

www.senio-magazin.de ■ kostenlos

senio magazin

FÜR DIE GENERATION 50 PLUS IN AACHEN UND UMGEBUNG JULI/AUG. 2015 | 76

Werte im Alter





Angebot für Angehörige im Rahmen des Projekts Leben mit Demenz:

Tagesseminar: „Leben mit Demenz – Hilfe beim Helfen“

Samstag, 04.07.2015

10.00 bis 16.00 Uhr

Seniorenzentrum St. Anna
Bettendorfer Str. 30, 52477 Alsdorf

Samstag, 08.08.2015

10.00 bis 16.00 Uhr

AGO Seniorenzentrum Eschweiler
Ringofen 25 - 27, 52249 Eschweiler

Die Teilnahme ist kostenlos!

Anmeldung und Information:

AOK Rheinland/Hamburg
Tel.: 0 24 02 / 104 125

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

www.pflege-regio-aachen.de



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

Praktisches - Nützliches - Bedarfsgerechtes

**aktiver
leben!**

**aktiver
bewegen!**



- Telefone und Handys mit Großtasten und Großdisplay
- Einkaufsroller
- Leselupen
- Körperpflege und Gesundheit
- Gehhilfen, Rollatoren und Gehstöcke
- Spiele in XXL
- Bewegungstrainer
- Pedelecs
- E-Bikes

...und weitere Artikel
für Freizeit, Gesundheit und Bewegung!

Markt 23 · 52146 Würselen · Haltestelle direkt vor der Türe!
(Linie 21, Markt) · Tel.: 02405 - 89 85 773 · hst.exclusive@t-online.de
Mo-Fr: 10-13 Uhr u. 15-18 Uhr Sa: 10-13 Uhr
Mittwoch Nachmittag geschlossen

Von **AOK** & **senio**magazin

Das neue Rund um **die Pflege** 2015/2016
in der Städteregion Aachen und
im Kreis Düren erscheint Anfang August!



Altern wird weiterhin vorwiegend mit sinnlichem und körperlichem Verfall in Verbindung gebracht. Die Vorgänge beim Altern unterliegen dabei aber unseren subjektiven, biologischen, biographischen, sozialen und kulturellen Bewertungen. Helmut Bachmaier zeigt im Titelthema auf, dass wir lernen müssen, unsere aufgrund des Alterns veränderten Lebensbedürfnisse und -einstellungen deutlicher wahrzunehmen und sowohl als Individuen wie auch als Gesellschaft uns dafür einzusetzen, die Handlungs-Spielräume für das Leben im Alter so groß wie möglich zu halten. Entdecken Sie in diesem Sinne Ihre „Spielräume“ im Sommer und schauen Sie ins neue Senio - jetzt auch wieder im Internet unter:

www.senio-magazin.de/



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. Gerdorf, J. Römer.

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

An dieser Ausgabe haben mitgewirkt:
 C. u. H. Kluck, I. Lenné, R. Weinkauff,
 J. Stiel, R. Lalka, I. Albrecht, C. Graff,
 A. Bernhards, A. Kall, J. Kühnast,
 E. Bausdorf, D. Schmidt, E. Blesgen,
 H. Kleis, R. Wollgarten, K. Peters,
 H. Engelhardt, B. Heß, H. Schroeter,
 H. Licher, D. H. K. Starke (†), S. Heat,
 H. Bachmaier, P. Peters, W. Schmidt.

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

TITELTHEMA

- 20 Werte im Alter**
 Prof. Helmut Bachmaier

BEI UNS

- 4 „Es macht Mut, nicht alleine zu sein“**
Internetpreis
Ausgezeichnetes Ehrenamt
Seniorenberatung in Richterich

ANSICHTEN

- 5 Ein Eremit auf Wohnungssuche**

KUNST & KULTUR

- 6 Die Badestadt**
Ausstellung in Monschau
Lesefest
Der Jazzverein lädt ein
Weißer Weg
„EM Special Aachen 2015“
Lennet Kann - Das Musical

SENIOREN SCHREIBEN

- 8 Gehirnjogging im Parkhaus**
 Inge Gerdorf
Kleine Skatecke
 Rudolf Lalka
- 9 Auflaufendes Wasser**
 Erwin Bausdorf
- 14 Können sie es wissen?**
 Josefine Kühnast
Der gute Hirte
 Edda Blesgen
- 18 AI - Alles inklusive**
 Christian Graff
- 24 Glück** Karin Peters
Erinnerungen an Nazi- und Notzeit
 Richard Wollgarten

HOBBYS UND MENSCHEN

- 10 Kakteen haben Dornen!**
 Wolfgang Schmidt Josef Römer

BEWEGENDE MOMENTE

- 15 Als ich meine Brille im Meer verlor**
 Alfred Kall

KUNST

- 16 Wie zeig' ich's dem Betrachter?**
 Nina Krüsmann

LIEBEN, LACHEN, LEBEN

- 17 Auf den Hund gekommen**
 Helga Licher

LIEBE HÄLT JUNG

- 19 Entrümpeln für mehr Lebenslust**
 Susan Heat

PFLEGEGERATUNG INFORMIERT

- 22 Schulungsangebot für Seniorenlotsen**

BEGEGNUNGEN

- 25 Machen wir doch das Beste draus!**
 Irmgard Albrecht
Ein unerwünschter Gast
 Andrea Bernhards

NOSTALGIE

- 26 Glückauf, Glückauf!**
 Christine Kluck

ÖCHER PLATT

- 27 Wi trüestlich**
Ene Mensch
 Hein Engelhardt, Richard Wollgarten

ZUSAMMENLEBEN

- 28 Kinder, Kinder!** Ingeborg Lenné

KULINARISCHE BEGEGNUNGEN

- 30 „Super U frisst Boulangerie“ -**
Eindrücke von einer Reise in das
Département „Deux Sèvres“
 Inge Gerdorf

FRÜHER

- 31 ... war vieles doch sehr viel anders -**
Schule (Teil 3) Josef Stiel

REISEBERICHTE

- 32 Eine Reise durch die Karpaten und**
Transsilvanien
 Regina Weinkauff

VORBEUGUNG UND GESUNDHEIT

- 34 Keine Selbstausbeutung mehr!**
 Hartmut Kleis
So kann man sich gegen
Mücken schützen
Vanille, Schoko und Co. -
Welche Gesundheitsaspekte beim Eis-
Vergnügen eine Rolle spielen
 Helmut Schroeter

BITTE LÄCHELN

- 37 Pferde, Reiter, Emotionen**

GESELLSCHAFTSSPIELE

- 38 Gute Karten**
 Berthold Heß

UNTERHALTUNG

- 12 Kopf & Zahl** Marion Holtorff
 und Dieter H. K. Starke
- 13, 23 Sudoku**
- 29, 36 Schwedenrätsel**
- 38 Auflösungen**

„Es macht Mut, nicht alleine zu sein“



Die Versorgung und Betreuung eines an Demenz erkrankten Angehörigen ist eine gewaltige Herausforderung. Zur Bewältigung dieser Aufgabe sind nicht nur Kenntnisse zur Krankheit wichtig. Die Angehörigen sind zunehmend gefragt, die verschiedenen Bereiche des Alltags zu gestalten und Verantwortung zu übernehmen. Hierbei stoßen sie nicht selten an ihre eigenen Grenzen und sollten unbedingt Hilfe und Unterstützung annehmen.

In einem speziell für diese Anforderungen entwickelten Schulungskonzept bietet die fauna e.V. im Herbst den Kurs „Leben im Augenblick“ an. In dieser Schulungsreihe geht es an acht aufeinanderfolgenden Abenden sowohl um die Vermittlung von Basiswissen zur Krankheit als auch um Möglichkeiten im Umgang und Kommunikation mit den Betroffenen. Ebenso werden Informationen zu rechtlichen und finanziellen Leistungsansprüchen als auch Unterstützungsmöglichkeiten in Aachen gegeben.

Ein wesentlicher Aspekt des Kurses ist die Begleitung in einer geschützten Atmosphäre einer festen Gruppe von ca. 10 Personen durch zwei erfahrene Pflegefachkräfte. Hier finden Angehörige Austausch mit anderen Menschen in ähnlichen Lebenssituationen sowie Antwort auf individuelle Fragen. Die Teilnahme am Kurs ist kostenlos. Weitere Informationen, Kursdaten und Anmeldung unter: fauna e.V., Tel.: 0241/514495.

Seniorenberatung in Richterich

Dank der Unterstützung der Pfarre St. Martinus und einer Anschubfinanzierung durch die Deutsche Fernsehlotterie konnten die Malteser Aachen für die Stadtteile Richterich, Horbach und Laurensberg eine Beratungsstelle für Senioren einrichten.



Pfarrer Josef Voß segnet die Räume der Seniorenberatung im ehemaligen Jugendheim in der Horbacher Straße ein.

Internetpreis

Bis September 2015 sind Internetnutzer ab 60 Jahren aufgerufen, Projekte, Aktionen oder Publikationen zur kompetenten Nutzung des Internets einzureichen. Sie haben die Chance auf Preise im Gesamtwert von 5.000 Euro.



Unter dem Motto „Ältere Menschen aktiv durch die digitale Welt“ will der „Goldene Internetpreis“ gute Beispiele zeigen, wie Online-Mobilität die Lebensqualität im Alltag verbessern kann – für einen souveränen Umgang von Seniorinnen und Senioren im Netz. Ausgezeichnet werden Personen und Projekte in zwei Kategorien. Die erste richtet sich an kompetente Alltagsnutzer: Menschen, die beispielsweise mit Freunden über das Internet kommunizieren, Routen planen oder eigene Webseiten betreiben. In Kategorie 2 sind Einzelpersonen oder Initiativen gesucht, die ihr Wissen an andere Interessierte weitergeben. Das können ältere Fachleute sein, die Gleichaltrigen einen Zugang zu den Angeboten der digitalen Welt verschaffen oder jüngere Menschen, die Ältere ins und im Netz begleiten.

Die Organisatoren freuen sich über alle Einreichungen, ob als Film oder Erfahrungsbericht, Kursmaterial, als E-Book oder anderen digitalen Formaten. Bewerbungen und Vorschläge können bis zum 04.09.2015 unter www.goldener-internetpreis.de eingereicht werden.



STIFTERPREIS
EHRENAMTLICHES
ENGAGEMENT
2015

Ausgezeichnetes Ehrenamt

Der „Stifterpreis ehrenamtliches Engagement“ 2015 zeichnet Menschen aus, die

mit ihrem herausragenden nachhaltigen Einsatz zeigen: Ehrenamt kennt kein Alter! Die Gewinner werden mit einem Preisgeld von insgesamt 10.000 Euro belohnt.

Schlagen Sie der Jury rund um Stiftungsvorstand Helmut Etschenberg Menschen, Vereine oder Initiativen vor, die sich herausragend engagieren. In folgenden Kategorien wird der Preis verliehen:

- „Gemeinsam engagiert“ - Initiativen, Gruppen oder Vereine, die sich in besonderer Weise für die Förderung von älteren Menschen einsetzen.
- „Einsatz für die gute Sache“ - Eine Person, die durch ihr dauerhaftes Engagement Beispiel für andere ist.
- „Eine überzeugende Idee“ - Sonderpreis der Jury für eine Person, einen Verein oder eine Initiative mit einer überzeugenden neuen Idee für die Integration älterer Menschen ins Ehrenamt.

Ihre Vorschläge versehen Sie bitte mit einer ausführlichen Beschreibung der Person oder des Vereins und der ehrenamtlichen Tätigkeit und senden sie an: Stiftung ehrenamtliches Engagement, Zollernstr. 10, 52070 Aachen; E-Mail: stifterpreis@staedte-region-aachen.de. Einsendeschluss ist der 30.09.2015. Bitte vergessen Sie nicht, Ihre Kontaktdaten als Vorschlagende/r anzugeben, damit die Jury Sie bei Bedarf telefonisch befragen kann.

Die Seniorenberatung im Pfarrheim St. Martinus unterstützt ältere Menschen im Alltag, damit sie so lange wie möglich in ihrer vertrauten Umgebung leben können. Auch Angehörige finden Rat und Information.

Das Café Malta für Menschen mit Demenz findet jetzt an jedem 1. und 3. Montag im Monat von 14.30 bis 17 Uhr im Pfarrheim Richterich statt. Hier gibt es Kaffee und Kuchen, doch vor allem geht es darum, mit Spaß und Freude das Wohlbefinden zu fördern, z.B. mit Gedächtnistraining, Malen oder Musizieren.

Weitere Informationen zum Angebot der Malteser-Seniorenberatung gibt es bei der Koordinatorin Ute Wilden unter Tel.: 0241/967 384 00 oder im Internet unter www.malteser-aachen.de.

Teil 12: Ein Eremit auf Wohnungssuche

Natürlich musste es eine einsame Hütte im Wald sein. Wo sonst hätte ein Eremit die passende Wohnung für sich finden können? Da kam das Angebot von Hermann Isaak von Außem gerade recht - ein Neubau im Drimborner Wäldchen.

Im Ansichtskarten-Bestand der Sammlung Crous mit fast 5.000 Objekten aus der ehemaligen Sammlung Wintgens finden sich unzählige Motive zum Aachener Wald. Zum Tag des offenen Denkmals am 9. September 2012 war unter dem Titel „Öcher Bösch, Ausflugsziele der Jahrhundertwende“ Ausgabe 2 der Schriftenreihe erschienen, die von einer sehr gut besuchten Ausstellung in den Räumen der Sammlung Crous an der Kurhausstraße begleitet wurde. Vorgestellt wurden Ausflugslokale im Aachener Wald, die um 1900 zur Erholung am Wochenende von den Familien meist mit der Tram (Straßenbahn) aufgesucht wurden.

Wortwörtlich der Bezeichnung einer Ansichtskarte von 1912 entnommen zeigt **Bild 1** das „Paulinerwäldchen mit Einsiedler-Klause“. Man sieht einen Eremiten vor seiner Hütte sitzen.



Das Paulinerwäldchen, im Norden der Stadt gelegen und von Richterich, Kohl-scheid und Würselen eingekreist, wurde nach einer Schwester Napoleons namens Pauline benannt, die während ihrer Aufenthalte in Aachen zu Beginn des 19. Jahrhunderts darin „gelustwandelt“ sein soll.

Nun scheint es einen zweiten Eremiten in Aachen gegeben zu haben, der Ansichtskarten, Grafiken und Berichten zufolge sein Quartier im Drimborner Wäldchen aufgeschlagen

hatte. Derurtscheider Maler Peter Bücken hat die entsprechende Szene idyllisch ins Bild gesetzt (**Bild 2**). Dieser Ort liegt, zwar nicht ganz diagonal, aber doch fast entgegengesetzt zum Paulinenwäldchen im Südosten der Stadt in etwa 15 Kilometer Entfernung. Allen kleinen Aachenern und ihren Eltern ist er bekannt durch den heute dort angesiedelten Aachener Tierpark.



Zwei Eremiten in zwei unterschiedlichen exklusiven Aachener Wohnquartieren? Nun ja, damit kamen sie sich als Einzelgänger auch nicht in die Quere. Oder sollte es sich doch nur um eine Verwechslung handeln?

Herr auf Drimborn ist seit der zweiten Hälfte des 18. Jahrhunderts Hermann Isaak von Außem, der am Mühlengraben des Beverbachs eine Eremitage erbauen lässt. Desweiteren stattet er das Waldstück mit Sehenswürdigkeiten aus, wodurch in Aachen das erste Freilichtmuseum der Welt entsteht.

Eine Tuschezeichnung (**Bild 3**) zeigt die Einsiedelei und einen römischen Sarkophag, der 1793 nahe Weisweiler gefunden wurde und den von Außem hier einbauen lässt.



Der Monopteros, ein hölzerner Rundtempel (**Bild 4**), ein Grabstein für zwei in der Familie früh verstorbene Kinder (**Bild 5**), ein Obelisk sowie ein römischer Votivaltar vervollständigen das Ensemble.



Das Bauernhaus, in dem lebensgroße Figuren eine Bauernhochzeit darstellen, ist erhalten geblieben in der ehemaligen Gaststätte Drimborner Wäldchen.

Nicht mehr erhalten ist leider der beeindruckende Eingang in das Waldstück (**Bilder 6**, Lithographie, und **7**, Ansichtskarte). Ein Teil der Steine für den Torbau mit zwei mächtigen seitlichen Türmen stammte von den Eingangsbögen zum „Paradies“, dem Zugang zum Domhof (Atrium) von Westen aus, der in französischer Zeit abgerissen wurde.



Zurück zur Ansichtskarte „Paulinerwäldchen mit Einsiedler-Klause“ (**Bild 1**). Dem Herausgeber der Ansichtskarte ist hier schlichtweg ein Fehler unterlaufen. Einen Einsiedler im Paulinenwäldchen hat es nie gegeben. Und im Drimborner Wäldchen wohl auch nicht, sondern nur als Wachsfigur.



Weitere Infos unter:
www.sammlung-crous.de

Die Badestadt



Scherenschnitt, 1784, Foto: Anne Gold

Unter dem Titel „Aquis Grani – Die Badestadt Aachen“ zeigt das Aachener Couven Museum bis zum 30. August vielfältige Ausstellungsstücke aus der Badekultur, anhand denen die Entwicklung der Stadt durch die Jahrhunderte bis in die Gegenwart vor Augen geführt wird.

Archäologische Funde belegen eine ausgedehnte Heilbadnutzung bereits zur römischen Zeit. Auch Kaiser Karl genoss nach Einhards Bericht die Dämpfe der Quellen beim Bad mit seiner Gefolgschaft. Das ganze Mittelalter über wurde das „Königsbad“ als Wohltat und zur Kurzweil genutzt. Seit der Verbreitung medizinischer Schriften über die Bäder nahm die Zahl der prominenten Badegäste weiter zu. Im 18. Jh. avancierte Aachen zum führenden Modebad, das die Spitzen der Gesellschaft aus ganz Europa anzog. Lizenzen für den Tanz- und Glücksspielbetrieb wurden erteilt, um die Gäste angemessen zu unterhalten. Handel und Handwerk versorgten sie zudem mit qualitativ hochwertigen Souvenirs.

Im Begleitprogramm zur Ausstellung bietet das Couven Museum jeweils samstags um 15 Uhr Themenführungen und dienstags um 18:30 Uhr Vorträge an, die einzelne Aspekte genauer beleuchten; z.B. stellt Prof. Dr. Georg Schwedt aus Bonn am Di., dem 7. Juli „Kabinettsstücke aus Johann Peter Monheims Untersuchungen der Aachener Heilwässer“ vor. Weitere Infos finden Sie in der Begleitbroschüre zur Ausstellung sowie im Internet unter coven-museum.de.

Der Jazzverein lädt ein

Beim **Freitags-Jazz des Aachener Jazzvereins** am **24. Juli 2015** spielen **Raffaella Renzulli & Brothers Band** um 20 Uhr in den **Kurpark-Terrassen in Aachen-Burtscheid, Dammstr. 40**.

Sie bieten abwechslungsreichen Jazz, mal modern - mal klassisch. Ob Blues, Samba, Swing, Soul oder Jazz, stets findet Sängerin

Ausstellung in Monschau

Die Künstlergruppe „Augenmerk“ zeigt ihre Jahresausstellung vom 31.07. bis zum 31.08.2015 in der Sparkasse Monschau, Laufenstr. 42. „Mit allen Sinnen“ lautet das diesjährige Motto, das gewählt wurde, um u.a. den Besuchern der „Monschau Klassik“ eine Ergänzung zu den musikalischen Veranstaltungen zu bieten.

Jede/r der vier beteiligten Künstlerinnen und Künstler - André Amkreutz, Rosemarie Könen und Alice und Laurenz Kogel - hat eine andere künstlerische Sichtweise, was ihre

Arbeiten gerade deswegen für das Publikum abwechslungsreich macht. Der Betrachter hat eine Vielzahl von Möglichkeiten, sich mit Kunst auseinander zu setzen, kann für sich etwas finden, dass seine Sinne anspricht.

„Mit allen Sinnen“ ist während der Geschäftszeiten Mo. u. Do. von 9 bis 13 Uhr u. von 14 bis 18:30 Uhr, Di., Mi. u. Fr. von 9 bis 13 Uhr u. von 14 bis 16:15 Uhr zu besichtigen.



Lesefest

Die „Leselust auf dem Lousberg“ findet vom 03. bis zum 11. Juli 2015 statt. Besucherinnen und Besucher sind eingeladen, es sich in lauschiger Atmosphäre gemütlich zu machen und sich von den Autoren in nahe oder ferne literarische Welten entführen zu lassen.

So können Sie am Samstag, dem 11. Juli, um 20 Uhr mit Dietmar Sous eine Zeitreise



in die Mitte der 1970er Jahre machen. Sein Roman „Roxy“ spielt in einer Kleinstadt irgendwo zwischen Köln und Aachen und ist wie ein Roadmovie geschrieben: schnell, witzig, schroff und manchmal melancholisch. Voller Geschichten, die so schräg sind, dass man sie gerne weiter erzählt. Die passende Musik dazu liefert Günter Krause, Gitarrist und Frontmann der Kultband „Rufus Zuphall“. Der Eintritt beträgt 5 €.

Das vollständige Programm der Leselust finden Sie auf ausliegenden Flyern sowie im Internet unter www.literaturbuero-emr.de. Bei schlechtem Wetter finden die Lesungen in einem Zelt statt.

Weißer Weg

Viele Menschen nutzen bereits den 30 Kilometer langen „Weißen Weg“, der von den Städten Aachen, Herzogenrath und Kerkrade im Rahmen der „EuRegionale 2008“ entwickelt worden ist.

Um noch mehr Menschen zur Entdeckung der vielfältigen und facettenreichen Kulturlandschaft vom Lousberg aus über die deutsch-niederländische Grenze bei Kerkrade einzuladen, wurde ein Tourenführer mit



fünf Rundwanderwegen und zwei Radtouren erstellt, der viele interessante Details am Wegesrand vorstellt. Die Broschüre mit dem Titel „Unterwegs auf dem Weißen Weg“ ist zum Preis von fünf Euro u.a. im „Aachen Tourist Service“ und im Buchhandel erhältlich.



Swing Kings

R. Renzulli

Raffaella Renzulli den passenden musikalischen Ausdruck.

Fesselnden, brillant gespielten Jazz bieten zuvor in der Jazzmatinée um 11 Uhr

die „Swing Kings“ am Sonntag, dem 5. Juli 2015. Die drei Ausnahmemusiker Christian Christl (Klavier), Christian Noll (Mundharmonika) und David Herzel (Schlagzeug) spielen akustische Musik aus dem Chicago der 1940er und 1950er Jahre - vom klassischen Boogie-Woogie über erdigen Blues, New Orleans- und Old Time Jazz bis hin zum Rock 'n' Roll. Der Eintritt zu den Konzerten ist frei, um Spenden wird gebeten.

„EM Special Aachen 2015“

Anlässlich der Reit-Europameisterschaften in der Soers vom 11. bis 23. August gibt es unter dem Namen „Aachen EM Special 2015“ reichlich Kultur und Unterhaltung in der Aachener Innenstadt.

Markt, Katschhof und Münsterplatz sind die Spielorte der knapp zweiwöchigen Feier. Vom Markt wird sozusagen eine „Brücke“ in die Soers geschlagen: Alle Medaillengewinnerinnen und -gewinner präsentieren sich auf der Marktbühne.

Auf dem Katschhof macht in der ersten EM-Woche vom 13. bis 16. August der „Weinsommer“ Rheinland-Pfalz Station. Weingenießer und Winzer treffen sich in entspannter Atmosphäre. Mit sechs Konzerten aus der Reihe „Across the Borders“ holt der Kulturbetrieb der Stadt dann erstklassige Musik aus den „Fünf Ecken der Welt“ auf den Katschhof.



Auf dem Münsterplatz geben vor allem die regionalen Künstler den Ton an. Von Soul und Funk über Rock bis hin zu Partymusik und Jazz ist alles dabei. Beim traditionellen „Öcher Ovrend“ am Freitag, dem 21. August um 20:30 Uhr werden auftreten: „Böse mal anders“, „Hoppla das Duo“, „Öcher Nölde“,

Jupp Ebert, die „BöStoMeRitz-Sisters“, „Solo für 2“, die „Combo Jazzlite“ und als Moderatoren Jan und Manfred Savelsberg.

Aachener Reiterei

Die Momentaufnahmen des freiberuflichen Fotografen, Künstlers und Bildjournalisten Andreas Herrmann, der seit Jahr und Tag beim CHIO dabei ist, sind in der Ausstellung „Aachener Reiterei“ in der Buchhandlung Schmetz am Dom vom 31. Juli bis 22. August zu sehen. Vernissage ist am Freitag, dem 31. Juli um 18 Uhr.



Marathon von Andreas Herrmann

Das vollständige Programm ist im Internet unter www.aachenspecial2015.de zu finden, Programmhefte liegen ab Ende Juli in der Stadt aus.



Foto: Heinrich Kluck

Lennet Kann - Das Musical

Kurt Joußen, den das Senio Magazin unter dem Titel „Ene staatse Keäl“ in Ausgabe 49 schon einmal vorstellte, hat jetzt ein „Musical von Aachen für Aachen“ verfasst, das sich rund um das bekannte Öcher Original „Lennet Kann“ und viele „au Öcher Leddchere“ dreht.

Der gemeinnützige Theater- und Konzertverein Aachen e.V. produziert „Lennet Kann - Das Musical“ und bringt es im Oktober 2015 im Aachener Eurogress auf die Bühne: von Do., dem 22., bis Sa., dem 24., jeweils um 19 Uhr, zudem am Sa., dem 24.10. um 15 Uhr. Karten sind im Internet unter www.lkdm.de bestellbar sowie im Eurogress und im „Media Store“ in der Großkölnstraße erhältlich. Sie kosten 24 € für die Abendvorstellungen und 15 € für Erwachsene und 10 € für Kinder und Jugendliche für die Nachmittagsvorstellung.

Hauptakteure des Musicals, das an drei tollen (Karnevals-)Tagen um 1900 in Aachen spielt, ist das Lehm- und Sandverkäuferpärchen Leonhard und Mikke. Zusammen mit dem langjährigen Kurgast aus England, Lord Makei, und seinem Kurschatten Mathilde gerät es in eine lustige Verwechslungsgeschichte. Kurt Joußen als „Lennet Kann“ sowie die anderen Öcher Originale mischen kräftig mit. Regie führt der durchs Fernsehen bekannte Schauspieler und Regisseur Roman Kohnle. Weitere Infos zu „Lennet Kann - Das Musical“ finden Sie unter www.lkdm.de.

THEATER UND KONZERTVEREIN AACHEN E.V.
PRÄSENTIERT:

Das Musical von
Aachen für Aachen
mit au öcher
Leddchere



LENNET KANN

DAS MUSICAL

AACHEN EUROGRESS

KARTENVORVERKAUF:

22. + 23. OKTOBER 2015 | 19 UHR
24. OKTOBER 2015 | 15 UHR + 19 UHR

EUROGRESS | KLENKES TICKETSHOP | MEDIA STORE | LKDM.DE

Gehirnjogging im Parkhaus

Glück gehabt! Ein Platz im vollen Parkhaus ist noch frei. Aufatmend stellt sie ihr Auto ab und will losrennen. In letzter Minute fällt ihr ein, dass sie sich die Nummer des Platzes merken sollte. „Ganz einfach“, denkt sie, „74. Bei der Zahl ‚Sieben‘ muss ich an die sieben Zwerge denken, bei der Zahl ‚Vier‘ an einen Tisch, weil der Tisch ja vier Beine hat.“

Also läuft sie los, indem sie vor sich hinmurmelt: „Sieben Zwerge und Tisch, sieben Zwerge und Tisch.“ Im Treppenaufgang begegnen ihr ein paar Leute, was sie verstummen lässt. „Sonst denken die noch, ich wäre nicht ganz richtig im Kopf!“ Dabei hatte sie vor ein paar Wochen ein Gehirn-Jogging-Seminar mitgemacht, und der Trainer hatte diese Merkmethode vorgestellt: „Eins ist Pilz, weil der Pilz auf einem Bein steht, zwei ist Fahrrad, das Fahrrad hat zwei Räder, drei ist ein Schemel, ein Dreibein eben, vier ist ein Tisch, weil der Tisch vier Beine hat, fünf ist eine ganze Hand, weil die fünf Finger hat, sechs ist ein Würfel, mit dem eine Sechs gewürfelt wurde, sieben lässt einen an die ‚Sieben Zwerge‘ denken, acht, woran sollte ich bei acht denken? Und bei neun? Keine Ahnung. Zum Glück brauche ich die beiden Zahlen heute nicht, heute brauche ich nur an sieben und



vier zu denken. Die Zehn ist wieder einfach, zehn wie zehn kleine Negerlein. Ui, das darf ich doch gar nicht mehr denken, es gibt ja keine Mohrenköpfe mehr und Negerküsse heißen heute Schaumküsse.“

Mit solcherlei Gedanken ist Luise beim Reisebüro angelangt, wo sie sich Prospekte holen will. Die bunten Titelbilder machen Lust auf Urlaub, und so will sie sich auch umsehen, was es Neues in Sachen Mode gibt, denn ihre Urlaubsgarderobe könnte eine Auffrischung gebrauchen.

Nach zwei Stunden ist Luise wieder beim Parkhaus angelangt. Zielstrebig läuft sie zu ihrem Auto, sie hat sich die Nummer gut eingeprägt: sieben Zwerge und Tisch. „Aber hier gibt es überhaupt keine Nummer

74. Das kann nicht sein. Ich habe mir doch die Nummer gemerkt. Oder war die Nummer vielleicht 47?“ Ratlos läuft sie die Reihen der Autos ab. Einmal hin, einmal her. „Wo ist die vierundsiebzig? Hätte ich mir denken können: ausgerechnet 74, die Zahl bringt mir kein Glück. 74 - das war doch das Jahr, in dem ich diesen Chaoten geheiratet habe. Nach zwei Jahren war ich wieder geschieden, aber diese zwei Jahre hatten es in sich. Meine Güte, die 74! Aber wo ist nun mein Auto? Das hat doch wohl keiner geklaut? Hatte ich es abgeschlossen? Aber so einen alten Schinken, den klagt doch keiner!“

Als sie noch verzweifelt dasteht, kommt ihr ein Mann in einer blauen Latzhose entgegen, auf der das Logo des Parkhausbetreibers prankt. „Die Erlösung!“ Sie rennt auf ihn zu. „Ich finde mein Auto nicht, es müsste auf Nummer 74 stehen, aber die gibt es hier gar nicht.“ - „Auf welcher Ebene steht denn ihr Auto?“, fragt der Parkhauswächter und zeigt auf eine große Eins auf der Mauer. „Ebene? Ebene? Darauf habe ich nicht geachtet, ich war so in Eile.“ - „Na, dann schauen Sie mal eine Etage höher nach, da finden Sie Ihr Schätzchen bestimmt!“ - „Danke, danke“, ruft Luise im Laufenden und denkt, „ich könnte ihn küssen!“ Aber das tut sie dann doch nicht.

Inge Gerdorf



Kleine Skatecke

Ich spiele seit mehr als 50 Jahren Skat, war aber nie Champion oder Meister. Diese Zeilen sollen die Skatspieler zum Schmunzeln anregen. Es darf aber auch geschimpft oder der Kopf geschüttelt werden.



Wir beginnen mit dem Königsspiel - dem „Grand“. Mit vier Buben und vier Assen kann jeder Grand spielen. Spannend könnte es werden, wenn der Alleinspieler vielleicht drei oder gar vier Stiche abgeben muss. Dann zeigt sich, ob der Spieler richtig gedrückt hat.

Der Aufspieler sollte niemals eine blank Farbe aufspielen. Wenn richtig gereizt worden ist, sollte er die Farbe des Reizens seines Mitspielers aufspielen. Das könnte dazu führen, dass der Alleinspieler gleich stechen muss. Der Aufspieler sollte auch nicht unbedingt den Karo-Buben, falls er

ihn hat, aufspielen, zumal wenn sich später herausstellt, dass der Alleinspieler nur die beiden mittleren Buben hatte.

Der Spruch: „Beim Aufspiel spielt man ein Ass“ muss nicht unbedingt immer stimmen. Zumindest sollte man kein blankes Ass aufspielen, um die Karte nicht zu verraten.

Es gibt sicher noch viel dazu zu sagen. Kritik und Anregungen können jeden Mittwoch ab 13 Uhr beim Preisskat in der „Burtscheider Stube“, Bayernallee 3-5 in Aachen-Burtscheid, der Begegnungsstätte der Arbeiterwohlfahrt (AWO), geäußert werden.

Rudolf Lalka





Bild: teker/pixelode

Auflaufendes Wasser

„Das Betreten der Sandbank ist bei Flut mit Lebensgefahr verbunden“. Diese Warnung ist auf einem Schild zu lesen, das am Badestrand von Spiekeroog aufgestellt ist. Hätte ich den Text gelesen, bevor ich losgegangen bin, so wären mir einige Ängste erspart geblieben.

Der Tidenhub beträgt an der mittleren Nordseeküste etwa 1,50 m, also 25 cm in der Stunde. In den Monaten bis September 2014 gab es nach Mitteilung des DLRG 306 Badetote in Deutschland. Sie ertranken aus Leichtsinn, Unkenntnis der Gefahren, Selbstüberschätzung und Missachtung von Warnungen.

Mein erster Ferientag auf der Insel: Nichts hält mich fest. Ich muss meine neue Umgebung kennen lernen. Kein Auto, kein Bus, kein Flugzeug stört die Ruhe, nur das „Geklingel“ der Austernfischer erfüllt die Luft. Die Sonne scheint. Ich gehe auf einer Straße nach Osten. Links die Dünen, mit verschiedenen Sträuchern und kleinen Kiefern bewachsene Hügel, rechts die Salzwiesen, auf denen ein kleines Pferderudel galoppiert, angeführt von einem Schimmel. Am Ende der Straße liegt eine Schule und direkt daneben das Nationalparkhaus „Wiltbülten“. An einem Pavillon vorbei führt der Weg zum Strand. Nur Sand mit kleinen Inseln aus Gras. Eine Fasanenhenne führt vier halbwüchsige Küken durch das Gesträuch. Als sie mich sehen, trappeln sie nur einen Schritt schneller und picken auf, was ihnen über den Weg läuft.

Das Gehen im Sand ist mühsam. Fünf Mädchen auf ihren Ponys kommen mir entgegen. Ich gehe jetzt nach Westen, die Sonne steht hoch über mir in wolkenlosem Blau. Ich will ans Wasser, die Wellen sehen, die den Strand überspülen. Ein kleines

Vögelchen huscht durch das Gestrüpp neben mir. Am Horizont ist das Meer zu sehen, dazwischen Sand, heller Sand mit einigen Grasbüscheln. Ich habe Durst. Vor lauter Ungeduld, endlich raus zu kommen, habe ich nichts mitgenommen, weder etwas zu trinken, noch zu essen; nur ein paar Stücke Traubenzucker stecken in der Tasche meines Anoraks.

Die Füße werden immer schwerer. Die Zunge klebt am Gaumen. Zum Wasser führt nur ein Trampelpfad. Da endlich, der Spülsaum! Kleine Wellen plätschern heran. Schnell ziehe ich meine Schuhe aus. Meinen Durst habe ich vergessen. Mit nackten Füßen gehe ich über den nassen Sand und ein seltenes Wohlgefühl durchströmt mich. Langsam gehe ich weiter, gerate mit einem Fuß in ein Schlammloch. Kleine Quallen hat das Wasser ans Ufer gespült, manche sind

ganz hell und durchsichtig, andere haben bunte Tentakel. Eine Handvoll winziger Fische kommt ganz nahe und ändert kurz vor meinem Fuß die Richtung.

Ich gehe über eine Sandbank, die im spitzen Winkel vom Strand weg ins Meer führt. Das Wasser ist warm und etwas gestiegen. Ohne darauf zu achten, gehe ich weiter. Träumend setze ich einen Fuß vor den anderen. Eine Seeschwalbe fliegt vor mir, stürzt sich herab und fliegt weiter. Der Fisch war schneller. Ich bemerke, dass mir das Wasser bis über die Knöchel reicht. Ich drehe mich um und sehe, dass die Brandung näher herangerückt ist, um mich herum ist nur noch Wasser. Erschrocken sehe ich, dass der Rücken der Sandbank kaum noch zu erkennen ist. Etwa sechzig Meter trennen mich vom Badestrand. Zurück kann ich nur auf der gleichen Strecke, die ich gegangen bin. Zwei Männer stehen am Anfang der Sandbank und winken mir. Laufen kann ich nicht, das Wasser ist zu hoch. Es steigt schneller, als ich es für möglich gehalten habe. Weiter, weiter, ich schwinde die Arme, damit ich nicht das Gleichgewicht verliere. Keuchend haste ich vorwärts. Ich darf nicht vom Weg abkommen. Das Wasser steigt und steigt. Die nasse Hose klebt an den Beinen. Noch zehn Meter, noch fünf, dann ist es geschafft. Die Männer helfen mir, noch ein paar Schritte. Japsend lasse ich mich in den Sand fallen.

Jetzt weiß ich, warum man die Sandbank bei Flut nicht betreten soll.

Erwin Bausdorf



24h Betreuung und Pflege zu Hause

- Fürsorglich
- In hoher Qualität
- Zu fairen Preisen

PROMEDICA PLUS



Tel. 0241 – 565 209 620

PROMEDICA PLUS Aachen Süd-West

Monika Gölz-Röttsches

Am Gut Wolf 2A | 52070 Aachen

www.aachen-sued-west.promedicaplus.de

info@aachen-sued-west.promedicaplus.de



Kakteen haben Dornen!

Wolfgang Schmidt sitzt zwischen seinen Kakteen im Gewächshaus und zieht einen Dorn aus seinem rechten Zeigefinger. „Berufsrisiko“, lacht er und erklärt: „Ja, Kakteen haben Dornen und Rosen haben Stacheln, so ist es botanisch korrekt!“ Er räumt gleich mit dem Irrtum auf, dass Kakteen kein Wasser benötigen würden: „Keine Pflanze überlebt das.“



Der 61-jährige Kakteenfreund und seine Schützlinge erfreuen sich bei Sonnenschein frühlingshaften Temperaturen von 25° Celsius. Im Hochsommer entstehen im Gewächshaus leicht bis zu 60° C, dann muss rechtzeitig abgeschattet und die Tür geöffnet werden. Und an ausreichend Feuchtigkeit muss gedacht werden. Er erinnert sich: „Während eines Sommerurlaubs wurde dies durch daheimgebliebene Angehörige vergessen. Das Ergebnis war niederschmetternd; die meisten Pflanzen waren regelrecht vertrocknet oder gar verbrannt.“

Die Faszination für diese Pflanzengattung geht zurück bis in die Studienzeit von Wolf-

gang Schmidt. Auf einer Fensterbank seiner Studentenwohnung hatte er etwa 20 bis 25 Kakteen stehen und war neugierig, ob er denn mit dieser Art Pflanzen umgehen könne. Die ersten Pflanzen erstand er auf dem Wochenmarkt und hatte sie zuvor auf Ausstellungen gesehen, wie beispielsweise in einer Abteilung des Botanischen Gartens seiner Heimatstadt Göttingen. In seinem Studienort Braunschweig hat er in den Jahren 1975/76 Samenkörner entnommen, zu Hause eingepflanzt und auf dem Fensterbrett beobachtet und erste Erfahrungen gesammelt zum richtigen Gießen, dem günstigsten Pflanzsubstrat und den Blüh- und Ruhezeiten. „Dies war ein interessanter und beruhigender Ausgleich zum Studium der Informatik“, sagt er. „Dann habe ich mich um Fachliteratur gekümmert, bin in die Öffentliche Bücherei gegangen und habe fleißig kopiert.“ Er verweist auf einige gebundene Mappen im Bücherregal seines Arbeitszimmers. „Später konnte ich mir dann auch finanziell Fachbücher leisten“, lacht er und berichtet folgende Begebenheit: „Mein Vater stammt aus der DDR. Bei Reisen im Rahmen des kleinen Grenzverkehrs zwischen Göttingen im Westen und Quedlinburg im Osten musste ich bei der Einreise zwangsweise Deutsche Mark in die Währung der DDR umtauschen. Mit dem Ostgeld bin ich in einen Buchladen gegangen und habe nach einem Buch über Kakteen gefragt. Dort gab es auch eins, das ich dann kaufte. Als ich den Verkäufer nach einem weiteren Fachbuch fragte, schaute der mich ganz verständnislos an und sagte: ‚Wieso, Sie haben doch jetzt eines!‘“

Wolfgang Schmidt war bereits damals glücklich und ist es auch heute noch, wenn seine Kakteen zu blühen beginnen. Das zeigt ihm, dass er alles richtig gemacht hat. Er erläutert: „Irgendwann kam die Frage nach dem richtigen Substrat. Normale Blumenerde ist nicht geeignet. Nach der Fach-

literatur muss man die richtige Mischung herausfinden. Schließlich bin ich nach einigen Experimenten auf Lavalit gestoßen, das aus Vulkangestein aus der Eifel gewonnen wird. In diesem Gestein, zerkleinert auf eine Korngröße von 2 bis 3 Millimeter, fühlen sich alle Kakteen wohl. Es hat den Vorteil, dass sie jederzeit, auch während der Blüte, ohne Probleme umgetopft werden können. Die Körnchen bleiben hierbei entweder an den Wurzeln hängen oder fallen ab, so dass keine Wurzeln beschädigt werden. Auch die aus Samen gezogenen Neu-



Notocactus rutilans



Mediobol pygmaea



Rebutia flavistila



Lobivia jajoiana



Sulcorebutia spec



Hamato setispinus



Echinopsis hybr Sylvia



Mediobol eucalyptana

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





Wer ist er?

Wolfgang Schmidt wurde 1953 geboren, lebte in Göttingen und studierte in Braunschweig Informatik. Durch seine Anstellung bei einem großen Kommunikationsunternehmen in Aachen-Oberforstbach kam er nach Aachen und lebt seit 1986 in Aachen-Walheim. Er ist verheiratet und hat zwei erwachsene Töchter. Neben seinen Kakteen pflegt er ein weiteres Hobby, die Fotografie, und ist Mitglied der „Fotofreunde Walheim“.

pflanzen kommen gut damit zurecht. Und es kann nicht zu Staunässe kommen.

Ein Kaktus braucht, um zu blühen, eine ordentliche Winterruhe. Es ist einmal eine Zeit, in der wenig bis gar nicht gegossen wird, zum anderen die Umgebungstemperatur abgesenkt wird auf etwa 3 bis 5° C. Mit dem Ansteigen der Temperatur setzt die Knospenbildung ein. Die Kakteen kommen dann vom Keller zurück ins Gewächshaus, nachdem die dort überwinterten anderen Pflanzen ins Freie entlassen wurden.



Die Tür zum Gewächshaus bleibt offen, damit es darin nicht zu heiß wird, aber auch Insekten zur Bestäubung der Blüten hinein können. Allerdings bestäuben sich Kakteen auch selber innerhalb der Blüte oder ich bestäube sie mit feinem Pinsel. Dadurch kann ich auch Pflanzen miteinander kreuzen. Aus den Samen ziehe ich neue Pflanzen, die etwa vier bis fünf Jahre nach der Aussaat erstmals blühen. Von Anfang an habe ich kleine Sorten bevorzugt, um möglichst viele Arten halten zu können. Wenn auch im heutigen Gewächshaus erheblich mehr Platz ist als auf der Fensterbank zur Studentenzeit, würden große Pflanzen zu viel Platz beanspruchen.

Kakteen sind über den Erdball weit verbreitet. Sie wachsen allerdings in Gebieten, die sehr trocken sind, kommen also mit längeren Trockenperioden aus, wenn sie sich zuvor vollgesaugt haben. Sie können also enorm viel Wasser speichern, und einige sind vor allem in ihren Früchten so voller Flüssigkeit, dass sie als Durstlöscher für Mensch und Tier dienen können. Informationen gibt es mittlerweile nicht nur in Fachbüchern, sondern auch im Internet, ebenso auf Ausstellungen und in einigen Fachgeschäften. Daneben gibt es auch Kakteenvereine mit Ortsgruppen, in denen man sich trifft und über Erfahrungen, Reiseerlebnisse usw. austauscht, sich bei der Bestimmung berät usw., Pflanzen austauscht oder bei der Bekämpfung von Schädlingen und Krankheiten hilft. In Aachen sind dies die ‚Kakteenfreunde Aachen 1972‘, Ortsgruppe der ‚Deutschen Kakteen-Gesellschaft e.V.‘, die sich jeden 2. Mittwoch im Monat im Hotel Buschhausen treffen. Da ich im Vorruhestand mehr Zeit habe, nehme ich an diesen Treffen teil.“

Josef Römer



Fotos: Wolfgang Schmidt und Josef Römer

Leben im Augenblick

Ein Kurs für Angehörige eines an Demenz erkrankten Menschen

Kursbegleitung:

Claudia Schraml-Tigler (Altenpflegerin im amb. Dienst, Pflegeberaterin)
Elke Neumann (Krankenschwester, Leitung Tagespflegehaus der fauna)

Vom 24.08.2015 bis 26.10.2015, jeweils montags von 18 bis 20 Uhr

Mo. 24.08.15 1. Menschen mit Demenz verstehen

Mo. 31.08.15 2. Einfühlen - Wertschätzender Umgang mit demenzbetroffenen Menschen

Mo. 07.09.15 3. Mit speziellen Verhaltensveränderungen umgehen

Mo. 14.09.15 4. Für sich sorgen - Hilfe für die Helfer

Mo. 21.09.15 5. Leistungen der Pflegeversicherung und weitere finanzielle Hilfen

Mo. 28.09.15 6. Beschäftigung und Bewegung im Alltag

Mo. 19.10.15 7. Pflege bei zunehmender körperlichen Einschränkungen

Mo. 26.10.15 8. Unterstützungsmöglichkeiten in Aachen

Neben der Vermittlung von **Informationen zur Krankheit** bietet dieser Kurs Raum für **individuelle Fragen und Austausch untereinander** in einem geschützten Rahmen.

Die Teilnahme sollte an der kompletten Kursreihe erfolgen.

- Die Teilnahme ist in der Regel für Sie als pflegende(r) Angehörige(r) kostenlos, da die Gebühren von der Pflegekasse erstattet werden.

- **Information und Anmeldung:** Tel.: 0241 – 51 44 95 oder schriftlich

- **Ort: Tagespflegehaus der fauna, Stolberger Str. 23, 52068 Aachen** (Einfahrt gegenüber Tankstelle)

Die Betreuung eines Betroffenen zu Hause während des Kurses ist möglich! Informieren Sie uns bitte rechtzeitig!



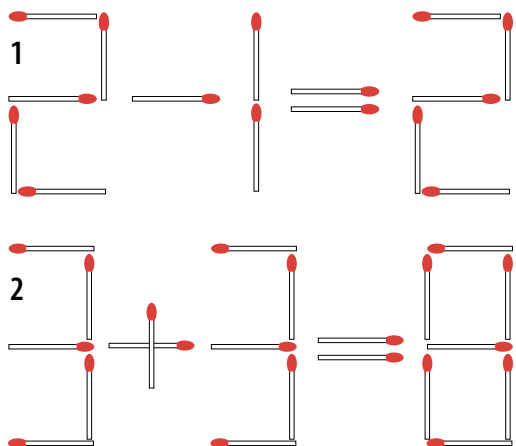
Buchstabensalat

In diesem Buchstabensalat sind Vögel versteckt. Immer wenn Sie einen finden, müssen Sie diesen unterstreichen. Die gesuchten Wörter kann man von links nach rechts und umgekehrt, von oben nach unten und umgekehrt gelesen, finden.

BUNTSPECHTMEVESIEMUALB
EMMABNEHCLHEKTORÄRDZM
RIEBEHÄRKILOPQXICCNSTAR
KCBIEEREFKEARLTHERFERIA
MKAÖELAMBNACHTIGALLEFP
RUANSCHENMBJABRTNAELHO
EAEIRERJZORDWATAUBERDNI
HAIGRSHTDENIRAPAPRILTRIR
ÄRHEÄSPERLINGMBERLEHOE
HPBBKIHTFEDCHRREBOTKOM
LHUMAUTUSTFDOMPFAFFIAM
EMBAPAETLAOKIRPAHONJUA
HAÖTOMHFPOHEDEIWJALNUD
CCMKPSAOLHEMAINEOÜÖSEL
ICRENERHCSOHNHOZVFRREO
ELSILOLZLJZFANELSTERTNEG

Streichholz-Rätsel

Legen Sie jeweils nur ein Streichhölz um, damit die Gleichungen stimmen.



Wörter suchen

Die aufgelisteten Buchstabenpaare sind in die äußeren Kreise einzusetzen. Wenn Sie alles richtig eingesetzt haben, ergeben die Buchstabenpaare über den Mittelkreis gelesen ein sinnvolles Wort. Das Buchstabenpaar in der Mitte muss dafür aber erst gesucht werden.

DR EE EN EN EN FL FR FR GE IL KR TR

Multiplikation

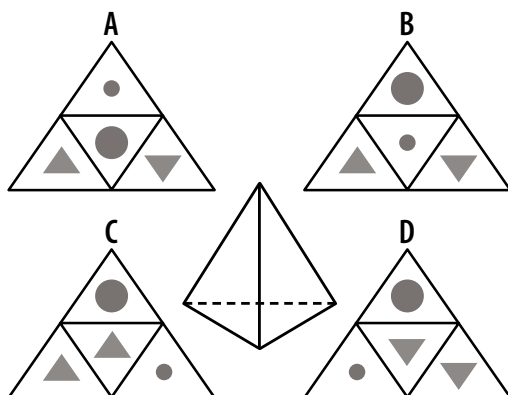
Die unten angegebenen Zahlen sind so in die Kästchen einzusetzen, dass die Rechnung aufgeht.

$$\begin{array}{r} \boxed{} \times \boxed{} \times \boxed{} = \boxed{88} \\ \times \quad \times \quad \times \\ \boxed{} \times \boxed{} \times \boxed{} = \boxed{350} \\ \times \quad \times \quad \times \\ \boxed{} \times \boxed{} \times \boxed{} = \boxed{240} \\ = \quad = \quad = \\ \boxed{120} \quad \boxed{100} \quad \boxed{616} \end{array}$$

2 4 5 5 6 7 8 10 11

Nichtidentischer Netzplan

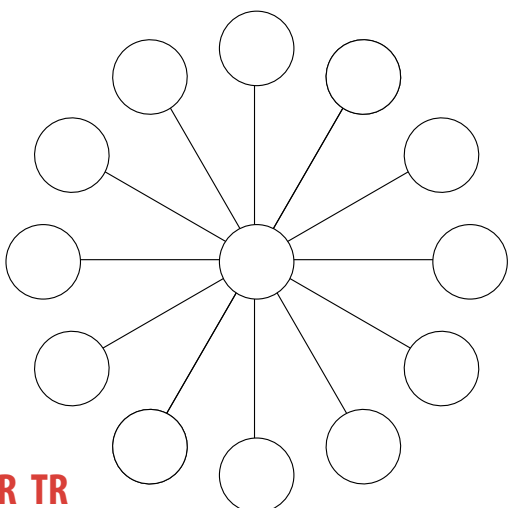
Welcher Netzplan ergibt nicht den gleichen Tetraeder wie die anderen drei?



Zifferquadrat

Setzen Sie die einzelnen Ziffern 1 bis 5 so in die Kästchen ein, dass in jeder Zeile und Spalte jede Ziffer nur einmal vorkommt.

1					
	1				
		1			
			1		
				1	



Zahlensuche

Welche Zahl steht an Stelle des Fragezeichens?

57	56	55	54	53	52	51	50	81
58	31	30	29	28	27	26	49	80
59	32	13	12	11	10	25	48	79
60	33	14	3	2	9	24	47	78
61	34	15	4	?	8	23	46	77
62	35	16	5	6	7	22	45	76
63	36	17	18	19	20	21	44	75
64	37	38	39	40	41	42	43	74
65	66	67	68	69	70	71	72	73

Wortanfang

Mit welchem Wortanfang können alle Wörter ein neues Wort ergeben?

--- SALZ --- RETTICH
--- KATZE --- SCHWEIN
--- BUSEN --- WASSER
--- JUNGFAU

Flächensummen

Umranden Sie in dem 6x6-Quadrat mit einem Farbstift Flächen, die aus ein bis mehreren Kästchen bestehen. Die Summe der Ziffern in diesen Flächen ist durch die kleine Zahl gegeben, die in nur einem Kästchen der Fläche steht. Wie geht das?

5	4	1	11	5	5	2	9	3	6	6
9	5	4	6	3	2	1				
8	6	2	5	4	1	5	5	3		
8	2	3	1	10	6	4	5	5		
4	3	14	6	2	15	5	5	1	4	
	1	5	3	4	6	2	2			

Rechenspiel

Wie heißt die Zahl anstelle des Fragezeichens? 47 28 16 ?



Dieter H. K. Starke



Marion Holtorff

EINFACH

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

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

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

MITTEL

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

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

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

SCHWER

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

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

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



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

Können sie es wissen?

„Sie werden einen lieben Menschen wiedersehen, den Sie schon lange aus den Augen verloren haben“, so stand es in meinem Horoskop. Ich überlegte, wer das sein könnte. Ich habe Leute gekannt, die keine Spuren hinterlassen haben. Ich kann mich nicht mal an ihre Namen erinnern. Oder ist eine Person gemeint, die ich nicht mehr sehen will? Unsinn, außerdem: Ich glaube nicht an Horoskope!

Kurze Zeit später, eine Feier zu Ehren unserer Mundart „Öcher Platt“ war zu Ende, spricht mich eine ältere Dame an, fragt nach meinem Mädchennamen; ich frage nach ihrem, und da ist es, das Wiedersehen nach vielen Jahren, ja, über 60 Jahre!

Wir waren Schulfreundinnen, sind 1936 eingeschult worden. Wohnten auch nicht weit voneinander entfernt. Besuchten uns, spielten zusammen. Wenn wir uns auf der Straße zufällig begegneten, fielen wir uns um den Hals, dass die Zöpfe nur so flogen. Unsere Mütter standen dabei, schauten gerührt zu. Du glückliche, unbeschwerte



Kinderzeit! Die leider 1939 jäh zu Ende ging. Es war Krieg und der wurde immer grausamer. Bomben zerstörten unser Zuhause, wir verloren alles, ich meine Mutter, die durch Artilleriebeschuss ums Leben kam. Als der schreckliche Krieg zu Ende und endlich Frieden war, sahen wir uns wieder. Meine Freundin Finni - wir haben den gleichen Vornamen, sind „Namensschwwestern“ - und ich waren jetzt keine Kinder mit fliegenden Zöpfen, wir waren junge Mädchen, damals „Backfische“ genannt. Für uns hatte ein ganz neuer Lebensabschnitt begonnen.

Als Jungverheiratete Frauen waren wir uns noch mal zufällig über den Weg

gelaufen und von da an haben wir uns nicht mehr gesehen, bis zu dem Tag im November 2014! War das eine Freude!

Natürlich halten wir die Verbindung aufrecht, telefonieren, treffen uns. Was gibt es da alles zu erzählen. Und das „Weißt du noch, erinnerst du dich, dass du das alles noch kennst“ wollte anfangs kein Ende finden. Dann gibt es auch noch das andere, unser Leben, das wir in den vielen Jahren, die hinter uns liegen, gelebt haben. Auch da gab es einen Zufall. Der verstorbene Mann meiner Freundin kannte meinen verstorbenen Schwager und dessen Familie gut. Sie haben als Kinder in einer Straße gewohnt, sind zusammen in die gleiche Schule gegangen. Wir beiden Finnis stellten fest, wie klein doch manchmal die Welt ist, und wie groß unsere Wiedersehensfreude!

Und das stand in meinem Horoskop! Wie schon erwähnt, ich glaub' ja nicht an so etwas. Wie können die Sterne, die weit, weit weg am Firmament ihre Kreise ziehen, das wissen? Oder wissen sie es doch?!

Bild: Jens Roth/pixelio.de

Josefine Kühnast



Der gute Hirte

Heutzutage hört und liest man so viele negative Schlagzeilen über katholische Priester. Dabei sind es nur wenige Ausnahmen, die sich an Kindern und Jugendlichen versündigen.

Ich möchte über unseren Pastor berichten, der mich und viele andere Jugendliche eine wunderbare, unvergessliche Zeit in seinem Pfarrhaus erleben ließ. Sonntags abends stellte er uns einen Raum zum Tanzen zur Verfügung – vor fünfzig Jahren noch ganz außergewöhnlich. Einer brachte sein Tonbandgerät mit oder jemand setzte sich ans Klavier und sorgte für die nötige Musik. Um zehn Uhr schickte der Hausmeister uns nach Hause. Montags wurde gesungen, dienstags gab es Volkstanz, donnerstags Gruppenabend der Pfadfinderinnen, samstags gingen wir zur Komplet in die Kirche mit anschließendem Treffen im Pfarrhaus zum Tischtennis. Nur mittwochs und freitags war ich zu Hause.

Als unser Pastor meine Pfadfinderinnengruppe ins Stadttheater Aachen einlud,



erlebte ich zum ersten Mal eine Oper: „Margarethe“ von Charles Gounod. Vorher hatte er uns die Handlung erklärt und gemeinsam Schallplatten mit Musikauszügen gehört. Auf diese Weise vorbereitet, war ich als Vierzehnjährige so begeistert, dass ich gleich ein Jugendabo buchte und von da an regelmäßig einmal monatlich ins Stadttheater ging.

Karneval durften wir an drei Tagen im Pfarrhaus feiern, dann sogar bis Mitternacht. Anschließend organisierte unser Pastor Grüppchen, die nahe beieinander wohnten. Zuerst mussten die Jungen gemeinsam die Mädchen nach Hause begleiten, damit keines von ihnen in der Nacht allein unterwegs war.

Selbstverständlich hatte unser Pastor auch am Aschermittwoch seine Kirche voller jugendlicher Gottesdienstbesucher – nicht nur an diesem Tag, auch sonst gingen wir gerne in die von ihm zelebrierte Messe mit den zeitgemäßen, aufgeschlossenen Predigten über den, wie er ihn stets nannte, guten Gott. Während in der Schule eine fanatisch fromme Religionslehrerin uns mit Weltuntergang, Fegefeuer und Hölle ängstigte, verkündete unser Pastor die „Frohe Botschaft“.

Vergessen wir über den wenigen schwarzen Schafen doch nicht die vielen guten Hirten, die uns christliche Liebe und Zuwendung schenkten und auch heute noch den Kindern und Jugendlichen täglich zukommen lassen.

Alljährlich, wenn ich zu Allerheiligen zum Grab meiner Eltern gehe, besuche ich auch die letzte Ruhestätte unseres Pastors im Campo Santo auf dem Westfriedhof.

Bild: Karl-Michael Soemer/pixelio.de

Edda Blesgen



Als ich meine **Brille** im Meer verlor

Zum ersten Mal „besuchte“ ich in den 60er Jahren des vergangenen Jahrhunderts eine Nordseeküste. Mit fünf Freunden wollte ich an der holländischen Küste drei Wochen Ferien verbringen. Vorfreude und Erwartungshaltung lösten einander ab. Einen ganzen Koffer voller Ideen nahmen wir mit: Am Strand Boule spielen, einfach faulenzen, die Gegend erkunden, sich von Wellen im Meer schaukeln lassen.



Ein Tag ist mir noch in vielen Einzelheiten präsent. Die Eindrücke vom Meer waren zu vielschichtig, um sie in Worten einfangen zu können: Grenzenlose Weite, Gefühl von Freiheit. Am Horizont die Schiffe, die nach kurzer Zeit im Meer unterzugehen schienen. Hell, sonnendurchflutet - ein herrlicher Tag. Und dann das ständige Rauschen des Meeres.

Und doch sollte der Tag ganz anders als vorgesehen verlaufen.

Umgezogen war ich schnell, die blaue Badehose hatte lange genug in der Strandtasche auf ihren Einsatz gewartet. Ohne jede Vorkenntnis und Vorsorge sprang ich einfach mit Straßenbrille ins Meer, ließ mich von der Wellenbewegung hin und her schaukeln - und war glücklich. Bis eine Welle mich für Sekunden unter sich begrub und mir vor allem meine Brille nahm. Nur umrissartig und konturlos nahm ich nun die Welt wahr. Irgendwie kam ich mir hilflos vor.

Das Meer hatte meine Brille verschluckt und im Sand begraben - dies glaubte ich jedenfalls. Im Meer lag sie nun, meine Brillenfassung mit den wertvollen, dringend benötigten Gläsern. Meine Brille ist im Ausland nur schwer zu ersetzen: Ich bin stark kurzsichtig. Meine Augen besaßen damals eine Fehlsichtigkeit von ca. neun Dioptrien.

Wie ein blindes Huhn ging ich unsicheren Schritts an Land. Gegen die Lautstärke des Meeres muss mein Hilfeschrei erbärmlich geklungen haben. „Meine Brille ist weg, im

Meer! Helft suchen!“ Ratlosigkeit war die erste Reaktion. Wo sollten meine Freunde auch suchen? Brille im Meer suchen ist wie Durchstöbern eines Heuhaufens nach einer Nadel oder so, wie es ein koreanisches Sprichwort ausdrückt: „Manche Dinge sind so schwer zu finden, wie eine Nadel im Meer.“ Hiernach scheint also das Wiederfinden ein nahezu unmögliches Unterfangen zu sein. Immer häufiger ging mir durch den Kopf: Brille weg, keine Ersatzbrille zur Hand, sie sogar zu Hause gelassen - Urlaub gleich am ersten Tag beendet.

Die Gezeiten mit Ebbe und Flut fanden zuerst bei mir kaum Beachtung. Ich merkte nur, dass sich das Meer immer weiter zurückzog. Jedesmal blieb eine Art Girlande aus „Algengemüse“, Muscheln und Unrat zurück. Ebbe herrschte also. Bei genauem Hinsehen aber war auch meine Brille unter Algen versteckt. Ich hatte mein gutes Stück gefunden. Wie ein „Wunder“, sie war wieder da: Der Urlaub war gerettet!

Meine Brille stand von jetzt an unter Sonderbewachung, sie musste immer auf meiner Nase bleiben. Das Meer sah mich fortan auch nur noch als stillen Bewunderer seiner Schönheit.

Bodenloser Leichtsinn war es, mit einer Straßenbrille im Meer zu baden und einen langen Urlaub ohne Ersatzbrille anzutreten.

Alfred Kall

Bild: Gabi Schoenemann/pixelio.de



Teilnehmerinnen und Teilnehmer gesucht für europäische Studie



Wie kann der Zugang zu professionellen Hilfen für Personen mit Demenz und ihre Familien erleichtert werden? Dies wird zurzeit in 8 EU-Ländern untersucht (www.actifcare.eu).



Wir suchen Personen mit der Diagnose Demenz, die

- eine Bezugsperson haben und die beide mit uns sprechen möchten
- in häuslicher Umgebung leben und zurzeit keine professionellen pflegerischen Hilfen in Anspruch nehmen

Bei Interesse oder Fragen wenden Sie sich an

Astrid Stephan / Aachen
(für Nordrhein-Westfalen)

Martin-Luther-Universität
Halle-Wittenberg Institut
für Gesundheits- und
Pflegerwissenschaften
Magdeburger Straße 8
06110 Halle (Saale)

Tel.: 0345/557-4466 (Sekretariat)

E-Mail:

Astrid.Stephan@medizin.uni-halle.de



MARTIN-LUTHER-UNIVERSITÄT
HALLE-WITTENBERG

Wie zeig' ich's dem **Betrachter**?

Grün ist ihre Lieblingsfarbe und spielt in ihren Werke oftmals eine tragende Rolle. Aber in eine bestimmte Schublade passt die Aachener Künstlerin Gisela Klaßen nicht. Immer wieder entdeckt sie neue spannende Facetten im Alltag, der Gesellschaft und ihrer Umwelt. Die Malerei, Skulpturen und vieles mehr sind für die Künstlerin zum persönlichen Ausdrucksmittel geworden.

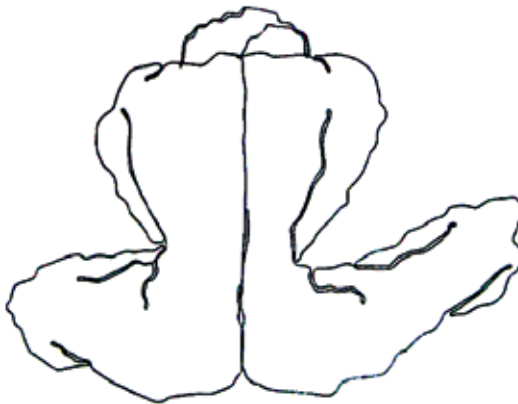


Frau Klaßen, was bedeutet Ihnen die Kunst?

Die Kunst kam zu mir schon sehr früh, als Kind, bei meinen ersten Übungen im Schreiben und Zeichnen. Kunst ist für mich visualisierte Kommunikation. Kunst ist darüber hinaus die Organisation und Umsetzung von Ausstellungen und anderen publikumswirksamen Aktionen. Kunst ist im Auge des Betrachters eine Philosophie, die Dinge zu erkennen.

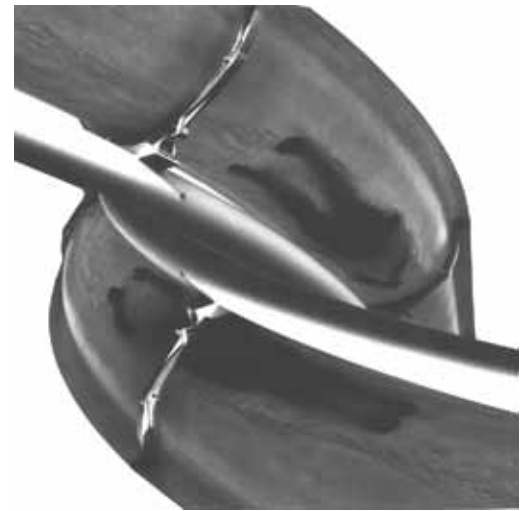
Wie ist Ihre persönliche Arbeitsweise?

Ich hole mir die Inspiration aus meinen Erfahrungen. Ich nehme Eingebungen wahr und übertrage sie in die Praxis.



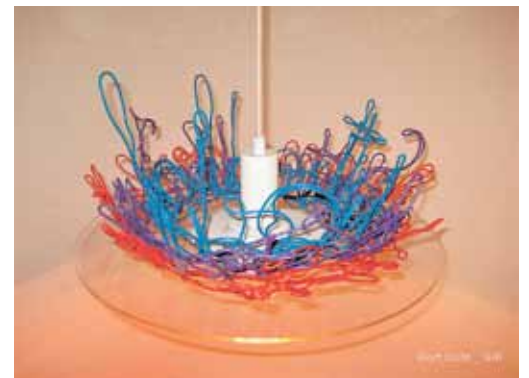
Welche Rolle hat die Kunst in der Gesellschaft?

Kunst erfüllt eine wichtige Aufgabe. Sie bedeutet geistige Bildung, eine Erweiterung der Lebensqualität, verheißt „Aha-Effekte“, ist Anlass für Events, Beschäftigung, Besseres, Sammlerspaß und macht einfach Freude. Freiheit und Offenheit sowie auch freie Meinungsäußerung und Kritik gehören zur Kunst dazu.

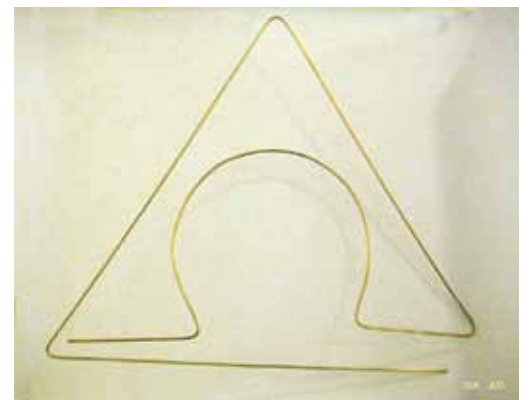


Was planen Sie als nächstes?

Meine Themen sind heute Wort-Schrift-Bilder, Drahtiges, Linie und Zeichen, Natur und Technik, Urban Art, Recycling, Installation und Performance. Momentan plane ich eine Lese-Performance.



Anlässlich der Reit-Europameisterschaften im August in der Aachener Soers beteilige ich mich an der Aktion „Pferdemalen“. Im Anschluss findet eine Versteigerung statt, deren Erlös an eine soziale Einrichtung im Aachener Ostviertel gespendet werden soll.



Meine nächste Einzelausstellung ist im November 2015 in der Aachener Galerie Artikel 5 geplant. Dabei geht es um Frauen-Rollen.

Nina Krüsmann



Wer ist sie?

Gisela Klaßen wurde 1961 in Gangelt geboren. Seit 1980 lebt die freie Künstlerin in Aachen. 1992 erhielt sie ihr Diplom in Produkt-Design an der Fachhochschule Aachen, hatte seitdem zahlreiche Ausstellungen im In- und Ausland. Sie ist vielseitig aktiv in den Bereichen Bildhauerei, Plastik, Akt, Malerei, Objekt, Foto, Installation, Trickfilm, Schrift und Gemälde.

Auf den Hund gekommen

Ich dachte immer, wir kommen ohne einen Hund aus. Zerkaut Pantoffeln, Haare auf meinem Lieblingssessel und Hundehaufen zwischen meinen englischen Rosen muss ich wirklich nicht haben.

Doch irgendwann konnte ich den sehnsüchtigen Blicken meines Mannes nicht mehr widerstehen, wenn uns beim Spazieren gehen die junge Frau aus der Nachbarschaft mit ihrem Hund begegnete. Wobei die Aufmerksamkeit meines Ehemannes wirklich ausschließlich dem Hund galt. Glaube ich jedenfalls.

Wir suchten uns einen Hund im Tierheim aus. Das heißt, eigentlich suchte sich der Hund uns aus. Er saß in seinem Zwinger und sah uns mit großen schwarzen Augen aufmerksam an. Er bellte nicht, lief nicht in seinem Käfig herum, sondern saß einfach nur da und beobachtete wachsam jede unserer Bewegungen. „Wir nehmen diesen“, sagte mein Mann und ehe wir uns versahen, waren wir Besitzer eines kleinen, schwarz-weiß-geleckten Mischlingsrüden, der auf den Namen Rico hörte. Das glaubten wir jedenfalls.

Der Hund spitzt seine Ohren, wenn der Wasserkessel pfeift, er reagiert sofort, wenn ich zum Essen rufe, und jault erbärmlich, wenn mein Mann alte Schlager singt. Aber auf seinen Namen hört er nicht. „Das wird schon“, meint mein Mann und wirft seine zerkauten Tennissocken in den Mülleimer. Ich bin skeptisch, und meine Ahnung soll sich schon bald bestätigen.

Zuerst nimmt der Hund mein Sofa in Beschlag. Mein Mann findet das lustig, ich verziehe mich schmollend mit meinem Buch in den unbequemen Sessel. Wir verbringen Stunden damit, unsere zerplückte Tageszeitung wieder zusammen zu puzzeln.

Die meisten Hunde, die ich kenne, toben im Garten herum und lieben es, durch Wald und Flur zu rennen. Ricos Lieblingsbeschäftigungen sind Fressen und Schlafen. Ich kann nicht leugnen, dass er in dieser Beziehung meinem Gatten sehr



ähnlich ist. Es ist rührend anzusehen, wie der Hund und sein Herrchen zusammengerollt auf dem Sofa vor sich hin träumen. Schon längst habe ich mich an die leisen Schnarchgeräusche gewöhnt, die mal aus der einen und mal aus der anderen Kehle zu hören sind.

Die Beziehung eines Mannes zu seinem Hund ist so eng und vertraut, wie es die Beziehung zu einer Frau nie sein wird, hat mir vor einigen Tagen ein erfahrener Hundezüchter gesagt. Ich muss zugeben, es hat mir einen leichten Stich versetzt, zu erleben, wie unterwürfig Rico seine Schnauze in die abgewetzten Pantoffeln meines Mannes steckt. Es ist nicht etwa so, dass ich das gleiche Bedürfnis empfinde, aber etwas mehr Aufmerksamkeit hätte ich manchmal schon ganz gerne.

Wenn Rico am Tisch steht und schwanzwedelnd um ein Stückchen Wurst bettelt, bekommt er es auf der Stelle. Rico ist nicht dumm, oh nein! Er begreift sehr schnell, wenn er etwas nur lange genug anstarrt, bekommt er es auch. Meistens sind es irgendwelche Leckereien, die absolut nicht für ihn bestimmt sind. Sein Grundsatz ist: Friss niemals etwas aus dem Hundenapf, wenn es etwas Leckerer vom Tisch geben könnte.

„In unserem Haus ist Rico der Chef“, sage ich zu meinem Mann. „Irgendwann sitzt unser Hund mit uns am Tisch, wenn wir ihm nicht endlich beibringen aus seinem Napf zu fressen. Außerdem bellt er ständig den Kühlschrank an.“

Seitdem dieser Hund zu unserer Familie gehört, dreht sich alles nur um ihn. Mein Mann füllt seinen Wassernapf, er geht mit ihm zum Tierarzt und kümmert sich hingebungsvoll um Ricos Fellpflege. Kein

Wunder, dass er von dem Hund heiß und innig geliebt wird. Für mich dagegen hat Rico nur ein gelangweiltes Schnaufen übrig, wenn ich ihn zu einem ausgedehnten Spaziergang überreden will.

„Immerhin habe ich es geschafft, unserem Hund den Unterschied zwischen ‚Sitz‘ und ‚Komm‘ beizubringen!“, sagt mein Gatte überzeugt. Ich möchte ihn ja nicht entmutigen, aber wenn ich „Sitz“ rufe, springt Rico wie von Sinnen auf meinen Schoß und leckt übermütig einmal quer durch mein Gesicht. Komischerweise habe ich gerade dann eine volle Kaffeetasse oder ein gefülltes Rotweinglas in der Hand. Doch bevor ich vor Wut explodieren kann, steht dieser kleine, hinterlistige Hund vor mir, wedelt mit dem Schwanz und sieht mich mit herzerweichendem Blick an. Meine Wut löst sich augenblicklich in Wohlgefallen auf und Rico zieht sich zufrieden in sein Körbchen zurück.

Ich habe übrigens vor einigen Tagen in einem Erziehungsratgeber für Hunde gelesen, dass Hund und Herrchen sich im Laufe der Zeit immer ähnlicher werden. Ich muss sagen, das hat mich doch sehr beunruhigt.



Helga Licher

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

AI - Alles inklusive

Wie alle Jahre zum Jahresende holten meine Frau und ich uns Reisekataloge, vornehmlich zu Griechenland und Zypern, aus dem Reisebüro, wobei ich mich dennoch nebenher über das Internet informierte. Aber dieses Mal sahen wir im Katalog ein Angebot auf Kreta, das nicht zu schlagen war: XXL-Frühbucherrabatt, Seniorenrabatt, Zug zum Flug, Zimmer mit Meerblick, 14 Tage verreisen, aber nur 12 Tage bezahlen und dazu alles inklusive!

Aber bei dem „Alles inklusive“ schrillten bei meiner Frau die Alarmglocken. Sie sagte, das sei doch zu verführerisch, drei volle Mahlzeiten am Tag vom Buffet, dazu noch nachmittags Kaffee und Kuchen und erst die einheimischen alkoholischen und nichtalkoholischen Getränke an der Pool- und Hotelbar, das gehe unweigerlich auf die Pfunde. Doch der tolle Gesamtpreis lies ihren Widerstand dahinschmelzen und so wurde unser „Schnäppchen“ gebucht.

Als der Tag der Abreise nahte, machte uns der „liebenswerte“ Herr Weselsky mit seinen streikenden Lokführern einen Strich durch die Rechnung. Statt kostenlos mit der Bahn zum Flughafen zu fahren, mussten wir noch schnell einen Parkplatz am Flughafen buchen. Mitten in der Nacht unterwegs zum Flughafen wurde ich auf der Autobahn wegen zu hoher Geschwindigkeit geblitzt. Das nächste Problem: Ich fand unseren Langzeitparkplatz nicht. Nach mehreren Flughafenumrundungen - wo wir viele Parkplätze fanden, nur nicht unseren - meinte meine beste Ehefrau und Beifahrerin von allen verzweifelt: „Fahr wieder nach Hause!“ Glücklicherweise trafen wir an einer Tankstelle einen türkischstämmigen Taxifahrer, der uns freundlicherweise, mit seinem Taxi vor uns herfahrend, zu unserem abseits gelegenen Parkplatz geleitete. Dann mit dem Shuttle-Bus zum Terminal, wo wir uns am Ende einer großen Schlange am Check-In-Schalter einreihen. Um 6 Uhr in der Früh ging es mit dem Airbus nach Heraklion/Kreta, von dort mit dem Bus ins Hotel, wo uns beiden gleich bei der Ankunft an der Rezeption ein blaues, nicht abstreifbares Plastikarmbändchen verpasst wurde, welches wir 14 Tage und

Nächte tragen durften, als Zeichen unserer All-inclusive-Zugehörigkeit. Die ersten beiden uns gezeigten Doppelzimmer fanden nicht die Zustimmung meiner besseren Ehehälfte, bis wir im dritten, unser Gepäck mitschleifend, endlich landeten.



Das erste Abendessen war für die Zukunft sehr aufschlussreich. Während unsere russischen Tischnachbarn sich schon zum zweiten Mal einen Nachschlag vom Buffet holten, versuchte ich vergeblich, meine Frau von einem kleinen Nachschlag zu überzeugen, was sie rigoros mit den Worten „und führe mich nicht in Versuchung“ von sich wies. Sie befand, dass die Normalteller wohl für manche Gäste zu klein wären, weshalb sie sich öfters Nachschläge holen müssten. An der Hotelbar begegneten wir dem einzigen noch im Hotel weilenden deutschen Ehepaar; gemeinsam trauerten wir alten Zeiten nach, als in Reisekatalogen Hotels mit dem Hinweis „von überwiegend deutschen Gästen bevorzugt“ angeboten wurden. Denn seit Jahren erlebt Griechenland einen enormen russischen Touristenboom.

Am Abend berichtete ich telefonisch unserer Tochter, dass wir gut gelandet seien und von meinen Missgeschicken auf der Fahrt zum Flughafen. Zum Geblitzt werden meinte sie: „Die Blitzsäule bei Jackerath sieht und kennt doch jeder.“ Anscheinend - nur ich nicht, hatte wohl mein Nachtsichtgerät nicht eingeschaltet!

An der Hotelbar versah ein echter Kreter mit Namen Georgos, den wir „Jorgo“ nennen durften, seinen Dienst. Um Getränke zu ordern, musste man jedes Mal mit Jorgo und einem „Raki“ auf die Gesundheit anstoßen, wohl damit er zu seinem gewünschten Alkoholspiegel kam. Raki ist auf

Kreta das vorherrschende Nationalgetränk, während im übrigen Griechenland Ouzo die „Nummer 1“ ist. Übrigens erschien uns die Einteilung in einheimische und nicht-einheimische Getränke sehr fragwürdig: So gab es an der Hotelbar keinen griechischen Retsina-Wein, aber Wodka.

Jorgo besaß neben seiner Freundlichkeit und Trinkfestigkeit noch einen Vorteil: Er legte aus seiner Sammlung meist alte Plattenschätzchen auf, darunter auch alte Rock'n'Roll-Titel. Meine Frau und ich legten nach einigen „Raki-Lemon“ noch einen ganz passablen Rock'n'Roll aufs Parkett, was den Beifall von Jorgo, der Rezeption und der anderen Gäste hervorrief. Und am Nachmittag bei Kaffee und Kuchen, stand wer an der Pool-Bar? Natürlich Jorgo!

Bei einem Ausflug mit dem Mietwagen in ein kretisches Bergdorf stießen wir auf lokale Feierlichkeiten zur Befreiung von den Osmanen. Wir wunderten uns, dass trotz allem der türkische Raki - natürlich auf Kreta gebrannt - das alkoholische Nationalgetränk ist. Aber so haben wohl Venezianer, Türken und auch Deutsche nicht nur schlimme Spuren auf Kreta hinterlassen, wie ich in einem Hafen feststellen konnte: Ein eiserner Verladekran, den die deutsche Besatzungsmacht Anfang der 1940er Jahre errichtet hatte, war noch im Gebrauch und verrichtete täglich seinen Dienst.

Am letzten Urlaubstag stand - natürlich an der Hotelbar - die Verabschiedung von Jorgo mit einigen Raki-Lemon im Vordergrund. Bei der wohl fünften Verabschiedung gesellte sich Maxim zu uns. Maxim orderte für uns eine Runde Wodka und beschwor mit Druschba („Freundschaft“) ein Hoch auf die Völkerverständigung. Als ich mit leicht schwankenden Schritten zu meiner Frau zurückkehrte, bemerkte sie spöttisch: „Soll ich dir noch einen Raki holen?“ Worauf ich leicht lallend antwortete: „Suche mich nicht in der Unterführung - oder so.“

Wieder zu Hause, schwärmten wir nicht nur von dem tollen Wetter, sondern von unserem ersten und schönsten All-inklusive-Urlaub!

Text und Foto:
Christian Graff



Entrümpeln für mehr Lebenslust

Ballast abwerfen, sich befreien. Dazu zählen Dinge und manchmal auch Menschen, die einem nicht gut tun. Das ist nicht immer leicht, kann aber umso mehr befreiend sein.

Es sammelt sich so einiges an im Laufe eines Lebens. Trennung fällt uns häufig schwer, auch wenn die Schränke schon überquellen, der Dachboden vollgestopft ist und der Keller bis auf den letzten Zentimeter zugestellt. Sie sammeln weiter. Vielleicht brauchen Sie das Teil ja noch einmal. Obwohl wir all die anderen Dinge auch nie wieder angerührt haben und viele davon schon Jahre oder gar jahrzehntelang vor sich hin stauben.

Warum Trennung oft so schmerzlich ist

Stimmt. Es hängen Erinnerungen an jedem einzelnen Teil. Schöne Momente, leidvolle oder auch urkomische. Die können wir doch nicht einfach weggeben, entsorgen und damit aus unserem Leben löschen! Das sollen Sie aber auch nicht. Denn die Erinnerungen bleiben. Denken Sie doch einmal an Gerüche aus Ihrer Kindheit, an den Duft von lauen Sommernächten oder heißen Waffeln! Sie müssen nur die Augen schließen, und die Bilder tauchen vor Ihrem inneren Auge auf. Dafür müssen Sie kein altes Waffeleisen aufheben. Sie müssen nur



die Augen schließen: riechen, schmecken und die alten Bilder aufrufen. Mehr nicht!

Alles raus, was Sie ein Jahr nicht benutzt haben

Entrümpeln hat natürlich etwas mit Platz machen zu tun. In den eigenen vier Wänden, aber auch für Sie selbst. Sie räumen auf: außen wie innen. Das befreit ungemein! Sie können freier atmen. Sie bekommen neue Energie! Sie werfen im wahrsten Sinne des Wortes alten Ballast ab. Darum gilt hier, sich von allem zu trennen, was Sie ein Jahr nicht genutzt haben.

Wie trennt man sich von Menschen?

Sie spüren es schon lange, dass Ihnen jemand nicht gut tut. Sie fühlen sich in ihrer oder seiner Gegenwart unwohl, oder nach einem Treffen ausgelaugt. Aber den Schlussstrich unter eine langjährige Freundschaft oder eine Beziehung zu ziehen, fällt

uns oft sehr schwer. Dennoch kann auch das ein Befreiungsschlag sein. Darum fragen Sie sich ehrlich, ob Sie unter einer Beziehung zu einem Menschen leiden. Dann sollten Sie es für sich und Ihr Selbstgefühl beenden. Nett und freundlich, aber klar und deutlich. Ein Befreiungsschlag. Probieren Sie es aus!

Tipps zum Entrümpeln

- Verschenken, verkaufen oder entrümpeln Sie regelmäßig, am besten einmal jährlich.
- Durchforsten Sie Kleiderschränke, Schubladen, Schränke, Nischen, Dachboden, Keller nach ungenutzten Sachen - und dann weg damit!
- Trennen Sie sich von allem, was Ihnen nicht gut tut. Dazu zählen manchmal eben auch Menschen.

Entrümpeln bedeutet Befreiung

Entrümpeln bedeutet mehr Platz, Freiheit. Chaos ordnen. Klarheit und sich für Neues öffnen. Das können neue Freunde sein, neue Ideen, die Sie umsetzen, und vieles mehr. Entrümpeln bereitet den Weg zur eigenen Freiheit, zur Leichtigkeit des Seins. Wer mit wenig Ballast durchs Leben geht, hat es leichter. Nur Mut, und fangen Sie einfach mit dem Entrümpeln an!

Susan Heat

Love- & Life-Beraterin



vhs Volkshochschule Aachen

Sommer

www.vhs-aachen.de

Programm Juli/August 2015

Werte im Alter

Werte der Alterskultur und Altersethik geben Orientierung für die spätere Lebensphase. Dabei sollen sie helfen, die Handlungs-Spielräume älterer Menschen zu entwerfen.

Wertentscheidungen sind im Horizont von zwei Grundsätzen zu sehen:

- Im Alter sollte – aus gerontologischer Sicht – die Selbstständigkeitsförderung durch Prävention und Lernen (Bildung) im Vordergrund stehen.
- Im Sinne einer Alterskultur ist von der lebenslang möglichen Förderung der Persönlichkeitsentwicklung auszugehen.

Ethik wird hier verstanden als offenes, appellatives System von Werten, die bei Entscheidungen bzw. Handlungen zur Orientierung dienen. Werte sind subjektive Präferenzsysteme, die das Bevorzugungshandeln bestimmen. Dabei wird von operativen Werten (im Sinne von Charles W. Morris), also von solchen, die von unserer Zuschreibung herrühren, und nicht von Objektwerten, die in den Dingen selbst liegen sollen, ausgegangen. Folgende Werte und daraus folgende Handlungsappelle lassen sich aus einer Alterskultur bzw. Altersethik ableiten:

1. Sicherheit

Sicherheit in einem umfassenden Sinne: als finanzielle, persönliche Sicherheit, im Straßenverkehr, in der Wohnung und Umgebung, als metaphysische Sicherheit (Woran kann ich mich halten bei Krankheit oder beim Sterben?). Sicherheit wird oft als moderne Ersatzreligion behandelt und steht im Spannungsverhältnis zur Freiheit (Wilhelm v. Humboldt: „Ohne Sicherheit gibt es keine Freiheit.“). Unsere gesamte Zivilisation ist ein Großprojekt zur Bewältigung von Kontingenzen und Fragilitäten. Sicherheitsbedürfnisse wachsen mit dem Alter.

Einige Ursachen der Sicherheitsbedürfnisse im Alter sind:

- Abnahme bestimmter geistiger oder körperlicher Fähigkeiten (Sie werden durch andere Fähigkeiten manchmal kompensiert.)
- Verlangsamung in der Motorik
- Verlust an regelmäßigen Aufgaben



Foto: djid/1770 Proflina/Thinkstock

- Angst vor der Zukunft
- Verlust religiöser oder vergleichbarer Grundüberzeugungen.

2. Gesundheit

Was ist Gesundheit? Einfacher ist es, über Krankheit(en) zu reden, weil dort relativ klare Krankheitsbilder, Diagnosen und Therapieformen zur Verfügung stehen. Nicht zufällig spricht Hans-Georg Gadamer deshalb von der „Verborgenheit der Gesundheit“. In seinem gleichnamigen Essay unternimmt er den Versuch, Gesundheit zu „entbergen“: Gesundheit ist der Grund, auf dem alles beruht, was wir sind und tun. Gesundheit fällt nicht auf, man merkt nicht, wenn sie da ist. Erst in der Krankheit entdeckt man, dass es dieses Verborgene gibt. Gadamer: „Trotz aller Verborgenheit kommt sie aber in einer Art Wohlgefühl zutage, und mehr noch darin, dass wir vor lauter Wohlgefühl unternehmungsfreudig, erkenntnisoffen und selbstvergessen sind und selbst Strapazen und Anstrengungen kaum spüren – das ist Gesundheit“ (S. 143f.).

Gesundheit ist etwas sehr Individuelles. Deshalb bedarf es für das Alter eines individuellen Gesundheitsprogramms, in Gruppen durchgeführt, fördert es die sozialen Kontakte. Allgemein gehören dazu:

- Regelmäßige Bewegung: Spaziergang, Nordic Walking, Jogging – eine durchschnittliche Norm: täglich ca. 30 Minuten – oder Radfahren und Wandern.
- Gesunde Ernährung
- Jonglieren ist als Sturzprävention sehr geeignet, weil dadurch die Koordination, der Gleichgewichtssinn,

aber auch die Konzentrationsleistungen verbessert werden. Ähnliche Ergebnisse erreicht man mit Klavierspielen.

- Tanzen hält fit.
- Übungen zum Muskelaufbau und leichtes Krafttraining stabilisieren die Körperarchitektur.
- Für die geistige Fitness gilt: Regelmäßiges Lesen, Einlassen auf die neuen digitalen Medien, neugierig und im Gespräch mit Anderen bleiben.

3. Selbständigkeit

Selbständigkeit ist ausgerichtet auf die eigene und unabhängige Bewältigung des Alltags – im Unterschied zur „Autonomie“, die eine moralische Selbstgesetzgebung im Sinne Kants bezeichnet. Wer selbständig ist, kann sein Leben weitgehend individuell und frei im Rahmen seiner Möglichkeiten gestalten. Wenn unter „Würde“ verstanden wird, dass jemand selbständig entscheiden und entsprechend frei handeln kann, dann gehört Selbständigkeit als ein Element in dieses normative Würde-Konzept. „Würde“ ist ein normatives Konzept europäischer Zivilgesellschaften (Heinrich August Winkler: Geschichte des Westens).

4. Aktivität

„Älter werden heisst selbst ein neues Geschäft antreten; alle Verhältnisse verändern sich, und man muss entweder zu handeln ganz aufhören oder mit Willen und Bewusstsein das neue Rollenfach übernehmen.“ (Goethe: Maximen u. Reflexionen 259. Hamburger Ausgabe.) Das Aktivitätsmodell hat das frühere Defizitmodell des Alter(n)s abgelöst und setzt auf die

regelmäßige und ressourcenorientierte Tätigkeit (nicht unbedingt Arbeit) älterer Menschen als Voraussetzung für ein erfülltes oder erfolgreiches Alter. Dadurch sollen die Spielräume älterer Menschen erweitert werden.

5. Mobilität

Mobilität ist ein hoher Wert, denn Leben ist Bewegung, und körperliche Aktivität hilft, Lernvorgänge und andere geistige Fähigkeiten zu fördern, indem im Gehirn die Produktion bestimmter Proteine und biochemischer Substanzen und die Neubildung von und die Kommunikation zwischen Zellen angeregt werden. „Körperliche Aktivität verbessert unsere Kontroll-, Planungs- und Organisationsfähigkeit. Weiterhin werden Lernprozesse, das visuell-räumliche Gedächtnis und die Geschwindigkeit, mit der wir Informationen verarbeiten, gefördert“ (Brigitte Stemmer, Denken und Bewegung).

6. Partizipation

Um der Isolation, Einsamkeit oder Resignation entgegenzuwirken, ist die Teilhabe älterer Menschen am öffentlichen Leben notwendig. Dies kann die Mitgliedschaften in Vereinen, in Parteien, in Kirchen etc. betreffen. Je mehr Kontakte, desto höher die Lebensqualität. Dies lässt sich auch als ethische Forderung aus Bürgertugenden oder Bürgerpflichten, evtl. aus dem Solidaritätsgedanken, ableiten.

7. Erfahrung

Zur ars vivendi und damit zur Lebensklugheit gehört die Bereitschaft, lebenslang neue Erfahrungen zu machen. Bereits in der wichtigsten Schrift über das Alter in der Antike, in Ciceros „De senectute“, wird Solons Satz zustimmend zitiert, nämlich dass er altere und dabei Tag für Tag vieles dazu lerne. Für Jacob Grimm (Rede „Über das Alter“, 1860) hat dieser Erfahrungsgewinn den Vorzug, einer mit dem Alter wachsenden „gefestigten freien Gesinnung“. Eine solche Gesinnung ist ein hoher Wert im Rahmen eines Lebenslaufes.

8. Motivation

Im Alter lässt oft die Motivation nach, man möchte einfach den „Ruhestand“ genießen. So ist zwar die Lernfähigkeit grundsätzlich bis ins hohe Alter gegeben, aber



die Lernbereitschaft lässt nach. Also muss sich jede Person selbst motivieren. Ob die Selbstmotivation gelingt oder nicht, das ist ausschlaggebend für das Erleben der späten Jahre. Insofern ist die (Selbst-)Motivation ein hoher Wert und der Antrieb für die Gestaltung des Alterns.

9. Kompetenzen

Neben dem Vorgang der Selbstwerdung durch Bildung ist der Erwerb von verschiedenen Kompetenzen in der späteren Lebensphase unumgänglich. Einmal sollte das Älterwerden selbst gelernt werden durch entsprechende Vorbereitungen. Dann ist die Erhaltung der Lern-, Sozial- und kulturellen Kompetenz für die selbstbestimmte Lebensgestaltung fast unerlässlich. Für das Lernen ist man nie zu alt. Lebenslang vollzieht sich der Selbstbildungsprozess.

10. Selbstverantwortung

Selbstständigkeit verlangt nach Selbstverantwortung, also für die eigenen Entscheidungen und Handlungen die Verantwortung zu übernehmen. Verantwortung (war früher ein „juridischer“ Begriff: Der Angeklagte steht vor dem Richter, dem er antworten, sich verantworten muss.) ist stets bezogen auf einen Kontext. Zur Selbstverantwortung gehört, alles dafür zu tun, dass man möglichst lange selbstständig, mobil und gesund bleibt.

11. Vertrauen

Vertrauen ist ein wichtiges Sozialkapital. Es basiert auf:

- Konstanz (einem langfristig gleichen Verhalten, Berechenbarkeit)

- Empathie (Einfühlungsvermögen)
- Aufrichtigkeit (Glaubwürdigkeit, Integrität)
- Selbstkritik (Fehler eingestehen können)
- Kongruenz (Übereinstimmung von Wort und Handeln)
- Plausibilität (Änderungen nachvollziehbar machen, Lernfähigkeit)
- Vertragstreue (klare Vereinbarungen, Verpflichtungsethik)
- Zuverlässigkeit (Absprachen einhalten)
- Sicherheitsstandards (z.B. Datensicherheit)
- Kompetenz
- Achtung der Privatsphäre.

Für Niklas Luhmann ist Vertrauen eine Reduktion von Komplexität, die Übersichtlichkeit und einfache Nutzungen ermöglichen kann. Und im Sinne von Georg Simmel ist Vertrauen ein sicherer Halt in chaotischen Alltagssituationen und sonstigen Wirrnissen.

12. Selbstwertgefühl

Die Erhaltung des Selbstwertgefühls gehört zu einer guten Altersbiographie. Negative Einstellungen kommen zustande in Folge von:

- Wahrnehmungsveränderungen (Hören, Sehen)
- Verlangsamung, höherer Zeitbedarf für Alltagshandlungen
- Rückzug aus der Öffentlichkeit mit den Folgen: Resignation, Einsamkeit, Depression.

Prof. Helmut Bachmaier

www.senline.net



Schulungsangebot für Seniorenlotsen der StädteRegion Aachen

„Hätte ich das gewusst, hätte ich mich viel eher an Sie gewandt“. Die Aussage zeigt, dass manchmal wertvolle Zeit verloren geht, bis ratsuchende Seniorinnen und Senioren die richtigen Ansprechpartner und Hilfen gefunden haben.

Die StädteRegion Aachen beabsichtigt mit dem neuen Schulungs- und Begleitangebot engagierte Menschen zu befähigen, Senioren und ihren Angehörigen erste Hinweise zu geben über Anlauf- und Beratungsstellen, Anbieter von Dienstleistungen, Entlastungsangebote und sozialrechtliche Grundlageninformationen. Es soll dabei keine professionelle Beratung ersetzt, sondern ein niedrighschwelliges Angebot ergänzt werden.

Seniorenlotsen sind ehrenamtliche Wegweiser, die in der Stadt und Gemeinde wohnen. Es sind am Thema Alter und Pflege interessierte Bürgerinnen und Bürger, evtl. schon „bekannte Persönlichkeiten“, „Kümmerer“, für ältere Menschen und deren Angehörigen. Da sie vor Ort, vielleicht sogar im selben Quartier leben, können sie als erste Ansprechpartner fungieren und individuell die „richtigen Wege“ aufzeigen.

Seniorenlotsen in der StädteRegion:

- Hinweise auf Anlauf- und Beratungsstellen (z. B. Pflegeberatung, Wohnberatung, Pflegestützpunkte, Seniorenberatungsstellen, Sozialämter) geben
- Hinweise auf Anbieter von Pflegedienstleistungen (z. B. Ambulante Pflegedienste, niedrighschwellige Betreuungsangebote, Haushaltsnahe Dienstleistungen, Hausnotrufanbieter, Betreutes Wohnen, Ambulante Hospizdienste) geben
- Allgemeine Grundauskünfte zu Hilfeleistungen (wie z. B. der Pflege- und Krankenkasse, Versorgungsamt, Betreuungsstelle) geben
- Hinweise auf Entlastungsmaßnahmen (z. B. Schulungen, Kurse etc.) aufzeigen.



Die Teilnahme an der Schulung ist kostenlos.



Das Team der Pflegeberatung
(v.l.n.r.) Manuela Sahlmann,
Stephan Löhmann, Michaela Hensen

Die angehenden Seniorenlotsen sollen an acht Terminen, ab September geschult werden.

Die Schulungen finden an folgenden Terminen statt:

in der Zeit von 17.30 bis 20.00 Uhr:

- 09. September 2015
- 16. September 2015
- 23. September 2015
- 30. September 2015
- 21. Oktober 2015
- 28. Oktober 2015
- 04. November 2015
- 11. November 2015

Der Ort und die Räumlichkeiten werden frühzeitig bekannt gegeben.

Schulungsinhalte sollen dabei sein:

- Entwicklungen und Belastungen im Alter
- Leistungen der Sozial-, Kranken- und Pflegekasse bei zunehmenden Hilfebedarf
- Entlastungs- und Hilfsangebote in der Region stellen sich vor
- Demenz – Was verändert sich? Tipps zum Umgang mit Betroffenen
- Hospizarbeit und Palliativpflege, Anbieter berichten über ihre Möglichkeiten
- Wohnen und Wohnformen im Alter
- Ältere Menschen mit Migrationshintergrund - Kulturelle Aspekte und Ansprechpartner
- Vorsorgetipps im Alter

Die Schulungen sollen einen sehr hohen Praxisbezug haben. Beratungsstellen und Entlastungsangebote werden eingebunden und stellen sich vor. Zum Abschluss erhalten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer eine Teilnahmebescheinigung.

Nähere Informationen und eine Anmeldung sind bei den folgenden Ansprechpartnern bis zum 31. Juli 2015 erforderlich.

Ansprechpartner und Projektdurchführung

Pflegeberatung der StädteRegion Aachen, Zollernstrasse 10, 52070 Aachen



Michaela Hensen	Tel.: 0241/5198-5067	Fax: 0241 / 5198 - 8 - 5067	michaela.hensen@staedteregion-aachen.de
Stephan Löhmann	Tel.: 0241/5198-5065	Fax: 0241 / 5198 - 8 - 5065	stephan.loehmann@staedteregion-aachen.de
Manuela Sahlmann	Tel.: 0241/5198-2127	Fax: 0241 / 5198 - 8 - 2127	manuela.sahlmann@staedteregion-aachen.de

EINFACH

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

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

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

MITTEL

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

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

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

SCHWER

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

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

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

Immer für Sie da! Ihre Johanniter in Aachen.

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

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

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

Unverbindliche
Beratung!

DIE JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben



Glück



Bild: Helga Gross/privat.de

Sie waren eine ärmliche Familie. Das Leben, der Krieg - oder beides - hatte sie an den Rand der Existenz gedrängt. Zwei Kinder, Mädchen und Junge, teilten mit den Eltern die Armut. In den winzigen Räumen - dunkel lagen sie im Hinterhaus - spielte sich das Leben in kümmerlichen Verhältnissen ab. In jenen Zeiten war das aber keine Seltenheit.

Sie wohnten im Erdgeschoss eines Miethauses. Die ewige Dunkelheit in den zwei

kleinen Zimmern rief die hohe Brandmauer, die den Hof vom Haus trennte, hervor. Kein Sonnenstrahl schien sich jemals dort hin zu verirren. Meist waren die Kinder auf dem großen Platz oder auf der Straße vor der Haustüre anzutreffen. Hier spielten sie ihre lustigen Kinderspiele. Wild waren sie, weil dies das Leben auf der Straße so mit sich brachte.

Für die Mutter war es sehr schwierig, die Kinder in den winzigen Stuben zu erziehen, außerdem entwickelten sie sich draußen wenigstens etwas gesünder, denn die Wohnung war nicht nur eng, sondern im Gemäuer saß Feuchtigkeit und der Schimmelpilz „feierte dort fröhliche Urständ“. Das kleine Mädchen war etwas kränklich, Asthmaanfälle erschwerten das Leben des zarten Kindes. So kam es, dass es oftmals ans Bett gefesselt war. Nur langsam ließen Panik und Erschöpfungszustände wieder Lebensmut zu. Manchmal, wenn

die Krankheit noch nicht ganz abgeebbt war, um wieder auf der Straße spielen zu können, hielt sich das Kind im dunklen Hinterhof auf. Dabei machte es eine überraschende Entdeckung.

Zur frühen Morgenstunde fielen in die äußerste Ecke des Hofes doch einige verirrete Sonnenstrahlen. Sie zauberten ein Lächeln auf das Kindergesicht. Eifrig machte sich das Kind daran, ein wenig Erde und Schmutz zusammen zu scharren, und trug dies in den sonnigen Winkel des Hofes. Ein kleines Feld zäumte es mit ein paar Reisigstöckchen ein. Selbstvergessen und hingebungsvoll träumte es von einem blühenden Gärtchen. Dabei vergaß es alles. Sich, die qualvolle Krankheit, Panik und Angst. Die Zeit stand still, und das Lächeln auf dem Antlitz des Kindes hieß Glück.

Karin Peters



Erinnerungen an Nazi- und Notzeit 28.

mit meinen Kinderaugen und -ohren aufgenommen FOLGE

Am 5. Mai 1945 ging die Fahrt mit dem Militär-LKW schon morgens früh los von Andernach Richtung Aachen. Auf der offenen Ladefläche fanden wir und andere Mitreisende zwischen den Gepäckstücken Platz. Zunächst fuhren wir über die Rheinuferstraße Richtung Remagen. Zwischen Straße und Fluss waren die ausgedehnten Rheinwiesen, die aber als solche kaum noch zu erkennen waren. Denn auf ihnen lagerten zahllose deutsche Kriegsgefangene hinter Stacheldraht, ansonsten ungeschützt. Lediglich ihre Bewacher hatten etwas dürrtigen Schutz vor Regen und Wind.

Bevor wir bei Sinzig abbogen, um durch die Eifel Richtung Aachen zu fahren, gabs noch einmal eine Passkontrolle durch die Militärpolizei. Die Mitfahrenden wurden gezählt und die Pässe eingesammelt. Nach einigen Minuten wurden die Pässe wieder zurückgegeben - nur ein Pass fehlte, der meines Vaters. Er hatte seinen alten Wehrpass aus dem 1. Weltkrieg abgegeben, ein seltenes Stück. Diese Rarität hatte offenbar die Sammelleidenschaft eines Amerikaners geweckt.

Ahraufwärts ging die Fahrt dann weiter Richtung Heimat. Nach einiger Zeit näherten wir uns einem riesigen Trümmerfeld, einer ehemaligen Ortschaft. Inmitten der Trümmerlandschaft erhob sich ein Stadttor, das wir passierten. Meine Mutter erklärte mir, das sei Jülich. Anscheinend hatte sie das am Stadttor erkannt.

Nach kurzer Zeit durchquerten wir wieder eine unübersehbare Trümmerlandschaft. Diesmal ohne Stadttor. Da bedurfte es keiner Aufklärung durch meine Mutter. Die Nachricht hatte ich längst



Soldaten des 504. Fallschirm-Infanterie-Regiments bewegen sich durch Aachen, April 1945. Foto: U.S. Army

vernommen; Düren habe man beim letzten Bombenangriff völlig dem Erdboden gleich gemacht.

Und Aachen - da konnte es nicht ganz so schlimm sein. Schließlich hatte mein Vater bereits vorab erkundet, dass unser Haus noch stand. Das konnte ja wohl kaum das einzige sein.

Wir näherten uns Aachen und erreichten das Ponttor. Für uns und andere Mitfahrer Endstation. Der LKW fuhr nun nach Kohlscheid wegen der begehrten Kohlen.

Vom Fußmarsch vom Ponttor aus zur Südstraße mit Vater, Mutter, Bruder, zwei Fahrrädern und jede Menge Gepäck ist mir nur die Ankunft vor unserm Haus haften geblieben. Leider fuhren noch keine Taxis!

Richard Wollgarten



Machen wir doch **das Beste** draus!

Es war an einem langen Brückentag-Wochenende. Für eine spontane Zugfahrt nach Hamburg gab es leider keine Reservierungsmöglichkeit mehr, da die Plätze bereits alle ausgebucht waren und eine Vielzahl der Reisenden ihre Fahrt stehend verbringen mussten; dazu kam noch, dass dem Zug zwei Wagen fehlten. Also heillose Überfüllung!

Auch ich hatte keine Sitzmöglichkeit und stand ab Düsseldorf mit etlichen „Leidensgenossen“ an der Gepäckauffbewahrung unmittelbar vor dem Zwischenraum zum nächsten Waggon.

Irgendwie herrschte trotz allem eine friedliche Stimmung, aber noch viel bemerkenswerter war: Im Laufe der Zugfahrt entwickelte sich im Kreis der stehenden Fahrgäste um mich herum eine lebhaftere, interessante Unterhaltung. Zwischen der Mutter einer 16-jährigen Tochter, zwei Studenten auf dem Weg zu einem Seminar, einer jungen Frau, die ihr Studium in Maastricht beendet und gerade eine Stellung gefunden hatte, einem Studenten der RWTH Aachen auf der Heimfahrt nach Osnabrück, einem älteren Herrn



aus Jena, der jedoch sein Leben in Michigan/USA verbrachte und auf dem Weg ins „Alte Land“ nach Hamburg war, um dort einen Freund zu besuchen und mir, der Großmutter, die eine Woche bei ihren Kindern und Enkelkindern in Hamburg verbringen wollte.

Zwischendurch schlängelten sich ein Kegelklub auf der Suche nach Plätzen,

lernenden Fliegen. Aber nicht nur die, auch die gemeinen Stubenfliegen, von denen besonders in diesem Jahr ganze Scharen unterwegs sind, sind ihr zuwider.

Wie unangenehm ist ihr noch die Fliegenplage in Erinnerung, der sie damals in der Küche eines Bauernhofes ausgeliefert war. Beim Mittagessen hatte sie den klebrigen Fliegenfänger über dem Tisch betrachtet, der, ursprünglich von honiggelber Farbe, zum schwarzen Massengrab für unzählige Fliegen geworden war. Hier und da bewegte sich noch ein Flügel, zuckte ein Bein - hoffnungslos.

Die vielen anderen bevölkerten den Tisch, setzten sich auf den Tellerrand und krabbel-

sowie weitere Reisende, die ihr Glück versuchten, einen Platz zu finden – aber irgendwie waren die Menschen friedlich, keine Panik, kein Gezeter.

Unser Gesprächskreis jedoch, in dem über „Gott und die Welt“ geplaudert und sich ausgetauscht wurde, war so lebendig, interessant und abwechslungsreich, dass die Fahrt im überfüllten Zug mir nichts, dir nichts vorüberlief. Kurzweilig verbrachten wir die Zeit mit Menschen unterschiedlichster Altersgruppen, aus verschiedenen Lebensformen – und fast erstaunte es uns, dass plötzlich das Reiseziel erreicht wurde. Mit frohen Grüßen und Wünschen verabschiedete sich die kleine Gruppe und eine spontane Umarmung des Herrn aus USA ließ mich noch wissen: „Wie schön, sie kennen gelernt zu haben.“

Wir hatten alle ganz einfach das Beste aus der Situation gemacht.

Irmgard Albrecht



Ein unerwünschter Gast

„Hmm - immer dem Geruche nach“, dachte die blau-grüne Fliege.

Bild: Peter Bohot/pixelio.de



„Toll, dass Lauras Küchenfenster offen steht. Wer, außer mir, hat schon die Chance, hier so unvermittelt herein zu fliegen?“ Und damit landete sie direkt neben dem Herd. Erwartungsvoll und genüsslich rieb sie die Vorderbeine gegeneinander, wobei ihre blau-grüne Farbe noch intensiver aufleuchtete.

„Ach schade, das Fleisch in der Pfanne ist viel zu heiß. Aber daneben, ja, die Speckwürfel. Davon werde ich doch glatt mal probieren.“ Kaum hatte die Blau-grüne das gedacht, wedelte Laura schon laut fluchend mit dem Küchentuch. „Mach bloß, dass du raus kommst!“, rief sie böse. „Nebenan ist ein Komposthaufen. Da gehörst du hin. Oder soll ich dir eine klatschen?“ „Ssssss!“ Erschrocken suchte die Blau-grüne das Weite.

Wenn Laura etwas aus tiefstem Herzen hasst, dann sind es diese blau-grün schil-

ten träge in Richtung Brathühnchen. Erst im letzten Moment ließen sie sich verschrecken, denn verschreckt zu werden waren sie nicht gewohnt. Ach, war das widerlich. Es hatte ihr glatt den Appetit verdorben!

Seit diesem Tag ist Laura ihre fast krankhafte Aversion gegen Fliegen nicht mehr los geworden.

Andrea Bernhards



Andrea Bernhards liest aus ihren Geschichten von *Damals und Heute, Heiteres und Nachdenkliches*, am Sonntag, den 19. Juli 2015, um 19 Uhr in der Rehaklinik „An der Rosenquelle“, Kurbrunnenstr. 5 in Aachen-Burtscheid.

MARLIN
Das Babyfachgeschäft

Ihr Enkel/in hat Geburtstag?
Wir haben viele schöne Geschenke!
Wir beraten Sie gerne.

Kleinmarschierstraße 5 • D52062 Aachen
Tel.: 02 41-401 58 77
e-mail: marlin_natur@xs4all.nl
homepage: www.marlinnatur.de
Öffnungszeiten: Mo.-Fr.: 9.30-18.30 h. • Sa.: 10-16 h.

Glückauf, Glückauf!

Wohltuendes für Ohren und Augen wurde den zahlreich erschienenen Besuchern der „Begegnungsstätte St. Severin“ in Eilendorf geboten. Die findigen Programmgestalter Annemie und Matthias Gehlen hatten den Chor des Bergbaumuseums Wurmrevier e.V., „Knappenchor St. Barbara“ verpflichtet.

27 Herren im besten Alter überraschten unter der einfühlsamen Leitung des Dirigenten Volkmar Michel die „Generation 55 plus“ nicht nur mit inbrünstiger Gesangsdarbietung eines breitgefächerten Repertoires, sondern bekamen auch für ihr Erscheinungsbild in schmucken Bergmanns-Uniformen starken Applaus. Bergmännisches Liedgut wie das „Barbaralied“ und das „Steigeli“ bekommen Chorliebhaber nicht mehr allzu oft zu hören. Das besondere Anliegen der Chorgemeinschaft ist es deshalb auch - wie der Erste Vorsitzende, Josef Möres, betonte - traditionelles Kulturgut an die nächsten Generationen weiterzugeben. Aus diesem Grund sind neue sangesfreudige Mitglieder immer herzlich willkommen.

Proben finden donnerstags ab 19.30 Uhr in Alsdorf, Herzogenrather Str. 100, statt. Längst besteht der Chor nicht mehr aus Bergleuten - die Sänger kommen aus allen möglichen Berufen. Weiß man doch, dass es die Grube Anna, ein Steinkohlebergwerk, seit 1994 nicht mehr gibt. Der ursprüngliche Werkschor der Grube Emil Mayrisch vom Eschweiler Bergwerksverein (EBV) wurde 1964 gegründet. Die Neugründung des



Für's Foto durfte sich Peters vor den Knappenchor St. Barbara setzen. Hinter ihm steht Volkmar Michel und außen links Josef Möres.

Knappenchors St. Barbara erfolgte im Jahr 1992. Der Chor ist ein Arbeitskreis des Bergbaumuseums Grube Anna in Alsdorf und wird dementsprechend gefördert. An die 20 Auftritte im Jahr absolviert der ausgezeichnete Chor, u.a. ist er am Sonntag, dem 13. Dezember 2015, um 10 Uhr in der evangelischen Kirche in Merkstein und am Dienstag, dem 15. Dezember 2015, um 17 Uhr im Bardenberger Krankenhaus zu erleben. Kontakt: Josef Möres, Tel.: 02464/5208.

Peter Peters kramt in Erinnerungen

Ein Gast der „Begegnungsstätte Generation 55 plus“ hatte sich besonders auf diesen Nachmittag gefreut und Unterlagen aus seiner beruflichen Vergangenheit dabei. Peter Peters, gelernter Bauschlossler, arbeitete seit 1958 beim EBV. Bis zu seiner Verrentung im Jahr 1994 war er als Metallfacharbeiter u.a. in den Gruben Anna 1 und

Anna 2 in Alsdorf unter Tage tätig. Seine 7-Stunden-Schicht begann um 6.30 Uhr.

Der „Blauhelmträger“ Peters zeigte Fotos von den Eisenkübeln, die als Metalltransporter eingesetzt wurden. Die Kohle wurde über Förderband nach Siersdorf gebracht. Die Diesellok wurde „Dieselkatze“ genannt. Der 700-Liter-Dieseltank lagerte unterirdisch in Peters Werkstatt. Es gab die Schwebeschienebahn und die Akkulok. Den Untertage-Beschäftigten standen jährlich sieben Tonnen Steinkohle kostenlos zur Verfügung.



Demontage der Hl. Barbara

Etwas wehmütig wird der heute 76-jährige Peters, wenn er von der Demontage - nach Schließung der Zeche - der Figur der Heiligen Barbara, der Schutzpatronin der Bergleute erzählt, die er mit einigen Kumpeln nach Kohlscheid transportierte.

Christine Kluck

Fotos: Heinrich Kluck und Peter Peters



Wer ist er?

Peter Peters, 1939 in Bardenberg geboren, gelernter Bauschlossler, arbeitete ab 1958 beim EBV. Er hat einen Sohn, eine Tochter und drei Enkel und wohnt seit sechs Jahren in Aachen-Eilendorf.



Peter Peters in der Schwebeschienebahn

Wi trüestlich

Jöngs huet ich minge Nobber klage:
 „De riiche Knöpp, die hant et Sage,
 könne sich jedder Wonsch erfülle,
 jelde sich alles, wat se welle,
 dönt sich miescht onscheniert bedenge,
 hant kouw Verständnes för os Klenge,
 bruuche met jölde Häng än Ziehne,
 en Mark net drejmoel ömzedriehne,
 än dat, vanaa os Welt besteäht.
 Satt - fengt ühr dat net onjereäht?“

Ich saat an höm: „Ühr weäd ouch wesse,
 datt die ouch an hön Jrenze stösse,
 Lejvde, Jesonkheät, Freud än Fred,
 än noh d'r Dued et evvig Let,
 en Fröndschaft, die e Leäve hält,
 dat kritt me alles net för Jeld,
 än mäniche Riiche met sing Buusche,
 wööed mänichmoel jeär met Klenge tuusche.“



Bild: Oldtimer/pixelio.de

Wie tröstlich

Jüngst hörte ich meinen Nachbarn klagen:
 „Die reichen Typen, die haben das Sagen,
 können sich jeden Wunsch erfüllen,
 kaufen sich alles, was sie wollen.
 Tun sich meist ungeniert bedienen,
 haben kaum Verständnis für uns Kleine,
 brauchen mit goldenen Händen und Zehen,
 eine Mark nicht dreimal umzudrehen,
 und das, seit unsere Welt besteht.
 Sagt - findet ihr das nicht ungerecht?“

Ich sagte ihm: „Sie werden auch wissen,
 dass die auch an ihre Grenzen stoßen,
 Liebe, Gesundheit, Freude und Friede,
 und nach dem Tod das ewige Licht,
 und Freundschaft, die ein Leben hält,
 das bekommt man alles nicht für Geld.
 Und mancher Reiche mit seinem Geld,
 würd manchmal gerne mit Kleinen tauschen.“



Bild: Dr. Stephan Barth/pixelio.de

Ene Mensch sall jarjeng Feähler maache,
 jelosse siie än tolerant,
 jeng Mucke han - mär fröndlich laache,
 splendabel siie än ouch charmant,
 sall luuter mär de Worret sage,
 ouch wenn heä Schwaletiete kritt,
 sich singe Jräll esuelang verware,
 bes datt et jenge angere sitt.
 Heä sall op si Jewesse hüre,
 Jedold han - ouch wenn heä malad,
 än alle Mensche extemiere,
 iehrlich jesaat: weä kann dat at?

* * * * *

Ein Mensch sollte gar keine Fehler machen,
 gelassen sein und tolerant,
 keine Launen haben - nur freundlich lachen,
 freigebig sein und auch charmant,
 soll ständig nur die Wahrheit sagen,
 auch wenn er in Schwierigkeiten gerät,
 seinen Groll so lange verbergen,
 bis es kein anderer sieht.
 Er soll auf sein Gewissen hören,
 Geduld haben - auch wenn er schlapp,
 und alle Menschen hoch achten,
 ehrlich gesagt: wer schafft das schon?



Hein Engelhardt

Übersetzung von:

Richard Wollgarten

Öcher Platt e.V.





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

Rundum gut versorgt!

Nahrungsergänzung
 Medizinische Kosmetik
 Hochdosierte Vitamine & Mineralien
 Cholesterin- & Blutzuckeruntersuchung
 Lieferservice

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

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

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

engl.: tschüss (ugs.)	feste Be- wegungs- abfolge z. Entspannung	Lebens- gemein- schaft	Bank- kunde, Geld- anleger	▼	Ausruf des Schmer- zes	Fakul- täts- leiter	▼	drei- eckige Dienst- flagge	▼	▼	Nacht- lager	Ost- germa- nenvolk	Abk.: Neupreis	Zeitmess- gerät in der Küche	▼	läng- liche Ver- tiefung
▼	▼	▼	Waren- trans- port- hilfe	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	kristal- liner Schiefer	▶	▼	▼	▼	▼
ehem. Name der Stadt Olawa	▶	▼	▼	▼	▼	Keimgut	▼	Gift der Toll- kirsche	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	grob ge- mahlene Getreide
deutsche Vorsilbe	▶	▼	griech. Vorsilbe: die Nerven betreffend	▶	franz., eng- lisch: Sankt ...	▶	▼	▼	▼	▼	Operet- tenkom- ponist † 1948	▼	knapp, schmal	▶	▼	▼
Boots- zubehör	▼	russisch: Memel	▶	▼	▼	▼	▼	Sonder- vergütung	▼	Unter- rich- tender	▶	▼	▼	▼	▼	▼
▼	▼	▼	▼	▼	lat.: Erde	▼	Kehr- gerät	▶	▼	▼	▼	▼	kürzere Abhand- lung (engl.)	▼	Denk- sport- aufgabe	▼
Pyrenäen- Halbinsel	▼	schließ- lich, zuletzt	▼	Stimm- lage	▶	▼	▼	▼	▼	Tiroler Freiheits- held † 1810	▼	Moral- begriff	▶	▼	▼	▼
▼	▼	▼	▼	▼	▼	Vieh- hüter	▼	Wohnungs- inventar	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Welt- organi- sation (Abk.)	▶	▼	▼	Flug- zeug- führer	▼	gute Laune, Heiter- keit	▶	▼	▼	▼	▼	Wasser- rinne im Watten- meer	▼	Initialen Zolas † 1902	▶	▼
Abk.: North Dakota	▶	▼	Ohne Fleiß kein ...	▶	▼	▼	▼	▼	nicht gerade	▼	Tuben- inhalt	▶	▼	▼	▼	▼
▶	▼	▼	▼	▼	▼	Tennis- schlag	▼	süd- irische Graf- schaft	▶	▼	▼	▼	▼	Getreide- art	▼	darüber hinaus- gehend (Wortteil)
griech. An- muts- göttin	Anschluss Fernseher- DVD-Player	▼	mager, knochig	▼	steif; unbeug- sam	▶	▼	▼	▼	▼	Nelken- gewächs, Vogel- kraut	▼	Trocken- gras	▶	▼	▼
Wein- getränk	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	Schwer- metall	▼	eine Grund- stoff- art	▶	▼	▼	▼	▼	▼
▶	▼	▼	▼	▼	Figur in „Die Fleder- maus“	▼	Briefver- sand per Computer	▶	▼	▼	▼	▼	unnach- giebig	▼	roter Farb- stoff	▼
Halb- edel- stein	▼	engl.: Flug- linie	▼	männl. Vor- name	▶	▼	▼	▼	▼	Stufen- gestell	▼	in hohem Grade	▶	▼	▼	▼
Hautbefehl von Haus- tieren	▶	▼	▼	▼	▼	▼	monatl. Arbeits- entgelt	▼	▼	Staat in Ost- afrika	▶	▼	▼	▼	▼	▼
österr. Bundes- land (Abk.)	▶	▼	▼	Olympia- stadt 2004	▼	Hand- bewe- gung	▶	▼	▼	▼	▼	Staat in SO-Asien, eh. engl. Name	▼	radio- aktives Element	▼	dt. Sprach- forscher (Konrad) † 1911
Bewohner d. Oberrhin- gebiets	alt- perua- nischer Adliger	▼	Insel Däne- marks	▶	▼	▼	▼	▼	digitales Datennetz (Abk.)	▼	Feuers- brunst	▶	▼	▼	▼	▼
▼	▼	▼	▼	▼	▼	Halbton unter g	▼	Schnee- hütte der Inuit	▶	▼	▼	▼	weib- liches Borstent- ier	▶	▼	▼
Zeichen für Nickel	▶	▼	Abk.: ohne Obligo	▼	enge Straße	▶	▼	▼	▼	▼	Empfeh- lung	▶	▼	▼	engl.: zu, nach	▼
gegarte Teigkugel	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	eng- lisch: Trommel	▶	▼	▼	▼	griech. Unheils- göttin	▶	▼	▼
Welt- alter, Ewig- keit	▶	▼	▼	▼	eng- lisch: Stein	▶	▼	▼	▼	▼	Vorname Bruckners † 1896	▶	▼	▼	▼	▼

Kinder, Kinder!

Richard reckt und streckt sich. „Geschafft!“ Die Betten sind aufgebaut, zwei neue Matratzen wurden zwei Etagen hochgeschleppt und hineingelegt. „Ich danke dir“, sagt Marga lächelnd. „Jetzt werde ich die Betten schön beziehen.“

Richard und Marga haben im Dachgeschoss ihres Hauses ein Kinderzimmer eingerichtet. Seit Tagen haben sie auf- und ausgeräumt, die alten Kiefernholzbetten wieder zusammengebaut und den Raum wohnlich hergerichtet. „Nur ein Starschnitt an der Wand fehlt“, scherzt Richard, „dann würde es aussehen wie bei dir früher. Aber für wen schwärmen denn zwei junge Damen heute?“ „Weiß nicht, macht auch nichts. Jedenfalls freue ich mich riesig, dass die Mädels ihre Ferien bei uns verbringen möchten.“ Marga stahlt. „Endlich wieder Leben im Haus!“ „Na, na, ich leben auch noch hier und einsam sind wir nicht.“ Richard versteht sehr gut, wie Marga es meint. Schließlich sind ihre beiden Söhne schon lange erwachsen.

Angefangen hatte es damit, dass ihre Kinder „groß“ geworden waren und der Sandkasten im Garten nicht mehr benötigt worden war. Eine Sandkiste für Jungs ist eine groß angelegte Sache, die sich nicht so schnell beseitigen lässt. Man hatte eine gute Lösung gefunden und an dieser Stelle einen Gartenteich angelegt. Karl und Jens hatten sich ein paar Jahre lang an allerlei darin lebendem Getier erfreut. Der Teich war geblieben – schön!

Irgendwann war dem älteren Sohn das Kinderzimmer zu eng geworden. Er zog ins



Dachgeschoss und hatte für einige Jahre ein eigenes Reich mit allen Vorzügen.

Marga hatte den leerstehenden Raum schnell für sich eingenommen. Es kamen ein großer Tisch hinein und die Nähmaschine plus Bügelbrett sowie ein großer Standspiegel. Herrlich, so ein Refugium für das Hobby einer Frau!

Wenige Jahre später hatte der Familienrat diskutiert. Vor- und Nachteile waren erörtert worden. Am Ende wurde entschieden: Wenn Karl nach dem Abitur zur Bundeswehr geht, überlässt er seinem jüngeren Bruder das Dachgeschoss und zieht in dessen Zimmer. Als der Ältere in die Kaserne zog, eroberte der Jüngere die Räumlichkeiten unter dem Dach. Karl kam ohnehin nur noch an den Wochenenden heim und später, als er ins Studium gegangen war, nur noch zu besonderen Anlässen nach Hause. Jens fühlte sich oben wohl und genoss gern und ziemlich lange die Vorzüge im „Hotel Mama“.

Doch ein paar Jahre später hatte jeder der beiden jungen Männer eine eigene Wohnung. Karl lebte außerhalb, Jens wohnte in der Nähe und war regelmäßig sonntags

gern gesehener Gast beim Mittagessen. Er brachte auch stets etwas mit – meist eine große Tasche voll mit schmutziger Wäsche. Aber was tun Mütter nicht alles gern?!

Richard und Marga hatten für ein paar Monate einen ausländischen Gastschüler aufgenommen. Das war eine bereichernde Erfahrung und man merkte nicht so sehr, dass die eigenen Kinder endgültig das Haus verlassen hatten. Danach aber hatte man sich ans Alleinwohnen gewöhnt. Für Übernachtungsbesuch gab es ein Zweiersofa, welches sich zum Gästebett umbauen ließ. Das stand im sogenannten Büro; hier war fortan Richards Reich.

Der ältere Sohn ging beruflich ins Ausland, heiratete dort und lebt mit seiner Familie glücklich und zufrieden. Der jüngere wohnt mit seiner jungen Frau - und nun mit eigener Waschmaschine - in Margas und Richards Nähe.

Das schöne Studio im Elternhaus, einst Zierde des Hauses und Stolz der Söhne, war zum Möbellager geworden. Sein Zustand war bis vor einigen Tagen eher der einer Rumpelkammer gewesen. Aber nun ist Ordnung eingekehrt. Man hat sich von Überflüssigem getrennt. Zwei Betten sind hübsch bedeckt, ein kleiner Tisch und zwei Sesselchen stehen bereit, ein Regal mit einer Musikanlage – alles sieht einladend aus. Morgen werden Alice und Jeanne eintreffen. Fünf gemeinsame Wochen liegen vor ihnen. Endlich wieder Kinder im Haus! Diesmal zwei Mädchen!



Ingeborg Lenné

[illegible]





**BESTATTUNGEN
BECKMANN**
ABSCHIED IN WÜRDE

www.bestattungen-beckmann.de

Das ist mein Leitmotiv als Bestatter!

Gerne berate, betreue und begleite ich Sie. Für ausführliche Informationen lade ich Sie zu einem persönlichen Gespräch ein.

- 24-Stunden Erreichbarkeit
- Erd-, Feuer- und Seebestattungen, Überführung

- Kompetente Beratung
- Trauerfallvorsorge







**Tobias Beckmann · Vaalser Straße 270 · 52074 Aachen · Parkplätze um die Ecke
Telefon 0241 463 700 22 · Telefax 0241 463 753 91**

„Super U frisst Boulangerie“ - Eindrücke von einer Reise in das Département „Deux Sèvres“



Was fällt ihnen zuerst ein, wenn sie an Frankreich denken? Brot, Käse und Rotwein!

Bei Brot denkt der Frankreichliebhaber nicht an Schwarz-, Graubrot oder Oberländer, sondern an die langen Weißbrote, die Baguettes, mit denen die Franzosen morgens, mittags, abends durch die Straßen eilen, und die sie in der Boulangerie-Pâtisserie an der Ecke kaufen. In der Boulangerie, in der es so herrlich nach frischem Brot riecht, dass der Fremde noch zu Hause von diesem Duft träumt. Er träumt von knusprigem Weißbrot, das die Franzosen auch am Sonntag kaufen und das zu keiner Mahlzeit fehlen darf. Doch während der Fremde noch träumt, den Duft noch in der Nase hat, ist die kleine Boulangerie an der Ecke beinahe Geschichte.

Zumindest in Deux Sèvres, mit dem TGV von Paris aus, Richtung La Rochelle, in



knapp zweieinhalb Stunden zu erreichen, sind sie fast verschwunden. Und der Fremde, der vor zehn Jahren mit dem TGV in Niort angekommen war und Parthenay, Marais Poitevin, Champdeniers-Saint-Denis oder Mazières-en-Gâtine besucht hat, der reibt sich erstaunt die Augen. Wo sind sie geblieben, die typischen Dorfbäckereien, wo die Stangenbrote in großen Körben dicht nebeneinander standen und mehrmals täglich frische Weißbrote gebacken wurden? Wer sie sucht, sucht oft lang und manchmal vergeblich.

Wie kann das sein? Was ist passiert? Ein französisches Dorf ohne Boulangerie? Die Franzosen ohne Weißbrot? Hatten sie sich doch nach der Revolution geschworen, nie mehr schlechtes, graues Brot zu essen. Sondern das weiße Brot, das die Könige gegessen hatten, das wollte das Volk haben.

Und heute? Wird kein Weißbrot mehr gegessen in Frankreich? In den kleinen Städten und Dörfern des Deux-Sèvres ist kaum noch ein Bäcker zu finden. Denn das Brot kommt aus der Brotfabrik. Was noch vor einigen Jahren niemand für möglich gehalten hat, hat sich eingeschlichen: Die Franzosen kaufen ihr Brot im „Supermarché“. Dort, wo es meterlange Regale gibt mit Baguette und Pain und Croissants und die Auswahl riesig ist. Wo es zudem viel billiger ist, als es der kleine Bäcker je liefern könnte. Es ist nicht nur ein wenig billiger, es kostet fast nur die Hälfte. Da wird auch in Kauf genommen, dass es nicht frisch aus dem Backofen kommt, sondern sich bereits verpackt im Regal stapelt.

So kommt es, dass sie nur noch vereinzelt zu sehen sind, die Franzosen, die - mehrere lange Brote unter dem Arm - die Straßen bevölkern. Denn auch zu Fuß geht niemand mehr durch sein Dorf. Er fährt hingegen mit dem Auto auf einen riesengroßen Parkplatz, oft mehr als zehn Kilometer von seinem Dorf entfernt, geht dann in sein „Super U“ und kauft dort alles, was er benötigt: Obst, Gemüse, Fisch, Fleisch, Käse, Haushaltswaren, Küchengeräte und natürlich auch Kleidung und Schuhe. So

sterben langsam nicht nur die Boulangerien aus, sondern auch die Schilder „Boucherie“, „Charcuterie“, „Alimentation“ sind immer weniger zu sehen.

Die Läden stehen leer und ein Pappschild am Schaufenster verkündet „À vendre“ oder „À louer“. „Zu kaufen oder zu vermieten“. Aber da niemand mehr eine Chance sieht, dort Geschäfte zu machen, werden sie wohl noch lange leer stehen, die Ladenlokale. Was bleibt für die Touristen? Für die Urlaubsfotos? Für das Frankreichgefühl? Nur die Markttage bewahren noch das Bild, das sich Deutsche von Frankreich machen. Am Markttag werden noch die Produkte der näheren Umgebung verkauft und eingekauft. Dort sind sie noch zu sehen: Die Käufer, die Taschen voll Gemüse, mit den langen Broten unter dem Arm. Zwischen den Ständen und Buden werden kurze Schwätzchen oder längere Palaver gehalten. So stellen sich Touristen auch heute noch das typische Frankreich vor.



Eine Markthalle ist das krasse Gegenteil vom Super U. Sie ist ein Kosmos für sich, besucht von denen, die noch frisches Obst und Gemüse, fangfrischen Fisch und eben erst geschlachtete Hühner zu schätzen wissen. Und dafür auch bereit sind, etwas tiefer in die Tasche zu greifen. Der gewöhnliche Alltag hingegen findet im Supermarché statt. Das Portemonnaie ist auch den Franzosen wichtiger als die Romantik.

Wer ist schuld an dieser Entwicklung? Die großen Einkaufsparadiese, die auf der grünen Wiese entstanden sind? Die hätten mit noch so günstigen Angeboten locken können - wenn niemand hingegangen wäre, hätten sie schließen müssen. Aber sie leben und gestorben sind die Kleinen.

Text und Fotos:
Inge Gerdorf



... war vieles doch sehr viel anders - Folge 10 Schule (Teil 3)

In Folge 9 habe ich davon berichtet, wie wir als i-Dötzchen das Schreiben mit kratzendem Griffel auf einer Schiefertafel gelernt haben. Das Schreiben auf Papier wurde erst später eingeübt, nicht zuletzt wohl deshalb, weil es damals sehr viel schwerer war als heute. Unsere ersten Schreibhefte hatten aufgedruckte Dreierlinien, in welche man die kleinen und großen Buchstaben besser einpassen konnte.

Geschrieben wurde mit Federn aus Metall, die auf einen hölzernen Federhalter aufgesteckt wurden. Die Feder wurde vorsichtig in das Tintenfass getunkt, die Tinte an dessen Rand abgestreift, erst dann konnte es losgehen!



Bild: Rainer Sturm/pixelio.de

Kolbenfüller mit integriertem Tank gab es erst sehr viel später. Sie waren kostbar. Es gab sie als Geschenk zum Beispiel zur Kommunion oder zur Konfirmation und sie wurden sehr in Ehren gehalten.

Nachdem man die Abdeckung der Drehvorrichtung am hinteren Ende abgeschraubt hatte, wurde der Kolben zunächst durch Drehen nach vorn befördert. Dann tunkte man die Feder ins Tintenfass und drehte nun den Kolben hoch, wobei Tinte in den Hohlraum gesaugt wurde.

War der Tank gefüllt, konnte man viele Seiten beschreiben, ohne jedes Mal die Feder ins Tintenfass eintauchen zu müssen. Denn das war früher erforderlich, wenn man mit Tinte oder Tusche schreiben bzw. zeichnen wollte.

Das Papier in den Schreibheften war nicht „holzfrei“, wie es so schön hieß. Wenn man genau hinsah, konnte man sogar kleinste Strohstückchen darin erkennen. Stieß man mit der Feder auf kleinste, nicht sichtbare Erhebungen, entstanden schnell Tinten-

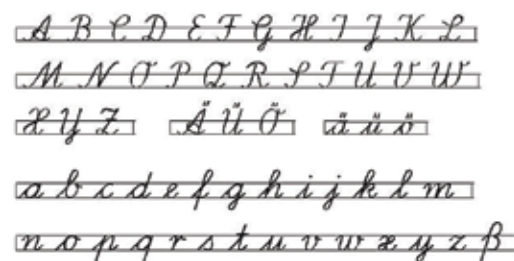


spritzer oder gar Kleckse und die schönste Vorarbeit war sozusagen „im Eimer“. Ohne Tintenkiller gab es nur eine „Lösung“. Das Blatt wurde herausgerissen und man begann von vorne. So wurde manches dicke Heft recht schnell sehr dünn!

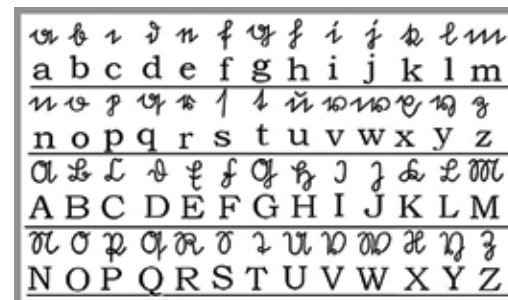
War ein Blatt voll geschrieben, wurde es vorsichtig mit Löschpapier „gesichert“. Tat man dies nicht, bestand die Gefahr, dass die schöne Arbeit durch Unachtsamkeit verwischt wurde.



Die Buchstaben, welche wir als Schulkinder in den 1950er und 1960er Jahren lernten, unterschieden sich von der heutigen Schreibweise. Wir lernten die sogenannte lateinische Ausgangsschrift. Viele von uns haben aber bei Übungen zum Schönschreiben gelegentlich auch Sütterlinbuchstaben gemalt. Die meisten von



unseren Lehrern hatten diese Schrift nämlich in ihrer Schulzeit gelernt und hielten uns durch die Übungen dazu an, ganz exakt zu schreiben, ja, Buchstaben geradezu zu malen. Der Vorteil war, dass wir infolgedessen die Briefe unserer Eltern und Großeltern lesen konnten - und vielleicht auch heute noch können -, wozu kaum noch jemand in der Lage ist.



Nachdem wir uns in den bisherigen Folgen mit dem Erlernen des Schreibens beschäftigt haben, wenden wir uns in den nächsten Folgen den Inhalten und Methoden zu, nach denen in unserer Schulzeit gelernt wurde.

Weitere Informationen über die Buchreihe „Früher war alles viel besser ...?“ finden Sie im Internet unter www.josef-stiel.de.

Josef Stiel



GESUNDHEITZENTRUM KLEIS

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

Rathausstraße 86 · 52222 Stolberg
Fon (02402) 2 38 21 u. 47 07 · Fax 57 05
Auf der Heide 37 · 52223 Stolberg-Breinig
Fon (02402) 34 08 · Fax 3 09 48 · www.apoheide.de
TRI-O-med GmbH · Aachener Straße 30 · 52249 Eschweiler
Fon (02403) 78 84-0 · Fax 78 84-19 · www.tri-o-med.de

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

Lassen Sie sich verwöhnen!

KOSMETIKSTUDIO & Fußpflege

im Gesundheitsforum
„unterm Dach“



Eine Reise durch die **Karpaten** und **Transsilvanien**

Mit einer kleinen Reisegruppe entdeckten wir im März 2015 die faszinierenden Karpaten und das mystische Transsilvanien (Siebenbürgen) in Rumänien.



Kirchenburg in Viscri (Weißkirch)

Nach 2 ½ Stunden Flug mit der rumänischen Fluggesellschaft „Tarom“ von Frankfurt/Main landeten wir in der Hauptstadt Bukarest. Schon hier erlebten wir die erste Überraschung. Die 2,3 Millionen-Einwohner-Metropole faszinierte durch ein modernes „Outfit“ mit breiten Boulevards, Villen aus glanzvollen Epochen, einer wunderschönen Altstadt, vielen Museen und dem monströsen Ceausescu-Parlamentspalast, dem zweitgrößten Gebäude der Welt.



Ceausescus Parlamentspalast



Oper in Bukarest

Die Rumänen gehören zu ca. 90% der rumänisch-orthodoxen Kirche an. Viele gut erhaltene Kirchen zeugen von der großen Frömmigkeit.



In der Patriarchenkirche in Bukarest

Der neue deutschstämmige Präsident Klaus Johannis hat eine „Antikorruptions-Kampagne“ ins Leben gerufen und versucht, seine Wahlversprechen tatkräftig umzusetzen. Rumänien trat 2004 der „NATO“ und 2007 der „Europäischen Union“ bei. Es wird viel gebaut und in den Städten ist die „Neuzeit“ bereits angekommen. Auf dem Land wird teilweise noch wie im

Mittelalter gearbeitet und gelebt. Der Umgang mit der großen Roma-Bevölkerung - die Roma wurden über 500 Jahre als Sklaven gehalten - stellt ein Problem dar. Ihre Eingliederung gelingt nur langsam.



Roma-Siedlung

In den Karpaten schneite es und wir genossen aus unserem Reisebus die Landschaft und hielten Ausschau nach wilden Bewohnern. Mehr als ein Drittel aller europäischen Wölfe, Braunbären und Luchse leben hier in Gebieten, die noch echte Urwälder sind.



Karpatenblick

Wir waren nun in Transsilvanien - auch bekannt unter dem Namen „Siebenbürgen“ - 1.000 Jahre lang ein multikultureller Flickenteppich. Ungarn, Deutsche und



Auf dem Lande

Rumänen prägten das Hügelland. Es entstanden viele Burgen, um das Land zu verteidigen. So auch die berühmte „Burg Bran“ aus dem Roman „Dracula“ von Bram Stoker.



Burg Bran



Draculas Geburtshaus in Sighisoara

Die Deutschen (Siebenbürger Sachsen) errichteten gegen den Ansturm der Türken und Tartaren Kirchenburgen. In diese, heute teilweise noch gut erhaltenen Burgen, konnte sich die ganze Dorfbevölkerung zurückziehen. Es gab Wohn-, Schul- und Geschäftsräume und natürlich die Wehrkirche. Wir besichtigten u.a. die Burgen in Prejmer (Tartlau) und Viscri (Weißkirch), die beide im 12. Jahrhundert gebaut und von der „UNESCO“ zum Weltkulturerbe ernannt wurden.



Kanzel in der Kirche in Tartlau



Marktplatz in Brasov

Viscri ist ein ganz besonderes Dorf. Hier scheint die Zeit stillgestanden zu sein. Deutsche und Rumänen leben mit ihren Tieren in dieser Idylle. Stiftungen u.a. aus Deutschland und England unterstützen die hier noch lebenden 15 Siebenbürger Sachsen sowie 150 Rumänen und Roma. Auch Prinz Charles hat einen Hof und ist regelmäßig zu Besuch.



Deutsche Einwohnerin in Viscri - Burghüterin

Im Südosten liegt die hübsche Kleinstadt Brasov (Kronstadt), die im 13. Jahrhundert von deutschen Rittern und Handwerkern gegründet wurde.

Nach dieser Etappe gelangten wir nach Sibiu (Hermannstadt). 2007 war Sibiu Kulturhauptstadt Europas. Die Altstadt gehört zum Weltkulturerbe der UNESCO und versetzt die Besucher in eine andere Zeit.



Leider war diese wunderschöne Reise viel zu schnell zu Ende und alle wünschten sich, bald einmal wiederzukommen und Land und Leute weiter zu entdecken.

Text und Fotos:

Regina Weinkauff



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

Keine **Selbstaussbeutung** mehr!

Ein Zitat von Myron Rush, Autorin des Buches „Brennen ohne auzubrennen“, lautet: Wenn man eine Kerze an beiden Seiten anzündet, mag sie eine Zeit doppelt so viel Licht spenden, aber sie ist auch doppelt so schnell abgebrannt.

Selbstüberforderung sowie überhöhte Ansprüche an die eigene Person können auf die Dauer zur Selbstaussbeutung und nach längerer Zeit zum „Burn-out-Syndrom“ führen.

Wer zu dieser Selbstaussbeutung im Beruf neigt, sollte folgende Tipps beachten und möglichst viele davon zur Gewohnheit werden lassen:

- ausreichender Schlaf,
- gesunde Ernährung,
- Zeit nehmen für die Körperpflege,
- Freiräume schaffen für regelmäßigen Sport,

- mehrere kleine Pausen während der Arbeitszeit einlegen,
 - regelmäßiger Urlaub ohne Freizeitstress,
 - Nein sagen lernen,
 - so viele Aufgaben wie möglich delegieren,
 - eigene Wertschätzung lernen,
 - Trennung von Arbeit und Privatleben,
 - regelmäßige Überprüfung seiner Lebensbalance und Lebensqualität.
- Der Diplom-Volkswirt Klaus Hölzel aus



Oestrich-Winkel hat diese Tipps für Apotheker geschrieben. Er hat Strategien aufgezeigt, einer Selbstaussbeutung zu begegnen. Klar ist, dass diese Ratschläge natürlich auf alle Berufsgruppen anwendbar sind.

Wichtig ist immer nur: „Wir müssen auch diese Veränderung wollen!“

Hartmut Kleis

Apotheker



So kann man sich **gegen Mücken** schützen

Um den steigenden Temperaturen entgegenzuwirken, ist es im Sommer meist verlockend, luftige und kurze Kleidung zu tragen. Was für Abkühlung sorgt, stellt in der Mückensaison allerdings einen Nachteil dar. Durch dünne Stoffe können die Blutsauger mühelos durchstechen, vor allem im Schlaf sind wir ihnen daher oft hilflos ausgeliefert.

Mücken werden vor allem von Schweiß angezogen. So erfrischt eine regelmäßige Dusche im Sommer nicht nur, sondern kann auch gegen Mücken helfen. Durch das Auftragen von Mückenschutzmitteln auf der Haut bildet sich ein Duftmantel, der Mücken fernhält und so vor Stichen schützt. Um bestmöglichen Schutz zu gewährleisten, sollten alle freien Hautpartien durch das Mittel bedeckt werden. Die

neue Produkt-Serie „Jungle Formula by Azaron“ bietet mit der neuartigen Einteilung in „Stichschutz-Faktoren“, dem sogenannten „Insect Repellent Factor“ (IRF), der an den Lichtschutzfaktor in Sonnencremes erinnert, eine Orientierungshilfe.

Wer eine Reise in tropische Länder plant, sollte sich vorab informieren, ob es in dem entsprechenden Land Malaria gibt. Hier

gilt es, einen Stich so gut es geht zu vermeiden. Das Insektenabwehrmittel sollte unter Beachtung der jeweiligen Anwendungsbedingungen in kürzeren Abständen als in heimischen Gefilden aufgefrischt werden – auch Stellen unterhalb von Schmuck oder Kleidung einsprühen. Außerdem sind mit Mücken-Repellentien imprägnierte Moskitonetze über dem Bett hilfreich.

Die Mär von der „Anti-Mücken-App“

Sucht man im Internet oder auf dem Handy nach einer „Anti-Mücken-App“, wird man schnell fündig. Der Beschreibung zufolge sollen die Mücken dann durch hochfrequenten Ultraschall vertrieben werden. Die Idee ist nicht neu – bereits in einer Studie aus dem Jahr 2010 wurden Geräte, die Mücken durch Störgeräusche fernhalten sollen, getestet. Die Ergebnisse waren eindeutig: Keine einzige Studie konnte nachweisen, dass diese Geräte Wirkung zeigen. Laut Forschern auch kein wirklich überraschendes Ergebnis: Weibliche Mücken hören sehr schlecht, vermutlich können sie die Störgeräusche gar nicht wahrnehmen. Stiftung Warentest urteilt: „Wer die Mücken mit dem Smartphone erschlägt, hat mehr Erfolg.“

Vanille, Schoko und Co. - Welche Gesundheitsaspekte beim Eis-Vergnügen eine Rolle spielen

Sommerzeit ist Speiseeis-Zeit. Der jährliche Eisverbrauch in Deutschland liegt bei knapp acht Litern pro Kopf. Ob aus der Waffel, am Stiel oder im Becher: Vanille und Schoko sind die beliebtesten Eissorten - so der Bundesverband der Deutschen Süßwarenhersteller und die Union der italienischen Speiseeishersteller. Vorn mit dabei sind auch weitere Geschmacksklassiker wie Erdbeer-, Stracciatella-, Haselnuss- und Joghurt-Eis. Und was es sonst noch Wissenswertes rund ums eiskalte Sommervergnügen gibt, erklären AOK-Ernährungswissenschaftlerin

Anita Zilliken und Thomas Ebel, Arzt beim AOK-Bundesverband.



Anita Zilliken

Stimmt es, dass Eis eine Kalorienbombe ist?

Das kommt darauf an, für welches Eis man sich entscheidet. „Wenn Sie auf den Kalorienverbrauch achten wollen, nehmen Sie am besten Wassereis. Das ist auch noch dazu schön erfrischend“, sagt Anita Zilliken. Je nach Größe sind es bei einem kleinen Wassereis nur zwischen 50 und knapp 100 Kalorien. Ein mittelgroßes Milchspeiseeis am Stiel oder in der Waffel bringt es schon auf 130 bis 200 Kalorien.

Ich habe Diabetes - darf ich überhaupt Eis essen?

Die Zeiten, dass Diabetiker gar nicht oder nur Diabetiker-Produkte naschen dürfen, sind vorbei. Genuss ist Lebensqualität, deshalb ist auch Eis erlaubt. „Allerdings müssen Diabetiker den Nährwertgehalt einschätzen und auf ihren sonstigen Speiseplan abstimmen“, sagt AOK-Arzt Ebel.



Wassereis lässt den Blutzucker schneller ansteigen als Milcheis. Insulinpflichtige Diabetiker können für die Kohlenhydrate Insulin spritzen. Aufpassen muss man beim Berechnen mit der Menge des Eises bei Kugeln, denn sie sind sehr unterschiedlich groß. So hat eine Kugel normalerweise eine bis 1,5 Broteinheiten (BE) oder Kohlenhydrateinheiten (KE). Bei einer großen Kugel können es aber auch mal zwei BE sein. Wenn der Eisbecher noch Soßen oder das Sahnehäubchen oben drauf hat, müssen diese auch mit berechnet werden. Wem das Einschätzen zu riskant ist, ist besser bedient mit Eis am Stiel oder aus der Packung. Durch die Angaben zu den Kohlenhydraten auf der Verpackung kann man sich mit Hilfe von BE-/KE-Tabellen gut orientieren.

Hygiene: Worauf muss ich beim Eis achten?

In Deutschland sind die Hygienestandards für Lebensmittel insgesamt sehr hoch. Eisdiensten müssen Hygienezertifikate vorweisen und werden kontrolliert. Ob alles sauber zugeht, sehen Käufer auch daran, dass der Portionierer in sauberem Wasser steht und nicht in einer dreckigen Brühe. Eis im Supermarkt muss bei mindestens minus 18 Grad Celsius gekühlt sein. „Packen Sie Eis zuletzt in den Einkaufswagen und dann sofort in eine Kühltasche“, sagt Zilliken. Auf dem Weg nach Hause sollte Eis ebenfalls in einer Kühltasche transportiert werden, um die Kühltasche nicht zu unterbrechen. Ist das Eis angetaut, ist es nämlich ein idealer Nährboden für Bakterien. Dasselbe gilt auch für zu Hause angetautes Eis - es sollte nicht wieder eingefroren werden. Zwar hält sich Eis in einer Kühltruhe zu Hause sehr lange, aber es schmeckt nach einer Weile nicht mehr und bekommt eine gummiartige Konsistenz. Deshalb sollte man es rasch verzehren und keine großen Vorräte anlegen.

Allergien: Worauf muss ich achten?

Allergiker sind es gewöhnt, die Inhaltsstoffe von Lebensmitteln genau zu prüfen. Und das gilt auch für den Eisgenuss. Manchmal verstecken sich im Schokoeis beispielsweise auch Spuren von Nüssen. Die Verpackung von industriell gefertigtem Eis muss Informationen zu Allergenen und Zusatzstoffen enthalten. Bei losem Eis sollte man den Verkäufer fragen. „Wer auf Nummer sicher gehen will, bereitet sich sein Eis am besten selbst zu. Das macht nicht nur Spaß, sondern sorgt für Sicherheit bei den Inhaltsstoffen und lässt sich oft kalorienärmer gestalten als gekauftes Eis“, so Zilliken. Auch für Diabetiker ist das sinnvoll, weil sie die Inhaltsstoffe gezielt aussuchen können.

Helmut Schroeter

Bilder: AOK, Dr. Klaus-Uwe Gerhardt/pixelio.de



KALORIENARM, LECKER, LUSTIG: MACHEN SIE IHR EIGENES EIS

Sie brauchen: 250 Gramm reife Erdbeeren, eine Orange, einen Esslöffel Honig, eine halbe Vanilleschote, 200 Gramm Vollmilchjoghurt.

Waschen und säubern Sie die Erdbeeren gründlich. Anschließend die Orange auspressen, die Vanilleschote längs aufschlitzen, das Mark herauskratzen. Die Erdbeeren mit Orangensaft, Honig und Vanillemark im Mixer pürieren. Den Joghurt zufügen und alles durchmischen. Die Masse in Eisförmchen geben. Mindestens drei Stunden ins Gefrierfach stellen. Noch besser geht's in der Eismaschine - eine gute Alternative für alle, die häufiger ihr eigenes Eis kreieren wollen.

Nährwerte: Eine Portion enthält etwa 72 kcal, 2 g Eiweiß, 2 g Fett und 10 g anrechnungspflichtige Kohlenhydrate (0,8 BE/1 KE, Kohlenhydrateinheiten-Faktor).

die Neue Welt	▼	Abk.: Ankunft	Terminplaner	▼	Jäger-rucksack	anders, sonst auch genannt	Lebens-energie (Taoismus)	Euro-päerin	Aufgeld	ital. Reis-speise	▼	▼	eng-lische Schul-stadt	Gestalt	Zeichen für Ru-thenium	ugs.: sich sehr an-strengen
Strom in West-europa	▶	▼	▼	▼	Küm-mel-brannt-wein	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	ital. Kloster-bruder/ Kurzw.	▶	▼	▼
Mai-käfer-larve	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	ital. Teil-haber, Gesell-schafter	▶	▼	▼	▼	▼	▼
▶	▼	▼	▼	▼	frühere Übersee-besitzung	▼	nord-span. Hafen-stadt	▶	▼	▼	▼	▼	Hack-werk-zeug	▼	arab. Nomade	▼
geschl. Haus-vorbau	▼	griech. Gott, Sohn der Leto	▼	nahr-haftes Getränk	▶	▼	▼	▼	▼	Stab	▼	Spiel-karte	▶	▼	▼	▼
griech. Sagen-könig	▶	▼	▼	▼	▼	▼	Teil der Scheune	▼	starr blicken	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼
▶	▼	▼	▼	Raub-, Pelztier	▼	span.: Rotwein (Kurzwort)	▶	▼	▼	▼	▼	Zu-flucht-ort	▼	Tonart	▼	frühere land-wirtsch. Gehilfin
Vater (Kose-name)	die Heiligen Drei Könige (Abk.)	▼	Stadt in Südtirol	▶	▼	▼	▼	▼	Abk.: anwesend	▼	Sammel-buch	▶	▼	▼	▼	▼
drogen-unabhängig (engl.)	▶	▼	▼	▼	▼	Kfz-Z. Groß-britan-nien	▼	Kuchen-gewürz	▶	▼	▼	▼	Durch-schein-bild/ Kurzw.	▶	▼	▼
Abk.: Milliliter	▶	▼	Befähigung, Quali-fizierung	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	eng-lisch: jung	▶	▼	▼	▼	▼
Strecker, an Draht geleitete Weinranke	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	aus diesem Grund	▶	▼	▼	▼	eng-lisch: rot	▶	▼	▼

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



Pferde, Reiter, Emotionen

Achso

Herr Alwin kommt in einer entlegenen Gegend von der Straße ab und sein Auto landet im Graben. Zufälligerweise kommt ein Bauer mit seinem Pferd an der Unfallstelle vorbei und bietet an, den Wagen mit dem Pferd aus dem Graben zu ziehen. Dankbar nimmt Herr Alwin das Angebot an. Der Bauer spannt sein Pferd vor das Auto und ruft: „Zieh, Willie, zieh!“ Das Pferd bewegt sich keinen Millimeter. „Los, Harry, zieh!“, schreit der Bauer. Das Pferd bewegt sich nicht von der Stelle. Der Bauer ruft: „Charlie, zieh!“ Endlich setzt sich das Pferd in Bewegung und zieht das Auto aus dem Graben. Herr Alwin, der das Schauspiel interessiert beobachtet hat, fragt den Bauern: „Sie hatten anscheinend den Namen Ihres Pferdes vergessen, was?“ „Nein, nein“, antwortet der Bauer. „Wissen Sie, der Charlie ist blind. Und wenn er gewusst hätte, dass er der Einzige ist, der zieht, hätte er es gar nicht erst probiert.“

Soso

„Mama“, sagt der kleine Junge, als er vom Spielen zurückkommt, „ich habe einen Mann gesehen, der Pferde baut.“ - „Bist du dir da ganz sicher?“ - „Ja, das Pferd war fast fertig, er hat nur noch die Füße angenagelt.“



Aha
Die junge Reitschülerin erklärt ihrem Reitlehrer: „Ich träume genau wie meine Mutter davon, einmal Olympiasiegerin in der Dressur zu werden.“ „Ihre Mutter ist Olympiasiegerin?“ „Nein, sie träumt davon ...“



Na dann



Frau Senzenstreich möchte sich ein Rassepfend kaufen. „Ist es denn auch ganz sicher von edler Abstammung?“, fragt sie den Züchter. - „Aber ja, Verehrteste!“, antwortet der. „Wenn es reden könnte, würde es sie keines Wortes würdigen!“

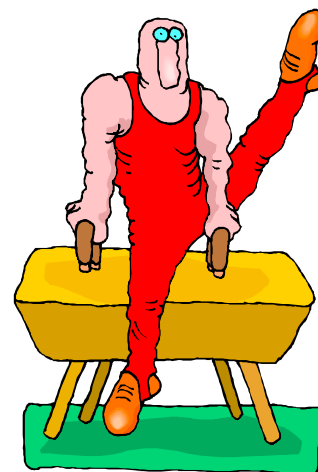
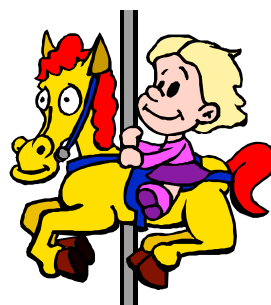
Oho

Zwei Reiter galoppieren auf einem schmalen Pfad aufeinander zu. Als die Pferde sich schließlich Nase an Nase gegenüberstehen, brüllt der eine Reiter: „Ich mache einem Idioten keinen Platz!“ - „Ich schon!“, sagt der andere und lässt sein Pferd rückwärts gehen.



Na klar

„Was würdest du machen, wenn du so reiten könntest wie ich?“, fragt Simone ihre Freundin Corinna. - „Unterricht nehmen.“



Sportwettkampf

Der Sport war früher Spiel und Spaß, doch fragt man manchmal, was ist das? Gekämpft wird heute bis aufs Messer und jeder glaubt, er wäre besser.

Der Wettbewerb ist nur noch Krieg und keiner hat den Anderen lieb. Ein Jeder ist des And'ren Feind, so war das früher nicht gemeint.

Es gibt heut' nur noch „erste Sieger“, die Anderen sind „müde Krieger“. Wo ist denn nur der Spaß geblieben, beim Sport, den Alle doch so lieben?

Um Millimeter und Sekunden, da wird sich wochenlang geschunden. Erreicht man nicht den ersten Platz, so war dann alles für die Katz.

Es gab, wenn ich das heut' so seh', mal die olympische Idee. Man hatte Spaß und machte mit und niemand neidete den Sieg.

Dieter Schmidt



Bild: Gerd Pfaff/pixelio.de



Bild: Claudia Grensemann/pixelio.de



Bild: JPFuss-ATR/pixelio.de

Gute Karten

Bei Kartenspielen denkt man unwillkürlich an Skat, Rommé, Doppelkopf und ähnliche Klassiker. Wer es komplexer mag, der zelebriert eine Bridgepartie. Oder man spielt sogar bei Black Jack, Poker oder Baccara um viel Geld in der Spielbank.

Doch Spielkarten bieten viel mehr Möglichkeiten, als diese bekannten Spielprinzipien. Auf Karten kann man auch ganz ungewöhnliche Mechanismen übertragen. Bluffspiele und sogar Würfel- und Brettspiele werden so abgeändert, dass sie nur mit Karten ausgetragen werden. Selbst den in Deutschland wohl bekanntesten Klassiker „Mensch ärgere Dich nicht“ gibt es als Kartenspiel. Der Reiz ist nicht geringer als beim Brettspiel. Lassen Sie sich überraschen, was sich mit Karten alles spielen lässt.



Berthold Heß



Mensch ärgere Dich nicht – Das Kartenspiel

„Mensch ärgere Dich nicht“, das ist hektisches Würfeln, rasanter Wettlauf zum Ziel, Wut und Schadenfreude, wenn eine Figur geschlagen wird. Den Autoren ist das Kunststück gelungen, dieses Spielgefühl auf ein reines Kartenspiel zu übertragen, ganz ohne Brett und Würfel. Die Laufstrecke vom Start zum Ziel ist durch Karten dargestellt. Weitere Karten zeigen 1 bis 6 Würfelaugen. Damit „kauft“ sich jeder Spieler Karten von der Laufstrecke. Karte für Karte nähert man sich dem Ziel, der 40. Dort zählt jede Karte einen Punkt, einige bringen sogar noch einen Bonus. Aber man kann den Gegnern auch Karten klauen, besonders gerne die mit dem Bonus. Jede der 40 Karten zeigt eine eigene, besonders witzige Grafik. Diese rundet das herrlich turbulente, spannende und sehr witzige Spiel perfekt ab. Die Umsetzung ist wirklich ausgezeichnet gelungen. So hat man sein „Mensch ärgere Dich nicht“ immer in der Tasche.



Machi Koro

Wörtlich übersetzt bedeutet der japanische Titel „Stadt würfeln“ und das beschreibt treffend das Geschehen. Ziel ist es, als Erster seine Großprojekte wie einen Bahnhof oder den Funkturm zu bauen. Dazu braucht es aber viel Geld, das man erst erwirtschaften muss. Das geht nur, indem man einen Konzern mit einer ganzen Reihe an Unternehmen aufbaut. Diese Firmen wie „Markthalle“, „Bergwerk“ oder „Restaurant“ sind auf Karten dargestellt. Vor jedem Zug wird gewürfelt. Das Ergebnis aktiviert bestimmte Karten. Alle starten gebannt auf den Würfel, ob sie wohl Geld kassieren. Wer sich in seinem Konzern eine geschickte Mischung an Unternehmen zusammenstellt, streicht oft Geld ein. Mit einigen Firmen greift er sogar der Konkurrenz in die Tasche. Da schlägt der Ärger hoch. Mit viel Würfelglück wird so das Geld für den Bau der Großprojekte erwirtschaftet. „Machi Koro“ ist sehr einfach zu lernen und alle Spieler sind ständig am Geschehen beteiligt, so dass es bis zuletzt spannend bleibt.



Jumbo & Co

„Schere – Stein – Papier“ ist wohl eines der bekanntesten Spiele, die sicher jeder schon von Kindesbeinen an kennt. Das ganz einfache Prinzip hat der Autor als Grundlage für ein lustiges Kartenspiel genommen. Es gibt Siegpunkte, wenn man möglichst wertvolle Tiere verjagt und diese Karten sammelt. Jeder hat den gleichen Satz Tierkarten mit den Werten 1 bis 4. Die Katze verjagt die Maus, der Hund die Katze, der Elefant den Hund und die Maus natürlich den Elefanten. Bei Tieren gleicher Rasse entscheidet der Kartenwert. Gleichzeitig legt jeder Spieler verdeckt eine Karte aus. Welches Tier werden die anderen spielen? Was haben sie noch auf der Hand? Was erwarten sie, dass ich spiele? Da hilft nur eine gehörige Portion Hellsehen. Dann wird aufgedeckt und die verjagten Karten werden verteilt. „Jumbo & Co“ ist ein lustiges, einfaches Spiel mit einem witzigen Thema.

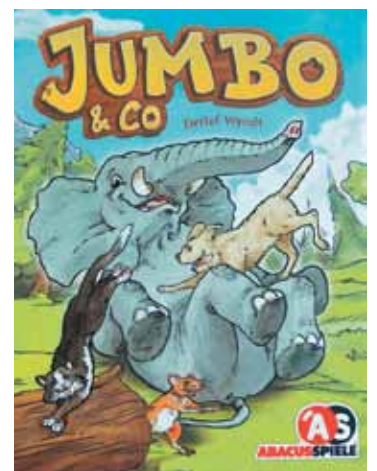
Mensch ärgere Dich nicht – Das Kartenspiel von W. Kramer, M. Kiesling, 2-4 Pers. ab 8 J., ca. 30 Min., Schmidt Spiele, ca. 8 €



Machi Koro von Masao Suganuma, 2-4 Pers. ab 8 J., ca. 45 Min., Kosmos, ca. 13 €



Jumbo & Co von Detlef Wendt, 3-6 Pers. ab 8 J., ca. 20 Min., Abacus, ca. 8 €



SEITE 12 KOPF & ZAHL

Buchstabensalat

BUNTSPECHTMEVESIEMUALB
EMMABNEHCLHEKTORÄRDZM
RIEBEHÄRKILOPQXICCNSTAR
KCBIEEREFKEARLTHENFERIA
MKAÖELAMBNAHTIGALLEFP
RUANSCHENMBJABRTNAELHO
EAEIRERJZORDWATAUBERDNI
HAIGRSHTDENIRAPAPRILTRIR
ÄRHEÄSPERLINGMBERLEHOE
HPBBKIHTFEDCHRRBOTKOM
LHUMAUTUSTFDOMPFAFFIAM
EMBAPAEETLAOKIRPAHONJUA
HAÖTOMHFPOHEDEIWLJALNU
CCMKPSAOLHEMAINEOÜSEL
ICRENERHCSONHOZVFRREO
ELSILOLZLJZFINELESTERTNEG

Wörter suchen

Kragen, Flagge, Tragen, Dragee,
Fragen, Fragil

Multiplikation

$$\begin{array}{r} 4 \times 2 \times 11 = 88 \\ 5 \times 10 \times 7 = 350 \\ 6 \times 5 \times 8 = 240 \end{array}$$

Nichtidentischer Netzplan

Netzplan B ist nicht identisch
mit den anderen.

Wortanfang

MEER

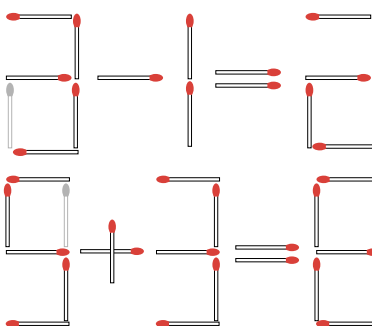
Rechenspiel

$4 \times 7 = 28$; $2 \times 8 = 16$; also $1 \times 6 = 6$

Zifferquadrat

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

Streichholz-Rätsel



Zahlensuche

Die Zahlenspirale der natürlichen Zahlen
von 1 bis 81 läuft entgegen dem Uhrzei-
gersinn von der Mitte nach außen. Die
Zahl in der Mitte ist demnach die 1.

Flächensummen

5	4	1	11	5	5	2	9	3	6	6
9	5	4	6	3	2	1				
8	6	2	5	4	1	5	5	3		
8	2	3	1	10	6	4	5	5		
4	3	14	6	2	15	5	5	1	4	
1	5	3	4	6	2	2				

SEITE 13, 23 SUDOKU

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

SEITE 28, 36 SCHWEDENRÄTSEL

BYE PALETTE GNEIS	MAAS AQUAVIT FRA
OH LAUK ATROPIN	ENGERLING SOZIU
GER SAINT TENG	ERKER IGIJONGBT
ANEMAN DLEHRER	IKN KAKAO TUB
RUDER M BESEN U	KAD MOS R STIER
E U TENOR H EHRE	PAPA L TINTO I D
I BERIEN N HAUS RAT	O BOZEN A ALBUM
UNO R HUMOR S EZ	CLEAN N ANIS DIA
ND PREIS F PASTE	ML EIGNUNG YOUNG
AG LAI A R KERRY S	BOGREBE WEIL RED
I L L STARR I HEU	
SCHORLE U METALL	
ACHAT I EMAIL F T	
A G ACHIM E SEHR	
RAEUDE S ERITREA	
TIR E GESTE UN	
R A LSEN A BRAND	
NILOTE H IGLU SAU	
NI H GASSE RAT D	
KNOEDEL DRUM ATE	
A EON STONE ANTON	

Das senio magazin 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



Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

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



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

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

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

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



Franz Schmitz
Print- u. AV-Medien GmbH

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

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

**UNIKLINIK
RWTH AACHEN**



Medizin im Dialog

Neue Therapien bei Krebs – Personalisierte Krebsmedizin

Vortrag und Gespräch
am 18.08.2015 um 18:00 Uhr

Sie fragen – unser Experte
Univ.-Prof. Dr. med. Tim H. Brummendorf antwortet

Senden Sie Ihre Frage bis zum 17.08.2015 an medizin-im-dialog@ukaachen.de
oder an:
Uniklinik RWTH Aachen
Unternehmenskommunikation
Stichwort: Medizin im Dialog
Pauwelsstraße 30
52074 Aachen

Moderiert von Dieter Haack, freier Hörfunk- und Fernsehjournalist (WDR)



Ort: forum M der
Mayerschen Buchhandlung
Buchkremerstraße 1 – 7
52062 Aachen
Der Eintritt ist frei



**UNIKLINIK
RWTH AACHEN**



Medizin im Dialog

Arthrose: Gelenkverschleiß stoppen – Beweglichkeit erhalten

Vortrag und Gespräch
am 08.09.2015 um 18:00 Uhr

Sie fragen – unser Experte
Univ.-Prof. Dr. med. Markus Tingart antwortet

Senden Sie Ihre Frage bis zum 07.09.2015 an medizin-im-dialog@ukaachen.de
oder an:
Uniklinik RWTH Aachen
Unternehmenskommunikation
Stichwort: Medizin im Dialog
Pauwelsstraße 30
52074 Aachen

Moderiert von Dieter Haack, freier Hörfunk- und Fernsehjournalist (WDR)



Ort: forum M der
Mayerschen Buchhandlung
Buchkremerstraße 1 – 7
52062 Aachen
Der Eintritt ist frei

