

50PLUS MAGAZIN

Senio Magazin für Aachen & Umgebung | www.50plus-magazin.info | 1/2 2019 | 97

Bild:mgc/markus hübeler



MISS
50PLUS
GERMANY
2019



Neue Pflegekurse: „Pflege zu Hause“ 11 x 90 Min.

**11 Kurseinheiten
immer mittwochs**

52062 Aachen

AOK Rheinland/Hamburg,
Karlschhof am Markt
06.02.2019 – 17.04.2019
von 10:00 – 11:30 Uhr

- oder -

06.02.2019 – 17.04.2019
von 17:30 – 19:00 Uhr

52152 Simmerath

Caritas-Tagespflege St. Brigida,
Rathausplatz 20
20.02.2019 – 08.05.2019
von 18:30 – 20:00 Uhr

Seminar: „Leben mit Demenz – Hilfe beim Helfen“

52477 Alsdorf

Wohnanlage „an der Stadthalle“,
Rathausstr 27-31
19.01.2019 und 26.01.2019
jeweils von 08:30 bis 13:00 Uhr

52222 Stolberg

Helene-Weber-Haus,
Oststr. 66
01.02.2019
von 16:00 bis 19:00 Uhr,
02.02.2019
von 10:00 bis 13:00 Uhr
und
09.02.2019
von 10:00 bis 13:00 Uhr

Anmeldung & Informationen:

Christiane Rühlmann
(AOK Rheinland/Hamburg)
Telefon: **0241 / 464 - 262**
christiane.ruehlmann@rh.aok.de
- oder -

BZPG Bildungszentrum für Pflege
und Gesundheit gGmbH
in der StädteRegion Aachen
Telefon: **02405 / 40 84 - 131**
anmeldung@bzpg.de

Die Teilnahme ist kostenlos!

www.pflege-regio-aachen.de

Die neue Ausgabe in der Städteregion Aachen und im Kreis Düren erscheint Mitte Januar 2019!

RUND UM DIE PFLEGE

IN DER STÄDTEREGION AACHEN UND IM KREIS DÜREN

EINRICHTUNGEN STELLEN SICH VOR

- **Städteregion Aachen** • Aachen • Alsdorf • Baesweiler • Eschweiler • Herzogenrath • Monschau • Roetgen • Simmerath • Stolberg • Würselen •
- **Kreis Düren** • Aldenhoven • Düren • Heimbach • Hürtgenwald • Inden • Jülich • Kreuzau • Langerwehe • Linnich • Merzenich • Nideggen • Niederzier • Nörvenich • Titz • Vettweiß •



PFLEGEBERATUNG

BEGLEITDIENSTE

BETREUTES WOHNEN

AMBULANTE PFLEGE

TAGESPFLEGEHÄUSER

STATIONÄRE PFLEGE

HAUSNOTRUF

MOBILE MENÜDIENSTE

SANITÄTSHÄUSER

KRANKENHÄUSER

KRANKENFAHRDIENSTE

2019

KOSTENLOS ZUM MITNEHMEN



&

50PLUS MAGAZIN
Ihre Magazine für Aachen & Umgebung

Stellen Sie Ihre Einrichtung oder Firma
zu günstigen Konditionen darin vor!

Bitte kontaktieren Sie uns unter:

Tel.: 0241 / 990 78 70 oder E-Mail: info@pflege-ac.de



www.pflege-ac.de (StädteRegion Aachen) **ist online!**

Eine Zeitschrift für eine Generation, die noch liest!

Inhalt

ANSICHTEN

4 Prost Karl!

BEI UNS

- 5 • RE 18 nach Maastricht • Mundartpreisträgerin
• Sicherheit am Bushof
- 6 • Straßenmuseum zum Thermalwasser
• Neuer Tiertransportwagen • Ein Alptraum!
- 7 • Lebendige Bibliothek • Fastenkalender 2019
• Notruf für Männer • Neues vom Müll

BEGEGNUNGEN

- 8 Morning match | Ingeborg Lenné
Pippes, der Zaunkönig: Rostiger Pippes | Josef Stiel
- 9 Die Schlammprinzessin | Inge Gerdorf

ARBEITSMARKT

10 Das Teilhabechancengesetz

ZUSAMMENLEBEN

11 Wie das Frankenberger Viertel entstand | Michael Mauer

WEGBEGLEITER

12 Heimat, meine zweite Wiege | Alfred Kall

BESONDERE ORTE

14 Tanztee, Kaffeeklatsch & heiße Nächte | René H. Bremen

UNSERE REGION

17 Der Indemann | Erwin Bausdorf

KUNST & KULTUR

- 18 • Lust der Täuschung • Sinnliche Reize
• Seniorenkarneval • Neu x 4
- 19 • Saisoneroöffnung • „just dance!“
• Goethe rockt • Neues Orchester Aachen

EINER VON UNS

20 Jupp Hammerschmidt - nie ohne Hut! | Christine Kluck

ERLEBTE GESCHICHTEN

21 „Heimwehdecken, Flicknpüppchen und
vergilbte Familienfotos“ | Steffi Diefenthal

DAS BESTE AUS 11 JAHREN

23 Die Aachener Wettersäule | Radosveta Christova

TITELTHEMA

24 Miss 50plus Germany 2019 | Franz Gass

SCHATZKISTE

27 Wie der Tanz zum Menschen kam | Andreas Muschik
Verfluchte Ohrlöcher | Birgit Johanna Frantzen

ZEITGESCHICHTE

28 Von A. nach A. und zurück | Bea Safari

BEWEGENDE MOMENTE

30 Ein Missionar flippt aus | Manfred Weyer

KUNST

31 Kunst aus Alltagsgegenständen | Nina Krüsmann

LIEBEN, LEBEN, LACHEN

33 Dumm gelaufen | Helga Licher

BUCHTIPPS

34 Allgegenwärtige Vergangenheit

DIE ANDERE SEITE

35 Faust | Hartmut Neumann

KALEIDOSKOP

36 Es half nichts, es musste sein! | Josefine Kühnast
Kälte an der Ostsee | Erwin Bausdorf

37 Heiliger Antonius, bitte hilf mir! | Wilma Henschel

BAGSO INFORMIERT

38 Stärkung & Weiterentwicklung der geriatrischen Versorgung

REISEBERICHT

40 Die Stadt der drei Kulturen: Toledo | Nina Krüsmann

BITTE LÄCHELN

42 Von Schar & Kreis, Zirkel & Runde
Gruppendynamik statt Gruppengymnastik | Monika Schulze

LEICHT ERKLÄRT

43 Dreckige Diesel | Christine M. Hendriks

VORBEUGUNG & GESUNDHEIT

44 Im Alter schwinden die Muskeln! | Hartmut Kleis
Wenn die Alterssichtigkeit beginnt

45 Lärm kann krank machen
Smoothies möglichst frisch trinken

GESELLSCHAFTSSPIELE

46 Spiele schlagen Brücken | Berthold Heß

UNTERHALTUNG

13, 39 Sudoku

16, 32 Schwedenrätsel

22 Kopf & Zahl | Dieter H. K. Starke & Marion Holtoff

47 Auflösungen

Liebe Leserinnen und Leser!

Haben Sie eine Geschichte erlebt, die Sie niemandem, den Sie kennen, erzählen möchten oder erzählen können? Wir bieten Ihnen die Gelegenheit, diese Geschichte anonymisiert im 50PLUS MAGAZIN zu veröffentlichen unter der neuen Rubrik „Anonym“. Eine Kontaktaufnahme mit unserer Redaktion ist dafür allerdings schon erforderlich. Wir sind gespannt auf Ihre Zuschriften!

Ihr G. Günal



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

IMPRESSUM

Anschrift: Senio Magazin, 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: Günal Günal, Robert Steinborn, Marion Holtoff, Franz Gass, Josef Römer, Helmut Koch, Nina Krüsmann.

Druck: Senefelder Misset/NL • **Auflage:** 13.000 Exemplare
(Kostenlose Verteilung an über 400 Auslagestellen)

Die nächste Ausgabe erscheint am Freitag, dem 28.02.2019.

Bürozeiten: Montag, Mittwoch & Freitag von 10 bis 14 Uhr

Teil 33: Prost Karl!

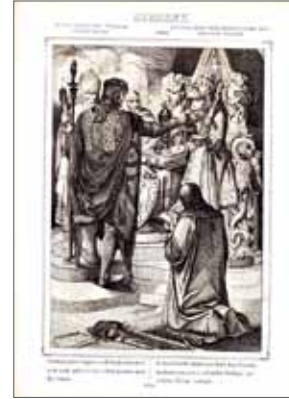
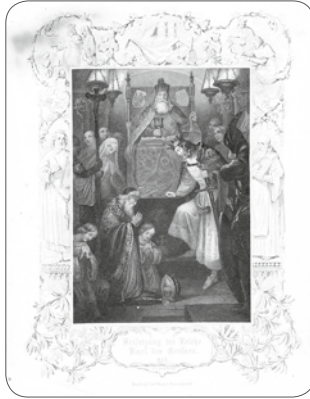
Alljährlich am letzten Sonntag im Januar, in diesem Jahr am 27. Januar, feiert der Öcher sein traditionelles Karlsfest. Seit Jahrhunderten wird der Todestag Karls des Großen, der am 28. Januar 814 verstarb und noch am selben Tag in seiner Marienkirche beigesetzt wurde, in Aachen feierlich und fröhlich begangen.

Dazu gehört ein Festgottesdienst im „hohen Dom“, ein „offenes“ Rathaus, die mit Zutaten aus dem Capitulare de villis (Karls „Kochbuch“) versehene Karlswurst sowie ein mittelalterliches Treiben um Markt und Katschhof. In früheren Zeiten gab es Prozessionen, in denen eine riesige Figur des mittelalterlichen Kaisers und Lokal-Heiligen durch die Stadt getragen wurde, und sogar die einzigartige Karlsbüste musste zeitweise dafür herhalten.

Der Tod Karls des Großen wird in der Literatur vielfach dargestellt. Die Bilder stammen überwiegend aus Deutschland und Frankreich, den Ländern, die ihre Gründung auf den bedeutendsten Herrscher des Mittelalters zurückführen. Ein Kupferstich bei Matthäus Merian (um 1660) sowie ein französischer Stahlstich aus dem 19. Jahrhundert illustrieren die tiefe Trauer der Anwesenden beim Tode des großen Kaisers.



Ein Stahlstich des Jahres 1855 zeigt die „Beisetzung der Leiche“, die in ihrer Darstellung die legendäre „Sitzbestattung“ Karls aufnimmt. (Bild oben links)



Das bekannteste Bildnis des toten Kaisers dürfte das Fresko von Alfred Rethel im Krönungssaal des Aachener Rathauses sein, das den Kaiser - allerdings fast zweihundert Jahre nach seinem Tod - aufrecht sitzend und majestätisch in der Grabesgruft zeigt, die Otto III. im Jahr 1000 öffnen ließ. Die Abbildung ist in ihrer Form an die Örtlichkeiten (Gewölbe) im Kaisersaal angepasst.



Dieselbe Szene in einer völlig anderen Stimmung hat Wilhelm Kaulbach im 19. Jahrhundert im Germanischen Nationalmuseum in Nürnberg, ebenfalls als Fresko, dargestellt.



In einem englischsprachigen Werk wird die Geschichte entsprechend aufgenommen. (Bild oben Mitte)

Französische Schüler und Studenten begehen alljährlich den „Festtag des Heiligen Karl“ mit entsprechenden Feiern. Illustrationen des 19. Jahrhunderts zeugen von ausschweifenden Festen, bei denen der Kaiser den besten Schülern gar als Kellner zu Diensten stand. (Bild oben rechts)

Sogar in der Kaiserstadt hat er die Schüler bewirtet.



Im südlichen Frankreich, in Nizza, war Karl der Große vor hundert Jahren so lebendig wie in Aachen. In einem Festumzug grüßte er das Volk von seinem Prunkwagen, gerade wie ein Prinz im Öcher Karneval.



Und sollten Sie zur Karlsfeier mit dem Zug anreisen, grüßen Sie den Kaiser im Aachener Hauptbahnhof.



Weitere Informationen finden Sie unter www.sammlung-crous.de oder bei einem persönlichen Besuch in der Sammlung.

RE 18 nach Maastricht

Die Elektrifizierung der grenzüberschreitenden Schienenverbindung zwischen Aachen und Maastricht ist abgeschlossen. Die für den Fahrplanwechsel am 9. Dezember 2018 geplante Betriebsaufnahme der neuen Bahnverbindung musste jedoch verschoben werden. Grund dafür ist die fehlende Deutschland-Zulassung der neuen Fahrzeuge. Vorerst verbindet ein Schienenersatzverkehr mit Bussen die beiden Städte.

Der RegionalExpress RE 18 verkehrt künftig im Stundentakt zwischen Aachen und Maastricht. Er ist das Ergebnis einer gemeinsamen Ausschreibung des Nahverkehrs Rheinland und der niederländischen Provinz Limburg. Gewonnen hat die Ausschreibung das Eisenbahnverkehrsunternehmen „Arriva“. Für den RE 18 war die Elektrifizierung der Strecke zwischen Herzogenrath und Heerlen nötig. Auf niederländischer Seite erfolgt bis Ende 2020 der zweigleisige Ausbau zwischen Landgraaf und Heerlen. Auf deutscher Seite sind noch punktuelle Anpassungen an der Signaltechnik der



„Inbetriebnahmefeier“ des RE 18 im Aachener Werk der Deutschen Bahn am 7. Dezember 2018

Strecke zwischen Herzogenrath und Aachen Hbf. notwendig.

Die Gesamtkosten der Arbeiten auf deutscher Seite belaufen sich auf etwa 11,1 Millionen Euro. Davon hat die Europäische Union aus dem CEF-(Connecting Europe Facilities) Programm 4,4 Mio. Euro zugesteuert. Insgesamt hat die EU für das Projekt 28 Mio. Euro zur Verfü-

gung gestellt. Die Gesamtkosten der Arbeiten auf niederländischer Seite belaufen sich auf 60 Mio. Euro.

Mit der „Inbetriebnahme“ des RE 18 endete der Pendelverkehr zwischen Herzogenrath und Heerlen mit dieselbetriebenen Euregiobahn-Triebwagen des Typs Talent. Der RE 18 wird mit elektrisch angetriebenen Flirt-Triebwagen verkehren, die den Reisenden deutlich mehr Komfort bieten, z.B. durchgängige Barrierefreiheit sowie Ausstattung mit WLAN. „Mit der Inbetriebnahme bricht in Sachen Komfort für die Fahrgäste eine neue Ära an. Sie kommen nun umsteigefrei von Maastricht nach Aachen – und das in gerade einmal 55 Minuten auch noch besonders umweltschonend“, so Anne Hettinga, Vorstand Arriva Nederland. Zudem sind die neuen Züge sowohl für Gleich- als auch Wechselstrom geeignet. Daher können sie auf den drei unterschiedlichen Stromsystemen in Deutschland, den Niederlanden und in Belgien fahren. Dies ist eine Voraussetzung für die geplante Verlängerung der Direktverbindung über Maastricht hinaus bis nach Lüttich.

Mundartpreisträgerin

Neue Trägerin des Thouet-Mundartpreises der Stadt Aachen wird die Malerin und Öcher-Platt-Interpretin Elfriede Schultz. Am 18.09.2018 wurde sie im Weißen Saal des Aachener Rathauses von der Auszeichnung überrascht.

Elfriede Schultz wurde genau zum Kriegsende, am 8. Mai 1945, geboren, ein Öcher Mäddele durch und durch. Sie selbst beschreibt sie gerne als rheinische Frohnatur, der der Karneval im Blut liegt. Die Aachener Künstlerin hat mit ihrer Landschafts-, Porträt- und Tiermalerei ihre Berufung gefunden. Doch den Mundartpreis erhält Elfriede Schultz für ihre Verdienste um das Öcher Platt.

Seit über 20 Jahren steht sie auf vielen Bühnen. Ob als „Tant Hazzor“ bei der Stadtpuppenbühne „Öcher Schängchen“, bei Verleihungen des Thouet-Mundartpreises, im Öcher Kabarett „Pech & Schwefel“ – Schultz liebt ihre Heimatsprache und spricht sie mit Können und Begeisterung. Sie trägt Gedichte und Erzählchen vor, etwa beim monatlichen Besuch im Franziskus-kloster am Lindenplatz, wo sie die älteren Menschen mit dem „Öcher-Verzäll-Nachmittag“ unterhält. Auch organisiert Schultz für das Kloster jährlich eine Karnevalsveranstaltung und führt durch das Programm.



Die designierte Trägerin Elfriede Schultz (Bildmitte mit „Tant Hazzor“), freut sich mit OB Marcel Philipp (rechts) und dem Vereinsvorsitzenden Ägid Lennartz auf die Preisverleihung am Dreikönigstag 2019. Foto: Stadt Aachen/Andreas Herrmann

Sicherheit am Bushof

Aseag, Apag und Unternehmen im EBV-Carré haben in Abstimmung mit der Stadt Aachen gemeinsam einen Sicherheitsdienst beauftragt. Kunden und Beschäftigte im Bereich Bushof und EBV-Carré sollen sich dort sicherer fühlen.

Die Mitarbeiter des privaten Sicherheitsdienstes werden Tag und Nacht vor Ort sein. Sie stehen hilfebereit zur Seite, wenn sich Fahrgäste und Kunden im Bushof, in den Parkhäusern Couvenstraße und



Heidemarie Ernst

EBV-Carré oder im Innenhof des EBV-Carrés belästigt fühlen. Sollten die Mitarbeiter des Sicherheitsdienstes gera-

de nicht in der Nähe sein, kann man sie unter Tel.: 0241/1688-1688 kurzfristig anfordern. Bei Vorfällen auf den öffentlichen Flächen rund um den Bushof sind Ordnungsamt (Tel.: 0241/432-2801) und die Polizei (Tel.: 110) die richtigen Ansprechpartner.

Zudem hat die Stadt Aachen eine „Koordinationsstelle für den Bereich Bushof“ eingerichtet. Leiterin bzw. „Kümmerin rund um den Bushof“ ist Heidemarie Ernst, Tel.: 0241-432 7229.

Straßenmuseum zum Thermalwasser

Die Projektgruppe „Thermalwasserroute“ der Bürgerstiftung Lebensraum Aachen arbeitet an der Fertigstellung der App „aachen 72° celsius“. Mit ihrer Hilfe werden Besucher zu Flaneuren und entdecken auf ihrem Weg die historischen und naturräumlichen Zeugen der Geschichte des Aachener Thermalwassers.

Darstellerinnen und Darsteller der Theaterschule Aachen spielen im Filmstudio in historischen Kostümen Szenen zu



verschiedenen Zeitabschnitten der Stadtgeschichte Aachens ein. Die kurzen filmischen Spielszenen erwecken später in der App den historischen Stadtraum zum Leben.

In Aachen treten mehr als 30 Thermalquellen in zwei Quellzügen aus dem Boden an die Oberfläche. Ein Quellzug befindet sich unter der Innenstadt, der andere unter dem Stadtteil Burtscheid. Mit der Gesamtwassermenge von täglich ca. 3,5 bis 4 Mio. Litern sind sie die ergiebigsten Thermalquellen Deutschlands und mit bis zu 72 °C gehören sie zu den heißesten Zentraleuropas. Die Stadt Aachen, die NRW-Stiftung Naturschutz, Heimat- und Kulturpflege und der Landschaftsverband Rheinland unterstützen die Arbeit der Bürgerstiftung bei diesem Projekt.

Neuer Tiertransportwagen

Neben der Rettung bei Bränden und Unfällen ist es auch die Aufgabe der Feuerwehr, Tiere aus Notlagen und bei Verletzungen zu retten. Deshalb hat die Feuerwehr seit einigen Jahren ein eigenes Einsatzfahrzeug für den Tiertransport. Das Fahrzeug, umgebaut und angepasst in Eigenleistung, war ursprünglich ein ehemaliger Krankentransportwagen. Durch Alter und Verschleiß wurde jetzt die Nutzungsgrenze des Wagens erreicht und deshalb ein neuer Transporter angeschafft.

In enger Zusammenarbeit mit der Leitung des Tierparks Aachen hat das Team Technik der Feuerwehr das neue Fahr-



*Erik Krings, Zooinspektorin Steffi Ponican und Tim Pontzen helfen mit dem neuen Tiertransportfahrzeug der Berufsfeuerwehr Tieren in Not
(© Stadt Aachen/Benasir Wapniarz)*

zeug auf die speziellen Bedürfnisse der Tierrettung angepasst. Neben den Erfahrungen der Feuerwehrleute mit dem Vorgängerfahrzeug flossen Hinweise aus erster Hand der Tierexperten in das Konzept mit ein.

Drei bis vier Mal am Tag fährt der Tiertransport raus, um Tieren in Not zu helfen. Neben Fanggeräten, Faunarien, Transportkäfigen für Reptilien, Schlangen und andere Exoten, werden auch einfache Materialien wie Schuhkartons, Decken, Katzen- und Hundefutter mitgeführt. Eine besondere Anschaffung ist ein Beatmungssystem speziell für Tiernasen, um Tieren, z.B. nach einem Wohnungsbrand, Sauerstoff zuführen zu können.

Der Tiertransport ist ausschließlich für die Rettung von Tieren in Not und lebensbedrohlichen Zuständen gedacht, z.B. durch Verkehrsunfälle, Brandereignisse und Eiseinbrüche. Zum vorsorglichen Transport erkrankter Haustiere zum Tierarzt ist das Fahrzeug nicht geeignet.

Ein Alptraum!

Liebe Seniorinnen und Senioren, liebe Käuferinnen und Käufer, bitte tragen Sie Ihre Dokumente immer am Körper, wenn Sie zum Einkaufen fahren. Legen Sie Ihre Handtasche mit Papieren und Schlüsseln nie im Auto ab, wenn Sie Ihre gekaufte Waren einladen. Ich spreche aus Erfahrung.

Ich war zum Einkaufen zu einem Supermarkt in Aachen-Eilendorf gefahren und hatte auf dem dortigen Parkplatz geparkt. Den abgeschlossenen Wagen kontrollierte ich noch mal extra, was ich trotz Elektronik immer mache. Da ich einmal in der Woche groß einkaufe, habe ich mit dem Einladen in den Kofferraum, in dem sich meine Taschen befinden, viel zu tun. Natürlich steht dann der Kofferraumdeckel hoch wie auch die Ablage. Der gesamte Einkauf passt nicht in den kleinen Kofferraum vom Fiat. Deshalb nutze ich auch den Fußraum hinter den Sitzen und die Rückbank zum Verstauen.

Als ich den leeren Einkaufswagen zurück bringen wollte, ließ sich der Wagen nicht abschließen. Ich ging um das Auto her-



um und stellte zu meinem Entsetzen fest, dass die Beifahrertür angelehnt und meine Handtasche weg war. In meiner khakifarbenen, innen und außen mit Reißverschlussfächern ausgestatteten Handtasche befanden sich meine gesamten Papiere, mein Bund mit dem Hauschlüssel und anderes, aber kein Geld.

Die Polizei, die ich umgehend herbeigerufen hatte, befragte u.a. die Kunden. Eine Kundin hatte einen Mann in meiner Nähe gesehen, der sich merkwürdig verhalten und schnell etwas unter seiner Jacke versteckt hatte. Sie gab auch eine Beschreibung ab. Man fand ihn nicht.

Ich erstattete Anzeige und wartete auf Anraten der Polizei einige Tage mit der Neubeschaffung der Papiere. Vielleicht würde man ja etwas finden, wenn die Beute weggeworfen würde?

Meine regelmäßigen Nachfragen in den Fundbüros ergaben bisher nichts. Ich habe daraus gelernt!

Christine Kluck



Lebendige Bibliothek

Die Caritas Aachen hat mit „AixBooks“ ein neues Format ehrenamtlichen Engagements entwickelt, bei dem Begegnungen zwischen Menschen ermöglicht werden, deren Lebenswirklichkeiten sich sonst nicht berühren.



„Mein Weg durch die Alkohol-Hölle“: Werner Barke erzählt von seinem suchtfreien Leben, Foto: Caritas

Jugendliche können sich dabei interessante Menschen wie Bücher „ausleihen“:

Menschen, die etwas Spannendes zu erzählen haben, mit besonderen Biographien, mit ungewöhnlichen Lebensstilen oder Menschen, die unterschiedliche gesellschaftliche Bilder, Vorurteile oder Berufe thematisieren. In Kooperation mit der Stadtteilbibliothek Depot begegneten bei der 2. Veranstaltung für jeweils 30 Minuten Schülerinnen und Schüler der Hugo-Junker-Realschule und der Hauptschule Aretzstraße in drei Durchgängen einer Hebamme, einer Betriebsseelsorgerin, einem Entwicklungshelfer, einem männlichen Erzieher, einer HIV-infizierten Frau und einem trockenen Alkoholiker. Die Veranstaltung traf bei den Jugendlichen, die kurz vor der Berufswahl stehen, und deren erwachsenen Begleitern auf sehr positive Resonanz. Die Caritas Aachen plant weitere Veranstaltungen für 2019.

Fastenkalender 2019

Jeder Mensch erlebt die Fastenzeit individuell. Neben dem Fasten üben sich viele auch im Verzicht auf liebge-wordene Dinge, um deren wahren Wert wieder schätzen zu lernen. Zugleich wird Fastenzeit auch gemeinschaftlich in der Familie, in der Kirchen-Gemeinde und mit Freunden erlebt. Dafür möchte der Fastenkalender ein anregender und abwechslungsreicher Begleiter sein und Leserinnen und Leser entlang der Themen Fasten, Einkehr und Nächstenliebe durch die Fastenzeit führen.



Jeder Wochentag steht unter einem von sieben Tagesthemen: Nachhaltigkeit, Spiritualität, Eine Welt, Fasten/Ernährung, Nächstenliebe, Freie Impulse und Besinnung auf Gott. Diese werden auf vielfältige Art und Weise behandelt: in Meditationen, Bibelimpulsen, Denkanstößen, praktischen Tipps, Handlungsvorschlägen, Geschichten, Informationen, Rezepten und Ernährungstipps. Der Fastenkalender 2019 des Aachener Hilfswerks „Misereor“ erscheint am 1. Januar und ist für 2,25 € zzgl. Versandkosten erhältlich unter www.eine-welt-shop.de.

Notruf für Männer



Mit „RückHalt-M“ startet „RückHalt e.V.“ eine spezialisierte Beratungsstelle für von sexueller Gewalt betroffene Männer.

Männer aus der Städteregion Aachen, die im Laufe ihres Lebens sexualisierte

Grenzverletzungen erlebt haben, können sich an die neue Beratungsstelle in separaten Räumen in der Franzstraße 107 in Aachen, Tel.: 0241 / 47 59 85 01 wenden. Beim Beratungsteam, bestehend aus Nina Körner und Said Giancoli, finden betroffene Männer Beratung und Begleitung, unabhängig vom Ausmaß, der Schwere oder der Form der erlebten sexuellen Übergriffe.

Neues vom Müll

Zum 1. Januar 2019 gibt es Änderungen in der Aachener Abfallwirtschaftssatzung. Die wichtigste betrifft überfüllte und fehlbefüllte Abfallbehälter. Dabei gelten diese als „überfüllt“, wenn das zulässige Gesamtgewicht gemäß Herstellerangabe überschritten ist oder der Deckel nicht geschlossen werden kann. Fehlbe-
füllte



Bild: Bm-rd/pixabay.com

Bio- oder Papierabfallbehälter werden gebührenpflichtig als Restabfallbehälter sondergeleert. Sind die Behälter wiederholt falsch befüllt, behält es sich der Aachener Stadtbetrieb vor, den Bioabfallbehälter einzuziehen und das eingezogene Volumen zusätzlich als Restabfall aufzustellen. Weitere Infos sowie den aktuellen Abfallkalender finden Sie unter www.aachen.de.

Leben im Augenblick

Ein Kurs für Angehörige eines an Demenz erkrankten Menschen

Kursbegleitung:

Claudia Schraml-Tigler

(Altenpflegerin im amb. Dienst, Pflegeberaterin) und

Elke Neumann (Krankenschwester, Leitung Tagespflegehaus der fauna)

Vom 11.03.2019 bis 06.05.2019,
jeweils montags von 18 bis 20 Uhr

Mo. 11.03.19 1. Menschen mit Demenz verstehen

Mo. 18.03.19 2. Einfühlen - Wertschätzender Umgang mit demenzbetroffenen Menschen

Mo. 25.03.19 3. Mit speziellen Verhaltensveränderungen umgehen

Mo. 01.04.19 4. Für sich sorgen - Hilfe für die Helfer

Mo. 08.04.19 5. Beschäftigung und Bewegung im Alltag

Mo. 15.04.19 6. Pflege bei zunehmenden körperlichen Einschränkungen

Mo. 29.04.19 7. Leistungsansprüche und Rechtsgrundlagen

Mo. 06.05.19 8. Unterstützungsmöglichkeiten in Aachen

Teilnehmerzahl: 8 – 12 Personen

Die Teilnahme ist nur an der kompletten Kursreihe möglich!

- Die Teilnahme ist in der Regel für Sie kostenlos, da die Kursgebühr bei Vorliegen eines Pflegegrades (PG 1-5) von der Pflegekasse erstattet wird.

- **Information und Anmeldung:**
Tel.: 0241 / 510 530-0
E-Mail: fauna@fauna-aachen.de

- **Ort: Begegnungszentrum Hörn**
Johannes-v.-den-Driesch-Weg 4-10
52074 Aachen

Während des Kurses ist die Betreuung eines betroffenen Angehörigen zu Hause kostenfrei möglich (kann über die Pflegeversicherung abgerechnet werden). Bitte informieren Sie uns rechtzeitig!





Morning match

„Achtung, der Ball kommt!“ Weiter geht's! Aber: Pfiff! – Alex muss vom Platz. Gesenkten Hauptes verlässt er das Spielfeld. Immer wenn es am besten läuft.

Die Spielfolgen sind schnell. Rechts, links, flache Bälle, manchmal ein Kopfball. Hin und her geht es im raschen Wechsel.

Nikosch erkämpft sich den Ballkontakt. Er wird von Rex sofort ins Abseits gedrängt. Rex, stolz wie ein König, spielt sich immer in den Vordergrund.

Nikosch pariert sofort, tut, was er kann. Er, der richtig Nico Graf vom Erlengrund heißt, kann mit dackelkrummen Beinen nicht mit Rex konkurrieren. Trotzdem, er ist flink wie ein Wiesel und hechtet dem Ball hinterher. Er ist der Macher, er setzt sich voll ein.

Jetzt kommt Radames von der Rasse Dobermann. Zusammen mit ihm werden

sie den König schon in seine Schranken verweisen. Rex und Radames liefern sich einen filmreifen Zweikampf um den Ball. Nikosch ist im Einsatz, dass die Ohren nur so fliegen.

Rudi Rakete hat sich noch ins Spiel eingemischt. Er versucht ebenfalls, an den Ball zu kommen, wirkt aber ein bisschen hilflos. „Na Junge, das wird noch. Auch ein junger Terrier muss erst einmal die Spielregeln lernen. Pass auf!“ Flanke! Aus!

Ein neuer Einwurf und das Spiel geht weiter. Am Spielfeldrand stehen Zuschauer, Fans und heute auch Bessy und Madame Butterfly. Da lohnt sich zu zeigen, was man kann. Bessy ist schließlich ein schneeweißes Pudelgirl und bei

Madame Butterfly handelt es sich um ein reinrassiges Chihuahua-Mädchen.

Um solche Schönheiten zu erobern, ist früher der legendäre Graf Bobby nicht nur meilenweit gelaufen, er hätte auch geduldig tagelang Minne gesessen vor dem Haus einer Angebeteten. Sein Frauchen hat ihn nicht nur einmal im ganzen Dorf suchen müssen, um dann, endlich fündig geworden, einen liebeskranken, völlig entkräfteten Haus- und Hofhund von der Sorte Spitz heimzuholen. Bobbys Liebeswerben hatte oft Erfolg. Seine Nachkommenschaft war zahlreich und unverkennbar, natürlich nicht immer erwünscht, dafür oft sogar verwünscht. Doch letztlich allesamt gut aufgehoben bzw. untergekommen.

Der Kampf auf dem Rasen geht weiter. Unerwartet taucht Mr. Cassius auf. Was will denn der? Boxer bleib bei deinem Sport! Radames versucht, dicht bedrängt von Rex, ein Stürmerfoul. Rex, was tust du? Pass auf! Rex erobert kurz das Leder, verliert den Ball aber wieder. Radames erwischt den Ball und ... beißt zu. Die Luft ist raus.

Ein leiser Pfiff – schon zum zweiten Mal. Ich muss heim.

Übrigens, ich bin mittelgroß, habe braun-blondes Fell, die treuesten braunen Augen und bin unwiderstehlich, sagt zumindest mein Frauchen. Ich heiße Bob.



Ingeborg Lenné

Pippes, der Zaunkönig: Rostiger Pippes

Als Deko für den Garten sind neuerdings Tiersilhouetten aller Art aus rostigem Flachblech (Edelrost) sehr beliebt. Zu meiner Freude gibt es aus diesem Material auch einen schönen Zaunkönig (mit Krone!), den ich im Internet kaufte und stimmungsvoll ins Blumenbeet steckte.

Beim nächsten Besuch hatte Pippes sein Ebenbild natürlich sofort im Blick. „Was soll das?!“, schimpfte er, „gefällt dir dieser rostige Vogel vielleicht?“ - „Wieso nicht?“, antwortete ich, „der braune König dort sieht dir doch sehr ähnlich oder etwa nicht? Vor allem der zum Zetern aufgesperrte Schnabel gefällt mir sehr gut, und die Königskrone rundet das Bild noch ab.“

„Was für eine Frechheit, mich mit diesem Blechvogel zu vergleichen, dem jede

Lebendigkeit fehlt!“ Pippes blieb beleidigt und schwirrte um mich herum. Ich aber fügte scherzhaft hinzu: „Und wenn du einmal nicht mehr sein wirst, erinnert mich das Bildnis immerzu an dich.“ Das hätte ich besser nicht gesagt. „Du kannst also mein Ende kaum erwarten“, rief Pippes empört, „du bist mir ja ein schöner Freund!“



Ich hatte große Mühe, Pippes zu beruhigen. „Das ist keineswegs der Fall“, sagte ich, „aber du selbst sprichst in letzter Zeit doch ständig davon, dass dein Ende bevorsteht, oder etwa nicht?“ - „Wann ich abtrete, bestimme ich immer noch selbst, mein Lieber“, antwortete Pippes, der unvermittelt ein anderes Thema anschlug.

„Was liest du da für ein dickes Buch?“, fragte er neugierig. „Das ist die Heilige Schrift“, antwortete ich, „ein wichtiges Buch für alle Christen. Ich möchte darin nachlesen, was über den Sinn des Lebens gesagt wird.“ - „Interessant“, entgegnete Pippes, „auf die Antwort darauf bin ich aber mal gespannt.“ - „Nun“, antwortete ich, „im Grunde genommen ist



Die Schlammprinzessin

Ihr Brautkleid hatte Mutter sorgfältig aufbewahrt und durch alle Wirren des Krieges gerettet. Es war ein Kleid aus weißem Seidensatin, das Oberteil ganz eng gearbeitet. Der Rock fiel glockig bis auf die Schuhspitzen. An den Seiten waren Raffungen angebracht.

Ein wunderschönes Kleid, was Mutters schlanke Figur voll zur Geltung gebracht hatte, wie die Hochzeitsfotos beweisen. Aber die kleine Tochter von sieben Jahren hatte für die erlesene Qualität des Kleides keine Antenne. Sie suchte für Karneval etwas, um sich zu verkleiden. Und da sie in Mutters Schrank ansonsten nichts fand, was als Prinzessinnenkleid hätte durchgehen können, bediente sie sich des Brautkleides.

Natürlich war es viel zu lang. Aber das spielte überhaupt keine Rolle für die

kleine Prinzessin. Auch, dass es draußen an diesem Karnevalssonntag in Strömen geregnet hatte und die Straßen nass und matschig waren, störte sie nicht.

Die Mutter, die es sich nach dem Mittagessen mit einem Buch im Sessel bequem gemacht hatte, vernahm plötzlich vor dem Haus laute Kinderstimmen, Karnevalslieder singend. Ganz deutlich konnte sie die Stimme ihrer Tochter heraushören. „Et is ja Fastelovvend, trudiridallalla“, sangen die Kinder. Und die Mutter freute sich, dass sie ihren Spaß

hatten. Sie ahnte nicht, dass das fröhliche Töchterlein gerade dabei war, ihr Brautkleid zu ruinieren. Denn die Prinzessin benahm sich keineswegs wie eine solche, sondern sprang, das Kleid vorne zusammenraffend, laut singend und lachend durch alle Pfützen. Dementsprechend sah das Kleid aus, als das Kind müde aber glücklich am späten Nachmittag nach Hause kam. Mutters Brautkleid war von oben bis unten mit Dreck bespritzt.

Aber Mutter schimpfte nicht. Der Krieg hatte so viel zerstört und beschädigt, da kam es auf ein Kleid auch nicht mehr an. Es wurde getrocknet, ausgebürstet und wieder weggepackt.

Als die erwachsene Tochter nach Jahren den Speicher aufräumte, fiel ihr der Karton mit Mutters Brautkleid in die Hände. Die Seide war vergilbt und brüchig geworden, die Säume waren ausgefranst. Es hätte keine Prinzessin mehr schmücken können, nicht einmal mehr zu Karneval.



Inge Gerdom



die Antwort ganz einfach. Wir Menschen sollen, sagt Christus, Gott, den Schöpfer

aller Dinge und allen Lebens ehren und im Übrigen alle Menschen so lieben und respektieren, wie jeder von uns das für sich selbst auch wünscht.“ - „Hört sich gut an“, sagte Pippes, „das gefällt mir. Aber um das zu verkünden, braucht man doch nicht so ein dickes Buch!“ Und - schwupps - weg war er.

Nachdenklich saß ich mit der dicken Bibel auf dem Schoß in meinem Garten. „Pippes, Pippes“, murmelte ich vor mich hin, „wie recht du doch wieder einmal hast.“

Text, Foto & Zeichnung:
Josef Stiel



Rundum gut versorgt!
Nahrungsergänzung

Medizinische Kosmetik

Hochdosierte Vitamine & Mineralien

Cholesterin- & Blutzuckeruntersuchung

Lieferservice

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

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

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

Das Teilhabechancengesetz

Der Bundestag hat am 8. November 2018 den Gesetzentwurf der Bundesregierung mit verschiedenen Unterstützungs- und Betreuungsangeboten für Langzeitarbeitslose mit den Stimmen der Fraktionen CDU/CSU und SPD angenommen. Das „Teilhabechancengesetz“ tritt voraussichtlich am 1. Januar 2019 in Kraft.

„Die Lage am Arbeitsmarkt ist so gut wie schon lange nicht mehr“, erklärt Hubertus Heil, Bundesminister für Arbeit und Soziales. „Allerdings profitieren nicht alle davon. Insbesondere diejenigen, die schon lange vergeblich nach Arbeit suchen, haben ohne Unterstützung absehbar keine realistische Chance auf einen regulären Arbeitsplatz. Ihnen wird das Teilhabechancengesetz eine neue Perspektive eröffnen und den Weg in sozialversicherungspflichtige Beschäftigung ebnen. Dazu schaffen wir einen öffentlich geförderten Arbeitsmarkt mit individuellen Unterstützungs- und Betreuungsangeboten. Der Bund setzt dafür vier Milliarden Euro ein. Denn Arbeit zu haben und für sich selbst sorgen zu können, ist eine Frage der Würde und Teilhabe.“



Kernelement des Gesetzes bilden zwei neue Förderinstrumente, die in das Sozialgesetzbuch (SGB) II aufgenommen werden:

1. Zum Abbau der Langzeitarbeitslosigkeit werden der bestehende § 16e SGB II mit dem Instrument „Eingliederung von Langzeitarbeitslosen“ neu gefasst und eine Rechtsgrundlage für einen weiteren neuen Lohnkostenzuschuss geschaffen. Die Eingliederung von Leistungsberechtigten in den allgemeinen Arbeitsmarkt, die seit mindestens zwei Jahren arbeitslos sind, wird damit wie folgt unterstützt:

- Zuschuss zum Arbeitsentgelt für 24 Monate. Im ersten Jahr in Höhe von 75 Prozent und im zweiten Jahr mit der Hälfte des regelmäßig gezahlten Arbeitsentgelts.
- Gefördert werden sozialversicherungspflichtige Beschäftigungsverhältnisse bei allen Arbeitgebern mit dem Ziel der Integration in den allgemeinen Arbeitsmarkt.
- Es besteht eine Nachbeschäftigungspflicht des Arbeitgebers von sechs Monaten nach dem Ende der Förderung.
- Flankierend zum Lohnkostenzuschuss erfolgt eine beschäftigungsbegleitende Betreuung („Coaching“).
- Qualifizierungsmaßnahmen können nach den allgemeinen Vorschriften in Anspruch genommen werden.

2. Für sehr arbeitsmarktferne Menschen wird mit einem neuen § 16i SGB II ein neues Instrument „Teilhabe am Arbeitsmarkt“ eingeführt. Dieses Instrument richtet sich an Personen,



die für mindestens sieben Jahre in den letzten acht Jahren Leistungen nach dem SGB II (Arbeitslosengeld II) bezogen haben und in dieser Zeit nicht oder nur kurz selbstständig oder abhängig beschäftigt waren. Damit sie eine Chance auf dem Arbeitsmarkt haben, gibt es folgende Förderung:

- Zuschuss zum Arbeitsentgelt: In den ersten beiden Jahren Zuschuss von 100 Prozent zum Mindestlohn; in jedem weiteren Jahr wird dieser Zuschuss um 10 Prozentpunkte gekürzt bei einer maximalen Förderdauer von fünf Jahren.
- Förderung von guter Arbeit: Langzeitarbeitslose arbeiten sozialversicherungspflichtig bei Arbeitgebern in der Wirtschaft, sozialen Einrichtungen oder Kommunen.
- Begleitende Betreuung: Um die Beschäftigung zu festigen und zu stabilisieren, werden Teilnehmende und Arbeitgeber bei Fragen und Problemen unterstützt und betreut („Coaching“), wenn erforderlich für die gesamte Dauer.

Stadt Aachen plant 50 Stellen

Die Aachener Stadtverwaltung hat bereits angekündigt, im Rahmen des neuen Gesetzes bis zu 50 zusätzliche Stellen im niedrigschwelligen Bereich für Menschen ohne oder mit geringer Chance auf reguläre Arbeitsverhältnisse einzurichten. Berthold Hammers, Leiter des städtischen Fachbereichs Personal und Organisation sagt: „Wir haben inzwischen bereits 40 Meldungen und Hinweise bekommen, wo man diese Menschen einsetzen könnte. Man denke dabei an Hilfshausmeister in verschiedenen Fachbereichen, an Hilfskräfte im Stadtbetrieb und im Bereich des Sicherheitsdienstes, an hauswirtschaftliche Hilfen im Kita-Bereich, an Servicepersonal im Kulturbetrieb, aber auch an die Cityservicekräfte in der Stadt“.

Iris Kreutzer, Koordinatorin „Arbeitsmarktintegration“ im Fachbereich Wohnen, Soziales und Integration, ergänzt, dass man im Rahmen der Zuweisung zum Programm eng mit dem Jobcenter zusammenarbeite und jeder Teilnehmer und jede Teilnehmerin des Programms mit einem ganzheitlichen Coaching sowie einem entsprechenden Fallmanagement betreut würde. „Freiwilligkeit“, betont Iris Kreutzer, „ist für uns ebenso ein Thema. Wir werden niemand gegen seinen Willen zwingen, in das Förderprogramm einzusteigen“.

Quellen: www.bmas.de, Pressemitteilung „Neue Perspektiven und Teilhabechancen durch öffentlich geförderte Arbeit“ vom 18. Juli 2018 und Presseinformation der Stadt Aachen 1514/18

Wie das Frankenberger Viertel entstand

Man mag es glauben oder nicht, aber Mitte des 19. Jahrhunderts waren die Städte Aachen und Burtscheid führend in der Industrialisierung. Sie boomten ohne Ende, weit vor Städten wie Düsseldorf, Frankfurt oder Köln. Dies bedeutete einen erhöhten Bedarf an Fläche für die Industrie, damals überwiegend für Tuchfabriken. Damit einhergehend wurde natürlich auch Raum für die Angestellten und Arbeiter gebraucht - die Geburtsstunde von Steffens-, Viktoria-, Rehm- und eben dem Frankenberger Viertel.



Burg Frankenberg



Rehmviertel, das noch größere öffentliche Plätze aufweist, zeugen Städtebau und Straßenprofile, vor allem aber mangelnde öffentliche Grünflächen und nicht zuletzt die stark gefüllten Blockinnenräume von Steffens- und Viktoriaviertel deutlich von starken ökonomischen Interessen unterworfenen Planung und Handschrift.“

Das Frankenberger Viertel war damals ein Stadtteil von Burtscheid (!) und wurde etwa zwischen 1870 und 1920 auf dem Gelände der Aktiengesellschaft Frankenberg gebaut. Ein Dank an Wikipedia für die folgenden Informationen:



„Steffensviertel und Viktoriaviertel sind älter und gehören nicht zum Gebiet der Aktiengesellschaft Frankenberg. Da sie nördlich von Lothringerstraße und Oppenhoffallee an das Gebiet anschließen, werden sie jedoch häufig mit ihm in Verbindung gebracht, gerne vor allem von Immobilien- und Wohnungsmaklern. (...) Nach der ersten Stadterweiterung außerhalb der (sic!) äußeren Mauerrings, dem

Das Frankenberger Viertel war also ein künstliches Konstrukt, welches sich den Namen der Burg Frankenberg zu eigen machte. Diese wiederum hatte nichts mit dem Franken „Karl der Große“ zu tun. Ihr Name leitet sich lediglich vom Begriff „Franke“ ab, der für eine freie und unabhängige Burg steht. Die Wortwahl „frank und frei“ ist hiermit erklärt. Leider muss deshalb auch an dieser Stelle, schon aus zeitlicher Sicht, die Fastrada-Sage ad absurdum geführt werden. Aber wen interessieren Fakten, wenn der Name „Franke“ so schöne Geschichten ergibt?

Sei es wie es sei, die Stadt Burtscheid wurde am 1. April 1897 der Stadt Aachen eingemeindet und damit natürlich auch Burtscheid ein Aachener Stadtviertel. Dies nicht, weil Burtscheid zu klein, zu unwesentlich oder unbedeutend war, sondern weil die Stadt Burtscheid Probleme mit der eigenständigen Wasserversorgung seiner Bürgerinnen und Bürger bekam. Die stetig fortschreitende Industrialisierung der damaligen Zeit brachte



Dreifaltigkeitskirche

Burtscheid bei der Wasserversorgung in arge Bedrängnis.

Seit dem, und ich verzichte hier auf tiefer gehende Erklärungen, sind das Frankenberger Viertel (ehemals Stadtteil von Burtscheid) und die Stadt Burtscheid Stadtteile von Aachen.

Abgesehen von kleinen Fehden zwischen den Stadtteilen Frankenberg und Burtscheid gibt es seit etwa 2017 Bestrebungen, näher aneinander zu rücken.

Die Frankenbergerinnen und Frankenberger sind nämlich, ähnlich wie Franken keine Bayern sind, sehr eigen in Bezug auf ihre Zugehörigkeit. Es bedarf Initiativen wie die der „Burtscheider Heimatfreunde e.V.“ und des Blogs „Wir Frankenberger“, um diese Zwickigkeiten aufzulösen.

Heute ist das Frankenberger Viertel oder kurz Frankenberg ein familienfreundliches, sozial-liberales Viertel im Hoheitsgebiet der Stadt Aachen. Rund um die Burg Frankenberg, dem davor gelagerten Park, dem Neumarkt und der Herz-Jesu-Kirche, unbescheiden „Frankenberger Dom“ genannt, pulsiert ein „Dorfleben“, wie es in Aachen wohl kein zweites gibt.

Text & Bilder:
Michael Mauer
www.wir-frankenberger.de



Herz-Jesu-Kirche



Neumarkt



Oppenhoffallee



Heimat, meine zweite Wiege

„Heimat“ will erlebt werden: beim Wandern, Pilze sammeln oder Mitwirken in einer Trachtengruppe. Für die meisten Menschen verbreitet das Wort Heimat gute Gefühle wie Geborgenheit, Vertrautheit, unbeschwerte Kindheit. Einen allseits zufriedenstellenden Heimatbegriff gibt es nicht, politische, religiöse oder ideologiebestimmte Themen spielen hinein. Kein Wunder, dass sich auch Ministerien mit Heimat befassen und ihr damit größere Bedeutung geben - notwendig als Gegenwelt zur rasant fortschreitenden Digitalisierung? In fünf Stichworten stelle ich hier mein viel kleineres, herkunftsbezogenes Heimatverständnis vor.

Zurückgeblättert

Neulich fand ich beim Aufräumen ein altes Schulheft aus meiner Volksschulzeit. Es trug die Jahreszahl 1955 und den Titel „Meine Heimat. Eine Heimatkunde meines Heimatortes“, wohl für das 2./3. Schuljahr konzipiert. Damals gab es noch das Schulfach „Heimatkunde“. Zu Anfang des Schulheftes steht ein Gedicht: „Meine Heimat / Traute Heimat, meine Wonne, / o, wie lieb ich dich so sehr, / wo die schöne Frühlingssonne / lächelt um mich her! / Nirgends in der ganzen Welt / mir's so wohl gefällt.“ Nach dieser gefühlsbetonten Einstimmung geht es sachbetont weiter mit den Themen: Unsere Familie, Unsere Schule, Himmelskunde, Wetterkunde, Berge, Unsere Post. Heimat wird ortsbezogen thematisiert, Heimatbewusstsein gefördert. Das die Heimat so prägende Aachener Platt war allerdings kein Thema, auch nicht die vielfältigen Dienstleistungen im Ort. Das Fach Heimatkunde gab es in NRW noch bis 1969. Es war dem Ministerium wohl nicht wissenschaftlich genug und wurde nicht mehr als zeitgemäß gesehen. Der neue Name lautete „Sachkundeunterricht“.

Bei so viel ortsgebundener Heimat haben es manche Bewohner schwer, Fuß zu fassen. In der Nähe meiner elterlichen Wohnung in Brand stehen einige Wohnblocks, kurz nach dem Krieg errichtet. In ihnen lebten viele Ostflüchtlinge, die ihre Heimat verloren hatten: Schlesien, Ostpreußen mit Ermland-Masuren, wer weiß? Sie brachten ihre eigene Sprache mit, viele sprachen Hochdeutsch mit mundartlicher Färbung. Bisweilen, wenn sie nur ihre Mundart beherrschten, konnten Verständigungsschwierigkeiten mit Aachenern auftreten. Die Flüchtlinge besaßen jetzt eine neue Bleibe, aber zunächst noch keine neue Heimat, waren noch nicht beheimatet.

Neuere Begegnungen

Aachen ist auch heute meine Heimat. Hier möchte ich zwei positive Erlebnisse vorstellen: Nach langer Zeit in anderen Städten kaufte ich wieder in meiner alten Aachener Bäckerei. „Wollen Sie wieder

ein Streuselbrötchen wie früher?“, fragte mich die Verkäuferin. Dass sie das noch wusste, zudem sprach sie mich mit Namen an. Da war mir klar, ich war zuhause, in meiner alten Heimat. Streuselbrötchen sind übrigens eine Aachener Spezialität wie Printe und Reisfladen.



Vor einigen Monaten startete in der Aachener Volkshochschule ein Seminar, in dem das Wort „Heimat“ hinterfragt wurde. Der Leiter bat jeden Teilnehmer zu Beginn um seine Vorstellung von Heimat. Hier einige Antworten, dem Sinn nach wiedergegeben: Heimat ist für mich meine Familie, meine Wohnsiedlung, Aachen ist meine zweite Heimat, meine erste, meine Wurzel sozusagen, liegt in Köln ... Heimat ist eine Art Kofferwort, das mit eigenen Vorstellungen gepackt wird. Einige Dinge lassen sich allerdings nur schwer verstauen.

Heimatgefühl

Mein Heimatgefühl, so merkwürdig das heute klingt, speisten auch Vornamen. Es waren weibliche Vornamen in Koseform oder als Verniedlichung wie Klärchen, Lenchen, Lieschen. Die meisten Frauen, die ich als Kind kennenlernte, waren Chen-Tanten, als Verwandte oder einfach als Nenntanten. Kein Mensch wäre damals auf die Idee gekommen, sie Klara oder Helene zu rufen. Lenchen hieß sie von der Wiege bis zur Bahre. Meine kleine Heimat empfand ich wie eine Großfamilie, die Namensgebung verrät es.

Bei wochenlangen Auslandsaufenthalten war ich immer wieder froh, noch einen Anker in der Heimat zu haben. Briefe und Ansichtskarten hielten die Verbindung aufrecht, privates Telefon und Handy kamen erst Jahrzehnte später. Heimat

ist eben ein Anker, der einen festhält, wenn es allzu stürmisch wird.

Eine Studentin erzählte mir: „Ich bin schon viel in der Welt herumgekommen, einige Monate in Ecuador, einige Wochen auf Kuba und auf der indonesischen Insel Bali. Wenn ich an die Aachener Heimat dachte, ging mir so manches durch den Kopf. Immer wieder tauchten vor meinem geistigen Auge Essgerichte mit Brot auf. Aachener Brot! Etwas Vergleichbares habe ich nirgendwo gefunden.“ Heimatfeeling kann also auch jemand in der Ferne riechen und schmecken.

Veränderungen

Heimat unterliegt wie so vieles im Leben dem Wandel der Zeit. Die erlebte Heimat wird zur alten Heimat, erhält ein anderes Aussehen. Wer nur ein ortsgebundenes Heimatverständnis hat, denkt oft genug nostalgisch. Nur in seltenen Fällen bleibt das in der Kindheit erlebte Wohnumfeld jahrzehntelang unverändert. Extremes Beispiel sind die Kohlegebiete rund um Aachen, in denen die alte Heimat vernichtet wird, nur noch im Gedächtnis und auf alten Photos bleibt.

Heimat geht auch anders. Das haben wir dem Smartphone zu verdanken. Es ist ein technisches Wunderwerk, eröffnet neue Welten, bietet eine virtuelle Heimat an. Da ist die Zugehörigkeit zur Facebook-Familie nur ein Beispiel. Das Smartphone will immer dabei sein, ist vielen jungen Menschen so wichtig wie der Haustürschlüssel.

Die Heimat besitzt auch nahe Verwandte. Es sind Wohlfühlorte der verschiedensten Art, z.B. Feriendomizile für erholungssuchende Großstädter. Sie liegen nicht mehr nur in der nahe gelegenen Eifel, sondern sind weltweit verstreut. Sie dürfen 2., 3. oder auch 4. Heimat heißen - egal. Die „Wurzel-Heimat“ bleibt, zumeist, unangefochten auf Platz 1.

Lied

Toll ist es, von der Heimat zu singen, dem Gefühl eine Stimme zu geben. Zu den Aachener Heimatliedern zählt z.B. „Et tröck mich noh Heim“, in dem Straßen und Plätze besungen werden. Oder die vielen Aachen-Lieder der „4 Amigos“: köstlich erdverbunden, eben „zu Hause zwischen Wurm und Pau“, wie sie selber sagen ... Heimat bleibt die zweite Wiege, die Schutz, Vertrautheit und bei allen Veränderungen emotionale Bindung bietet.

Alfred Kall



EINFACH

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

MITTEL

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

SCHWER

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

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

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

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

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

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

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



BESTATTUNGEN
BECKMANN
ABSCHIED IN WÜRDE

Bestattungen aller Art · Partner der Bestattungsvorsorge Treuhand AG
www.bestattungen-beckmann.de

Vaalser Straße 270 · 52074 Aachen · Telefon 0241 463 700 22 oder 69 332

Tanztee, Kaffeeklatsch & heiße Nächte

Kleine Geschichte zur „**Femina**“, Varieté und Nachtclub in Aachen, 1952 bis 1980

Der Besucher der ersten Etage des Hauses „Elisengalerie“ am Aachener Kapuzinergraben betritt helle moderne Räumlichkeiten einer Arztpraxis für Orthopädie. Obwohl der Besucher nicht als Patient kommt, wird er von einer freundlichen jungen Dame an der Rezeption mit den Worten empfangen: „Hier sind Sie richtig, das sind die früheren Räume der Femina. Schauen Sie sich gerne um. Dort, wo Sie gerade stehen, war früher die Tanzfläche. Und dort hinten, wo das Wartezimmer ist, befand sich früher die Bühne des Varietés.“ Dabei deutet die Dame auf einen ansprechenden halbrunden Bereich, wo jetzt die wartenden Patienten sitzen. Die rote Wand seitlich ist geschmückt mit historischen Fotos und anderen Erinnerungsstücken aus der Zeit der Femina. Ein leichter Schauer erfasst den Betrachter. Seine Gedanken schweifen zurück in die Zeit der 1950er bis Ende der 1970er Jahre. Er sieht sich zwischen dem Plüsch und der tanzenden und feiernden Gesellschaft dieser Nachkriegszeit in Aachen, als auch er manchmal zu den Gästen in diesem Hause zählte.

Die Trümmer des Krieges sind teilweise beseitigt. Das „normale Leben“ zieht langsam in Deutschlands Städte wieder ein. So auch in Bad Aachen, der arg zerstörten Stadt am Dreiländereck. Anfang der 50er Jahre werden Firmen gegründet und Geschäfte eröffnet, „Normalität“ und Nachtleben finden wieder statt. 1952 wird einer der ersten Nachtclubs Deutschlands eingeweiht, die Femina, das bald schon angesagte Variété im Westen der jungen Republik.

Der Club befindet sich auf der ersten Etage der Nuellens-Passage, eine der ersten Einkaufspassagen in der Innenstadt, in der auch, fast gleichzeitig, ein Lokal namens „Bols“ eröffnet, später ein renommiertes Weinlokal. Die Passage führt am anderen Ende zum „Zimmertheater“, einem kleinen privaten Theater mit alternativem Programm zum Stadttheater, das bei der Bevölkerung sehr beliebt ist. Heute kennt es der Aachener als „Grenzlandtheater“, in das das Zimmertheater 1962 umgewandelt wurde. Seit den 90er Jahren ist es in der „Elisengalerie“ angesiedelt.

Herzstück des Hauses ab 1952 ist die Femina, Variété und Nachtclub, in die

ca. 600 Gäste passen, plus der separaten Bar „Ahoi-Stübchen“. Später kommt noch der „Heidekrug“ hinzu, für die Kaffeekränzchen am Nachmittag und andere kleine Veranstaltungen, Firmen feiern dort ihre Betriebsfeste. In der Session finden Karnevalsälle für Groß und Klein in den Räumen der Femina statt. Es kommen Modenschauen von internationalem Format auf den Laufsteg und die Friseurinnung zelebriert die saisonalen Neuheiten aus Paris, Mailand und London. Verschiedene Aachener Tanzschulen halten ihre Mittel- und Abschlussbälle ab. Bald finden regelmäßig Tanztees statt. Die Jugend hält zunehmend Einzug. Mit Live-Musik lokaler und internationaler Kapellen und modernen Musik- und Tanzveranstaltungen gewinnt die Femina noch zusätzliche Bedeutung.



Hauptattraktion bleibt aber der Nachtclub-Betrieb, der die Stars der Pop- und Schlagerwelt nach Aachen bringt und der Stadt ein internationales Flair verleiht. Es trifft sich die gehobene Gesellschaft und wer dazu gehören will, die Reichen und die Neureichen. Zahlreiche berühmte Künstler und Persönlichkeiten aus dem Kino und später dem Fernsehen treten hier auf und sind begeistert von der Atmosphäre und dem Aachener Publikum, darunter Marika Röck, die auch schonmal von einem jungen Begleiter aufgefangen werden muss, wenn sie droht, von der Bühne zu kippen, weil sie wieder zu tief ins Glas geschaut hat. Vico Torriani gibt sich die Ehre mit „Kalkutta liegt am Ganges“ und Chris Howland hat alles „In Paris gelernt“. Lys Assia brachte ihren Hit: „Oh mein Papa“, der zum Klassiker wurde, genau wie Lale Andersen mit „Ein Schiff wird kommen“. Zarah Leander, der Star aus dem hohen Norden, tritt auf mit ihren unvergesslichen Hits: „Ich weiß, es wird einmal ein Wunder geschehen“ und „Kann denn Liebe Sünde sein“. Schlager, die die Diva schon im Dritten Reich berühmt machten. Heinz Erhardt vergnügt das Publikum mit seinen Gedichten. Margot Eskens aus dem nahegelegenen Düren



trällert „Tiritomba“. Und ihr Vater gibt gegenüber in der „Janos-Bar“ ihre Lieder auf dem Akkordeon zum besten, immer mit den einleitenden Worten: „Ich spiele jetzt das Lied meiner Tochter.“ Er ist ein Original der Szene. Heidi Brühl seufzt: „Wir dürfen niemals auseinander gehen“. Wen immer sie damit meint. Und das Gegenstück Trude Heer aus Köln, die mit rabaukenhafter Stimme zum besten gibt: „Ich will keine Schokolade, ich will lieber einen Mann“. Nicht zu vergessen, der Barde der 50er Jahre, Gerhard Wendland, begeistert die älteren Damen mit seinem Nummer-eins-Schlager „Tanze mit mir in den Morgen“ und sein Konkurrent René Carol schmachtet: „Rote Rosen, rote Lippen, roter Wein“. Ähnlich unvergessen: der vielgeliebte Jugoslawe Ivo Robic mit dem Klammerblues „Morgen“.

Ein großer Star, der nicht fehlen darf, kommt mit Caterina Valente und einem ganzen Potpourri von großen Hits: „Ganz Paris träumt von der Liebe“, „Oh mein Papa“, „Wo meine Sonne scheint“, „Spiel noch einmal für mich Habanero“, „Tschau tschau Bambina ...!“ und viele andere.

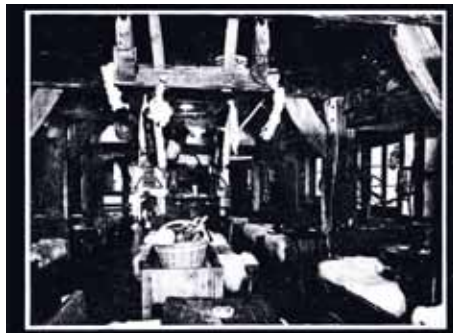
Die meisten Lieder der Stars sind rhythmisch und eignen sich durchweg zum Tanzen. Ein Vergnügen, das endlich nach Jahren der Entbehrung wieder unbeschwert genossen werden kann. Besonders attraktiv sind in der zweiten Hälfte des 50er Jahrzehnts die italienischen Lieder, weil die Deutschen bevorzugt





darauf versessen sind, in den Süden zu fahren und Urlaub zu machen. Bis heute kennt man die „Capri-Fischer“ von Schnulzen-Knödler Nr. 1, Rudi Schuricke, der als Gaststar nicht fehlen darf. Dazu kommen Seemannslieder und Meeresballaden, die immer beliebter werden. Ein Hauptvertreter dieser Musik ist Freddy Quinn, dessen Karriere ebenfalls Jahrzehnte überdauert, „Die Gitarre und das Meer“, „Seemann, deine Heimat ist das Meer“ sowie „Heimatlos“, Hits, mit denen er die Frauenherzen zum Schmelzen bringt. Kaum jemand wäre drauf gekommen, dass Freddy schwul ist. „So etwas“ gibt es einfach nicht, schon gar nicht bei den Frauenidolen. Apropos, auch Roberto Blanco schaut vorbei: „Heute so, morgen so“, „Ein bisschen Spaß muss sein“. Später, in den 70ern, fährt der Lokalmatador Christian Anders in seinem goldenen RollsRoyce vor und hat seinen Auftritt mit „Geh nicht vorbei“ und dem Hit „Es geht ein Zug nach Nirgendwo“.

Der absolute Höhepunkt in den Annalen der Femina ist im November 1957 der Auftritt von Josephine Baker, der „schwarzen Göttin aus Amerika“, wie sie angekündigt wird. Später steht in den Zeitungen: Sie trug kaum mehr als Federn und wackelte so virtuos mit dem Po, dass die Zuschauer in Schnappatmung verfielen. Es war eine Show, wie Aachen sie noch nie erlebt hatte und auch später nie mehr erleben wird. Bei der After-Show-Party tanzt Josephine dann nur noch mit jungen Damen, was aber niemanden stört.



Von nun an ist das Nachtleben Aachens und die Clubszene deutschlandweit bekannt. In vielen Städten zierte die Femina die Titelseiten der Gazetten. Natürlich mit dem Aufmacher Josephine Baker in ihrem berühmt-berüchtigten Bananen-Röckchen.

Das Aachener Nachtleben boomt und lockt Gäste aus aller Herren Länder an, vorwiegend jedoch aus dem Dreiländereck. Es entstehen verschiedene neue Nachtclubs und Striptease-Bars in der Kaiserstadt. Es blühen auch illegaler Handel und die Prostitution. Bonzen aus der Geschäftswelt, darunter auch alte Nazi-größen und andere wenig sympathische Herrschaften der Halbwelt, durchmischen das Publikum. Das sind Randerscheinungen, mit denen der Großstädter leben muss. Manche sind gar der Meinung, das gehöre zum internationalen Flair einer Stadt.

Auf dem Höhepunkt der Femina-Zeit eignet sich ein Verbrechen, das wiederum deutschlandweit die Schlagzeilen beherrscht, in Aachen gleich mehrere Wochen. Die Gattin des Femina-Inhabers K. wird ermordet. Sie hatte sich in einen persischen Studenten verliebt. Als sie ihm erklärt, ihren Ehemann nicht verlassen zu wollen, kommt es zu einer Eifersuchtsszene, in deren Verlauf der Perser ein Messer zieht und die schöne Frau K. ersticht.

Das bedeutet jedoch nicht das traurige Ende diese außergewöhnlichen Etablissemments am Dreiländereck. Die Femina behält noch bis in die 80er Jahre ihren guten internationalen Ruf. Dann ist irgendwann die Zeit der Varietés und Nachtclubs vorbei.

Die Femina bleibt unvergessen.



René H. Bremen



**Radelnde
Musiktherapeuten
in der Euregio**

**Musik: Die Berührung
zwischen Gott und der Seele.**



Unsere Leistungen und Ziele:

- Lebensfreude wecken,
- Angehörigenentlastung,
- Klassische Musik / Kaffeehausmusik / Folklore und christliche Lieder mit Gesang, Geige, Akkordeon,
- Gemeinschaftliche Singkreise,
- Konzerte zu allen Anlässen (Geburtstag, Hochzeit, Beerdigung, Feste ...)
- musikalische Gestaltung von Gottesdiensten,
- Einzelmusiktherapie zu Hause für demente und/oder bettlägerige Menschen,
- Klangmassage und Hildegard von Bingen
- Gruppen- und Einzeltherapie für behinderte Menschen.



**Bärbel
Ehlert**
+31/641155626



**Susanne
Förster**
+49/241/607546

www.Radelnde-Musiktherapeuten-Euregio.com

www.hildegard-singer.de

16 SCHWEDENRÄTSEL

ital. Stadt mit Amphitheater	▼	anraten, empfehlen	elastisches Material	Spielzeug	▼	▼	Halbinsel Ägyptens
knapp, wenig Raum lassend	▶			Gebirge in Marokko	2		
gewalt-sam aneignen	▶						Übungs-kampf b. Fech-ten (frz.)
dt. Physiker † 1854	▶			Abk.: Int. Auto-mo-bil-Aus-stellung	▶		
strafende Gerech-tigkeit	▶						
▶				Vorname der Fitz-gerald † 1996		enge Straße	
Kurzwort für einen Dünger	birnen-förmige Frucht		Drama von Hauptmann weltlich	▶			
flink, beweg-lich	▶	11		Ausruf des Schmer-zes	▶		
erlit-ter Schaden	▶						
▶				Beruf bei der Bierher-stellung		englisch: ja	
Stadt in Andalu-sien, Spanien		amerik. Bezeich-nung für Fußball		türki-scher Titel	▶		
alte assyr. Haupt-stadt	3					unbekann-tes Flug-objekt (Abk.)	
Datei-endung für Text-dateien	▶			zu Ende Ver-nunft, Einsicht	▶		
▶							Wort der Ab-lehnung
Beifall, Vivat	Blas-musiker		Welt-alter, Ewig-keit	▶			
Zauberer, Schwarz-künstler	▶					Schnei-degerät	
▶			filziger Woll-stoff	ital. Tonsilbe	▶		
nicht hinter		seemän-nisch: die Tiefe messen	▶				
▶				Normen-insti-tution (Abk.)		Abk. für einen Spreng-stoff	
Vorname Bruckners † 1896		Zeichen für Plu-tonium		kaufm.: tatsäch-licher Bestand	▶		
gepflegt essen	▶						7
handeln	▶	9		Gemeinde, Dorf	▶		

karib. Eingebore-nen-boot	▼	wissen-schaftl. Arbeit	▼	ugs.: Haut durch-stechen	▼	Winter-sportler-kopf-bedeckung	▼
Wasser-melone		Ge-wässer im Gebirge		Abk.: Internat. Rotes Kreuz	▶		
▶						Ausruf des Ver-stehens	
inhalts-los, lang-weilig	▶		5	Segel-stange	▶		
Hellene	▶						
▶				Spende, Ge-schenk		grie-chischer Buch-stabe	
betrieb-sam, agil	aus ge-brann-tem Ton		Zwerg, Erdgeist	▶			
Gewicht der Ver-packung	▶				be-fehlen, anleiten		bayer. u. österr.: knusprig
Abk.: Opera-tions-code			Raub-, Pelztier	8			
			Spion	▶			6
▶							
Ohren best. Jagd-hunde	4	Gast		Frage-wort	▶		
Flach-land	▶					Abk.: Antriebs-schlupf-regelung	
nord. Nutztier	▶			Eselslaut	▶		
▶				Scherf-lein, Spende	▶		Zart-, Fein-gefühl
Anlass, Veran-lassung	eine der Großen Sunda-inseln		Figur aus der „Sesam-straße“	▶		10	
bereits, früher als er-wartet	▶					ital.: Kohl	
▶			darüber hinaus		Initialen von Ko-lumbus † 1506		
weib-liches Rind		Beiwerk	▶				
▶					deutsche Vorsilbe		Abk.: Inhaber
anderer Name für Eibe		Abk.: ohne Befund		italie-nisch: ihr; euch	▶		
Infek-tions-krankheit	▶						
Abk.: Ar-beits-be-schaffungs-maßnahme	▶	1		unge-kocht	▶		

Die Buchstaben von 1 bis 11 ergeben eine deutsche Landschaft.





Der Indemann

Acht Männer stehen bei dichtem Regen vor dem 36 Meter hohen Koloss des „Indemann“ und wollen auf die Aussichtsplattform. Der Zugang ist verschlossen. Wer kommt schon bei diesem Regen auf die Idee, die Aussicht zu genießen?

Vierzehntäglich mittwochs treffen sich die fröhlichen Rentner, um eine kleine Wanderung in bekannte und unbekannte Gebiete in und um Aachen zu machen.

Der Indemann wird erstmal zurückgestellt. Wer weiß schon, wie das Wetter in drei Stunden ist?

Der Indemann ist eine Konstruktion aus Stahl. Es wurden 280 Tonnen verbaut nach einer Idee des Niederländischen Architekturbüros „Maurer Unites Architects (MUA)“. Er steht auf der Abraumhalde Goltsteinkuppe des Tagebaus Inden und wurde im Rahmen der „EuRegionale 2008“ in Inden/Altdorf errichtet.

Mit aufgespannten Regenschirmen machen sich die Männer auf den Weg nach Lucherberg. Zu diesem Ort gehört der



Lucherberger See

Lucherberger See. Er ist entstanden aus dem früheren Tagebau Lucherberg III, ist 56 ha (0,56 km²) groß und 30 m tief. Er wird von der Rur gespeist. Eigentümer ist RWE. Das Wasser des Sees wird auch als Kühlwasser für das Kraftwerk Weisweiler verwendet. Segler und Angler nutzen den See ebenfalls.

Der Regen kommt in Schauern oder als Nieselregen und die Wanderer stapfen zuerst auf einer Asphaltstraße und weiter auf Feldwegen um den See herum. Es sind 5 km. Die Sicht auf das Wasser ist durch den Regendunst sehr eingeschränkt. Ein paar Enten und ein Blässhuhn sind zu sehen. Am Ufer hat sich ein Schwan niedergelassen.

Nach zwei Stunden sind die Männer wieder am Indemann. Es gehört zum Programm, nach der Wanderung zum Essen in einem Restaurant einzukehren.

Was am Vormittag niemand für möglich gehalten hat, jetzt hat der Regen aufgehört. Die Sonne verbirgt sich noch hinter den Wolken. Ab und zu erfreut ein Sonnenstrahl das Auge.

Der Zugang zum Indemann ist geöffnet. Ein Aufzug bringt die Männer zur Aussichtsplattform.

Dunst und Nebelschleier liegen über dem Land. Das Kraftwerk Weisweiler mit seinen Schloten und Kühltürmen liegt nach Westen. Rauch und Wasserdunst steigen empor. Die Häuser von Lammersdorf sind zu sehen und Felder und Wiesen bilden meist ordentliche Rechtecke. Der Wind pfeift den Besuchern um die Ohren und sie steigen schnell in den Aufzug.

Die Neugier ist befriedigt. Die Wanderung ist zu Ende.

Text & Fotos:
Erwin Bausdorf



Weisweiler



Viele gute Gründe für Ihren Besuch in der Tagespflege:

- Nicht mehr alleine zu Hause sein
- Aufbau und Pflege von sozialen Kontakten
- Sich geborgen und gebraucht fühlen
- Keine Langeweile
- Gemeinsame Aktivitäten wie Backen, Ausflüge, kreatives Gestalten u.v.m.
- Täglich wechselndes Mittagessen in netter Gesellschaft
- Förderung vorhandener Fähigkeiten

*Am Tag in geborgener Gesellschaft
abends wieder zu Hause*

Gute Gründe für Ihre Angehörigen:

- Professionelle Tagesbetreuung
- Angehörige können erwerbstätig bleiben
- Schaffung eigener Freiräume z. B. zur Erledigung von Einkäufen, Arztterminen oder um Kraft zu sammeln während der eigenen Freizeitgestaltung

Öffnungszeiten

Mo - Fr 8:30 Uhr - 16:30 Uhr

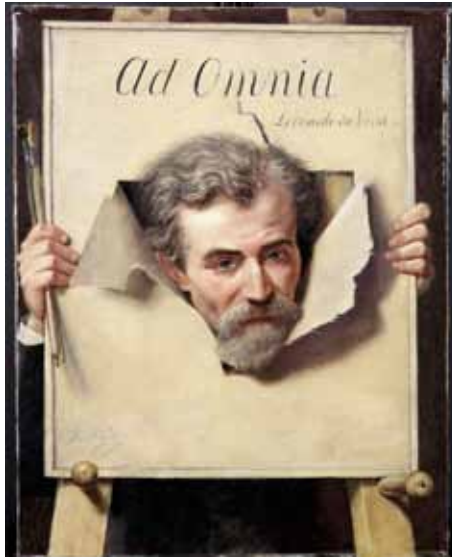
Beratungs- und Besichtigungstermine nach Vereinbarung

TAGESPFLEGE EILENDORF AM MARKT
Von-Coels-Str. 256 · 52080 Aachen
Tel. 0241 / 92 888 888
www.eilendorf-am-markt.de
info@eilendorf-am-markt.de

Lust der Täuschung

Schon immer spielte die Kunst mit unserer Wahrnehmung und führt uns vor Augen, wie einfach wir zu täuschen sind. Neue Materialien und digitale Bildbearbeitung sind mittlerweile so perfekt, dass genaues Hinsehen nicht ausreicht, um zu wissen, womit wir es zu tun haben: Fakt oder Fiktion? Das ist kein neues Phänomen, denn seit der Antike nutzen Künstlerinnen und Künstler stets neueste Techniken, um unsere Wahrnehmung zu irritieren.

Die Ausstellung „Lust der Täuschung. Von antiker Kunst bis zur Virtual Reality“ im Aachener Ludwig Forum widmet sich vom 22.02. bis zum 30.06.2019 den unterschiedlichsten ästhetischen Spielformen von Schein, Illusion und Simulation. Mit rund 100 Werken aus vier Jahrtausenden präsentiert sie faszinierende Beispiele aus den Bereichen Malerei,



Georges Méliès, *Bildnis eines Mannes*, um 1883, Öl auf Leinwand, Wallraf-Richartz-Museum & Fondation Corboud, Köln
© Rheinisches Bildarchiv Köln (rba_d031940).

Skulptur, Fotografie, Film, Video, immersiver und interaktiver Medienkunst,

Augmented und Virtual Reality, angewandter Kunst sowie Design. „Lust der Täuschung“ bietet einen unterhaltsamen Parcours durch die (Kunst-)Geschichte von Schein und Illusion und regt zum Diskurs an in Zeiten von Fake News, alternativen Realitäten und einer allgemeinen Verunsicherung unserer Vorstellung von Realität.

Erarbeitet wurde die Ausstellung gemeinsam mit der „Kunsthalle der Hypo-Kulturstiftung“ in München. Beide Stationen unterscheiden sich durch ihren eigenen Zuschnitt, in Aachen findet er seine Schwerpunkte bei zeitgenössischen Kunstwerken sowie Medienkunst. Eine reich bebilderte Publikation und ein umfangreiches Rahmenprogramm mit Kooperationen mit dem „Visual Computing Institute“ der RWTH Aachen sowie der Kunsthochschule der Medien, Köln, ergänzen die Ausstellung.

Sinnliche Reize

Wolfgang Bindings Pferdeplastik „Spielende Pferde“ auf dem Gelände des „CHIO“, die der Aachener Bildhauer 2006 für die neu eröffnete Reitanlage in der Söers schuf, dürfte in unserer Region ziemlich bekannt sein. Nachdem das Werk des emeritierten Professors für Bildhauerei der RWTH Aachen zuletzt im Jahr 1982 durch eine Ausstellung und den Ankauf einer Ziegen-Plastik 1985 für das Suermondt-Ludwig-Museum gewürdigt wurde, zeigt das Museum in der aktuellen



Kuratorin Wibke Birth und der Bildhauer Wolfgang Binding in der Ausstellung
(Foto: Stadt Aachen/Thomas Langens)

Ausstellung „Lebendige Form“ bis zum 03.02.2019 33 seiner Bronzen und 18 sei-

ner Zeichnungen. Die Schau richtet den Blick vor allem auf die neuesten Werke Bindings, in denen die Reduktion auf die Silhouette und das Spiel mit der aufgelösten Oberfläche zu neuen Dimensionen gereift ist. In der Kombination von Zeichnungen und Bronzen wird die enge Verbindung beider Medien zur Ausformulierung seiner künstlerischen Ideen deutlich.

Hinweis: An Neujahr gewährt der Kulturbetrieb der Stadt Aachen allen Besucherinnen und Besuchern freien Eintritt in die Aachener Museen.

Seniorenkarneval

2019 feiert der Fachbereich Wohnen, Soziales und Integration der Stadt Aachen mit der Leitstelle „Älter werden in Aachen“ gemeinsam mit den Aachener Seniorinnen und Senioren zum 52. Mal in Folge den Seniorenkarneval. Am Dienstag, 19. Februar, und am Mittwoch, 20. Februar, können sich die Mitbürgerinnen und Mitbürger ab 60 Jahren unter bewährter Leitung der Stadtgarde „Oecher Penn“ im Europa-Saal des Eurogress an den Darbietungen namhafter Karnevalisten erfreuen.

An beiden Tagen stehen Helfer und Helferinnen der Sanitätsdienste sowie Mitglieder des Seniorenrates zur Hilfestellung zur Verfügung. Zur Heimfahrt kommen genügend Busse zum Einsatz.

Die etwa 2.500 kostenlosen Eintrittskarten werden am Freitag, 4. Januar, von 14



bis 16 Uhr im Verwaltungsgebäude am Bahnhof, Hackländerstraße 1, im Warteraum des Bürgerservice ausgegeben. In den Bezirksämtern erfolgt die Kartenausgabe am 4. Januar vormittags in der Zeit von 9 bis 11 Uhr. In Haaren findet die Ausgabe der Karten in der „Welschen Mühle“, Mühlenstraße 19, statt. Wegen der großen Nachfrage werden pro Person maximal zwei Eintrittskarten ausgegeben. Ab dem 7. Januar besteht zudem die Möglichkeit, unter Tel.: 432-56115 Informationen über eventuell noch vorhandene Eintrittskarten einzuholen.



Im Rahmen der Ausstellung „Neu x 4“ stellen sich vier neue Künstler vor, die in 2018 Studios im Atelierhaus Aachen bezogen haben. Marlis Diemont, Mohammad Mokhtar, Jochen Riehl und Kate Studley zeigen eine Auswahl aktueller Werke, die einen Einblick in die individuellen künstlerischen Ansätze und Techniken geben. Die Ausstellung ist bis zum 3. Februar 2019 Di. bis Fr. von 10 bis 14 Uhr, Sa. u. So. von 12 bis 15 Uhr sowie nach Vereinbarung zu besichtigen. Der Eintritt ist frei.

Saisoneroöffnung

Eine in unserer Region bekannte und beliebte Jazzband aus Eschweiler eröffnet die Saison 2019 des Jazzvereins Aachen beim Freitagsjazz am 11. Januar 2019 um 20 Uhr: „Fats Jazz Cats & Miss Melli“. Sie entführen ihr Publikum in die swingende Welt des New Orleans Style.

Die „Barrelhouse Jazzband“ blickte 2018 auf eine 65-jährige Geschichte zurück. In ihrem Genre, dem Classic Jazz und Swing, ist sie Deutschlands erfolgreichste und beliebteste Formation. Mit einem Repertoire von den Klassikern des New-Orleans-Jazz und Swing bis zu eigenen Kompositionen im Stil des Blues, Boogie-Woogie und kreolischen Jazz bietet



Barrelhouse Jazzband



Miss Melli

die Band 100 Jahre mitreißende Jazzgeschichte. Am Sonntag, dem 27. Januar 2019, um 11 Uhr spielt sie bei der Jazz-Matinee des Jazzvereins.

Beide Veranstaltungen finden in den Kurpark-Terrassen, Dammstr. 40 in Aachen-Burtscheid statt. Der Eintritt ist jeweils frei, ein freiwilliger Kostenbeitrag jedoch erwünscht.



schritt_macher

„just dance!“

Die 24. Auflage des „schritt_macher Festival“ lädt unter dem Motto „just dance!“ vom 12. März bis zum 14. April 2019 zu einer kontrastreichen Reise durch die Tanzwelt von heute ein. Künstler und Kompanien aus den USA, Frankreich, Großbritannien, Südafrika, Italien, Brasilien, den Niederlanden, China, Senegal und Israel nehmen teil. Hauptspielstätten sind die Fabrik „Stahlbau Strang“ in Aachen und das „Theater Heerlen“. Weitere Choreografien im „Alten Schlachthof Eupen“ und dem „Theater

Kerkrade“ sowie die „dance meets film“-Reihe und Workshops von ausgewählten Gastkompanien runden das Programm ab. Begleitet wird das Festival vom grenzüberschreitenden Portal „TANZwebAachenHeerlen“, einer digitalen, dreisprachigen Plattform, die Infos, zeitnahe Rezensionen, Filme und Fotos zum laufenden Programm liefert. Weitere Infos zum Festival finden Sie auf ausliegenden Programmflyern sowie im Internet unter www.schrittmacherfestival.de. Der Kartenvorverkauf ist bereits gestartet, einige Veranstaltungen sind schon ausverkauft.



Goethe rockt

„Faust und Erdgeist“, Zeichnung von Goethe zu einer Szene in seinem „Faust“

Den größten deutschen Dichter einmal anders kennenlernen können Sie am Samstag, dem 26.01.2019, um 12 Uhr bei der Silbenschmiede-Matinée „Goethe rockt – jetzt erst recht“ im Haus Löwenstein am Aachener Markt mit Dieter Hans und M. H. Freude. Der Eintritt ist frei, Spenden erwünscht.



Neues Orchester Aachen

Das „Neue Orchester“ ist ein ambitioniertes Laienorchester, in dem fortgeschrittene und musikbegeisterte Instrumentalisten seit mehr als 20 Jahren zusammen musizieren und jedes Jahr zwei neue Programme auf die Bühne

bringen. Das diesjährige „Winterkonzert“ am Sonntag, dem 27.01.2019, um 17 Uhr in der Kopermolen, von Clermontplein 11 in Vaals spannt den Bogen von der Wiener Klassik über Nordamerika bis zu lateinamerikanischen Komponisten. Ein Höhepunkt an diesem Abend wird das Klavierkonzert No. 23 von W. A. Mozart.

Das Konzert ist eintrittsfrei, Spenden am Ausgang sind erwünscht. Karten können unter Tel.: 0031-43 30 64 668 vorbestellt werden. Infos über das weitere Programm finden Sie im Internet unter www.dekopermolenvaals.nl.



Wir wünschen
allen
Leserinnen & Leser
ein gesundes neues Jahr!
50PLUS MAGAZIN Team

Jupp Hammerschmidt - nie ohne Hut!

Den Mann mit Hut lernten wir - zu unserem Vergnügen - an einem Nachmittag in der Eilendorfer Begegnungsstätte „St. Severin“ kennen. Auf Einladung von Anнемie und Matthias Gehlen unterhielt der Kabarettist Jupp Hammerschmidt die „Generation 55 plus“ so amüsant, humorig und aufklärend, dass die Gäste das Gefühl hatten, die Eifel und ihre Besonderheiten nun besser zu kennen.

Wenn Hammerschmidt von dem „basch-tisch wracke Wönk“, der in der Eifel herrscht, erzählt, glaubt man ihm auf Anhieb, dass die Einheimischen sich einen „Wrack“ mehr anziehen müssen, um gegen den heftigen, ekelhaften, fiesen Wind anzukommen.

Da schützen allenfalls noch die bekanntlich hohen, unter Schutz stehenden Buchenhecken, die die Eingeborenen im Laufe der Jahrtausenden angebaut, regelmäßig beschnitten und gepflegt haben. Hammerschmidt bezeichnet sie als das „achte Weltwunder“. Der als Wendelin Rader in Höfen geborene Redekünstler lebte dort 20 Jahre lang. Er weiß also, wovon er spricht, wenn er - von hinter der Hecke gesehen - seine Ameröllchen zum Besten gibt.

Fast ist das erheiterte Publikum geneigt, ihm abzunehmen, dass sie 17 Kinder (darunter Zwillinge) zu Hause waren, die in ehemaligen Zeiten in der rauen Eifelluft ein einfaches, entbehrungsreiches Leben führten und immer im Clinch mit den Kalterherbergern lagen, wie Hammerschmidt öfters betont.

Ältere Menschen fühlen sich in ihre Kindheit zurück versetzt, wenn sie von den Lebens- und Essgewohnheiten der Eifler in früheren Zeiten hören, die der Lachmuskelstrapazierende aufzählt, und die sich eigentlich gar nicht so sehr von denen der Nicht-Eifler unterscheiden.

Wenn auch der Eifeler mit Sprache sparsam umgeht - man will den fiesen Wind nicht auch noch in den Atemwegen ha-



ben - so muss Jupp Hammerschmidt als das genaue Gegenteil bezeichnet werden. Er unterhält seine Zuhörer auf Hochdeutsch, um aber immer wieder Redewendungen aus dem Eifeler Platt einzuflechten, die er natürlich übersetzt. Er singt auch und hat auf originelle Art und Weise uralte Klassiker (Melodien und Gedichte) in Eifler Geschichten umgetextet. Einen Rap bringt er ebenfalls zu Gehör über den „Zimmermanns Jupp ...“ und seinen Anekdoten aus der Sakristei. Logischerweise haben die Eifler Mädchen mit ihren Hüpf-Versen den Rap erfunden, stellt Hammerschmidt fest.

In Sachen Texten und Gag-Schreiben hat der heute 71-jährige selbst ernannte „Nachtarbeiter“ eine jahrzehntelange Erfahrung vorzuweisen. „Ich arbeitete über 20 Jahre lang von Aachen aus für verschiedene Radiosender.“ Er amüsierte

die Zuhörerschaft auf „WDR 2“ live mit Satire, führte über „Radio Luxemburg“ lustige Telefongespräche mit Hörern, die live über den Äther gingen, war „Jerry Kotelett - Detektiv aus Aachen“. Für den Berliner Radiosender arbeitete er genauso wie für „Radio Aachen“, „Antenne AC“. Ab da war ich „Jupp Hammerschmidt von der Bushaltestelle“ und ulkte jeden Morgen übers Radio mit den Teilnehmern. Fürs Fernsehen schrieb er Gags, u.a. für Harald Schmidt, Thomas Gottschalk, Ottfried Fischer und für „RTL Samstag Nacht“ und Hugo-Egon Balder. „Mit Heribert Leuchter, Dietmar Sous, Globo und Hubert vom Venn gestalteten wir als ‚Die elastischen Fünf‘ ein buntes Bühnenprogramm im Kinosaal der Rheumaklinik in Burtscheid“, berichtet der Spaßvogel. Zwanzig Jahre lang gaben dann Hubert vom Venn und Hammerschmidt „Die Zwei aus der Eifel“ (im Stil von Don Camillo und Pepene).

Seit der Auflösung im Jahr 2011 gestaltet der kreative Kabarettist, der auch schon eine Buchhandlung im Frankenberger Viertel betrieben hat, zweistündige Soloprogramme. „Zur Zeit bin ich mit meinem Programm ‚Das Klümpchenglas - Verzicht und Genuss in der Eifel‘ unterwegs.“ In der Städtereion und der Eifel bis nach Trier sowie in Ostbelgien unterhält er sein Publikum. In Eupener Geschäften und Lokalen finden Lesungen statt, an denen er auch beteiligt ist. Leider sind die Bücher, die er geschrieben hat „Die Frisierkommode“, „Das Klümpchenglas“, „Der Korbwagen“ sowie „Möhren im Advent und andere Gedichte“ vergriffen.

Wir danken Jupp Hammerschmidt für das Interview und wünschen ihm, dass sein Einfallsreichtum nie versiegen möge.

Christine Kluck
Fotos: Heinrich Kluck



Wer ist er? Jupp Hammerschmidt wurde als Wendelin Rader am 12. Mai 1947 in Höfen geboren, wo er 20 Jahre lang lebte. Er hat 5 Schwestern. Sein Vater war Lehrer, seine Mutter Hausfrau. Er besuchte nach der Volksschule das Gymnasium in Monschau. Nach der Bundeswehr studierte er Germanistik und Geschichte in Aachen und Bonn. Er betrieb einen Buchhandel. Hammerschmidt hat drei erwachsene Kinder. Seine Hobbys sind Badminton, Fahrradfahren und Laufen. Sein Wohnort ist Aachen.

www.jupp-hammerschmidt.de



„Heimwehdecken, Flickenpüppchen und vergilbte Familienfotos“

Jeder, der wissen möchte, ob ein Familienmitglied, dessen Spuren sich im Dunkeln verloren, zwischen 1830 und 1974 in die Neue Welt ausgewandert ist, kann sich auf eine Spurensuche im „Deutschen Auswandererhaus“ in Bremerhaven begeben.



Von Bremerhaven, dem ehemals größten Auswandererhafen Europas, emigrierten in diesem Zeitraum mehr als 7,2 Millionen Menschen. Seit dem Ende des 17. Jahrhunderts wanderten mehr als 12 Millionen Deutsche aus und mindestens 53 Millionen Menschen haben seit 1685 deutsche Grenzen überquert – ob für immer oder nur für kurze Zeit.

Die Besucher des Deutschen Auswandererhauses begeben sich auf eine Zeitreise in die Vergangenheit. Mit der Eintrittskarte, die als Bordausweis deklariert ist, besteigen sie über eine nachgebauete Rampe das Innere eines naturgetreu nachgebildeten Auswandererschiffes aus dem 19. Jahrhundert. Im dunkel gehaltenen Licht des Hafenmilieus stehen Figuren in der historischen Kleidung der vergangenen Zeitepoche, einige winken mit Tüchern zum Abschied. Koffer und Kisten warten auf ihre Verladung, während akustische Geräusche von Möwen und Schiffshörnern erklingen. Sogar an einige Ratten ist beim Aufbau dieses „Bühnenbildes“ gedacht worden.



Die Besucher begeben sich an Deck und blicken in die Speisesäle, Schlafkajüten und Gänge der detailgetreu rekonstruierten Ausstellungsräume unterschiedlicher Schiffe, welche die Lebensverhältnisse an Bord demonstrieren. Das wirkt alles durchdacht und real. Sehr persönliche Einblicke erhalten die Betrachter in sogenannten „Hörstationen“. Dort werden die Spuren von 33 Aus- und Einwanderern namentlich und authentisch verfolgt. In dem Moment, wo ein namentliches Foto, Erinnerungsstücke wie z.B. eine „Heimwehdecke“ oder andere persönliche Gegenstände auftauchen, bekommt das Gesehene eine neue Perspektive. Die Anonymität verschwindet und erhält eine menschliche Gestalt.

Das Leben an Bord der Auswandererschiffe war für die Reisenden nicht leicht. In engen, düsteren Kojen verbrachten sie lange Tage in Angst vor einer unbekannten Zukunft. Die Ausstellungsobjekte in Bezug auf die Überfahrtschiffe zeigen z.B. den Innenraum eines Segelschiffes der dritten Klasse in der Zeit um 1850. Vergleichsweise opulenter ging es auf einigen Ozeanlinern bereits um 1920 zu. Die abgebildete Speisekarte für ein Abendessen im großen Speiseraum zeugt von der besseren Qualität. Statt dünner Suppe oder hartem Brot gab es im festlich dekorierten Speiseraum Delikatessen wie z.B. Hummer. Das gleiche galt für die Schlafstellen und hygienischen Einrichtungen. Da baumelte z.B. in der Dritten Klasse hier und da eine Wäscheleine mit dem Nötigsten an Kleidungsstücken über der Schlafkoje. Platz war Mangelware und jeder Zentimeter wurde ausgenutzt. Die Menschen pferchten sich auf engstem Raum zusammen. Oft herrschten während der

Schiffsreise dadurch bedingt infektiöse Krankheiten.

Es stellen sich Fragen: Warum sind diese Menschen in eine neue Heimat aufgebrochen? Was erhofften sie sich in der unbekannten Welt? Warum ließen sie alles Vertraute in der Heimat zurück?

Nach einer langen Überfahrt konnten die Auswanderer damals das Schiff verlassen und gelangten in eine Halle zwecks Registrierung ihrer Identität in den Vereinigten Staaten von Amerika. Das Leben in der erhofften Freiheit begann dort und nahm seinen ungewissen Lauf.

Für die Besucher des Museums kann an dieser Stelle die Familienrecherche beginnen. Es gibt die Möglichkeit, in Datenbanken nach ausgewanderten Vorfahren zu suchen.

Deutsches Auswandererhaus, Columbusstr. 65, Bremerhaven. Weitere Informationen finden Sie im Internet unter www.dah-bremerhaven.de.

Steffi Diefenthal



**blumen-
nicolaye**
Friedhofsgärtnerei

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**

Der durchgeschüttelte Witz

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

„e__ O__e__s__u__s__t__k__“
 „s__i__e__d__s?“
 „E__r__r__ü__e__s__t.“
 „o__i__s__F__m__t__
 t__u__g__F__h__g__m__
 e__f__e__l__.“

**heutzutage - ist - Einer - einfach -
 Onkel - Münzen - diese - Früher -
 Mein - Fremdwörter - Numismatiker
 - das - man - Bettler - Toll - ist - sagte -
 sammelt - der - denn - Was**

Ziffernmuster

In der unteren Tabelle sind vier gleiche Zahlen zu einem Muster verbunden. Ein mögliches Muster kommt siebenmal mit jeweils anderen, innerhalb eines Musters aber gleichen, Zahlen vor. Das Muster hat nur waagerechte Elemente. Zwischen den einzelnen Zahlenkästchen des Musters ist einerseits ein Kontakt und andererseits liegen zwei Felder mit Zahlen dazwischen, die nicht zu dem Muster gehören. Suchen Sie dieses Muster mit den entsprechenden jeweils gleichen Zahlen.

99	99	70	70	15	15	18	18
70	70	15	19	70	18	23	23
99	99	38	38	18	70	18	23
88	88	99	99	70	41	40	99
77	77	12	13	25	25	99	40
88	12	77	13	38	38	64	64
12	10	12	77	64	13	64	64
12	10	12	83	83	13	25	25
57	17	17	57	18	13	20	25
57	38	57	18	19	17	11	25
38	38	18	89	89	83	83	25
71	71	18	17	17	31	37	39
32	32	32	41	41	39	37	39
67	67	14	32	11	39	37	14
67	14	71	71	18	17	17	18
67	14	37	37	16	41	41	14

Wörter suchen 1

Suchen Sie mindestens 6 Wörter und Silben, die hinter das vorgegebene Wort passen:

Traum..., Traum..., Traum..., Traum..., Traum..., Traum...
Kultur..., Kultur..., Kultur..., Kultur..., Kultur..., Kultur...
Film..., Film..., Film..., Film..., Film..., Film...

Buchstabenmix

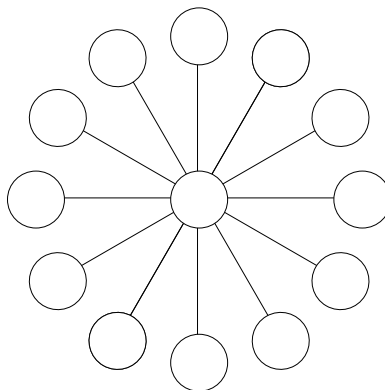
Ziel ist es, möglichst viele Wörter zu finden. Sie können bei jedem Buchstaben beginnen. Sie dürfen in alle Richtungen gehen: waagrecht, senkrecht oder diagonal: Die Felder müssen sich aber wenigstens an einer Ecke einmal berühren. Ein und dasselbe Feld darf aber in einem Wort nur einmal vorkommen. Geben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

L	B	E	L
E	A	I	G
T	R	N	E
L	E	S	R

Wörter suchen 2

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.

**AO - AR - CH - EG - ER - IK - ME -
 PH - SP - SP - TE - TU - US**



Zahlenspiel

Welche untere Zahlenkombination, a, b, c oder d, steht in den leeren Kästchen?

8	16	9	18	11	
6	12	5	10	3	
7	14	7	14	7	

A	B	C	D
96	22	22	22
6	6	5	6
11	3	1	14

Durchgeschüttelte Wörter

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

1. Petlakte P _____ e
2. Umbasara U _____ a
3. Asbmurbt A _____ t
4. Sagnopie S _____ e
5. Cliladac C _____ c
6. Ideninar I _____ r
7. Bazilzrd B _____ d
8. Dehrelan D _____ n

Rechenspiel

Jeder Buchstabe steht für eine Ziffer. Verschiedene Buchstaben bedeuten auch verschiedene Ziffern. Ausdrücke wie BC bedeuten nicht B x C, sondern stellen eine zweistellige Zahl dar. Welche Ziffern verstecken sich hinter den zehn Buchstaben?

$$A \times B = \text{CD}; D \times E = \text{F}; C \times D = \text{GH};$$

$$I \times H = \text{DJ}; G \times A = \text{A}; F \times B = \text{IH};$$

$$H \times C = \text{DA}; E \times G = \text{E}$$

Teilfelder

Im dem 5x5-Quadrat sind in allen waagerechten und senkrechten Reihen alle Ziffern 1, 3, 5, 7 u. 9 nur einmal vorhanden. Außerdem gibt es innerhalb des großen Quadrats mehrere zusammenhängende Flächen, bestehend jeweils aus 5 Kästchen, in denen alle Ziffern 1, 3, 5, 7 u. 9 nur einmal vorhanden sind. Suchen Sie diese Flächen und begrenzen sie mit einem Farbstift. Wie viele dieser Flächen gibt es?

7	1	5	9	3
9	5	3	7	1
1	3	7	5	9
5	9	1	3	7
3	7	9	1	5



Dieter H. K. Starke
 Marion Holtorff



Die Aachener Wettersäule

An dem Freitag, als dieses Foto aufgenommen wurde, durften sich die Aachener auf ein schönes Wochenende freuen. Und das hat tatsächlich gestimmt: Man konnte öfter blauen Himmel sehen und der Regen ließ auf sich warten. Was will man mehr!



Wenn man vor dem Aachener Bahnhof am Abend verweilt und den Blick links nach oben richtet, sieht man ein sonderbares Gebilde aus buntem (oder nicht) tanzendem Licht. Es mutet an wie eine geheimnisvolle Werbebotschaft. (Hier ertappe ich mich, wie kommerziell ich die ganze Gegenwart wahrnehme.)

Auf dem Dach des städtischen Verwaltungsgebäudes befindet sich die Aachener Wettersäule. Die alt eingesessenen Aachener kennen und lieben sie. Ihre Funktion: Durch Lichtsignale wird das Wetter in den nächsten Stunden angezeigt. Das Wetteramt in Essen stellt die Daten bereit. Bei Einbruch der

Dunkelheit wird sie ferngesteuert eingeschaltet, nach Sonnenaufgang stellt sie ihren Informationsdienst wieder ein. Und so geht es Nacht für Nacht weiter.

Welche Bedeutung haben die Lichtsignale?

Die Konstruktion besteht aus Schaft und Kugel. Durch die Lichtbewegungen am Schaft nach oben und unten werden steigende oder fallende Temperaturen angezeigt. Also, wandert das Licht nach oben, wird's wärmer. Umgekehrt – wie heißt es so schön – „eine Kaltfront zieht über Aachen hinweg“. Falls das Licht still steht, ist keine Änderung in Sicht. Die Kugel ist auch farbenfroh: Blau steht für „heiter bis wolkig und trocken“. Da denkt man vielleicht auch an den blauen Himmel in südlicheren Gefilden. Zumindest die Vorstellung macht bessere Laune. Goldgelb ist die Farbe für „bedeckt, bis bewölkt, ohne Niederschlag“ – immerhin auch etwas. Das Weiß ist sonst die Farbe für Unschuld und Reinheit. Irgendwie passt es hier auch. Weiß steht für Regen und Schnee. In Aachen kommt man sich stets wie weggespült vor: Die Dusche wird im Jahresablauf nur kälter. Dauerlicht bedeutet Beständigkeit. Blinkt es, kann man auf besseres Wetter hoffen oder sich vom guten Wetter verabschieden.

Die Geschichte der Aachener Wettersäule begann 1956, als sie nach dem Vorbild eines Wetterturmes in New York erbaut wurde. Die Übergabe an die Stadt Aachen fand dann 1958 statt. Aus welchem Grund

Die technischen Daten

- Erbaut 1956
- Höhe 11 Meter
- Gesamthöhe über 40 Meter
- 180 Leuchtröhren in 3 Farben
- 11 Einstellmöglichkeiten



auch immer wurde diese Anlage 1974 stillgelegt. Drei Jahre später, 1977, ging die Wettersäule ins Eigentum der Stawag über, die die Reparaturen vornahm und heutzutage die Steuerung sicherstellt. 1983 wurden technische Neuerungen, wie die Fernschaltung, durchgeführt.

Wenn Sie das nächste Mal am Bahnhof in Aachen sind oder daran vorbeifahren, schauen Sie hoch und betrachten Sie für einen kurzen Moment dieses Lichtspiel. Es ist sehr amüsant und erfüllt eindeutig eine Funktion: Es informiert spielerisch. Das gehört hervorragend zum Zeitgeist! Ob es zuverlässig ist, das ist heute gerade bei Wettervorhersagen ein sehr schwieriges Unterfangen.

(aus Nr. 1 / Januar 2008)

Radosveta Christova
Fotos: Günel Günel



KLEIS



Gesundheitszentrum
KLEIS
Stolberg

TRI-O-med
G M B H
Eschweiler

APOTHEKE
AUF DER HEIDE
Breinig

INDA
APOTHEKE
Kornelimünster

Rathausstraße 86
52222 Stolberg
Fon (02402) 2 38 21
Fax 57 05

Aachener Straße 30
52249 Eschweiler
Fon (02403) 78 84-0
Fax 78 84-19

Auf der Heide 37
52223 Stolberg
Fon (02402) 34 08
Fax 3 09 48

Schleckheimer Str. 38
52076 Aachen
Fon (02408) 39 33
Fax 68 72

Kosmetikstudio podologische Fußpflege Fon (02402) 76 59 66

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



Miss 50plus Germany 2019

Es verändert sich was. Der so oft beschriebene „demografische Wandel“ ist wohl „angekommen“. Der Anteil älterer Menschen an der Gesamtbevölkerung nimmt überproportional zu.

Beispielhaft hierfür steht die vor sieben Jahren von der Familie Klemmer, die mit ihrer „Miss Germany Corporation“ seit 50 Jahren Schönheitswettbewerbe (Miss Germany, Mister Germany) erfolgreich und öffentlichkeitswirksam organisiert, eingeführte Wahl zur Miss 50plus Germany.

Der lange Zeit sowohl wirtschaftlich (z.B. in der Werbung) als auch in der Definition von Schönheitsidealen vorherrschende „Jugendwahn“ gerät ins Wanken.

Ende November musste eine bunte Mischung von Juroren in Bad Zwischenahn aus den Finalistinnen eine Siegerin küren. Es wurde Evelyn Reißmann, Finanz-Fachwirtin aus Plauen.

Neben dem Glamour, den so eine Veranstaltung natürlich braucht, wurde deutlich, dass sich hier Frauen präsentierten, die neben ihrem angenehmen Äußeren eine über 50 Jahre andauernde Vita haben. Unterschiedlichste, zum Teil hoch interessante, spannende Lebensläufe wurden öffentlich. Hier präsentierten sich Menschen in ihrer gelebten Gesamtheit. Nachstehend unser Interview mit der Siegerin.

Frau Reißmann, bitte stellen Sie sich unseren Lesern kurz vor.

Mein Name ist Evelyn Reißmann, ich bin 52 Jahre alt und lebe mit meiner sechzehnjährigen Tochter in Plauen. Zu unserem Haushalt gehören noch ein Hund, eine Katze und ein Wellensittich. Von Beruf bin ich Fachwirtin für Versicherung und Finanzen. Ich arbeite in einer Bank, zu der ich täglich insgesamt 200 km fahre. Für Freizeit bleibt leider wenig Zeit. Ich interessiere mich für Musik (Jazz, Swing, Deep House und Klassik), jogge gerne mit dem Hund durch den Wald, fahre Ski. Bewegung ist für mich unwahrscheinlich wichtig.

Wie kamen Sie auf die Idee, sich bei der Wahl Miss 50plus Germany zu bewerben?

Als Jugendliche (noch in der DDR) hatte ich den Traum, einmal Miss Germany zu werden. Nach der Wende hätte ich sicherlich die Möglichkeit gehabt, an einer Misswahl teilzunehmen - mir fehlte aber der Mut. Umso interessierter habe ich in meinen Vierzigern die erste Wahl der Miss 50plus verfolgt und fand die Gewinnerin Christine Wache einfach umwerfend schön. Ich nahm mir vor, sobald ich 50 bin, bewerbe ich mich auch für diese Wahl. 2016 war es dann soweit und ich habe das erste Mal an dieser Wahl teilgenommen. Gewonnen habe ich nicht, aber es war eine wunderbare Erfahrung. Zumal ich damals ein großes



Mit Evelyn Reißmann (Mitte) jubelten die Zweit- und Drittplatzierten Eva Möller-Westman (r.) und Marion Ellendorff (l.).

Problem mit der Zahl Fünfzig hatte - diese Wahl half mir, dieses „Problem“ in den Griff zu bekommen. Irgendwie hatte ich das Gefühl, mich dieses Jahr noch einmal zu bewerben. Jetzt bin ich happy, am 24.11.2018 bin ich die 7. Miss Germany 50plus geworden.

Was sagen Sie zu Ihren Mitbewerberinnen, haben Sie Kontakte knüpfen können?

Meine Mitbewerberinnen sind schöne, sehr kluge und selbstbewusste Frauen

mit wirklich viel Herz und Charakter. Unsere Gemeinschaft hat sich gut und vertraut angefühlt - es gab zu keiner Sekunde „Zickenalarm“! Im Gegenteil, wir haben uns gegenseitig unterstützt. Wir stehen in Kontakt über eine Whatsapp-Gruppe.

Was waren Ihre Gefühle während des Finales und nachdem Sie zur Nr. 1 gekürt wurden?

Ein unfassbares und schönes Glücksgefühl. Dieser Moment hat mich überwältigt!

Was bedeutet der Preis für Sie persönlich?

Es zeigt mir, dass Träume in Erfüllung gehen können. Ich hatte mit dem fünfzigsten Geburtstag das Gefühl, dass die Zeit wegrent und ich doch noch so viele Ziele und Träume habe, die ich noch nicht erreicht bzw. verwirklicht habe. Das war ein sehr eigenartiges Gefühl - zumal mir zum ersten Mal die Endlichkeit des Lebens bewusst geworden ist. Ich möchte nicht irgendwann mal in einem Pflegebett liegen und über vertane Chancen nachdenken.

Was glauben Sie, unterscheidet eine Miss 50plus Germany von einer gut 30 Jahre jüngeren Miss Germany?

Lebenserfahrung. Eine Mischung aus Reife und einer gewissen Gelassen- und Abgeklärtheit.

Was wollen Sie im kommenden Jahr mit diesem Titel bewirken, erreichen?

Meine Vorgängerinnen und ich stehen für eine neue Generation von Fünfzigjährigen. Geistig und körperlich fit, erfolgreich und gutaussehend. Mit Fünfzig ist das Leben nicht zu Ende! Vielmehr beginnen viele (Frauen wie Männer) in diesem Alter nochmal, sich neu zu orientieren und zu sortieren. Ich möchte generell Menschen die Angst vorm Alter nehmen! Wir wollen doch alle möglichst lange leben - dafür müssen wir uns damit abfinden, dass wir auch altern.

Haben Sie schon mal den Satz gesagt oder gedacht: „Wäre ich nur noch mal so und soviel Jahre jung?“

Ja und zwar wegen der bereits angesprochenen vertanen oder nicht wahrgenommenen Chancen. Aber rückbli-

ckend habe ich viel richtig gemacht und auch einiges erreicht. Ansonsten fühle ich mich in meinem Körper wohl - früher war ich weniger selbstbewusst und noch viel kritischer mit mir.

Die Industrie wirbt zumeist mit jugendlichen Models, auch für Produkte, die mehr für ältere Kunden gedacht sind. Was sagen Sie dazu?

Das war vielleicht noch vor ein paar Jahren so. Jetzt setzt gerade die Werbung auf sogenannte Best Ager als Gesicht für die entsprechenden Produkte. Loreal wirbt z.B. mit Jane Fonda, Iris Berben etc. für Antifalten-Cremes, Make up etc. Über die internationalen Laufstege laufen Models wie Evelyn Hall oder auch noch einige der Super Models aus den Neunziger Jahren (alle um die Fünfzig). Warum? Weil wir aus der Baby-Boomer-Generation genau wissen, was wir wollen, und wir lassen uns auch nichts vormachen.

Die Lebenserwartung der Menschen steigt stetig, damit auch die nach dem Arbeitsleben zur Verfügung stehende Zeit. Welche Möglichkeiten und Chancen sehen Sie darin?

Zunächst können die meisten von uns erst mit 67 in Rente gehen. Primär sehe ich hier das Problem, dass die gesetzliche Rente nur eine Grundversorgung ist und einigen wohl oder übel eine Altersarmut droht. Vor allem Frauen, die



durch Kindererziehung etc. nicht so viele Rentenpunkte aufbauen konnten. Diesbezüglich ist das Thema „Altersarmut“ leider nicht von der Hand zu weisen. Das heißt für mich, kann man dann die sich ergebenden Möglichkeiten und Chancen alle nutzen, wenn man finanzielle Probleme hat? Ansonsten kann man, wenn man sich noch guter Gesundheit erfreut, viele sinnvolle und schöne Dinge tun. Ich muss ehrlich gestehen, dass ich mir darüber noch keinen Kopf mache, denn ich lebe im jetzt und hier.

Glauben Sie, dass in der Gesellschaft angekommen ist, dass die Generation 50plus heutzutage eine andere Bedeutung hat als früher?

Sie verweist auf eine Statistik der Gesamtbevölkerung, in der der Anteil der Menschen ab 40 Jahren aufwärts insgesamt nahe an die 50 % geht. (Stand 31.12.2017, Quelle: statista)

Ich glaube, diese Statistik sagt alles.

Wie empfinden Sie persönlich dass „Älterwerden“ und wie gehen Sie damit um, was raten Sie anderen Menschen?

Für mich war Älterwerden immer eine ganz schlimme Vorstellung! Ich hatte schon an meinem sechzehnten Geburtstag damit ein Problem, dass ich alt werde. Irgendwann habe ich umgedacht - weil, jeder möchte lange leben und alt werden - wieso hat man dann Angst vor dem Älterwerden? Ein Widerspruch in sich! Außerdem hat man sehr viele Möglichkeiten, sich jung und aktiv zu halten. Ich finde auch, dass man heutzutage Menschen nicht mehr schätzen kann. Ich empfehle am Besten nicht darüber nachzudenken. Man sollte sein Leben leben, jeden Tag genießen und immer Ziele haben und versuchen, diese auch zu erreichen!



Franz Gass



Wie der Tanz zum Menschen kam

Noch schliefen Adam und Eva im Paradies. Gott Vater schaute auf sie herab und freute sich über seine beiden gelungenen Meisterwerke. Endlich würde Adam seine lang ersehnte Gefährtin haben.

Aber Gott Vater, der Allwissende, schaute voraus und es blieb ihm nicht verborgen, dass die Menschen in ihrem Leben nicht nur gute, sondern auch schwere Tage haben würden, nicht nur Glück und Freude, sondern auch Schmerz und tiefe Traurigkeit erleben würden.

Ich, dachte Gott Vater, will Adam und Eva etwas schenken, womit sie ihren Gefühlen, ob Glück oder Freude, Schmerz oder Trauer Ausdruck verleihen können. Aber was eignet sich dazu, Glück und Freude, Schmerz und Trauer auszudrücken? Richtig, dachte Gott und betrachtete die sich drehende Erde, den sich bewegendes Mond und die strahlende Sonne, alle Planeten und funkelnden Sterne. Adam und Eva sollen sich ein Beispiel daran nehmen. Adam und Eva sollen von den sich bewegendes Sternen träumen und von meinem Freudentanz über meine gelungene Schöpfung. Sie



sollen davon träumen, wie ich vor ihnen tanze und singe.

Er breitete seine beiden Arme aus und drehte sich erst langsam und dann immer schneller werdend und summt, dem Rhythmus seiner Füße folgend das Lied vom Tanz der Schöpfung. Schon bald flogen vielfarbige Schmetterlinge und laut zwitschernde bunte Vögel in Kreisen und Spiralen um ihn herum.

Adams und Evas Augen bewegten sich immer schneller unter ihren geschlossenen Lidern. Schon sang Gott Vater von der Freude der Schöpfung und seiner Freude über die gelungene Schöpfung.

Und Eva träumte, dass sie mit Adam zuerst um den tanzenden Gott Vater tanzte und dann allein mit Adam zärtlich aneinander geschmiegt.

Und Adam träumte, dass er mit Eva zuerst um den tanzenden Gott Vater tanz-

te und dann allein mit Eva zärtlich aneinander geschmiegt.

Dabei summten Adam und Eva wie die um sie herumfliegenden Bienen und schließlich sangen sie von ihrer Daseinsfreude.

Gott Vater tanzte, über ihm die leuchtenden Gestirne, um ihn herum die Vögel und die Schmetterlinge, im Wasser die Fische kreisten, auf dem Land die Tiere hüpfen und alle Pflanzen und Bäume bewegten sich mit im Reigen und Adam und Eva auch.

Tanz ist Leben, sang Gott Vater, tanz deine Freude, dein Glück, deinen Schmerz und deine Trauer. Dreht euch, meine Kinder, denn umsonst habe ich euch nicht Arme und Beine, Hand und Fuß geschenkt. Nicht umsonst schenke ich euch heute den Tanz und ein Lied dazu. erinnert euch später an das, was ich euch heute gesagt habe. Darauf entfernte sich Gott Vater von Adam und Eva.

Als Adam und Eva gleichzeitig ihre Augen öffneten, fanden sie aneinander sofort Gefallen. So groß war ihre Freude, dass sie sich beide ihre Träume erzählten und den Tanz miteinander gleich gemeinsam probierten.

Andreas Muschik



Verflixte Ohrlöcher

Mit sieben Jahren bekam ich bei einem Juwelier meine Ohrlöcher verpasst.



Ja, richtig gelesen! Das Wort verpasst ist eigentlich noch zu gelinde ausgedrückt, denn die Tortur, die ich dabei über mich ergehen lassen musste, hätte echt ein Pferd umhauen können. Mit glühend heißen Nadeln wurden meine Lauscher sage und schreibe eine Stunde lang malträtirt, um sich durch diese einen Weg zu bahnen.

Die Dame, der man die sagemumwobene Aufgabe übertragen hatte, war mit

der Aktion total überfordert und genau so sahen meine Horcher nach vollbrachter Tat aus: glühend heiß, feuerrot und hochexplosiv.

Als ich nach diesem Martyrium endlich mit meiner Mutter das Geschäft verlassen konnte, hatte sich der Tag bereits dem Ende zugewandt. Dank meiner flammenden Hörmuscheln wäre meine

Mutter selbst in der Dunkelheit nicht in die Verlegenheit gekommen, mich aus den Augen zu verlieren.

Wie ich allerdings bei diesem Satz heißer Ohren die nächtliche Ruhe gefunden habe, ist mir leider nicht mehr präsent.

Birgit Johanna Frantzen



INZELTRAINING FÜR MENSCHEN AB 50



Gisela Dobschlaff

meineTrainerin

Egal ob sie 30 Minuten, 60 Minuten oder Trainingspakete buchen,
IHRE TRAINERIN KOMMT ZU IHNEN!

E-Mail: kontakt@meinetrainerin.com

Tel.: 0175 972 94 00

www.meineTrainerin.com

Von A. nach A. und zurück

Mein jüngster Sohn Nikolaus hat nichts mit dieser Reise zu tun. Trotzdem besteht für mich eine Verbindung, sie ergibt sich aus dem Datum - 27. Januar. An diesem Tag ist mein Sohn geboren und ich kenne nur einen weiteren Menschen mit diesem Geburtsdatum: Mozart! Also, mein Sohn hat mit Mozart Geburtstag. Seit einigen Jahren ist dieser 27. Januar aber auch von der größten Last und Schande und absoluter Trauer geprägt. An diesem Tag wurde das Vernichtungslager Auschwitz befreit - es ist seit 2006 der Gedenktag an die Opfer des Holocaust.

Seit meiner Kindheit haben mich einige Bücher bei uns zu Hause mit diesem Thema bekannt gemacht, u.a. Berichte von Überlebenden oder Häftlingsliteratur. Das schrecklichste Dokument von allen ist ein Buch mit dem Titel „Macht ohne Moral“. Darin gibt es äußerst schockierende Bilder von den Vernichtungslagern, aber auch von den Verantwortlichen ... den Mördern! Außerdem ist es eine einzigartige Sammlung von Dokumenten der „Deutschen Nazibürokratie“. Es hat eine Einstellung und ein Grunddenken in mir geprägt, welche jede Art von Ungerechtigkeit und Gewalt zutiefst verurteilt. Ob es nun Gewalt gegen Menschen oder gegen Tiere ist - die Missachtung des Lebens in jeder Form ist ein Verbrechen!

Ich kann nicht genau sagen, warum ich nach Auschwitz fahre. Keiner in unserer Familie ist ein Opfer der KZs gewesen. Mein Vater ist wegen seiner Antinaziaussagen zwar verhaftet worden, aber dank eines Fürsprechers bei der Polizei davor bewahrt worden, in ein KZ abgeschoben zu werden. Er war lange Zeit im Gefängniskeller in Düsseldorf. Auschwitz ist für mich das Schreckbild allen Leidens, des entsetzlichen Quälens und Sterbens - der Sinnlosigkeit, der Hilflosigkeit und der Ungerechtigkeit. Hier in Auschwitz hat es einen Ort und einen Namen des Gedenkens - Andenken und



Protest! Wenn ich diesen Ort betreten werde, tue ich es im Gedenken an alle gequälten Wesen - und im Andenken an alle, die immer noch auf dieser Welt leiden und getötet werden.

Mein Sohn hat mir ein Zimmer für zwei Nächte in Auschwitz gebucht, mit Frühstück. Die Fahrt mit dem Bus kostet von Aachen nach Auschwitz und zurück 96 € (Rentnerpreis) für 2.200 km! Das Hotel ist bescheiden und preiswert, ich wollte einfach wohnen und einfach reisen. Man kann nicht luxuriös reisen und wohnen und dann „Elend besichtigen“!

Nach all dem Stress und all den Vorbereitungen (nicht für meine Reise), sitze ich endlich im Bus. Um 15 Uhr geht's los. D. hat mich zum Busbahnhof gebracht und ich lerne die ganze Zeremonie. Also, es geht los, wir fahren ... und wir fahren noch sehr lange. In 21 Stunden werde ich in Auschwitz sein. Leider jubelt ein holländischer Fernsehsender vor mir. Mein erster Platz liegt am Klo, direkt vor dem Fernseher. Ich bitte um einen anderen Platz. Jetzt sitze ich auf Nr. 20 und es ist etwas leiser.

Der Fahrer fährt sehr ruhig und gut. Wir sind jetzt in Düsseldorf, 30 min. Wartezeit, das ist lang. Später warten wir 35 min. in Essen, fahren über Bochum nach Dortmund, warten dort 15 min. Wir sind vier Stunden unterwegs und erst in Dortmund und der Bus ist voll. Die Nacht verläuft anstrengend: alle zwei Stunden Pause, Fahrerwechsel, Rauchen, Beine vertreten und kräftig atmen.

Vorhin haben wir Breslau erreicht, dort sind viele Leute ausgestiegen, vielleicht aber auch umgestiegen. In der Nacht war es sehr kalt, laut Außenthermometer -2 °C und alles verschneit - aber es ist Ende April! Jetzt ist es 7 Uhr, unser nächster Halt ist Opole (Oppeln), eine kleine Stadt mit schönen alten Häusern. Danach hält der Bus in Gliwice (Gleitwitz), hier muss ich umsteigen. Es ist ein großer Busbahnhof. Das Gepäck wird verladen auf Wagen wie am Flughafen. Jedes Gepäckstück hat ein Band am Griff mit Namen und Zielort. Dann wird sortiert für jeden Bus - und es sind viele Busse - alle werden kreuz und quer be- und entladen. Aber die Männer können das

und es geht schnell. Dazwischen laufen Stewardessen, hübsch und in Uniform wie am Flughafen. Jedenfalls beobachte ich von weitem mein Gepäckstück, welchen Weg es nimmt - alles okay, es ist im richtigen Bus und ich auch. Jetzt ist das ein kleiner Bus für etwa 12 bis 16 Personen, aber ein großer Fahrer! Er fährt unglaublich schnell, auch in den Kurven. Als ich aussteige, sage ich zu ihm aus Spaß, er führe wie Michael Schumacher. Er antwortet: „Michael Schumacher? Nein, wie Sebastian Vettel! Also, wenn ich zurückfahre, sei sehr pünktlich ... noch besser, du kommst viel früher!“ Ich verspreche, früher da zu sein - und weg ist er!

Als ich nach mühevolem längeren Fußmarsch über die Brücke endlich mein Hotel finde, hängt ein Zettel mit Telefonnummer an der Tür. Nach kurzem Warten kommt eine freundliche Dame, wir erledigen die Formalitäten und ich bekomme die Schlüssel für Haus und Zimmer. Ich habe ein Einzelzimmer mit Dusche und WC, die Küche kann ich benutzen und meine Sachen in den Kühlschrank stellen. Jetzt kurz hinlegen, dann auspacken, umziehen und los geht's. Erst zur Bank, Zloty holen, und dann fahre ich zum Museum Auschwitz-Birkenau, von dort gibt's einen Pendelbus nach Birkenau.

Birkenau - eine unendlich große und stille Hölle. Man muss weite Wege laufen, ich habe alles besichtigt und das Glück, oft allein zu sein. Wir kennen alle die „Rampe“: Als ich dort stehe oder an den Schienen entlang gehe - die Gedanken und Bilder - bin ich erschüttert: Die Brutalität und das Morden, der qualvolle Tod unschuldiger Menschen ist hier absolut wahrnehmbar - dabei erleben wir jetzt einen „Stummfilm“ ohne Befehle und ohne Schreie!

Ich bin lange dort, besichtige die Baracken, die noch stehen und auch die Gaskammern und Krematorien. Erschöpft nehme ich den letzten Bus zurück zum Museum und nach längerem Fußmarsch auch den Bus Richtung Markt und Hotel. Schon liege ich im Bett, geduscht und habe die Beine mit viel Muskelsalbe eingerieben.



Ab 7 Uhr gibt's Frühstück, ich gehe um 7.30 Uhr hinunter. Es sitzt ein netter Mann mit Bart am anderen Tisch - es gibt nur zwei - er hat ganz kurze Arme, ein Conterganopfer. Später gehe ich langsam zum Markt, kaufe in einer Bäckerei einen „Drozdowski“. Das war mal mein Name und mein Sohn heißt Nicki Drozdowski, alter Adel aus Czernowitz. Anschließend spaziere ich zur Kirche, sie ist zwar offen, aber man kann den Innenraum nicht betreten, nur ansehen. Gegen 11 Uhr bin ich im Museum Auschwitz-Birkenau. Dort sind sehr viele Busse und Menschen. Es gibt eine große Vorhalle und am Einlass wird das Ticket kontrolliert und Sicherheitsbeamte stehen daneben. Hier befinden sich in einem großen Kasten viele Schilder mit der jeweiligen Sprache darauf, für die bevorstehende Führung. Bis 15 Uhr dürfen nur geführte Gruppen besichtigen. Also warte ich und beobachte die anderen Gruppen aus vielen verschiedenen Ländern. Um 12 Uhr kommt die deutsche Gruppe dran, sie ist nicht sehr zahlreich, und wir werden mit Empfängern und Kopfhörern ausgestattet. Das ist sehr sinnvoll und schont die Nerven bei so vielen Menschen und Sprachen.

Die Frau, die uns führt, schlägt ein mächtiges Tempo ein. Wir müssen zum Teil Schlange stehen am Eingang der Baracken. Drinnen ist es sehr voll und man wird fast geschoben. Komisch ist, dass immer Linksverkehr herrscht. Alle Gedenktafeln, alle Hinweise und Beschriftungen sind nur in drei Sprachen - Polnisch, Englisch und Jüdisch - kein Wort in deutscher Sprache. Kann man verstehen, der Horror war in deutscher Sprache geplant und verwirklicht worden!

Unsere Führung dauert etwa zweieinhalb Stunden. Danach verlasse ich das Museum und esse auf dem Vorplatz meinen Drozdowski, anschließend trinke ich im Museumscafé einen Kaffee. Ab 15 Uhr darf ich wieder ins Museum, nun allein. Jetzt kann ich mir alle wichtigen Orte in Ruhe und mit dem nötigen Gedenken anschauen. Ich gehe in alle Sonderausstellungen und mache einige Fotos. Von den dramatischen und grausigen Orten in den Baracken darf und will ich keine Fotos machen. Bei der Führung am Mittag ist uns schon draußen, vor dem Todesblock, alles erklärt worden. Dort drinnen gibt es nichts zu reden, das Grauen ist zu groß! Ich bleibe bis zum Ende der Öffnungszeiten und nehme irgendwann Abschied. Völlig erschöpft und ganz langsam gehe ich zur



Bushaltestelle - man muss diesen Tag und diese Eindrücke erst verkraften.

Wieder in der Stadt, überquere ich den großen Platz und gehe an einem Kloster vorbei, von dort kommt Musik und Gesang. Es ist eine Messe und sie übertragen sie nach draußen in den Innenhof - eine angenehme Überraschung. Als ich das Hotel erreiche, bin ich froh, als ich mein Bett sehe.

Wieder werde ich so früh wach, habe aber geschlafen wie ein Stein. Es ist einfach zu hell im Zimmer und das Bett steht am Fenster. Ich gehe vor dem Frühstück noch etwas spazieren, ein paar Ecken ums Hotel, es ist so schön grün hier, man kann tief durchatmen und dankbar sein für alles!

Beim Frühstück sitzt ein Ehepaar aus Holland am Nebentisch. Ich habe schon das Auto mit holländischen Kennzeichen am Hotel gesehen. Die Frau ist Holländerin und er stammt aus Polen, ein nettes Paar mittleren Alters aus Eindhoven. Sie wollen erstmal nach Krakau und morgen ins Auschwitz-Museum. Ich informiere sie über die Besichtigungsregeln und sie sind dankbar dafür. Dann sitzt der Mann von gestern mit mir am Tisch. Es ist erstaunlich zu sehen, wie er alles „normal“ erledigt beim Frühstück. Ich hoffe nur, dass meine Blicke nicht allzu aufdringlich sind. Als er sich verabschiedet, gibt er mir seine kleine, weiche Hand und „umarmt“ mich ohne Arme - es ist sehr ungewohnt, aber herzlich. Mit einem Kaffee gehe ich nach oben auf mein Bett und schreibe noch etwas. Irgendwann muss ich meine Sachen packen und mein Zimmer verlassen ... alles ganz langsam, ich habe Zeit.

Eine Erinnerung aus meiner Kindheit: Wenn jemand wütend auf einen



anderen Menschen war und ihn verachtete, kam der unglaubliche Spruch: „Dich hat man wohl vergessen zu vergasen!“ Soweit waren diese Verbrechen in den Alltag eingedrungen und zur „Umgangssprache“ geworden ... auch einige Jahre nach Kriegsende nahm kaum jemand Anstoß daran.

Es gibt eine Burg oben auf der Anhöhe am Fluss, sie ist jetzt das historische Museum. Eine Führung kostet 10 Zloty mit Turm, der ist allerdings 98 Stufen hoch. Man hat einen wunderbaren Rundblick auf die Stadt und den Fluss. Aber lang geht das nicht, die freundliche Dame vom Museum weicht nicht von meiner Seite, auch später im Museum nicht. Anschließend versorge ich mich in einem Supermarkt mit Essen für die Rückfahrt.

Der kleine Bus mit demselben Rennfahrer wie auf der Hinfahrt ist viel früher da, aber ich auch. Nach einer Stunde rasanter Fahrt folgt eine Pause und Umstieg in den großen Bus für die Fahrt nach Aachen. Um 24 Uhr legen wir eine Pause ein. Danach fahren wir 50 m weiter und der Bus hält erneut - Passkontrolle! Auf der Hinfahrt hat niemand unsere Pässe sehen wollen. Die polnischen Beamten fordern wortlos die Pässe und ich rege mich auf: einfach den Pass abgeben und sie gehen damit weg! Später gibt uns die Busbegleiterin die Pässe wieder, da ist es schon fast 1 Uhr.

Da ich aufgewacht bin, muss ich irgendwann eingeschlafen sein. Es ist 7 Uhr und wir sind bald in Dortmund. Hoffentlich steigt die Frau hinter mir aus, sie hat eine so laute Stimme.

Wir kommen pünktlich in Aachen an. D. hat mein Auto irgendwo auf der Hülse geparkt - aber wo? Ich muss ihn anrufen, um es zu finden.

Worauf ich mich besonders gefreut habe: ein schönes heißes Bad zum Entspannen, bevor D. und die Männer nach Hause kommen - falsch gedacht: Ich liege 10 min. im Wasser und sie sind da. D. kommt ins Bad, nimmt sich einen Hocker, setzt sich neben die Wanne und sagt: „Erzähl!“ Einerseits bin ich verwundert und erfreut über sein Interesse, andererseits ist es der falsche Zeitpunkt. Ich erzähle trotzdem, nicht lange, dann geht er plötzlich wieder. Geduld ist nicht seine Stärke und Zuhören schon gar nicht. Mein Wasser ist abgekühlt, Entspannung gibt's nicht mehr - im Gegenteil, mir wird kalt ...

Bea Safari





Ein Missionar flippt aus

Freundliche und gut motivierte junge Pakistani zu unterrichten, bereitet wohl jedem Lehrer Freude.

Als ich vor Jahren im damaligen West-Pakistan als Entwicklungshelfer an der vom bischöflichen Hilfswerk Misereor gebauten technischen Schule „Sargodha Institute of Technology“ (SIT) Unterricht in Radio- und Fernsehtechnik gab, hatte ich in der Werkstatt ein völlig unerwartetes Erlebnis, an das ich mich gerne erinnere: Ein Missionspriester war zu Besuch in der Werkstatt und geriet dabei regelrecht in Ekstase. Wie kam es dazu?

Patrick, seinen wirklichen Namen verschweige ich hier, war ein junger Priester aus Irland. Wie es sich für einen „richtigen“ Iren gehört, war er von schlanker Gestalt, hatte Sommersprossen, rötliche Haare und war von freundlicher Art. Seine Treue zur katholischen Kirche erwies sich als unerschütterlich. Selbst kleinere kritische Bemerkungen gegen die katholische Kirche ließ er nicht unkommentiert zu und meinte, den „Holy Father“ („Heiligen Vater“) unerschütterlich verteidigen zu müssen. Sein Welt- und Kirchenbild war geordnet und gefestigt. Vielleicht musste das auch alles so sein, denn wie sonst hätte man mit der damaligen Situation in Pakistan fertig werden können?

Ich freute mich sehr, als Patrick eines Tages unsere Werkstatt aufsuchte und sich nach allem mit großem Interesse erkundigte. Bereitwillig hielt ich dann meinen üblichen Vortrag für willkommene Gäste und, wie es halt so meine Art ist, zeigte ich auch etwas mit Showeffekten. Allem voran gehörte etwa das Platzenlassen eines Elektrolytkondensators dazu. In sicherem Abstand zerbarst er mit lautem Knall. Das war aber noch nicht alles. Mit einem Hochspannungsgenerator erzeugte ich Blitze und eine Lautsprecheranlage ließ die Wände wackeln, wenn man stark in das Mikrofon hineinblies. Jeder „Muezzin“ (islamischer Gebetsrufer) hätte sich die Anlage auf dem Minarett seiner Moschee gewünscht. An unserer

Schule in Sargodha war so ein Test einer Verstärkeranlage natürlich nur möglich, wenn kein Schulbetrieb war oder wenn der „Principal“, der Schulleiter, nicht gerade sein Mittagsschläfchen hielt.

Aber bei dieser „Marktschreierei“ sollte es nicht bleiben. Ich holte unser Revox-Tonbandgerät aus der staubsicheren Vitrine und setzte dem Pater einen Riesen-Kopfhörer auf, der mit dem Tonbandgerät verbunden war. Dieses Tonbandgerät war mein ganzer Stolz, es war so etwas wie ein „Ferrari“ in der Automobilbranche. Ich hatte es von einem amerikanischen Ingenieur abgestaubt, dem die Tonbandmaschine zu schwer war, um sie nach getaner Arbeit beim „SUI Gas Pipeline“ (Erdgas-Versorgungsleitung) in Pakistan wieder mit in die USA zurück zu nehmen. Der Amerikaner war ein sehr großzügiger Patient des schräg gegenüberliegenden „Fatima Krankenhauses“. Die Chefarztin und die Krankenschwestern hatten ihn erfolgreich gesundheitlich wieder aufgepäppelt.

Jetzt fehlte nur noch die passende Musik für den Pater. Aber welche? Ich suchte nach religiöser Musik, weil mein Gast ja ein Missionspriester war. Da ich aber keine hatte, wählte ich ersatzweise Schlagermusik. So etwas kommt immer gut an und außerdem will so ein Pater vielleicht mal etwas anderes hören als Kirchenmusik, dachte ich. Halb entschuldigend warnte ich Patrick, jetzt käme etwas



Messungen an einem Lehrgerät: Am SIT wurde mit modernsten Lehrgeräten der deutschen Firma „Phywe“ die Funktion von Radiogeräten erarbeitet. Unterrichtssprache war Englisch.

Pop-Musik, „not very wild“, und zur Zeit ein „Hit in the States“ (USA). Die Gruppe würde sich „Simon and Garfunkel“ nennen und das Stück „The Sound of Silence“ (Der Klang der Stille) heißen. Ich witzelte noch zu allem Überfluss, dass trotz des Titels etwas zu hören wäre. Die Bandmaschine lief an und die großen Tonbandspulen begannen sich zu drehen. Ich drehte den Ton auf und beobachtete voller Spannung seine Reaktion.

Die fiel völlig anders aus, als ich erwartet hatte. Der sonst so ruhige und besonnene Gottesmann schien völlig seine Umgebung zu vergessen. Unter dem Eindruck der Musik schloss er die Augen, verzog das Gesicht und schien den Text nachzusprechen, aber lautlos. Der ganze Körper bewegte sich im Takt, er tanzte auf der Stelle, seine Hände und Arme führten heftige Bewegungen im Rhythmus der Musik aus. Der Kopf wiegte hin und her, Stirn und Augenbrauen verzogen sich und schienen sich gegen den Himmel zu richten. Das Ganze erschien reichlich ekstatisch, als ob eine fremde Macht sich seiner bemächtigt hätte. Nachdem mir klar war, per Zufall das richtige Stück gefunden zu haben, wollte ich das in fast schon scheinheiliger Weise positiv kommentieren, ganz so, als ob ich es extra für ihn ausgesucht hätte. Es war sein Lieblingsstück, das er lange Zeit nicht mehr hatte hören können. Mein „Fishing for Compliments“ (Erwartung eines Lobes) für meine gelungene Musikauswahl wäre aber völlig wirkungslos gewesen. Patrick war in einer anderen Welt, aus der ich ihn selbst mit einem Tritt in den Hintern nicht hätte herausholen können. Es dauerte eine Weile, bis er wieder zu sich kam. Ich ließ ihn in Ruhe, bis er aus seinem Traum wieder erwachte - wie nach einem Drogenkonsum.

So gab ich mich mit dem Erlebnis zufrieden und dachte über Vieles nach: Wir leben in zwei Welten. Nein, es sind nicht nur zwei, es sind viele und es bleibt die Frage, wo wir eigentlich zuhause sind, wenn es so etwas überhaupt geben kann. Manchmal bleibt uns nur der Traum, in dem wir uns aufgehoben fühlen.

Ich bin unsicher. Sicher ist nur, dass wir alle mehr oder weniger unterwegs sind und das Ziel leicht aus den Augen verlieren können.

Ach ja, fast hätte ich es vergessen: Danke, Simon und Garfunkel, für eure Musik! Ich höre sie mir gleich noch einmal über „YouTube“ im Internet an.

Manfred Weyer



Kunst aus Alltagsgegenständen

Bei Monika Bergraths Kunst sollte man genau hinschauen, denn dann werden die Einzigartigkeit und der Facettenreichtum ihrer Arbeiten unverkennbar: Teile von Lebensmittel- oder Kosmetikverpackungen, Hochglanzwerbung, Textilien, Etais – Dinge aus dem Alltag, scheinbar nutzlos und wertlos, meistens schnell weggeworfen, hat sie umgewidmet und in einen völlig neuen Zusammenhang gestellt.

Aus Wegwerfartikeln und alltäglichen Gegenständen lässt Monika Bergrath Kunst entstehen. Diese Art der künstlerischen Auseinandersetzung mit unserer Gesellschaft sieht sie als eine Möglichkeit an, zum Nachdenken über und zu einem sensibleren Umgang mit unseren Ressourcen anzuregen. In ihrer aktuellen Ausstellung mit dem Titel „Europa – WERTEGemeinschaft – Alltägliches neu wahrnehmen & wertschätzen“ vermittelt Monika Bergrath eine Botschaft, die sich alle Menschen zu Herzen nehmen sollten – Alltägliches neu wahrnehmen und wertschätzen.



Installation Quadrate

Frau Bergrath, wo sammeln Sie Ihr Material?

Mein Material sind zum großen Teil Dinge aus dem Leben, Alltagsgegenstände, Wegwerfartikel, Gebrauchtes und Überreste, die ein zweites Leben erfahren. Ich selbst habe einen großen Haushalt und eine große Familie, so dass ich immer genügend Verpackungsmaterialien für meine Arbeit finde. Wenn ich ein bestimmtes Projekt vor Augen habe, dann sammeln meine Familie und Freunde für mich mit. Aus bunten Eislöffeln entstehen zum Beispiel kleine Broschen und Ketten, aus einem alten Sieb eine pfiffige Damenhandtasche.

Was ist die Idee Ihrer Kunst?

Es geht mir um das Thema Wegwerfgesellschaft. Ich möchte die Menschen mit der Wiederverwertung und Wertschätzung von alltäglichen Gegenständen sowie Abfallprodukten gerne dafür sensibilisieren, besser mit den vorhandenen Ressourcen umzugehen und sie mit meiner Kunst zum Nachdenken anregen. Ich knüpfe auch an den Gedanken einer Kreislaufwirtschaft an – das bedeutet, Materialien und Produkte so lange wie möglich zu teilen, wiederzuverwerten, zu re-



Installation Streichholzschachteln parieren, aufzuarbeiten und zu recyceln und gleichzeitig Abfälle und den Einsatz von Ressourcen zu minimieren.

Woraus bestehen zum Beispiel die bunten Collagen, die das Hauptwerk Ihrer aktuellen Ausstellung sind?

Dabei handelt es sich um ganz normale Alltagsgegenstände, die sonst im gelben Sack gelandet wären wie Schokoladenpapier, Plastiktüten oder alte Putztücher. Da muss man schon ganz genau hinsehen. Um einen Hingucker daraus



zu machen, habe ich die einzelnen Objekte in Farbleitern und Farbverläufen angeordnet. Als Träger dienen Lüftungsgitter aus Aluminiumplatten aus dem Bauhandel.

Was ist Ihr nächstes Projekt?

Momentan arbeite ich für ein Projekt an der Installation „Rollsplitt und Puderzucker“, die natürlich nicht aus Rollsplitt und Puderzucker besteht, sondern aus Materialien, die ähnlich aussehen. Das könnten zum Beispiel Teile von ausgedienten Fahrradschläuchen sein, die dann in der Installation wie Rollsplitt wirken.

Nina Krüsmann



Recycling-Blumen aus PET-Flaschen



Recycling-Handtasche aus Sieb



Skulptur



Monika Bergrath wurde 1954 in Würselen geboren. Nach einer Ausbildung zur Goldschmiedin und dem Studium an der Akademie für Gestaltung in Aachen arbeitet sie seit 1989 im eigenen Atelier in Würselen, wo Schmuck, Objekte und die Ideen für ihre Installationen entstehen. Ihre Werke waren bereits in vielen Einzel- und Gruppenausstellungen der Aachener Region, aber auch im Ausland, unter anderem in den Niederlanden und Belgien, vertreten.

Die Ausstellung mit dem Titel „Europa – WERTEGemeinschaft – Alltägliches neu wahrnehmen & wertschätzen“ kann noch bis zum 20. Januar 2019 von Montag bis Freitag zwischen 9 und 17 Uhr im Aachener Büro der Europaabgeordneten Sabine Verheyen an der Monheimsallee 37 in Aachen besichtigt werden. Informationen zur Künstlerin finden sich unter www.monika-bergrath.de.

32 SCHWEDENRÄTSEL

Kompo- sition	Zwei- finger- faultier	Stadt in Spanien	ugs.: zeit- gemäß	Kalt- wasser- behand- lung	starker Näh- faden	Schreit- vogel	Haut- aus- schlag	dänische Insel südl. von Fünen	Zirkus- künst- lerin	Wahl- zettel- kasten	gut trainiert, in Form	röm. Quell- nympe	selten
ital. Politiker (Pietro) † 1980					Schluss		Telefon- benutzer	8					
Initia- len Ves- puccis † 1512			Figur aus der „Sesam- straße“				Greif- vogel, Habicht- artiger		Fußball- klub aus Mailand (Kurzw.)				
					Norm, Richt- schnur	Erfinder der Tele- grafie † 1872				1	lat.: aus dem Stegreif (2 Wörter)		luxuriöse Zimmer- flucht
altröm. Volks- tribun	Stock zum Stützen		Heil-, Bild- ungs- stätte		Spiel- leitung bei Film und TV				Seil		Halbton über a		
Lärm- gerät							Erdfor- mation	bayer. Boden- see- stadt					
	12				Fortbe- stehen	statist. erhobene Informa- tionen				islam. Frauen- gemach		Lehr- meinung	
frei, offen		mittel- europ. Gebirge				5		Gebirge in Europa		Zuruf an Zug- tiere			
						Steno- grafie- kürzel	ugs.: das An- baggern			9			
im Mittel- punkt gelegen		ein Kohlen- wasser- stoff		Stim- mung	Teil des Schuhs					österr. Dichter (Nikolaus) † 1850		Auto- bahn- gast- stätte	Knochen- gerüst
Arbeits- kame- radin							kleines Gewässer		griech. Dode- kanes- Insel				
3					Halb- affe	Aufsprung- technik b. Ski- springen							
Flächen- maß	Tanz- veranstal- tung daheim		letzter Ab- schnitt		platzie- ren				Umstands- wort		persönl. Fürwort, 3. Person Plural		11
Bruder der Gretel im Märchen							Speise- fett	Frucht einer Palmen- art					
					verbunden	10	Revue	2			kurz für Diskette	Spott- schrift	
Bade- gefäß		menschl. Aus- strahlung (Okkult.)		Am- phibie				Republik in Ost- afrika		Wilder Majoran			
Edel- stein						Schwung		alte orient. Reichs- form	7				
Miss- fallens- ruf				Ver- kehrs- mittel (Kurzw.)	dt. Nordsee- hafen					unbe- stimm- ter Artikel	Schaf-, Ziegen- o. Kalb- leder		Styling- produkt für die Haare
Oper von Richard Strauss								griech. Buch- stabe		kantig			
					ital. Gebirgs- truppe						Insel- euro- pär		
glas- artiger Überzug		südamerik. Landgut					6		spitzer Gegen- stand	4			

Die Buchstaben von 1 bis 12 ergeben einen Aufbewahrungsort für Wertsachen.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



Dumm gelaufen

Also, ich drück's mal so aus: Ich habe ein ganz besonderes Talent. Nein, ich spiele nicht Klavier und male auch keine Aquarelle. Ich habe das große Talent, mit beiden Füßen, und meistens mit Anlauf, in jedes Fettnäpfchen zu springen, das sich mir in den Weg stellt. Es kann noch so klein sein, ich treffe es immer.

Onkel Hugo hat zu seinem fünfundsiebzigsten Geburtstag eingeladen. Nun ja, Geburtstage haben oft die Angewohnheit, auf äußerst ungeeignete Wochentage zu fallen. Onkel Hugos Ehrentag macht da keine Ausnahme. Ich mache meinem Onkel keinen Vorwurf, er kann nun wirklich nichts dafür, aber für mich konnte dieser Tag nicht ungünstiger sein.

Es gibt eine Menge Theorien, warum an manchen Tagen einfach nichts rund läuft. Vielleicht habe ich vergessen, den Tag freundlich zu begrüßen?

Auf jeden Fall hat mein Mann vergessen, den Wecker zu stellen, und so verschlafen wir zunächst erst mal meinen Frisörtermin. Frühstück gibt es auf die Schnelle, da ich um zehn Uhr bereits bei meiner Schneiderin sein muss. Sie hatte sich bereit erklärt, den Saum meines Rockes einige Zentimeter zu kürzen, eine Arbeit, die ich äußerst ungern erledige. Aber es sollte noch schlimmer kommen.

Um zwanzig Minuten vor Zehn stellt mein Mann so ganz nebenbei fest, dass wir unbedingt noch tanken müssen, und um zehn Minuten vor Zehn beschließt unser Hund, unser gastliches Haus zu verlassen, das heißt, er kratzt in einem unbemerkten Augenblick die Kurve.

Mein Mann reagiert, wie immer, gelassen. „Er kommt schon wieder ...“, ist sein Kommentar. Ich mache mir Sorgen, ei-

gentlich nicht so sehr um den Hund, sondern um die Zeit, die mir davon rennt.

„Er kennt sich doch nicht aus, er wird sich verlaufen“, sage ich mit einem nervösen Blick auf meine Armbanduhr.

Sie können sich sicher denken, dass meine Schneiderin an diesem Tag vergeblich auf mich wartet. Als wir nach Stunden unseren Hund im Teich unseres Nachbarn wiederfinden, bleibt mir gerade noch eine Stunde Zeit, um mich „ausgehfein“ zu machen. Das klärende Gespräch mit unserem Nachbarn, wer letztendlich die Goldfische bezahlt, die unser Hund bei seinem Tauchgang gefressen hat, überlasse ich großzügig meinem Mann. Er versteht es ohnehin besser, in heiklen Diskussionen gelassen zu bleiben. Ich sperre unseren Hund zunächst in die Küche und schließe mich dann für die nächsten dreißig Minuten im Badezimmer ein.

Es regnet in Strömen, als ich mich einige Zeit später, eingehüllt in einen Regenschirm mit großer Kapuze, an der Seite meines Mannes auf den Weg zu Onkel Hugos Geburtstagsfeier mache.

Zu meiner Überraschung nimmt uns die Verspätung niemand übel. Onkel Hugo sieht uns schmunzelnd an, andere Gäste lachen hinter vorgehaltener Hand.

Erstaunlicherweise reicht allein unser Erscheinen, um allgemeine Heiterkeit auszulösen. Verwirrt sehe ich meinen Gatten an, der mich unauffällig zum Garderobenspiegel führt.

„Die Lockenwickler, die du noch auf dem Kopf trägst, stehen dir heute aber besonders gut.“

Helga Licher



Senioren- u.
Seniorenpflegeheim GmbH



Wir möchten mit Ihnen feiern!

Neujahrsempfang

11. Januar 2019

15:00 - 18:00 Uhr

in Haus ANNA

Unser Programm für Sie:

- Rückblick auf 2018 und Ausblick auf 2019
- Sekt und kulinarische Köstlichkeiten

Um Anmeldung wird gebeten.

Wir stellen ein!

Aktuelle Stellenangebote auf
www.hausanna.info/stellenangebote

Haus ANNA

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

Tel: (0241) 470 47 - 01

Fax: (0241) 470 47 - 32

E-Mail: info@hausanna.info

www.hausanna.info

ALLGEGENWÄRTIGE VERGANGENHEIT

Historischer Ostfriedhof

Der zweite Band der Veröffentlichungsreihe „Der Ostfriedhof in Aachen – Wissenswertes aus Vergangenheit und Gegenwart“ liegt vor. Er umfasst mehr als 200 Seiten.



Der Vorsitzende des Förderkreises Ostfriedhof, Dr. Holger A. Dux, beschreibt in „Unvergessen den Deinen – In Stein gemeißelte Erinnerungen“ bildreich über die vielfältigen Inschriften auf den Grabmalen. Zwei weitere Autoren widmen sich der Beschreibung der nicht ganz

einfachen Arbeit der „Unteren Denkmalbehörde“ im Umgang mit den Denkmälern auf dem Ostfriedhof.

Wolfgang Berg behandelt den Kreuzweg auf dem Ostfriedhof und beschreibt die Personen, die zu seiner Entstehung vor fast 145 Jahren beigetragen haben. Anhand einer abgebildeten Karte kann man bei einem Spaziergang über den Friedhof

den Kreuzweg beschreiten und seine kunstvoll gestalteten Stationen entdecken. Karl Steenebrügge, Bestattungsunternehmer in fünfter Generation, erklärt die Gepflogenheiten und Regularien vor 100 Jahren, die im Sterbefall und beim anschließenden Begräb-

nis zu beachten waren. Heiner Grysar beschreibt den Ostfriedhof im Zweiten Weltkrieg und Dr. Dieter Radloff-Abeler erzählt ein Stück Familiengeschichte aus den Wirren dieses Krieges, in unmittelbarer Nähe des Ostfriedhofes. Zum Abschluss berichtet Dr. Rainer Schütt aus Ratzeburg über die Vögel, die auf dem Friedhof leben oder ihn „besuchen“. Er präsentiert damit seine Beobachtungen, die er während seiner Zeit in Aachen von 2010 bis 2016 aufgezeichnet hat.

Der Band ist für 10 € beim Förderkreis Ostfriedhof e.V., in der Friedhofsverwaltung des Friedhof Hüls und in der Mayerschen Buchhandlung erhältlich. Beim Versand durch den Förderkreis fallen zusätzlich Versandkosten (innerhalb Deutschlands) in Höhe von 1,50 € an. Weitere Infos finden Sie im Internet unter www.ostfriedhof.de.

Archäologisches Aachen

Ein gutes Jahr ist es her, dass die neue Stadtarchäologie in Aachen ihren zehnten Geburtstag mit einer öffentlichen Tagung gefeiert hat. Stadtarchäologe Andreas Schaub lockte damals gemeinsam mit Kolleginnen und Kollegen zahlreiche Besucher zu spannenden Vorträgen über Aachens Geschichte ins Centre Charlemagne. Dort entstand die Idee, diese in einem Schriftband zusammenzufassen, der nun unter dem Titel „Gläserne Grabungen – 10 Jahre neue Stadtarchäologie Aachen“ im Verlag PH.C.W. Schmidt erscheint und im Buchhandel zum Preis von 18 Euro erhältlich ist.

„Seit 2006 die archäologische Erforschung Aachens auf professionelle Beine gestellt wurde, haben sich die Erkenntnisse intensiviert, beschleunigt, manchmal überschlagen: War man lange von



Stolz auf das Gemeinschaftsprojekt „Gläserne Grabungen – 10 Jahre neue Stadtarchäologie Aachen 2006-2016“: Stadtarchäologe Andreas Schaub dankt bei der Buchpräsentation den vielen Mitwirkenden und Unterstützern.
© Stadt Aachen/Stefan Herrmann

einer wenig bedeutenden Siedlung ausgegangen, so hat das römische Aachen nun mehr und mehr an Konturen und an Statur gewonnen“, erklärt Prof. Dr. Harald Müller, Vorsitzender des Aachener Geschichtsvereins. Die Liste der archäologischen Funde und Befunde sei

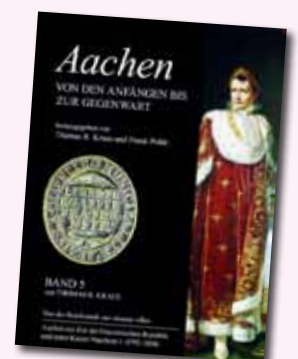
im vergangenen Jahrzehnt lang geworden. Und nichts dokumentiere deren Vielfalt und das dahinter stehende fachliche Engagement angemessener als der nun vorgelegte Band. Er biete eine Bilanz der stadarchäologischen Arbeit, beeindrucke dabei durch seine reiche Ausstattung, fachliche Expertise und kurzweilige Präsentation. Entsprechend stolz sei man, führt Müller weiter aus, als Aachener Geschichtsverein diese Publikation in seine Reihe Aachener Beiträge zu Baugeschichte und Heimatkunst aufnehmen zu können. „Archäologie ist in Aachen immer mehr zu einem öffentlichen Ereignis geworden“, freut sich Müller. Die Bürgerinnen und Bürger ebenso wie Besucher nehmen an dem teil, was die Stadtarchäologie zutage fördert.

Das Buch enthält auf 227 Seiten 33 reich bebilderte Fachbeiträge. Diese spannen den zeitlichen Bogen von der Jungsteinzeit bis zum Spätmittelalter.

„Französisches“ Aachen

Seit 2011 legten die Stadt Aachen und der Aachener Geschichtsverein kompetente Neubearbeitungen der Geschichte Aachens unter dem Titel „Aachen - Von den Anfängen bis zur Gegenwart“ vor. Nun ist Band 5 „Von der Reichsstadt zur ‚bonne ville‘ – Aachen zur Zeit der Französischen Republik und unter Kaiser Napoleon I. (1792-1814)“ im Verlag PH.C.W. Schmidt erschienen und für 39,90 € im Buchhandel erhältlich.

Stadtarchivar a.D. Dr. Thomas R. Kraus nimmt sich auf insgesamt 538 reich bebilderten Seiten dieser ausgesprochen wichtigen und lange nachwirkenden Epoche an, in der Aachen von den französischen Revolutionstruppen besetzt und schließlich dem französischen Staat einverleibt wurde. Wohl niemals vorher hat sich für die Menschen bis tief in den Alltag hinein so viel verändert wie in jenen Jahren, die kaum ein halbes Lebensalter abdecken.



Faust

Der Tag an dem Großbritannien Europa verlässt, ist für Dr. Dr. J. W. G. ein Freudentag seiner Karriere. Er, Mathematiker und Psychologe zugleich, zuletzt Berater bei VW, zuständig für „Compliance“, wird nun die Bundesregierung beraten in Sachen „Künstliche Intelligenz“. Er ist der richtige Mann, breitschultrig und eloquent, in seiner Jugend war er Boxer. Deshalb wird er allgemein „Faust“ genannt.

Anfang des Jahres 2019 verlässt Italien den Euroraum - ein Signal, andere Länder folgen. Mitte des Jahres ist der Euro tot. So wie man weiß, hat Faust das vorausgesehen und sein Vermögen in Sachwerten, insbesondere Diamanten, angelegt. Auf Vortragsreisen nimmt er sie mit, weil er seiner Frau misstraut.

Das Chaos in Europa ist perfekt. Die US-amerikanische Wirtschaft und der neue Präsident, ein Republikaner, retten den alten Kontinent. Das Geld heißt jetzt „EuDo“. Schwarzgeld, das die Russen und Chinesen in Euro gebunkert hatten, geht verloren. Es folgen ein paar Scharmützel an den Grenzen zwischen den beiden Blöcken.

Der Atomkrieg Ende 2019 ist kurz und heftig und eher zufällig. Ein Computerfehler, die Verbindung künstlicher Intelligenz mit der menschlichen scheitert durch einen Kabelbruch. Die Raketen bekommen den Marschbefehl! Die Auswirkungen sind verheerend, London wird getroffen, ein paar Atomkraftwerke im Süden Frankreichs zerstört, das mittlere Europa bleibt verschont, die Ostküste Nordamerikas total verwüstet.

Zwei Jahre braucht die Welt, um sich einigermaßen zu erholen. Die Gier kommt wieder. Frankfurt wird zum Finanzzentrum, in New York herrschen immer noch die Ratten. Die neue Währung heißt nun



„New Hope“, abgekürzt NH, und hat die alte Vorkriegswährung EuDo abgelöst.

Im Frühjahr 2021 wird Faust, fast 65, zu einem Kongress ins böhmische Marienbad eingeladen, ein Kurort, der sonderbarerweise kaum vom radioaktiven Fallout belastet ist. Angekommen wohnt er in einer Hotelanlage, die zu Beginn des neuen Jahrtausends hochgezogen wurde. Wellness wurde damals zum Zauberwort und Lebensstil. Nach dem dramatischen Rückgang der Bevölkerung durch den Atomkrieg in Ost und West gibt es kaum noch Gäste.

Eine Folge des Crashes der Zivilisation ist auch, dass die Qualität der Huren, junge Frauen, oft noch Teenager, enorm gestiegen ist. Faust verliebt sich leidenschaftlich in die kokette Grace, die im Hotel als Auszubildende arbeitet. Ihren richtigen Name erfährt er nicht - offenbar ein Schatz, mit dem sie ebenso sparsam umgeht wie mit einem Kuss auf den Mund. Dafür ist ihr Liebesspiel umso freizügiger.

Natürlich nur, um zusätzlich einen Bonus zu bekommen. Mitten im Spiel flüstert sie ihm zu: „Aber nur, wenn ich noch ein Steinchen mehr bekomme!“

Blind vor Liebe macht er ihr nach einer Woche das Undenkbare: einen Heiratsantrag, den sie mit einem geheimnisvollen Lächeln entgegen nimmt. Am letzten Tag sind sie noch einmal zusammen. Grace ist leidenschaftlich wie nie zuvor. Zärtlich stichelt sie ihn mit Worten an wie: „Du darfst, nun mach schon!“

Zu heftig und zu viel. Er stirbt in ihren Armen. Sie räumt den Safe leer und geht. Eine neue Banken- und Finanzkrise kündigt sich an.

Faust hat auch diese, wie man weiß, vorausgesagt und deshalb sind die Diamanten bei Grace in guten Händen.

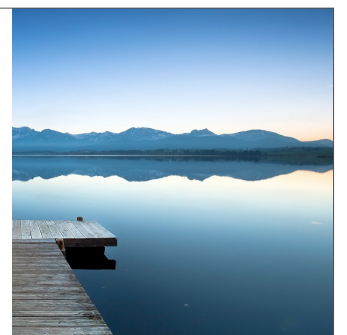
Hartmut Neumann



Bestattungen, Bestattungsvorsorge,
Begleitung in der Trauer über die Beisetzung hinaus, Auflösung des digitalen Erbes

Beerdigungsinstitut Krüttgen GmbH, Steinstraße 57a, 52080 Aachen
0241 - 55 11 35

www.bestattungen-krueettgen.de, info@bestattungen-krueettgen.de



Es half nichts, es musste sein!

„Wir versuchen, Ihnen ohne Operation zu helfen“, hatten die Ärzte gesagt. Aber nach ein paar Monaten stand fest, es ging nicht ohne. Und Morgen ist es soweit.

Sofie ist im Krankenhaus. Sie ist allein im Zimmer. Hat sie Angst? Nein, sie ist sehr ruhig, erstaunlich ruhig. Sie weiß, es muss sein. Man hat ihr erzählt, was alles bei dem Eingriff passieren kann. Sofie denkt optimistisch. Das hat ihr oft in ihrem langen Leben, sie ist 86 Jahre, geholfen. Hilft es auch jetzt? Sie vertraut ihrem Arzt und dem lieben Gott, der überall ist, überall und nirgendwo! Sofie bekommt noch mit, als sich der Narkosearzt bei ihr im Operationssaal vorstellt. Dann schläft sie ein und macht ihre Augen erst wieder im Aufwachraum auf.

Die Operation ist vorbei, es ist alles gut verlaufen. Dem Arzt und dem lieben Gott tausendmal gedankt! Die ersten Tage nach der Operation sind schon schlimm. Da muss Sofie durch. Und sie helfen ihr, die Krankenschwestern, die sie umsorgen, die Nachtschwester, die ungerufen nach ihr schaut, das Personal aus der Küche, das für das leibliche



Bild: Gabi Schoenemann/pixelio.de

Wohl zuständig ist! Ja, die Verpflegung muss Sofie loben. Man konnte wählen. Wer hier nicht das Richtige findet, kann oder will auch nichts finden, was ihm schmeckt! Und dann der liebe Besuch! Als erstes ihre Kinder, sie kommen jeden Tag und helfen, dass Sofie wieder auf

die Beine kommt. Der Enkel, die Nichte, gute Freunde und auch telefonische gute Besserungswünsche tragen dazu bei, es geht Sofie von Tag zu Tag besser!

Das zweite Bett im Zimmer bleibt nicht leer. Patienten kommen und gehen. Es wird ihnen geholfen, wie so vielen Kranken. Sie werden dank ärztlicher Kunst, Wissen und Können wieder gesund. Manchmal kann auch der beste Arzt nicht mehr helfen. Er ist dann mit seinem Latein am Ende, so wie jedes Leben einmal zu Ende geht.

Nach zwölf Tagen wird Sofie entlassen. Die Kinder holen sie ab. Als sie das Krankenhaus verlassen, dreht sich Sofie noch einmal um.

„... hospital“ steht in großen Buchstaben am Eingang. „Danke, Danke“, flüstert Sofie, „Danke für alles! Vielen Dank auch der Frauenärztin, die sich sehr energisch für Sofie's Operation eingesetzt hatte. Das war für Sofie das Beste, das Allerbeste!“

Josefine Kühnast



Kälte an der Ostsee

Minus 15 °C. Wo gestern noch die Dünung das Wasser an den Strand spülte, bewegt sich nichts mehr. Die heranrollenden Wellen sind erstarrt und haben seltsame Muster gebildet. Es gibt nur noch Eis.

Die Ostsee hält den Atem an. Bis zum Horizont ist alles weiß. Es ist unwirklich still. Das leise Plätschern ist verstummt und die Möwen sind verschwunden.

Im Januar 1996 fahren wir nach Prerow auf den Darß - im Sommer ein Urlaubsort. Die großen Campingplätze sind leer. Die wenigen Wohnwagen sind winterfest verpackt. Kneipen und Gasthäuser öffnen im Winter nicht. Geöffnet sind ein Café, ein Museum und die uralte Seemannskirche. Ein Besuch der Kirche lohnt sich. Man darf die Kirche nicht mit schmutzigen Schuhen betreten, den Teppich sowieso nicht. Auch der Altarraum und die Orgelempore sind tabu. Neun Verbotsschildchen sind aufgestellt oder irgendwo angebracht und eine Sammelbüchse. Zur Sanierung der Orgel wird eine Spende erbeten.

Prerow liegt im Nationalpark „Vorpommersche Boddenlandschaft“ in Mecklen-



burg-Vorpommern. Die nächsten Städte sind Rostock und Stralsund.

Schon die Anreise mit der Bahn ist etwas besonders. Es gibt einen durchgehenden Zug von Aachen nach Sassnitz auf Rügen, Abfahrt von Aachen um 6.58 Uhr. In Riebnitz-Damgarten umsteigen nach Velgast, dann umsteigen nach Barth und Weiterfahrt mit dem Taxi nach Prerow. An jeder Station mindestens eine Viertelstunde auf den Anschluss warten bei -6 °C. Um 18 Uhr sind wir am Ziel.

Die Kälte wird noch schlimmer. Das Thermometer sinkt auf -15 °C, gefühlt sind es -20 °C. Die grandiose Stille am Strand ist betörend. Die Pfosten der Landungsbrücke stehen im Eis. Die hochschlagenden Wellen haben sich um die Pfähle

geschlungen und sind erstarrt. Nichts bewegt sich.

Nur wenige Menschen tauchen in die Stille ein. Von Osten hat sich ein leiser Wind heran geschlichen. Eiskalt dringt er durch den Anorak, zwei Pullover und doppelte Unterwäsche. Der Wind ist stetig, er muss keinen Atem holen. Es ist wie ein ständiger Durchzug. Auch die Sonne sieht sich die erstarrte Welt an. Fast weiß und so kalt wie der Wind zieht sie über den blauen Himmel nach Westen. Die Wärme nimmt sie mit und ihre Strahlen bilden keinen Schatten.

Die Mutigen gehen über das Eis der Bucht zum Darßer Ort. Der dort stehende Leuchtturm spendet sein Licht auch bei Eiseskälte.

Eine Woche dauert die Vorstellung. Der Wind hat sich gedreht und bringt warme Luft von Westen. Es knackt und knistert. Das Eis bricht. Die Dünung hebt die Eischollen hoch und nimmt sie mit.

Das Thermometer steigt auf -4 °C.

Erwin Bausdorf



Heiliger Antonius, bitte hilf mir!

Die heutigen älteren Menschen sind zum großen Teil noch mit den Geschichten der Heiligen groß geworden. Die katholische Kirche sah vor, dass jeder Täufling den Namen eines Heiligen bekam. Wollten die Eltern ihrem Kind einen modernen Rufnamen geben, bekam es den Heiligennamen als Zweitnamen. Gefeierte wurde daher auch der Namenstag, nicht der Geburtstag.

Verständlicherweise erzählte man den Kindern die Geschichte ihres Namenspatrons. Jeder Heilige besaß eine eigene Geschichte und eine besondere Art, Wunder zu wirken. Damals hat man als Kind wenig hinterfragt, alles wurde akzeptiert und angenommen. So sollte der heilige Antonius dabei helfen, Verlorenes wieder zu finden. Ich habe immer aufmerksam zugehört, wenn gläubige Erwachsene von der Hilfe des heiligen Antonius erzählten. Keiner war bisher enttäuscht worden. Wenn Antonius nun schon über 1.000 Jahre nach seinem Tod diese Wunder wirkte, war er ein zuverlässiger Heiliger, den man sich unbedingt merken musste, dachte ich damals.

Danke zu sagen, haben wir als Kinder früh gelernt. Dass man sich auch bei einem Heiligen bedanken sollte, war für mich klar. Doch Antonius bekam für seine Hilfe noch einen Obolus in Form von Geld, den man in seinen Opferstock in der Kirche warf. Nur wie viel es sein musste, darüber sprach niemand. Wenn man ihm viel gab, fand er dann schneller das Verlorene? Auch darüber wurde nicht gesprochen.

Ich war ungefähr zehn Jahre alt, als meine Eltern an einem Nachmittag außerhalb von Aachen Dinge zu erledigen hatten. Ich wollte nicht mit, blieb also zu Hause. Ich glaube, es war das erste Mal, dass dies geschah. Bei der Vielzahl der Ermahnungen meiner Eltern stand die Vorsicht beim Abschließen der Wohnungs- und Haustür sowie im Umgang mit den Schlüsseln an oberster Stelle. Damals hatte mein Vater einen „Tempo“, einen Dreiradwagen mit Zweitaktmotor, der großen Lärm machte.

Solange es hell war, habe ich mich beschäftigt und war guter Dinge. Doch im Spätherbst wird es schnell dunkel. Langsam wurde es mir unbehaglich. Geräusche machten mich ängstlich. Ich versuchte, mich zu beruhigen. Vielleicht konnte ich ja die Knattergeräusche des Tempos hören? Aber es half nichts, die Angst wurde stärker. Ich beschloss, eine Tante aufzusuchen, die in der Nähe



Bild: Patricia Schulz/pixelio.de

wohnte. Also warm anziehen und Wohnungs- und Haustür sorgfältig abschließen. Meine Tante wunderte sich, dass ich um diese Zeit noch kam, aber sie verstand meine Situation.

Meinen Mantel hing ich nicht an die Garderobe, sondern legte ihn auf einen Sessel. Ich war nicht lange dort, dann wurde ich wieder nervös. Ich nahm meinen Mantel, der auf den Boden gerutscht war, und verabschiedete mich. Wieder vor der eigenen Haustür wollte ich den Schlüsselbund aus der Manteltasche holen, doch er war nicht da. Mir fiel ein, dass der Mantel vom Sessel gerutscht war. Vielleicht waren die Schlüssel dabei herausgefallen?

Es hatte zu schneien begonnen. Zurück bei der Tante habe ich den Platz neben dem Sessel abgesucht, aber der Schlüsselbund war nicht zu finden. Schon etwas panisch ging ich wieder zurück auf die Straße und tat, was ich von vielen Menschen gehört hatte, ich bat den heiligen Antonius um Hilfe: „Bitte lass mich die Schlüssel finden!“ Abgeschlossen hatte ich ja! Hatte ich den Schlüsselbund in die Manteltasche gesteckt oder einfach in der Hand gehalten? „Heiliger

Antonius, bitte hilf mir!“ Es konnte ja nur so sein, dass ich die Schlüssel auf dem Weg zur Tante verloren hatte.

Die Straße war mittlerweile mit einer leichten Schneeschicht bedeckt, die Laternen verbreiteten ein schwaches Licht. Sehen konnte ich den Schlüsselbund so ohne weiteres nicht. „Bitte, heiliger Antonius, weise mir die Stelle, wo er liegt.“ Heute weiß ich noch, dass ich an ca. fünf verschiedenen Stellen über die Straße gegangen bin, immer mit dem Fuß den Schnee wegfegte, um den Schlüsselbund aufzuspüren. Ich wurde immer nervöser und deprimierter.

Dann fiel mir ein, dass ich dem heiligen Antonius neben meiner Bitte um Hilfe noch den Obolus anbieten musste. In meiner Not bot ich ihm eine so große Summe an, dass ich sie von meinem kleinen Taschengeld nur schwer zahlen konnte. Aber plötzlich klirrten die Schlüssel unter meinen Schuhen. Was war ich da erleichtert! Der heilige Antonius hatte auch mir geholfen: „Danke, heiliger Antonius, das mit dem Obolus regele ich später, jetzt muss ich erst ins Haus, bevor die Eltern kommen.“

Das mit dem Obolus habe ich später wirklich erledigt. Und es war tatsächlich so, dass ich ihm die Summe, die ich versprochen hatte, in Raten gezahlt habe. Das hat lange gedauert. Ich fühlte mich während dieser Zeit sehr schlecht, denn ich war Schuldnerin beim heiligen Antonius und hatte die Sorge, was ich machen sollte, falls ich wieder seine Hilfe benötigen würde. Würde er mir helfen?

Aber damals ist alles gut gegangen, ich brauchte ihn nicht um Hilfe zu bitten. Und mittlerweile weiß ich, der heilige Antonius hilft auch ohne Obolus. Denn der Glaube versetzt bekanntlich Berge.

Wilma Henschel



InMemoriam
bestatten begleiten begegnen

VORSORGE-CAFÉ: Am 20.2.19 laden wir Sie von 15 - 16.30 Uhr zum Informationsgespräch ein. Eine gute Gelegenheit, sich den Themen Tod und Bestattung behutsam zu nähern.

Aachener Bestatterinnen Regina Borgmann & Lisa Höfflin,
Eifelstraße 1b, 52068 Aachen, **Telefon. 0241. 55 91 79 87.**
Infos & Veranstaltungshinweise: www.inmemoriam-web.de

Stärkung & Weiterentwicklung der geriatrischen Versorgung

Die „Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V.“ (Bagso) hat zu diesem Thema ein Positionspapier verabschiedet, dessen Kurzfassung wir hier wiedergeben. Weitere Infos finden Sie unter www.bagso.de.

Die deutsche Gesellschaft altert. In ihr leben immer mehr ältere Bürgerinnen und Bürger. Viele ältere Menschen erfreuen sich guter Gesundheit. Menschen werden jedoch im Alter häufiger krank, Beeinträchtigungen werden komplexer. Darüber hinaus steigt das Risiko chronischer Erkrankungen, mehrfacher Erkrankungen und von Pflegebedürftigkeit. Aufgrund altersspezifischer Veränderungen im Körper können Krankheiten veränderte, oft unspezifische Symptome aufweisen. Der Körper kann anders auf Arzneimittel reagieren und Genesungs- und Rehabilitationsprozesse können länger dauern. Vielfach ist Heilung nicht mehr möglich und es geht vor allem darum, den Gesundheitszustand zu stabilisieren, Beschwerden zu lindern und Selbstständigkeit zu erhalten.

Insgesamt bringt die Alterung der Gesellschaft einen höheren altersmedizinischen, also geriatrischen Behandlungsbedarf mit sich. Darauf ist das Gesundheitssystem nicht hinreichend vorbereitet. Die Bagso fordert deshalb, Strukturen so zu verändern, dass die geriatrische Versorgung gestärkt wird. Darüber hinaus sollen die altersmedizinischen Kompetenzen von Ärztinnen und Ärzten aller Fachrichtungen sowie anderen Gesundheitsberufen verbessert werden.

Zu fordern ist zum einen der flächendeckende und wohnortnahe Auf- und Ausbau der geriatrischen Versorgung. Den Kern der Versorgung muss ein interdisziplinär und multiprofessionell zusammengesetztes Behandlungsteam übernehmen. Es soll neben medizinischen auch physische, psychische und soziale Aspekte einbeziehen und die Versorgung nach einer Entlassung aus dem Krankenhaus sicherstellen. Eine geriatrische Versorgung muss auch in nicht-geriatrischen Fachabteilungen sichergestellt werden. Menschen, die in Pflegeheimen leben, müssen Zugang zu geriatrischen Behandlungs- und Rehabilitationsangeboten haben.

Unverzichtbare Grundlage eines funktionsfähigen Gesundheitswesens ist eine qualitativ hochwertige, wohnortnahe hausärztliche Versorgung. Dies gilt für



Bild: gerall/pixabay.com

ältere, chronisch oder mehrfach erkrankte Menschen. Sie brauchen einen einfachen und niedrig-schweligen Zugang zum Gesundheitssystem, insbesondere zu ambulanten Leistungsangeboten und zur Versorgung mit Arznei- und Hilfsmitteln. Deswegen sollten Hausärztinnen und -ärzte über die entsprechenden geriatrischen Kenntnisse verfügen und ihre Patientinnen und Patienten an Geriaterinnen und Geriater überweisen können.

Ein besonderes Augenmerk ist auf die gesundheitliche Versorgung älterer Menschen in strukturschwachen ländlichen und städtischen Räumen zu richten. Hier bedarf es innovativer Versorgungskonzepte, die die lokalen und regionalen Gegebenheiten berücksichtigen und die insbesondere unter geriatriespezifischen Aspekten zu entwickeln sind. Insgesamt wird hierfür mehr geriatrisch ausgebildetes Personal benötigt.

Für besonders wichtig hält die Bagso folgende Forderungen:

- Die mobilen, ambulanten, teilstationären und stationären akutgeriatrischen sowie rehabilitativgeriatrischen Strukturen müssen flächendeckend und wohnortnah auf- und ausgebaut werden und eng mit Hausarztpraxen zusammenarbeiten.
- Alle Gesundheitsfachberufe müssen angemessene geriatrische und gerontolo-

gische Kenntnisse haben. Die jeweiligen Aus-, Fort- und Weiterbildungen sind entsprechend zu gestalten. Notwendig sind insbesondere eine angemessene Verankerung der Geriatrie im Medizinstudium gleich der anderer Fachrichtungen und die Einrichtung geriatrischer Lehrstühle an jeder medizinischen Fakultät. Die derzeit bestehenden Aus- und Weiterbildungszeiten und die inhaltlichen Anforderungen im Bereich der Geriatrie dürfen auf keinen Fall verringert werden.

- Ältere Patientinnen und Patienten brauchen oft mehr Zeit im Kontakt mit Professionellen des Gesundheits- und Pflegesystems. Der besondere geriatrische Behandlungsbedarf muss in Personalschlüsseln und Vergütungsregelungen beachtet werden. Personalmangel in Pflegeheimen darf nicht zu Ruhigstellung über Arzneimittel führen. Budgetrechtliche Regelungen dürfen die Gründung sinnvoller und bedarfsorientierter Strukturen nicht behindern.

- Mehr Leitlinien als bisher müssen auf die Behandlung älterer und hochaltriger Menschen eingehen. Leitlinien sollten auch Kombinationen von Krankheiten zum Gegenstand haben. Es sollen Studien zu Wechselwirkungen verordneter Arzneimittel durchgeführt werden. Arzneimittel, insbesondere solche, die vornehmlich bei älteren Menschen angewandt werden, müssen auch an diesen erprobt werden. Listen von für ältere Menschen unangebrachten Arzneimitteln müssen bekannter gemacht und weiterentwickelt werden. Außerdem braucht es eine stärkere Kooperation zwischen den beteiligten Berufsgruppen, insbesondere zwischen Ärztinnen und Ärzten, Apothekerinnen und Apothekern sowie den Pflegefachkräften.

- Insbesondere für die ländlichen Räume sind innovative und geriatriespezifische Versorgungskonzepte zu entwickeln, die die lokalen und regionalen Bedürfnisse berücksichtigen und dabei neue Techniken nutzen.

- Der Grundsatz „Prävention und Reha vor und bei Pflege“ ist konsequent umzusetzen. Maßnahmen der Prävention sind verstärkt auszubauen, dies gilt insbesondere für flächendeckende präventive Hausbesuche.

EINFACH

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

MITTEL

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

SCHWER

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

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

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

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

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

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

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

Immer für Sie da! Ihre Johanniter in Aachen.

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

Menüservice „Essen auf Rädern“, Hausnotruf
und Ambulante Pflege erleichtern das Leben zu Hause.

Wir freuen uns auf Ihren Anruf:

Telefon 0241 91838-0
info.aachen@johanniter.de
www.johanniter.de/aachen

Unverbindliche
Beratung!

**DIE
JOHANNITER**
Aus Liebe zum Leben





Panorama



Rathaus

Die Stadt der drei Kulturen: Toledo

Die ehemalige spanische Hauptstadt Toledo bezaubert heute mit ihrer wunderschönen Landschaft und ihrer christlichen Tradition

Wenn man den Blick vom Aussichtspunkt Mirador del Valle über Toledo schweifen lässt, merkt man schnell, dass diese Stadt eine einzige Sehenswürdigkeit ist. Wie keine zweite ist sie geprägt von drei Kulturen, deren Spuren man auf Schritt und Tritt begegnet. Das Panorama zeigt die ganze kulturelle Vielfalt der als Unesco-Weltkulturerbe gewürdigten Altstadt und es bietet sich ein atemberaubender Ausblick auf die Stadt über der Flussschleife des Tajo. Wie zauberhaft Toledo ist, das bestätigen viele Madrider, die dem Trubel der Großstadt entfliehen. Für die Einwohner der überaus lebendigen spanischen Hauptstadt ist das nur 80 Kilometer südwestlich entfernt liegende Toledo ein beliebtes Ausflugsziel am Wochenende. Mit dem komfortablen Schnellzug „Renfe“ ist die Stadt vom Madrider Hauptbahnhof Atocha aus in einer halben Stunde erreichbar.

Das wohl berühmteste Beispiel für die kulturelle Durchmischung ist ein von außen eher unscheinbares Gebäude in einem Hinterhof an der Calle Reyes Católicos. Die „Santa Maria La Blanca Synagoge“ steht wie kaum ein anderes Bauwerk für die 2.000-jährige Geschichte der

Stadt. Im 12. Jahrhundert von muslimischen Handwerkern im Stil einer Moschee errichtet, diente es zunächst als Synagoge und später als christliche Kirche. Heute ist es ein Museum, das von der religiösen Gemeinschaft „Fraternidad Maria Morgenstern“ betreut wird. Gefei-

werden hier nicht nur katholische Feste, sondern auch jüdische. All das geschieht mit dem Segen des Bischofs von Toledo, denn die Synagoge soll ein Ort der Versöhnung zwischen den Kulturen sein.

Toledo ist eine alte Stadt auf einem Hügel über dem Flachland von Castilla-La Mancha in der Mitte Spaniens, hat 85.000 Einwohner und ist Sitz des Erzbistums Toledo. Zusammen mit Segovia und Ávila gehört sie zu den drei historischen Metropolen in der Umgebung der spanischen Hauptstadt Madrid. Die Hauptstadt der Region ist für ihre arabischen, jüdischen und christlichen Bauwerke aus dem Mittelalter in der von einer Mauer umgebenen Altstadt bekannt. Und auch die Werke von Maler El Greco sind überall präsent. Die spanische Stadt ist in sich selbst ein Kunstwerk und war einst bedeutendes Zentrum der Macht, als Hauptstadt von



Monstranz in der Kathedrale



Monstranz



Blumenschmuck



Maria mit Christuskind in der Kathedrale



Dekoration an Fronleichnam

Teilen Spaniens zur Maurenzeit und danach von ganz Spanien nach dem Ende der Reconquista bis zur Verlegung der Hauptstadt nach Madrid durch Philipp II.

Den Strukturwandel und die kulturelle und soziale Entwicklung, die derzeit in

„Semana Grande“ ist in Toledo der höchste Feiertag des Jahres. Schon lange im Voraus schmückt die Erzbischöfsstadt die Plätze und Gassen mit Lampions und Girlanden. Aus den Fenstern hängen Standarten und Gobelins. Wer nach oben schaut, sieht auch den ein oder

müde zu werden. Für die Kinder ziehen Riesen durch die Straßen, fröhliche meterhohe Figuren in bunter Kleidung.

Wer eine Pause einlegen möchte, ist in einer der urigen Tapas Bars richtig. Bei einem kühlen Glas Weißwein und den bekannten spanischen Häppchen wie Manchego-Käse oder Serrano-Schinken lässt es sich herrlich verweilen und das Erlebte Revue passieren. In Toledo liebt man außerdem Süßes und stellt Marzipan her. Die Produktion des Mazapán geht auf clementinische Ordensschwester zurück, die in Zeiten von Hungersnot im 16. Jahrhundert Mandeln und Honig mischten. Das daraus entstandene köstliche Erzeugnis schmeckt auch heute noch den Einheimischen und den vielen Besuchern – und ist ein beliebtes Mitbringsel aus Toledo.

Nina Krüsmann



Darstellung der Marzipanherstellung



Marzipan

Toledo vor sich gehen, beobachten die Einheimischen mit Spannung. Die Stadt lebt von den Besuchern, die mit großem Interesse durch die engen Gassen streifen und die kulturellen und historischen Schätze bewundern. So wie im Mittelalter, als in Toledo Moslems, Juden und Christen jahrhundertlang friedlich zusammenlebten, strömen heute Touristen aus aller Welt in die kleine Stadt. Die Spuren aus der damaligen Zeit sind in der um 190 vor Christus gegründeten Stadt bis heute zu besichtigen. Da sind vor allem die über einer Moschee errichtete Kirche „El Salvador“, die prächtige, mit Kunstschätzen überfüllte Kathedrale und der zweigeschossige Kreuzgang des „Monasterio San Juan de los Reyes“ zu nennen.

600 Jahre „Corpus Christi“

Höhepunkt im christlichen Kalender sind die Fronleichnamsfestlichkeiten, die in diesem Jahr zum 600. Mal begangen wurden. Die Fronleichnamsprozession „Corpus Christi“ innerhalb der Festwoche

anderen Weihrauchschwenker. Ansonsten herrscht einfach Feststimmung, über das Kirchliche hinaus. Die ganze Stadt gerät „ins Flanieren“. Abends gibt es Konzerte und die Menschen scheinen niemals



Die zweite Ausgabe ist frisch erschienen: „GESUNDFIT IN DER EUREGIO“ bietet Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, verständliche Informationen rund um Krankheitsbilder und Therapieformen sowie wertvolle Tipps zur Prävention.

GESUNDFIT IN DER EUREGIO ist in allen Apotheken in der StädteRegion Aachen und Umgebung kostenlos erhältlich. Weitere Zustellungen erfolgen selektiv im Stadtgebiet Aachen.

GESUNDFIT
IN DER EUREGIO

Von Schar & Kreis, Zirkel & Runde

Eine Gruppe Fledermäuse ruht sich in einer alten Scheune aus. Alle hängen kopfunter - bis auf eine: Die sitzt aufrecht auf dem Balken. Die älteste Fledermaus fliegt zu ihr rüber und fragt besorgt: „Ist irgendwas nicht in Ordnung mit dir?“ - „Neinnein, alles bestens. Ich mach' nur gerade meine Yogaübungen.“

Die Lehrerin vergibt die mündlichen Noten: „Tut mir leid, Peter, aber mehr als eine Fünf Minus kann ich dir in Französisch nicht geben.“ - „Gracias“, sagt Peter.

„Ich habe jede Nacht denselben Traum“, erzählt Frank in der Selbsthilfegruppe. „Erzähl' doch mal!“, ermutigt ihn Ingo, der Gruppenleiter. „Nun, ich stehe vor einem Tor, wo ein Schild hängt. Ich drücke und drücke und drücke. Aber das Tor geht nicht auf!“ - „Interessanter Traum ...“, meint Sabine, „was steht denn auf dem Schild?“ - „Bitte ziehen!“

Irmhild erzählt ihrer Freundin Monika von ihrer neuen Arbeitsstelle: „Es gibt eine komische Sitte in unserem Büro. Das Essen dort hat Namen! Gestern zum Beispiel holte ich mir ein Sandwich aus dem Kühlschrank und dort stand ‚Michael‘ drauf!“

Die Autobesitzerin sagt zum Werkstattmitarbeiter: „Kontrollieren Sie bitte auch die Reifen.“ - „Eins, zwei, drei, vier - alle da!“

„Mein Sohn macht jetzt Meditation an der Volkshochschule“, meint Frau Geratewohl zu ihrer Nachbarin. „Ja, das ist auch besser, als wenn er stundenlang herumhockt und nichts tut.“

Auf einer Karnevalssitzung tritt Herr Holperstein ans Mikrophon: „Meine Damen und Herren, ich habe meine Briefftasche mit 800 Euro verloren. Der Finder bekommt eine Belohnung von 50 Euro!“ Aus dem Hintergrund kreischt eine Stimme: „Ich gebe 75!“



Gruppendynamik statt Gruppengymnastik

Ich war schon in so vielen Gruppen und immer gibt es da den Pausenc clown, den Stillen, den Kasper, den Streber, den Obermotz, den Griesgram. Es gibt den Großkotz, einen Besserwisser und den, der immer zu spät kommt. Und es gibt einen, der für Ordnung im Papierkorb sorgt. Es gibt den „Moralo“, der guckt, dass die Regeln eingehalten werden. Und es gibt den, der die Bonbons verteilt.

Sobald sich die Gruppe neu orientieren muss, z.B. wenn alte Gruppenmitglieder wegfallen oder neue hinzukommen, werden die Karten neu gemischt. Das geht nicht immer ohne Hahnen- oder Hühnerkämpfe vonstatten, je nachdem, welche Gattung Mensch gerade am Start ist. Oder wenn irgendwann einer ein Fass aufmacht und da alle reinsteigen, dann werden die Rollen neu verteilt und dann rappelt's auch schon mal im Karton, bis geklärt ist, wer der König ist und wer der Blödmann.

Und immer einer isett schuld oder zu blöd für alles. Was wäre eine Gruppe, ohne einen Doofen, der alles schuld ist? Wenn so einer da ist, kann der Mensch sich doch ganz gemütlich zurücklehnen in der Gewissheit, dass ein anderer grad verbal oder per Post oder wie auch immer zerfetzt wird, ohne dass einem selbst in irgendeiner Form ein Haar gekrümmt wird. Nur: Wenn jeder was dazu tut, dass es allen gut geht, kann die Gruppe sich den hergezauberten Blödmann sparen. Denn keiner braucht einen und keiner will einen. Falls doch einer Protest anmeldet und den Blödmann spielen möchte: ich brauch' keinen. Ich möchte, dass alle auf Augenhöhe sind. Das wär' doch gelacht, wenn das nicht hinzukriegen wäre.

Eigentlich sind viele Gruppen eine gut aufgestellte Mannschaft. Und eine Meinungsverschiedenheit ist nicht das Ende der Welt. Das ist Kulturvielfalt in kleinem Rahmen, nichts anderes und sagt was aus über die Kultur der Toleranz. Ich wollte das unbedingt noch loswerden heute abend mit dem dringenden Bedürfnis nach Friede, Freude, Eierkuchen. Ich liebe Eierkuchen und Gruppen. Vielleicht sollten sich die Gruppen einfach mal Eierkuchengruppe nennen? Was das ist? Keine Ahnung. Ich schick das jetzt einfach mal unzensiert in die Welt. Macht damit, wonach euch grad ist.

Monika Schulze



Dreckige Diesel

In vielen deutschen Städten herrscht dicke Luft. Der Skandal um die Abgasmanipulation von Dieselfahrzeugen hat auf ein Problem aufmerksam gemacht, das eigentlich schon viel länger existiert: Ungesunde Autoabgase verpesten die Innenstädte und machen Menschen krank. Warum sind Dieselabgase schlecht für die Gesundheit und was plant die Stadt Aachen, um unsere Luft zu verbessern?

Was ist der Unterschied zwischen Benzin und Diesel?

Diesel und Benzin werden aus Erdöl gewonnen, einem Gemisch verschiedener Kohlenwasserstoffe. Kohlenwasserstoffe sind Moleküle, die aus Kohlenstoff und Wasserstoff bestehen und sich in der Kombination mit Sauerstoff verbrennen lassen. In der Erdölraffinerie werden die Kohlenwasserstoffe durch Destillation ihrer Größe entsprechend getrennt. Die eher kleinen und leichteren Anteile bilden das Benzin, während Diesel und Kerosin größere und mittelschwere Kohlenwasserstoffe enthalten. Die schweren Bestandteile wie Schmieröle und Schweröl werden als Treibstoff für Schiffe genutzt, die ganz schweren als Bitumen und Asphalt.

Da Diesel auf den Liter betrachtet mehr Kohlenstoffatome enthält als Benzin, ist die Energiedichte höher. Genau gesagt steckt in einem Liter Diesel 13 % mehr Energie als in Benzin. Damit verbunden ist ein entsprechend höherer Ausstoß an Abgasen, die bei der Verbrennung entstehen, z. B. CO_2 . Allerdings hat ein Dieselmotor mit 42 % einen höheren Wirkungsgrad als ein Benziner mit 37 %, sodass die CO_2 -Emissionen pro Kilometer insgesamt geringer sind.

Der Abgasskandal – was ist passiert?

Der höhere Wirkungsgrad resultiert aus der besonderen Art der Verbrennung im Dieselmotor. Diesel fängt schon bei der Einspritzung an zu brennen und verbrennt sehr heftig, weshalb sich die enthaltene Energie etwas besser nutzen lässt als bei Benzin. Um hohe Wirkungsgrade sowie geringe CO_2 - und Rußemissionen zu erzielen, haben die Hersteller die Motoren immer weiter optimiert. Unter anderem wurde die Verbrennungstemperatur erhöht. Die Kehrseite der Medaille ist, dass die Verbrennung von Diesel durch die höhere Temperatur zum Ausstoß von mehr Stickoxiden führt.

Um die Stickoxide im Abgas zu reduzieren, muss eine spezielle Nachbehandlung des Abgases durchgeführt werden. Das kann z.B. durch einen Katalysator aus Harnstoff (AdBlue) erfolgen. Hier sollen einige Autohersteller betrogen haben: Um weniger Harnstoff zu verbrauchen, wurde dieser nur dann in ausreichenden Mengen eingespritzt, wenn das Auto auf einem Abgasprüfstand war. Der Bordcomputer war so programmiert, dass er automatisch erkennt, wenn das Auto auf dem Prüfstand steht und nur dann die Abgasreinigung aktiviert. Die betroffenen Dieselaautos setzen auf der Straße deshalb mehr Stickoxide frei als angegeben.



Warum sind Stickoxide ungesund?

Stickoxide sollen Asthma, chronische Bronchitis, Allergien und Herz-Kreislauf-erkrankungen begünstigen, besonders bei älteren Menschen und Kindern. Das kann man zum einen daran festmachen, dass in Zeiten hoher Stickstoffdioxidbelastung mehr Menschen mit diesen Krankheitsbildern ins Krankenhaus eingeliefert werden. Außerdem gibt es verschiedene Studien, unter anderem des Umweltbundesamtes und der Weltgesundheitsorganisation, die auf die Gefahr der Stickoxidbelastung für die Gesundheit hinweisen. Seit 2012 sind die Dieselabgase deshalb offiziell auf der Liste der krebserregenden Stoffe.

Trotzdem zweifeln einige Forscher an den Studien. Das liegt unter anderem daran, dass sich die Auswirkungen der Stickoxide in der Innenstadtluft nur schwer untersuchen lassen. Neben den Stickoxiden ist nämlich auch Feinstaub nachweislich schlecht für die Gesundheit. Dieser entsteht u.a. durch den Abrieb von Reifen und Bremsbelägen oder neue Benziner mit Direkteinspritzung. Paradox ist außerdem, dass die Grenzwerte für die Stickoxidbelastung in Innenräumen höher sind als draußen. Es ist also wichtig, den Zusammenhang zwischen Stickoxiden, Feinstaub und Erkrankungen weiter zu untersuchen.

Können Fahrverbote das Problem lösen?

In einigen deutschen Städten wie Stuttgart, Hamburg, Köln und Bonn sind für 2019 Fahrverbote für Euro-5-Diesel und ältere Modelle angekündigt. Problematisch ist, dass in einer Stadt wie Hamburg neben den Autos und Lkws auch der Schiffsverkehr einen großen Anteil der verschmutzten Luft zu verantworten hat. Die Abgase des schweren Schiffsdiesels sind viel dreckiger als die der Autos. Es bleibt also abzuwarten, ob ein Verbot der Dieselaautos die Luft in diesen Städten wirklich verbessert.

Die Stadt Aachen verzichtet in ihrem neuen Luftreinhalteplan vorerst auf Fahrverbote (Stand 14.11.2018) und möchte das Problem anders lösen. Zum einen sollen die Parkgebühren an den Straßen teurer werden, damit die Autofahrer direkt ins Parkhaus fahren und bei der Suche nach einem Parkplatz die Luft nicht unnötig belasten. Andererseits werden knapp 100 Busse der Aseag mit speziellen Filtern ausgerüstet, die die Stickoxidemission erheblich reduzieren. Außerdem soll der Nahverkehrsplan geändert werden und nur noch Busse zulassen, die im Hinblick auf den Abgasausstoß höchsten Qualitätsstandards entsprechen.

Fazit

Saubere Atemluft in unseren Städten ist ein wichtiger Faktor für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Dabei spielt die Belastung durch Autoabgase eine entscheidende Rolle. Umso wichtiger erscheint es da, dass die Autoindustrie in die Verantwortung genommen wird und diejenigen, die Abgasmessungen manipuliert haben, zur Rechenschaft gezogen werden. Fahrverbote sind nur vertretbar, wenn sie wirklich unserer Gesundheit nutzen. Ansonsten spielen sie nur den Autoherstellern in die Hände. Denn wer seinen schmutzigen Diesel verschrotten muss, braucht natürlich einen neuen Benziner. Bisher stehen vor allem die Autos im Fokus des Problems, aber global betrachtet wirken sich auch der Schiffs- und Flugverkehr mit dreckigen Abgasen auf die Luftverschmutzung aus – die Problematik um saubere Luft ist also noch lange nicht gelöst.

Dr. Christine M. Hendriks
Chemikerin



Im Alter schwinden die Muskeln!

Der Verlust an Muskelkraft ist ein Anzeichen des normalen Alterns. Ein Verlust von 30 bis 40 Prozent an Muskelmasse im Laufe des Lebens ist normal. Wer einem verstärkten Alterungsprozess entgegenwirken will, sollte sein Leben danach ausrichten.

Viele Senioren tun sich schwer auf der Suche nach einer gesundheitsfördernden Freizeitbeschäftigung. Einer Sportgruppe beizutreten, ein Abo im Fitnessstudio zu buchen oder Schwimmen zu gehen, scheitern häufig an der Vorstellung, nur junge und durchtrainierte Menschen mit makellosem Körperbau anzutreffen.

Walken und Wandern ist ein lobenswerter Einstieg, muss jedoch durch gezielten Muskelaufbau ergänzt werden.

Der ältere Mensch baut bei Inaktivität Muskelmasse ab, die zu eingeschränkter Mobilität bis zum Verlust der körperlichen Selbstständigkeit führt. Das Risiko einer Pflegebedürftigkeit steigt proportional zur Abnahme der Muskelkraft.

Stark abgebaute Muskulatur stellt auch im Falle einer Erkrankung oder Verletzung ein höheres Risiko dar. Der Körper benötigt für sein Immunsystem sowie für die Wundheilung große Mengen an Stickstoff, die sich als „Reserve“ im Muskelgewebe befinden.

Glücklicherweise kennt die Trainierbarkeit der Muskeln keine Altersgrenze! Um die Muskulatur wieder aufzubauen, benötigen Betroffene in der Regel ein individuell auf sie abgestimmtes Krafttraining – je nach körperlichem Fitnessstand in der Krankengymnastik oder begleiteten Übungen im Fitnessstudio.

Werden die Muskeln wieder regelmäßig beansprucht, dann werden auch die Muskelfasern wieder zum Wachstum



angeregt und man wird bald einen erkennbaren Kraftzuwachs feststellen.

Dass Muskeltraining lebenswichtig ist, weiß jeder.

Leider schafft das Wissen noch keine Muskeln!

Hartmut Kleis
Apotheker



Brillen liefern den Augen die nötigen Dioptrien, die der natürlichen Akkommodation bei Alterssichtigkeit fehlen. Darüber hinaus wirken sie oft auch als modisches Accessoire.

Wenn die Alterssichtigkeit beginnt

Sie sitzen auf dem Sofa und sehen gemütlich fern. Das Auge kann sich dabei entspannen, denn der Fernseher befindet sich in der Regel in einer Entfernung, die normalerweise keine oder kaum eine dynamische Anpassung der Augenlinse erforderlich macht. Dann aber kommt der Werbeblock und man sucht auf der Fernbedienung die Stummtaste. Plötzlich sieht die Sache fürs Auge schon anders aus. Die Fernbedienung muss in die Hand genommen werden, um sie zu bedienen, und befindet sich somit in einer Entfernung von etwa 30 bis 40 Zentimetern. Jetzt braucht das Auge deutlich mehr optische Brechkraft, um die Stummtaste scharf auf der Netzhaut abbilden zu können. Es

akkommodiert, die Augenlinse wölbt sich – und der Fernseher verstummt. Steht man dann auf, um in die Küche zu gehen und die Knabbereien aufzufüllen, muss die Augenlinse ihre Brechkraft wieder verringern und flacht entsprechend ab.

**Wenn die Linse verhärtet,
wird das Sehen anstrengend**

Dieses Spiel aus Aufwölben und Abflachen betreibt die Linse den lieben langen Tag, ohne dass wir es merken. Mit Mitte 40 hat die Augenlinse bei den meisten Menschen ihre Elastizität so weit verloren, dass das Nahsehen nicht mehr anstrengungsfrei möglich ist. Nun

sind optische Hilfsmittel, wie zum Beispiel eine Lesebrille, erforderlich. Sie liefert den Augen die nötigen Dioptrien, die der natürlichen Akkommodation fehlen. Wer sonst keine Fehlsichtigkeit hat, greift in der Regel auf eine solche reine Nahbrille zurück, die beim Augenoptiker individuell für ihn angefertigt wird. Lesehilfen mit Standard-Dioptriewerten aus dem Super- oder Drogeriemarkt können als „Notbehelf“ zum Einsatz kommen, wenn die angepasste Lesebrille einmal nicht zur Hand ist. Für dauerhaften Gebrauch sind sie nicht empfehlenswert. Für eine erste Einschätzung kann man auch unter www.1xo.de einen Online-Sehtest machen.

Für Menschen, die bereits eine Kurz- oder Weitsichtigkeit haben, bieten sich eine Gleitsichtbrille oder multifokale Kontaktlinsen an. Sie können mehr als eine Sehdistanz korrigieren und ermöglichen somit ein stufenlos scharfes Sehen in allen Entfernungen. Da diese optischen Hilfsmittel bestimmter Messungen und einer individuellen Anpassung und Beratung bedürfen, ist der Besuch im Fachgeschäft hierfür unumgänglich. Online erworbenen Brillen oder Kontaktlinsen fehlen wichtige Daten für die Anpassung, weshalb sie zum Beispiel im Straßenverkehr eine Gefahr darstellen können, wenn der Träger nicht optimal damit sieht.

Lärm kann krank machen

Egal ob man schläft oder wach ist: Das menschliche Gehör ist pausenlos im Einsatz. Wenn es zu viel wird, reagieren Ohren, Körper und Psyche mit Störungen. Vor absoluter Überforderung kann sich unser Gehör selbst nur durch die selektive Wahrnehmung von Geräuschen schützen. Entscheidend dafür, ob ein Geräusch wahrgenommen und analysiert wird, ist die Bedeutung, die das Gehirn ihm beimisst. Es wird beispielsweise dann als Lärm wahrgenommen, wenn wir es negativ bewerten und es nicht selbst abschalten können. Laute Geräusche wie die eigene Lieblingsmusik werden hingegen nicht als Lärm empfunden. Neben diesem subjektiven Lärmempfinden beeinflusst die objektive Lärmbelastung Gesundheit und Wohlbefinden.

Lärm bringt Hörvermögen in Gefahr - Körper und Psyche leiden

Eine Belastung des Gehörs ab einer Schwelle von 80 Dezibel ist schädlich. „Feine Haarsinneszellen im Innenohr nehmen die Schallwellen auf und geben sie als Nervenimpulse weiter über



Bild: gdl/mhplus/Alingren/AdobeStock

Andauernder Stress durch Lärm wirkt sich auch negativ auf die Psyche aus: Ängste und Depressionen können die Folge sein.

den Hörnerv zum Hörzentrum im Gehirn. Werden diese sensiblen Haarzellen durch zu hohe Lärmpegel und mangelnde Regenerationspausen überstrapaziert, so werden sie nachhaltig geschädigt oder sterben ab. Die Folge ist: Wir hören schlechter“, erklärt beispielsweise Dr. Rolf Herzog, medizinischer Berater bei der mhplus Krankenkasse. Neben der direkten Schädigung des Gehörs gibt es jedoch weitere Folgen von Lärm für die Gesundheit. So sind Menschen in großen Städten oft andauerndem Lärm ausgesetzt. Dieser hinterlässt Spuren, betont Dr. Herzog: „Der durch den Lärm belastete Organismus schüttet Stresshormone aus. In der Folge schlägt

das Herz schneller und der Blutdruck steigt.“ Die Lärmbelastung könne sich so in Unwohlsein, Kopfschmerzen, Nervosität oder Magen-Darm-Problemen niederschlagen. Andauernder Stress durch Lärm wirkt sich auch negativ auf die Psyche aus: Ängste und Depressionen können die Folge sein. Werden die gelegentlichen Beschwerden chronisch, kann dies etwa das Herzinfarktrisiko erhöhen.

Pause für die Ohren: Auszeiten vom Getöse nehmen

Viele Menschen, die in der Stadt leben, können dem Lärm schwer entkommen. Umso wichtiger ist es für sie, sich Auszeiten vom Getöse zu nehmen. Spaziergänge in ruhiger Natur können hier helfen. Im Wohnumfeld schlucken Teppiche, Polstermöbel und Vorhänge etwas vom Schall. Auf das Nutzen von Geräuschquellen wie Radio und Fernsehen sollte ab und zu verzichtet werden. Und nicht zuletzt sollte beim Kauf von Haushaltsgeräten oder Maschinen für den privaten Gebrauch die Frage der Schallemissionen des Geräts ein Entscheidungskriterium zugunsten der Gesundheit sein.

Smoothies möglichst frisch trinken

Ein praktischer Vitaminschub zum Mitnehmen: Smoothies sind beliebt, weil sie sich im Mixer einfach zubereiten lassen. Einmal gemixt, sind sie ein vollwertiger Snack für unterwegs - in der Bahn, im Auto oder im Büro. Doch wie viele gesunde Bestandteile behalten die Fruchtdrinks im Laufe eines Tages? Womöglich nicht allzu viele, denn Vitamine sind empfindlich, was Licht und Sauerstoff angeht.

„Um von den Inhaltsstoffen bestmöglich zu profitieren, sollten Smoothies möglichst direkt nach dem Zubereiten getrunken werden - ebenso wie frisch gepresste Säfte“, empfiehlt Sabine Kommer, Laborleiterin für Vitaminanalytik bei SGS Institut Fresenius in Berlin: „Für einen späteren Verzehr sollten Smoothies korrekt und vor allem kühl gelagert werden.“ In Obst bauen sich Vitamine unter dem Einfluss von Licht und Sauerstoff schnell ab. „Wenn man eine Orange aufschneidet, verliert sie sofort Vitamin C“, erklärt Kommer: „Empfindlich sind alle Vitamine. Manche sind aber stabiler als andere. Karotin zum Beispiel hält sich länger als Vitamin C.“ Dennoch gilt: Je länger ein Smoothie steht, desto stärker zersetzen sich die enthaltenen Vitamine - und der Körper kann nichts mehr damit anfangen. Deshalb empfiehlt die



Bild: gdl/SGS New Africa - stock.adobe.com

Frisch gemixte Smoothies sind lecker und gesund. Allerdings: Je länger sie stehen, desto weniger Vitamine enthalten Fruchtdrinks noch.

Lebensmittel-Expertin, einen selbstgemachten Fruchtmix so schnell wie mög-

lich zu verzehren. Länger als zwei Tage sollte man ihn in keinem Fall aufbewahren. Hilfreich ist es, Säfte und Smoothies vitaminschonend zu lagern: „Am besten aufgehoben sind Fruchtdrinks gekühlt, luftdicht verschlossen und in einem lichtundurchlässigen Gefäß“, empfiehlt die Laborleiterin.

Damit sich Keime nicht vermehren und um Gärprozesse zu vermeiden, können die Verbraucher selbst gemachte Smoothies am besten im Kühlschrank aufbewahren. Im Dunkeln bleiben ihre Vitamine länger erhalten. Wenn industriell gefertigte Säfte auf ihrem Etikett einen bestimmten Vitamingehalt ausweisen, muss dieser bis zum Erreichen des Mindesthaltbarkeitsdatums gewährleistet sein. Dies wird in unabhängigen Labors regelmäßig getestet. Die Mindesthaltbarkeit gilt allerdings nicht für geöffnete Getränke. Sobald die Verpackung angebrochen ist, neigen die Vitamine dazu, sich zu verflüchtigen. Kommer erklärt, „Wenn man einen Getränkekarton mit Saft öffnet und in den Kühlschrank stellt, gehen nach und nach Vitamine verloren.“

Spiele schlagen Brücken

Spiele schlagen Brücken zwischen den Menschen. Sie schaffen Verbindungen zwischen Fremden, die sich im Spiel kennenlernen. Schon Platon schrieb vor rund 2.400 Jahren: „Beim Spiel kann man einen Menschen in einer Stunde besser kennenlernen als im Gespräch in einem Jahr.“ Spiele überbrücken Zeiträume, die sonst

voll Langeweile wären. Statt sprachlos nebeneinander zu sitzen, kommt man über Spiele in Kontakt. Und nicht zuletzt sind Spiele eine Brücke zwischen den Generationen. Sie schaffen eine eigene Welt, in der nur die Spielregeln gelten. Im Spiel sind alle gleich, unabhängig von Alter, Besitz oder Stand. Trauen Sie sich und spielen Sie wieder. Es ist gar nicht schwer, ein neues Spiel zu lernen.

Berthold Heß



Punto

Winzige Schachtel, großer Spaß, so könnte man „Punto“ charakterisieren. Das Prinzip ist simpel. Jeder Mitspieler hat einen Satz Karten mit zweimal den Werten von 0 – 9. Jeder mischt seine Karten und zieht die oberste Karte. Die legt er offen ab. Der nächste Spieler deckt auch eine seiner Karten auf und legt sie aus, neben die erste oder auch darüber. Eine andere Karte überdecken darf man nur, wenn der obere Wert höher ist. So entsteht ein Raster von 6 x 6 Karten. Außerhalb dieses Rasters darf nicht gelegt werden. Wer zuerst eine Reihe von vier eigenen Karten bilden kann, gewinnt. Die Reihe darf waagerecht, senkrecht oder sogar diagonal sein. Es siegt derjenige, der zuerst zwei Partien gewonnen hat. Diese wenigen, einfachen Regeln ergeben ein spannendes Spiel. Die Karten, die auszuspielen sind, werden zufällig gezogen. Weil man nicht weiß, wann welche Karte zur Verfügung steht, spielt das Glück eine Rolle. Das stört bei diesem schnellen Spiel nicht, denn man kann sich damit gut ein wenig freie Zeit vertreiben. „Punto“ ist klein, aber richtig gut!



Honga

Das Spiel versetzt uns in die Steinzeit. Wir müssen uns bewähren, um Chef des Säbelzahn tiger-Clans zu werden. Wir müssen Nahrung beschaffen wie Pilze, Beeren oder Fische. Mit überschüssiger Nahrung locken wir Mammuts an, die uns im Wettstreit Vorteile bringen. Nahrung und Mammuts können wir gegen Siegpunkte eintauschen. Und wer den Heiligen Berg besteigt, punktet ebenfalls. Honga, der Säbelzahn tiger des Clans, will auch beachtet werden. Wird er vernachlässigt, frisst er wertvolle Nahrung. Aber die Anzahl der Aktionen ist begrenzt. Oft sollte man den Tiger Vorräte fressen lassen, wenn die zusätzliche Aktion profitabel ist. Die Auswahl der Aktionen ist originell gelöst und lässt die Spieler ständig den besten Zug abwägen. Das hübsche Material ist edel in Holz gestaltet. „Honga“ ist ein gutes, originelles Familienspiel. Man kann es schnell erlernen und es spielt sich recht einfach. Beschäftigt man sich näher damit, kommt ein spannendes Optimierungsspiel zu Tage. In jedem Zug sollte man genau abwägen, welche Aktionen man ausführt. Diese Mischung aus Leichtigkeit einerseits und Spieltiefe andererseits ist gelungen.



Karate Tomate

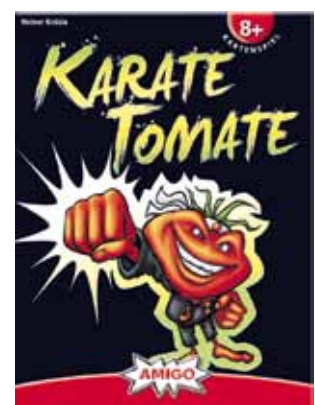
Hier tobt der Kampf bis zur letzten Karte! Gestritten wird um die Triumphkarten. Sie zeigen Siegespokale oder Küchenmesser. Einige Triumphkarten weisen sogar beide Symbole auf. Sobald ein Spieler mindestens zwölf Pokale gesammelt hat, darf er das Ende des Spiels ausrufen. Das bedeutet aber nicht, dass er auch gewonnen hat. Jetzt werden die Triumphkarten aufgedeckt, die jeder im Laufe der Partie erstritten hat. Wer nun die wenigsten Messer hat, verliert sofort. Von den anderen gewinnt derjenige mit den meisten Pokalen. Da gibt es oft unangenehme Überraschungen und viel Schadenfreude, wenn jemand die Zahl der Messer und Pokale nicht richtig nachgehalten hat. Wie verläuft nun der Kampf um die Triumphkarten? Verdeckt und gleichzeitig legt man Karten. Dabei darf man die Farbe nicht wechseln. Wer passt, zieht neue Karten. Wer lange eine Farbe spielen kann, bekommt eine Triumphkarte. Wenn viele früh passen, kann das schnell der Fall sein. „Karate Tomate“ ist ein schneller, turbulenter Wettstreit für bis zu zehn Spieler.



Punto von Bernhard Weber, 2-4 Pers.
ab 7 J., ca. 20 Min., Gamefactory, **ca. 6 €**



Honga von Günter Burkhardt, 2-5 Pers.
ab 8 J., ca. 45 Min., Haba Spiele, **ca. 30 €**



Karate Tomate von Reiner Knizia, 3-10 Pers.
ab 8 J., ca. 20 Min., Amigo Spiele, **ca. 15 €**

Kopf & Zahl 22

Der durchgeschüttelte Witz

„Mein Onkel ist Numismatiker.“
 „Was ist denn das?“
 „Einer der Münzen sammelt.“
 „Toll, diese Fremdwörter
 heutzutage. Früher sagte man
 einfach Bettler.“

Zahlenspiel

Man geht von der mittleren Zahl in jeder Senkrechten aus und wandert zur unteren.
 Die Differenz ergibt, addiert mit der unteren Zahl, die obere. Lösung D ist richtig.

Wörter suchen 1

Traumtänzer, ...beruf, ...deuter, ...frau, ...paar, ...welt, ...job, ...note
 Kulturschock, ...banause, ...erbe, ...attaché, ...betrieb, ...denkmal, ...gut, ...szene
 Filmabend, ...amateur, ...kamera, ...kritiker, ...star, ...verleih, ...studio, ...rolle

Durchgeschüttelte

Wörter

1. Plakette
2. Usambara
3. Armbrust
4. Spionage
5. Cadillac
6. Indianer
7. Blizzard
8. Darlehen

Zahlensuche

Entscheidend sind die senkrechten Reihen. In der ersten ist der Ergebnis der Summe der beiden oberen ganz unten. In der zweiten Reihe ist das Ergebnis der Summe der beiden in der Mitte und in der letzten Reihe ist das Ergebnis ganz oben, also 25.

Rechenspiel

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

Buchstabenmix

Angeber, Gebet, traeege, Traeger, Leber, Egel, Trab,
 Beine, Riegel, Enge, Engel, Riege, Belgier, beige,
 Rebe, Reibe, Trier, Bar, Rabe, Trine, Riese, Eibe,
 Lesen, Baer, lange, Eins, sein, nie, rege, Triebe,
 eigen, Laub und wahrscheinlich noch einige mehr.

Wörter suchen 2

Sparer, Pharaon, Charme, Ikarus, Sparte, Tuareg

Ziffernmuster

Zwei gleiche Zahlen in einer Zeile direkt nebeneinander plus die beiden gleichen Zahlen in der dritten Zeile darunter, ebenfalls direkt nebeneinander. Wenn die ersten beiden Zahlen in der 1. und 2. Spalte sind, dann befinden sich die anderen beiden Zahlen in der 3. und 4. Spalte. Es gehören also vier gleiche Zahlen zum Muster. Die gleichen Zahlen lauten: 99, 38, 25, 17, 41, 71 und 83.

Teilfelder

7				
		3		
				9
5				
			1	

Sudoku 13

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Schwedenrätsel 16

■	V	■	■	■	K	S	■
■	E	N	G	■	R	I	F
■	R	A	U	B	E	N	■
■	O	H	M	■	I	A	■
■	N	E	M	E	S	■	S
K	A	L	I	■	E	■	S
■	E	■	E	L	G	A	■
■	A	G	I	L	■	A	U
■	V	E	R	L	U	S	T
R	O	N	D	A	■	S	■
■	C	■	I	■	B	E	Y
■	A	S	■	S	U	■	E
■	D	O	C	■	A	U	S
H	O	C	H	R	U	F	■
■	■	C	■	A	E	O	N
■	H	E	X	E	■	E	■
V	O	R	■	S	■	M	I
■	R	■	L	O	T	E	N
A	N	T	O	N	■	S	■
■	I	■	D	E	■	I	S
■	S	P	E	I	S	T	■
■	T	U	N	■	O	R	T

**Das beste
Team für Ihr
neues Zuhause.**



Genossenschaftliche Beratung für Aachen

Mein Leben lang.

Ob Kauf, Verkauf, Wertermittlung
oder Finanzierung, zusammen mit
unseren starken Verbund-Partnern
haben wir immer die beste Lösung
für Sie im Blick.

Aachener Bank 

Taxiruf Aachener Autodroschken-Vereinigung w.V.



**0241 - 6 66 66
0241 - 3 44 41**



KOSTENLOSE HOTLINE AUS DEM DEUTSCHEN FESTNETZ:
0800 241 3444

IHR WUNSCH IST UNSER ZIEL!

**KRANKENFAHRTEN
DIALYSEFAHRTEN
NAH- & FERNFAHRTEN
SCHULFAHRTEN
KURIERFAHRTEN
FLUGHAFENTRANSFER**

**Bendelstraße 28-30 52062 Aachen
www.taxiruf-aav.de**



PIEKSAUBER

Glas- & Gebäudereinigung | Haushaltshilfe

*Preiswert, freundlich,
schnell & zuverlässig!*

**Glas- & Rahmenreinigung
Treppenhausreinigung
Büroreinigung
Grundreinigung
Baureinigung**

*Ihr Ansprechspartner
in Sachen Sauberkeit!*

Gerne unterbreiten wir Ihnen
ein individuelles Angebot.

Tel.: 0177 - 509 26 87

IN AACHEN UND UMGEBUNG



**LANDHAUS
KÜCHE**

von appetito

Jetzt 3 x Gold probieren!

LECKERES AUS DER LANDHAUSKÜCHE

Probieren Sie unsere 3 DLG-preisgekrönten
Mittagsgerichte zum Sonderpreis für
je **6,39 €** inkl. Dessert. Mit besten
regionalen Zutaten gekocht und
von freundlichen Kurieren
heiß ins Haus gebracht.



**Täglich
für Sie heiß
gebracht!**



Rufen Sie uns an:

02 41 - 9 16 16 88

www.landhaus-kueche.de

apetito AG, Bonifatiusstr. 305, 48432 Rheine