

senio magazin

■ kostenlos

FÜR DIE GENERATION 50 PLUS IN AACHEN UND UMGEBUNG

JAN./FEB. 2015 | 73

Foto: Helmut Koch / www.karnevalinaachen.de



Warum brauchen Menschen Karneval?



Wir machen den Weg frei.

Wer bereits ein Vermögen aufgebaut hat, setzt am besten auf partnerschaftliche Beratung, die frei von kurzfristigen Verkaufszielen für Finanzprodukte ist, dafür aber nachhaltige Leistung garantiert.

Genau hier liegt eine der größten Stärken unseres Genossenschaftsprinzips.

Telefon 0241 462 0
www.aachener-bank.de

Aachener Bank eG
Volksbank



WAS IST EIN ELF-TRAPPE- JESEECH?

MUSEUMS-
FEST
24./25.1.2015
Eintritt frei

Katschhof | 52062 Aachen
Di-So 10-18 Uhr, Mo geschlossen
www.centre-charlemagne.eu

Mein Neues Stadtmuseum Aachen weiß Bescheid.



ROUTE
CHARLEMAGNE
AACHEN



COMAIX

HANDY ACCESSOIRES

HANDY REPARATUR-SERVICE

Reparatur aller
Handy-und Tablet Modelle

- ✓ Schnell
- ✓ Professionell
- ✓ Kostengünstig

- Guthabekarten
- SIM-Karten
- Handytaschen
- Displayschutzfolien
- Freisprecheinrichtung
- Senioren Handys

Komphausbadstr. 9
52062 Aachen
Tel.: 0241 / 997 66 515

powered by
KARITEL
Connects

LANDHAUS KÜCHE

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

Jetzt ins Haus bestellen! 3 x Lecker-Angebot:

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

Pro Tag nur
6,39 €

Liefer-Service vor Ort an 365 Tagen im Jahr

Rufen Sie uns an! 0241 - 916 16 88
www.landhaus-kueche.de

apetito AG, Bonifatiusstraße 305, 48432 Rheine

Weihnachten ist vorüber, das Jahr 2014 nähert sich seinem Ende. Nun rücken wieder die jecken Tage in den Blickpunkt. Wie notwendig brauchen heutige Menschen den Karneval? Wie weit ist er nur noch eine Partyveranstaltung unter anderen? Und inwiefern noch bewahrenswertes, gelebtes Brauchtum? Solche Fragen haben wir einem Fachmann aus der benachbarten Karnevalshochburg Köln gestellt. Im Titelthema können Sie seine Antworten nachlesen. „Oche Allaf!“ rufen wir allen zu, die Karneval feiern. Ruhige, entspannte Tage wünschen wir allen anderen! Und zuvor natürlich einen guten Rutsch ins neue Jahr und alles Gute für 2015!



Ihr G. Günal

IMPRESSUM

Herausgeber: FACTOR: G
MEDIEN & IDEEN

Anschrift:
G. Günal
Goerdelerstr. 9
52066 Aachen
Tel.: 0241 990 78 70
Fax: 0241 990 787 44
E-Mail: post@senio-magazin.de
www.senio-magazin.de

Redaktion: G. Günal, R. Steinborn,
M. Holtorff, F. Gass, N. Krüsmann,
I. Gerdorn, J. Römer.

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

An dieser Ausgabe haben mitgewirkt:

C. u. H. Kluck, I. Lenné, H. Koch,
R. Petersen, H. Neumann, A. Kall,
H. Willems, J. Kühnast, P. J. Heuser,
W. Prietsch, B. J. Frantzen, H. Kleis,
H. Schroeter, D. H. K. Starke, H. Mais,
B. Heß, R. Wollgarten, J. Stiel,
E. Bausdorf, I. Albrecht, K. Rieger,
G. E. H. Meier, S. Heat, H. Engelhardt.

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

TITELTHEMA

- 20 Warum brauchen Menschen Karneval?**
Helmut Koch

ANSICHTEN

- 4 „Eins, zwei, drei ...“ - die Tradition des Aachener Karnevals**

BEI UNS

- 5 Leichtere Orientierung im Wald Pflegen lernen**
Rentenversicherung zurück in Burtscheid
Neue Adresse: Senio Magazin zieht um!
Seniorenkarneval 2015
- 6 Seniorentelefon sucht Aktive Ehrenamtsbeauftragter der StädteRegion**
Alles, was Hund und Katze brauchen
- 7 Neuer Recyclinghof**
Fremder, kommst du nach Aachen
Elektromobilität per Rad

HOBBYS UND MENSCHEN

- 8 Übung macht den Meister**
Josef Laumen Josef Römer

WIEDERGEFUNDEN

- 10 Winterattentat** Hartmut Neumann
Merkwürdige Leute gibt's
Ingeborg Lenné

SENIOREN SCHREIBEN

- 11 C+M+B** Herman Willems
- 17 Die alte Nähmaschine** Inge Gerdorn
- 26 Erinnerungen an Nazi- und Notzeit**
Richard Wollgarten
Tod Roswitha Petersen
- 27 Doppelter Harlekin** Josefine Kühnast
Windstille Erwin Bausdorf

KUNST UND KULTUR

- 12 Singender Hirte in Monschau-Höfen**
Benefizkonzert
Kunst in der Bibliothek
Peter Lacroix im Ludwig Forum
Lesung mit Sylvie Schenk
Kunstjahresausstellung des BBK
Fotografien aus dem spanischen Karneval
Jazz im Januar
Dritter Band zur Stadtgeschichte

FRÜHER

- 15 ... war vieles doch sehr viel anders**
Nur ein Radio - und sonst nichts?
Josef Stiel

GEDICHTE

- 16 Hut im Sturm** Peter J. Heuser
Die Kuchenrunde
Birgit Johanna Frantzen
Ich lese Horoskope gern
Hajo Mais

PFLEGEGERATUNG INFORMIERT

- 18 Das Pflegestärkungsgesetz - Änderungen ab 2015**

LEBENSRAÜME

- 23 „Flaneure“ begutachten ihre Stadtviertel** Christine Kluck

ÖCHER PLATT

- 24 E secher Rezepp** Hein Engelhardt,
Richard Wollgarten

ZUM NEUEN JAHR

- 25 Das achte Jahr** Irmgard Albrecht
Wegsuche Wolfgang Prietsch
2015 Ingeborg Lenné

REISEBERICHTE

- 28 Mallorca begeistert zu jeder Jahreszeit** Nina Krüsmann

LIEBE HÄLT JUNG

- 30 Liebe und Lust im Alter** Susan Heat

BITTE LÄCHELN

- 32 Nicht für das Leben, sondern für die Schule lernen wir.**

STERNSTUNDEN

- 33 Wer bringt das Glück?** Alfred Kall

BEGEGNUNGEN

- 35 Ri-ra-rutsch! Wir fahren mit „der Bus“!**
Inge Gerdorn

VORBEUGUNG UND GESUNDHEIT

- 36 Alt werden, gesund bleiben - Kraft vor Ausdauer!** Hartmut Kleis
Neuer Zusatzbeitrag 2015
Lebensmittelmithen
auf dem Prüfstand Helmut Schroeter
Notfallpass kann Leben retten

GESELLSCHAFTSSPIELE

- 38 Kleine Perlen** Berthold Heß

UNTERHALTUNG

- 14 Kopf & Zahl** Marion Holtorff
und Dieter H. K. Starke
- 19, 31 Sudoku**
- 22, 34 Schwedenrätsel**
- 39 Auflösungen**

Teil 9: „Eins, zwei, drei ...“ - die Tradition des Aachener Karnevals

Die Fastnacht der Adeligen wurde im 18. Jh. als vergnügliches Gesellschaftsspiel chic und aufwändig mit Bettlern, leichten Mädchen und Fürsten, mit allem Drum und Dran und vollkommen verkehrten Rollenzuweisungen abgehalten, nur um zu beweisen, dass es keine Alternative zur ständischen Ordnung gebe.

In Dijon hatte die Narrenmutter die Anführerin gegeben, allerdings gespielt von einem Mann. Frauen als Herrscherinnen! Für damalige Zeiten eine verkehrte Welt - heute ganz normal.

Die Fastnacht der Jesuiten am „Collegium Germanicum“ in Rom verlief - so darf man vermuten - sicherlich gesitteter ab als die erstgenannte Form, aber doch auch mit einem Narrenkönig, der die andere Welt nach seinem eigenen Gusto ordnete und richtete.

Schließlich ist der Volkskarneval in vielen katholischen Gebieten Deutschlands zu nennen. Die Kirche hatte das Spektakel lange toleriert. Wie sollten die Menschen auch anders lernen, gottgefällig zu leben, wenn sie nicht auch einmal der Fleischeslust fröhnen konnten und spürten, dass das ungebremste Vergnügen nichts Anderes als Chaos verursachte und jegliche Ordnung zerstörte. Die Zwei-Reiche-Lehre des Augustinus stand dahinter und die Überzeugung, dass es nur die Entscheidung gäbe, wohlgefällig zu leben, oder von Gott abzufallen (so die These von Dietz-Rüdiger



Moser in „Fastnacht - Fasching - Karneval. Das Fest der ‚verkehrten Welt‘“.

Aber Luther sah das anders! Der Reformator war der Auffassung, der Mensch lebe immer in beiden Welten gleichzeitig. So machten Übergangsriten keinen Sinn. Konsequenterweise haben die Protestanten die Fastnacht aus dem Kirchenkalender verbannt und die Landesfürsten den närrischen Umtrieben den Garaus gemacht.

Eine vierte Traditionslinie bildet letztlich der politische Karneval der Franzosenzeit. Dieser griff das Brauchtum auf, hatte aber doch eine ganz andere Bedeutung. Man traf sich in Clubs, hielt witzige Reden und nahm die Franzosen auf die Schippe, was an anderen Orten und zu anderen Zeiten durchaus Folgen hätte haben können.

Der am 12. Februar 1829 im Aachener Stadttheater gegründete Karnevalsverein bediente sich für den Vereinsnamen „Florresei“ eines geschickten Wortspiels. Zum einen verwies der Begriff auf den „Florres“, im Aachener Dialekt die Bezeichnung für einen bunt gekleideten Menschen, zum anderen stand er für „herrlich und in Freuden leben“.

In dieser Tradition lebt der Aachener Karneval u.a. durch den „Aachener Karnevalsver-

ein (AKV)“ bis heute fort. Es sind nicht nur die witzigen Reden über Politik, Politiker und das Zeitgeschehen. Nein, das Besondere und Einzigartige ist, dass durch den „Orden wider den tierischen Ernst“ Politiker, Würdenträger und Personen der Zeitgeschichte selbst auf der Bühne stehen und mit einem Augenzwinkern der Politik und dem Zeitgeschehen den Spiegel vorhalten. Bescheiden fing die Ordensverleihung mit der Auszeichnung von James Arthur Dugdale, einem britischen Militärstaatsanwalt, an, der die Entlassung eines Verurteilten auf den 18. Februar 1950 - zwei Tage vor der regulären Haftentlassung - vorverlegte mit der Begründung, dass dieser die „höchsten Feiertage im Rheinland“ nicht hinter Gittern verbringen müsse. Der Elferat zeichnete Dugdale in seiner Wohnung mit einem Orden aus.



65 Jahre später wird die Ministerpräsidentin des Saarlandes, Annegret Kramp-Karrenbauer, am 31. Januar 2015 im Eurogress zu Aachen durch den AKV mit dem Orden wider den Tierischen Ernst ausgezeichnet. Auf der Bühne ebenfalls zu sehen sein werden Sarah Wagenknecht und Julia Klöckner - ein Ge-

spann, das erwartungsgemäß mit frischer Offenheit und Esprit der karnevalistischen Tradition gerecht werden wird.

Humor und Menschlichkeit im Amt sind auch heute noch die Auswahlkriterien des AKV, und weiterhin werden die Protagonisten den handelnden Personen auf der Bühne der Politik den (Narren-)Spiegel vorhalten.

Weitere Infos unter: www.sammlung-crous.de



Leichtere Orientierung im Wald

Im Aachener Wald wurden die 20 Jahre alten Orientierungstafeln durch neue ersetzt. Auf ihnen sind neue Wanderrouten zur Innenstadt hin aufgenommen sowie die Rettungspunkte im Wald eingetragen. Zudem wird ein „Knotenpunktsystem“ für die Wanderwege eingeführt.

Im Knotenpunktsystem sind die Kreuzungen von Wanderwegen fortlaufend nummeriert. Abseits der Orientierungstafeln kann sich der Waldbesucher an einheitlichen Holzpfeilen orientieren, auf denen Hinweise zum benachbarten Knoten und zu den bereits ausgewiesenen Wanderrouten angebracht

sind. Mit dem neuen System können Wanderer wie gewohnt einer vorgegebenen Route folgen, z.B. dem Jakobsweg, oder sich eine individuelle Route mit einer bestimmten Zifferfolge selbst zusammenstellen. Die Markierungen im Wald und Gelände sollen bis zum Frühjahr 2015 aufgestellt werden. Die



Übersichtskarte für das komplette Knotenpunktsystem gibt es zurzeit nur in einer PDF-Fassung zum Herunterladen unter www.aachen.de/wandern.

Seniorenkarneval 2015

Am 3. und 4. Februar 2015 feiert der Fachbereich Soziales und Integration der Stadt Aachen, Leitstelle „Älter werden in Aachen“, unter Leitung der Stadtgarde Oecher Penn von 1857 e.V. gemeinsam mit den Aachener Senioren zum 48. Mal den Seniorenkarneval.



Aachenerinnen und Aachener ab 60 Jahren können sich dann im Europa-Saal des Eurogress an den Darbietungen namhafter Karnevalisten erfreuen. Höhepunkt der Sitzungen ist der Einzug des Karnevalsprinzen.

An beiden Tagen wird der Sanitätsdienst durch Helfer der Sanitätsdienste sichergestellt. Zur Heimfahrt kommen genügend Busse zum Einsatz.

Die etwa 2.500 kostenlosen Eintrittskarten werden ab Dienstag, dem 6. Januar, von 9 bis 11 Uhr in der „Aula Carolina“, Pontstraße 7–9, in den Bezirksämtern Brand, Eilendorf, Kornelimünster/Walheim, Laurensberg, Richterich sowie in der „Welchen Mühle“, Mühlenstraße 19, in Haaren ausgegeben. Wegen der großen Nachfrage erhält jede Person maximal zwei Eintrittskarten. Ab dem 8. Januar können zwischen 9 und 11 Uhr unter Tel.: 432-5034 Informationen über eventuell noch vorhandene Eintrittskarten eingeholt werden.

Pflegen lernen

Die Pflege und Betreuung eines Angehörigen ist eine große Herausforderung. Meistens haben die Pflegenden kaum Vorkenntnisse. Dadurch kann es schnell zur Überforderung kommen. Um eigene Gesundheitsschäden zu vermeiden und damit die Aufgabe leichter zu bewältigen ist, sollten pflegende Angehörige unbedingt Hilfe und Unterstützung annehmen.

Die AOK Rheinland/Hamburg bietet dazu in Zusammenarbeit mit dem Amt für Altenarbeit der StädteRegion Aachen Pflegekurse an. Ein neues Rundum-Seminar startet am Mittwoch, dem 25. Februar, in Stolberg. Es besteht aus zehn Einheiten, die jeweils mittwochs und freitags von 9.30 bis 11.30



Uhr im Helene-Weber-Haus an der Oststraße 66 stattfinden. Das Thema „Pflege zu Hause“ wird dabei umfassend von Experten vermittelt. Auch der Austausch mit anderen Betroffenen ist Bestandteil des Seminars. Die Teilnahme ist kostenlos; anmelden können Sie sich bei Heike Vedder-Swalve, Amt für Altenarbeit, Tel.: 0241 51985454.



Rentenversicherung zurück in Burtscheid

Die Umbau- und Sanierungsmaßnahmen im Service-Zentrum Aachen der Deutschen Rentenversicherung Rheinland, Benediktinerstraße 39, sind beendet. Seit Dezember 2014 stehen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter dort wieder mit Rat und Hilfe in Sachen Rehabilitation, Rente oder Altersvorsorge zur Verfügung. Termine können unter Tel.: 0241-89461-01 vereinbart werden. Öffnungszeiten: Mo. bis Mi. von 7.30 - 15 Uhr, Do. von 7.30 bis 18 Uhr u. Fr. von 7.30 - 13 Uhr.

Neue Adresse: senio magazin zieht um!

Post richten Sie bitte ab sofort an:
G. Günal, Goerdelerstr. 9 in 52066 Aachen.
Unsere bisherigen Telefonnummern und E-Mailadressen bleiben erhalten.
Diese finden Sie in der vorliegenden Ausgabe unter „Impressum“ auf der Seite 3.



Seniorentelefon sucht Aktive

Ähnlich wie im Stadtteil Brand wird auch in Aachen-Forst ein „Seniorentelefon“ aufgebaut, das Ansprechpartner für Senioren bei Fragen oder Problemen im Alltag sein soll. Das „Forster Seniorentelefon“ wird vorerst ab dem 12. Januar 2015 jeweils montags und freitags von 10-12 Uhr erreichbar sein.



Bild: gfd/hdl Versicherung AG

Für Hilfeleistungen wie Einkäufe, Begleitung zu Ärzten oder Behörden, Hilfe bei Anträgen, Besuchsdienst, kleine, handwerkliche Hilfen steht ein Team von ehrenamtlich Mitarbeitenden bereit. Diese Helfer, jung und alt, werden auf Vermittlung des Seniorentelefons tätig.

Das Team sucht noch weitere Aktive, die bereit sind, älteren Mitbürgern zu helfen oder abwechselnd mit Teamkollegen den Telefondienst zu übernehmen. Die Forster Seniorenberatung bietet ehrenamtlich Tätigen Vorbereitungskurse, Fortbildungen, Haftpflicht- und Unfallversicherung, Aufwandsentschädigung und Ehrenamtstage. Kontakt: Forster Seniorenberatung, Am Kupferofen 19, Tel.: 0241-575972, www.forster-seniorenberatung.de

Ehrenamtsbeauftragter der StädteRegion



Theo Steinröx (M.) setzt sich seit 2009 für die Belange von Ehrenamtlern in der StädteRegion ein. Städteregionsrat Helmut Etschenberg überreichte ihm die erneute Ernennungsurkunde, Petra Flesch unterstützt den Beauftragten bei seinen vielfältigen Aufgaben.
Foto: StädteRegion Aachen

So zahlreich wie das ehrenamtliche Engagement selber, sind auch die Fragen, die Ehrenamtler im Zusammenhang mit Ihrer Arbeit haben. Der Ehrenamtsbeauftragte ist Ansprechpartner für ehrenamtlich organisierte Vereine und Verbände in der StädteRegion. Er unterstützt und berät die Vereine bei Gründungs- und Satzungsfragen, gibt Tipps zu Fördermöglichkeiten und unterstützt bei Förderanträgen. Weiterhin ist

er Kontaktvermittler zu Behörden und Institutionen. Seine nächste Sprechstunde ist am Dienstag, dem 20. Januar 2015 von 15 bis 19 Uhr, Raum B 128, im Haus der StädteRegion, Zollernstraße 10, 52070 Aachen. Neben den regelmäßigen Sprechstunden steht Ihnen der Ehrenamtsbeauftragte auch unter der Mobilnr.: 0172-2521059 oder per E-Mail: ehrenamt@staedtereion-aachen.de gerne zur Verfügung.

Alles, was Hund und Katze brauchen

Tiere haben oft keine Lobby, im Ausland noch weniger als bei uns. Darum haben Astrid Kania und Monika Steiner eine Sammelstelle für Sachspenden für Auslandstierschutz aufgemacht.

Gesammelt wird alles, was noch brauchbar ist, aber ansonsten weggeworfen würde: Nass-/Trockenfutter, Welpen-/Kittenfutter, Nahrungsergänzungsmittel; Textilien wie Woll-/Fleecedecken, Stuhlauflagen, Bettwäsche, Handtücher, Kissen ohne Federn; Zubehör wie Leinen, Geschirre, Halsbänder, Körbe, Plastikkörbe, Bettchen, Spielzeug, Näpfe; Medizinisches wie Floh-/Zeckenspray, Wurmkuren, Schmerzmittel, Wund- und Heilsalben, Verbandsmaterial (auch abgelaufene Erste-Hilfe-Kästen), Rotlichtlampen, Desinfektionsmittel, selbstauflösbare Fäden, Melkfett, Einwegspritzen, Einweghandschuhe, Sachen für OP's, sowie Wasch- und Spülmittel.



Monika Steiner (links) und Astrid Kania mit Vincent und Sunny

Die Sammelstelle ist An der Schanz 8 in 52064 Aachen, nach telefonischer Absprache mit Astrid Kania, Tel.: 0241-76565 oder Monika Steiner, Tel.: 0032-87-687117, Handy: 0151-52372426. Die beiden leiten die Sachspenden an Tierschutzorganisationen weiter, die mit einem Transporter z.B. nach Rumänien oder Ungarn fahren.

Neuer Recyclinghof

Der neue Recyclinghof in der Kellershaustraße 10 nimmt von montags bis freitags von 8.30 bis 18 Uhr und samstags von 8.30 bis 14 Uhr kostenlos vierzehn verschiedene Abfallarten an, die von Aachener Bürgerinnen und Bürger angeliefert werden. Schadstoffhaltige Abfälle nimmt die AWA Service GmbH mit ihrer stationären Schadstoffannahme entgegen, die ebenfalls in die Kellershaustraße umgezogen ist.



Bild: Stadt Aachen/Andreas Steindl

Genug Platz, um bequem mit dem Wagen vor den richtigen Container zu fahren, bietet die Halle des neuen Recyclinghofs.

Zum Abladen fährt man auf eine 1,60 Meter hohe Rampe und kann bequem von oben die Abfälle in die Container entsorgen. Die Rampe befindet sich in einer Halle, so dass Anlieferer auch bei schlechtem Wetter trocken bleiben. Welcher Müll abgegeben werden kann, ist auf der Internetseite des Stadtbetriebs www.aachener-stadtbetrieb.de unter dem Suchbegriff „Recyclinghöfe“ zu finden.

Fremder, kommst du nach Aachen



Bild: © Stadt Aachen

Die touristische Erschließung Aachens rund um Dom und Rathaus schreitet weiter voran: So sehen die neuen Wegweiser für Ortsunkundige aus.

Elektromobilität per Rad

1.000 Pedelecs an 100 Verleihstationen im gesamten Stadtgebiet Aachen sind das ehrgeizige Ziel, das sich die Initiative „velocity“ gesetzt hat. Die Testphase für das Projekt, das aus einer Studierendeninitiative entstand und von der RWTH Aachen und der Stadt Aachen unterstützt wird, hat im Herbst 2014 begonnen, vier Teststationen wurden eingerichtet.



Dennis Brinckmann (mit Fahrrad) links neben Planungs- und Umweltdezernentin Gisela Nacken bei der Eröffnung des Probebetriebs am Eisenbrunnen mit einer velocity-Ausleihstation, Foto: Stadt Aachen

Im April 2015, so hofft Dennis Brinckmann, Geschäftsführer von velocity, sollen die ersten zwanzig Stationen in den regulären Betrieb gehen. Jeder Bürger und jede Bürgerin erhält dann nach einer Registrierung die Möglichkeit, ein Pedelec auszuleihen und an einer beliebigen Zielstation wieder abzugeben. Die Fahrräder werden von der RWTH Aachen entwickelt und hergestellt. Das Design der Ausleihstationen wurde durch die Fachhochschule Aachen entworfen. Weitere Informationen finden Sie im Internet unter www.velocity-aachen.de und www.aachen.de/civitas.

Umweltschonender Warentransport

„Citylogistic Aachen“ (CLAC) transportiert Waren mit einer Ladekapazität von bis zu 100 kg Gewicht und 200 l Volumen per Lastenrad mit Elektro-Antrieb im gesamten innerstädtischen Gebiet. Unter der Internet-Adresse <http://clac.at/aachen> können Start- und Zielort der Lieferung festgelegt und direkt Dauer und Kosten der Fahrt erfahren werden.



Anschließend müssen weitere Details, beispielsweise Größe und Gewicht der Lieferung, angegeben werden. Nach der Auftragserteilung macht sich ein Kurier auf den Weg und ist i.d.R. schon nach wenigen Minuten zur Abholung vor Ort.



ISIK TRANSPORT

Wir sind bereit für jede Transportart, auch Entrümpelung möglich, noch dazu für ein kleines Geld ab 20 Euro!
Ohne Extra-Berechnung von Stunden oder Kilometern noch Kautions!
Zu unseren Leistungen gehört dazu: Küchenauf- und -abbau.

Isik Transport (Inh.: Kamuran Isik)

Linnicherstr. 75, 52477 Alsdorf

Tel: 02404 / 55 89 666 Mobil: 0178 / 349 76 22



Übung macht den Meister

Josef Laumen hält ein dickes Päckchen in seinen Händen. In ihm befinden sich Modellbauvorlagen: zwölf Bögen mit fast 100 Einzelteilen, die es ausschneiden und zusammenzufügen gilt. Eine Arbeit, die viel Aufmerksamkeit, Geduld und Handgeschick erfordert. Der 82-jährige Modellbauer freut sich auf die vor ihm liegende Zeit und vor allem auf das fertige Ergebnis: Schloss Neuschwanstein. Er sitzt in seinem Arbeitszimmer, das zugleich Ausstellungsraum ist, inmitten seiner bisher gefertigten Modelle von Bauwerken aus dem europäischen Raum. Die Liste liest sich wie das „Who is who“ der Architektur, von A wie Aachener Dom bis U wie Ulmer Münster.

„Angefangen hat alles 1986 mit dem Aachener Dom. Als Katholikentag und Heiligtumsfahrt terminlich zusammenfielen, wurde das Modell entworfen. Es war und ist auch heute noch im Aachener Handel zu erwerben. Da mir der Zusammenbau gut gelungen war, habe ich den Dom noch drei weitere Male gebastelt und verschenkt“, berichtet Josef Laumen. Während er für das erste Modell noch etwa 40 Stunden benötigte, reichten für die folgenden die Hälfte der Zeit aus und sie wurden genauer.

„Dies gilt auch für den Kölner Dom, den ich zwei Mal baute. Während meiner aktiven Dienstzeit nach Feierabend von 1989 bis 1998 in 140 Arbeitsstunden und noch ein Mal im Ruhestand von März 2011 bis Januar 2012 in 160 Arbeitsstunden. Keine lange Zeit, wenn man die Bauzeit bis zur Fertigstellung des echten Bauwerks betrachtet“, berichtet er schmunzelnd.

Inzwischen entstanden 34 verschiedene Modelle, darunter das Brandenburger Tor,

der Mont-Saint-Michel, der Berliner Reichstag, der Petersdom mit Petersplatz, die Dresdener Frauenkirche, die Burg Eltz, die Münchner Frauenkirche, der Wiener Stephansdom, der Dom in Florenz, die Tower Bridge in London, der Schiefe Turm von Pisa, der Berliner Dom, der Pariser Eiffelturm und das Pantheon in Rom, um nur die bekanntesten Bauwerke zu nennen. Sie alle stehen hauptsächlich im Maßstab zwischen 1:160 und 1:500 im Keller seines Einfamilienhauses im Aachener Stadtteil Muffet. Josef Laumen erklärt: „Durch die unterschiedlichen Maßstäbe der hier nebeneinander stehenden Modelle ergibt sich ein falsches Bild. Dies ist jedoch nicht zu vermeiden, da die Verlage ihre Modelle in unterschiedlichen Maßstäben anbieten.“



Berliner Dom

Beeindruckend ist die Dimension des Petersdomes mit dem Petersplatz. Obelisk, Brunnen und Menschen sind winzig klein gegenüber dem gewaltigen Bauwerk. „Die einzelnen Säulen der Kolonnaden in die richtige Position zu bringen, war schwierig genug“, erklärt Josef Laumen und verrät noch gleich einen Trick: „Um die Säulen zu erstellen, legt man das Papier um eine entspre-



Petersplatz samt Dom mit Aussicht auf andere Sehenswürdigkeiten

chend große Nadel und klebt die Enden so zusammen, wie man eine Zigarette dreht. Doch die größte Schwierigkeit ist, auf die errichteten Säulenreihen in einem Zug die großen Dachflächen zu positionieren. Künstlerische Tätigkeit ist das nicht, aber eine, die handwerkliches Geschick und Sinn für Kunst erfordert. Der Schiefe Turm von Pisa macht das mit seinen sechs Etagen zu je 30 Säulen, also insgesamt 180 Säulen, deutlich“, zeigt der Modellbauer die Problematik auf. Doch er ist Bastler und Tüftler, den nichts so schnell aus der Ruhe bringt: „Ich muss genau nach den Anleitungen und den Nummern der Einzelteile arbeiten, sonst komme ich an bestimmte Stellen nicht mehr heran. Mir ist auch schon passiert, dass ich geklebtes Material wieder auftrennen musste. Auch



Pantheon und Kolosseum, Rom

sind nicht immer alle Anleitungen eindeutig, so dass ich improvisieren muss, damit alles klappt.“ Die Bauanleitungen, die er vorwiegend von dem deutschen Auer-Verlag, aber auch von einem französischen Verlag bezieht, füllen inzwischen ganze Ordner.

Befragt nach seinen Lieblingsobjekten, erklärt er: „Ich baue nur Burgen, Schlösser, Kir-

chen, Häuser, Brücken und Türme. Autos, Schiffe, Bahnen und Flugzeuge interessieren mich nicht. Es sind übrigens alles Bauten, die ich auf meinen Reisen kennen gelernt habe. An den Modellen arbeite ich unterschiedlich lange, je nach Größe und Anzahl der Einzelteile. Oftmals sitze ich Stunden und Tage an einem Objekt, manchmal auch mit tage- oder wochenlanger Unterbrechung. Ich bin aber stets bestrebt, das fertige Werk so früh wie möglich zu sehen. Das treibt mich nach vorne. Wenn ich zig Säulen machen muss, wird es zwar nicht langweilig, aber dann höre ich besser auf. Dann bin ich auch nicht mehr so konzentriert und arbeite nicht mehr genau. Je genauer ich arbeite, desto besser gelingt das Werk. Wenn alles schön sauber ausgeschnitten, gefalzt und schon ein Mal im Trockenen angepasst wurde, um zu sehen, dass es stimmt. Wenn es nicht passt, muss später etwas korrigiert werden, solange der Kleber noch nicht trocken ist. Manchmal hilft nur noch auftrennen und neu kleben oder mit etwas Farbe nachbessern“.

Josef Laumen begeistert sich für Strukturen an Fassaden, Türen und Fenstern, die nicht nur aufgedruckt, sondern ausgearbeitet sind durch Vertiefungen und Hervorhebungen: „Dies bewirkt eine realistischere Darstellung.“ Das verdeutlicht er auch am Modell des Kölner Doms mit seinen Strebebeylern und Doppelreihen mit Türmchen mit bis zu sechs winzigen Bauteilen. Er baut aber nicht nur die Modelle, sondern beschäftigt sich intensiv mit deren Geschichte und Architektur. Auch hält er seine Werke fotografisch fest und erstellt seine eigenen Fotoalben, in die er seine Fotos „noch wie früher“ einklebt. Auch würde er seine Modelle gerne ein Mal in einer Ausstellung der Öffentlichkeit vorstellen,



Wer ist er?

Josef Laumen wurde 1932 geboren und lebt seit 1968 in Aachen. Er ist seit 54 Jahren verheiratet und hat zwei Töchter und zwei Enkelkinder. Nach dem Besuch von Gymnasium und Höherer Handelsschule trat er in den gehobenen Dienst der Finanzverwaltung ein und war dort bis zu seiner Pensionierung tätig. Neben seinem Hobby als Modellbauer wandert er in Eifel und Ardennen und reist innerhalb Europas.

sieht aber neben der Schwierigkeit, einen geeigneten Raum zu finden, vor allem das Problem, die empfindlichen Exponate zu transportieren.

Das Senio Magazin bedankt sich für den Gesprächs- und Fototermin und wünscht weiterhin viel Freude und Erfolg beim Bau weiterer Modelle.

Text und Fotos:
Josef Römer



Winterattentat

Die Berührung vor 55 Jahren hat zwei, höchstens drei Sekunden gedauert. Aber was ist Zeit in unserer skurrilen Quantenwelt? Die Physiker jedenfalls streiten sich noch.

Januar 1958, 8. Schuljahr, Volksschule Luisenstraße. Ein Mann im schwarzen, langen Kleid mit 33 Knöpfen klärt die Jungen vor ihrer Entlassung auf. „Schaut nicht so auf die Brüste der Mädchen“, fordert er streng.

Ein Schüler kann die Zeit bis zum Unterrichtsende kaum erwarten. Den ganzen Vormittag hatte es geschneit. Endlich nach Hause, Mittagessen und dann zum Rodeln auf „Dücker's Wiese“ zwischen Beverau und Branderhof.

Er ist natürlich nicht allein. Schlitten werden aneinander gebunden, bunte Mannschaften machen sich bereit für die Abfahrt. Kurz bevor die Reise losgeht, kommt ein Mädchen zu ihm und möchte mitfahren. Ohne auf seine Antwort zu warten, sitzt sie auch schon vor ihm. Er ist nicht überrascht, fährt sie doch mit jedem mit. Eine Schülerin seiner Schule. Noch nie haben sie ein Wort miteinander gesprochen. Schön und

wild ist sie, rote Backen vom Schnee, gehäkelte Mütze, Schal, Pullover, lange Hose, an den Fußknöcheln ein Gummiband.

Mit Geschrei geht es los, das lauter wird, je schneller die Fahrt wird. Kurz bevor sie alle umkippen und in den Schnee geworfen werden, passiert es: Er berührt ihren kleinen Busen, hält ihn für kurze Zeit fest. Ein Zittern, eher ein Zusammenzucken geht durch ihren Körper, plötzlich ist sie still und dann fallen sie auch schon in den Schnee. Sie fährt an diesem Tage nicht mehr mit ihm und in den paar Wochen bis zur Entlassung im Frühjahr sehen sie sich nur auf dem Schulhof. Und wenn, schaut man weg.

55 Jahre später: Es ist eine Begegnung im Vorübergehen auf dem breiten Gang des Kaufhofs. Es muss sie sein – zwar fehlt ihm der Beweis, aber allein die Tatsache, dass ihm in diesem Moment sein Attentat wieder bewusst wird, bestätigt sein Gefühl.

In der Quantenphysik gibt es die Theorie der „Energiefäden“. Die Materie, so wird behauptet, schwingt in einer „neun-dimensionalen Raumzeit“. Die kurze Begegnung muss die Schwingungen der Neuronen verstärkt haben. Die Vergangenheit taucht plötzlich aus der Tiefe wieder auf und wird lebendig.



Hartmut Neumann

Merkwürdige Leute gibt's

Ist die Rede von den nachstehend beschriebenen Personen, weiß der echte Öcher, wie's gemeint ist.

Der „ärme Schlubb“ ist ein Mann. Er ist nicht reich, hat nichts zu vergeben. Er tut einem leid und man spricht mit Bedauern von ihm, doch er ist eigentlich ganz gut gelitten.

Da gibt es noch jemanden, der ihm ähnlich ist: der „joue Zööl“. Auch er ist eher ein „armer Schlucker“, doch mit großem Namen. Sollte Papst Coelestin gar Pate gestanden haben? Wohl kaum. Deutet vielleicht sein Name auf einen armen Zöllner hin? Auch nicht. Fest steht: Zu sagen hat der „joue Zööl“ jedenfalls nichts. Auch von ihm spricht man meist mit gewissem Bedauern.

Ganz anders bei „Madamm Pirlapong“: Gering-schätzend fügt man meist ohne Innehalten hinzu „met enge Schlupp en enge Schong“. Dies nun lässt



vermuten, dass es sich entweder um ein total zerstreutes oder um ein ganz und gar liederliches Frauenzimmer handelt. Die Ordentlichste ist sie wohl nicht.

Der Öcher „Reänpitt“, eigentlich ein herzenguter Kerl, aber nicht so ganz zuverlässig. In Aachen soll es häufiger als anderswo regnen. Peter wird vom Regen überrascht, was ihn in gewisser Weise unzuverlässig erscheinen lässt, weil er den Wolkenbruch lieber im Trocknen abwartet. Nun kommt er zu spät. D'r Reänpitt könt, aber er kommt selten pünktlich.

Wer auch geht und kommt und kommt und geht, das ist „de loufe Labang“. Dieses Weib ist ständig unterwegs, rennt hierhin, läuft dorthin, kennt keine Ruhe, redet hier, schwatzt dort. Bringt alles in Erfahrung, erzählt es munter weiter.

Wer kennt die Vorgenannten?



Ingeborg Lenné

20*C+M+B+15

Zwei Nachbarländer, einander nah und doch verschieden: Über den Türen der Wohnungen in Deutschland sind oft die Buchstaben „CMB“ geschrieben. Sie sind eingerahmt von einer Jahreszahl, manchmal stehen mehrere Jahreszahlen untereinander. Das kennt in den Niederlanden niemand.

„C+M+B“ steht für „Christus mansionem benedicat“, auf Deutsch „Christus segne dieses Haus“. Es ist eine Segensbitte, die das Haus und seine Bewohner vor Unglück schützen und den Segen Gottes auf sie herabrufen soll. Der Stern steht für den „Stern von Bethlehem“ und die drei Kreuze für den „Dreifaltigen Gott: Vater, Sohn und Heiliger Geist“. Diese Schreibweise wird von den veranstaltenden Organisationen empfohlen. Das Ganze wird koordiniert vom Kindermissionswerk „Die Sternsinger“, dem Kinderhilfswerk der katholischen Kirche in Deutschland mit Sitz in Aachen. In älteren volkswissenschaftlichen Abhandlungen werden die Buchstaben als Initialen der drei Könige angemerkt.

Das Kindermissionswerk organisiert seit 1959 in Deutschland das Sternsingen, wobei für Kinderhilfsprojekte in der ganzen Welt Spenden gesammelt werden. Die „Sternsinger“ sind Kinder und Jugendliche, die in Begleitung Erwachsener im Zeitraum



Sternsinger vor dem Kölner Dom

vom 27. Dezember bis zum Dreikönigsfest, dem 6. Januar, als „Heilige Drei Könige“ gekleidet von Haus zu Haus ziehen. Sie sammeln Spenden für Entwicklungshilfsprojekte, die Kindern in Not weltweit helfen. Für 2015 ist das Motto: „Gesunde Ernährung für Kinder auf den Philippinen und weltweit“.

Die Kinder singen Lieder, sprechen ein Gebet oder sagen ein Gedicht auf. Dann schreiben sie an die Haustüren oder die Türbalken mit geweihter Kreide die Segensbitte „C+M+B“ mit der jeweiligen Jahreszahl. Der Segen ist eines der Sakramente der Kirche.

Der Brauch ist ab dem 16. Jahrhundert nachweisbar. Der Ursprung des Sternsingens liegt vermutlich in den Dreikönigsspielen. In Mitteleuropa ist das Sternsingen ein traditioneller katholischer Brauch. Gebietsweise war es nur bestimmten Berufsgruppen erlaubt. In anderen Gegenden gingen arme Kinder und Jugendliche

in Eigeninitiative von Haus zu Haus und sammelten Naturalien und Geld für sich und ihre Familien. Ende des 19. Jahrhunderts wurde es zunehmend als Form von Bettelerei von den Behörden verboten. Seit Mitte des 20. Jahrhunderts gibt es in Deutschland die zentral gesteuerte Sternsingeraktion, die im Durchschnitt einen Erlös von 40 Millionen Euro bringt.

In den Niederlanden ziehen am 6. Januar im katholischen Süden des Landes als „Drei Könige“ verkleidete Kinder durch die Stadt. Nur vereinzelt, der Brauch stirbt langsam aus. Es werden keine Spenden eingesammelt und kein Segen gespendet. Die Kinder bekommen Süßigkeiten, wenn sie gesungen haben:

*Drei Könige, drei Könige,
gib' mir einen neuen Hut,
der Alte ist abgenutzt.*

*Meine Mutter darf es nicht wissen,
mein Vater hat das Geld auf den Ladentisch gelegt.*



Zwei Nachbarländer mit unterschiedlichen Bräuchen: das eine Land mit religiösen Liedern und Gebeten sowie gesammelten Spenden, das andere Land mit einem weltlichen Lied und gesammelten Süßigkeiten.

Herman Willems



kennen **lernen** wissen **wollen**

www.vhs-aachen.de



vhs Volkshochschule Aachen

Start Gesellschaft Politik Deutsch Sprachen Gesundheit Tanz Natur Kunst

Ob **analog**
oder **digital**
oder **zum Verschenken**





Singender Hirte in Monschau-Höfen

Der 73-jährige Reiner Jakobs engagiert sich nun schon seit vielen Jahren als „singender Hirte“ für den Förderkreis „Hilfe für krebserkrankte Kinder“. Bis zum 01.02.2015 ist die Höfener Pfarrkirche St. Michael täglich von 10 bis 18 Uhr, samstags von 10 bis 17 Uhr geöffnet. Dort können Besucher die Landschaftskrippe bestaunen und den Liedern des Hirten mit Gitarre und Panflöte lauschen.



Benefizkonzert

Zwei Kirchenmusikwerke von Mozart und Haydn, die „Vesperae solennes de Confessore“ und die „Nelson-Messe“, bringen Chor und Kammerorchester der Hochschule für Musik und Tanz Köln, Standort Aachen, am Sonntag, dem 25.01.2015 um 17 Uhr, in der Kirche St. Pius X, Ahornstr. 12, in Würselen zu Gehör. Der Erlös des Konzertes fließt dem Lions Hilfswerk Würselen e.V. für ein zweckgebundenes Projekt des Sozialpädiatrischen Zentrums Aachen zu. Der Eintritt kostet 25 €, ermäßigt 15 €. Kartenreservierungen nimmt unter Mobilnr.: 0172 980 3079 Walter J. Neumann entgegen. Die Karten werden an der Abendkasse hinterlegt und dort vor Beginn des Konzertes ausgehändigt, Einlass ist ab 16 Uhr.

Kunst in der Bibliothek

Malerei und von der Natur inspirierte Papiercollagen der Aachener Künstlerin Marina Freude sind vom 29. Januar bis zum 15. April 2015 im 1. Obergeschoss der Stadtbibliothek zu sehen. Die Vernissage findet am 29. Januar um 17:30 Uhr statt, der Eintritt ist frei.



Marina Freudes teilweise großformatigen Acrylgemälde, angeregt von Malern der Klassischen Moderne wie Leger und Chagall, thematisieren Mensch und Landschaft. Ihre kleinen Scherenschnittcollagen schneidet sie direkt in der Natur und fügt sie im Atelier aufgrund der Impressionen aus Licht, Schatten und Farbe zusammen.



P. Lacroix: Personalis, 1989
© Ludwig Forum Aachen

Retrospektiv führt die Ausstellung mit dem Titel „Pur“, beginnend mit den 1950ern, durch seine über vier Dekaden währende Schaffenszeit, die in unterschiedlichen Ausprägungen ganz der Idee der konstruktiven Kunst gewidmet war. Lacroixs Kunst



Lesung mit Sylvie Schenk

In Kooperation mit dem „Internationalen Zeitungsmuseum“ in Aachen lädt das „Literaturbüro Euregio Maas-Rhein“ am Samstag, dem 31. Januar 2015, um 12 Uhr wieder zur „Silbenschmiede“ ein.

Die Autorin Sylvie Schenk ist in Chambéry in Frankreich geboren. 1966 kam sie nach Deutschland, seit 1976 lebt sie als freischaffende Autorin in Stolberg bei Aachen. In den letzten Jahren veröffentlichte sie zahlreiche Romane, u.a. „Die Tochter des Buchhändlers“, „Der Gesang der Haut“ und „Bodin lacht“. Bei der Lesung im Haus Löwenstein am Aachener Markt liest sie unter dem Titel „Zwei in Einem – Wir sind alle eine Matroschka-Puppe.“ aus veröffentlichten und unveröffentlichten Romanen und Kurzgeschichten. Der Eintritt ist frei, das Literaturbüro freut sich aber über Spenden.

Peter Lacroix im Ludwig Forum

Mit rund 100 Werken seines Œuvres würdigt das Ludwig Forum vom 1. Februar bis zum 19. April 2015 einen der bedeutendsten Aachener Künstler, Mentor und Anreger vieler der jüngeren Generation: Peter Lacroix (1924-2010).



Porträt © Anne Gold

überzeugt noch heute durch klare Farben oder Kontraste, gradlinige geometrische Konstruktionen oder minimalistisch-asketisch ausgeführte Konzepte. Lacroix wollte eine pure Kunst schaffen, ein Ausdruck gedanklicher Klarheit und geistiger Stringenz.

Kunstjahresausstellung des BBK

Ein breites Spektrum aus den Bereichen Malerei, Skulptur, Zeichnung und Fotografie ist derzeit im BBK-Ausstellungsraum in den Aachen-Arkaden, Trierer Str. 1, erste Etage, zu sehen. Die Künstlerinnen und Künstler des „Bundesverbandes Bildender Künstler“ (BBK) Aachen/Euregio präsentieren hier noch bis zum 31. Januar 2015 dienstags bis samstags von 13 bis 19 Uhr ihre Jahresausstellung. Zudem besteht die Gelegenheit, Kunstwerke renommierter regionaler Kunstschafter günstig zu erwerben.



Fotografien aus dem spanischen Karneval



Die Ausstellung „Tipos de Cuidao“ des Fotografen Joaquín „Kiki“ Hernández Conde zeigt Porträtaufnahmen von Mitgliedern von kostümierten Gesangsgruppen aus dem Karneval der südspanischen Karnevalshochburg Cádiz, den „Tipos“. Sie wurde bereits in vielen Städten Spaniens und Lateinamerikas gezeigt. Im Forum der Aachener Volkshochschule, Peterstraße 21–25, eröffnet sie am Donnerstag, dem 29. Januar 2015, um 19 Uhr. Anschließend ist sie dort bis zum 28. Februar 2015 zu sehen. Weitere Informationen finden Sie im Internet unter www.vhs-aachen.de.

Jazz im Januar

Erstmals gemeinsam kommen „Fats Jazz Cats & Miss Melli“ zu einem Konzert in die Aachener Kurpark-Terrassen. Sie spielen am Freitag, dem 9. Januar 2015 um 20 Uhr „New Orleans Classics & Latin Jazz“.



Ruhr-River-Jazzband



Fats & Miss Melli

Fats, den Jazzfans der Euregio u.a. bekannt durch seine langjährige Mitwirkung bei der „Sun Lane Ltd. New Orleans Jazzband“, musiziert seit 2000 mit dem Trio „Fats Jazz Cats“ und seit 2012 mit Miss Melli, der charismatischen Sängerin und Schauspielerin, bekannt u.a. durch die Musicals „Gaudi“ und „Gambler“.

„Swinging, stomping, good old Dixieland-Jazz“ spielt am Sonntag, dem 25. 01. 2015,

um 11 Uhr im Rahmen der Jazz-Matinee des Jazzvereins die „Ruhr-River-Jazzband“ aus Mülheim. Die Band bringt die Musik der 20er und 30er Jahre mit „Dixie“ und „Swing“ auf die Bühne und begeistert vor allem die Freunde des „Oldtime Jazz“. Aber auch im „Blues“ und „New-Orleans-Jazz“ fühlen sie sich zu Hause. Beide Konzerte finden in den „Kurpark-Terrassen“ in Aachen-Burtscheid, Dammstr. 40 statt, der Eintritt ist frei.

Dritter Band zur Stadtgeschichte



Bild © Stadt Aachen, Andreas Herrmann

Oberbürgermeister Marcel Philipp präsentierte 2014 gemeinsam mit dem Herausgeber Dr. Thomas Kraus, Vorsitzender des Aachener Geschichtsvereins und ehemaliger städtischer Archivdirektor, den dritten Band der neuen Aachener Stadtgeschichte im Rathaus.

Der erste Band, vor rund zwei Jahren erschienen, war Auftakt einer auf sieben Bände angelegten Stadtgeschichte. Vorgelegt wurden die natürlichen Grundlagen des Aachener Raumes, die Ur- und Frühgeschichte sowie die spätkeltische und römische Zeit Aachens bis zu den Merowingern. Der zweite Band folgte 2013. Er legte einen Schwerpunkt auf die Zeit der Karolinger und reichte über die Ottonen und Salier bis zum Beginn der Stauferzeit. Der dritte Band umfasst erstmals die ganze Breite der Aachener Ereignisgeschichte von 1138 bis etwa 1500. Er zeigt, dass sich unter den Stauern die Zeugnisse für eine Entwicklung Aachens zur Stadt im mittelalterlichen Rechtssinn verdichten, die erst im späten 13. Jh. zu einem gewissen Abschluss kommt – sichtbar im ältesten Rathaus am Fischmarkt, dem Grashaus. Der Band ist für 39,90 € im Buchhandel erhältlich.

Durchgeschüttelte Wörter

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

1. Nizsare N _ _ _ _ e
2. Giderete G _ _ _ _ e
3. Pimydare P _ _ _ _ e
4. Doterkir D _ _ _ _ r
5. Omstipit O _ _ _ _ t
6. Hubetilt H _ _ _ _ t
7. Guhsatas G _ _ _ _ s
8. Doflmapk D _ _ _ _ k

Quadratteilung

Teilen Sie das Quadrat in vier gleiche Teile mit je 16 Kästchen. Jeder Teil muss die Ziffern 1 bis 5 enthalten. Wie geht das?

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

5x5-Quadrat

Tragen Sie die Zahlen von 1 bis 25 des 5x5-Quadrats so ein, dass sich in jeder Zeile, Spalte und in den beiden großen Diagonalen die Summe 65 ergibt. Einige Zahlen sind bereits eingetragen.

6	20	16		21
17	15	13	19	
22	18			
12		23		14
			24	25

Sprichwortsalat

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

1. Mit zwei Sprichwörtern

besser – ist – der – Taube – gibt – auf – bis – Hand – dem – Spatz – Der – Der – Dach – die – Dumme – als – er – ist – der – Klügere – der – in – nach

2. Mit drei Sprichwörtern

Brei – oft – hat – klugen – Köche – werden – Mund – Viele – Kindern – Gold – Narren – Morgenstund – den – alte – im – Aus – verderben

Geschlossene Linie

Ziehen Sie durch alle Kreise eine geschlossene gerade Linie mit Abbiegungen: Anfang gleich Ende. Es sind nur waagerechte und senkrechte Linien erlaubt. In einem durchstrichenen Kreis muss die Linie entweder nach links oder nach rechts abbiegen. Durch einen weißen Kreis muss sie unabgelenkt hindurchgehen. Nach einem weißen Kreis muss sie entweder nach links oder nach rechts abbiegen. In einem leeren Kästchen kann sie entweder nach links oder nach rechts abbiegen. Die Linie darf kein Kästchen zweimal durchlaufen und sich nicht überschneiden.

Ø	O				O	
		Ø			O	
		O		O		Ø
	O		O			O
					O	
O		Ø			Ø	
Ø					O	Ø

Wortende

Mit welchem Wortende können alle Wörter ein neues Wort ergeben?

Ern _ _ Hor _ _ Fru _ _
Ra _ _ Dur _ _ Gun _ _

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.

M	a	r	k	t
L	o	c	k	e

Zahlensuche

Welche Zahl steht anstelle des Fragezeichens?

0	60	24	0
12	5	2	12
18	6	?	39
0	3	13	0

Zahlenmuster

Versuchen Sie, die nächsten vier Zeilen dieses Zahlenmusters zu finden:

$1 \times 2 \times 3 \times 4 + 1 = 5 \times 5$
 $2 \times 3 \times 4 \times 5 + 1 = 11 \times 11$
 $3 \times 4 \times 5 \times 6 + 1 = 19 \times 19$

Multiplikation

Es ist folgende Aufgabe zu lösen, deren Ziffern teilweise unleserlich sind. Die unleserlichen sind durch einen Stern angegeben.

$$\begin{array}{r}
 * 1 * \times 3 * 2 \\
 \hline
 * 3 * \\
 3 * 2 * \\
 * 2 * 5 \\
 \hline
 1 * 8 * 3 0
 \end{array}$$



Dieter H. K. Starke



Marion Holtorff

... war vieles doch sehr viel anders - Folge 7 Nur ein Radio - und sonst nichts?



Kinder und Jugendliche, die heute leben, können sich nicht vorstellen, dass es einmal eine Zeit gegeben hat, in der die einzige technische Verbindung zur Außenwelt - neben ganz seltenen Telefonapparaten - ein Radiogerät war. Ja, es stimmt: Es gab tatsächlich eine Zeit ohne Fernsehgeräte und Computer, eine Zeit ohne MP3-Player und ohne Internet. Ich bin ein Kind dieser Zeit.

Das Radiogerät, das mein Großvater besaß, war ein „modernes“ Gerät, ein „Graetz-Musica 4R“, das - so habe ich im Internet herausgefunden - im Jahr 1954 die beträchtliche Summe von 338 DM kostete. Zum Vergleich: Das durchschnittliche monatliche Bruttoeinkommen betrug damals 450 DM.

Was mich an diesem Radio faszinierte, war das „magische oder grüne Auge“, wie wir es nannten, ein Oszillograph, der grünlich leuchtete, wenn das Radio eingeschaltet wurde. War ein Sender richtig eingestellt, so konnte man das nicht nur am Klang erkennen. Die Anzeige des Oszillographen war dann ein ganz feiner Strich. Bei schlechtem Empfang hingen die Anzeige breit und es rauschte im Gerät. Schaltete man das Radio aus, erlosch das grüne Licht langsam.



Für mich war dies in gewisser Weise etwas Lebendiges, Rätselhaftes. Auf meine Frage, wohin das „grüne Auge“ denn verschwunden sei, bekam ich die Antwort: „Das ist jetzt im Keller - und wenn du nicht brav bist, dann holt es dich!“ Welche Angst habe ich ausgestanden, wenn ich, weil ich etwas ausgefressen hatte, in den dunklen Keller gesperrt wurde, immer gewärtig, dass das grüne Auge mich gleich aus der hintersten Ecke anspringen würde! Im Radio konnte man Nachrichten hören, es gab auch spannende Hörspiele. In den ersten Jahren hörte meine Mutter - mein Vater war im Krieg vermisst - die Suchmeldungen des Roten Kreuzes. Es gab außerdem Wunschkonzerte, bei denen schöne Operettenmelodien und -lieder erklangen. Gut erinnere mich an die Sendungen z.B. an Heiligabend, in denen Seeleute Grüße aus der Heimat übermittelt wurden und Seemannslieder erklangen. Und in der Karnevalszeit ertönten ebenfalls dazu passende Lieder, z.B. von Willi Ostermann.

Der Schlagermusik verhalf erst Camillo Felgen mit dem Sender „Radio Luxemburg“ zum Durchbruch, der dort dann auch seine beliebte Hitparade installierte. „Rock 'n' Roll“-Musik, die Mitte der Fünfziger Jahre aus Amerika kommend bei Jugendlichen immer beliebter wurde, konnte man auf deutschen Sendern zunächst nicht hören. Da musste man schon „Radio Hilversum“ einschalten oder den amerikanischen Soldatensender „AFN“, später dann auch „Piratensender“, die von eigens dafür in der Nordsee vor Anker liegenden Schiffen sendeten.

Wer keinen eigenen Plattenspieler besaß, begnügte sich in Gaststätten - Discos gab es noch nicht! - mit der „Juke-Box“. Nach dem Einwurf von Münzen konnte man hier durch Drücken einer Buchstaben-Zahlenkombination die gewünschten Lieder erklingen lassen.

Und es gab natürlich noch die Raupenbahn auf der Kirmes! Hier versammelten sich die Jugendlichen des gesamten Bezirks, um zu den lauten Klängen der von den Erwachsenen verpönten „Negermusik“ bei rasender Fahrt unter dem sich



Den Autoren der drei Bände von „Früher war alles viel besser...?“, Josef Stiel und Karl Pütz, liegt es am Herzen, die Vergangenheit weder zu glorifizieren noch sie schlecht darzustellen. Die Bücher gibt es im Buchhandel. Weitere Informationen unter www.josef-stiel.de.

schließenden Verdeck zu knutschen und zu fummeln.

Tja, so war das damals, als der Gang ins Kino selten war und es das Fernsehen noch nicht gab.

Josef Stiel



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

Hut im Sturm

Der alte Mann
zieht seinen Hut
tief ins Gesicht
stemmt seinen
schmächtigen Körper
mutig gegen den Wind
während der Regen
auf ihn niederprasselt
nestelt er an
seinem Schirm
den der Sturm
verbogen hat
eine neue Bö
reißt ihm den
Hut vom Kopf
wie ein verlorenes
Rad rollt er
über die Straße
und landet in
einer Pfütze
dies sieht ein Kind
lacht, bückt sich
bringt den Hut zurück
beide freuen sich
und vergessen
ist einen Moment
das triste Wetter



Peter J. Heuser

Ich lese Horoskope gern



Hajo Mais

Ich bin von einer Sucht befallen -
es ist die schlimmste nicht von allen -
brauch' mich dafür auch nicht zu schämen,
den Doktor nicht in Anspruch nehmen.
Die Sucht ist weltweit ganz modern:
Ich lese Horoskope gern.
„Warum?“, werd' öfter ich gefragt,
„den Schmarren kann man doch nicht glauben!“
Ich les' sie weiter unverzagt, lass' dies Vergnügen mir nicht rauben.
Denn was in Horoskopen steht, für mich oft in Erfüllung geht.
Drin ist auch treffend definiert, welch' ein Charakterbild mich ziert,
und wöchentlich genau beschrieben, was ich soll meiden oder lieben,
ob Lottospielen oder nicht, ob's Glück mir hold oder zerbricht.
Mein Zeichen ist der Wassermann! Ich kann's am besten mit der Waage,
auch mit dem Zwilling dann und wann, die Jungfrau kompliziert die Lage.
Der Steinbock ist mir viel zu stur, der Skorpion frustriert mich nur.
Der Widder ist mir zu verrückt, auch mit dem Krebs gäb' es kein Glück,
und auch den Stier vertrag' ich nicht, ebenso auch nicht den Fisch.
Den Schützen könnt' ich akzeptieren, mit Wassermann würd ich's probieren.
Der Löwe ist zu dominant, ward mit dem Sternbild schon bekannt.
Bin stolz, dass ich ein Wassermann, weil der, so wie man lesen kann,
mit seinem Wesen, seiner Kraft im Leben einfach alles schafft.
Auch wenn das „Wie“ oft kompliziert, der Wassermann schafft's garantiert.
So weisen mir die fernen Sterne schon den richtigen Weg voraus,
drum les' im Horoskop ich gerne, was steht in meinem Sternenhäus.
Fühl' mich dem Kosmos tief verbunden, durchs Horoskope Studium,
und ich gestehe unumwunden, die Sucht macht Spaß,
ich mag sie drum!



Bild: Uwe Wagschal/pixelio.de

Die Kuchenrunde

Der Kuchen ist mit Lieb' gemacht,
auch wenn man ihn sich ausgedacht
und tut noch solche Dinge rein,
die unbedingt nicht sollten sein.

Denkt man derweil ans Leibeswohl,
darf fehlen nicht der Alkohol.
Nicht dass man denkt hier gar in Litern
und nach Verzehr fängt an zu zittern!

Nein, er soll in kleinen Mengen,
sich sachte in den Teig reinzwängen,
damit er nun zu guter Letzt,
den Kuchen mit Geschmack versetzt.

Man schiebt ihn in den Ofen rein
und lässt den Kuchen Kuchen sein.
Der Ofen nun vollbringt die Tat
mit großer Hitz' ganz akkurat.



Bild: Henrik Gerold Vogel/pixelio.de

So kann derweil man Ding' verrichten
oder diese Zeilen dichten.
Nach einer Stund' ist es soweit,
der Kuchen aus dem Ofen schreit.

Schnell öffnet man jetzt dessen Tür'
und dann den Kuchen aus ihm führ'.
Man darf sich jetzt bloß nicht genieren
und sollte ihn ganz schnell probieren!

Es wird genascht und auch verzehrt,
bis dass der Teller ist geleert.
Als bald fühlst du dich kugelrund
beim letzten Krümel noch im Mund.

Ist endlich dieser auch verzehrt
einen die Waage wieder lehrt
durch all die Pfunde und auch Lasten:
Man fängt gleich besser an zu fasten!

Selbst dies bedacht - in allen Ehren -
soll niemand den Genuss
verwehren!



Birgit Johanna Frantzen

Die alte Nähmaschine

„Und wenn wir schon beim Entrümpeln sind, sollte auch die alte Nähmaschine endlich entsorgt werden. Sie steht nur nutzlos rum und verstaubt. Vielleicht kannst du sie bei ‚Ebay‘ verkaufen?“ So leicht waren diese Sätze zum Sohn gesprochen, so schnell das Urteil über das alte Familienerbstück gefällt worden. Annemarie, eben noch fest entschlossen, im Keller Ordnung zu schaffen, beginnt zu zweifeln, ob sie diese Nähmaschine, auf der ihre Großmutter so viel genäht hat, einfach verscherbeln darf.

Die Großmutter hatte, wie Annemaries Mutter es in ihren Erzählungen immer betonte, eine gute Partie gemacht, einen Kürschnermeister mit eigenem Geschäft hatte sie geheiratet. Zwei Söhne wurden 1895 und 1898 geboren. Da starb der Kürschner 1900 an einer Lungenentzündung. Die Witwe blieb mit den kleinen Kindern allein. Ihr ganzes Elend aber erfasste sie erst, als der geliebte Mann zu Grabe getragen wurde. Die Beerdigung fand auf dem Aachener Ostfriedhof statt. Über dem schmiedeeisernen Tor stand in großen Buchstaben „Katholischer Friedhof“. Diese beiden Worte bedeuteten den finanziellen Ruin der jungen Witwe. Ihre Schwiegereltern, aus Küstrin angereist, erfuhren dadurch, dass ihr Sohn nicht nur eine Katholikin geheiratet hatte, sondern dass er auch zum katholischen Glauben übergetreten war. Natürlich seiner Frau zuliebe, denn deren Vater, der „Schönne Krüll“, wie er im Familienkreis genannt wurde - er war Bahnbeamter und sah in seiner Uniform sehr stattlich aus - hatte bestimmt: „Du bekommst meine Josefine nur, wenn du unseren Glauben annimmst.“

Die Schwiegereltern waren entsetzt, dass eine Frau ihren Sohn zu einer derartigen Entscheidung veranlasst hatte. Da sie die Kürschnerei finanziert hatten, bekam die Witwe ihres Sohnes keinen Pfennig von der Verkaufssumme. Sie veranlassten, dass den Söhnen das Erbe zufallen sollte, allerdings erst, nachdem diese ihre Volljährigkeit erreicht hätten. Dies war nach damaligem Recht mit dem 21. Lebensjahr der Fall. Der Erste Weltkrieg und die nachfolgende

Inflation fraßen das Erbe auf. So wuchsen die Söhne in bescheidenen Verhältnissen auf. Vater Krüll nahm seine Tochter mit den beiden Jungen zwar zu sich, damit ihr Lebensunterhalt wenigstens gesichert war, aber manches Zugeld verdiente sich die junge Frau durch Nähen.



Nach Jahren heiratete Josefine zum zweiten Mal und Käthe, Annemaries Mutter, kam 1911 zur Welt. Als diese dann 1935 heiratete und nach Würselen zog, war es selbstverständlich, dass die Nähmaschine mit zum Umzugsgut gehörte, denn sie war ein Andenken an die früh verstorbene Mutter. Auch Käthe hatte in gute Verhältnisse geheiratet, aber diesmal war es der Zweite Weltkrieg, der fast alles zerstörte. So war die gute alte Singer-Nähmaschine oft in Gebrauch, wenn eine unverheiratete Tante kam, um den beiden Töchtern neue Kleider zu nähen.

Und jetzt steht Annemarie im Keller und grübelt: Kann sie die Maschine so ohne weiteres verscherbeln? Sie weiß, dass ihre

Kinder keinen Wert auf ein derart altes Stück legen würden. Was soll sie tun?

Singer in Würselen

Die Singer-Nähmaschine war mit Käthe 1935 in Würselen im Haus Kaiserstraße 96 angekommen. Einige Häuser weiter war der Eingang zur Singer Nadelfabrik, und wenn Käthe aus dem Küchenfenster schaute, sah sie auf einen Teil der Produktionsstätten, die in der Bahnhofstraße lagen. Als Käthe, die der Krieg früh zur Witwe gemacht hatte, 1945 begann, Haus und Tuchgeschäft wieder aufzubauen, und 1956 das Geschäft auf Damenmoden umstellte, waren es die „Singer Mädchen“, die zu ihren besten Kundinnen gehörten.

Die Familie Reiss war seit dem 17. Jahrhundert in der Nadelherstellung tätig, um 1920 baute Heinrich Reiss dann eine eigene Fabrik in Würselen auf. Diese wurde 1922 an die amerikanische Singer Nähmaschinen-AG mit deutschem Sitz in Berlin-Wittenberge verkauft. Dadurch wurden in Würselen viele Arbeitsplätze geschaffen. Heinrich Reiss blieb Betriebsleiter und seine Söhne arbeiteten bis 1944 im Singer-Werk. Am 11. Oktober 1945 wurde die Produktion wieder hochgefahren. Singer war nach Schließung der Grube Gouley 1969 noch bis 1999 für Würselen von großer wirtschaftlicher Bedeutung.

Das Singer-Werk in Würselen ist nicht mehr. Die alte Nähmaschine hingegen gibt es immer noch.

Inge Gerdorf



MARLIN
Das Babyfachgeschäft
für Naturtextilien aus Wolle,
Seide, Baumwolle und vieles mehr....

**Ich wünsche Ihnen
und Ihren Familien
ein gesundes und glückliches
neues Jahr !
Ihre Uschi Görgner**

Kleinmarschierstraße 5 • 52062 Aachen
Tel: 02 41-4 01 58 77
E-Mail: marlin_natur@xs4all.nl
Homepage: www.marlinnatur.de
Öffnungszeiten: Mo-Fr: 9.30-18.30 Uhr • Sa: 10-16 Uhr

Das Pflegestärkungsgesetz - Änderungen ab 2015

Die meisten Pflegebedürftigen wünschen sich so lange wie möglich zu Hause in der vertrauten Umgebung gepflegt zu werden. Dies bestätigen auch die Zahlen in der StädteRegion Aachen, in der 75% der Pflegebedürftigen Zuhause betreut werden. Das Pflegestärkungsgesetz unterstützt diesen Wunsch und bringt einige Entlastungen für die Betroffenen und Angehörigen mit sich.

Die Leistungen der Verhinderungs- und Kurzzeitpflege können in Zukunft besser miteinander kombiniert werden.

Wer eine Kurzzeitpflege in Anspruch nimmt, z.B. wenn der Pflegeaufwand nach einem Krankenhausaufenthalt so hoch ist, dass für ein paar Wochen die Unterbringung in einer Pflegeeinrichtung nötig wird, dem stehen ab Januar 1.612 Euro (bisher 1.550 Euro) pro Jahr zur Verfügung. Jetzt ist auch klargestellt, dass der noch nicht verbrauchte Leistungsbetrag für Verhinderungspflege auch für die Kurzzeitpflege eingesetzt werden kann. Dadurch kann der Leistungsbetrag in der Kurzzeitpflege maximal verdoppelt werden auf 3.224 Euro pro Kalenderjahr.

Künftig gilt dies in ähnlicher Weise auch bei der Verhinderungspflege: Macht die private Pflegeperson Urlaub oder ist sie durch Krankheit vorübergehend an der Pflege gehindert, übernimmt die Pflegeversicherung die Kosten einer Ersatzpflege. Ab dem 1. Januar 2015 ist eine Ersatzpflege bis zu 6 Wochen pro Kalenderjahr möglich. Außerdem kann bis zu 50% des Leistungsbetrags für die Kurzzeitpflege (das sind bis zu 806 Euro) künftig zusätzlich für Verhinderungspflege eingesetzt werden. Damit erhöht sich der gesamte Anspruch für Verhinderungspflege auf maximal 2.418 Euro pro Kalenderjahr. So können pflegende Angehörige besser die Unterstützung wählen, die in ihrer konkreten Situation am besten hilft.

Die Leistungen für Tages- und Nachtpflege (teilstationäre Pflege) werden ausgebaut.

Bisher wurden die Inanspruchnahme von Tages-/Nachtpflege und die ambulanten Pflegeleistungen (Pflegegeld und/oder Inanspruchnahme eines Pflegedienstes) aufeinander angerechnet. Das ändert sich: Wer ambulante Sachleistungen und/oder Pflegegeld bekommt, kann künftig Tages- und Nachtpflege daneben ohne Anrechnung voll in Anspruch nehmen. Damit steht deutlich mehr Geld für Betreuung zur Verfügung.

Niedrigschwellige Betreuungs- und Entlastungsangebote werden gestärkt.

Die zusätzlichen Betreuungs- und Entlastungsleistungen werden ausgebaut und auf alle Pflegebedürftigen ausgedehnt. Demenzzranke bekamen auch schon vor 2015 bis zu 100 oder 200 Euro/Monat (ab 1.1.2015: bis zu 104 oder 208 Euro/Monat). Ab Januar 2015 werden aber auch bei rein körperlicher Beeinträchtigung 104 Euro pro Monat von der Pflegekasse erstattet. Damit können Leistungen von Kurzzeit- und Verhinderungspflege, Tages- und Nachtpflege und Betreuungsleistungen durch ambulante Pflegedienste oder nach Landesrecht anerkannte niedrigschwellige Angebote finanziert werden. Es können aber auch anerkannte Haushalts- und Serviceangebote oder Alltagsbegleiter finanziert werden, die bei der hauswirtschaftlichen Versorgung und der Bewältigung sonstiger Alltagsanforderungen, wie zum Beispiel beim Gang auf den Friedhof oder beim Behördengang, unterstützen.

Die Zuschüsse für Umbaumaßnahmen und Pflegehilfsmittel werden erhöht.

Oft sind es Umbaumaßnahmen wie Rollstuhlrampen, bodengleiche Dusche oder die Verbreiterung von Türen, die es Pflegebedürftigen ermöglichen, im eigenen Zuhause oder in einer Pflegewohngemeinschaft zu bleiben. Daher werden ab dem 1. Januar 2015 die Zuschüsse hierfür deutlich gesteigert: Von bisher bis zu 2.557 Euro auf zukünftig bis zu 4.000 Euro pro Maßnahme.

Leben vier oder mehr Anspruchsberechtigte in einer gemeinsamen Wohnung, dürfen die Zuschüsse für Maßnahmen zur Verbesserung des gemeinsamen Wohnumfeldes einen Gesamtbetrag in Höhe von 16.000 Euro nicht übersteigen. Auch die Zuschüsse zu Pflegehilfsmitteln, die im Alltag verbraucht werden, werden deutlich angehoben (von bis zu 31 Euro auf bis zu 40 Euro je Monat).

Der Leistungsanspruch von demenziell Erkrankten wird erweitert.

Bislang hatten Menschen, die zwar in ihrer Alltagskompetenz erheblich eingeschränkt sind, deren Pflegebedarf aber unterhalb der Pflegestufe I liegt (sogenannte Pflegestufe 0), nur einen eingeschränkten Leistungsanspruch. Dieser wird ab Januar maßgeblich erweitert: Künftig können diese Versicherten auch Leistungen der Tages- und Nachtpflege, der Kurzzeitpflege und den Zuschlag für Mitglieder ambulant betreuter Wohngruppen erhalten. Zudem wird ihnen ermöglicht, die Anschubfinanzierung für ambulant betreute Wohngruppen zu bekommen. Damit erhalten sie jetzt Zugang zu allen Leistungen im ambulanten Bereich, die auch Personen mit einer Pflegestufe zustehen.

Wie werden die Verbesserungen finanziert?

2015 wird der Beitragssatz in einem ersten Schritt um 0,3 Prozentpunkte auf 2,35 Prozent und 2,6 Prozent für Kinderlose steigen.

Gesetzliche Neuerungen sind auch in der Vereinbarkeit von Beruf und familiärer Pflege vorgesehen. Diese Veränderungen stellen wir in der nächsten Ausgabe vor.

Weitere kostenlose Tipps und Informationen können bei der Pflegeberatung der StädteRegion Aachen erfragt werden. Wissenswertes, z.B. über Angehörigenschulungen und Vorträge, gibt es außerdem unter www.pflege-regio-aachen.de zu erfahren.



Mitarbeiter der Ansprechpartner Pflegeberatung: (v. l. n. r.) für:



Fr. Sahlmann	0241/5198-2127	Herzogenrath
Hr. Löhmann	0241/5198-5065	Alsdorf, Eschweiler, Stolberg, Simmerath, Roetgen, Monschau
Fr. Hensen	0241/5198-5067	Stadt Aachen, Baesweiler, Würselen

EINFACH

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

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

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

MITTEL

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

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

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

SCHWER

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

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

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

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



Warum brauchen Menschen Karneval?

„Karneval ist eine ‚Spielwiese‘ für Erwachsene, hier können sie noch einmal spielen wie die Kinder und so tun, ‚als ob‘. Karneval bietet aber auch eine ‚Spielwiese‘, um unsere Rolle, die wir haben, zu optimieren“, sagt Wolfgang Oelsner, Pädagoge und Jugendpsychotherapeut. Neben zahlreichen Fachpublikationen hat Oelsner Bücher zum Thema Karneval geschrieben, darunter „Goethe und die Narren“, „Karneval ohne Maske“, „Fest der Sehnsüchte“ und den Karnevalsführer für Kinder „Karneval – wie geht das?“ 2008 ehrte der „Bund Deutscher Karneval“ im Rahmen seiner Jahrestagung in Aachen Oelsner mit dem „Kulturpreis der deutschen Fastnacht“.



Herr Oelsner, in „Fest der Sehnsüchte“ schreiben Sie: „Menschen haben nur ein Leben und dennoch die Sehnsucht nach einem zweiten, einem anderen Leben!“ Der Narr schlüpft in die Verkleidung und hinter die Maske, sie erlauben ihm das zweite, das andere Leben. Ist dieses närrische Verhalten Ausdruck des Gespaltenseins oder ist der Narr noch normal?

Das zweite, das zwölfte, das zwanzigste Leben führen zu wollen, ist allzu normal. Der, der diese anderen Facetten in sich dauernd unterdrücken muss, dem könnte es eher passieren, dass eines Tages aus dem Innersten heraus etwas rumort und endlich einmal ans Tageslicht drängt. Dann hat er aber keinen Einfluss mehr darauf und wir würden von einer Psychose sprechen, wenn einer wirklich glaubt, er sei Napoleon. Das Schöne am Menschlichen ist, dass wir in einem Spiel so ritualisieren können, dass es überhaupt nichts Verrücktes haben muss. Ein Schauspieler kann jeden Abend anders heißen, eine andere Rolle spielen, er kann einmal schreiten wie ein König und danach kriechen wie ein Bettler, er kann brüllen, rennen, humpeln, er kann immer andere Rollen annehmen. Wir, die wir im normalen Leben am Bankschalter stehen, können das nicht. Aber wo werden wir diese Sehnsucht los, wenn wir uns ab und zu fragen: „wie wäre es denn, wenn ...?“ Da bietet das Maskenspiel eine wunderbare Gelegenheit, es zu einer Zeit zu tun, wo es ohne Scham geschehen kann und wir unsere Reputation in der realen Welt nicht verlieren. Das Spiel, welches sich Karneval oder Fastnacht nennt, liefert auch die Spielregeln. Die wichtigste Regel ist: „Es muss auch mal Schluss sein!“

„Löblich ist ein tolles Streben, wenn es kurz ist und mit Sinn!“, sagt Goethe. Bezieht man dies auf den Karneval, könnte man zu jeder Zeit im Jahr närrisch feiern: Woher kommt die zeitliche Festlegung des Karnevals?

Die zeitliche Begrenzung des Karnevals wird ausgehend vom Osterfest berechnet. Vierzig Fastentage vor dem Osterfest liegt die Fastnacht, die Nacht, bevor die Fastenzeit beginnt. Ohne Akzeptanz des Aschermittwochs, die Nacht, in der „alles vorbei“ ist, gibt es auch keine Fastnacht. Es stellt sich die Frage, wie fastet der moderne Mensch? Es geht heute nicht mehr so sehr um den Verzicht auf Fleisch oder Eierspeisen, sondern um das Bewusstsein der Umkehr. Karneval ist ein Wendefest, ein Fest, das uns wie ein Mikrokosmos den großen Lebensentwurf schon einmal auf „Probe“ erleben lässt. Wir erfahren, dass nach einem Höhepunkt auch wieder ein Abstieg kommt und wir den nächsten Höhe-



punkt wieder erstreben möchten. Wir sehen, dass das Leben ein Wellenbad ist und auch schon mal eine Achterbahn sein kann und auch, dass es mit dem Tod endet. Ein solches Fest kann uns die Akzeptanz des Abschiednehmens lehren. Das Wechselspiel ist das Abbild des Lebens - und Freude und Melancholie gehören zusammen.

„Fest der Sehnsüchte“ titeln Sie Ihr Buch. „Ach wär' ich nur ein einzig Mal ein schmucker Prinz im Karneval!“ Ist Be-deutsamkeit und Anerkennung und das Streben danach zutiefst menschlich? Entschädigt der Karneval für entgangene Lebenschancen?

Ja, in der Tat kann der Karneval, wie die Psychologen sagen, kompensatorische Hilfen anbieten. Wir können das, was im echten Leben nicht so richtig gelangt hat, auf der Spielwiese des Karnevals nacherleben. Karneval ist eine „Spielwiese“ für Erwachsene, hier können sie noch einmal spielen wie die Kinder und so tun, „als ob“. Karneval bietet aber auch eine „Spielwiese“, um unsere Rolle, die wir haben, zu optimieren. Es geht nicht nur darum, den Blauemann, den wir am Arbeitsplatz tragen, zu tauschen gegen Strass und Fasanenfeder. In einer demokratischen Gesellschaft ist es auch schwierig, seinen Reichtum und seinen Stand zu zelebrieren, ohne dass es anstößig wirkt, Neid hervorruft und peinlich wird. Nur zu protzen macht unsympathisch, aber in der Rolle des Gönners, Schokolade werfend durch die Massen zu fahren und damit zu zeigen: „Schaut her, ich kann es, und ich lass' euch auch teilhaben!“, ist auch ein schönes Gefühl. Man kann die Rolle, die man im realen Leben spielt, im Karneval optimieren. Es ist das Schöne an dem Fest, dass man nicht Gefahr läuft, darin kleben zu bleiben. Dafür sorgt der Hofnarr und sorgen auch die anderen Jecken. Wer meint, er sei wirklich der Prinz, den holt die Gemeinschaft wieder zurück auf den Teppich. Es stärkt, wenn man erlebt, dass man wieder auf den Boden der Tatsachen zurück kommt. Karneval ist eine wunderbare Charakterschulung.

Ist der Karnevalist am Aschermittwoch ein anderer, ein neuer oder der gleiche Mensch?

Der Karnevalist ist zunächst der gleiche Mensch, so wie der Schauspieler ge-

schminkt und ungeschminkt der gleiche Mensch ist. Wer im närrischen Spiel erlebt: „Ich bin auch wer!“, der hat ein neues Selbstbewusstsein, er kann aus diesem Spiel des Karnevals etwas mitnehmen. Die Tür öffnen zu neuen Seiten seiner selbst kann das Karnevalsfest. Karneval ist ein Fest, das die Alltagsregeln teilweise außer Kraft setzt. Der Gehemmte hat es leichter, etwas mehr aus sich heraus zu gehen. Es kann aber ebenso passieren, dass die Enthemmung Maß vergessen lässt und auch die Extreme vorkommen können. Aus dem Flirt kann Anmache, aus dem Schwips kann Suff werden. Die Triebkräfte der Seele können sich Raum verschaffen. Haltekräfte, die uns binden, sind im Fest enthalten, es sind die Regeln des Brauchtums. Es gibt ein schönes Beispiel für eine solche Regel. Der Eid der Roten Funken, der Kölner Stadtsoldaten, enthält die Passage: „... ich verspreche, ich will suffice, ich will suffice, so viel wie der Magen ohne Biesterei kann jood vedrare!“ („so viel der Magen ohne Probleme vertragen kann!“), ist die eingebaute Bremse. Ich gehe bis an die Grenze, ohne sie zu überschreiten, und sollte es mir einmal nicht ganz gelingen, habe ich meine Freunde, die mich unterstützen, diese Grenzen einzuhalten.

Karneval und Religion, Opium fürs Volk? Gibt es eine Beziehung zwischen Karneval und Religion?

Karneval stammt aus der Religion. Ohne Ostern keine Fastnacht, ohne Fastnacht kein Karneval. Karneval ist ohne Religion nicht denkbar. Wie bereits erwähnt, ist Karneval ein Wendefest. Die Menschen brauchen so etwas. Im Mittelalter wurde Narrheit demonstriert, um sie zu überwinden, der Mensch konnte in den „Spiegel“ schauen und erkennen, welche Fliehkräfte in ihm stecken. Karneval, ein „Wendefest“: vom nüchternen Alltag in den ausgelassenen Karneval und am Aschermittwoch wieder zurück in die Realität, zurück zur Besinnlichkeit und dem Bewusstsein der Vergänglichkeit.

Muss man Christ sein, um diese Wende von der Ausgelassenheit zur Besinnlichkeit zu erleben?

Der Wechsel von einem Zustand in einen anderen Zustand als ein ganz privates Wendefest kann auch von Menschen



anderer Kulturen und Religionen erfahren werden. Man denke an die Wende vom Fasten zum Zuckerfest im Islam, wo Glanz und Essen angesagt ist, aber rekrutierend aus dem Bewusstsein der anderen, der kurzen Zeit. Dieses Grundphänomen kann in der christlichen Religion, aber auch in der jüdischen oder muslimischen Religion erlebt werden.

Wird der Mensch durch den Karneval menschlicher? Ist der Mensch seinem Nächsten im Karneval näher als im alltäglichen Leben?

Durch das Rollenspiel im Karneval entdecken wir andere Facetten unseres Menschseins. Das macht uns in gewissem Sinne menschlicher. Im Karneval hat man die Chance, den anderen rascher zu erkennen und mit ihm in Kontakt zu treten. Je mehr man aber zugehörnt wird, sei es mit Alkohol oder auch akustisch, um so geringer ist die Chance, den anderen kennen zu lernen. Ein gemeinsames Lied zu singen, ist kaum noch möglich. Ich höre meinen Tischnachbarn nicht, ich höre nur die Musik aus dem Lautsprecher.

Das Gebot der Stunde ist heute nicht die Forcierung und Beschleunigung oder die Optimierung des Karnevals, heute ist die Entschleunigung des Karnevals das Gebot der Stunde. Es kommt nicht auf übertriebene Pracht und Perfektion an. Es muss auch nicht sein, dass eine gute Sitzung nur dann gut war, wenn ich mindestens einen Prominenten aus Film oder Fernsehen gesehen habe. Ein Vortrag im Pfarrkarneval zu einem Thema aus der Pfarre ist näher an den Menschen dran als ein geschliffener Vortrag eines herumreisenden Vortragskünstlers.

Muss man im Karneval auch auf den „Putz hauen“?

Es kann für einen im Alltag stets diszipliniert lebenden Menschen wichtig sein, auch einmal über die Stränge zu springen. Dies ist aber eigentlich nicht das Wesentliche im Karneval. Die Kraft des Karnevals liegt nicht im Lauten und im Verkleiden, obwohl dies dazu gehört, es ist eher der Bereich zwischen den lauten und den leisen Tönen und die Sehnsucht nach der Gemeinschaft, neben dem Anarchischen auch das Bewahrende.

Karneval ist ein Kunstwerk für einen Tag. Auf diesen Tag wird fast ein ganzes Jahr lang hingearbeitet. Die Eruption am Rosenmontag hat eine Vorbereitungszeit und nur der, der diese Zeit mitmacht, spürt die Bremse, die bewirkt, dass man kein Chaos und keinen Stress verbreitet.

Karneval hat auch die Funktion gehabt, die Obrigkeit auf den Arm zu nehmen. Was wird aus dem Karneval, wenn die Obrigkeit sich selbst ad absurdum führt und die Kirche nicht mehr die Bedeutung für Leben, Tod und den lieben Gott hat. Haben wir dann nur noch Party statt Karneval?

Die Gefahr besteht. Der Karneval steht schon seit geraumer Zeit am Scheideweg und ich glaube, man wird noch eine Zeit lang Parallelentwicklungen erleben, Party dort und das, was andere den richtigen, den brauchspezifischen Karneval nennen mögen, auf der anderen Seite. Die Politiker durch den Kakao zu ziehen, greift heute nicht mehr, das kann Kabarett oder Comedy viel aktueller, spitzer, schärfer und manchmal auch witziger.

Helmut Koch

www.karnevalinaachen.de



Förderung für Schüler	alt- griech. Schmäh- gedichte	ugs.: prüfen	Zeichen für Holmium	Vorherr- schaft	▼	gehoben: aufwärts	Schiff zum Über- setzen	▼	Binde- wort	Reinheits- grad für Diamanten	Wall- fahrer:in	▼	engl. Limerick- Dichter (Edward) †	verwirrt	cape- art. In- dianer- mantel	Symbol f. Über- sinn- liches
▼	▼	▼	▼	▼			▼		Fürsten- name	▼			▼	▼	▼	▼
deutsches Mittel- gebirge	▼					dagegen, kontra	▼				griech. Dode- kanes- Insel	▼				
Umlaut	▼		sieden, kochen	▼					Wild- tier- gruppe		nur mit Frühstück (Hotel)	▼				
▼						Vorsil- be: jen- seits (lat.)		Ver- künder	▼					Grazie, Liebreiz		innerer Körper- teil
Mess- geräte justieren	Ersatz, Vorrat		Mitglied der Fuß- ballfelf		festes Zuei- nander- halten	▼				spani- sche Anrede: Herr		finn. Schrift- steller † 1921	▼			▼
Rück- sendung a. d. Ver- käufer	▼		▼					Fahrzeug		ital. Anrede: Herr	▼					
▼					Staat in West- afrika		Ge- schöpf	▼				nordi- scher Meeres- riese	▼		flüssiges Fett aus Flachs	
bläu- liches Auto- licht		kleiner Wasser- lauf	▼		▼					Längen- maß		Schul- festsaal	▼			
▼							gesetz- lich		ugs.: Geld	▼						
Rüge, Tadel		Wasser- behälter mit Henkel		Teil eines Buches		Körper- organ	▼					Autor von „Robinson Crusoe“ † 1731		Ankunfts- halle (Flug- hafen)		Bew. der griech. Haupt- stadt
Fehler, Irrtum, Lapsus	▼	▼		▼				Teil eines Schreib- gerätes		engl. Prinzes- sin † 1997	▼					▼
▼						Maß der elekt- rischen Kapazität		greller Farbton	▼							
ver- gnügt	Zwangs- lage		heftiger Sturm und Regen		Textil- grund- stoff	▼					mischen		scheues Waldtier	▼		
unpar- teisch	▼		▼					russ. Teema- schine		beweg- licher Zimmer- schmuck	▼					
▼					vor langer Zeit		Fortset- zungs- folge	▼					nord. Götter- ge- schlecht	▼	Geliebte des Zeus	
an der Front- seite		Ausgang (engl.)		Haupt- stadt von Senegal	▼					Gespent		Frauen- figur in „Peer Gynt“	▼			
Kurort am Meer	▼	▼					Arbeits- entgelt		Land- vogt der Tell- sage	▼						
Datei- endung für Text- dateien				Abk.: Million		seemän- nisch: die Tiefe messen	▼					Verhält- niswort mit Artikel		ehem. Münze in Frank- reich		franz. Mehr- zahl- artikel
kirgis. Schrift- steller † 2008	▼			▼					Abk.: Montag		von Was- ser um- gebenes Land	▼		▼		▼
▼						norweg. Dichter (Knut) † 1952	▼						span.: los!, auf!, hurra!	▼		
Mit- besitz		Märchen- figur der Brüder Grimm	▼								Trumpf- karte beim Tarock	▼				

„Flaneure“ begutachten ihre Stadtviertel

Monatelang flanierten Bürgerinnen und Bürger mit offenen Augen und Ohren durch ihre Stadtteile. Angeregt von der Leiterin der Evangelischen Initiative Aachen „Engagiert älter werden“, Dipl.-Sozialpädagogin Gunhild Großmann, bildeten sich acht Teams, die unter der Führung geschulter Projektleiterinnen und -leiter ihre Stadtviertel danach erforschten, was das Älterwerden dort lebens- und liebenswert macht und was es vielleicht erschwert.



Die Eilendorfer Flaneure auf einem Erkundungsgang



Präsentation von „Eilendorf bewegt sich“ in der Aachener City-Kirche

Die vorläufigen Ergebnisse der Stadtteilbegehungen wurden Anfang November von den einzelnen Gruppen unter einem jeweils eigenen Motto in einer gemeinsamen Ausstellung in der Aachener City-Kirche präsentiert. Die Eilendorfer Flaneure unter Projektleiterin Ulrike Bleimann-Emonts, zu denen auch mein Mann Heinrich und ich gehören, überschrieben ihre Erkundungen mit: „Eilendorf bewegt sich: nebeneinander, miteinander, aufeinander zu“. Die gemischte Gruppe aus Jung und Alt hatte sich zuvor „kritisch“ - orientiert am Flächennutzungsplan - durch den Ort bewegt. U.a. begutachtete sie dabei in der Herrenbergstraße die Obstbaumwiese, auf der demnächst gebaut werden soll. Alle waren sich darüber einig, dass der alte Baumbestand, der das Grundstück zur Straße hin abgrenzt, erhalten und unter Naturschutz gestellt werden sollte. Am Ufer des Haarbachs, der am Nirmmer Platz vorbeiläuft, wurde der Baumbestand schon reduziert, um Platz zu machen für eine terrassenförmige Gestaltung. Anwohner zeigten sich enttäuscht und erzürnt über die Baumfällungen dort.

Bedürfnisse von Jung und Alt

Einkaufsmöglichkeiten gibt es in Eilendorf zur Genüge, aber trotzdem fehlt den Einwohnern eine richtige „Geschäftsmeile“. Außerdem stehen mehrere Ladenlokale leer. Fachärzte für Augenheilkunde oder Hals-Nasen-Ohren fehlen im Ort. Die Von-Coels-Straße ist so stark befahren, dass es

den Anwohnern „stinkt“ und die Gehörnerven arg strapaziert werden. Auf die seit über 30 Jahren diskutierte Umgehungsstraße wartet man noch immer. Sie soll kommen - aber wann?

Einigkeit herrscht darüber, dass alles getan werden muss, um mehrere Generationen unter einen Hut zu bekommen. Die Bedürfnisse von Jung und Alt, die Umgebungsgestaltung, die Vielfältigkeit Eilendorfs liegt nicht nur den Flaneuren am Herzen. Ein Bewegungsparcours wird angestrebt; ein „fahrradfreundliches Eilendorf“ macht - nicht nur durch den gut zu erreichenden Vennbahn-Radweg - von sich reden. Wie werden die immer größer werdenden

Freiflächen auf dem Nirmmer Friedhof genutzt? Von dort aus gibt es tolle Wanderwege den Berg hinauf. Oben auf „Gottes Segen“ präsentiert sich ein überwältigender Panoramablick auf Aachen und Umgebung. Der „Eilendorfer Heimatverein“ dokumentiert auf aufgestellten Tafeln Interessantes aus der Eilendorfer Geschichte. Für die Anlage eines Badeteichs durch den Förderverein „Eilendorfer Naturschwimmbad e.V.“ laufen die Planungen. Die Gestaltung des Neubaugebiets Breitenden macht erfreuliche Fortschritte. Der Volksmund sagt „Eilendorf ist lang“ und spricht von Unter- und Oberdorf. Einige Flaneure entdeckten bei den Begehungen viel Neues und staunten über Straßen und Wohngebiete, in denen sie noch nie waren.

Mitwirkung erwünscht

Angespornt durch einen Bericht in der Lokalzeit des WDR-Fernsehens über die Eilendorfer Flaneure und durch die Angliederung an die Zukunftswerkstatt Eilendorf macht die Gruppe weiter und würde sich freuen, wenn sich jüngere und ältere Interessierte anschließen würden (Kontakt: Zukunftswerkstatt Eilendorf, Heinrich-Thomas-Platz 1, 52080 Aachen, 2. Etage, Zimmer 21, Tel.: 0241-432 82 30). Weitere Informationen zum Projekt „Stadtteilwerkstatt MitWirkung“ auch in den anderen Aachener Stadtteilen erhalten Sie im Büro der Evangelischen Initiative unter Tel.: 0241/2 11 55.

Christine Kluck

Fotos: C. u. H. Kluck



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“



E secher Rezepp

Wie ich vöör e paar Wejche met eije Oue soech, wat sich minge Frönd Erwin beij et Ejße eravschlueg, bleäv mich jlatt de Mull opstooeh: zwej Tälere Renkfläschzupp, e kleng Emmerche Eädäppel, ene jruße Komp Eäze än Morre än am Engd noch ene Kejßel Budding. Ehrlich jesaat: Doe hai ich jlatt ach Dag van leäve könne.



„Erwin“, saat ich, wie spieder dr Dösch avjerümmt wooed, „wenn ich dich köjje siehn, könnt et mich bau vöör, als wenn due ene Bankworm met dörchtrecke müüets.“

Heä kicket mich aan, als wenn ich höm op de Elsteroue jetroene hai än mengt ganz verdaht: „Woher weiß du van minge Bankworm?“

„Nüüß weiß ich“, saat ich an höm, „ävvel suevööl Appetit kann koum enge alleng han. Än wie ich merk, han ich dr Najel op dr Kopp jetroffe.“

„Joe - et stemmt“, rejf heä met ene Süüet, „dat Ondier queält mich at bau e hauv Johr. Wat minge Dokter es - deä fengt jeä Meddel, öm mich van höm ze befreije.“

„Kopp huech“, versöcket ich höm ze trüeste, „jeäje dinge Bankworm weiß ich e jot Huusmeddel. Wenn du mahts, wat ich dich nu sag, bes du en ach Dag deä Queäljeäß quitt. Hür jot zou: Du moss sövve Dag lang - morjens op dr Nöttere - en jrueße Pann Speck än Ej ejße.“

Heä kicket mich aan, als wenn ich jrad jät Onanständiges jesaat hai. „Hauve Jeck“, mengt heä, „du wels mich wahl op dr Ärm nemme? Dat kann du van mich uus ding Jrueßmodder wismaache.“

„Et hölpt werklich“, versöcket ich höm ze övverzüjje. Ävvel ich soech an si Jesech, datt heä mich jeä Wooet jlooeet. „Wie jesaat“, fong ich op e Nöits aan, „sövve Dag morjens Speck än Ej. Än an dr achde Daag noch ens - ävvel desmoel oehne Speck.“

„Än wat sall deä janze Onseen?“, froeget heä.

„Paaß op“, verklieret ich höm, „wenn die Eier onge beij dinge Bankworm aajekomme sönd, weäd heä onger Jarantie met e wöss Jesech eruuskomme än froege, woe hü dr Speck blivt.“

Ich hau jrad noch Zitt, minge Kopp op Sijj ze duue, wie heä mich die leäg Buddingschössel an dr Kopp werpe wou.



Hein Engelhardt

Ein sicheres Rezept

Wie ich vor einigen Wochen mit eigenen Augen sah, was mein Freund Erwin beim Essen verdrückte, blieb mir glatt das Maul offen stehen: zwei Teller Rindfleischsuppe, ein kleines Eimerchen Kartoffeln, eine große Schüssel Erbsen und Möhren und am Ende noch ein Kessel Pudding. Ehrlich gesagt: Davon hätte ich glatt acht Tage leben können.

„Erwin“, sagte ich, als später der Tisch abgeräumt wurde, „wenn ich dich futtern sehe, kommt es mir bald vor, als wenn du einen Bandwurm mit durchfüttern müsstest.“

Er sah mich an, als wenn ich ihm auf die Hühneraugen getreten hätte und meinte ganz verdutzt: „Woher weißt du von meinem Bandwurm?“

„Nichts weiß ich“, sagte ich zu ihm, „aber soviel Appetit kann kaum jemand alleine haben. Und wie ich merke, habe ich den Nagel auf den Kopf getroffen.“

„Ja - es stimmt“, rief er mit einem Seufzer, „das Untier quält mich schon bald ein halbes Jahr. Was mein Doktor ist, der findet kein Mittel, um mich davon zu befreien.“

„Kopf hoch“, versuchte ich ihn zu trösten, „gegen deinen Bandwurm weiß ich ein gutes Hausmittel. Wenn du tust, was ich dir nun sage, bist du in acht Tagen deinen Quälgeist los. Höre gut zu: Du musst sieben Tage lang - morgens, nüchtern - eine große Pfanne Speck und Ei essen.“

Er sah mich an, als wenn ich grade etwas Unanständiges gesagt hätte. „Halber Jeck“, meinte er, „du willst mich wohl auf den Arm nehmen? Das kannst du von mir aus deiner Großmutter weismachen.“

„Es hilft wirklich“, versuchte ich ihn zu überzeugen. Aber ich sah an seinem Gesicht, dass er mir kein Wort glaubte. „Wie gesagt“, begann ich aufs Neue, „sieben Tage morgens Speck und Ei. Und am achten Tag noch einmal - aber diesmal ohne Speck.“

„Und was soll der ganze Unsinn?“, fragte er.

„Gib acht“, erklärte ich ihm, „wenn die Eier unten bei deinem Bandwurm angekommen sind, wird er unter Garantie mit wütendem Gesicht herauskommen und fragen, wo heute der Speck bleibt.“ Ich hatte gerade noch Zeit, meinen Kopf zur Seite zu wenden, als er mir die leere Puddingschüssel an den Kopf werfen wollte.



Übersetzung von:
Richard Wollgarten
Öcher Platt e.V.

Das achte Jahr

*Das achte Jahr, alle Achtung!
Gehen wir es an mit dem nötigen Schwung.
Ein neues, junges Jahr beginnt,
wer weiß schon, welchen Lauf es nimmt?*

*Egal - wir wollen weiter machen
mit ernsten Geschichten
oder Texten zum Lachen,
gelebten Erzählungen aus alter Zeit,
Anekdoten, über die sich der Leser freut.*



*Das Magazin ist vielen Menschen bekannt
und wird weiter gegeben von Hand zu Hand.
Erfolg und Freude im kommenden Jahr
sind Wünsche, nicht nur für die Leserschaft,
sondern – vor allem an die Redaktion
als Anerkennung und als Lohn.*

*Also, all' ihr lieben Autoren,
spitzt den Stift und auch die Ohren,
lasst von euch hören und gebt nicht auf,
schreibt eure Texte und seid sicher:
Wir freuen uns darauf!*

Irmgard Albrecht



Wegsuche

*Ein Morgen wie alle Morgen.
Noch unsichtbar, verborgen
des neuen Jahres Freuden und Last.
Neuen Mut gefasst
und Zuversicht.
Beim sparsamen Licht
an diesem ersten Januartag
trag'*



*ich meine Gedanken hin in das Land.
Sind mir bekannt
manche Wege und manches Ziel.
Nicht alle will
erneut ich geh'n.
Muss neue Horizonte seh'n.
Die Luft ist kalt.
Erst zehn Stunden alt
das neue Jahr.*

Wolfgang Prietsch



2015



*Jahre gehen, Jahre eilen
Und wir gehen eilig mit.
Manchmal mögen wir verweilen,
doch es folgt Schritt auf Schritt.*

*Frohe Stunden – frohe Feste
sind die Meilensteine dann,
wo mit Liebe und mit Muße
man sich d'ran erfreuen kann.*

*Fürs neue Jahr dir nur das Beste,
Tage voller Sonnenschein,
Gesundheit und Zufriedenheit
Mögen dir beschieden sein!*

Ingeborg Lenné



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

Das Team vom SENIO MAGAZIN



Angebot für Angehörige im Rahmen des Projekts Leben mit Demenz:

Seminar: „Leben mit Demenz – Hilfe beim Helfen“

- **Samstag, 24. Januar, 10 bis 16 Uhr**
Seniorenzentrum St. Anna
Bettendorfer Str. 30, 52477 Alsdorf
- **Samstag, 28. Februar, 10 bis 16 Uhr**
AGO Seniorenzentrum Eschweiler
Ringofen 25-27, 52249 Eschweiler

Die Teilnahme ist kostenlos!

Anmeldung und Information:

AOK Rheinland/Hamburg
Tel.: 0 24 02 / 104 235

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

www.pflege-regio-aachen.de

Erinnerungen an Nazi- und Notzeit

25.
FOLGE

mit meinen Kinderaugen
und -ohren aufgenommen

**Kreide- oder schreckensbleich:
Wie kam es zur unterschiedlichen
Deutung meiner Gesichtsfarbe?**

Ungestört überflogen immer wieder Flugverbände der Alliierten unser Dorf über dem Rhein. Ich hatte eine Zigarre meines Vaters entdeckt und meine Mutter gebeten, sie mal probieren zu dürfen. Sie gab mir sogar Feuer. Nach wenigen Zügen wurde mir speiübel. Schnell eilte ich an die frische Luft, wo mir meine Tante begegnete. Voller Mitgefühl führte sie mein käseweißes Gesicht fälschlich auf den angeblichen Schrecken wegen der Flugzeuge zurück. Für den wahren Grund hätte sie vermutlich weniger Verständnis gehabt.

Vor den anrückenden Amis flüchteten die deutschen Soldaten über den Rhein. Vorher schirrten sie die Pferde von ihren „Panjewagen“ aus und ließen sie frei laufen. Manche Bauern fingen sich einige Pferde ein. Auch ich wurde auf diese Weise stolzer Besitzer eines schlanken Schimmels. Die Folgen meiner Reitkünste in kurzer Hose



*Blick auf die Ludendorff-Brücke,
die sogenannte „Brücke von Remagen“,
vom Aussichtspunkt „Erpeler Ley“
am 9. März 1945, Foto: U.S. Army Signal Corps,
National Archives*

auf blankem Pferderücken an der Innenseite meiner Oberschenkel verdarben mir aber schnell dieses anfängliche Vergnügen - von wegen: Glück der Erde ...

Ein junger Mann aus dem Dorf war auf Urlaub, ein schneidiger Typ, Panzerfahrer. Am letzten Urlaubstag kam er, sich zu verabschieden. Ich war entsetzt, als ich ihn sagen hörte: „Jetzt muss ich zurück in den rollenden Sarg.“ Kurz danach kam die traurige Nachricht: gefallen für Führer, Volk und Vaterland. Schrecklich; und die Amis schon so nah. Jetzt konnte ich die Erwachsenen verstehen, wenn sie voller

Ungeduld meckerten: „Wo die Amis nur bleiben, wenn das unsere Jungs wären, die wären längst hier!“

Endlich waren sie bis in Dorfnähe vorgeückt. Die Panzersperre aus quer gestapelten Baumstämmen an der Hauptzugangsstraße war wohl kaum ein Hindernis. Dass die Amis das Dorf an dem Tag einnehmen würden, merkten wir Kinder schon früh am Morgen, weil wir nicht mehr zum Spielen nach draußen durften. Keine Ahnung, woher die Erwachsenen ihre Informationen hatten. Gegen Mittag suchten wir den Keller auf und setzten uns auf Kartoffelkisten und einen großen Haufen Runkelrüben, dem Viehfutter. Allmählich hörten wir die Geräusche der näher rückenden Panzer. Wie zwei deutsche Soldaten mit einigen Gewehrshüssen die Panzer stoppen wollten, blieb unergründlich. Ein Panzer reagierte mit einem einzigen Schuss, der die Ecke des Hauses wegfegte, wo die Schützen hockten. Dann blieb es still, bis unsere Kellertür geöffnet wurde. Zwei amerikanische Soldaten mit vorgehaltener Maschinenpistole stiegen zu uns herab und bedeuteten uns, wir sollten zur Kirche gehen. Dort versammelten sich dann allmählich alle Dorfbewohner, ob Fromme oder Nazis.

Richard Wollgarten



Tod

Er ist bei dir, bevor deine Lungen das erste Mal atmen. Er ist ein Leben lang dein Begleiter.

Du weißt, dass es ihn gibt, obwohl du ihn nicht sehen, hören oder riechen kannst. Irgendwann in deinem Leben wirst du fühlen und erleben müssen, dass es ihn wirklich gibt. Er wird dich erschrecken.

Ferien, Massenkarambolage auf der Autobahn, dein Nachbar kommt nicht wieder. Der Tod macht dir Angst.

Ein guter Freund, unheilbar erkrankt - du wirst ihn herbeisehnen.

Ein Familienmitglied auf der Intensivstation: hoffnungslos! Ärzte bitten dich um deine Genehmigung. Abschalten? Du wirst ihm dankbar sein, wenn er dir diese Entscheidung abnimmt.

Du wirst ihn verfluchen, wenn er dir deinen Körper und deine Seele in eine einzige



große Wunde reißt. Kein Chirurg kann sie nähen und kein Arzt dir einen schmerzstillenden Verband anlegen. Jetzt, wo du nicht leben kannst, würdest du mit ihm gehen, freiwillig. Aber jetzt will er dich nicht.

Er raubt dir die Tage und die Nächte. Er raubt dir das Leben und tötet dich nicht. Lautlos schreist du ihm tage- und nachtelang zu: Warum? Du weißt, es ist sinnlos. Er antwortet dir nicht und du wiederholst es dennoch tausendmal. Irgendwann kommt die Zeit, da dein Ruf seltener und leiser wird ...

Und die Zeit wird kommen, da kommt er zu dir und zu mir. Frage nicht wann, frage nicht wie. Es ist so sinnlos wie die Frage nach dem Warum. Denke nicht daran, lebe. Lebe und sei dir bewusst, dass es ihn gibt.

Roswitha Petersen



Doppelter Harlekin

Der goldgekleidete Harlekin lehnt an einer Säule und betrachtet das Geschehen. Lustig geht's zu, ausgelassen tanzt die bunt kostümierte Gesellschaft. Er versucht, eine silberfarbene Rokokodame zu finden - vergeblich, wo steckt sie? Er macht sich Sorgen, da stimmt doch was nicht! Hoffentlich gibt's keinen Ärger.

Die Rokokodame und er, Harry, sind ein Team. Ein Liebes- und ein Gaunerpärchen, schon lange miteinander verbandelt. Sie arbeiten sozusagen Hand in Hand, Taschendiebstahl ist ihre Spezialität. Er ist gut, sie ist einsame Spitze, das muss er neidlos zugeben. Wie sie das macht! Sie schmeißt sich an ihre Opfer ran, gut betuchte Herren, dafür hat sie einen besonderen Blick, flirtet auf Teufel komm raus. Eifersüchtig braucht er nicht zu sein. Ihr verliebtes Getue gilt nicht dem Mann, nein, sie will an seine Moneten und das möglichst schnell. Die Besitzer besagter Moneten schauen verzückt in Grits Augen, Augen, die alles versprechen. Und schon wechseln Geld und Wertsachen unbemerkt den Eigentümer.



Feste im Allgemeinen, Karnevalsfeten im Besonderen sind ihre bevorzugten Tatorte. Hier geht's rund, hier lohnt es sich. Die Opfer sind angeheitert und merken nicht, dass sie bestohlen werden. Er, Harry, nimmt das Diebesgut in Empfang, bringt es in Sicherheit. Ihre Kostüme wechseln, ihre Methode nicht. Sie klagt, steckt ihm die Beute zu. Heute Abend passiert nichts, rein gar nichts.

Plötzlich steht sie vor ihm: „Super war's, lass uns verschwinden“, flüstert sie ihm zu. Ehe er antworten kann, sieht er auf der anderen Seite des Festsaaes einen Harlekin stehen, goldgekleidet wie er. Leicht schwankend, ziemlich dumm umherblickend, kramt der goldene Harlekin mehrere Uhren, Briefta-

schen, Geldscheine aus den Taschen seines Kostümes und hält alles hoch und schaut sich verwirrt um. „Gleich schreit er um Hilfe“, zischt Harry seiner silbernen Rokokodame zu, „du hast nicht mir, sondern dem da alles zugesteckt, schnell weg hier!“

Wie konnte das passieren? „Du brauchst 'ne Brille“, höhnt Harry. „Du könntest ja auch besser aufpassen“, schreit Grit. Das Gaunerpaar streitet, dass die Fetzen fliegen! Zwei Kriminalbeamte, eine junge Frau, ein junger Mann, beobachten die Szene. Sie sind nicht zufällig hier und zählen zwei und zwei zusammen. Und ehe die Gauner flüchten können, werden sie verhaftet. Leugnen nutzt nichts. Man findet das Diebesgut in ihrer Wohnung, gekonnt versteckt, aber nicht gekonnt genug.

„Der Krug geht so lange zum Brunnen, bis er bricht“ und „Unrecht gut ge-deiht nicht“! Wie wahr, wie wahr!



Josefine Kühnast



Windstille

Heinrich Papulke ist der letzte Bauer in seinem Dorf. Wenn Heinrich Papulke sich etwas vorgenommen hat, dann macht er es - egal, ob die Sonne scheint, der Regen herabpladdert oder der Wind bläst!

Heute ist es windstill und nicht die richtige Zeit für das, was Papulke vorhat. Selbst seine Frau kann ihn nicht umstimmen. Sie fürchtet das Gerede der Nachbarn. Sie werden sich aufregen, schimpfen und ihren Mann einen „stinkenden Bauern“ nennen - nichts rührt Papulke.

Die Jauchegrube muss ausgefahren werden. Es ist höchste Zeit. Papulke hängt den Schlauch mit dem riesigen Schlund in die Brühe, stellt die Pumpe an und das Jauchefass füllt sich.

Die Sonne windet sich über den Hori-

zont und bescheint das Dorf. Die Hecken, die Häuser und die Felder, alles liegt im tiefen Frieden - noch.

Die Düfte aus dem unterirdischen Güllerbunker drängen heraus und hüllen alles ein, was steht, blüht, fliegt und summt. Trotz der Windstille wälzt sich der übel riechende Brodem durch das Dorf wie der Morgennebel.

Papulke klettert in seinen Traktor und donnert mit seinem Jauchefass durch den Ort auf seine Felder und lässt dem Dünger freien Lauf. Reihe um Reihe fährt er ab, bis nichts mehr zu versprühen ist.

Zufrieden sieht er sich um. Mit dem Gestank hat er das Dorf markiert. Seine Welt ist in Ordnung - auch bei Windstille.



Erwin Bausdorf

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



Mallorca begeistert zu jeder Jahreszeit

Mallorca, der Deutschen liebste Urlaubsinsel, bedeutet für viele Touristen einfach nur Sonne, Strand und Party. Das ist die eine Seite dieser lebenswerten Insel, die sich meistens am berühmten „Ballermann“ abspielt. Zwischen Sehnsucht und Lebensgefühl hat die „Perle des Mittelmeers“ für Kenner jedoch einiges mehr zu bieten.



Playa de Palma



Cap Formentor

Eines sollte jedoch von Anfang an klar sein: Das Paradies Mallorca lässt sich nicht an einem Tag entdecken. Am besten ist es, die Schönheiten der Insel Stück für Stück zu bereisen und sich genügend Zeit zu nehmen, um Land und Leute kennen zu lernen. Traumhaft schöne und einsame Buchten wechseln sich auf der spanischen Baleareninsel ab mit Naturschauspielen wie den stalagmiten- und stalaktitenbestückten „Drachenhöhlen“ von „Porto Cristo“ oder dem Traumstrand am „Cap Formentor“ und belebten Fischerorten, in denen man mehr Mallorquiner als Touristen antrifft.

„Palma“, Mallorcas pulsierende Hauptstadt, ist mit seinem Yachthafen, dem hochkarätigen Nachtleben und der traumhaft schönen Altstadt mit der imposanten Kathedrale ein absolutes Muss für Mallorca-Reisende. Hier ist auch die bestens erhaltene Stierkampfarena zu finden, in der heutzutage Veranstaltungen stattfinden,

wie z.B. einige Sommerausgaben der Fernsehshow „Wetten, dass ..?“. Nahe Palma ist das Atelier des großen katalanischen Künstlers Joan Miró zu besichtigen.



Marmortempel Son Marroig

Im Januar und Februar kehrt mit der Mandelblüte Jahr für Jahr ein faszinierendes Naturereignis wieder. Egal ob Strand, Party, Shopping, Sport, Sightseeing, Naturerlebnis oder Kultur – Mallorca bietet für jeden Urlauber das Richtige. Und auch der berühmte-berühmte Ballermann an der „Playa de Palma“ kann für Leute, die der seichten Unterhaltung nicht abgeneigt sind, das

Paradies auf Erden sein. Hier regiert der selbst ernannte „König von Mallorca“ Jürgen Drews und auch sonst gibt es in den Diskotheken „Oberbayern“ und „Riu Palace“ oder im „Bierkönig“ an der Schinkenstraße viele Schlagerstars live zu erleben. Und wer sich von innen erfrischen möchte, ist in der Bierstraße richtig.



Cala Figuera

Berühmte Köpfe, Künstler und Wissenschaftler wie der Komponist Frédéric Chopin, der katalanische Philosoph, Logiker und Theologe Ramon Llull oder der österreichische Erzherzog Ludwig Salvator erkannten in verschiedenen Epochen die Schönheiten der damals noch abgeschiedenen Insel und hinterließen ihre Spuren. „Der Himmel ist türkisblau, das Meer azurblau, die Berge sind smaragdgrün, und die Luft ist rein wie die des Paradieses.“ So schwärmte Chopin bereits 1838 über einen Winter, den er mit seiner Geliebten George



Valdemossa

Sand auf Mallorca verbrachte. Klar, dass auf einer solchen Insel die Römer nicht fehlen durften und so findet man heute auch



Statue von R. Llull in Palma



Deia



auf „Malle“ römische Spuren in vielfältiger Form.

Die Ruinen der altrömischen Stadt Pollentia wurden im 16. Jahrhundert zwischen „Alcúdia“ und „Port d'Alcúdia“ entdeckt. Nach dem Untergang Karthagos kamen die Römer 121 v. Chr. auf die Insel,



123 v. Chr. unterwarf Quintus Caecilius Metellus dann die Balearen. Unter römischer Verwaltung erlebte Mallorca seine erste Blüte. Landwirtschaft, Handel und Kultur wurden enorm gefördert. Die beiden Städte Palma, Mallorcas heutige Hauptstadt, und „Pollentia“, das heutige Alcúdia und die damalige Inselhauptstadt, werden gegründet. Der beliebte Touristenort an der Nordostküste der Insel ist bekannt für seine allgegenwärtigen römischen Spuren. Die römische Vergangenheit der Insel ist nur eines der vielen Geheimnisse, die es auf Mallorca zu entdecken gilt.



Die Stadtmauer von Alcúdia

Nicht nur Wanderer begeistert die Schönheit des Gebirges im Westen der Insel, die „Tramuntana“. Malerische Orte wie „Valde-



Stierkampfarena von Palma



mossa“ und „Deià“ sind hier wahre Postkartenmotive und beliebte Ausflugsziele. Beliebt bei deutschen Touristen sind neben der Playa de Palma auch „Peguera“ im Westen sowie „Cala Rajada“ und „Cala Millor“ an der Ostküste. Bei Fahrten durch die wunderschöne Landschaft kann man immer wieder Schweine und Esel sehen. Wer mittwochs einen Ausflug ins Landesinnere unternimmt, kann den sehenswerten Markt in „Sineu“ besuchen, auf dem



Schinkenstraße

Lebensmittel, Leder, Tiere und Töpferwaren gehandelt werden. In allen Orten geht es rund um den Marktplatz besonders lebendig zu, es gibt herrliche Straßencafés, Tapas-Bars, Restaurants und Weinkeller zu entdecken. Für einen kleinen Snack empfiehlt sich das Nationalgericht „Pa amb Oli“, ein mit Olivenöl getränktes Brot mit Tomaten, Käse und/oder Serranoschinken. Verwinkelte Gassen mit kleinen Geschäften laden zum Einkaufen ein. Auf keinen Fall sollte man versäumen, in einer der Konditoreien und Spezialitätengeschäfte die berühmten mallorquinischen Süßigkeiten zu probieren, z.B. das leckere spanische



Kathedrale von Palma



Fettgebäck „Churros“. Und ein allerletzter Tipp für Romantiker ist das wahrscheinlich schönste Fischerdorf Mallorcas, „Cala Figuera“ in der gleichnamigen, fjordartigen Bucht der Südostküste der Insel am Hafen von „Santanyí“.

Nina Krüsmann

bereist Mallorca seit 2005 und hat in den vergangenen Jahren zahlreiche Facetten der Insel kennen und lieben gelernt.



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



Ich stehe Ihnen gerne zur Beantwortung Ihrer Fragen zur Verfügung.

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

Mit freundlichen Grüßen

Ihr Dieter Neundorf



Liebe und Lust im Alter

Das Begehren hört niemals auf, ebenso wenig die Sehnsucht nach Liebe. Liebe und Lust haben somit im Alter weder Grenzen noch ein zeitliches Ende. Warum sollten sie auch? Gehört doch beides zum Wohlbefinden und dem Glücksgefühl dazu.

Schmetterlinge fliegen immer - im Alter eben häufig anders. Das sagen jedenfalls Paare, die sich auch im reifen Alter nochmals verliebt haben. Manche in Gleichaltrige, andere in wesentlich Jüngere. Wie z.B. Elke Heidenreich (71), die seit dem Jahr 2006 in glücklicher Partnerschaft mit ihrem 28 Jahre jüngeren Freund Marc-Aurel Floros (43) zusammenlebt. Die Arbeit an einem Opernlibretto hat den Pianisten und Komponisten und die Autorin und Literaturkritikerin zusammengebracht. Sie fand den Altersunterschied anfangs zu groß. Er hatte kein Problem damit. Inzwischen reden sie gar nicht mehr darüber. Denn plötzlich war es Liebe!

Liebe ist auch im Alter nicht vorhersehbar

Natürlich spielen die Erfahrungen bei 50plus eine große Rolle. Dennoch: Wen die Liebe trifft, oft aus (gar nicht so) heiterem Himmel, ungewollt und absolut nicht geplant, der wehrt sich im Alter manchmal ein wenig dagegen. Aber meist siegt dann doch die Liebe, die nicht selten zu einem späten Lebensglück wird. Erfüllend und schön gestaltet sie sich oftmals, und viele Fehler aus vergangenen Beziehungen werden nicht mehr wiederholt.

Verliebt mit 50plus

Ephraim Kishon verliebte sich im Zusammenhang einer Feier zu seiner Ehrung in die österreichische Schriftstellerin Lisa Wtasek, mit der er von 2003 bis zu seinem Tod 2005 in dritter Ehe verheiratet war. Sie war 31 Jahre jünger als er. Aber das war für beide völlig unwichtig. Die Liebe zueinander war ihnen wichtig und sonst gar nichts.

Liebe verleiht Flügel, sagt ein Sprichwort. Und Liebe macht und hält jung. Deshalb wagen viele nach Trennungen oder Verlust durch den Tod eines Partners nicht selten



auch noch einmal den Schritt zum Standesamt. Liebe macht eben auch im Alter glücklich!

Lust im Alter

Wie sieht es denn mit der sexuellen Begehrlichkeit aus? Nach dem Ergebnis von Studien einiger Wissenschaftler haben Sechzigjährige mehr Sex als junge Menschen unter 26! Erstaunlich? Dazu ein paar Fakten: Eine Studie der Universität Chicago befragte 3.005 Senioren über ihr Sexualverhalten und fand heraus: 73 Prozent aller Befragten zwischen 57 und 64 Jahren haben regelmäßig Sex. Bei den 65- bis 74-Jährigen sind es noch 53 Prozent. Erst ab 75 sinkt die Quote der sexuell aktiven Männer und Frauen auf 26 Prozent. Wobei die Wissenschaftler für die Einschränkung vor allem Diabetes oder Bluthochdruck verantwortlich machen. Ein Studienleiter brachte es auf den Punkt: „Wer Treppensteigen kann, kann auch Sex praktizieren.“

81 Prozent aller körperlich gesunden Männer und 51 Prozent der Frauen zwischen 57 und 85 Jahren haben regelmäßig Sex. Lust hat also keine Altersgrenze.

Wie sieht es in Seniorenheimen mit Lust und Liebe aus?

Es ist immer noch ein Tabu. Aber angesichts der immer älter werdenden Bevölkerung und ansteigenden Zahl der Seniorenresidenzen und Altersheimen wird auch

hier nach Lösungen gesucht. So bieten immer mehr Alten- und Pflegeheime die sogenannte „Sexualassistenten“ als Lösung an, damit ältere Menschen ihre Lust ausleben können. Das bedeutet, Prostituierte kommen in Altersheime und kümmern sich um diesen häufig mit Scham und Verschwiegenheit belasteten Bereich im Leben älterer Menschen.

Andere Heime ermöglichen ihren Bewohnern den Rückzug in die Intimität und die Möglichkeit, ihre sexuelle Lust auszuleben. „Wir wissen, ist die Tür abgeschlossen, haben zwei Heimbewohner ihre Freude miteinander“, berichtete mir eine Heimleiterin im Gespräch. „Das Pflegepersonal findet das völlig in Ordnung. Im Gegenteil, wir freuen uns darüber, dass unsere Gäste auch den sexuellen Freuden des Lebens noch so zugetan sind.“

Allerdings gibt es auch Heime, in denen die Bewohner aus Sicherheitsgründen keine Tür abschließen können und somit ihre Privatsphäre im Punkte Lust und Liebe sehr eingeschränkt ist. Ein Umdenken der Heimleitungen ist hier sicherlich mehr als wünschenswert. Haben doch Liebe und sexuelles Begehren kein Verfallsdatum und lassen sich nicht von unverschlossenen Türen aufhalten!

Susan Heat

Love- & Life-Beraterin



EINFACH

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

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

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

MITTEL

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

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

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

SCHWER

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

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

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



UNSERE LEISTUNGEN

- Grundpflege
- Behandlungspflege
(Ausführung aller ärztlichen Verordnungen)
- Urlaubs- und Verhinderungspflege
- Pflegeberatung und Pflegeeinsätze
nach § 37 Abs.3 SGB XI
- 24 Stunden-Pflege
im Rosenpark Laurensberg
- TAGESPFLEGE
- Betreute Seniorenwohngemeinschaft

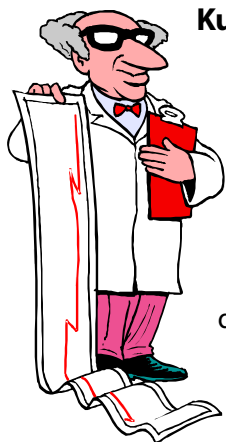
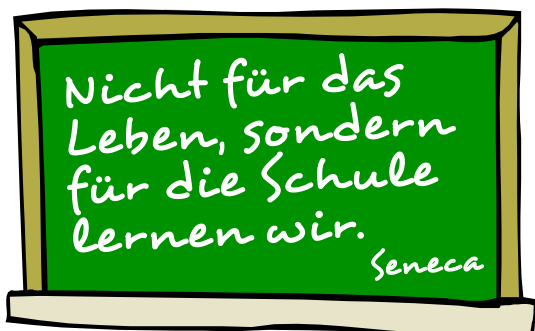
Die Würde des Menschen
ist unantastbar!



VISITATIS®
GmbH

- Häusliche Alten- und Krankenpflege
- Tagespflege

Geschäftsführerin: Astrid Siemens
Kamper Straße 24 • 52064 Aachen
Tel. 0241.90 19 860 • www.visitatis.de



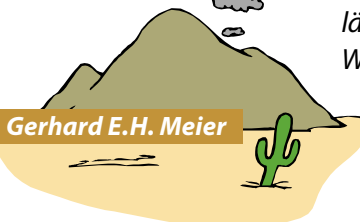
Kunstfehler

„Sie müssen beim Ausfüllen des Totenscheins mehr Sorgfalt walten lassen“, mahnt der Chefarzt den jungen Assistenten. „Sie haben schon wieder in der Spalte mit der Frage nach der Todesursache Ihren eigenen Namen eingetragen!“

Mach's wie Oma Krause



Gerhard E.H. Meier



Rauchzeichen

Frau Krause liest im Tagesblatt, dass sie was versäumt hat: „Woll'n Sie's Leben nicht verlieren, Rauchmelder schnell installieren!“

Weiterhin erfährt sie da:

„Jedes Feuer birgt Gefahr.“

Die Kernbotschaft doch lautet so:

„Die Hauptgefahr ist das CO.“

„CO“, fragt sie sich laut, „was war denn das? Ach ja, ein farb-/geruchlos' giftig' Gas. Atmest du im Schlaf es ein, lässt du bald das Atmen sein. Wie gut, dass du mitunter nicht gepennt hast im Schulunterricht!“

Danach ruft sie ganz unverzüglich ihren Mann und sagt: „Bezüglich Rauchmelder, CO und Feuer: Ist uns unser Leben teuer, dürfen wir jetzt nicht verweilen, müssen schnell zum Laden eilen.“

Gekauft im Laden morgens um die Ecke, häng'n die Melder abends an der Decke.

So entgeh'n sie jedem Schaden von Feuer und von Rauchesschwaden.

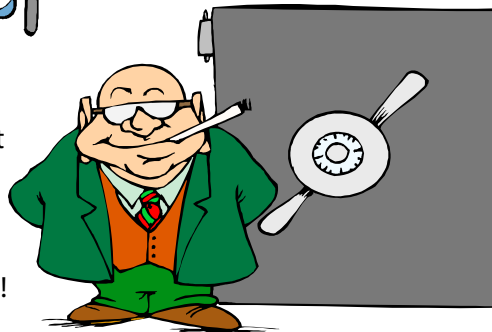
Zungenfertig

Die Lehrerin fragt die Klasse: „Warum nennt man unsere Sprache Muttersprache?“ Der kleine Friedrich meldet sich: „Weil Papa nie zu Wort kommt.“



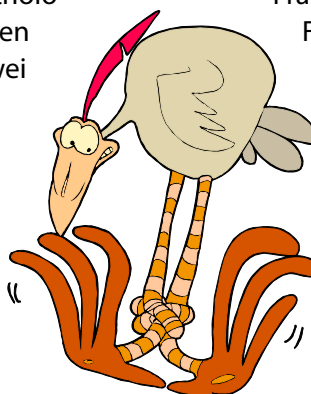
Bis der Groschen fällt

„Mein Vater ist Numismatiker“, erklärt Manfred hochtrabend seinen Freunden. „Was ist das denn?“, fragt ihn Markus. „Na, er sammelt Münzen!“ – „Ach so, immer diese Fremdwörter! Er ist also Bettler.“



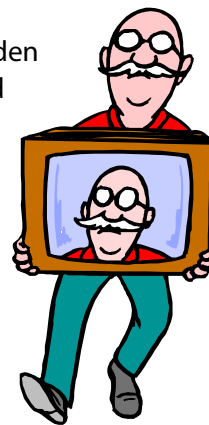
Auf Bein und Namen prüfen

Der Professor für Ornithologie zeigt dem Studenten einen Käfig, in dem zwei Vogelbeine zu sehen sind. „Welcher Vogel ist das?“ – „Keine Ahnung!“ – „Wie ist ihr Name?“ Grinsend zieht der Student die Hosenbeine hoch: „Raten sie mal!“



Vernsehen

Frau Bremer empfängt den Fernsehtechniker und blickt peinlich gerührt zu Boden. „Es ist alles in Ordnung“, stammelt sie, „mein Mann und ich hatten nur unsere Brillen vertauscht.“



Bei der Prüfung



eingesandt von K. Rieger



Bild: Sabine Meyer/pixelio.de



Bild: eco/pixelio.de



Bild: Alexandra H./pixelio.de

Wer bringt das Glück?

Ich nehme beim „Mensch ärgere dich nicht“-Spiel immer „gelb“. Mit dieser Farbe habe noch nie verloren. Ich bin immer unwillig, wenn noch ein Mitspieler zu den gelben Spielfiguren greift. Sie sind meine Glücksbringer - jedenfalls glaube ich das.

Beim Spiel ist die Farbe „gelb“ für mich gleichsam so mit dem Gefühl zu gewinnen aufgeladen, dass ich mit dieser Farbe nie verliere. Etwas Psychologie steckt schon dahinter - oder ist es doch nur eine Häufung von Zufällen?

„Glück“ ist in der Vielschichtigkeit seiner Bedeutung ein Rätsel. „Ich habe Glück gehabt“, sagt jemand, der im Lotto gewonnen hat. „Ich bin glücklich“, formuliert einer, der über sein Inneres Auskunft gibt. Redewendungen helfen weiter, sich dem Wort „Glück“ zu nähern: „Des Glückes Schmied“, „Auf gut Glück“, „Das Glück ist auf der Seite der Mutigen“, „Glück im Unglück“. Zwei Arten, glücklich zu werden, lassen sich hierbei erkennen: Glück ist auf der einen Seite etwas, das jemand unverdient erhält, und auf der anderen Seite etwas, das er selbst bewirkt, was die Redewendung „Des Glückes Schmied“ zum Ausdruck bringt oder Aachener so formulieren: „Weä op et Jlöck wad, moss vööl Zitt han“, „Wer auf das Glück wartet, muss viel Zeit haben“ (Will Hermanns, Aachener Sprachschatz).

Eine Welt voller Glückssymbole

Glücksbringer sollen zu Silvester/Neujahr helfen, im kommenden Jahr von Unglücken verschont zu bleiben oder sich persönliche Wünsche wie eine Reise in die Karibik oder anderswohin zu erfüllen. Die kleinen Helfer sind: der Schornsteinfeger, das vierblättrige Kleeblatt, das Hufeisen, der Glückspilz ... Spaß, Neugier und Folklore reichen sich hierbei die Hand. „Aberglaube“ sagen streng rational denkende Menschen dazu, was in dem Fall nicht viel anderes heißt als „Unfug“. Aber dieser „Aberglaube“ hilft, manchen Menschen zumindest. Sie glauben, mit magischen Symbolen und Praktiken in den Lauf der Welt eingreifen und ihr persönliches Schicksal steuern zu können.

Glücksbringer mit vielen Gesichtern

Als Glücksbringer können viele Gegenstände dienen: Ein Ring mit eingraviertem Na-



men des/der Liebsten, ein Schlüsselanhänger oder eine besondere Münze. Ein Glücksbringer sollte etwas sein, mit dem der Träger positive Gefühle verbindet oder gute Erfahrungen gemacht hat, z.B. beim Examen: Auf einem Tisch stand ein eigenartiger Glücksbringer, ein zerzaustes Stofftier, wohl angenagt in Kindertagen. Vielleicht hat es geholfen? Untersuchungen kommen jedenfalls zu dem Ergebnis, dass Menschen mit Glücksbringern erfolgreicher sind als diejenigen, die darauf verzichten. Ich treffe einen Jungen im Bus, im Restaurant, im Kreis von Kameraden - immer hat er ein Kissen dabei. Bei genauerem Hinsehen ist es auch immer dasselbe Kissen, auf dem er sitzt, das er wie eine Trophäe in Händen hält. Aus einer Angewohnheit ist so ein persönlicher Glücksbringer entstanden.

Glücksbringer im Sport

Wohl die meisten Vereine pflegen ihren Glücksbringer, ihr „Maskottchen“. Der Fußballverein Alemannia Aachen wirbt mit dem Kartoffelkäfer „Al-Aix“, natürlich in schwarz-gelb. Für den 1. FC Köln lebt der „Geißbock Hennes“, bei jedem Heimspiel des FC „drückt“ der lebendige Glücksbringer seine Klauen.

Ein Glücksbringer kann aber auch zur Unvorsichtigkeit verführen: „Mir kann nichts Schlimmes geschehen, ich habe ja meinen Glücksbringer dabei.“ Möglicher

Schaden wird abgewendet. Ein Autorennfahrer trug bei Fahrten immer sein rosa T-Shirt, es hat ihn von Sieg zu Sieg begleitet. Er trug es auch bei seiner letzten Fahrt, die tödlich endete. Vielleicht war es ein falsches Sicherheitsgefühl, das ihn vom Straßenverkehr ablenkte?

Der Talisman Karls des Großen

Zum Karlsjahr 2014 haben Aachener Goldschmiede eine Replik dieses „Talisman“ angefertigt. Das Original ist im Besitz der Kathedrale von Reims und besteht aus Gold und Perlen, Saphiren und Granaten, an einer Kette befestigt. In eine Art Kapsel ist eine Kreuzreliquie eingeschlossen. Hierbei handelt es sich um einen Meditationsgegenstand, dem Heil bringende Wirkung zugesprochen wird. Seine Grundform weist auf die karolingische Kirche, auf das Oktogon hin, eine Darstellung des „Himmlichen Jerusalem“ in Miniform.

Halten Glücksbringer ihr Versprechen?

Glücksbringer als Symbole können durch ihre Schönheit Menschen verzaubern. Sie sind menschliche Glücksboten, wenn sie einen satten Geldgewinn verkünden oder dem Nachbarn freundliche Worte sagen. Talismane, Amulette, Maskottchen können dazu beitragen, dass Menschen sich gestärkt fühlen, auch in für sie schwierigen Situationen zu bestehen.

Der Glücksatlas von 2014 jedenfalls weist die meisten Bundesbürger als durchaus zufriedene und glückliche Menschen aus - ob mit oder ohne Einsatz von Glücksbringern bleibt offen. Die Region Aachen liegt dabei im Mittelfeld, die Norddeutschen besitzen eine vergleichsweise hohe, Länder im östlichen Teil der Republik eine geringere Lebenszufriedenheit. Toi, toi, toi!

Alfred Kall



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

Pflanze mit dickfleisch. Blättern	▼	Zeichen für Lutetium	Abk.: außer Dienst	Samenkörner für den Anbau	Staat der USA	▼	Golf-schläger-art (engl.)	engl. Frauenkurz-name	▼	höchster Vulkan Europas	Gesangsgruppe	▼	schmaler Spalt	▼	Abk.: Leitzahl	beleibt, prall
schott. Millionenstadt	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	Kopie, Imitation	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
▶	▼	▼	▼	▼	nord. Schicksalsgöttin	▶	▼	▼	▼	▼	„Eismensch“	▶	▼	▼	▼	▼
ehem. österr. Formel-1-Fahrer	▼	Zubrot, Zuspeise	Kraftfahrzeug (Kurz w.)	▶	▼	▼	▼	Abk.: Europäische Währungsunion	Handball-treffer	▶	▼	▼	Ferment im Kälbermagen	▼	Abk.: come quick, danger!	▼
▶	▼	▼	▼	▼	einer Sache Würde verleihen	▶	▼	▼	▼	▼	Kurort mit Heilquelle	undichte Stelle	▶	▼	▼	▼
Verhältniswort	sonderbar, wählerisch	▶	▼	▼	▼	▼	Pflanzen-spross	▼	Abk.: Allg. Studenten-ausschuss	▶	▼	▼	▼	griechischer Buchstabe	▼	Strom in Kanada und Alaska
ausländ. Währungen	erster Mensch (A. T.)	▼	Abk.: ultraviolett	▼	früheres Maß für d. Überdruck	▶	▼	▼	ge-schäftig	▼	▼	einteilige Unterwäsche (Kurz w.)	▶	▼	▼	▼
▶	▼	▼	▼	▼	Liliengewächs, Heilpflanze	▼	▼	Maul-esel	▶	▼	▼	▼	falscher Weg	▼	italienisch: sechs	▼
Abk.: Deutsch. Alpenverein	▶	▼	▼	Zeichen für Magnesium	▼	Christus-monogramm	▶	▼	barsch, schroff	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Abk.: Aktiengesellschaft	▶	▼	Zeitge-schmack	▶	▼	▼	▼	Donau-Zufluss in Bayern	▶	▼	▼	▼	griech. Vor-silbe: Erd...	▶	▼	▼
große Anzahl	▶	▼	▼	▼	▼	vorderster Teil des Schiffes	▶	▼	▼	franz. Maler (André) † 1954	▶	▼	▼	▼	▼	▼

Farbton, beige	▼	von geringer Länge	▼	lateinisch: Leben	feiner Spott	Erdart	▼	Rennschlitzen	Bindewort	Pass im Oberengadin (2330 m)	▼	Comic-Cowboy (Lucky ...)	Abk.: zum Beispiel	Passions-spielort in Tirol	▼	franz. Landschaft
japan. Kaiser	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	dickes Buch	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	Wesentliches einer Sache
längl. Vertiefung, Fuge	▶	▼	▼	Flossenfüßer, Seehund	▶	▼	▼	▼	▼	Zeitungs-spalte, Fach	▶	▼	▼	▼	▼	▼
Gewürzpflanze	▶	▼	▼	▼	▼	▼	Vorrats-speicher	Vergeltung für eine Wohltat	▶	▼	▼	▼	Wind-schatten-seite	▶	▼	▼
▶	▼	▼	Verfall, Zusammenbruch	Anziehungskraft (engl.)	▼	besondere Art einer Gattung	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	Ruhe-, Polster-möbel	Ausruf	▼
Kraftfahrzeug (Abk.)	▼	ehem. Fürst von Monaco † 2005	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	Schnitt-holz	▼	Stadt in Algerien	▶	▼	▼	▼
Schmetterlings-larve	▶	▼	▼	▼	▼	Frisier-gerät	▼	Teil des Gesichts	Bein des Hundes	▶	▼	▼	▼	elegant, modisch	▼	Mittel-meer-insel Italiens
Währung in Sierra Leone	▼	Kose-name der Großmutter	▼	▼	Satz-zeichen	▶	▼	▼	▼	▼	japan. Währung	internat. Schrift-stellerver-einigung	▶	▼	▼	▼
▶	▼	▼	▼	▼	Abk.: Mittel-alter	▼	Anfangs-form, Grund-modell	▶	▼	▼	▼	▼	▼	häufiger Fluss-name in Bayern	Initialen Heming-ways † 1961	▼
▶	▼	▼	alt-ägyptischer Gott	▶	▼	▼	▼	Trennge-fäß nach Getränke-aufguss	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Abk.: Anmeldung	eine Welt-religion	▶	▼	▼	▼	▼	nicht dick	▶	▼	▼	▼	▼	Abk.: Chefarzt	▶	▼	▼

Ri-ra-rutsch! Wir fahren mit „der Bus“!

Oder: Ob Reibekuchen schnell gehen können? Und: Kann man auf zwei Schnitten Schwarzbrot den ganzen Tag rumlaufen?

„Man kommt sich vor wie in Babylon, gehste durch die Stadt, hörste alle Sprachen, nur kein richtig Öcher Platt.“ So sangen vor mehr als zwanzig Jahren die „Drei Atömchen“ auf vielen Karnevals Bühnen. Wer damals begeistert mitgesungen hat, stellt heute in Aachens Bussen fest, dass Babylon gegen die heutige Sprachenvielfalt harmlos gewesen sein muss. Da zwitschert, plappert, kreischt, flüstert und parliert es in unzähligen Sprachen. In Handys wird gesprochen: beschwörend, sachlich, erklärend oder auch nur, wie ein Außenstehender erraten kann, um einen Termin zu vereinbaren. Nur das Schreien eines Babys, und sei es noch so dunkel, hört sich genau so an wie das Geschrei aller Babys. Kindereschrei ist in allen Sprachen gleich. Wer also z.B. von Brand mit der Linie 5 oder 45 zur Uniklinik fährt, macht eine Sprachreise durch viele Nationen mit.

Manchmal allerdings fahren noch waschechte Öcher mit dem Bus. So an einem kalten Wintertag: Grete und Edeltraud, zwei Damen im fortgeschrittenen Alter, sind in Brand zugestiegen. „Wat hab' ich kalte Füße“, jammert Edeltraud. „Da warten wir eine geschlagene halbe Stunde auf den Bus, und der kommt nicht. Dabei habe ich warme gefütterte Stiefel an, trotzdem hab' ich Eisbeine.“ „Ja“, gibt Grete zur Antwort, „zieh' dir mal die Stiefel aus und beweg' die Zehen ordentlich, da wirst du sehen, et wird besser.“ „Oh, tatsächlich, das hilft. Es ist aber auch kalt heut'. Aber jetzt kriegen wir beim Chinesen bestimmt nichts mehr zu essen. Wie lang hat der eigentlich auf?“ „Bis drei, mein ich. Wir haben uns aber auch viel zu lang bei Annelies aufgehalten, und dann noch auf den Bus gewartet. Sollen wir nicht zu mir fahren? Ein paar Kartoffeln hab' ich schnell geschält. In einer halben Stunde steht das Essen auf dem Tisch“, schlägt Grete vor. „Meinetwegen können wir auch zu mir gehen. Ich hab' zwar nicht viel im Haus. Aber ein Eimerchen mit Reibekuch-



enteig hab' ich auf Vorrat, die brauch' ich nur zu braten“, lautet Edeltrauds Gegenvorschlag. „Du musst dich jetzt entscheiden“, sagt Grete, „gleich hält der Bus am Trierer Platz. Wenn ich kochen soll, müssen wir da aussteigen. Das geht ganz schnell.“ „Aber meine Reibekuchen gehen auch schnell“, meint hingegen Edeltraud. „Steig' mit mir an der Josefskirche aus. Ich hab' das Essen ruckzuck fertig.“ „Nee, das dauert alles viel zu lange. Wir wollten doch zum Chinesen.“ „Gut, dann fahren wir bis zur Hauptpost. Ich muss nämlich unbedingt was essen. Heut' morgen hab ich nur zwei Schnitten Schwarzbrot mit Marmelade gegessen. Darauf kann kein Mensch den ganzen Tag rumlaufen“, stöhnt Edeltraud. „Ich kann morgens nicht viel essen. Wenn ich mittags dann nix zu essen kriege, wird es mir schwarz vor Augen“, stellt Grete fest. „Wir sind ja schon unterwegs“, beruhigt Edeltraud ihre Freundin. Aber dann bemerkt sie voller Zweifel: „Hoffentlich hat der Chinesen noch auf. Der Bus zockelt aber auch so langsam, an jedem dicken Baum muss der anhalten.“ Mit solcherlei Überlegungen sind die beiden Frauen endlich am Alten Posthof angekommen.

Die unfreiwillige Zuhörerin kann nur für die beiden hoffen, dass der Chinesen noch offen hat. Sie kann nicht lange darüber grübeln, denn ihre Aufmerksamkeit wird auf ein anderes Gespräch gelenkt, das hinter ihr stattfindet. Dort spricht ein waschechter Öcher in sein Handy: „Mia, du kannst schon die Kartoffeln aufstellen, ich komme gleich an. Was? Warum hast du keine Kartoffeln mehr? Warst du heute nicht einkaufen?“ Der hungrige Öcher spricht so laut ins Handy, dass fast alle im Bus mithören

können. Die meisten grinsen. Ein Junge öffnet den Mann nach: „Mia, warum hast du keine Kartoffeln mehr?“ Seine Kumpel lachen lauthals. Durch das Handy-Gespräch an ihr Problem erinnert, sagt eine Frau, die ein Minihündchen auf ihrem Schoß hat, zu ihrer Nachbarin: „Ich kann im Augenblick nicht telefonieren, mein Handy ist mir im Spülwasser gefallen.“ So schwadronieren die Öcher munter drauf los. Aber die Nicht-Öcher sind nicht weniger verbal aktiv. Nur, weil sie in einer fremden Sprache reden, können diese Gespräche hier nicht wiedergegeben werden. Den Busfahrer berührt das alles nicht. Er fährt und hält an, und fährt und hält an. Und bei jedem Stopp verkauft er auch noch Fahrkarten.

Was waren das noch für Zeiten, als es auf den ASEAG-Bussen einen Fahrer und einen Schaffner gab. Auf der Strecke „Würselen – Kaiserplatz“ rief der Schaffner immer: „Aufgehen im Wagen!“ Das war jedes Mal ein Grund zur Belustigung. Wenn dagegen heute der Fahrer durch sein Mikrofon sagt: „Gehen sie doch bitte weiter“, dann muss kein Mensch mehr grinsen. Nur wer die Ohren und Augen offen hält, kann still vergnügt feststellen: Eine Fahrt mit der ASEAG hat immer noch großen Unterhaltungswert.

Inge Gerdorf



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

Alt werden, gesund bleiben – Kraft vor Ausdauer! Folge 4

Manfred Bruer zeigt in seinem Buch „Alt werden – gesund bleiben“, weshalb bestimmte Menschen oder Volksgruppen überdurchschnittlich alt geworden sind.

Folgende Theorien des Älterwerdens entwickelt er daraus:

Blutdruck

Eine wichtige Voraussetzung für Gesundheit im Alter ist der normale Blutdruck um 120/80: ein Zeichen, dass die Gefäße frei von Ablagerungen sind und das Herz sich nicht übermäßig anstrengen muss. Größte Erfolgsaussichten sind bei einer Lebensstiländerung zu erwarten: gesunde Vitalkost, Ausdauertraining und Gewichtsreduktion.

Körperhaltung

Eine gerade Körperhaltung mit den Schultern nach hinten führt zu einer Vergrößerung des Lungenvolumens, der Erweiterung der Bronchien und damit zu besserer Atmung und besserer Sauerstoffversorgung der Zellen.

Frische Luft

Der Mensch braucht zu seiner Gesunderhaltung 10 cbm reine Frischluft (Waldesluft) in der Stunde. Im Wohn- und Arbeitsbereich rechnen Hygieniker mit 30 cbm Frischluft in der Stunde, bedingt durch die Emissionen der umgebenden Baumaterialien. Meist findet keine Frischluftzufuhr statt, so dass man sein eigenes Kohlendioxid wieder einatmet. Schädlich wird es nachts, wenn man die Fenster geschlossen hat: Man lebt in einer krankmachenden Sauerstoffunterversorgung.



Weicher Gang

Das übliche Lederschuhwerk ohne „Federung“ ist für unseren Stützapparat nicht ideal. Gedämpfte City-Schuhe der Sportschuhhersteller sind für uns besonders geeignet.

Tageslicht

Tageslicht entfaltet im menschlichen Körper eine Reihe von positiven Wirkungen:

- Die Vitamin-Produktion wird angeregt. Vitamin D aktiviert die Immunabwehr und ist notwendig für den Einbau von Calcium.
- Es reduziert die Stresshormone.
- Es regt die Serotoninbildung an (Wohlfühlhormon).
- Es stoppt die Produktion des Schlafhormons Melatonin.

Sinnvolles Ziel: Eine Stunde Tageslicht pro Tag!

Schlaf

Der Schlaf ist der einzige Weg des Energie-Zugewinns. Ohne ausreichenden Schlaf regenerieren wir zu wenig und altern schneller. Faktoren für einen ausreichenden und tiefen Schlaf sind:

- Das Abendessen sollte frühzeitig eingenommen werden, damit der Stoff-

wechsel nicht mehr auf Hochtouren arbeitet und das Betriebssystem auf Regeneration und auf Schlafbereitschaft, Ruhe und Erholung umschalten kann.

- Der Schlafraum sollte abgedunkelt sein, da dann eine verstärkte Bildung des Schlafhormons Melatonin einsetzt, das für den Erholungsfaktor des Schlafes mitverantwortlich ist.
- Netzfreeschalter, die sämtliche Stromleitungen in Schlafzimmern abschalten, können gegen Spannungsfelder (220 V-Elektroleitungen) evtl. Abhilfe bringen und Elektrosmog mindern. Unter der Schlafstelle sich kreuzende Wasseradern können durch Wechsel des Schlafplatzes erkannt werden.
- Schlafen in Rückenlage auf einer härteren Matratze ist anzustreben, weil Muskeln, Sehnen und Bänder gedehnt werden. Die Vitalkapazität wird durch Dehnung der Lunge erhöht.
- Das Abendessen soll möglichst frei von Salz, Zucker, Kaffee, schwarzem Tee, scharfen Gewürze, Alkohol etc. sein, damit das Entgiftungsorgan Leber nicht auf Hochtouren arbeiten muss und der Reorganisationslauf des Körpers einsetzen kann.
- Weniger vor dem Schlafen trinken, damit man zum Wasserlassen nicht aufstehen und das Licht nicht unbedingt anmachen muss und so die Melatoninproduktion nicht unterbricht.
- Gegen Einschlafprobleme helfen auch Gehirnjogging, z.B. schwierige, ermüdende Kreuzworträtsel, und leichter Sport, der nicht aufputscht.

Fazit: Wir können unser Lebensalter positiv beeinflussen!

Hartmut Kleis
Apotheker



Patient bei einer Bewegungsschulung, Foto: „AOK-Mediendienst“

Neuer Zusatzbeitrag 2015

Ab dem 1. Januar 2015 gibt es eine Änderung bei den Beiträgen zur gesetzlichen Krankenversicherung. Der allgemeine Beitragssatz sinkt dann von 15,5 Prozent auf 14,6 Prozent. Die Arbeitgeber tragen hiervon die Hälfte, also 7,3 Prozent. Der bisher im allgemeinen Beitragssatz enthaltene Sonderbeitrag von 0,9 Prozent, der von den Kassenmitgliedern allein zu tragen war, wird durch einen Zusatzbeitrag ersetzt, den die Krankenkassen selbst festlegen dürfen. Je nach finanzieller Situation der gesetzlichen Krankenkasse liegen die Zusatzbeiträge voraussichtlich zwischen 0 und 0,9 Prozent.



Lebensmittelmythen auf dem Prüfstand

Generationen von Kindern mussten Spinat essen, weil er sie groß und stark machen sollte. Dabei beruhte diese Empfehlung auf einem Rechenfehler zum Eisengehalt. „Nicht nur die Spinatempfehlung hält sich trotzdem hartnäckig, sondern gerade rund ums Essen und Trinken gibt es viele Mythen und Irrtümer“, sagt Leonie Frings-Reinke, Ernährungsexpertin aus Monschau. Einige davon stellt sie hier auf den Prüfstand.



Ernährungsexpertin
Leonie Frings-Reinke,
Foto: H. Schroeter

„Smoothies können das tägliche Obst ersetzen“

„Das können und sollten sie nur hin und wieder“, sagt Frings-Reinke. Denn gerade die nährstoffreiche Schale der Früchte ist im pürierten Mix aus dem Laden nicht mit verarbeitet. Smoothies aus dem Kühlregal enthalten zudem oft viel Saft und entsprechend weniger Fruchtfleisch sowie oftmals weitere Zusätze. Wenn es ein Smoothie sein soll, dann ist es am besten, ihn selbst zu pürieren.

„Zerealien sind gesund“

Das darin enthaltene Getreide ist zwar grundsätzlich gesund. „Leider enthalten die Frühstückszerealien und Knuspermüslis aus der Packung in der Regel große Mengen Zucker. Meist handelt es sich zudem nicht um Vollkorngetreide. „Besser ist es

deshalb, sich sein Müsli selbst zuzubereiten“, sagt die Ernährungsberaterin. Ein paar Löffel Haferflocken, ein zerkleinerter Apfel, ein paar Nüsse und Milch – fertig ist das gesunde und leckere Frühstück.

„Mit einem Schnäpschen lässt es sich leichter verdauen“

Auch das stimmt nicht, denn Alkohol behindert die Verdauung. Warum hat man dann trotzdem nach einem reichhaltigen Mahl den Eindruck, dass das Glas Schnaps hilft? „Das liegt an den enthaltenen Kräutern wie Kümmel, Fenchel, Pfefferminze“, sagt Frings-Reinke. Sie lindern Völlegefühl und Blähungen. Besser jedoch ist es, Kräuter bereits beim Kochen zu verwenden und einen Kräutertee zu trinken, wenn der Magen nach übermäßigem Essen zwickt.

„Spätes Essen am Abend macht dick“

Wer abends seine Hauptmahlzeit einnimmt, wird nicht automatisch dick. Ob man zu- oder abnimmt, hängt mit der gesamten Nahrungsaufnahme des Tages genauso zusammen wie mit der Menge an Bewegung. „Wer hier den für sich persönlich passenden Mix findet, muss spätes Essen nicht grundsätzlich vermeiden“, sagt Frings-Reinke. Häufiger Effekt jedoch: Wer tagsüber versucht, möglichst wenig zu essen, hat abends oft Heißhungerattacken und schlägt über die Stränge. Deshalb ist es in der Regel besser, kleinere Mahlzeiten über den Tag zu verteilen.



Helmut Schroeter

Notfallpass kann Leben retten

Der Notarzt trifft ein, hat aber keine Informationen über Vorerkrankungen des Patienten - damit eine solche Situation vermieden wird, hat die Leitstelle „Älter werden in Aachen“ in Zusammenarbeit mit der Feuerwehr einen „Notfallpass“ erstellt. In ihm sind für den Notfall alle wichtigen Informationen zusammengefasst.

Neben den persönlichen Daten wie Name und Anschrift sollen die Daten von Hausarzt, Krankenkasse, Pflegedienst, zu benachrichtigende Angehörige oder Betreuer und das Vorliegen einer Patientenverfügung/Vorsorgevollmacht eingetragen werden. Besonders wichtig sind Angaben zu Grunderkrankungen und besondere Vorerkrankungen wie Diabetes oder Herz-/Kreislaufkrankungen und zu Medikamenten, die dauerhaft eingenommen werden. Es empfiehlt sich, eine Kopie des vom Hausarzt ausgefüllten Medikamentenplanes in den Pass

zu legen. Der ausgefüllte Notfallpass ist gut sichtbar neben das Telefon zu legen. Auf der Vorderseite des Passes stehen alle wichtigen Notfall-Telefonnummern.

Der Notfallpass ist kostenlos erhältlich bei der Leitstelle „Älter werden in Aachen“ im Verwaltungsgebäude Bahnhofplatz, in den Foyers der Verwaltungsgebäude Katschhof und Bahnhofplatz, den Bezirksämtern oder auf den Internetseiten der Stadt Aachen als PDF-Datei.

-  **Rettungsdienst 112**
-  **Feuerwehr 112**
-  **Polizei 110**
-  **Arztrufzentrale 116117**
-  **Giftnotzentrale 0228 19240**

Notfallpass rettet Leben

Vom Rettungsdienst mitzunehmen
und im Krankenhaus abzugeben

Kleine Perlen

„Spielen wir was?“ „Ja, gerne. Aber nicht so lange. Und auch nicht so kompliziert! Das dunkle Wetter und die Kälte machen so müde.“ Wer kennt diesen Dialog nicht? Die meisten greifen jetzt zu irgendeinem altbekannten Spiel, das sie schon oft gespielt haben.



Der 7te Zwerg

Ich war zunächst skeptisch. Ein simples Würfelspiel, dem man unbedingt ein Thema geben musste? Und dann auch noch so ein seltsamer Zwergefilm als Thema? Kann das ein gutes Spiel sein? Nein, das entpuppte sich sogar als ein sehr gutes Spiel! Das Prinzip ist schnell begriffen. Sieben farbige Würfel müssen in einer Reihe ausgelegt werden. Die Werte der Würfel müssen so passen, dass sie eine auf- oder absteigende Reihe bilden. Die ersten Würfel sind noch einfach unterzubringen, aber je mehr Würfel liegen, umso kniffliger wird es. Wenn dann auch noch die Farbe eines Würfels zur Position passt, gibt es Extrapunkte. Das ist viel spannender, als man denkt, und das Setzen jedes Würfels will gut überlegt sein. Die Konkurrenten können derweil auf den Ausgang wetten. Das gibt schnell ein turbulentes Geschehen mit vielen bissigen Kommentaren und oft auch einer gehörigen Portion Schadenfreude.

Der 7te Zwerg von
Peter Neugebauer,
1-7 Pers. ab 7 J.,
ca. 30 Min.,
Pegasus,
ca. 10 €



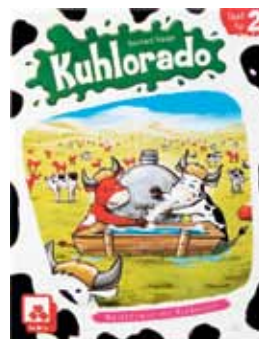
Das muss nicht sein, denn es gibt auch ganz neue Spiele, die schnell begriffen sind. Damit dieser Anspruch erfüllt wird, muss das Spielprinzip eine einfache, klare Grundstruktur aufweisen. Meist werden aus anderen Spielen bereits bekannte Elemente verwendet. Sie werden neu kombiniert; durch die Wiedererkennung einzelner Elemente begreift man das Spiel schnell.



Kuhlorado

Spiele für zwei Personen stehen in dem Ruf, furchtbar verkopft und vergrübelt zu sein. „Kuhlorado“ ist das genaue Gegenteil. Die Spieler übernehmen die Rolle von zwei Kühen, die sich auf ihrer Wiese um die saftigsten Weidegründe zanken. Gespielt wird auf einem Block mit Papier und Bleistift. Die Weiden zeigen Zahlen, Kühe und Tränken. Es wird gewürfelt, welches Feld ein Rindvieh für sich markieren darf. Mit etwas Glück gibt es sogar zwei Felder mit einem Würfelwurf. Jede Kuh will die Mehrheit bei den wertvollen Randfeldern erringen. Die Tränken zu erobern bringt ebenfalls viele Punkte. Und besonders wichtig ist es, ein großes, zusammenhängendes Gebiet zu besetzen. Weil das Würfelglück eine große Rolle spielt, pendelt die Stimmung zwischen Jubel und Verzweiflung. „Kuhlorado“ zeigt, dass ein guter Autor sogar einer uralten Spielidee wie „Käsekästchen“ mit einigen cleveren Regeländerungen und witzigem Material ganz neues Leben einhauchen kann.

Kuhlorado von
Reinhard Staube,
2 Pers. ab 8 J.,
ca. 15 Min.,
Nürnberger Spiel-
karten Verlag,
ca. 8 €



Das Material sollte mit Farben und Symbolen so gestaltet sein, dass es die Handlungen der Spieler unterstützt. Und nicht zuletzt muss die Regel verständlich und gut lesbar sein. Lassen Sie sich von unseren Empfehlungen überraschen!

Berthold Heß



Skull King

Auch hier werden viele bekannte Elemente zu einem neuen Kartenspiel kombiniert. Im Kartendeck sind 52 Karten in vier Farben und 14 Sonderkarten. Das Thema von „Skull King“ ist das Rafften von Piratenschätzen, aber im Grunde handelt es sich um ein abstraktes Stichspiel. Es werden zehn Runden gespielt. In der ersten bekommt jeder eine Karte auf die Hand, dann zwei usw. bis zu zehn Karten in der letzten Runde. Jetzt muss jeder ansagen, wie viele Stiche er in dieser Runde machen wird. Pluspunkte gibt es nur dann, wenn man genau so viele Stiche erhält, nicht mehr und nicht weniger. Das ist ganz schön knifflig. Farbe muss bedient werden, Trumpf schlägt die anderen Farben. Die Sonderkarten sind Supertrumpfe, bringen Extrapunkte oder erlauben es, einen Stich abzulehnen. Die ständige Ungewissheit, wer noch welche Karten ausspielen kann, macht das Spiel äußerst spannend.

Skull King von
Brent Beck,
2-6 Pers. ab 8 J.,
ca. 45 Min.,
Amigo Spiele,
ca. 8 €

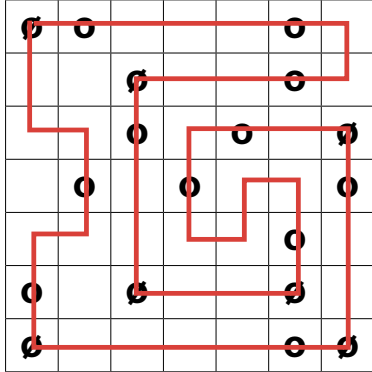


SEITE 14 KOPF & ZAHL

Durchgeschüttelte Wörter

1. Narzisse 4. Direktor 7. Gasthaus
2. Getreide 5. Optimist 8. Dampflo
3. Pyramide 6. Heilbutt

Geschlossene Linie



Wortende: Auflösung: st

5x5-Quadrat

6	20	16	2	21
17	15	13	19	1
22	18	10	11	4
12	7	23	9	14
8	5	3	24	25

Quadratteilung

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

Sprichwortsalat

Mit zwei Sprichwörtern

Der Klügere gibt nach, bis er der Dumme ist.

Der Spatz in der Hand ist besser als die Taube auf dem Dach.

Mit drei Sprichwörtern

Morgenstund hat Gold im Mund.

Viele Köche verderben den Brei.

Aus klugen Kindern werden oft alte Narren.

Wortverwandlungen

Markt

Marke

Harke

Hacke

Lacke

Locke

Multiplikation

$$415 \times 382 = 158530$$

Zahlensuche

Die Zahl im markierten Kästchen ist immer die Division der beiden angrenzenden äußeren Zahlen, also hier 3.

Zahlenmuster

Die nächsten vier Zeilen des

Zahlenmusters sind:

$$4 \times 5 \times 6 \times 7 + 1 = 29 \times 29$$

$$5 \times 6 \times 7 \times 8 + 1 = 41 \times 41$$

$$6 \times 7 \times 8 \times 9 + 1 = 55 \times 55$$

$$7 \times 8 \times 9 \times 10 + 1 = 71 \times 71$$

SEITE 19, 31 SUDOKU

Einfach	Mittel	Schwer
5 3 1 7 9 4 8 6 2	8 9 3 7 4 5 6 2 1	6 2 9 3 1 8 4 7 5
7 6 9 8 3 2 4 1 5	6 1 4 9 3 2 8 5 7	1 8 5 7 9 4 6 3 2
4 2 8 1 5 6 7 3 9	5 7 2 8 1 6 3 4 9	7 4 3 5 2 6 8 9 1
2 8 3 4 7 5 6 9 1	2 8 1 6 7 4 9 3 5	5 1 2 9 4 7 3 8 6
9 7 4 3 6 1 5 2 8	4 3 6 5 2 9 7 1 8	8 9 7 6 3 1 2 5 4
6 1 5 2 8 9 3 4 7	7 5 9 1 8 3 2 6 4	3 6 4 2 8 5 9 1 7
1 9 7 5 4 3 2 8 6	9 6 8 3 5 1 4 7 2	4 7 1 8 6 3 5 2 9
8 4 2 6 1 7 9 5 3	3 2 5 4 9 7 1 8 6	2 3 6 1 5 9 7 4 8
3 5 6 9 2 8 1 7 4	1 4 7 2 6 8 5 9 3	9 5 8 4 7 2 1 6 3
7 6 9 8 3 1 2 5 4	8 1 9 6 7 2 5 4 3	2 9 5 7 8 6 3 1 4
5 4 8 7 9 2 6 1 3	3 7 5 4 8 1 2 6 9	8 4 6 3 1 9 5 7 2
3 2 1 5 4 6 7 8 9	2 4 6 5 9 3 1 8 7	7 1 3 5 4 2 6 8 9
8 3 7 2 5 4 1 9 6	6 5 8 7 2 4 9 3 1	3 2 7 4 9 5 1 6 8
1 9 6 3 7 8 4 2 5	4 2 7 3 1 9 8 5 6	9 6 1 8 3 7 2 4 5
4 5 2 6 1 9 8 3 7	1 9 3 8 5 6 4 7 2	5 8 4 6 2 1 9 3 7
6 7 3 1 2 5 9 4 8	5 8 1 2 3 7 6 9 4	4 3 9 1 5 8 7 2 6
9 1 5 4 8 7 3 6 2	7 6 2 9 4 5 3 1 8	6 5 8 2 7 3 4 9 1
2 8 4 9 6 3 5 7 1	9 3 4 1 6 8 7 2 5	1 7 2 9 6 4 8 5 3
8 9 6 7 3 5 4 2 1	1 2 3 6 7 9 4 5 8	1 2 3 8 6 5 7 9 4
5 4 7 2 8 1 3 9 6	7 6 8 5 3 4 1 9 2	6 7 5 4 9 2 3 1 8
3 2 1 9 4 6 8 7 5	5 4 9 8 1 2 3 6 7	4 8 9 3 7 1 5 6 2
7 1 8 6 5 3 2 4 9	9 8 5 4 2 6 7 1 3	8 3 7 9 5 4 6 2 1
6 5 9 8 2 4 7 1 3	4 7 1 9 8 3 6 2 5	5 9 1 6 2 8 4 7 3
4 3 2 1 7 9 5 6 8	6 3 2 7 5 1 8 4 9	2 6 4 7 1 3 8 5 9
9 8 4 5 6 7 1 3 2	2 1 7 3 6 5 9 8 4	3 5 2 1 8 6 9 4 7
1 7 5 3 9 2 6 8 4	8 9 6 2 4 7 5 3 1	9 1 8 5 4 7 2 3 6
2 6 3 4 1 8 9 5 7	3 5 4 1 9 8 2 7 6	7 4 6 2 3 9 1 8 5
1 2 5 9 7 3 6 4 8	8 1 5 6 3 2 4 9 7	8 3 4 2 7 6 9 5 1
4 9 3 6 8 5 1 2 7	2 6 7 9 8 4 1 3 5	5 6 7 4 1 9 8 3 2
8 6 7 4 2 1 3 5 9	9 4 3 5 1 7 6 8 2	2 9 1 3 5 8 6 7 4
6 7 2 8 4 9 5 3 1	6 5 2 1 7 3 8 4 9	6 8 3 7 2 4 5 1 9
9 3 1 2 5 7 8 6 4	4 3 1 2 9 8 7 5 6	1 7 2 9 8 5 3 4 6
5 8 4 3 1 6 7 9 2	7 9 8 4 5 6 3 2 1	4 5 9 6 3 1 2 8 7
2 5 6 1 9 8 4 7 3	1 2 4 3 6 5 9 7 8	7 4 5 8 6 2 1 9 3
7 4 8 5 3 2 9 1 6	3 8 6 7 2 9 5 1 4	3 2 8 1 9 7 4 6 5
3 1 9 7 6 4 2 8 5	5 7 9 8 4 1 2 6 3	9 1 6 5 4 3 7 2 8
2 7 3 4 5 8 1 9 6	4 5 6 2 9 7 1 8 3	6 5 1 9 8 3 7 4 2
9 4 6 2 7 1 8 5 3	2 7 8 4 1 3 5 6 9	9 2 4 5 7 6 8 3 1
8 1 5 9 3 6 2 4 7	9 1 3 5 6 8 7 2 4	8 7 3 2 4 1 6 9 5
3 2 1 8 4 7 5 6 9	7 6 2 8 4 1 9 3 5	7 8 2 1 5 9 3 6 4
4 9 8 5 6 2 7 3 1	5 3 4 6 2 9 8 7 1	1 6 9 4 3 2 5 7 8
5 6 7 1 9 3 4 8 2	8 9 1 3 7 5 2 4 6	3 4 5 8 6 7 2 1 9
1 5 2 3 8 9 6 7 4	1 2 7 9 3 4 6 5 8	2 3 8 7 9 4 1 5 6
7 8 9 6 1 4 3 2 5	3 8 9 7 5 6 4 1 2	4 1 6 3 2 5 9 8 7
6 3 4 7 2 5 9 1 8	6 4 5 1 8 2 3 9 7	5 9 7 6 1 8 4 2 3
4 5 1 2 7 9 3 8 6	4 3 7 6 5 2 8 1 9	2 9 6 1 5 7 8 4 3
2 8 7 5 3 1 2 4 9	6 2 1 8 7 9 5 4 3	8 3 7 9 4 2 6 5 1
6 9 3 6 8 4 5 1 7	5 9 8 4 1 3 2 7 6	1 5 4 6 3 8 2 7 9
7 4 5 1 9 8 6 3 2	1 8 9 3 6 5 4 2 7	3 6 5 4 8 9 7 1 2
1 6 8 3 2 5 9 7 4	2 6 4 9 8 7 3 5 1	4 1 9 7 2 5 3 8 6
9 3 2 7 4 6 8 5 1	7 5 3 1 2 4 6 9 8	7 2 8 3 1 6 5 9 4
5 1 9 8 6 7 4 2 3	3 1 2 5 9 6 7 8 4	6 8 2 5 9 4 1 3 7
8 2 6 4 1 3 7 9 5	8 4 5 7 3 1 9 6 2	9 7 1 8 6 3 4 2 5
3 7 4 9 5 2 1 6 8	9 7 6 2 4 8 1 3 5	5 4 3 2 7 1 9 6 8

SEITE 22, 34 SCHWEDENRÄTSEL

NACHHILFE	PHILIPP	LAUDA	NORNE	OETZ
RAHOENANT	LEROS	V	AUTO	TOR
NEBST	ADELN	LECK	EIGEN	WASTA
RETOURE	D	SIGNOR	I	U
XENON	A	WESEN	M	G
S	R	N	S	A
VERWEIS	G	MONETEN	AG	MODE
R	A	G	LEBER	G
VERSEHEN	T	D	I	A
HEITER	G	F	E	U
M	I	F	A	S
NEUTRAL	D	M	O	B
VORNE	R	S	E	R
T	W	D	A	K
SEEBAD	M	G	E	S
XT	M	L	O	T
AITMATOW	I	I	N	S
ANTEIL	H	A	M	S
D	R	O	S	E
A	M	A	C	R
G	L	A	S	G
V	A	U	T	O
N	E	B	S	T
E	I	G	E	N
V	A	L	U	T
D	A	V	L	I
A	G	M	O	D
M	E	N	G	E
S	V	B	B	B
A	K	I	H	I
N	U	T	R	O
D	R	A	G	O
K	F	Z	N	S
A	R	A	I	N
R	A	U	P	E
B	I	P	K	O
L	E	O	N	E
A	N	M	A	M
I	S	L	A	M

Das seniomagazin kommt zu Ihnen!

Jahresabonnement (6 Ausgaben) deutschlandweit 15 €, im EU-Ausland 30 €

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

Zugesandtes Material

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

ist nur mit schriftlicher Genehmigung oder unter Angabe der Quelle gestattet.

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

Anzeigen

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

Rechtliche Hinweise

Interdisziplinäre Versorgung für Patienten mit Schlaganfällen an der Uniklinik RWTH Aachen

Experten informieren beim großen Themenabend im **forum M** am **03.03.2015 um 18:00 Uhr** – **Eintritt frei**



Univ.-Prof. Dr. med. Jörg B. Schulz

Der Schlaganfall ist die dritthäufigste Todesursache in Deutschland, weltweit sogar die zweithäufigste. Hierzulande erleiden jährlich etwa 270.000 Menschen einen Schlaganfall. Wer überlebt, wird häufig zum Pflegefall. Dabei lassen sich rund 70 Prozent aller Schlaganfälle vermeiden – wenn man die Risikofaktoren kennt

und Symptome richtig einzuschätzen weiß. Univ.-Prof. Dr. med. Jörg B. Schulz, Direktor der Klinik für Neurologie, informiert beim Themenabend im Rahmen der Gesundheitsreihe **Medizin im Dialog** am **03.03.2015 um 18:00 Uhr** im **forum M** der Mayerschen Buchhandlung über die Risikofaktoren und moderne Therapieverfahren bei Schlaganfall. Der Eintritt ist frei, für das leibliche Wohl und Erfrischung ist gesorgt.

Herr Prof. Schulz, was genau passiert bei einem Schlaganfall?

Prof. Schulz: Allgemein bezeichnet man als Schlaganfall die Folge einer schlagartigen Durchblutungsstörung im Gehirn. Die dadurch

entstehende mangelnde Sauerstoff- und Nährstoffzufuhr führt zum Absterben von Gehirngewebe. Dabei unterscheidet man zwischen einem Hirninfarkt, einem Durchblutungsmangel aufgrund von Gefäßverengungen, und einer Hirnblutung, beispielsweise durch einen Riss eines arteriellen Blutgefäßes im Gehirn.

Wie lässt sich ein Schlaganfall diagnostizieren?

Prof. Schulz: Die Symptome bei einem Schlaganfall können je nach betroffenem Gehirnbereich und Schweregrad sehr unterschiedlich sein. Neben Schwindel, Benommenheit, Taubheitsgefühl, Schluck-, Seh- und Sprachverständnisstörungen können auch plötzlich auftretende, heftige Kopfschmerzen oder ein plötzlicher Verlust der Muskelkraft

bis hin zur vollständigen Lähmung von Gesicht- und Körperhäften Anzeichen für einen Schlaganfall sein. Da nur in den ersten Stunden nach Auftreten der Symptome eine Therapie möglich ist, muss der Betroffene umgehend in eine Klinik mit einer „Stroke Unit“, also einer speziellen Schlaganfallstation, gebracht werden. Dort kann mittels CT oder MRT das Ausmaß der Folgen festgestellt werden.

Welche Erste-Hilfe-Maßnahmen gibt es?

Prof. Schulz: Nachdem man den Notarzt alarmiert hat, sollte der Hilfeleistende den Betroffenen beruhigen. Ist dieser bei Bewusstsein, gilt es, ihn auf dem Rücken und mit leicht erhöhtem Oberkörper zu lagern und eventuelle beengende Kleidung zu öffnen, damit eine

bessere Atmung ermöglicht wird. Ist der Betroffene jedoch nicht bei Bewusstsein, sollte er stattdessen in die stabile Seitenlage gebracht werden. Eine ständige Kontrolle der Vitalfunktionen ist wichtig. Bei Atem- und Herzaussetzern sollte sofort mit Wiederbelebnungsmaßnahmen begonnen werden, bis der Rettungsdienst oder Notarzt eintrifft und übernimmt.

Weitere Infos finden Sie auf unserer Klinikhomepage:

www.neurologie.ukaachen.de

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, der Eintritt ist frei!



www.sparkasse-aachen.de/lieferservice

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



**Sparkasse
Aachen**

Bargeld-Lieferservice

- ☒ schnell
- ☒ sicher
- ☒ bequem



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