

50PLUS MAGAZIN

Senio Magazin für Aachen & Umgebung | www.50plus-magazin.info | 1/2 2023 | 121

© FotohausPreim/OecherPrinz.de



Prinz Guido I.:
„Wir machen es für den Fastelovvend!“

EUREGIO-GEFÄSS-ZENTRUM

DAS SPEZIALISTEN-NETZWERK

Gefäßerkrankungen auf dem Vormarsch

In Deutschland leiden rund 10 bis 20 Prozent der Menschen über 60 Jahren unter Verkalkungen der Becken- und Beinarterien, einer sogenannten peripheren Arteriellen Verschlusskrankheit (pAVK). Zu den häufigsten Gefäßerkrankungen der Venen gehören Krampfadern (Varizen) und Venenthrombosen (Blutgerinnsel). Un erkannt drohen hier als Folgen schlimmstenfalls Herzinfarkt, Schlaganfall oder eine Lungenembolie.

Der Netzwerkgedanke ist entscheidend

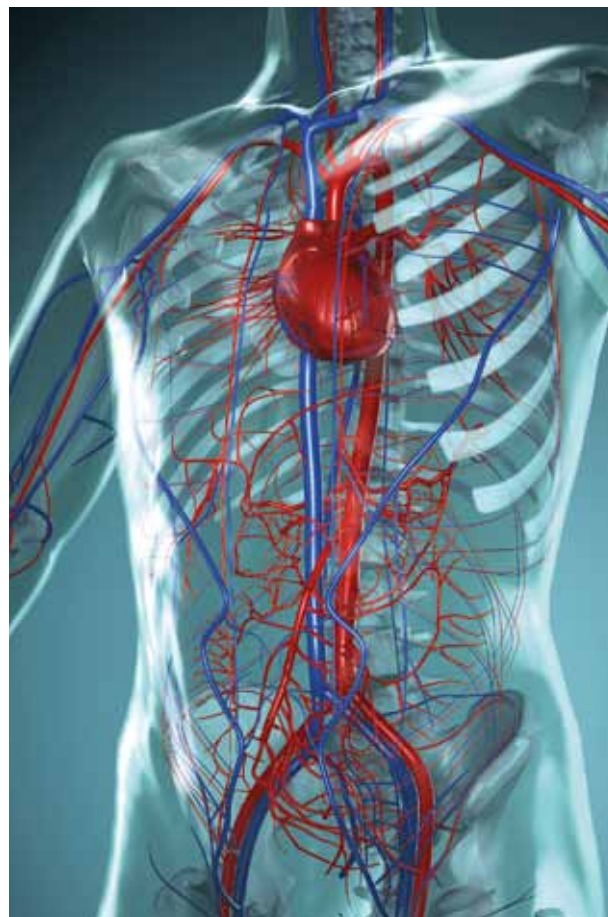
Die Erkennung und Behandlung von Gefäßerkrankungen ist eine Herausforderung, die nur durch die gezielte Zusammenarbeit von Spezialisten verschiedener Fachrichtungen gemeistert wird. Hier bietet das Euregio-Gefäß-Zentrum (EGZ) als eines der wenigen zweifach zertifizierten Zentren der Region eine kompetente Betreuung, vor allem bei den weit verbreiteten Krankheitsbildern, wie dem Bauchaorten-Aneurysma, der Carotisstenose und beim Diabetischen Fußsyndrom. Das Motto lautet: Alle modernen Diagnose- und Behandlungsmethoden aus einer Hand. Daran arbeitet ein interdisziplinäres Team aus Angiologen, Gefäßchirurgen, Radiologen, Nephrologen, Diabetologen sowie Mitarbeitern der Diabetologischen Fußambulanz und des Wundzentrums. Regelmäßig findet im EGZ eine fachübergreifende Konferenz statt, die auch niedergelassenen Medizinerinnen offensteht. Alle an einer Behandlung Beteiligten können sich über aktuelle Erkenntnisse und Informationen austauschen und Therapie-Empfehlungen besprechen.

CO₂-Diagnostik und weitere Besonderheiten

„Wir führen nicht nur Operationen durch, sondern können unseren Patienten eine ganzheitliche Behandlung anbieten“, so Prof. Dr. Michael Gawenda, Leiter des EGZ und Chefarzt der Klinik für Gefäßchirurgie und Endovaskuläre Chirurgie. „Für Menschen mit eingeschränkter Nierenfunktion oder Erkrankungen der Schilddrüse ermöglichen wir unter anderem eine moderne CO₂-Diagnostik ohne jodhaltiges Kontrastmittel. Auf dem Gebiet der konservativen Therapien gibt es ein besonderes Gehtraining in Kooperation mit der Gefäßsportgruppe der Reha-Einrichtung des SAH. Die medikamentöse Therapie der Arteriosklerose stimmen wir mit den niedergelassenen Kollegen ab.“

Das Zweitmeinungsverfahren

Ein heikles Thema, wenn es keine therapeutische Möglichkeit für den Erhalt eines Körperteiles mehr gibt: Die



Amputation. Ganz weit oben in der Statistik rangiert hier die diabetische Fußerkrankung, an der immerhin rund 250.000 Patienten pro Jahr in Deutschland erkranken. Es ist der häufigste Grund für eine Amputation. „Patienten haben ein Recht auf das Einholen einer zweiten Meinung bei einer solch ernsten Entscheidung“, so die SAH-Angiologin Sigrun Rist. „Im Fokus steht die Beratung des Patienten unter Berücksichtigung der persönlichen Situation und der jeweiligen Wünsche. Ärztliche Empfehlungen zu hinterfragen stößt leider oft auf unbegründete Scheu. Daher dient das Zweitmeinungsverfahren dazu, in Ruhe und bestens informiert das Bestmögliche zu tun. Unser oberstes Ziel ist jedenfalls immer der Erhalt einer Extremität.“

Ärzte, die eine Zweitmeinung abgeben möchten, benötigen dazu eine besondere Ermächtigung der Kassenärztlichen Vereinigung. Oberärztin Sigrun Rist, Angiologin in der Klinik für Innere Medizin und Internistische Intensivmedizin sowie des Euregio-Gefäßzentrums im St.-Antonius-Hospital (SAH), verfügt über eine solche besondere Genehmigung.



Oberärztin Sigrun Rist und Prof. Dr. Michael Gawenda sind zwei der Experten des Euregio-Gefäß-Zentrums

Gefäßerkrankungen, Risikofaktoren und Vorbeugung

Gefäßverkalkungen sind Ablagerungen aus Kalk, Fett und Eiweissen. Sie haben zur Folge, dass sich die Blutgefäße verhärten und unelastisch werden. Der Blutfluss vermindert sich oder kommt zum Erliegen und die Muskulatur wird nicht mehr ausreichend mit Blut versorgt. Risikofaktoren sind hier nicht nur Alter und Genetik, die nicht beeinflussbar sind, sondern auch die sogenannten „Lifestyle-Faktoren“ wie Bewegungsmangel, falsche Ernährung und Stress. Wer vorbeugen

möchte, ist gut beraten, auf das Rauchen zu verzichten, sich gesund und abwechslungsreich zu ernähren sowie auf Gewicht und ausreichende Bewegung zu achten.

Rauchen

Dem Thema „Rauchentwöhnung“ kommt eine besondere Rolle zu. Prof. Dr. Michael Gawenda dazu: „Rauchentwöhnung ist extrem schwierig. Nur 5 Prozent der Patienten schaffen



es, wenn sie es in Eigenregie versuchen. Wenn aber eine professionelle Begleitung existiert, steigen die Erfolgsquoten. Wir können unseren pAVK-Patienten anbieten, sie in einem festen Schema zu betreuen. Zudem ermöglichen wir die Teilnahme an einer von der RWTH Aachen im Januar 2023 beginnenden Studie. Insgesamt 22 Krankenhäuser in NRW sind daran beteiligt, wenn psychotherapeutische, telemedizinische und epidemiologische Aspekte der Raucherentwöhnung erforscht werden. Auch hier arbeiten wir bei der Kontrolle der Risikofaktoren eng mit den niedergelassenen Kollegen zusammen.“

IHR KONTAKT ZU UNS

Euregio-Gefäß-Zentrum

Chefarzt Prof. Dr. Michael Gawenda
Gefäßchirurgie und Endovaskuläre Chirurgie
Tel.: 02403-76-1811
E-Mail: egz@sah-eschweiler.de

Oberärztin Sigrun Rist
Angiologie
Tel.: 02403-76-1299
E-Mail: angio@sah-eschweiler.de

Das Euregio-Gefäß-Zentrum bietet eine gefäßchirurgische und eine angiologische Sprechstunde an. Die Sprechstunden finden montags bis freitags von 08.00 - 16.00 Uhr nach vorheriger Terminvereinbarung in der Gefäßambulanz des Krankenhauses statt



Aktuelle Videos zum Thema Gefäßerkrankungen finden Sie auf unserem YouTube-Kanal



Weitere Informationen zum Euregio-Gefäß-Zentrum finden Sie auf unserer Website

Wir im Web!



www.sah-eschweiler.de

Folgen Sie uns auf unseren Social-Media-Kanälen:



ANSICHTEN

- 5 Als die Aachener Region sozial wurde (2) | Jürgen Baral

AKTIV & MOBIL

- 6 Wo der Wildbach rauscht: Eine Wanderung durch die Aachener Soers | Josef Römer

KUNST & KULTUR AUS & FÜR AACHEN

- 8 • Neue Musik - Aktueller Jazz - Improvisierte Musik Gesellschaft für Zeitgenössische Musik Aachen e.V.
• Skulptur, Malerei und Kunsthandwerk
9 „inside@Kulturbetrieb“ in der Museumsschreinerei im Ludwig Forum
10 • Kinderstück „Rumpelstilzchen“ oder „Et Schängchen hölp“
• 25.01. - 30.04.2023 Weitsicht. Junger Blick auf alte Meister
11 Mottotag mit buntem Programm bei freiem Eintritt am Sonntag, 19. Februar 2023.

KALEIDOSKOP

- 12 Ein ungebetener Gast | Josefine Kühnast
Der Bücherschrank | Erwin Bausdorf
13 Hallo Zoe | Ingeborg Lenné

ZEITGESCHICHTE

- 14 „Nachher ist man immer schlauer“ | Franz Gass

ESSEN & TRINKEN

- 16 Klimagerecht genießen | Christine Kluck

ZURÜCKGEBLÄTTERT

- 18 Falsche Bratheringe und Runkelrüben-Spargel | Atze Schmidt

JAHRESZEITEN

- 19 Winterfreud und Winterleid | Helga Licher

BÜHNE FREI!

- 20 Grey Attack - Lang lebe der Rock'n'Roll! | Gerd Simons

SCHATZKISTE

- 21 Wippes: Hoffnung | Josef Stiel

BEI UNS

- 22 • Spende für Stadtarchiv • Neuer Vorstand
• Anlaufstellen im Katastrophenfall • Senior*innenkarneval

TITELTHEMA

- 24 Prinz Guido I.: „Wir machen es für den Fastelovvend!“ | Gerd Simons

BEWEGENDE MOMENTE

- 28 Schiffstauen | Beate Fähnrich
29 Taxi rund um die Uhr | Steffi Diefenthal

ZEITGESCHEHEN

- 30 Fasten und Rasten | Manfred Weyer

ERLEBTE GESCHICHTEN

- 31 Auf einmal waren wir in Marokko | Joh. Ziadi-Zimmermann

PFLEGEGEWWEISER NRW STELLT SICH VOR

- 33 Der Weg zu guter Beratung

KUNST & KULTUR

- 34 • Gitarrenduo • Freitagsjazz • Kunst aus Kuba
• schrit_tmacher 2023 - just dance!
35 • Vom Kölntor bis zum Blücherplatz
• Leben und Alltag in Aachen
• Nachtbürgermeister der Stadt Aachen

KRIMINOLOGEN UNTER UNS

- 36 Die Flucht zum Bahnhof - Ein Aachener
Kurzkrimi | Gerd Havenith

ZUSAMMENLEBEN

- 37 Opas große Verantwortung | Franz-Josef Saager

LEBENSÄRÄUME

- 39 „Jeder Quadratmeter zählt“ | Regine Heinrichs

REISEBERICHT

- 40 Dublin im Winter: Willkommen in der irischen Märchenwelt! | Nina Krüsmann

VORBEUGUNG & GESUNDHEIT

- 43 Schluss mit Schnarchen - aber wie? | Hartmut Kleis
Internetportal zu Long Covid
Fragen zu einer Gesundheits-App auf Rezept?

BITTE LÄCHELN

- 44 Vielleicht einfach mal den Hund halten ...
Das geheimnisvolle Zauberwort! | Josefine Kühnast

DIE ANDERE SEITE

- 45 Einmal um die ganze Welt | Wolfgang Wals

GESELLSCHAFTSSPIELE

- 46 Noch mehr Spiele für wenig Geld | Berthold Heß

UNTERHALTUNG

- 17, 42 Sudoku
23, 38 Schwedenrätsel
32 Kopf & Zahl | Dieter H. K. Starke & Marion Holtorff
46 Auflösungen

Eine Zeitschrift
für eine Generation,
die noch liest!

Liebe Leserinnen und Leser!

Seit 15 Jahren begleiten wir Sie jetzt mit unserem Magazin und hoffen sehr darauf, unseren gemeinsamen Weg noch eine ganze Weile fortsetzen zu können. Und seit fast ebenso langer Zeit erfährt unser kleines Team reichlich Unterstützung von unseren Autor*innen, Verteiler*innen, Anzeigengeber*innen und Ihnen, liebe Leserinnen und Leser. Herzlichen Dank dafür!

Fürs neue Jahr wünschen wir Ihnen alles Gute!
Vor allem: Bleiben Sie gesund & warm!
Guten Rutsch!

Ihr G. Günal



IMPRESSUM

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

Anschrift: **50PLUS MAGAZIN**, Goerdelerstr. 9, 52066 Aachen

Tel.: 0241 / 990 78 70 • Fax: 0241 / 990 787 44

E-Mail: post@50plus-magazin.info

www.50plus-magazin.info

Redaktion: Günal Günal, Robert Steinborn,
Marion Holtorff, Franz Gass, Josef Römer,
Helmut Koch, Nina Krüsmann, Muhsin Ceylan.

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

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



Teil 56 (2): Als die Aachener Region sozial wurde

Weitere Firmengründungen vor 1900 im sozialen Umfeld erfolgten in Aachen: Gemeinnützige Anstalt für weibliche Personen in Aachen; Gesellschaft für Krankenpflege in Aachen; Aachener AG für Arbeiterwohl in Aachen; Aachener Aktiengesellschaft zur Unterstützung hilfsbedürftiger Personen männlichen Geschlechts; AG für Kranken- und Invalidenpflege in Aachen; Töchtereschulverein für Aachen und Burtscheid (später Viktoria-Schule). Viele hatten einen umständlichen Namen, meist nur, um sich von den anderen zu unterscheiden.



AG für Kranken- und Invalidenpflege in Aachen

Die am 23.03.1900 gegründete Gesellschaft hatte ihren Sitz in der Pontstr. 41/49. Zweck war die Pflege kranker, invalider oder altersschwacher Personen durch Erwerb, Erbauung und Einrichtung von Pflegeanstalten und Anstalten zur Ausbildung von Pflegerinnen.

Das Außergewöhnliche an dieser Gesellschaft war ihre Struktur: 98 % der Aktionäre waren Frauen; ebenso bestanden der Vorstand sowie der Aufsichtsrat ausschließlich aus Frauen: Frauenpower pur und dies 1900. Zudem hatte jede Aktie einen Nennwert von 1.200 Mark, das entsprach ungefähr dem Jahresgehalt eines Arbeiters. Außerdem waren alle Frauen

Krankenschwestern. Eine eventuelle Erklärung: Zu dieser Zeit haben Frauen in der „besseren“ Gesellschaft bestimmt nicht gearbeitet und wenn, dann galt ihr Engagement fast ausschließlich der sozialen Seite. So wurde gezeichnetes Kapital ohne Nennung der wahren Geber etwas verschleiert. Erst 1953 trat die Gesellschaft in Liquidation und wurde aufgelöst.



Aachener Aktiengesellschaft zur Unterstützung hilfsbedürftiger Personen männlichen Geschlechts

Sie wurde am 03.08.1885 im Alexianergraben 33 unter dem Namen Aachener Aktiengesellschaft zur Unterstützung hilfsbedürftiger Personen männlichen Geschlechts gegründet. Zweck der Gesellschaft war, solche Privatunternehmen in jeder Weise zu fördern, welche die Besorgung der Pflege und Unterstützung hilfsbedürftiger Personen männlichen Geschlechts innerhalb oder außerhalb von Anstalten zum Gegenstand haben, insbesondere durch Beschaffung geeigneter Anstalten und Überlassungen solcher Anstalten ohne Entgelt oder gegen mäßige Vergütung sowie durch Verwendung von Überschüssen zur Unterstützung solcher Anstalten und zur Verpflegung unbemittelter Personen in diesen Anstalten. Die Gesellschaft diene lediglich gemeinnützigen und mildtätigen Zwecken.

Seit 2001 werden diese Aufgaben insbesondere durch Mittelbeschaffung und zweckentsprechende Verwendung dieser Mittel zur Unterstützung von gemeinnützigen Einrichtungen, Diensten und Tochtergesellschaften der Alexia-

ner – Brüder – Gemeinschaft e.V., Aachen verwirklicht. Am 08.10.2013 wurde der Sitz nach Münster verlegt.

Ebenfalls in diesem Bereich gab es Namensgebungen, die nur auf den ersten Blick einem sozialen Anspruch dienten.



AG für gemeinnützige Unternehmungen zum Zwecke der Erziehung und Krankenpflege

Gegründet am 15.02.1902. Zweck der Gesellschaft war die Förderung der Erziehung und Krankenpflege durch Erwerb und Erbauung sowie die Einrichtung von Erziehungs- und Krankenanstalten. Das Unternehmen war allerdings keine Erwerbsgesellschaft, sondern nur Verwaltungsgesellschaft von Immobilien. Der Vorstand bestand aus weiblichen Mitgliedern der Genossenschaft der Töchter vom Heiligen Kreuz. Bereits 1904 erfolgte die Sitzverlegung nach Düsseldorf, wo in Immenrath, Kreis Erkelenz, dann jahrelang ein Heim für Epileptiker betrieben wurde. 1950 hieß es: Die Gesellschaft sei Vermögensträger einer Ordensgenossenschaft.

Natürlich wurden in dieser Zeit auch viele weitere Unternehmen mit sozialem Hintergrund gegründet, jedenfalls nicht in der Form von Aktiengesellschaften. Über deren Geschichte wird noch zu berichten sein.

Jürgen Baral
AKV Sammlung Crous



Für einen persönlichen Besuch in der Sammlung bitten wir um Anmeldung unter info@sammlung-crous.de.



Wegweiser am Müschpark



Aufstieg zum Lousberg

Blick von der Lousbergterrasse
in die Soers

Gut Hausen am Schwarzbach



Kopfweiden am Schwarzbach



Auf dem alten Bahndamm

Wo der Wildbach rauscht Eine Wanderung durch die Aachener Soers

Zwischen dem Aachener Lousberg, Berensberg, dem Hasenwalder Feld, der Horbacher Börde und den Städten Herzogenrath und Kerkrade hat sich über Jahrtausende eine Kulturlandschaft mit Teichen, Hofgütern und Mühlen entwickelt. Trotz starker Nutzung durch den Menschen hat die Soers ihren ländlichen Charakter beibehalten und stellt weiterhin eine kulturlandschaftliche Einheit dar.

Durchflossen wird die Soers durch den Wildbach, der bei Seffent entspringt und bei der Aachener Kläranlage in die Wurm mündet. Durch das weite Tal führt auf teils noch alten Pfaden der 30 Kilometer lange „weiße Weg“. Wer diesem Weg folgt, erblickt zwischen Soers und Lousberg zunächst das Kloster St. Raphael,

ursprünglich ein typischer Fabrikhochbau für die Produktion von Wollstoffen. Er war nur einer von zahlreichen Spinnereien, Färbereien und Textilausrüstungsbetrieben, die wegen des wertvollen Wildbachwassers vom Aachener Zentrum in die Soers zogen.

Gleich neben dem heute als Altenheim genutzten imposanten Bau weist der erste steinerne Wegweiser den Weg zum Müschpark am Fuß des Lousbergs.

Der ursprünglich zu dem benachbarten Gut Müsch gehörende private Nutzgarten wurde im Laufe der Jahrhunderte durch wechselnde Besitzer zu einem Areal mit Teichen, Wiesen, Pavillons und Kastanienalleen umgestaltet und der 11 ha, somit

mehr als 15 Fußballfelder, große Park im Jahr 2005 von der Stadt Aachen erworben und der Öffentlichkeit zugänglich gemacht. Er ist in die Denkmalliste der Stadt Aachen eingetragen und gilt wie der Lousberg als besonders schützenswertes Biotop. Informationstafeln hierzu befinden sich am unteren Eingang Ecke Purweider- und Strüverweg und am oberen an der Buchenallee des Lousbergs.

Der ansteigende Weg entlang der alten Kastanienbäume führt zur Lousbergterrasse. Von dort oben hat der Wanderer einen ersten Überblick über die Soers. Die großen Hängematten sind beliebt und werden bei schönem Wetter und klarer Sicht stark genutzt.

Auf schmalen Pfad geht es weiter unterhalb der Buchenallee bis zur Rüttscher Straße, die asphaltiert vorbei an Bauernhöfen führt, bis sie im Tal einen Fußweg kreuzt. Dieser geht links ab und schlängelt



Rathsmühle



Schloss Rahe



Am Wildbach



Alte Tuchfabrik in der Soers

sich vorbei am Wildbach, unterquert die Schnellstraße Aachen-Kohlscheid, kommt an einem naturnahen Regenrückhaltebecken vorbei und erreicht „Gut Hausen“.

Das Gut wurde 1263 erstmals urkundlich erwähnt und ist somit das älteste Anwesen in der Soers. Es diente als Sommerhaus des Dekans des Aachener Münsterstiftes und wurde im Lauf der Jahrhunderte zu einem vierflügeligen Hof erweitert. Er wird heute nicht mehr landwirtschaftlich betrieben und beherbergt ein Unternehmen für antike Fußböden und Steinkamine.

Der Wanderweg verläuft weiter am Schwarzbach, einem Zulauf des Wildbachs, vorbei direkt auf den „Alten Bahndamm“ zu. Über eine serpentinenartige Rampe wird die Dammkrone erreicht, die schnurgerade bis nach Laurensberg reicht und dort an der Schlossparkstraße eben wieder verlassen wird. Der Alte Bahndamm ist ein Relikt aus der Anfangszeit der Eisenbahn in Aachen, als die Züge Richtung Düsseldorf noch am Bahnhof Templerbend starteten. Mit dessen Schließung und Verlegung der Strecke ab Aachen-West verlor die alte Bahnstrecke ihre Bedeutung.

Vorbei an einem Kindergarten und der Wohnbebauung der Straße An der Rahemühle wird zunächst die Rathsmühle, auch Rahe Mühle, danach das Schloss Rahe erreicht. Die Rahemühle wurde bis in die Nachkriegszeit genutzt, modernisiert und erweitert. Ab 2010 erfolgte der Umbau für Wohnzwecke in gehobenem Standard.



Ehemalige Fabrik am Sonnenweg



CHIO-Hindernis in der Soers

Das Schloss Rahe aus dem Jahr 1787 ruht auf den Grundmauern einer mittelalterlichen Wasserburg. Es ist eines der repräsentativsten Gebäude des Stadtbezirks Laurensberg.

Gegenüber dem Schloss führt ein schmaler Wiesenpfad entlang des Wildbachs zurück zur Rütcherstraße. Der Weg verläuft weiter gerade aus neben dem ruhig dahin fließenden Bach. Alte Kopfweiden säumen den Weg und geben zwischen durch immer wieder den Blick frei in die typische Feld- und Wiesenlandschaft. Die Kopfweiden wurden bereits seit Jahrhunderten gezielt angepflanzt und regelmäßig beschnitten, um das Flechtmaterial für Korbwaren zu gewinnen.

Von weitem ist bereits der imponierende Schornstein einer alten Fabrikanlage zu sehen. Beim Näherkommen erkennen wir das heutige „Tuchwerk Soers“. Es steht auf dem Gelände der Stockheider Mühle aus dem 13. Jh. Diese wurde zunächst als Kupfermühle und danach als Walkmühle betrieben. Ende des 19. Jh. und nach 1945 erfolgte eine bauliche Erweiterung zur Färberei und zu einem Textilausrüstungsbetrieb. Nach dessen Schließung zogen das Theater K und das Atelier Pasch ein. Im Depot kann im Rahmen von Führungen die Entstehung der Tuche an den alten, zum Teil laufenden Maschinen erlebt werden.

Auf schmalen Pfad geht es weiter durch eine offene Wiesenlandschaft mitten durch das Gelände, das der Aachen-Laurensberger Rennverein beim jährlichen CHIO für seine Reit- und Fahrprüfungen außerhalb des Stadions nutzt.



Restaurant „Zum schönen Soerstal“



Im Reich der Biber

Nach dem Überqueren des Wildbachs an einem Wehr, wo er wegen des Gefälles wirklich ein Mal rauscht, wird der Wanderer von einem Biotop empfangen, in dem der Biber sein Reich hat. Links und rechts des Pfades sind Tümpel und Teiche zu sehen mit umgestürzten und abgestorbenen Bäumen. Ein Paradies für die Bewohner, die sich aber nur selten sehen lassen.

Der Pfad endet am Sonnenweg mit weiteren Bauten aus dem Industriezeitalter. Die Soerser Mühle mit Ursprüngen aus dem 13. Jh. war zunächst als Kupfer-, Walk-, Nadel Schleif- und Poliermühle in Betrieb und diente danach als Spinnerei, Färberei und zuletzt bis 1988 als Kratzentuchfabrik. Nach der Stilllegung erfolgte eine Umwandlung und Sanierung zu Geschäftsbauten. An der Straße lädt das Gartenrestaurant „Zum schönen Soerstal“ den Wanderer zu einer Stärkung oder Erfrischung ein.

Über den Soerser Weg geht es zwischen Reitstadion und Fahrgelände stadteinwärts. Am Ende der weitläufigen Wiesen führt der Weg durch die Wohnbebauung Soerser und Purweider Winkel. Als Wegweiser dienen die weißmarkierten Laternenmasten. Über einen Spielplatz wird der Ausgangspunkt gegenüber St. Raphael erreicht. Eine interessante Wanderung geht zu Ende.

Text & Fotos:
Josef Römer



Gut zu wissen

Der beschriebene Weg ist leider nicht barrierefrei.

Er beginnt und endet an St. Raphael am Strüverweg und ist mit öffentlichen Verkehrsmitteln von Aachen und Herzogenrath mit der halbstündlich fahrenden AVV-Linie 54 zu erreichen, Haltestelle Soers Kloster.

Für die Rückfahrt sind Abkürzungen möglich, und zwar ab Soers Tuchwerk mit der Linie 54 und ab Sonnenweg mit der Linie 34.

Für Autofahrer bestehen Parkmöglichkeiten im Strüverweg oder vorher schon in den Parkbuchten des Purweiderweges.

Konzerte in der Klangbrücke im Altes Kurhaus

Neue Musik - Aktueller Jazz - Improvisierte Musik Gesellschaft für Zeitgenössische Musik Aachen e.V.



Racines - wenn Jazz auf Natur trifft

Debut-Soloalbum von Olivier Chavet
Samstag, 14.01.23 um 20 Uhr
Klangbrücke Aachen
im Alten Kurhaus



Jan Gerdes

Neue Musik - Klavier Solo
Samstag, 21.01.23 um 20 Uhr
Klangbrücke Aachen
im Alten Kurhaus



Rainer Böhm Trio

Samstag, 04.02.23 um 20 Uhr
Klangbrücke Aachen
im Alten Kurhaus

www.gzm-aachen.de

Digitale Führung im Suermondt-Ludwig-Museum

Skulptur, Malerei und Kunsthandwerk



Jeden Donnerstag um 18 Uhr

Ein Museumsbesuch von zu Hause aus! Via Zoom wird ein digitaler Rundgang durch die Räume des Suermondt-Ludwig-Museums angeboten: Raumansichten sowie Abbildungen ausgewählter Werke der Sammlung werden live in einer Zoom-Führung vorgestellt. Die Teilnehmenden können sich, wie in einer analogen Führung auch, aktiv durch Beiträge und Fragen beteiligen. Die Führungen dauern ca. 60 Minuten. Die Voraussetzungen zur Teilnahme an der ZOOM-Konferenz sind ein internetfähiges Endgerät (Computer, Tablet, Smartphone o.ä.) mit



Breitbandinternetanschluss sowie eine gültige Mailadresse. Die Teilnehmenden erhalten einen Einwahl-Link per E-Mail für die Konferenz und wählen sich kurz vor Führungsbeginn mit dem Link in die Führung ein. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Digitale Führungen können auch zu einem Wunschtermin gebucht oder z.B. verschenkt werden! Kunstinteressierte



Freundeskreise oder Familien treffen sich dann via ZOOM zum gemeinsamen Kunstgenuss, können sich austauschen oder Fragen an den Guide richten.

Eine einstündige Führung für Privatgruppen kostet ab 60 €. Wer eine Digi-Tour verschenken möchte, kann Gutscheine dafür an der Museumskasse des Suermondt-Ludwig-Museums kaufen.

Anmeldung und Buchung unter:
Museumsdienst der Stadt Aachen
museumsdienst@mail.aachen.de
Servicezeiten:

Di., Do. und Fr. 9.00 - 14.00 Uhr,
Mi. 9.00 - 12.00 Uhr und 14.00 - 17.00 Uhr
Tel.: +49 241 432-4998,

Fax: +49 241 432-4989 oder per Mail an
info@suermondt-ludwig-museum.de
www.suermondt-ludwig-museum.de

„inside@Kulturbetrieb“ in der Museumsschreinerei im Ludwig Forum

inside
@Kulturbetrieb



Fotos © Andreas Herrmann

#aachenmachtkultur und blickt regelmäßig hinter die Kulissen des Kulturbetriebs!

Die Reihe „inside@Kulturbetrieb“ ist erfolgreich gestartet. Zu sehen sind die Filme auf YouTube „aachen macht kultur“, den Social-Media-Kanälen von „aachen macht kultur“ sowie der verschiedenen Geschäftsbereiche des Kulturbetriebs: Altes Kurhaus, Kulturhaus Barockfabrik, Ludwig Forum für Internationale Kunst, Museumsdienst, Musikschule, Route Charlemagne, Stadtarchiv, Stadtbibliothek Aachen, Suermondt-Ludwig-Museum und Veranstaltungsmanagement.

In der vierten Folge geht es um die Museumsschreinerei im Ludwig Forum für

Internationale Kunst. Für die Vorbereitungen und den Aufbau einer Ausstellung in den Aachener Museen bedarf es vieler technischer und handwerklicher Arbeiten, koordiniert von Werner Wosch.



Schon bei der Eröffnung des Ludwig Forum für Internationale Kunst im Jahr 1991 war zu diesem Zweck eine Schreinerei



eingerrichtet worden, in der zunächst für die Ausstellungen im Ludwig Forum und seit 2011 für alle Museen der Stadt Aachen fachmännische Arbeiten ausgeführt werden. Aufgrund des umfangreichen Tätigkeitsspektrums wurde es nun notwendig, die Schreinerei moderner und größer auszustatten – zum Teil finanziert durch Fördergelder vom LVR Rheinland. Mit im Team sind der stellvertretende Leiter Ausstellungsaufbau Jaroslaw Gussmann sowie die Schreiner Wolfgang Meehsen, Harald Küsgens, Daniel Hensel und Markus Hartmeier.

„Mit der Reihe blicken wir in regelmäßigen Abständen hinter die Kulissen unserer verschiedenen Geschäftsbereiche und stellen die Personen vor, die oft im Hintergrund Kultur in der Stadt Aachen



ermöglichen, sowie die Möglichkeiten, die unsere Häuser bieten!“, erklärt Irit Tirtzy, Geschäftsführerin des Kulturbetriebs der Stadt Aachen. Porträtiert werden Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von der Museumsschreinerei bis zur Stadtbibliothek, vom Archiv bis zur großen Theaterbühne. Mit der Reihe „inside@Kulturbetrieb“ setzt der Kulturbetrieb seine erfolgreichen Projekte zur Stärkung der Dachmarke „aachen macht kultur“ fort und zeigt einmal mehr, wie vielfältig das kulturelle Leben in der Stadt Aachen ist. In den Folgen 5 bis 7 geht es um die Musikschule der Stadt Aachen, das Alte Kurhaus mit Ballsaal und Klangbrücke sowie die Location „Space“ im Ludwig Forum.



Stadtpuppenbühne Öcher Schängche

Kinderstück „Rumpelstilzchen“ oder „Et Schängchen hölpt“

Ein Puppenspiel in vier Aufzügen von Will Hermanns nach dem Märchen der Gebrüder Grimm.

Personen: Der König, Der Müller, Die Müllerstochter, Et Schängche, Waldzwerg Rumpelstilzchen

Inhalt des Spiels: Schängche arbeitet bei einem Müller als Knecht. Mit diesem ist er gar nicht zufrieden; denn der Müller ist geizig. Als sich der König auf der Jagd verirrt, findet er die Mühle und erbittet sich von der Müllerstochter ein Getränk. Als der Müller sieht, dass seine Tochter dem König gefällt, erzählt er, sie könnte Stroh zu Gold spinnen. Daraufhin lädt der König die Müllerstochter auf sein Schloss. Schängche wird königlicher Domgraf.



In einer Kammer im Königsschloss sehen wir die unglückliche Müllerstochter, die ratlos vor einem Haufen Stroh sitzt.

Da erscheint der Waldzwerg Rumpelstilzchen. Dieser spinnt das Stroh zu Gold. Die Müllerstochter gibt ihm alles, was sie besitzt. Als der König nun noch mehr Gold will, verspricht sie ihm gar ihr erstes Kind. Der König macht die Müllerstochter zu seiner Gemahlin und damit zur Königin.

Schängche hat nun allen Grund, sich zu wundern, denn als die Königin bald einen kleinen Prinzen bekommt, weint sie sehr. Schängche kennt nicht den Schwur, den sie getan hat. Der Zwerg fordert nun schon bald, was die Müllerstochter ihm versprochen hat. Doch als sie ihn anfleht, ihr das Kind zu lassen, und sie verspricht, dem König alles zu bekennen, wird sein Herz weich, und er gibt ihr drei Tage Frist. Weiß sie dann seinen Namen, lässt er ihr das Kind. Nun muss Schängche helfen. Er belauscht den Kobold und kommt keine Minute zu spät, das Kind zu retten ...

Termine: 8. Januar und 26. Februar 2023 um 15 Uhr
Kulturhaus Barockfabrik, Löhergraben

Eintrittskarten erhält man eine halbe Stunde vor Veranstaltungsbeginn im Foyer der Barockfabrik.
Kartenvorbestellungen am Spielsonntag von 10 bis 12.30 Uhr unter Telefon: 0241 / 17 20 16

www.oecherschaengche.de

Suermondt-Ludwig-Museum

25.01. - 30.04.2023

Weitsicht. Junger Blick auf alte Meister

Inklusive Bildung und Vermittlung ist auch für das Suermondt-Ludwig-Museum ein besonderes Anliegen. Kulturelle Teilhabe soll durch partizipative Formate und soziale Nachhaltigkeit ermöglicht



Lisa Goller, 2022

werden. Aus dieser Zielsetzung heraus wurde ein Projekt mit dem Verein Lebenshilfe Aachen entwickelt. Dessen Kunstwerkstatt bietet Menschen mit Behinderung eine kreative Ateliergemeinschaft, in dem Talente gefördert und weiterentwickelt werden können.

14 Künstlerinnen und Künstler nehmen an diesem Angebot teil, das zunächst aus einem auf mehrere Termine aufgeteilten Besuch der Sammlung bestand, um die ausgestellten Objekte und ihre Hintergründe kennen zu lernen und sich Arbeiten auszusuchen, mit denen sie in einen aktiven Dialog treten wollten. Genauso unterschiedlich und individuell wie die Künstlerinnen und Künstler ist die Auswahl an Objekten, von Iznik-Tellern über Prunkbesteck bis hin zu den Alten Meistern. Die über 25 entstandenen Arbeiten spiegeln so nicht nur den Reichtum der Sammlung, sondern auch den der vertretenen künstlerischen Positionen, sowohl in verschiedenen Werk-



stoffen, als auch in den gewählten Ausdrucksformen.

Das ganze Projekt mündet in eine von Vincent Rudolf kuratierte Ausstellung, welche die entstandenen Werke präsentiert und damit neue Perspektiven auf Vertrautes und Unbekanntes eröffnet.

Das Suermondt-Ludwig-Museum unterstützt seit seiner Gründung Aachener Künstlerinnen und Künstler und kann mit diesem Projekt diese fruchtbare Tradition fortsetzen.

www.suermondt-ludwig-museum.de

Suermondt-Ludwig-Museum
 suermondtludwig

Ausstellung im Centre Charlemagne – Neues Stadtmuseum Aachen „Ausnahmezeiten – ein Virus übernimmt den Alltag“ Mottotag mit buntem Programm bei freiem Eintritt am Sonntag, 19. Februar 2023



„Ausnahmezeiten“ – ein Wort, dass die meisten oft in den letzten zwei Jahren gehört haben. In der gleichnamigen Ausstellung im Centre Charlemagne verbindet das Aachener Stadtmuseum drei Ausstellungen miteinander. Die Schau führt Besucherinnen und Besuchern vor Augen, wie die letzten zweieinhalb Jahre aufgrund der Corona-Pandemie waren. Leere Straßen im Lockdown, geschlossene Schulen, Museen und Geschäfte, Wegfall vieler Veranstaltungen und Feiern und nicht zuletzt tückische, teils langwierige, teils tödliche Krankheitsverläufe. Im Aachener Grenzland führten die nationalen Ängste der Pandemiebekämpfung zu Bürokratisierungen des Grenzübergangs, wie wir es schon seit Jahrzehnten nicht mehr kannten; viele Existenzen standen (und stehen noch immer) auf dem Spiel.

Man muss kein Kunstkenner sein, um diese Ausstellungen und die Ausstellungsstücke zu verstehen. In der Ausstellung „Andere Bilder“ werden rund 100 Werke von Künstlerinnen und Künstlern aus Aachen ausgestellt, die die Emotionen, Empfindungen und Beobachtungen während der Pandemie zeigen. Es sind Gefühle, die auch jeder nachvollziehen kann, was diese Ausstellung umso span-



nender und mitreißender macht. Unter dem Titel „Andere Blöcke“ stellen Aachener Fotografinnen und Fotografen ihre Dokumentation vornehmlich aus dem ersten Lockdown vor. Der erste Lockdown ist schon zweieinhalb Jahre her und wir führen nun schon wieder ein weitgehend normales Leben. Deshalb sind diese Bilder eine Erinnerungsstütze an das, was einmal war und an die Zeit, die wir überstanden haben. In der dritten Ausstellung „Andere Städte“ sind Bilder und Informationen zur Corona-Lage aus Aachens Partnerstädten zu sehen. Dabei werden die Besonderheiten und auch Gemeinsamkeiten aus den ersten beiden Corona-Jahren vorgestellt. Die Ausstellung führt uns vor Augen, was wir als selbstverständlich empfunden haben



und was uns durch die Pandemie weggenommen wurde. Die Sichtweisen von anderen Menschen lassen uns zugleich über die eigene Zeit während der Pandemie nachdenken. Die Ausstellung ist noch bis zum 19. Februar 2023 zu sehen.

Öffentliche Führungen durch die Ausstellungen

Immer sonntags, 15.00 Uhr. – Am 15.1., 22.1. und 5.2.2023 wird die öffentliche Führung als Kurator*innenführung mit Prof. Dr. Frank Pohle, Leiter Route Charlemagne, Myriam Kroll, stellvertretende Leiterin Route Charlemagne sowie Kunsthistoriker Dr. Dirk Tölke angeboten.

Centre Charlemagne
Neues Stadtmuseum Aachen
Katschhof 1, 52062 Aachen

Öffnungszeiten

dienstags bis sonntags und
an Feiertagen 10 bis 18 Uhr,
donnerstags 10 bis 20 Uhr
Tel.: +49 241 432-4994

www.centre-charlemagne.eu
www.route-charlemagne.eu

 Route Charlemagne

Neu: Kaffee im Suermondt-Ludwig-Museum

Für die Besucherinnen und Besucher im Suermondt-Ludwig-Museum gibt es ab sofort einen neuen Kaffee-Service: Die ersten Gäste haben bereits eine Tasse Kaffee oder Tee im Foyer des Museums genossen. Die bequemen Sitzgelegenheiten und das wunderbare Ambiente des Museums tun ihr Übriges. So ist die neue Café-Ecke der perfekte Platz zum Verweilen und um sich vor oder nach dem Besuch in der Ausstellung auszutauschen ...



Foto: Alina Vonderhagen

Ein ungebetener Gast

Andreas sitzt in seinem Hotelzimmer im Sessel, mit sich und der Welt zufrieden. Morgen fährt er nach Hause. Er hat keinen Urlaub gemacht, er ist beruflich hier. Man hat ihm ein größeres Projekt übertragen, ihm auch, im Großen und Ganzen, freie Hand gelassen. Und er hat bewiesen, er ist nicht nur Handwerker, sondern auch Künstler! Das ältere kleine Hotel strahlt in neuem Glanz, farbenfroh, fantasievoll und dezent zugleich.

Es ist ruhig im Zimmer. Aber, da raschelt doch etwas, huscht hin und her. Nanu, da ist eine Maus, die durch den Raum läuft. Sie macht wohl ihren Abendspaziergang. Als sich Andreas bewegt, verschwindet sie blitzschnell in eine Ecke. Da muss eine Katze her, das sind ja bekanntlich die besten Mäusefänger. Andreas sagt Bescheid.



Die Katze, ein etwas in die Jahre gekommener Kater, wird vor das Mauseloch gebracht. Und sitzt nun da, mit funkelnden Augen, wild wedelnden Schwanz, zu allem bereit, vor allem zum Mäusefangen!

Die zu fangende Maus sitzt hinter dem Loch und denkt nicht daran, heraus zu kommen, um aufgefressen zu werden. Ja, um Himmels Willen, wer will denn auch schon so etwas! Die Gastwirtin und Lotte, ihre 17 Jahre alte Tochter, warten mit

Andreas auf das, was hoffentlich bald passiert. Es ist still im Zimmer und alle werden müde. Frau Wirtin nimmt ihre hübsche Tochter, die eigentlich, ja, ganz sicher, noch bleiben möchte. Sie wünschen „eine gute Nacht“ und gehen. Andreas wünscht das Gleiche. Er bedauert sehr, dass Lotte ihn allein gelassen hat mit dem Kater vor und der Maus hinter dem Mauseloch!

Wie die Sache ausgeht? Andreas ist wieder zu Hause. Er hat Lotte versprochen, ihr zu schreiben und bald wieder zu kommen. Sein Chef gratuliert, lobt seine hervorragende Arbeit. „Junge“, sagt er „du bist ja ein Künstler und nicht nur ein guter Handwerker.“ Belohnt ihn mit einer erfreulichen Gehaltserhöhung!

Und die Maus? Wenn der Kater sie nicht doch erwischt hat, lebt sie noch. Wie schön für sie!

Josefine Kühnast



Der Bücherschrank

Das Haus verliert nichts. Dieser Spruch gehört zu Redewendungen in vielen Büros, wenn mal wieder etwas nicht zu finden ist. Allerdings hat Johannes seit einiger Zeit arge Zweifel an dieser Aussage.

Trotz dieser Zweifel hat es sich doch bestätigt. In einem geschlossenen Kreislauf geht nichts verloren.

Johannes sucht ein Buch von Giuseppe Tomasi di Lampedusa, „Der Leopard“. Er hat diesen Roman mindestens zweimal gelesen und sich immer wieder an der eleganten Sprache erfreut und gestaunt. Er hat das Buch an einer Stelle gefunden, wo er es nicht vermutet hat.

2020 wurde der Roman neu aufgelegt. Die erste Veröffentlichung des Werks in Deutschland war im Jahre 1959. Die neue Auflage war der Anlass, endlich den Bücherschrank im Wohnzimmer komplett zu durchsuchen.

Viele Erinnerungen tauchten plötzlich bei einigen Büchern auf, als Johannes sie in die Hand nahm. Da ist der zweibändige kleine Brockhaus aus dem Jahre 1949. Mit diesem Werk hat Johannes angefangen, einige Bücher zu sammeln. Gekauft hat er den Brockhaus 1950 und mit 5 D-Mark monatlich abgestottert.



Mit einem Karl-May-Band tauchten die Helden wieder auf, die einen Jungen damals begeisterten. Die Bücher aus dem Wilden Westen oder die Bände durchs wilde Kurdistan. Nicht nur der edle Winnetou, Old Shatterhand oder Old Firehand, auch Hadschi Halef Omar machte Station. Johannes konnte nicht genug davon lesen, über 40 Bücher hat er geliehen und sogar vor dem Einschlafen mit einer Taschenlampe im Bett gelesen und war morgens hundemüde.

Später wurden die Bücher anspruchsvoller. Er war Mitglied im Deutschen Bücherbund, wo einige Bände in Leinen gebunden und auf Gebetbuchpapier gedruckt wurden. Thomas Mann gehörte dazu, womit er sich allerdings erst viel später anfreunden konnte.

Die Lust zu reisen hat Johannes offenbar von seinem Großvater geerbt, der mit seiner Familie nach Moskau gereist war, später in Elsass-Lothringen wohnte und

zuletzt im Rheinland. Er wollte immer nach Amerika auswandern, doch seine Kinderschar hinderte ihn daran.

Reiseliteratur war schon immer Johannes Leidenschaft. Die Wanderungen von Wolfgang Büscher durch Deutschland, von Berlin nach Moskau und durch die USA sind zu finden wie auch „Deutschland umsonst“ von Michael Holzach, der ertrank, als er versuchte, seinen Hund zu retten, der in einen Fluss gefallen war. Aber wo steckte „Der Leopard“?

Im letzten Fach des Bücherschranks stößt Johannes auf allerlei, das in den letzten Jahren seinen Weg hierhin gefunden hat. Einiges muss er noch lesen, anderes hat er aus der Hand gelegt für „später“. Dazwischen liegt auch sein eigener Versuch, ein kleines Bändchen mit gesammelten Geschichten, die in der Tageszeitung oder im Senio veröffentlicht waren. In diesem Durcheinander findet sich der „Leopard“. Es ist ein Leinenband mit 338 Seiten aus dem Piper Verlag, München.

Um sich für die Mühen der Suche zu belohnen, hat Johannes alles um sich herum liegen lassen, sich in einen der Sessel verzogen und angefangen zu lesen: Mai 1860 „Nunc et in hora mortis nostrae. Amen.“

Text & Foto:
Erwin Bausdorf



Hallo Zoe,

du erinnerst dich bestimmt an mich, ich bin der Kater im Haus deiner Großeltern. Als du mich zum ersten Mal gesehen hast, sagtest du: „Du bist aber ein schönes Katerchen!“

„Katerchen?“, habe ich gedacht. Ich bin doch ein ausgewachsener Kater in den besten Jahren!

Aber jetzt schienen meine besten Jahre tatsächlich fast vorbei zu sein. Ich muss dir erzählen, was mir passiert ist.

Dazu erst einmal die Frage: Darf dein Lieblingskater eigentlich zu dir ins Bett?

Ich darf das nämlich nicht. Der Chef hier im Haus vertreibt mich sofort, wenn ich nur den Versuch mache. Meistens verstecke ich mich dann ganz schnell unter dem Bett oder ich flüchte. Na ja, am liebsten schlafe ich ja sowieso draußen unter meinem Lieblingsbusch. So kriege ich alles mit, was sich nachts in meinem Garten tut. Und wenn es regnet, finde ich auch meist einen trockenen Platz oder ich setze mich ganz einfach auf die überdachte Terrasse unserer Nachbarn. Deren Hund darf nachts nicht raus. Da kann ich sicher sein. Tagsüber steht der oft am Zaun und wedelt mit seinem Schwanz. Manchmal stehen wir Nase an Nase gegenüber, nur der Maschendrahtzaun trennt uns.

An einem Abend der vergangenen Woche waren wir abends alle im Wohnzim-



mer. Dann haben meine Leute mich nicht rausgelassen. Erst habe ich ein wenig gemauzt, fand dann aber einen bequemen Schlafplatz auf der weichen Fußmatte. Das war fast so „wie draußen“, nur vor der Tür von innen.

Plötzlich wurde es echt ungemütlich. Draußen prasselte der Regen und grummelten die Wolken. Meine Menschen schliefen längst. Es wurde immer unheimlicher. Der Donner krachte, es brauste und grollte. Mich packte tatsächlich die blanke Angst. Da bin ich dann vor die Schlafzimmertür gelaufen und habe laut miaut. „Hört mich denn hier niemand?“, habe ich gedacht. Dann krachte es wieder. Endlich wurde mein Frauchen wach und öffnete die Tür, kam heraus, schloss die Tür wieder. Frauchen ging ins Bad, ich hinterher. Du kannst dir nicht vorstellen, wie mein Herz gepocht hat. Vor lauter Herzklopfen konnte ich nicht mehr richtig atmen. Ich hörte mich an, wie Bodo von nebenan, wenn er tausend Meter gelaufen ist. In den vergangenen Wochen bin ich ganz dünn geworden, und darum sah mein Zittern aus, als würden meine Knochen unter dem Fell klappern.

Frauchen nahm mich auf den Arm. Ich mag das eigentlich gar nicht, doch jetzt war es mir egal. Sie nahm mich mit und legte mich ganz vorsichtig ins Bett, genau in die Mitte zwischen dem Chef und ihr. Ich drückte mich ganz fest an sie dran. Das blöde Zittern und Hecheln hörte aber immer noch nicht auf. Mein Herz pochte zum Zerspringen. Meine Menschin legte noch ihren Arm um mich, damit ich ruhiger wurde. War irgendwie auch ganz gemütlich. Wenn es nur draußen nicht so ungemütlich gewesen wäre. Das Gewitter war so furchtbar, viel furchtbarer als die Silvesterabende, die ich wegen der Knallerei meistens im Keller, versteckt hinter dem Tapezierbrett verbringe.

Irgendwann hörten die Blitze und der Donner auf und ich konnte mich beruhigen. Katzen wachsen ja gern, wenn sie im Bett liegen. Und so machte ich mich langsam lang und breit.

Dann wurde es wieder ungemütlich. Der Chef schlief, aber er gab komische Laute von sich. Die menschliche Sprache verstehe ich ja nicht gut, aber das, was er sagte, konnte wohl auch Frauchen nicht verstehen. Dafür hat sie ihn gerüttelt. Und damit sie mich nicht auch rüttelt, bin ich schnell vor das Bett geklettert. Auf jeden Fall hatte ich das Schlafzimmer erobert!

So geht das!

Liebe Grüße, Oskar

Ingeborg Lenné



„Nachher ist man immer schlauer“ Reiner Bimmermann über Straßenbahnen & mehr

In der Diskussion um die effektive Minderung der CO₂-Emissionen in Städten ist die Reduzierung des Individualverkehrs für viele Menschen die alternativlose Lösung des Problems. Auf die Frage, wie die wegfallenden Transportkapazitäten im Rahmen eines Gesamtkonzeptes ersetzt werden können, gibt es bislang, zumindest hier in Aachen, keine wirkliche Antwort. Man fängt schon mal an, Fakten zu schaffen zu Gunsten des Fahrradverkehrs. Viel Geld wird ausgegeben, ohne zu wissen, wie am Ende alles in Einklang zu bringen ist. Allgemein geht man davon aus, dass ca. ein Drittel der Menschen mit dem Fahrrad fahren wird. Der öffentliche Personennahverkehr soll den Rest schaffen, ist aber technisch, personell und strukturell bisher nicht in der Lage dazu. Zur Zeit diskutiert man eine schienengeführte Bahn wie früher die Straßenbahn, die aus Würselen kommend in die Stadt fährt.

Ist das sinnvoll, machbar, eine Lösung? Das 50Plus Magazin sprach mit Reiner Bimmermann, der sich seit Jahrzehnten mit der Historie der 1974 eingestellten Straßenbahn in und um Aachen beschäftigt. Er ist Inhaber der St. Pauls-Apotheke in der Jakobstraße. Da liegt die Frage nahe, wie er als Pharmazeut zu dem Thema gekommen ist: „Unsere Kinderfrau wohnte in Eilendorf. Dort sind wir oft mit der Bahn hingefahren. Das könnte der Grundstein sein. Genau weiß ich es nicht.“

Das Interesse wuchs in jedem Fall, so erzählt er, als Ende der 60er Jahre der Straßenbahnverkehr weniger wurde. In der Zeitung stand zu lesen, dass die Straßenbahn den Autoverkehr störe, sie sogar gefährlich sei, z.B. durch die Schienen für Radfahrer. Dann gab es ein Gutachten durch einen TH-Professor. Dazu meint Bimmermann: „Das war nicht astrein.“ Der Professor stellte darin fest, dass die Bahn nur überleben könnte, wenn man für sie von der Hauptpost bis zum Kaiserplatz einen Tunnel bauen würde. Das sollte 77 Millionen DM kosten, die keiner hatte. Damit war das Aus besiegt.

„Das war politisch gewollt“, vermutet Bimmermann. Gleichzeitig stiegen die Pkw-Zulassungszahlen exponentiell an. Die Stadt gehörte den Autos. „Nachher ist man immer schlauer. Das war damals der Zeitgeist“, sagt er.

Das hat ihn scheinbar so beeindruckt, dass er sich seitdem intensiv mit Straßenbahnen und ihrem Umfeld beschäftigt: „Man hat damals die Straßenbahn nur eingestellt mit der Option, dass der Verkehrsraum, den sie hat, in Busspuren umgewandelt wird. Das ist nie passiert. Die einzige Busspur, die auf einem Bahnkörper lief, war lange Zeit die, die vom Kaiserplatz zum Hansemannplatz führt.“

Wenn Herr Bimmermann erzählt, merkt man plötzlich, dass es eigentlich nicht nur um Straßenbahnen geht, sondern um

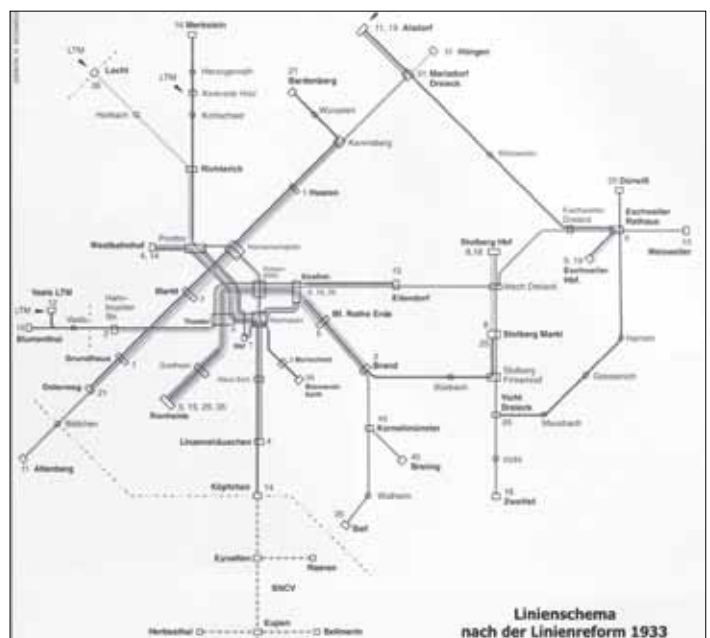


die ganze Stadt, ihre Geschichte. Darauf angesprochen, sagt er: „Ja, das ist so, durch das Straßenbahnnetz kommt die ganze geschichtliche Entwicklung zustande. Es gehört zusammen.“ Im Laufe der Jahre hat er tausende Fotoaufnahmen gesammelt, die zwar auch Straßenbahnen zeigen, aber eben auch die städtische Entwicklung. „Ich bin mittlerweile bekannt und vernetzt. Man tauscht sich mit anderen ‚Verrückten‘ aus. Die meisten Bilder kommen von Auswärtigen, viele Niederländer, Engländer, sogar aus Nachlässen.“ Im Prinzip dokumentiert er Heimatgeschichte.

Er hat bis dato zahlreiche Publikationen zu dem Thema veröffentlicht. Außerdem gibt er jährlich einen Kalender mit alten Aufnahmen von Bahnen in limitierter Auflage heraus. „Die Stadt hat sich um die Straßenbahn herum sehr verändert. Bis zum 1. Weltkrieg waren z.B. die Grundstückspreise an den Ausfallstraßen, wo die Straßenbahn war, am höchsten - in Richtung Westen, weil der Wind von Westen kam. In der Stadt war Industrie, schmutzige Luft. In anderen Städten, z.B. München, ist das auch so. Grund: Man brauchte kein Auto an der Lütticher Straße, Goethestraße, Ronheide, da stehen tolle Häuser. Auch an der Eupener Straße kann man es schön sehen. Dann kam noch der Ausflugsverkehr dazu. Den Aachener Stadtwald hat man mit der Bahn erschlossen. Es gab bis zu 20 Ausflugslokale, viele entstanden erst durch die Straßenbahn. Früher machte man Baupläne ausgerichtet an den Verkehrsadern, heute läuft es eher andersrum.“

Die Geschichte der schienenengebundenen Bahnen beginnt 1880 mit Pferdebahnen. Am 10. Juli 1885 fuhr die erste elektrische Straßenbahn vom Hansemannplatz nach Haaren. Einen Monat danach wurde die erste „internationale“ Linie Karlsgraben - Vaals eröffnet.

Die ersten Wagen waren noch offen. Das führte logischerweise zu einem erhöhten Krankenstand bei den Triebwagenführern. Demzufolge wurden alsbald die Fahrzeuge geschlossen konstruiert. Schnell baute man auch „Überlandstrecken“. 1896





konnte man Haaren - Kaninsberg - Linden oder Kaninsberg - Würselen - Bardenberg fahren. So ging der Ausbau schnell und in alle Richtungen voran. Was viele heute nicht wissen: Die Bahn beförderte auch Güter hin und her (bis zu 150.000 t). Viele Firmen wurden mit Gleisanschlüssen versorgt. Zeitweise wurde auch die Post befördert.

Die Güterzüge hielten sich bis 1956. Die Betreiberfirma hieß damals „AKG – Aachener Kleinbahn Gesellschaft“. Ab 1900 gab es für die Strecke Aachen Ponttor - Kohlscheid - Herzogenrath - Merksteine eine zweite Gesellschaft: „Rheinische Elektrizitäts- und Kleinbahngesellschaft (REKA)“. 1907 übernahmen die Aachener deren Betriebsführung und konnten dadurch auch Strom aus deren Kraftwerk in Kohlscheid beziehen. 1942 erfolgte dann der Zusammenschluss zur heute noch bestehenden „ASEAG“. Die Linien führten schon frühzeitig Richtung Vaals und nach Eynatten, Eupen. Man vergisst heute, dass bis 1920 die deutschsprachige Gemeinschaft in Belgien zu Deutschland gehörte. Vaals war Ausland, Eupen Inland.

Die ersten Wagen waren mit Längssitzen ausgestattet, später mit Quersitzen. Nach Eupen gab es zeitweise eine 1. und 2. Klasse. Nachdem sich das nicht rechnete, wurden daraus Raucher- und Nichtraucherabteile. Holzbänke gab es bis Ende der 50er Jahre. „Die Gesellschaft war immer sparsam, hat immer alles selbst gebaut. Sie hatte eine gute Werkstatt, kaufte viel gebraucht. Hauptlieferant war die Aachener Firma Talbot. Sie hatte sogar einen eigenen Gleisanschluss. Aufgebaut war alles in verschiedenen Bahnnetzen mit einem Depot im Mittelpunkt, z.B. Kohlscheid, Brand war ein großes, Eschweiler, Mariadorf, Aachen auch. Es war straff organisiert.“

In den 30er Jahren entwickelte der spätere ASEAG-Direktor Schings die sog. „Aachener Nutzbremse“. Dadurch konnten die Bahnen auf abschüssigen Strecken Bremsenergie in Strom umwandeln. Der wurde eingespeist oder aber später auch für die Heizung unter den Sitzen verwandt.

Der 2. Weltkrieg verwandelte auch Aachen in eine „Trümmerlandschaft“, wie Bimmermann es nennt. Trotzdem gab es im August 1945 die erste Straßenbahn vom Kaiserplatz nach Brand. „Deshalb, weil in der dortigen Kaserne viele evakuierte Menschen untergebracht waren. So konnten die Amerikaner sie besser versorgen. Da pendelten alle halbe Stunde zwei Wagen.“

Bei Kriegsende standen viele Bahnen in der Stadt verloren herum. „Bei Reparatur und Aufbau haben damals alle mit angepackt. Von ganz oben bis ganz unten. Da war viel Idealismus dabei. Talbot hat mitgeholfen, alles zu reparieren.“ Zwei Jahre

später war wieder fast das ganze Netz in Betrieb. „Nachträglich betrachtet wurde hier der Fehler gemacht, nur halbherzig zu reparieren, instand zu setzen. Da war nie der Geist da, wie in Köln, Düsseldorf, zweigleisig auszubauen, zu begradigen. Es fehlte das Geld, aber auch der politische Wille.“

Die Einfallstraßen wurden dagegen vierspurig ausgebaut. „Die Autos wurden reingesogen. Verkehr schafft Verkehr.“ Trotzdem war die Straßenbahn nach dem Krieg noch eminent wichtig. Auf der Linie Brand - Vaals fuhr jeder vierte Fahrgast. „Das war eigentlich auch die Linie, die man über den Bürgerentscheid 2013 wieder einsetzen wollte.“ (Die sog. Campusbahn, am 10.03.2013 mit Zweidrittelmehrheit im Bürgerentscheid abgelehnt – Red.) 1955 wurde mit 55 Millionen die höchste Passagierzahl gezählt. Danach ging es bergab. Die ersten Parkhäuser entstanden. Erst am Büchel, dann in der Blondelstraße. Die Busse übernahmen mehr und mehr den Transport. „Interessant ist, dass die heutigen Buslinien vielfach immer noch die Liniennummern aus der Straßenbahnzeit führen.“ Irgendwann kollabierte der Busverkehr im Straßenverkehr.

Mit Blick auf die Zukunft: Gibt es eine Chance auf einen Neuanfang? „Das alles komplett neu zu machen? Fast unmöglich. Das geht bei den Leitungen los, Kanalnetz. Oder es muss jemand wirklich dahinter stehen und dafür kämpfen. Die Franzosen machen das: in Straßburg und Reims. Es wird auch finanziert. Man muss den Willen haben, es durchzuziehen. In Aachen sehe ich ihn nicht so richtig. Man muss es den Menschen vermitteln. In den Niederlanden und Belgien sind die Straßenbahnen früher eingestellt worden. Reste sind noch vorhanden in Gent, Brüssel, Charleroi, etc. Heute wird zum Teil wieder ausgebaut, teils auf alten, stillgelegten Strecken. Schauen Sie sich Frankreich an, dort hat es 40 neue Betriebe gegeben. In Reims hat man die ganze Innenstadt umgekrempelt.“ Das kostet immens viel Geld? „Das stimmt. Es war einfach ein Trugschluss, dass der Verkehr nach Einstellung der Straßenbahn besser läuft.“

Franz Gass

Bilder: Sammlung Bimmermann



Veröffentlichungen:

1990: Schmalspurdampf in Sachsen (zus. mit M. Hengst, M. Facius); **1991:** Naumburg und seine Straßenbahn (zus. mit A. Plehn, H. Wall); 110 Jahre Straßenbahn in Stolberg, Stolberger Jahrbücher, Band 1; **1992:** Das Brander Netz der Aachener Straßenbahn: Vür fahre mit de Modder nohjene Brand"; Das Kohlscheider Netz: Mit der 16 nach Herzogenrath; De Botertram Aken - Vaals Op de rails 12/1992; **1994:** 80 Jahre Linienbusverkehr der Aachener Straßenbahn, Plattform 1/1994 und weitere ...

Klimagerecht genießen



Jochen Geupel von der „Bürgerstiftung Lebensraum Aachen“ lud zu einer achteiligen Veranstaltungsreihe, die bis April 2023 durch die „Stiftung Umwelt und Entwicklung Nordrhein-Westfalen“ gefördert wird, ein. Das vielseitige Programm (Klimawandel & Klimaschutz, klimagerecht genießen, klimafreundlich & gesund wohnen, clever Energie sparen, klimabewusst kleiden, Müll vermeiden und trennen, klimafit unterwegs) wendet sich an alle, die ein klimagerechtes Leben fahren wollen. Besonders die Verbraucher*innen 60 plus, die in der Region den zukunftsfähigen Wandel des Ernährungssystems aktiv vorantreiben und mitgestalten wollen, sind willkommen. In Aachen gibt es z.B. den Ernährungsrat, der die Themen Anbau und Produktion, Stärkung regionaler Wertschöpfung, Ernährungsbildung, Gemeinschaftsverpflegung und Politik behandelt (ernaehrungsrat-aachen@posteo.de).

Im Oktober hatte Kornelia Feilgenhauer ein Programm zur ökologischen, sozialen und gesundheitlichen Verbraucherarbeit zusammengestellt. Begonnen wurde der Vortragsabend mit Stephanie Lorang vom Bundesverband „Verbraucherinitiative e.V.“, die von Berlin aus per Videowand zugeschaltet war. Anhand übertragener Tabellen, die Zahlen und Fakten auflisteten, wurde Wissenswertes über gesunde ökologische Ernährungsstile, den CO₂-Ausstoß im Privathaushalt, über klimafreundliche pflanzliche Lebensmittel vermittelt. Angeraten wird der sparsame Umgang mit Süßigkeiten, Snacks und Alkohol. Mit Bedacht ausgewählte Fette und Öle, in Maßen verzehrte Milchprodukte, Eier, Hülsenfrüchte tragen zur gesünderen Ernährung bei. Auch mit einer Ovo-lacto-vegetarischen Kostform kann der Körper ausreichende Nährstoffe erhalten. Einheimische Gemüse- und Obstsorten sollten immer an erster Stelle stehen und diese vorwiegend aus Freiland-Bioanbauten, frisch oder gering verarbeitet. Bio-Lebensmittel sind klimafreundlicher als konventionelle. Sie verursachen weniger Treibhausgasemissionen im Gegensatz zur exotischen, per Flugzeug transportierten „Flugware“.

Empfohlen wird, Fleisch oder Wurst nur zwei- bis dreimal die Woche in kleinen Mengen zu genießen. Das schont auch das Klima. Lieber sollten Verbraucher*innen zu Geflügel- anstatt zu Schweine- oder Rindfleisch greifen. Mit Bedacht sollte auch Fisch



Kornelia Feilgenhauer

gewählt werden. Durch Überfischung wird die Artenvielfalt gefährdet. Außerdem enthalten die Meerestiere oft Quecksilber, Mikroplastik oder Antibiotika. Den Durst können wir unbedenklich aus dem Wasserhahn - notfalls selbst gesprudelt - löschen. Bei Kaffee, Tee und Kakao macht man mit fair gehandelter Ware keinen Fehler.

Wer bewusst einkauft und lagert, verursacht keine unnötigen Lebensmittelverluste. Verschwendungen können vermieden werden, wenn mit anderen getauscht oder gekocht wird. Einkaufen per pedes oder mit dem Rad schont das Klima. Umwelt belastende Verpackungen müssen nicht sein.

Die zweite Referentin, Landwirtin Monika Schiller, die in der Mefferdatisstraße anwesend war, berichtete ausführlich über den biologischen Landbau, die Landwirtschaft zu Zeiten des Klimawandels. Das „Gut Paulinenwäldchen“ in Aachen nennt sich Bioland-Hof. Die grüne Kiste mit hofeigenem Gemüse ist ein Begriff. Die Kunden können sicher sein, Ware aus ökologischem Anbau zu erhalten. Bio-Erzeugnisse sind weitaus weniger pestizid-belastet. Das Gut Paulinenwäldchen verfügt über drei Betriebsstellen, betreibt Ackerbau und Viehzucht. Bearbeitet werden 160 Hektar Land. Davon sind ca. 60 ha Weidefläche für Rinder, Schweine und Hühner. Wasserauffangbecken haben sich im letzten trockenen Jahr gut bewährt. Durch die nötige Bewässerung fiel die Kartoffelernte gegenüber anderen Landwirtschaften reichlich aus.

Bei Trockenheit ist die Bearbeitung der Felder mit Maschinen einfacher. Zu viel Regen lässt die Pflänzchen verfaulen und Pilzkrankheiten entstehen. Bei zu wenig Grünfutter müssen die Wintervorräte angegriffen werden. Für das Wohlbefinden der Schweine sind Sprinkleranlagen installiert. Die Rinder weiden auf Flächen, die nicht für den Ackerbau nutzbar sind. Anfallender Mist gehört zur Kreislaufwirtschaft. Synthetische Düngemittel werden vermieden, sagt Monika Schiller. Sie rät dazu, Lebensmittel direkt beim Erzeuger zu kaufen. Wobei Freilandware vor Gewächshausware bevorzugt wird. Hiesige Obstsorten gibt es reichlich bis in den Herbst hinein. Auch Lagerware sollte aus regionalem Anbau stammen. „Flugware“ belastet die Umwelt. Das „Gut Paulinenwäldchen“ bietet als Erlebnisbauernhof buchbare Programme mit einem Bildungsteam aus Agrarwissenschaftler*innen und Pädagog*innen an (E-Mail: bildung@bioland-gauchel.de).

Die dritte Referentin, Anja Schmid, ist Gärtnermeisterin und Landwirtschaftsplanerin. Sie ging noch einmal auf die Themen Anbau, Verarbeitung, Transport und Konsum von Lebensmitteln ein. Die Menschen sollten lokal und global denken und handeln, sich Hand in Hand für eine soziale und ökologische Umwelt einsetzen. Weltweit agieren Ernährungsräte und wie oben schon erwähnt, auch bei uns in Aachen.

Weitere Veranstaltungstermine entnehmen Sie bitte den Medien.

Christine Kluck
Fotos: Heinrich Kluck



EINFACH

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

MITTEL

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

SCHWER

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

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

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

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

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

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

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

KLEIS



Stolberg

Rathausstr. 86
52222 Stolberg
Fon: (02402) 2 38 21
Fax: 57 05



Eschweiler

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



Breinig

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



Kornelimünster

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



Simmerath

Fuggerstraße 21-25
52152 Simmerath
Fon: (02473) 68 97 66
Fax: 68 97 65

Kosmetikstudio & Podologische Fußpflege | Fon: (02402) 76 59 66

Besuchen Sie unseren Sanivita-Shop unter www.gesundheitszentrum-kleis.de
Mehr als 20.000 verschiedene Artikel für Gesunderhaltung und Krankenpflege

Falsche Bratheringe und Runkelrüben-Spargel

Erinnerungen an Koch-Experimente der Kriegs- und Nachkriegsjahre

Nachdem der Aachener Alano-Verlag das Buch „Muckefuck und falsches Marzipan“ veröffentlicht hatte, schrieb eine Leserin: „Dass Sie an die Kochkunst der mageren Jahre erinnern, hat mich als Hausfrau und Mutter sehr geehrt.“ Weniger erfreulich war der Brief der Chefredakteurin einer Zeitschrift für Kochrezepte: „Danke für Ihr Themen-Angebot, aber sowohl die Kollegen-Konferenz wie auch eine Runde von Lesern, mit denen ich debattiert habe, fanden, wir hätten jahrelang und viel zu lange Nachkriegsfräß gehabt. So stirbt leider Ihre interessante Story.“ Die ärgerlichsten Zeilen aber standen in einer Abhandlung über die Geschichte der Kochbücher: Von „stumpfer Nahrungsaufnahme zwecks Erhaltung des Leibes“ war da die Rede, als beiläufig die Nachkriegsküche abgehandelt wurde. Und dann der Satz: „Mit den wohlbestellten Vorratskammern, den bis zum Rand gefüllten Kühlschränken hielt auch der Geist, hielt die Kochkunst wieder Einzug in die deutsche Küche.“

„Ein einmaliger Ausflug ins Gestern“, so schrieb das Grenz-Echo in Belgien über das Erinnerungsbuch. Der Ahrtaler Wochenspiegel befand: „Eine höchst lesenswerte Kochgeschichte.“ So wollen wir uns denn einige der darin enthaltenen Rezepte vornehmen. Mögen sie auch heute recht kurios anmuten, damals war es notwendig, mit viel Phantasie genau das zu unternehmen, wofür der Berliner Express in einer Besprechung des Buchs diese Formulierung fand: „Abenteuerliche Küchen-Experimente.“

Runkelrüben, normalerweise als Wintersaftfutter für Rinder und Schweine verwendet, lieferten einen Spargelersatz. Und das ging so: Die Stiele und Rippen der Runkelrübenblätter wurden in Salzwasser gekocht, wobei man die nämliche Vorsicht walten ließ wie beim Spargel, damit sie nicht matschig wurden. Was dann beim richtigen Spargel dazukommt, also Butter bzw. Rahm und Schinken, das waren zu jener Zeit

natürlich unerfüllbare Wünsche. Man behalf sich mit etwas Schnittlauch oder man legte den „Spargel“ in Essig und Öl ein. Auf diese Weise kalt genossen war der Runkelrüben-Spargel wirklich eine delikate Sache.

Wenn es mal wieder keinen Essig gab, behelfen sich manche mit Rhabarbersaft. Andere wollten es perfekter und stellten ihren eigenen Essig her, z.B. aus Vogelbeeren. Das ist sehr einfach, hat man erst die richtige Vogelbeer-Sorte gefunden, denn es gibt deren zwei, eine saure und eine bittere. Durch eine Geschmacksprobe fanden wir also die saure Sorte heraus und verfahren dann so: Die Vogelbeeren wurden gewaschen und durch den Fleischwolf gedreht (heute hat man dafür diverse Mixgeräte). Den gewonnenen Brei kochten wir mit wenig Wasser kurz auf und ließen dann den Saft durch ein Tuch laufen. In Flaschen abgefüllt ist der Vogelbeer-Essig lange haltbar – er war ein ausgezeichnete Ersatz. Aus dem im Tuch zurückgebliebenen Brei wurde noch Suppe gekocht oder Marmelade hergestellt.

„Kochrezepte der mageren Jahre gesucht“ – mehrere Zeitungen brachten einen an die Presse versandten Text, und das Ergebnis waren über 200 Zuschriften. Nicht nur Rezepte wurden geschickt, auch vielerlei Erinnerungen an jene Zeit. „Ich habe diese Jahre besonders hart zu spüren bekommen“, stand in einem der Briefe. „Weihnachten 1945 starb meine Mutter, und mein Vater, gerade aus der Kriegsgefangenschaft entlassen, musste fünf Kinder versorgen. Ich selbst war damals 12.

Wir sammelten Brennnesseln und Bucheckern, klauten Äpfel, Kartoffeln und Steckrüben. Einmal bekam mein Vater für eine Installationsarbeit von einem Bauern ein Kaninchen, bereits geschlachtet und ausgenommen. Das Fleisch wurde auf mehrere Tage aufgeteilt, und als es aufgegessen war, erfuhren wir, dass es eine Katze gewesen ist. Doch es hatte köstlich geschmeckt.“

Eines der erstaunlichsten Gerichte der mageren Jahre waren die falschen Bratheringe. Wenn mir die Aufgabe gestellt würde, mit einem Rezept zu beweisen, wie mit Phantasie die Geschmacksnerven in die Irre geführt werden können, ich würde falsche Bratheringe servieren. Also: Gekochte Kartoffeln werden durchgepresst, weitere Kartoffeln roh gerieben. Etwas Haferflocken, Salz und Pfeffer kommen dazu, alles wird gut vermengt und der Teig zu Bratlingen in Gestalt von Heringen geformt. Sie werden in etwas Öl knusprig gebraten. Nun wird eine Essigtunke mit Zwiebeln und Lorbeerblatt heiß über die Bratlinge gegossen. Ist alles gut durchgezogen und erkaltet, kommen die „Bratheringe“ mit Bratkartoffeln und Pellkartoffeln auf den Tisch.

Von der Eichel bis zum Eichelmehl, das war eine aufwändige Prozedur. Man ritzte die Eicheln ein und wässerte sie über Nacht, dann ließ sich die Schale entfernen. Oder man röstete sie in einer zugedeckten Pfanne leicht, bis die Schalen platzten. Über die abgeschälten Eicheln schüttete man mit Natron versetztes kochendes Wasser. Nach 24 Stunden wurden die Eicheln kalt abgespült und nun mit kochendem Salzwasser übergossen. Nach weiteren 24 Stunden spülte man die Eicheln ab. Die so entbitterten Eicheln ließ man gut trocknen und trieb sie dann mehrmals durch den Fleischwolf bzw. erst durch den Wolf und dann durch die Kaffeemühle.

Die „NS-Frauenschaft“ gab damals eigens Hefte mit Eichelkochrezepten her-



Hausfrauen von Flensburg bis Konstanz meldeten sich nach einer Zeitungsumfrage und schickten für dieses Buch Rezepte aus der Kriegs- und Nachkriegszeit.



Neben Kochrezepten und Schilderungen des Kriegsalltags enthält dieses Buch zahlreiche Fotos und Faksimiles.

aus. „Die Eichel wurde als Nahrungsmittel neu entdeckt“, hieß es darin. „Sie können daraus ein hochwertiges, nicht unangenehm schmeckendes Mehl herstellen, das Sie jedoch bis höchstens zur Hälfte einem anderen Mehl beifügen sollten.“ Weshalb dieser Hinweis „bis höchstens zur Hälfte“? In „Tante Linas Kriegskochbuch“ steht dazu: „So ganz ungiftig dürfte dieses Eichelmehl also nicht gewesen sein. Sie wollen Eichelmehl-Rezepte? Sollen Sie haben. Aber ohne Garantie. Denn die haben wir nicht ausprobiert.“

Aus grob gehackten Eichelstückchen zauberte man Eichelkrokant und Eichelnougat, geröstete und dann gemahlene Eicheln ergaben den allgemein als Muckefuck bezeichneten Kaffee-Ersatz. Wir aber wollen uns noch kurz dem Knäckebrot aus Eicheln widmen. Dazu brauchen wir außer dem Eichelmehl etwas Haferflocken, Salz und gemahlene Kümmel sowie durch den Fleischwolf gedrehte Schalen von Pellkartoffeln. Auf genaue Mengenangaben wurde damals meistens verzichtet. Diese Zutaten hat man zu einem Teig verknetet, auf einem bemehlten Brett dünn ausgerollt und in Stücke geschnitten, die auf einem ebenfalls bemehlten Backblech knusprig gebacken wurden.

Gefüllte Hufblattblätter, Bucheckernkuchen und Vogelmiere-Eintopf – es gäbe so viel zu berichten aus dieser schweren Zeit, in der viele Frauen einen nie verliehenen Ehrentitel verdient hätten: Zaubereinnen der Küche. Wir wollen hier noch an ein Rezept erinnern, das gleichsam zum Symbol aller Ersatzgerichte wurde, an den Leberwurstersatz, auch Kriegswurst genannt. Nach dem damals in allen Teilen Deutschlands bekannten Rezept dämpfte man eine feingehackte Zwiebel oder die entsprechende Menge Lauch in etwas Fett, bröckelte Hefe dazu und goss eine Tasse heißes Wasser mit einem aufgelösten Suppenwürfel darüber. Das Ganze kochte man mit eingeweichten Brötchen auf und schmeckte mit Salz, Pfeffer und viel Majoran ab. Unverzichtbar war auf jeden Fall der Majoran. Er verschaffte uns die Leberwurst-Illusion.

Atze Schmidt



Winterfreud und Winterleid

Erinnern Sie sich noch an die Zeit, als jedes Jahr im Winter die Wiesen und Felder mit einer dicken Schneeschicht bedeckt waren? Als es in unseren Stuben noch keinen Fernseher und kein Telefon gab und die Kinder unbeaufsichtigt bis in die Abendstunden draußen herumtoben konnten?

Immer wenn sich der Winter ankündigte und die erste dünne Schneedecke die Felder um unsere Siedlung herum bedeckte, standen meine Geschwister und ich voller Ungeduld mit leuchtenden Augen am Fenster und warteten. Gräben und Teiche waren mit einer dicken Eiskecke überzogen. Neugierig probierten wir, ob uns das Eis tragen würde. Und so mancher holte sich dabei nasse Füße.

Und wenn der herabfallende Schnee unseren Garten in einen weißen Märchenwald verwandelt hatte, gab es für uns kein Halten mehr. Rasch wurden die Schlitten aus dem Keller geholt, und unsere kleine Siedlungsstraße wurde zu einer Rodelbahn. Jauchzend vor Freude fuhr man mit unseren Holzschlitten die abschüssige Straße hinunter. Schneller, immer schneller ...

Wir bauten riesige Schneemänner, die wie eine Armee Soldaten unsere Siedlung bewachten. Die Kohlen für die Augen haben wir heimlich aus dem Keller unserer Eltern stibitz.

Irgendwann, wenn die Füße vor Kälte schmerzten und die dicken, handgestrickten Socken keine Wärme mehr spendeten, machten wir uns auf den Weg nach Hause.



© moritz20/pixabay.com

Mutter stand an der Haustür und schaute lächelnd zu, wie wir bibbernd vor Kälte die angewärmten Pantoffeln aus dem Backofen des alten Kohleofens nahmen und hinein schlüpfen. Die einzige Hose, die ich besaß, war völlig durchnässt und steif gefroren. Wie meine Mutter diese Hose bis zum nächsten Schultag wieder trocken bekam, war mir stets ein Rätsel. Und während wir in eine warme Decke gehüllt am Ofen saßen, brachte Mutter uns frisch gebackene Mandelplätzchen und heißen Früchtetee.

Doch für meine Eltern war diese Zeit nicht nur schön. Oft fehlte das Geld. Im Keller stapelten sich Gläser mit eingemachtem Obst und Gemüse. Auch wenn es nur wenige Zutaten gab, uns Kindern hat immer geschmeckt, was auf den Tisch kam.

Heute vermisse ich diese Tage sehr. Ich möchte noch einmal die Schneeflocken mit dem Mund auffangen, mit den Nachbarkindern eine Schneeballschlacht machen und schließlich mit klammen Füßen aus den nassen Stiefeln schlüpfen. Omas Kohleofen, der noch immer in ihrer Küche steht, erinnert mich an diese Geborgenheit, die wir als Kinder erleben durften.

Helga Licher



VOBA IMMOBILIEN eG



Susanne Bongs

0241-462150
aachen@vobaimmo.de



Florian Blaess



www.vobaimmo.de

Grey Attack - Lang lebe der Rock'n'Roll!



v.l.n.r.: Wulff Maahn, JFK,
Frank Le Gov & Grey Charlez

„Wir träumen nicht unser Leben, wir leben unseren Traum!“ Dies ist Marschrichtung der Aachener Hardrock-Band Grey Attack, die sie vor rund einer Dekade eingeschlagen hat. Die Musiker Grey Charlez, Gesang und Gitarre, JFK, Schlagzeug, Frank Le Gov, Bass, und Wulff Maahn, Gitarre, (allesamt Künstlernamen) kreisen, bezogen auf ihr Lebensalter, rund um die Sechzig. Sie sind in ihren Berufen erfolgreich und stehen mit ihren Beinen voll im Leben. Außerdem leben sie in langjährigen und funktionierenden Partnerschaften.

„Wir hatten zu unserer Schulzeit und darüber hinaus – also vor 40 Jahren – alle das Ziel, Rockstars zu werden“, erinnert sich Grey Charlez lebhaft an diese Sturm- und Drangzeit. „Wir hatten alle unsere musikalischen Helden, zu denen wir aufschauten und die uns inspirierten, selbst Instrumente zu erlernen und es ihnen gleichzutun: Rockstars zu werden, die in der Musikszene und in den Hitparaden viel Anerkennung ernten und reich werden, das war das erklärte Ziel vieler Altersgenossen. Das ist generationsübergreifend“, führt der Endfünfziger fort.

Rückblickend betrachtet war außer Speisen nichts gewesen. Nur die wenigsten schafften es, als Berufsmusiker zu arbeiten und damit lebenslang ihren Lebensunterhalt zu gestalten. Trotz der Ernüchterung, dass die Karte Rockstar

nicht zog, hat man sich in das bürgerliche Leben gestürzt und verfolgt erfolgreich eine berufliche Karriere. Die Liebe zur Musik haben die Vier nie verloren. Nach „Freizeitmuckerei“ in verschiedenen Amateurbands, die hier und da mal einen Auftritt hatten, kamen die Musiker von Grey Attack an einen Punkt, an dem sie es noch mal wissen wollten.

Das Thema Rockstar ist ein für allemal vom Tisch, aber darunter gibt es ein paar Stufen, für die es sich lohnt, sich einzusetzen: die Band Grey Attack, musikalisch im Hard'n'Heavy/Hard Rock beheimatet, war geboren. Der Anfang gestaltete sich schwierig. Nach 18-monatiger Vorbereitung im Proberaum und einiger Warm-up-Auftritte - Live-Konzerte sind ja bekanntlich das Salz in der Musikersuppe - verschanzten sich Charlez & Co. in den FreshArt-Studios des bekannten Aachener Musikproduzenten Frank Stumvoll auf dem Gelände des alten Schlachthofs und nahmen ihr erstes Album „Grey Attack“ auf.

Die regionale Musikpresse war begeistert. So schrieb die Aachener Zeitung 2014: „Grey Attack haben ein Werk vorgelegt, das nur so strotzt vor cooler Heavyness und Oldschool Hard'n'Heavy, der allerdings nicht mit der Patina alter Rockzeiten belegt ist, sondern frisch, authentisch und ungekünstelt rüber kommt. Es ist eine Auswahl von zwölf gut produzierten, durchdachten und lebendigen Songs, die ihre volle Wirkung erst bei Live-Konzerten entfalten.“ Bei der Release-Party im Aachener Musikbunker gab sich die hiesige Musikszene die Klinke in die Hand.

Mit dem Debüt-Album konnten sie ihren Bekanntheitsgrad weiter steigern und die Fan-Base erhöhen. Dafür sorgte auch ihre Ohrwurm-Hit-Single „Black Rose“, für das in der Jahrhunderthalle von Krantz an der Jülicher Straße ein Video

abgedreht und in den sozialen Medien eingesetzt wurde. In alternativen Radiosendungen stand der Song lange auf der Playlist. Ihr zweites Album „Grains of Sand“ wurde 2018 veröffentlicht.

Abgesehen von ihrer Zeit im Proberaum, beim Songwriting und im Tonstudio ist Grey Attack eine echte Live-Band, die ihre pure Lust am Leben und Rocken auf den Brettern, die die Welt bedeuten, auslebt. „Dafür machen wir das und wir genießen unseren zweiten Frühling als Band“, bringt Grey Charlez es auf den Punkt. „Uns haben Tourneen mit den Rock-Ikonen wie ‚Anvil‘, ‚Bonfire‘, ‚Y & T‘ und ‚Loudness‘ gut getan. Das hat uns nicht nur in Deutschland bei Fans handgemachter harter Musik in den Fokus gerückt, sondern auch unser Selbstbewusstsein gestärkt und damit wurde auch ein langgehegter Musikertraum erfüllt, der noch nicht ausgeträumt ist.“

Für ihre Tourneen, u.a. mit ‚Robin Beck‘ in Spanien, die mit Beginn der Covid-19-Pandemie im März 2020 abrupt endet, hat Grey Attack viele gute Kritiken bekommen. Das habe sie extrem motiviert, an ihrem Traum, eine europaweit etablierte Rockband zu werden, festzuhalten und sich dafür ins Zeug zu legen, strahlt der Frontmann.

Im Dezember haben sie sehr erfolgreich in Deutschland, Belgien und den Niederlanden eine Tour mit den Kanadiern von „Anvil“ absolviert. Und vor ihrer steht im Frühjahr eine Tour mit der japanischen Heavy-Metal-Legende „Loudness“ auf der Agenda: „Ein Rockstar zu sein ist bestimmt schön“, erläutert Grey Charlez, „das streben wir nicht mehr an. Die Aussicht, mit solchen Legenden den Kontinent zu bereisen und vor Gleichgesinnten live zu spielen, ist ein Ereignis, das man nur schwer in Worte fassen kann. Dafür setzen wir gerne unseren Jahresurlaub ein!“

Auf den aktuellen Konzertreisen hat Grey Attack die dritte CD „Afterworld“ im Gepäck, erneut produziert von Stumvoll. Die Songs und Texte des Konzeptalbums für „Afterworld“ hat Grey Charlez, wie bei allen Songs von Grey Attack, selbst geschrieben. Es geht bei den insgesamt elf Songs um die Reise durch das Leben eines fiktiven Menschen, der sein Leben hasst.

Gerd Simons
www.oecherbeatzz.de



Grey Attack, 2014



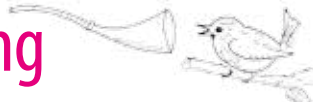
Grains of Sand, 2018



Afterworld, 2022



Wippes: Hoffnung



Ende November blühten in meinem Garten noch Cosmea, Tagetes und Zinnien, die ja eigentlich Sommerblumen sind. Und viele Bäume behielten ihre Blätter auch noch so lange. Anfang Dezember wurde es dann aber doch noch Winter. Kälte und Schnee verwandelten meinen Garten über Nacht in eine Winterlandschaft – ein trauriger Anblick für einen Hobbygärtner.

Die Vögel, die bis zu diesem Zeitpunkt in den Gärten noch reichlich Nahrung fanden, tummelten sich jetzt an den Futterplätzen und auch an der Vogeltränke, die ich im Winter immer eisfrei halte. Denn die Vögel baden auch in kaltem Wasser, um ihr Gefieder zu säubern.

Ich wunderte mich darüber, dass Wippes selbst bei Schnee noch im Garten herumwuselte. Zaunkönige ziehen sich bei Kälte nämlich normalerweise in ihre warmen Nester zurück, oft sogar zu mehreren. Sie reduzieren ihren Energieverbrauch und kuscheln sich eng aneinander, um auf diese Weise Wärmeverlust zu vermeiden.

Als ich mich an einem sonnigen, aber kalten Wintertag für eine halbe Stunde im Gartenstuhl niedergelassen hatte - natürlich in warme Winterkleidung gehüllt - kam Wippes herbeigeflogen. „Na, hast du deine warme Stube verlassen, um ein wenig frische Luft zu schnuppern?“, begann er das Gespräch. „Na, hast du dein warmes Nest verlassen, um im Efeu nach Futter zu suchen?“, entgegnete ich. „Nicht nur im Efeu, in dem dank des warmen Herbstes noch jede Menge zu finden ist“, meinte Wippes. „Vielleicht hast du gesehen, dass ich ab und zu auch eines der Futterhäuschen aufsuche, in die du neuerdings getrocknete Mehlwürmer auslegst. Da ich eiweißhaltige Nahrung brauche, kann ich gut in deinem Garten überwintern, zumal du dafür sorgst, dass die Vogeltränke immer eisfrei ist.“ - „Tja“, erwiderte ich, „bin halt ein Vogelfreund!“ - „Danke, dafür“, wisperte Wippes und flog davon.

Ich musste schmunzeln. Schön, dachte ich, dass ich Jahr für Jahr dafür sorgen kann, dass möglichst viele Vögel gut durch den Winter kommen. Sie danken es mir im Frühling und

Sommer mit ihrem Gesang und dadurch, dass sie Unmengen von für die Gärtnerei schädlichen Insekten vertilgen.

Und es kommen viele Vögel zu den Futterhäuschen. Meisen vor allem natürlich, aber eben auch der kleine Zaunkönig oder der viel größere Kernbeißer mit seinem gewaltigen Schnabel.

Und so dachte ich mitten im Winter schon an den nächsten Frühling und Sommer, an die Blütenpracht, an Johannisbeeren, Kirschen, Salat, Radieschen, Tomaten, Kartoffeln, Paprika usw. usw. Wenn der Januar erst einmal vorbei ist, dachte ich weiter, kann ich wieder daran gehen, das Gewächshaus aufzubauen. Hoffnung also darauf, dass der Winter rasch vorbei sein wird und dass die Frühlingsblumen wieder Farbe in den jetzt tristen Garten bringen.

Trotz der warmen Kleidung begann ich allmählich die Kälte zu spüren. Jetzt aber ist noch Winter, dachte ich, und es ist gut, dass ich nun in die warme Wohnung gehen kann.

Text, Fotos & Zeichnung:
Josef Stiel



Es gibt viele Gründe, nicht zur Vorsorge zu gehen. Nur eben keinen guten.

Wenn Krankheiten frühzeitig erkannt werden, sind sie besser zu behandeln. Nutzen Sie unsere vielfältigen Vorsorgeangebote.

Mehr erfahren auf aok.de

Deutschland, wir müssen über Gesundheit reden.

AOK Rheinland/Hamburg. Die Gesundheitskasse.



Karneval im Internet erleben



www.karnevalinaachen.de



www.oche-alaaf.com

Spende für Stadtarchiv

Das Stadtarchiv Stolberg erlitt durch die Flutkatastrophe 2021 schwere Verluste. Die stadthistorische AKV-Sammlung Crous hat deshalb angeboten, zur Wiederauffüllung der Bestände einen Beitrag zu leisten, was gerne angenommen wurde.

Im Beisein von AKV-Präsident Wolfgang Hyrenbach wurde in den Räumen der Sammlung Crous, Kurhausstraße 2 in Aachen, Bücher aus dem Dublettenbestand der Sammlung an das Stadtarchiv Stolberg und den Stolberger Heimat- und Geschichtsverein übergeben. Es handelt



v.l.n.r.: Bernd Bahrdt, Nico Lindstädt, Heinz Kundolf, Christian Altena, Wolfgang Hyrenbach, Werner Schindler, Karin Lenertz, Karl Meurer

sich um Bücher aus der gesamten Region und allen Gebieten der Literatur, da-

runter u.a. auch Ausgaben der Heimatblätter Breinig, Büsbach und Venwegen.

Zu diesem Übergabetermin war der Leiter des Stolberger Stadtarchivs sowie Vertreter des Heimat- und Geschichtsvereins anwesend. Mit dieser, wenn auch im Vergleich zum Verlust durch die Flut, geringen Sachspende, zeigt sich die Solidarität der Institutionen.

Heinz Kundolf von der Sammlung Crous wies darauf hin, dass noch zahlreiche Dubletten vorhanden sind, die gerne auch an Senioreneinrichtungen u.a. abgegeben werden können. Interessenten mögen sich bei der Sammlung Crous melden.

Anlaufstellen im Katastrophenfall

Im Falle eines z.B. großflächigen Stromausfalls und eines Ausfalls des Notrufs sollen „Leuchttürme“ als Notfallmeldestellen den Bürger*innen dienen. An diesen dezentralen Standorten – vielerorts angedockt an Gerätehäuser, Wachen und Anlaufstellen von Feuerwehr und Polizei – können, bei einem Katastrophenfall und wenn etablierte Kommunikationswege wie Telefon, Internet und Mobilfunk unterbrochen sind, Notrufe abgesetzt werden. Die Leuchttürme werden auch bei einem größeren Stromausfall mit Energie versorgt.

Kernaufgaben dieser Leuchttürme sind: Notrufe an die Leitstelle absetzen, lebensrettende Erstmaßnahmen durchführen, Informationen zu zentralen Belangen (Lageentwicklung, Lebensmittel- und Trinkwasserversorgung, Notunterbringung, Gesundheitsversorgung etc.) an die Bevölkerung weitergeben, Informationen zur Lage vor Ort an übergeordnete Entscheidungsgremien weiterleiten.

Rund 70 solcher Leuchttürme sind in Stadt und Städteregion Aachen vorgesehen. Eine interaktive Karte mit den Leuchttürmen sowie Adresslisten stehen online auf www.aachen.de/notfall sowie auf www.staedteregion-aachen.de/notfall.



Stellten das gemeinsame Leuchtturm-Konzept von Stadt, Städteregion und Polizei Aachen vor: (v.l.) Polizeipräsident Dirk Weinspach, Kreisdirektorin Birgit Nolte und Aachens Oberbürgermeisterin Sibylle Keupen sowie Thomas Johnen (Katastrophenschutz Städteregion) und Andreas Bierfert (stellv. Leiter der Feuerwehr Aachen).

Foto: Stadt Aachen/Heike Lachmann

Neuer Vorstand

Beim Sozialverband VdK NRW e.V. Kreisverband Aachen-Stadt gibt es einen neuen Vorstand mit Rainer Stotzek, Maria Thywissen, Hans Josef Greven (v.l.n.r.), hier zu sehen bei der Weihnachtsfeier 2022 mit Geschäftsführerin Katja Stege (rechts). Die Vorfreude ist groß auf die Karnevalssitzung am 9. Februar 2023 um 15 Uhr in den Park-Terrassen Burtscheid.

Sozialverband VdK NRW e.V.
Kreisverband Aachen-Stadt/StädteRegion
Oligsbendengasse 12-14, 52070 Aachen
Telefon: (0241) 95 71 37 50



Senior*innenkarneval

2023 richtet der Fachbereich Wohnen, Soziales und Integration der Stadt Aachen mit seiner Leitstelle „Älter werden in Aachen“ wieder unter Leitung der Stadtgarde Oecher Penn den beliebten Senior*innenkarneval aus. Diese 54. Karnevalssitzungen für ältere Mitbürger*innen ab 60 Jahren werden am Dienstag, dem 07., und Mittwoch, dem 08.02.2023, im Europa-Saal des Eurogress Aachen veranstaltet. Neben den Darbietungen namhafter Karnevalist*innen ist Höhepunkt der Einzug von Prinz Guido I.

Für die Rückfahrt stehen kostenlos Busse zur Verfügung. Senior*innen, die einen Rollstuhlplatz oder eine Gebärdensprachenübersetzung benötigen, können sich bis zum 06.01.2023 bei der Leitstelle „Älter werden in Aachen“ per Tel.: 0241 432-56115, Fax: 0241 413541-56115 oder E-Mail: aelterwerden@mail.aachen.de



melden und entsprechende Kartenwünsche anmelden.

Die Kartenausgabe für die Innenstadt findet am 13.01.2023 von 14 bis 16 Uhr im Foyer des Verwaltungsgebäudes Bahnhofplatz, Hackländerstraße 1 statt. Im Bezirksamt Haaren erfolgt die Kartenausgabe am 12.01.2023 von 9 bis 11 Uhr im Hinterhaus des Bezirksamtes. In allen anderen Bezirksamtern werden die Karten am 13.01.2023 von 8 bis 10 Uhr ausgegeben. Wichtig: In den Bezirksamtern gibt es keine Karten für Rollstuhlplätze oder gehörlose Menschen.

SCHWEDENRÄTSEL 23

Ermattung	Nandu, südamerik. Straußenvogel	Zwergengland b. J. Swift	ugs.: eingeschaltet	Glücksspieler	7	Gebäudeveränderung	schott. Seeungeheuer (ugs.)		Ackergerät	Wagenbespannung	veraltet: Mitglied des Senats		Musikzeichen	ausgestorb. Feuerländer	Rennstrecke in Frankreich (2 Wörter)	ein Körperteil
10									automatisches Klavier							
nach unten						Saugwurm		14			Farbe für Drucker/Kopierer					
span. Artikel			Hasenlager						südostasiat. Staatenbund (Abk.)		Teil des Baumes					
						Inhaltslosigkeit	italienisch: auch							oberhalb von		Grafchaft in England
Insel im Bodensee	elektr. Kleinauto		Teil des Hühner-eis		Teil des Auges					männliche Hanfpflanze	2	ein Binde-wort				9
Teil des Pazifiks							Hals-schmuck		West-germane							
					Kindes-kind		männliche Katze	5				Luft holen		Weich-käse-sorte		
Wert-papier		reiz-voller machen								Luft-trübung		grie-chische Vorsilbe: Luft...				
							ugs.: groß-artig	12	Ele-mentar-teilchen							
Natura-lismus	4	sich täuschen		Ver-geltung		Werk-zeug-griff						Baustoff		ehem. Papst-palast in Rom		ein Parteifreund, Kamerad
Schlitt-schuh-show									latein-amerik. Musik-stil		Deck-schicht					
					11	Wieder-gabe (Kurz-w.)		Abend-ständ-chen								
poet.: Unklar-heit	durch Kälte betäuben		Sauber-keit; Un-berührt-heit		Bücher-, Waren-gestell						Süd-staat der USA		handeln			
polizei-liche Verneh-mung									Wasser-vogel-produnkt		Stier-kämpfer					
					Sport-fischerei		Mahl-zeit					6	zwei zu-sammen-gehörende Dinge		Glanz, Schimmer	
öster-r. Komponis-t 1895		schwed. Verwal-tungs-einheit		Sport-platz						weib-liche Brust		Ausweis				
Name eines Klima-phänomens (2 W./span.)		3					Teil eines Gedichts		Gleich-gewicht							
Laut eines Esels				ugs. für Gefängnis		der Abend-sterne						Kopf-be-deckung im Orient		Roman-figur bei Gotthelf		Abk.: ...hän-dig
maritime Natur-katas-trophe									Abk.: Seine Exzellenz		am Tages-anfang, zeitig					
				13		Garten-zier-pflanze					8	Haut-falte am Auge				
in höch-stem Maße begabt		Staat in Nord-afrika									Jazzstil		1			

Die Buchstaben von 1 bis 14 ergeben einen internationalen Aktionstag im Januar.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14

© Helmut Koch/www.karnavalinaachen.de



Prinz Guido I.: „Wir machen es für den Fastelovvend!“

In wenigen Tagen, am 6. Januar 2023, startet der Aachener Karneval in die zweite Phase der Session 2022/2023. Die Karnevalsenthusiast*innen allerorten hoffen auf eine zweite normale Hälfte der Session, so wie es vor der Corona-Pandemie war. Die Chancen darauf sind gut. Alle Karnevalsvereine sind vorbereitet und freuen sich auf den Saal- sowie den Straßenkarneval in der Kaiserstadt und in den Stadtbezirken.

Neben dem Aachener Prinzen Guido I., der bereits Anfang 2021 online proklamiert wurde und sich in seiner dritten Session als Aachener Narrenherrscher befindet, warten die bereits proklamierten Tollitäten - die Richericher Volksprinzessin Helga I., das Eilendorfer Prinzenpaar mit Prinz Ralf I. und Prinzessin Sandra I. sowie das Dreigestirn aus Verlautenheide mit Prinz Frank I., Jungfrau Michaela und Bauer Heiko – auf den Startschuss.

Die Jeckenthronen in den närrischen Hofburgen in Brand, mit der 1. Brander Bürgerprinzessin Melanie Kehren, und Lichtenbusch mit dem Dreigestirn sind noch verwaist. Die Proklamationen der Tollitäten finden dort am Samstag, 7. Januar 2023 (Brand, Karnevalszelt) und am 14. Januar 2023 (Lichtenbusch, Saal Kessel) statt.

Das „50Plus Magazin“ stellt Ihnen in dieser Ausgabe alle Aachener Karnevalsprinzen, -prinzessinnen und -dreigestirne der laufenden fünften Jahreszeit vor.

Prinz Guido I. (Aachen)

„Mär zesame sönd vür
Oecher Fastelovvend!“

Prinz Guido I. (Bettenhausen) wäre schon jetzt ein Eintrag im Guinness-Buch der Rekorde sicher – wenn er beantragt würde. Noch kein Narrenherrscher in der Geschichte des rheinischen Karnevals

kann am Aschermittwoch auf drei Sessionen im Karneval zurückblicken. Drei Sessionen, in der Guido Bettenhausen niemals den Mut und den Optimismus verloren hat, dass er in der dritten Session den Karneval als Prinz erleben kann, wie er ihn gewohnt war – vor der Covid-19-Auszeit. Seine Tollität ist dem „Aachener Karnevalsverein“ (AKV) und

seinen Komplizen im Hofstaat dankbar, die nie von seiner Seite gewichen sind und ihn in den vergangenen vier Jahren darin unterstützt haben, seinen närrischen Traum zu erfüllen. Und vor allem ist er dankbar für seine närrischen Untertanen, die ihn auch im dritten Jahr noch sehen wollen und ihm, wie beim Sessionsauftakt des „Festausschusses Aachener Karneval“ (AAK) am Aachener Holzgraben und bei seinen Saalauftritten bei Ordensfesten Aachener Karnevalsvereine, frenetisch gefeiert haben.

„Sie haben es verdient, die Magie des Fastelovvends zu erleben“, kann es der 58-Jährige kaum erwarten, endlich wieder sein Prinzen-Ornat überzustreifen und mit seinem Hofstaat tief in den Öcher Fastelovvend einzutauchen. Sein persönlicher Startschuss fällt am Samstag, 7. Januar 2023, mit seiner Prinzen-Gala-Sitzung im Aachener Eurogress, bei dem sein Prinzenspiel mit dreijähriger Verspätung endlich zur Aufführung kommt. Einen Tag später stehen für ihn Highlights des Aachener Karnevals wie die Enthüllung des Tröotemanns



Prinz Guido I. mit Hofstaat, Fotohaus Preim/OecherPrinz.de



Prinz Guido I. (Aachen)



Prinzenpaar Ralf I. und Sandra I. (Eilendorf)

(„Stadtwache Oecher Börjerwehr“), die Standquartieröffnung („KG Oecher Spritzemänner“) und der „Ball der Mariechen“ des AAK auf der Agenda.

Der Öcher Prinz und seine Mannen wurden mehrmals im Tonstudio von Tom Bräutigam im Brander Ortsteil Freund gesichtet. Dort sind drei neue Sessionslieder entstanden, die bei Auftritten bestens aufgenommen wurden. Vor allem die Adaption des Danke-Hits der Flippers „40 Jahre die Flippers“, der im Studio zum Song „Drei Jahre Prinz Guido und Hofstaat“ mutiert ist, hat das Zeug zu einem lokalen Hit. Ein echter Ohrwurm, der sich in die Gehörgänge der hiesigen Karnevalsjecken gefräst hat, ist er schon jetzt. Am Tag der Prinzen-Gala wird eine neue Prinzen-CD erscheinen mit dem Gesamtrepertoire von Prinz und Hofstaat. Alle Prinzen sollten mehrere Sessions haben, denn durch die drei Jahre wirken Guido & Co. gefestigt wie nie und versprühen noch mehr karnevalistischen Charme.

Ein Maskottchen geht immer! Diese Erfahrung haben auch Guido und seine Komplizen gemacht. Mit Eisbär Oso haben sie ein Pfund in ihren Reihen, mit dem sie wuchern können. Eisbär Oso hat die Herzen der kleinen und großen Karnevalisten wie im Sturm erobert und wird von Prinz Guido I. und seinen Hofstaat in einem eigenen Lied besungen, bei der der pelzige Freund gemeinsam mit dem Prinzen tanzt - sehr zur Freude der närrischen Gäste, die sofort mit einstimmen.

Von Samstag, 7. Januar 2023, bis einschließlich Karnevalsdienstag, 21. Februar 2023, stehen rund zweihundert geplante Auftritte auf der Agenda - weniger als in Sessions vor der Corona-Pandemie. Ein Grund sieht Daniel Schaakxs, Tausend-sassa des Prinzen, darin, dass Karnevalsvereine auf Veranstaltungen verzichten,

Auftritte in Senioreneinrichtungen später planen und auch Vereine gemeinsame Veranstaltungen im Visier haben.

Weitere Infos: www.oecherprinz.de

Prinzenpaar Ralf I. und Sandra I. (Eilendorf)

„Die Schöne und das Biest - ein Traum wird wahr - feiert in Nirm als Prinzenpaar!“

22 Jahre nach der Milleniumssession von Prinz Helmut II. Kogel hat der Aachener Stadtbezirk Eilendorf wieder Tollitäten. Die „KG Nirm Narrenzunft“ hat Anfang November 2022 ihre Mitglieder Sandra und Ralf Zaubitzer zum Eilendorfer Prinzenpaar proklamiert. „Es ist die Krönung meiner rund 35-jährigen närrischen Laufbahn“, ist Prinz Ralf I. glücklich.

War die Nirm Narrenzunft in den letzten mehr als fünf Jahrzehnten der Bewahrer des närrischen Brauchtums im Stadtbezirk, indem Kindertollitäten proklamiert wurden, fehlten nach der Corona-Pandemie entsprechende Bewerber und auch die Kinder- und Jugendabteilung der Nirm schrumpfte. „Wir haben dort Nachholbedarf und hoffen auf die nahe Zukunft, dass wieder vermehrt Jungkarnevalist*innen zu uns finden werden“, ist Narrenzunft-Geschäftsführer Thilo Cyliax zuversichtlich.

Mit dem Ehepaar Ralf und Sandra Zaubitzer konnten Karnevalisten gefunden werden, die sich nun ihren Traum von der Prinzregentschaft erfüllen. „Ich habe meine Sandra während des Karnevals kennengelernt, wir haben am Elften im Elfsten 2017 im Aachener Rathaus geheiratet und führen nun als Höhepunkt unseres närrischen Engagements als Prinzenpaar die Jecken im Stadtbezirk an“, fügt der 58-Jährige hinzu, der als Pressewart im Vorstand der Nirm Narrenzunft aktiv ist.

Sandra Zaubitzer war dreißig Jahre im karnevalistischen Tanzsport aktiv, u.a. bei der „KG Floeser Jecke“. Ihr Gatte Ralf hat in den vergangenen drei Dekaden die meiste Zeit in Elferräten oder Vorständen, u.a. bei den „Lustigen Blau-männern“ und der „KG Moulenshöher Jonge“, Vorstandsarbeit geleistet. Beide verbindet die Leidenschaft zum Brauchtum.

Das Eilendorfer Prinzenpaar hat einen Hofstaat um sich geschart. Mit von der Partie sind Gerd Schubert (Hofmarschall), Bea Schubert (Hofdame), Michael Lingnau (Hofsyndicus), Ex-Kinderprinz Frank Meuser (Mundschenk), Alexander Serf (Till), die Hoffahrer Dirk Reinders und Adrijan Gashi sowie Nikola Schubert, Ex-Kinderprinzessin Raphaela Schubert, Luka Hädermann, Lisa Hädermann, Sarah Serf und Jenny Reinders.

Dreigestirn Verlautenheide

„Discofever op de Heij - jedder Jeck is mit dobeij“

Geduld und Ausdauer haben Frank Schmitt (Prinz), Michael Kessel (Jungfrau) und Heiko Painsi (Bauer) reichlich bewiesen. Zwei Mal machte ihnen Covid-19 einen Strich durch die Rechnung und vereitelte alle Pläne, im Ortsteil Verlautenheide im Kollektiv Karneval zu feiern. Doch Hartnäckigkeit lohnt sich! Seit dem 12. November 2022 sind Prinz Frank II., Bauer Heiko sowie Jungfrau Michaela im Dreigestirn von Verlautenheide in Amt und Würden.

Frank Schmitt: „Schon lange hatten wir mit dem Gedanken gespielt, einmal an der Spitze des närrischen Treibens hier im Dorf zu stehen und eine feierfreudige Meute anzuführen, denn das Feiern (nicht nur zum Karneval) können wir besonders gut und sind darin bestens erprobt.“



Dreigestirn (Verlautenheide)

Prinz Frank II. hat närrische Erfahrung, denn er ist aktives Mitglied bei der „KG Bröselspetze“ und seine Tochter war die allererste Kinderprinzessin in Verlautenheide. Ebenso aktives Vereinsmitglied ist Ihre Lieblichkeit Jungfrau Michael(a) Kessel. Seine Deftigkeit Bauer Heiko war mehrmals als Till in einem Hofstaat aktiv.

Das Sessions-Motto lautet: „Disco-Fieber op de Heij, jeder Jeck es mit dobei!“ Für die Songs und Texte konnte der flotte Dreier einen echten Verlautenheider Jong gewinnen, aus dessen Feder so mancher Ohrwurm in vergangenen Sessions stammt. Unterstützt wurden sie bei ihren Liedern und beim Gesang durch Frank Schmitts Bruder Oliver, dem singenden Kriminalkommissar. Mit von der Partie im Hofstaat sind Ede Köttgen, Willian Heuft, Boris Ophüls, Katrin Nollé, Birgit Kalz, Bettina Haas, Annette Milbrandt, Alica Schmitt, Simone Schmitt, Sylvia Jacobs-Gülpen, Bernd Hahnengress, Steffi Prümm, Petra Ophoven, Andreas Ophoven, Michael Jansen und Laura Kessel.

Volksprinzessin Helga I. (Richterich)

„Vür fiere Fastelovvend met vööl Vermaach, ov e Kölle, ov heij ejjen Amstelbach!“

„Vür fiere Fastelovvend met vööl Vermaach, ov e Kölle, ov heij ejjen Amstelbach!“ ist das Motto der amtierenden Richtericher Volksprinzessin. Für sie gilt wie für die „1. KG Richterich ‚Koe Jonge‘“: Mit 66 Jahren, da fängt das Leben an. Dass sie ihr Amt mit viel Freunde und „Tamtam“ ausübt, bewies sie nicht zuletzt bei ihrer Proklamation. Kölner Blut pulsiert in den Adern der 66-Jährigen. Schon einen Tag vorher, bei der Jubiläums-Matinee der Koe Jonge brachte

das Kölsche Mädchen einen perfekten Stippföttchen-Tanz auf die Bühne in der Richtericher Peter-Schwarzenberg-Halle.

Proklamiert wurde sie durch Koe-Jonge-Präsident Markus Wudtke. Nach einem kurzen und knackigen Prinzessinnen-spiel, in dem die Hofstaatdamen Helga Hammerschlag während eines Trips zu einer Kölner Karnevalssitzung kennengelernt und für das Prinzessinnenamt in Richterich kurzfristig närrisch adoptiert hatten, wurde sie mit den Insignien der närrischen Macht wie Krönchen, Zepter und einer neu hergestellten Prinzessinnenkette ausgestattet und proklamiert.

Nach den beiden ersten Richtericher Prinzessinnen Manuela I. Errens (2012/2013) und Ilona I. Laube (2014/2015) ist Prinzessin Helga I. die dritte Volksprinzessin im Stadtbezirk Richterich. In ihrem Schlepptau sind im Hofstaat Manuela (Adjutant), Marion (Schatzmeister), Tina (Till), Renate (Mundschenk), Astrid (Hofschreiber), Birgit (Lennet Kann), Sylvia (Noppeney), Steffy (Maskottchen), Julia (Kutscher), Lena (Teufel), Sonja (Medicus), Sarah (Tänzerin) und Biggi (Hofwirtin).

Weitere Infos über Prinzessin Helga I. gibt es im „50Plus Magazin“, Ausgabe 120.

Designierte Brander Bürgerprinzessin Melanie I. (Brand)

Am Samstag, 7. Januar 2023, ist es soweit, dann wird Melanie Kehren nach fast 90-jähriger Dominanz der Prinzen in Brand durch das Komitee „Brander Prinz“ zur ersten Brander Bürgerprinzessin Melanie I. proklamiert. Hinter der künftigen Regentin, die in die Brander Männerdomäne einbrechen wird, liegen seit ihrer Vorstellung durch das Komitee



Volksprinzessin Helga I. (Richterich)

im April ereignis- und arbeitsreiche Wochen und Monate.

Die 37-Jährige ist zum richtigen Zeitpunkt am richtigen Ort. Zum einen ist sie als Mitglied der „Brander Unterbäher“ Jubiläums-Bürgerprinzessin zum 5 x 11. Geburtstag ihres Heimatvereins, zum anderen wird sie in der Geschichte des Brander Karnevals, als 1937 mit Peter I. Kniebeler der erste Karnevalsprinz der eigenständigen Gemeinde Brand proklamiert wurde, als erste Frau ins höchste närrische Amt eingehen. Dem Anlass entsprechend wurde der seit 2004 genutzte Festwagen der Brander Tollitäten ausgemustert und beim Festausschuss Aachener Karneval (AAK) ein Neubau in Auftrag gegeben. Am Tulpensonntag wird die Bürgerprinzessin mit ihren Kompliz*innen damit durch den Stadtbezirk Brand im närrischen Lindwurm auf Jungfernfahrt gehen.

Die designierte Prinzessin ist im Brander und Öcher Fastelovvend schon lange angekommen. Zum Sessionsbeginn am Elften im Elften hat sie mit einem Planwagen einen Zug durch Brand gemacht und Gaststätten besucht. Bei dieser Gelegenheit hat sie an der Grundschule Karl-Kuck-Schule, in Anwesenheit des Bezirksamtsleiters Wolfgang Sanders, dem Schirmherren ihrer närrischen Benefiz-Aktion Dr. Michael Ziemons und Karl Scheider, stellvertretender Vorsitzender des „Brander Bürgervereins“, einen Mandelbaum gepflanzt und an Schulleiterin Doro Zwingmann übergeben. „Brand soll grüner werden“, ist das Credo ihres Baumgeschenks an die Brander*innen.

Eine besondere Freude hat sie Dr. Michael Ziemons mit der Schirmherrschaft für ihre närrische Benefiz-Aktion gemacht. Der Reinerlös fließt an das Kinderheim



Designierte Bürgerprinzessin Melanie I. (Brand)



Designiertes Dreigestirn (Lichtenbusch)

Brand. „Ich war noch nie Schirmherr! Ich fühle mich sehr geehrt, vor allem, weil ich eine Affinität für Kinderheime habe“, erläutert Ziemons, Sozialdezernent der Städteregion Aachen. Premiere als Sänger wird er als neues Mitglied des Trios „Peter & Die Wölfe“ haben, das 2016 im Brand gegründet wurde. Der flotte Dreier heißt jetzt „Die drei mucken Stiere“, der beim Prinzessinnenfrühschoppen der dann proklamierten 1. Brander Bürgerprinzessin am Sonntag, 8. Februar 2023, im Foyer der Gesamtschule Brand, seine Premiere in neuer Besetzung wird.

Designiertes Dreigestirn (Lichtenbusch)

Das Brauchtum Karneval lebt im „jecksten Dörf von Europa“ seine eigene Tradition. So proklamiert die „KG Grün-Weiss Lichtenbusch“, die in Deutschland und in Belgien jeweils ein eingetragener Verein ist, im Saalbau Kessel auf belgischer Seite seit einigen Jahren am zweiten Samstag im Januar sein Dreigestirn. So stellen die Lichtenbuscher als einziger Aachener Stadtbezirk von Beginn an ein Dreigestirn.

Nach dem Krieg begann der Fußballverein SC Grün-Weiss Lichtenbusch 1952 damit, in seiner Unterabteilung Karneval Karnevalsälle zu organisieren. Lambert Hoffmann, Leo Sebralla und Addy Mikus brachten 1963 als Hauptinitiatoren die Gründung der KG Grün-Weiss Lichtenbusch auf den Weg, die erst 1966 realisiert werden konnten. So sollte den Narren in Lichtenbusch auch ein Prinz vorstehen. Der erste Narrenherrscher sollte Lambert Hoffmann werden. Laut Vereinschronik machten Gerd Könen und Heinz Bartz den Vorschlag, gemeinsam mit Lambert Hoffmann ein Dreigestirn zu bilden.

Während der Karnevals-Sitzung 1966 trugen vier Karnevalisten eine Sänfte mit einer in einen weißen Sack gehüllten Gestalt auf die Bühne. Ihr schlossen sich zwei weitere Gestalten in grünen Säcken an. Die verummten drei Personen entpuppten sich als das erste Dreigestirn des Lichtenbuscher Karnevals: Prinz Lambert I. (Lambert Hoffmann), Bauer Heinz Bartz und die Jungfrau Gerd Könen. Bis zum heutigen Tag haben die Lichtenbuscher an dieser Tradition festgehalten.

So ist es Tradition, dass das Dreigestirn erst kurz vor der Proklamation im Saal Kessel enthüllt wird. Mätti Götemann, Prinz im Dreigestirn 2007 erinnert sich: „Das Schlimmste, was ich erlebt habe, ist das Warten in den grünen Säcken: zuerst im Auto vor dem Einmarsch in den ausverkauften und johlenden Saal, dann vor der Saaltür mit anschließenden Einmarsch mit dem Vorstand durch den Saal. Man stirbt tatsächlich tausende Tode. Man hat aus dem Sack heraus eine sehr eingeschränkte Sicht. Und ich würde frei Schnauze sagen: Ich hatte einen Köttel in de Bocks!“

Für den Erz-Karnevalisten, der heute große Erfolge mit seiner Band „Öcher Stadtmusikanten“ feiert, ist es aber das Größte, bis zum Schluss unbekannt zu bleiben: „Man muss sich mit seinen Dreigestirnskollegen konspirativ an Orten treffen, an denen man selten oder noch nie war, z.B. auf dem Friedhof. Nur zwei Menschen aus dem Vorstand der KG und das künftige Dreigestirn wissen von uns – und sind zum Schweigen verurteilt. Es war eine großartige Zeit, die Vorbereitung mit eingeschlossen“, so Götemann weiter, „aber ich würde nie mehr in ein Dreigestirn gehen, weil die Erinnerungen an das erste Mal im grünen Sack

und die anschließende Proklamation sowie die Session nicht getoppt werden können.“

Die Proklamation des Dreigestirns findet am Samstag, 14. Januar 2023, im Anschluss an die Gala-Sitzung im Saal Kessel, statt - natürlich nach Enthüllung des bis dahin unbekannten Dreigestirns!

Gerd Simons
www.oeche-alaaf.com



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



Schiffstauen

„Allzeit gute Fahrt und immer eine Handbreit Wasser unterm Kiel“ ist einer der Sprüche, die zum festen Ritual von Schiffstauen vor dem Stapellauf gehören. Je nach Kulturkreis zerschellen Flaschen mit Sekt, Champagner, Whisky oder Sake am Rumpf von Luxusliner, Kreuzfahrtschiff, Boot und Yacht als symbolisches Weihwasser oder Opfergabe, um das Meer, die unberechenbaren Winde oder sogar Seeungeheuer zu besänftigen. So will es die Tradition.

Traditionell werden fast nur Frauen als Taufpatinnen gewählt. Ihnen traut man offensichtlich eine glücklichere Hand zu als Männern. Denken Sie nur an die weiblichen Galionsfiguren als Schutzpatroninnen am Bug antiker Schiffe. Weiter, so will es der Aberglaube, darf die Taufpatin kein grünes Kleid oder rote Haare tragen. Das sind die Farben des Klabautermanns. Wenn die Flasche nicht am Rumpf zerbricht oder der Korken nicht im Flaschenhals stecken bleibt, ist das ein böses Omen. Kein Wunder, dass die als unsinkbar geltende Titanic 1912 auf ihrer Jungfernfahrt nach einer Kollision mit einem Eisberg im Atlantik sank. Sie war nicht getauft.

Kaiser Wilhelm II. war da wohl vorsichtiger. Wie sein Vorgänger ließ er die Kriegsschiffe der Kaiserlichen Marine mit „Söhnlein Rheingold“ taufen, so auch den „Kleinen Kreuzer“ und Zweimaster „S.M.S. Cormoran“, auf dem mein Opa Josef Theel (Jg. 1893) als Schuhmachersgast von 1912 bis 1914 im Pazifik und in der Südsee unterwegs war. Sie war Teil des Ostasiengeschwaders. Die langen Expeditionen vom deutschen Stützpunkthafen in Tsingtau (China) bis nach

Neuseeland dienten vor allem Vermessungsaufgaben in den neuen Kolonien.

Auf einer dieser Reisen hat die Cormoran nördlich von „Kaiser-Wilhelms-Land“ in Deutsch-Neuguinea und dem Bismarck-Archipel (heute Papua-Neuguinea) den Äquator aus Norden kommend überquert. Wie jeder Seemann, der zum 1. Mal den nullten Breitengrad kreuzte, musste sich auch mein Großvater dem Ritual der Äquatortaufe unterziehen. Die gesamte Mannschaft versammelte sich an Bord, um auf die Ankunft des Meeresgottes Neptun nebst Gemahlin und Gefolge zu warten. Sie erschienen mit lautem Getöse, Neptun mit langem Bart, wallendem Gewand und seinem Dreizack. Er und seine Gattin (verkleidete Matrosen) nahmen auf einem improvisierten Thron Platz. Dann befahl der Herrscher der Ozeane die Matrosen vom Staub der Nordhalbkugel zu reinigen und zu taufen. Eine skurril gekleidete Gestalt mit klauenartigen Schuhen rief die Täuflinge nach einer Liste einzeln auf. Auch Opa musste folgsam erscheinen, damit ihm ein Gehilfe Neptuns den Kopf rasierte und ihn anschließend mehrmals in einen Wasserbottich tauchte. Gott sei Dank blieb ihm und allen anderen ein Bad im Pazifik erspart. Er konnte nämlich nicht schwimmen.



Polartaufe

Bei der Überquerung des Nullmeridians gibt es übrigens kein Ritual. In Greenwich sehen Besucher den Längengrad nur als einen im Boden eingelassenen Messingstreifen und können dort lediglich mit beiden Füßen auf der West- und Osthalbkugel stehen und Selfies machen.

Das Taufritual für Passagiere ist aber nicht auf die Tropen beschränkt. Wenn die Schiffe der „Hurtigruten“ auf der nordgehenden Strecke in Norwegen zwischen Nesna und Ørnes fahren, macht sich an Bord eine fröhliche Aufregung unter den Passagieren breit. Heute werden sie den nördlichen Polarkreis überqueren, eine imaginäre, mathematische Linie auf 66° 33' N, die Einfahrt in das Reich von Mitternachtssonne bzw. Polarnacht. Am Vorabend werden alle aufgefordert, den Zeitpunkt der Querung zu schätzen. Es winkt ein Preis.

Am Morgen versammeln sich die Reisenden an Deck, weil hoher Besuch erwartet wird. Njord, Herrscher über alle Meere, soll persönlich aus den Untiefen der See erscheinen, um sie durch die Polartaufe vor den Gefahren des Europäischen Nordmeeres zu schützen. Mit vereinten Kräften wird „King Njord“ angerufen. Nichts tut sich, es ist zu leise, zu zaghaft. Der Meeresgott hat aber offensichtlich schon seine Utensilien vorausgeschickt: Kübel voller Eiswürfel und eine große Kelle. Das lässt eine eiskalte Überraschung erwarten.

Als das Rufen endlich erhört wird, erscheint Njord im königlichen Gewand und in Begleitung des Kapitäns, der zur Taufe einlädt. Einige Mutige preschen nach vorne und bilden die Spitze einer langen Schlange von Täuflingen, andere sind zurückhaltender und beobachten das Ritual aus sicherer Distanz. Erst mal warten, was passiert.

Während der Kapitän den Kragen von Hemd, Jacke oder Anorak energisch im Nacken nach hinten zieht, schöpft der Meeresgott mit der Kelle aus dem Vollen und lässt die Eisklumpchen plus Taufwasser auf die Haut rieseln. Ein Aufschrei, aber da ist es schon zu spät. Der kalte Guss findet seinen Weg durch die Kleidung nach unten.



Nördlicher Polarkreis

Es ist interessant zu sehen, welche verschiedenen Strategien die Täuflinge entwickeln, um die Zeremonie möglichst erträglich zu gestalten. Einer zieht das Hemd aus der Hose, damit die Eisklötzchen ungehindert nach unten fallen können. Eine andere glaubt, mit hochgezogenem Reißverschluss am Anorak nur eine kleine Portion abzubekommen. Weit gefehlt! Der gewiefte Kapitän hat die Taktik bemerkt und zieht den Kragen umso stärker nach hinten, so dass der Eisstrom ungehindert fließt. Es ist eine große Gaudi. Nach und nach verschwinden die Getauften in den Kabinen. Eisstückchen fallen zu Boden, nasse Kleidung wird ausgezogen, der Fön trocknet alles wieder. Am nächsten Morgen heftet eine Urkunde über die erfolgreiche Polartaufe an der Tür. Jetzt ist es amtlich. Der Polarkreis ist überquert. „Mögen Glück und Segen Sie auf dieser Reise und in Ihrem weiteren Leben begleiten“, wünscht der Kapitän den Reisenden.

Auch auf der südgehenden Route von Hammerfest nach Bergen kommt man bei den Hurtigruten in den Genuss einer Polartaufe. Im wahrsten Sinn des Wortes. Dieses Mal halten Kapitän und Crew Lebertran bereit. Wie es schmeckt? Die verzerrten Gesichter der Passagiere sprechen eine deutliche Sprache und schrecken eher von einer Tauferneuerung ab. Wäre da nicht das verlockende Geschenk. Nur wer widerstandslos einen kräftigen Schluck nimmt, bekommt den Löffel geschenkt. Er ist mit dem Logo der Hurtigruten und den Koordinaten des Polarkreises verziert. Das schöne Souvenir überwindet alle Abscheu. Schnell runter damit und rasch ein Bonbon nachgeschoben, damit die Note von Fisch und Öl die Geschmacksknospen nicht allzu sehr malträtiert. Kommen da nicht Kindheitserinnerungen auf?

Jedenfalls haben die Passagiere die beiden Initiationsrituale unbeschadet überstanden und genug Zeit gehabt, die Schäre mit der Weltkugel zu fotografieren, die den Polarkreis symbolisiert. Egal in welcher Klimazone, allen Schiffen und den darauf Getauften allzeit gute Fahrt!

Beate Fähnrich



Taxi rund um die Uhr

„Wir sind rund um die Uhr für Sie unterwegs“ ist im wahrsten Sinne ein guter Wortlaut.

Was an einem schönen Sommertag völlig unerwartet passieren kann, denkt sich niemand aus.

Ich war kurz vor der Mittagspause der Apotheke noch rasch unterwegs, um ein Rezept für meine Mutter, die im Seniorenheim lebt, einzulösen. Die Minuten zählten und natürlich sprang die Ampel auf Rot. In die Apotheke schaffte ich es noch, aber das Medikament musste bestellt werden. Vergebens beeilt, das hätte ich besser telefonisch geregelt.

Zurück über die Kreuzung einer vielbefahrenen Straße, die ich selten zu Fuß begehe, sondern eher per Pkw befahre und nur kurz anhalte, um etwas abzuholen. Beim Überqueren fiel mein Blick auf einen Altbau, der mir irgendwie bekannt vorkam.

Während meiner Schulzeit hatte ich bei einer Dame einige Nachhilfestunden in deutscher Geschichte wahrgenommen. Die ganze Familie war mir damals sympathisch gewesen und sofort wollte ich wissen, ob noch jemand aus dieser Familie hier lebte.

Ich stieg einige der alten Steinstufen hoch, die ohne Handlauf waren und suchte nach dem im Gedächtnis verbliebenen Namen. Nein, diesen gab es leider nicht mehr. Enttäuscht ging ich rückwärts die paar Stufen wieder hinab und verfehlte die letzte. Stolpernd und mich nach vorne drehend verlor ich mein Gleichgewicht und fiel auf Ellenbogen und Knie, jedoch am heftigsten auf die Nase. Blut floss sofort und ein kleiner Schock überfiel mich.

Kaum jemand im Straßenverkehr bemerkte dies, aber ganz schnell hielt am Straßenrand ein schwarzes Auto an, dessen Fahrer mir eine Papiertaschentuchrolle reichte zum ersten Säubern meiner Kleidung und Tasche.

Dann sagte er, ich solle schnell ins Krankenhaus gebracht werden und er könne mir dabei helfen. Da erst sah ich sein Taxi und zögerte kurz mit der Zusage.



Das Krankenhaus war jedoch nur einige Straßen entfernt und ich wollte so schnell wie möglich dorthin, um die Blutung behandeln zu lassen. Also sagte ich „Ja“ und stieg ein.

Der Taxifahrer fuhr an der Notaufnahme vor und begleitete mich stützend zur Anmeldung mit kurzen Beschreibungen meines Unfalles. Er hatte es zufällig gesehen während seiner Fahrt.

Als er mit guten Wünschen fortgehen wollte, rief ich schnell hinterher, wieviel ich bezahlen könnte für seine Hilfe bzw. die Fahrt. Während seines Weggehens sagte er, dass er Menschen in Not gerne helfen und niemals einen Cent dafür verlangen würde.

Mein Nasenbeinbruch wurde danach gut versorgt und heilte schnell.

Nach ein paar Wochen rief ich sein Unternehmen an - zum Glück hatte ich eine Visitenkarte aus dem Wagen mitgenommen - und bat um ein Taxi unter seinem Namen.

Er kam pünktlich zum Abholen zu mir und fragte sofort, wie es mir inzwischen gehen würde. Während der Fahrt erzählte er mir etwas aus seiner Heimat, die auf einem anderen Kontinent war, und dass er eine große Familie zu versorgen hätte.

Als er ausstieg und mir mit meinem Gepäck helfen wollte, ließ ich schnell einen Brief mit Dankesworten und Trinkgeld für die geleistete Hilfe auf den Rücksitz fallen.

Ich werde auch in Zukunft immer seine Nummer wählen, wenn ich ein Taxi brauche, denn wer ist schon immer so rund um die Uhr unterwegs?

Steffi Diefenthal



Fasten und Rasten

„... und er fastete 40 Tage und Nächte.“ So wird in der Bibel im Lukas-Evangelium unter 4,1 ff über Jesus berichtet. 40 Tage Fasten - geht das überhaupt? Wir verspüren doch je nach Konstitution sehr schnell Hunger und Durst. Hungern können wir länger, aber nach spätestens drei bis vier Tagen ohne Flüssigkeit wäre das Leben jedoch vorbei. Der Kreislauf kollabiert.

Und wie ist das mit dem über viele Tage nichts essen? Das geht durchaus, aber mit Vorbehalt! Manche Menschen können sogar wesentlich länger als 40 Tage ohne feste Nahrung auskommen, allerdings unter ganz bestimmten Bedingungen. Entscheidend ist die körperliche Verfassung, die unbedingt von einem Facharzt beurteilt und während des Fastens überprüft werden sollte.

Angesichts solcher unverzichtbarer Randbedingungen stellt sich die Frage, warum Menschen überhaupt fasten. Dazu gibt es mindestens drei Hauptgründe: Sie entspringen der Religion, der Gesundheit und der Spiritualität.

Die drei großen monotheistischen Weltreligionen, Judentum, Christentum und Islam, kennen das Fasten als Ausdruck ihres religiös bestimmten Lebens. Im Judentum etwa wird vor bestimmten Feiertagen 25 Stunden gefastet, im Christentum die 40 Tage zwischen Aschermittwoch und Ostern, im Islam 30 Tage im Fastenmonat Ramadan. Was das Christentum betrifft, ist den Leserinnen und Lesern sicher aufgefallen, dass in den letzten Jahrzehnten die Praxis des Fastens einem Wandel unterworfen ist. Ähnlich ist es im Islam: Während die älteren Menschen noch stark die Regeln beachten, haben diese für die jüngere Generation kaum noch eine Verbindlichkeit. Interessant ist jedoch, dass der Gedanke des Fastens erhalten blieb. Begründung und Ausführung haben sich jedoch geändert.

Gesundheitlich gesehen liegt es nahe, durch Fasten „abzuspecken“. Die ist durchaus kein ästhetisches Problem. Die durch Fehlernährung verursachte Übergewichtigkeit macht nicht nur unbeweglich, sondern führt zu Krankheiten, deren Heilung allein in den USA z.B. die größten Kosten mit sich bringen im Vergleich zu allen anderen Krankheiten. Auch in Zeitungsanzeigen hierzulande werden



Mittel und Methoden zur Abmagerung häufig angeboten. Man preist in vergleichenden Fotos Frauen oder Männer vor und nach der Einnahme der Mittel zum Abnehmen. Über die Durchführbarkeit und Wirksamkeit der Mittel fehlen jedoch fachärztliche Kommentare.

Das Problem der Übergewichtigkeit oder Fehlernährung ist nicht neu. Die „alten Römer“ haben das schon erkannt und den Satz formuliert: „Mens sana in corpore sano“, was „ein gesunder Geist in einem gesunden Körper“ bedeutet.

Das Ziel des Fastens ist nicht nur die körperliche Gesundheit, sondern hat etwas mit Gefühl und Gesinnung zu tun, ist also spiritueller Art. In den Religionen ist dies die Hinwendung zu Gott, in der säkularen Welt die Besinnung auf sich selbst, die Mitmenschen und die Schöpfung.

Eine Form des Fastens ist z.B. das sogenannte Heilfasten. Unter Leitung eines Arztes verbringt eine Gruppe von Menschen etwa eine Woche in einem Hotel. Es wird nichts gegessen, sondern nur Wasser, Saft oder Bouillon getrunken. In dieser Zeit herrscht Stille mit Ausnahme von der Anhörung von Vorträgen. Es wird Gemeinschaft gepflegt, man tauscht zu bestimmten Zeiten untereinander Erfahrungen über die Wirkung des Fastens aus. Wichtig sind dabei auch Zeiten der Ruhe und der Besinnung. Sollten vor allem in den ersten drei Tagen bei einem Teilnehmer gesundheitliche Probleme auftauchen, bricht er/sie die Kur selbstverständlich ab. Am Ende des Kurses erfolgt eine Bewertung. Es hat sich gezeigt, dass das Heilfasten meist als eine „wunderbare Sache“ empfunden

den wird. Es entstünde eine „Klarheit im Kopf“ und ein „körperliches Wohlfühl“.

Das Heilfasten in einer Gruppe mit einem Hotelaufenthalt dürfte allein aus finanziellen Gründen nur wenigen möglich sein. Es gibt aber durchaus noch andere Wege, die Ziele des Fastens zu erreichen. Am weitesten verbreitet dürfte der Gedanke sein, unter Fasten nicht den Verzicht oder die Einschränkung von Nahrung zu verstehen. Fasten kann dann etwa ein freiwilliger Verzicht auf liebgewonnene Gewohnheiten sein. Dies erscheint sinnvoll und „heilsam“, wenn wir von diesen Gewohnheiten geradezu abhängig geworden sind. Wer schon mal in einer Arztpraxis warten musste oder mit dem Bus unterwegs war, hat bestimmt beobachtet, dass nahezu jeder ein Smartphone bedient. Untersuchungen über den Gebrauch eines solchen Handys haben ergeben, dass sehr viele Menschen den ganzen Tag über mit ihrem Smartphone beschäftigt sind. Andere Gewohnheiten mit einer gewissen Abhängigkeit sind etwa das Rauchen, unnötiges Autofahren, Verzehr bestimmter Speisen, Trinkgewohnheiten, etc. Es geht aber nicht nur um den Konsum. Die Vernachlässigung menschlicher Kontakte oder Zuwendungen kann ebenso eine schlechte Gewohnheit sein.

Für jeden von uns besteht die Gefahr, den Blick auf die Vielfalt des Lebens nicht mehr zu haben und nur noch sich selbst mit den eigenen materiellen Bedürfnissen zu sehen. Eine Umkehr gelingt aber nur, wenn wir über uns selbst nachdenken und bewusst unsere Ziele im Leben bestimmen - im Einklang mit den Werten, die wir für wichtig und richtig halten. Nachdenken, abwägen, sich informieren, differenzieren, Ziele bewusst bestimmen und sich entscheiden, gelingt am besten, wenn wir der Unruhe des Alltags entfliehen können. Fasten heißt dann Innehalten, Rasten.

Dies kann auf vielfältige Weise geschehen. Orte der Ruhe oder Stille gibt es eigentlich überall. Auch eine Wanderung durch die Natur mit einer Pause auf einer Bank ermöglicht dies. Man ist frei, entdeckt und bestimmt sich bewusst noch einmal selbst im Einklang mit den Werten, für die man einsteht. - Ist es nicht so, dass jeder Mensch einzigartig ist? Auch Sie, verehrte Leserin und Leser!

Text & Foto:
Manfred Weyer



Auf einmal waren wir in Marokko Erinnerungen an zwei Aachener Musiker

Bei unserer Fensterschau - wir schauten aus luftiger Höhe vom dritten Stock oft stundenlang auf das rege Geschehen in der Mauerstraße - beobachteten wir oft seltsame, stets zur gleichen Zeit vorübergehende Personen: Nachmittags eilte, in Frack und mit schwarzem Zylinder, ein Musiker vorbei. Er soll Klavier und Harmonium gespielt haben, trug stets einige Notenblätter mit sich herum, und mein Bruder wusste zu berichten, dass er allzu gerne einmal die Orgel in der Pfarre St. Jakob gespielt hätte. Einige Jungen der Nachbarschaft lud er zu sich nach Hause zum Musizieren ein. Zweifellos war er musikalisch begabt, aber auf sein mehrmaliges Nachfragen beim Pastor sei er immer abgewiesen worden. Er habe ja keine richtige Organistenausbildung. Es hinderte ihn aber nicht daran, Kirchenlieder zu komponieren, die er dann bei sich zu Hause in der Junkerstraße vortrug. Besonders liebte er sein Hubertuslied, das er gerne vorsang: O. Heilig. Hubertus! Von Anwohnern wurde er, mehr oder weniger „italienisch“, auch „Giuseppe Jillesi“ (bürgerlicher Name: Joseph Gillissen) genannt. Im bürgerlichen Beruf sei er Schneider gewesen. Er lebte zurückgezogen mit seiner Schwester.

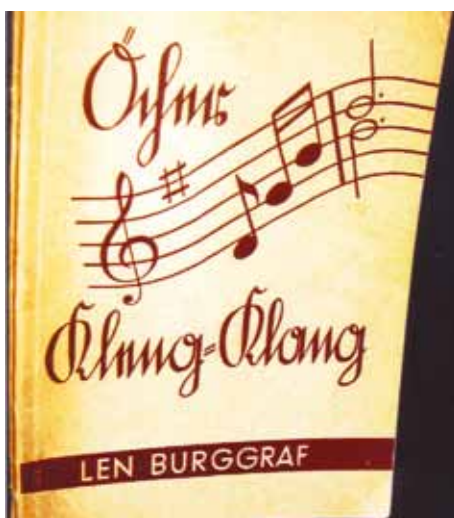
Eine weitere Person, eigentlich wegen ihres Bekanntheitsgrades in Aachen sehr präsent, war Helene (mundartlich nannte sie sich Len) Burggraf. Meist nachmittags erregte sie unsere Aufmerksamkeit, weil sie mit großen Schritten und urigen Wanderschuh den Bürgersteig entlang ging. War meine Tante Christina in Fensternähe, kommentierte sie die Dame mit den Worten: „Do könnt dat atwier met sing Katz. Dat es lues, wo datt net överall jewäes es ...“ (Da kommt diese schon wieder mit ihrer Katze. Die ist klug. Wo die nicht schon überall gewesen ist ...). In der Tat war Frau B. für damalige Verhältnisse schon weit gereist. Dass wir dies von ihr persönlich später hören würden, konnten wir als Kinder noch nicht ahnen. Interessant für uns war nur ihr schneller, burschikoser Schritt, ihre Kleidung: eine Art Trekkinghose, eine Windjacke und ihre übergroßen Wanderschuhe. Besonders interessierte uns die sie stets begleitende Katze: eine Siamkatze, an der Leine geführt. Wo sie wohl wohnte? Wir wagten es sogar, ihr einmal zu folgen, aber am Ende der Mauerstraße machten wir kehrt, weil wir immer unsicherer wur-



Len Burggraf

den. Dabei hätten wir nur noch wenige Schritte gebraucht: Frau Burggraf wohnte am Ende der (unteren) Königstraße in einem aus mehreren Hinterhäusern bestehenden Wohnkomplex, im Volksmund „et hauf Krentsche“ (wörtlich: das halbe 50-Pfennig-Stück) genannt. Fragte man kleinere Kinder, wo sie wohnten, gaben sie „ennet hauf Krentsche“ zur Antwort und jeder im Westviertel Ansässige konnte es einordnen: Königstraße 25.

Einige Jahre später sprachen wir bei einem Jugendtreffen über gängige Volks- und Fahrtenlieder und kamen so auch auf Frau Burggraf zu sprechen, die an zahlreichen „Heimabenden“ mit Gesang und Gitarrenbegleitung die Leute erfreute. Überwiegend nutzte sie dabei das Öcher Platt, häufig sang sie Karnevalslieder. Ein Freund berichtete, dass seine Mutter Len Burggraf gut kannte. Was lag also näher, als der Wunsch, die Dame selbst kennen zu lernen? Frau Burggraf zeigte sich erfreut, machte einen Besuchstermin mit uns aus, und so betraten wir aufgeregt durch einen Hof das Haus Königstraße



25. Ein angenehm farbiges Licht drang aus dem Wohnzimmer, welches mit ornamentalen Teppichen ausgelegt war. Leise fremdländische Musik erklang. Sie hätte gehört, dass wir etwas von ihren Reisen hören wollten und fragte uns, wie es denn sei, Näheres über Marokko zu hören. Wir stimmten erfreut zu, waren wir doch bisher nicht über Monschau, höchstens Kalterherberg hinausgekommen.

Während sie für uns orientalischen Tee, mit ganzen Pfefferminzblättern bestückt, vorbereitete, saßen wir schon erwartungsvoll neben dem Projektor. Kleine Kekse, irgendwie honiggetränkt, hatte sie schon bereitgestellt. Fremdartig war die vom Plattenspieler ertönde Musik für unsere schlagergewöhnten Ohren. Aber irgendwie passte alles. Die Atmosphäre war heimelig. Dann erklärte sie kurz die Geschichte des Königreichs Marokko. Es war wie ein lebendiger, lustiger Geschichtsunterricht. Dann stellten wir Fragen zur Bevölkerung, zu den Landessitten, der Kleidung der Einheimischen usw. Begierig hörten wir über Souks, Moscheen, Kasbahs (Festungen) und vieles mehr. Es gab herrliche Dias von der Wüste wie vom Meer. „Ihr müsst euch nur merken“, sagte sie, die „Vielreisende“, „die Menschen sind überall gleich, aber die Gebräuche sind anders.“

Dann sahen wir noch eine Vielzahl von Dia-Aufnahmen, die uns sehr beeindruckten: Burgen, Torbögen, Moscheen, Innenhöfe. Zwischendurch lief die Siamkatze umher, sich einen gemütlichen Rastplatz suchend.

Spätabends kehrten wir aus der Königstraße zurück. Len Burggraf hatte uns noch ein Foto mit Widmung überreicht. „Maa-salame“ (Geht in Frieden!) rief sie uns hinterher. Ein marokkanischer Abend war zu Ende und wir hatten noch viel zu erzählen.

Meine Tante Christina meinte, als sie von unserem Ausflug gehört hatte: „Joe, son Frau kickt e bessje wier als Oche en Bottsched! En datt es jott sue.“ (Ja, so eine Frau schaut etwas weiter als Aachen und Burtscheid! Und das ist gut so.)

Text & Fotos:
Johanna Ziadi-Zimmermann



Literatur: Öcher Kling-Klang (Liederbuch), Eigendruck Len Burggraf 1951; Len Burggraf: Öcher Laache an Læve, Mayer Verlag (Nachdruck 1975); Heini Mercks: Sauerteig mit Rosinen, Lebensgeschichte eines Aacheners, Shaker Verlag

Brückenrätsel

Sie sehen unten drei Spalten. In der mittleren Spalte stehen Platzhalter für die einzelnen Buchstaben, aus denen sich die Wörter zusammensetzen. In jeder Zeile ist die Lücke mit einem Wort zu füllen. Dieses mittlere Wort soll sowohl mit dem Wort davor, als auch mit dem Wort dahinter ein neues sinnvolles Wort ergeben. Die ersten Buchstaben der mittleren Spalte ergeben, von oben nach unten gelesen, eine Brotsorte.



SCHLUSS **WORT** BRÜCKE

WERT	_____	DRACHE
WAND	____	ZEIT
MANDEL	_____	KAFFEE
RAST	_____	VERWEIS
GUSS	_____	BEDARF
STEUER	____	RENNEN
MOND	_____	WACHE
BLITZ	_____	REICH
KNABEN	_____	SÄNGER
ÄRMEL	_____	BAU
OBST	_____	FEST
DAUER	____	TOPF

Laubbäume

Unter den unten angegebenen Laubbäumen befinden sich 2, die nicht dazu gehören. Es sind Nadelbäume. Welche sind es?

- Lorbeer • Eiche • Magnolie •
- Pistazie • Wacholder • Kastanie •
- Latsche • Linde • Kakaobaum •
- Ginkgo • Mispel • Baobab •

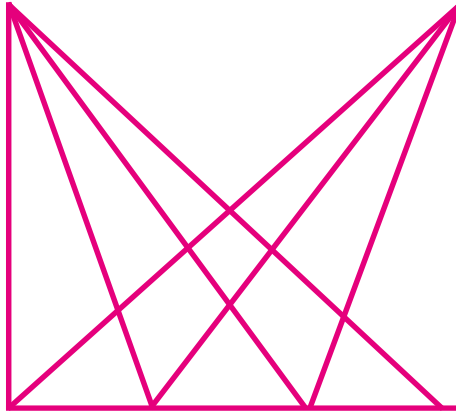
Durchgeschüttelte Wörter

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

1. Wlohdarn W _____ n
2. Klemelan K _____ n
3. Karrdone K _____ e
4. Gesadare G _____ e
5. Wuterlam W _____ m
6. Tokeslep T _____ p
7. Uduknkn U _____ n
8. Aserldas A _____ s

Dreieck-Rätsel

Wie viele Dreiecke sehen Sie hier?



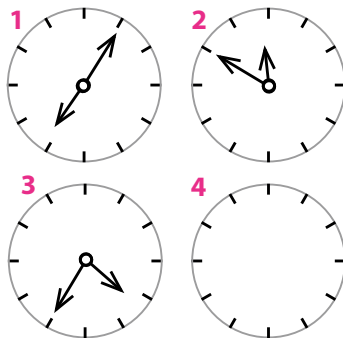
Ein Wettrennen

Acht Läufer*innen nehmen an einem Wettlauf teil. In welcher Reihenfolge erreichen sie das Ziel? Nur die folgenden Informationen sind bekannt:

Andrea kommt als Vierte ins Ziel. Sie kommt nach Martin, aber vor Stefan ins Ziel. Sylvia kommt zwei Plätze nach Tobias ins Ziel. Stefan kommt vor Tina, aber nach Michael ins Ziel. Martin kommt nach Richard, aber vor Tobias ins Ziel. Michael kommt als Sechster ins Ziel.

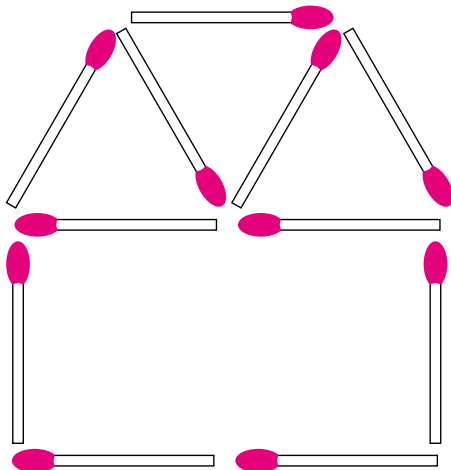
Uhrzeit

Wie spät muss es auf der vierten Uhr sein?



Streichholzrätsel - I

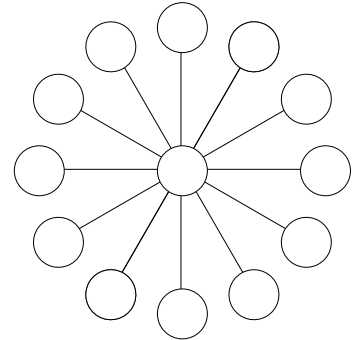
Legen Sie ein Streichholz so um, dass ein Dreieck und drei Vierecke entstehen.



Wörter suchen

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

**AG - AG - AN - BE - BE - EE - EN -
NA - ON - PE - TR - UG - US**



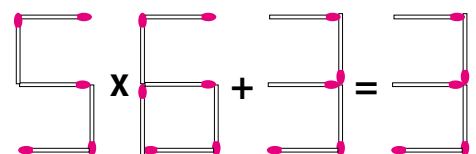
Ziffernfelder suchen

Im dem 9x9-Quadrat sind in allen waagerechten und senkrechten Reihen alle Ziffern von 1 bis 9 nur einmal vorhanden. Außerdem gibt es innerhalb des großen Quadrats mehrere zusammenhängende Flächen, bestehend jeweils aus 9 Kästchen, in denen alle Ziffern von 1 bis 9 nur einmal vorhanden sind. Suchen Sie diese Flächen und begrenzen Sie sie mit einem Farbstift. Wie viele dieser Flächen gibt es?

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

Streichholz-Rätsel - II

Sie müssen ein Streichholz umlegen, damit die Gleichung stimmt.



Dieter H. K. Starke
Marion Holtorff





Pflegewegweiser NRW der Weg zu guter Beratung

Pflegebedürftig kann jeder werden

Ein Sturz, ein Schlaganfall, ein krankes Neugeborenes: pflegebedürftig kann ein Mensch von heute auf morgen werden. Da ist es gut, vorbereitet zu sein. Den meisten Menschen ist nicht bewusst, dass sie einen gesetzlich verankerten Anspruch auf eine kostenlose und neutrale Pflegeberatung haben. Dabei kann Pflegeberatung allen Beteiligten helfen, ein gutes Versorgungsnetzwerk aufzubauen und die Pflege bestmöglich zu gestalten.

Pflege in NRW findet zu Hause statt

Rund vier von fünf Pflegebedürftigen in Deutschland werden zu Hause versorgt. In NRW sind das knapp 1 Million Menschen. Manche Pflegebedürftige brauchen nur hauswirtschaftliche Unterstützung. Häufig aber müssen Angehörige selbst einspringen. Sie organisieren die Pflege, kümmern sich um finanzielle Fragen, engagieren Pflegedienste und beantragen Hilfsmittel. In vielen Fällen ein Spagat zwischen dem eigenen Leben und dem Leben als Pflegendem, zwischen Kindern, Familie, Beruf und dem sozialen Umfeld.

Warum Pflegeberatung so wichtig ist

Immer noch nehmen viel zu wenige Menschen eine kostenlose Pflegeberatung in Anspruch. Egal, ob man gerade neu mit der Pflege-Arbeit beginnt oder schon länger pflegt: eine Beratung verschafft Orientierung. Erfahrene Pflegeberater:innen kennen die Leistungen der Pflegeversicherung. Sie sind vor Ort gut vernetzt, sodass sie Ihnen auch

Adressen von Pflegediensten, Tagespflegen oder Pflegeheimen nennen können. Sie begleiten Ratsuchende bei der Beantragung eines Pflegegrades, eines Hilfsmittels oder einer Kur/Reha.

Eine Pflegeberatung sollte auf die individuelle Situation zugeschnitten sein. Dabei müssen auch die Angehörigen und ihre Bedürfnisse einbezogen werden. Gezielte Beratungsangebote zu der eigenen Gesundheit, der Vereinbarkeit von Pflege und Beruf und der finanziellen Absicherung sollten selbstverständlich sein.

Pflegewegweiser NRW – ein Kompass, der an die richtige Anlaufstelle lotet

In NRW übernimmt der **Pflegewegweiser NRW** die Lotsenfunktion ins Pflege- und Versorgungssystem. Der Pflegewegweiser NRW ist ein Projekt der Verbraucherzentrale NRW und arbeitet im Auftrag des Ministeriums für Arbeit, Gesundheit und Soziales (MAGS) sowie der Pflegekassen in NRW.

Ratsuchende können über die Homepage **www.pflegewegweiser-nrw.de** auf die NRW-größte Datenbank für Pflegeberatung zugreifen. Sie finden individuell passende Beratungsangebote in Wohnortnähe, sei es Pflege-, Wohn-, Palliativ- oder Demenzberatung. Betroffene finden dort auch Adressen der Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe, die über bestehende Angebote und Selbsthilfegruppen in NRW informieren. Direkten Zugriff haben Interessierte auch auf den (Pflege-)Heimfinder NRW sowie den Angebotsfinder, eine Datenbank für Angebote zur Unterstützung im Alltag.

Die Homepage bietet ein breites Spektrum an wichtigen Informationen zum Thema Pflege. Neben den verständlich dargestellten Leistungen der Pflegeversicherung werden Themen wie Pflegegrad, MD-Besuch, Auszeiten und Kuren für pflegende Zu- und Angehörige, Pflegealltag und Pflegekurse thematisiert.

Für Menschen, die lieber das persönliche Gespräch suchen, ist eine **allgemeine Hotline** geschaltet. Dort besprechen erfahrene Mitarbeiter:innen mit den Ratsuchenden ihren individuellen Beratungsbedarf und vermitteln in lokale Angebote. Beratungsstellen unterhält der Pflegewegweiser NRW nicht.

Ein in NRW (und sogar in Deutschland) einzigartiges Angebot des Pflegewegweiser NRW ist die Beratung zum Thema „ausländische Haushalts- und Betreuungskräfte“, im allgemeinen Sprachgebrauch als „24-Stunden-Pflege“ bezeichnet. Zwei Juristinnen beraten an einer Spezial-Hotline Ratsuchende zu den verschiedenen Beschäftigungsmodellen und prüfen auch Verträge von Vermittlungsagenturen.



**PFLEGE
WEGWEISER
NRW**

Für Pflegebedürftige
und Angehörige

finden Sie unter
www.pflegewegweiser-nrw.de

Kostenlose Hotline
0800 – 40 40 044

Beratungstelefon zu
„ausländischen Betreuungskräften“
0211 – 3809 400
Mo. 14-16.30 Uhr,
Mi. 10-12 und 14-16.30 Uhr (AB)



Antonio Molina
García



Marcos Álvarez
González

Gitarrenduo

Zwei junge Ausnahmegitarristen aus Spanien, die zurzeit ihr Masterstudium in Maastricht absolvieren, gestalten am Samstag, dem 14. Januar 2023, um 20 Uhr ein abwechslungsreiches Konzert in der Kopermolen, von Clermontplein 11, in Vaals. Antonio Molina García und Marcos Álvarez begannen ihre Ausbildung in Spanien, wo sie bereits große Erfolge als Gitarristen feierten. Beide errangen Preise bei internationalen Wettbewerben. In Maastricht studieren sie seit ca. einem Jahr bei Carlo Marchione und arbeiten zusammen als Duo-Partner. In ihrem Konzertprogramm präsentieren sie Duo- und Solostücke von meist spanischen Komponisten des 19., 20. und 21. Jahrhunderts. Auch Eigenkompositionen von Antonio Molina García sind im Programm enthalten.

Weitere Infos zum Programm der Kopermolen und zum Kartenkauf erhalten Sie unter Tel.: +31 43 306 46 68 oder im Internet unter www.dekopermolenvaals.nl.



Freitagsjazz

Nach ihrem großen Erfolg im Sommer sind sie auch im Winter wieder da. Am Freitag, dem 20.01. 2023 um 19.30 Uhr spielen Ricardo Balloni & Friends im Rahmen des Freitagsjazz in den Park-Terrassen, Dammstraße 40 in Aachen-Burtscheid. Sie überraschen und überzeugen immer aufs Neue mit der Auswahl und überzeugenden Darbietung der unterschiedlichen Musikstücke aus dem großen „Jazztree“, wobei die Verzweigungen über den Blues auch in die Musik großer Popmusiker ihren Weg finden.



Das Festivalteam: hinten (v.l.n.r.) Jordy Clemens (Beigeordneter für Kultur Heerlen), Stefanie Gerhards (Veranstaltungsmanagement Aachen), Janneke Schmeitz (Parkstad Limburg Theater/Theater Heerlen), Bas Schoonderwoerd (Direktor Stiftung Step by Step Heerlen), vorn (v.l.n.r.) Judith Thelen (Schlachthof Eupen), Susanne Schwier (Beigeordnete für Bildung und Kultur Aachen), Rick Takvorian (Festivalleiter Schrit_tmacher) © Stadt Aachen/Andreas Herrmann

schrift_tmacher 2023 - just dance!

Das schrift_tmacher-Festival hat es den vergangenen 28 Jahren geschafft, das Publikum in der Euregio grenzüberschreitend zu bewegen. Das aktuelle Programm bietet vom 28. Februar bis zum 2. April 2023 wieder viele schöne Momente mit Tanzkompagnien u.a. aus der Schweiz, den USA, China, Kanada, den Niederlanden und Frankreich.

Tickets für Tanzvorstellungen des Hauptprogramms (Theater Heerlen – RABOzaal & LIMBURGzaal und Theater Kerkrade/Fabrik Stahlbau Strang) können über www.adticket.de und das Theater Heerlen/Theater Kerkrade gekauft werden. Ausnahmen werden angegeben.

Weitere Infos unter www.schrittmacherfestival.com

Kunst aus Kuba

Das Ludwig Forum Aachen präsentiert bis zum 26.02.2023 die erste Überblicksausstellung der kubanischen Künstlerin Belkis Ayón (Havanna, 1967-1999) im deutschsprachigen Raum. Gezeigt wird eine Auswahl von rund siebzig Werken, die zwischen 1986 und 1998 entstanden sind. Collagen und Zeichnungen aus der Sammlung von Peter und Irene Ludwig geben im Zusammenspiel mit Leihgaben aus dem Nachlass erstmals repräsentative Einblicke in die zentralen Schaffensperioden ihrer kurzen, aber beachtlichen Karriere. Ayóns Drucke und Collagen stellen sich typischerweise als dunkle Silhouetten und geisterhaft weiße Figuren dar, aus denen die Betrachter beispielsweise von Tieren oder Augen angestarrt werden.

Die korrespondierende „Sammlungspräsentation Palmipeda: Lateinamerika-



Mi alma y yo te queremos, 1993

nische Grafik, Installation und Malerei der 80er und 90er Jahre“ wurde zu diesem Anlass von Ana Sophie Salazar konzipiert.



Kölntor im Jahre 1790

Vom Kölntor bis zum Blücherplatz

Am 11.01.2023 von 14 bis 15 Uhr, stellt Dr. Holger A. Dux auf einem Stadtrundgang in der Reihe „Aachener Stadtviertel“ der VHS Aachen die Jülicher Straße vom Hansemannplatz stadtauswärts vor.

Der einstige Kölnsteinweg, die heutige Jülicher Straße, gehört zu den längsten Straßen von Aachen. Rechts und links ließen sich die großen Unternehmen, vor allem weniger feine mit qualmenden Schornsteinen nieder.

Ihren Ausgang nahm die Straße am Hansemannplatz. Dort stand eines der großen und wichtigen Aachener Stadttore, das Kölntor. Hohe Wohnhäuser säumen auch heute noch die Straßenränder.

Viele der kleinen Läden in den Erdgeschossen stehen jedoch leer. Zu ihrer Blütezeit konnte man dort Zigaretten, Fleisch, Brötchen und Milch kaufen, also alles, was man für die Grundversorgung mit Nahrungsmitteln brauchte. Um 1900 gab es an keiner Straße so viele Kneipen und Bierlokale, in denen die Fabrikarbeiter einkehrten oder sich schnell im Vorbeigehen an einem der Straßenaus-schänke bedienen ließen.

Treffpunkt ist vor dem Hansemann-Denkmal am Anfang der Monheimsallee. Für die Veranstaltung ist eine vorherige Anmeldung im Service-Center der VHS oder online notwendig. Die Teilnahme kostet 7,50 € (Kurs-Nr. 222-10367).

Nachtbürgermeister der Stadt Aachen

Der gebürtige Monschauer Lukas Delvenne (30) ist der erste Nachtbürgermeister der Stadt Aachen. Er soll zukünftig als Impulsgeber und Lotse das Nachtleben in der Studierendenstadt Aachen stärken und mitgestalten. Angesiedelt im städtischen Fachbereich „Bürger*innendialog und Verwaltungsleitung“ gehört der Aufbau eines tragfähigen Netzwerks aus der Kreativ- und Clubszene, den Asten der Aachener Hochschulen, freien Initiativen, Interessenverbänden und städtischen Einrichtungen, aber auch die Lotsenfunktion zwischen den verschiedenen Bereichen der Verwaltung und den Anbietern von Kultur-, Party- und Szeneevents zu seinen Aufgabenschwerpunkten.

„Lukas Delvenne ist nicht nur ein klarer Fürsprecher der Szene, der das Nachtle-



In einem Pressegespräch im Aachener Rathaus stellten (v.l.) T. Tillmann von der SPD-Fraktion, D. Duikers, OB S. Keupen sowie C. Giebler von der Fraktion „Die Linke Aachen“ L. Delvenne (Bildmitte) vor.

ben in Aachen stärkt. Gleichzeitig ist er ein versierter Ansprechpartner für Anwohnende, der tief im Thema steckt und das städtische Nachtleben so konfliktarm wie möglich gestalten möchte“, so Dana Duikers, Leiterin des städtischen Fachbereichs „Bürger*innendialog und Verwaltungsleitung“. Wer in Kontakt mit dem Nachtbürgermeister kommen möchte, kann das per E-Mail unter nachtleben@mail.aachen.de und/oder telefonisch unter der Nummer 432-7320.

Leben und Alltag in Aachen



Steinkaulstrasse 16 und 20, 1981, Foto: Achim Ferrari

Noch bis zum 12.02.2023 zeigt das Internationale Zeitungsmuseum (IZM) in der Pontstraße 13, Aachen, in seinem Wechselausstellungsraum 50 Fotografien von Achim Ferrari, der mit seiner Kamera auf einzigartige Weise das Zeitkolorit der 1980er Jahre eingefangen hat.

Noch gezeichnet von den Spuren der Zerstörung durch den Zweiten Weltkrieg sieht man allorten auch Bautätigkeiten, die einen Neubeginn verkünden. Ebenso sind Fotos zu sehen vom Karlspreis, vom Aachener Karneval und vom Aachener Sport. Oft mit feinem ironischem Augenzwinkern werden Prominente, Funktionsträger*innen und die Menschen auf der Straße bei ihren Aktivitäten begleitet. Ferrari hat dabei ein feines Gespür für Situationen und Augenblicke und macht auf diese Weise die Vergangenheit lebendig.



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

50PLUS MAGAZIN Team

Die Flucht zum Bahnhof - Ein Aachener Kurzkrimi

Die Sonne stand bereits tief im Westen, als die junge Hauptkommissarin Samantha Heinen nach Hause kam. Sie hatte im Supermarkt in der Kapellenstraße für das Wochenende eingekauft. Die Tasche war vollbepackt. Samantha bewegte sich mit großen Schritten auf ihr Appartement in der Burtscheider Gregorstraße zu. Hin und wieder stellte sie die schwere Einkaufstasche ab. Dann holte sie ein Papiertaschentuch heraus, wischte sich durch die geröteten Augen und putzte sich die tropfende Nase. Ihre Allergie wurde von Tag zu Tag schlimmer.

Als sie ihr Appartement auf der ersten Etage betrat, ertönte plötzlich eine tiefe Stimme in ihrem Rücken: „Bleiben Sie ganz ruhig und machen Sie keine falsche Bewegung.“

Samantha erstarrte. Ganz langsam drehte sie sich um. Ein dunkelhaariger Mann mit Dreitagebart stand hinter ihr. Er hielt eine Pistole in der rechten Hand.

„Wer sind Sie ...?“, fragte sie stockend. „Wie sind Sie in dieses Haus gekommen?“ - „Durch die Nebentür“, sagte der Mann. „Es war ganz einfach. Ich brauchte nur die kleine Scheibe einzudrücken und schon war ich drin.“

Er nieste. „Diese verdammte Erkältung“, knurrte er. „Sie macht mir schwer zu schaffen. Aber sie hat mir auch geholfen ...“ Er grinste. „Sie haben mich zur Krankenstation des Dürener Gefängnisses gebracht, um mich zu untersuchen, weil ich fast jeden Monat eine Erkältung habe. Und heute Morgen, in einem günstigen Moment, habe ich das Weite gesucht.“

Seine Augen waren rot unterlaufen. Samantha bemerkte, dass er sie kaum offen halten konnte. Trotzdem wagte sie nicht, etwas zu unternehmen.

Sie zuckte zusammen, als das Telefon läutete. „Gehen Sie nicht ran!“, befahl er.

Sie gehorchte und lauschte, als der Anrufbeantworter ansprang. „Ich bin's“, hörte sie Kerstin, ihre Freundin, sagen. „Ich bin bei Markus und komme gleich zu dir.“ Markus besaß eine Gaststätte in

der Kapellenstraße. Kerstin wartete noch einen Moment und legte auf. Samantha drückte eine Taste.

„Was machen Sie da?“, herrschte der Fremde sie an. „Ich spule nur das Band zurück.“ Der Mann nickte und streckte die linke Hand aus. „Ich muss auf dem schnellsten Weg verschwinden. Und Sie werden mich begleiten. Als mein Schutz. Sie haben sicher einen Wagen. Los, gehen wir, bevor Ihre Freundin kommt.“

„Wohin wollen Sie?“ Der Mann überlegte kurz. „Sie werden die Straßen nach Aachen und zur deutschen Eifel abgesperrt haben. Also bleibt mir nur der Bahnhof in Welkenraedt. Bei dem lebhaften Treiben dort wird man mich nicht so schnell finden. Nehmen Sie die Einkaufstasche mit. Ich habe seit Stunden nichts mehr gegessen.“



Samantha zitterte ein wenig, als sie in ihren silbernen Mercedes stieg und in Richtung Eupener Straße fuhr. Um das Schweigen zu durchbrechen, schaltete sie das Radio an.

„Warum hat man Sie eigentlich eingesperrt?“, fragte sie. Der Mann schien nicht überrascht zu sein. „Ich habe meine Frau umgebracht.“ Samantha schluckte. Sie fuhr weiter auf der Landstraße über den Grenzübergang Köpfchen in Richtung Eupen.

„Sie hatte mich mit einem Kumpel betrogen, und deshalb hatte sie nichts anderes verdient.“ Die Musik im Radio brach ab, und der WDR brachte die 17-Uhr-Nachrichten. „... heute Morgen brach der wegen Mordes an seiner Frau zu fünfzehn Jahren Knast verurteilte Stolberger Wolfgang Heck aus dem Dürener Gefängnis aus. Vorsicht ist geboten.

Heck ist bewaffnet. Die Polizei bittet um äußerste Wachsamkeit ...“

Wolfgang Heck schaltete das Autoradio aus. „Ich war sechs Jahre im Gefängnis. Wissen Sie, was für ein Leben das ist? Jeden Tag das gleiche. Ich sage Ihnen, das hält kein Mensch aus. Ich habe mir geschworen, niemals mehr dorthin zurückzukehren.“

Sie waren bereits auf der Herbesthaler Straße hinter Eupen und befanden sich nur wenige Kilometer von dem Welkenraedter Bahnhof entfernt. Plötzlich hielt sie hinter der Autobahnbrücke an.

„Was ist los?“, fragte Heck. „Ein Stau vermutlich“, antwortete Samantha. „Gibt es keinen anderen Weg?“

Sie schüttelte den Kopf. „Nein.“ - „Na gut. Mal sehen, was Sie zu essen haben.“

Er langte in die Einkaufstasche und zog einige Tüten heraus. „Nur Brot, Obst und Gemüse?“, meckerte er enttäuscht. „Haben Sie sonst nichts eingekauft?“ - „Tut mir leid ...“ Sie zögerte eine Sekunde lang. „Doch. Ich habe noch etwas in der Seitentasche. Vielleicht schmeckt Ihnen das.“

„Lassen Sie mal sehen.“ Heck griff hinein und holte ein kleines Päckchen hervor. „Was ist das?“ - „Ein Cocktail aus Haselnüssen, Walnüssen und Rosinen“, sagte Samantha. „Studentenfutter. So nennt man diese Mischung. Schmeckt gut. Probieren Sie mal.“

Er riss das Päckchen auf und schüttete sich eine Handvoll in den Mund. „Klasse“, lobte er. Heck schien ausgehungert zu sein, denn er kippte gierig die ganze Tüte in sich hinein.

Die nächsten Minuten vergingen schweigend. Plötzlich fing Wolfgang Heck an zu stöhnen. Aus den Augenwinkeln sah Samantha, dass er sich mit beiden Händen an den Hals fasste, röchelte und nach Luft schnappte. Entsetzt bemerkte sie, dass er die Pistole fester an ihre Seite hielt.

„Stopp ...!“, flüsterte er kaum hörbar. „Halten Sie! Hilfe! Ich brauche Hilfe! Ich

ersticke.“ Samantha fuhr weiter. Vor ihnen tauchte die riesige Parkfläche des Welkenraedter Bahnhofs auf. „Großer Gott!“, dachte sie. „Hier müssen doch Polizisten sein.“

Der Druck der Pistole an ihrer Seite verstärkte sich. Heck war offenbar nicht mehr Herr seiner Sinne. Er jappste nach Luft, sein Gesicht war rot angelaufen. „Halten...!“, ächzte er wieder. „Verdammt! Halten ... Sie ...!“

Samantha trat auf die Bremse. Ihr Mercedes knallte mit dem Vorderrad gegen einen Bordstein und blieb mit quietschenden Bremsen stehen. Dann hörte sie die Polizeisirene. Samantha stieß die Fahrertür auf und lief auf den Polizeiwagen zu. „Dort, in dem Wagen ist Wolfgang Heck ...“, stammelte sie. „Ich glaube, er ist bewusstlos.“

Aus der Beifahrertür sprang Kerstin. „Samantha. Ist dir auch nichts passiert?“ - „Nein, nein. Mir geht es gut.“

„Wie bist du nur auf die Idee mit dem Anrufbeantworter gekommen?“, fragte Kerstin. „Ich habe Heck erzählt, dass ich das Band zurückspule, aber in Wirklichkeit habe ich die Aufnahmetaste gedrückt.“ - „Das war großartig, Samantha. Dadurch wusste ich, wohin er wollte. Ich habe sofort deine Kollegen von der Aachener Polizei angerufen.“ Sie sah zu den Polizisten hin, die den fast bewusstlosen Heck zu ihrem Fahrzeug führten.

„Was ist mit ihm?“ - „Er hat Studentenfutter gegessen.“ - „Ja, und?“, fragte Kerstin erstaunt. „Verstehst du denn nicht? Heck ist Allergiker, genau wie ich. Er hat es nicht gewusst. Er hat an eine Erkältung geglaubt. Aber ich habe es sofort gesehen. Viele Allergiker reagieren auf Haselnüsse allergisch und in der Tüte waren Haselnüsse. Es war eine Chance, eine geringe zwar, aber es hat geklappt. Ich musste ihn nur dazu bringen, von diesem Studentenfutter zu essen. Er hat keine Sekunde gezögert, weil er ausgehungert war. Aber jetzt muss er unbedingt zu einem Arzt, sonst stirbt er noch an einem Allergieschock ...“

Gerd Havenith



Opas große Verantwortung



Es war ein heller und sonniger Frühlingstag. Opa Männi hatte seinem Enkel Moritz einen Besuch des Spielplatzes mit allem Drum und Dran versprochen. Oma Sonja packte ihnen Obst, Plätzchen und Trinktücher in den Rucksack und los ging's. Vor Ort parkten sie das Auto im Schatten der großen Bäume. Am Eingang wurde noch schnell ein Eis am Stiel verputzt und dann ging's ab auf die kleine Rutsche.

Immer wieder rauf und runter, bis es langweilig wurde. Größer, schneller und länger wurde gewünscht. „Opa, da drüben, die ist viel höher“, krächte Klein-Moritz, noch keine fünf. Opa warnte vor der sehr hohen Leiter, aber das interessierte Moritz nicht. Schon stieg er weiter empor und merkte erst jetzt, wie hoch doch drei Meter sind! Sein Schritt wurde langsamer, aber als der Großvater rief: „Gut festhalten, Moritz“ schaffte er auch den letzten Meter bis ganz oben. Ein letzter Rundumblick und abwärts ging die wilde Jagd. Mit roten Bäckchen und total überdreht rannte er zu seinem Opa und berichtete von der rasenden Abfahrt. Und weiter ging's, wieder rauf, runter, rauf, runter, alles ohne Pause. Ganz langsam beschlich den alten Mann ein ungutes Gefühl und er wollte dem Ganzen ein Ende setzen. „Moritz, bleib stehen, hörst du?“ Er griff nach seinem Enkel, doch der schlüpfte durch seine Hände und war schon wieder oben. „Opa, schau, so schau doch, ich kann auch rückwärts!“ Großvater gefror das Blut in den Adern! Er fühlte das Unheil rasch näherkommen. Beim überstürzten Rückwärtsrutschen von Moritz verkantete sein kleiner Körper im oberen Drittel der Rutsche. Er blieb kurz hängen und die Schwungkraft erledigte den Rest. Der Kopf schlug hart hintenüber auf die Stahlrutsche und völlig regungslos rutschte der schwächliche Körper abwärts.

Ein Aufschrei der Umstehenden war das Letzte, was der Opa hörte! Schweißnass ging er in die Knie und griff an seine Brust. Dann wurde es still und schwarz um ihn herum. Die geschockten Erwachsenen wussten nicht so recht, wem sie zuerst helfen sollten. „Zur Seite, ich bin Arzt“, erklang eine energische Stimme und ein junger Mann beugte sich über Moritz. Seine Freundin dirigierte er wortlos zu dem alten Mann.

Aus der Ferne hörte man die überlauten Martinshörner des heranrasenden Rettungswagens. Kaum ausgestiegen, unterhielten sich die beiden Ärzte leise, während das Rettungsteam sich sofort um den Großvater kümmerte. Der Verdacht eines Herzinfarkts drängte zur Eile!

Der junge Arzt und seine Freundin umsorgten gerade Moritz, als dieser verwundert seine Augen aufschlug und sogleich zu weinen anfang. Die junge Frau nahm ihn sehr behutsam in ihre Arme und sprach leise und beruhigend auf ihn ein. Er wurde ruhiger, blickte suchend umher und wollte dann wissen, wo denn sein Opa sei. Dann sah er ihn, reglos am Boden liegend, umringt von den vielen Rettungssanitätern. Der große Rettungswagen und die blitzenden Blaulichter taten ein Übriges. Blitzschnell riss er sich los und lief die wenigen Meter bis zu seinem Großvater. „Opa, Opa, werde wach! Opa, die Oma wartet doch auf uns!“ In diesem Moment öffnete der Großvater schmerzverzerrt seine Augenlider, griff nach seinem Enkel und hielt ihn ganz fest bei sich. „Gott sei Dank. mein Schatz, du bist ok! Was hätte bloß die Oma mit mir gemacht, wenn dir etwas zugestoßen wäre? Und erst deine Mama und dein Papa! Ich will gar nicht daran denken!“ Der Notarzt ordnete an, dass beide Patienten zusammen sofort ins Krankenhaus zur Untersuchung gebracht werden müssten.

Der mittlerweile wieder quirlige Moritz erkannte, dass sie mit Blaulicht und Sirene fahren würden. Ganz ungläubig flüsterte er dem Notarzt zu: „Wenn ich das im Kindergarten erzähle!“ Glücklich drückte der Opa die Hand seines Enkels, während draußen die Martinshörner sehr laut heulten!

Franz-Josef Saager



38 SCHWEDENRÄTSEL

die Neue Welt	▼	Abk.: Ankunft	Terminplaner	11	Jäger-rucksack	and-ers, sonst auch genannt	Lebens-energie (Taois-mus)	Euro-päerin	Aufgeld	ital. Reis-speise	▼	7	eng-lische Schul-stadt	Gestalt	Zeichen für Ru-thenium	ugs.: sich sehr an-strengen
Strom in West-europa	→				Küm-mel-brannt-wein	→							ital. Kloster-bruder/ Kurzw.	→		
Mai-käfer-larve	→									Teil-haber, Gesell-schafter	→					
→					frühere Übersee-besit-zung		nord-span. Hafen-stadt	→					Hack-werk-zeug		arab. Nomade	
geschl. Haus-vorbau		griech. Gott, Sohn der Leto			nahr-haftes Getränk	→				Stab			Spiel-karte	→		
griech. Sagen-könig	5						Teil der Scheune			starr blicken	9					
→					Raub-, Pelztier	3	span.: Rotwein (Kurzwort)	→					Zu-fluchts-ort		Tonart	frühere land-wirtsch. Gehilfin
Vater (Kose-name)	die Heili-gen Drei Könige (Abk.)		Stadt in Südtirol	→					Abk.: anwesend				Sammel-buch	→		
drogen-unab-hängig (engl.)	→						Kfz-Z. Groß-britan-nien		Kuchen-gewürz	→			Durch-schein-bild/ Kurzw.	→		
Abk.: Milliliter	→		Befähigung, Quali-fizierung	→								eng-lisch: jung	→			
Strecker, an Draht geleitete Weinranke	→							aus diesem Grund	1				eng-lisch: rot	→		

Be-setzer fremden Gebietes	Sticke-rei-element	gescheit, weise	Aus-schau halten	▼	Abk.: abrechner	Kfz-Z. Nieder-lande	Fass	Gewalt-herr-schaft	▼	sauber, flecken-los	Destil-lations-gefäß	▼	Abk.: Religion	Vor-silbe: zwei, doppelt	Kriech-tier	Abk.: New Hamp-shire
→	→	→			→	→	→	kaufen	→	→			→	→	→	→
Kfz-Z. Libanon	→		Betrag für Spieler-transfer (ugs.)	→							kleines Gewässer	→				
Milch-organ bei Tieren	→					Spion		Sing-vogel	→					best. Kern-reaktor		Brief-, Paket-gut
→		12	Anfang, Start	→	negativ gelade-nes Teil-chen	→					Frucht-um-hüllung	→	Abk.: Beispiel	8		
typische Linie eines Gesichts		Turn-übung	→					Nur-Lese-Speicher-scheibe (EDV)	4	Raum-tonver-fahren (Kurzw.)	→					
→					unver-sehrt, völlig	2	Zauberin in der „Odyss-see“	→					farbig, viel-seitig		Papa-geien-name	
Him-mels-richtung	10	Monats-name		Nach-sicht	→					mittel-europ. Zeit (Abk.)		Meer-enge der Ostsee	→			
Nach-ahmung	→					Abk.: zu Händen		Haupt-stadt v. Mosambik	→							Abk.: Zloty
enges, steil-wandiges Tal	→					sibi-rischer Marder	→					Edel-pelz	→		6	
ugs.: verdor-ben, kaputt	→			fügsam, ge-bändig	→			im Mittel-punkt gelegen	→							

Die Buchstaben von 1 bis 12 ergeben einen internationalen Aktionstag im Februar.

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

„Jeder Quadratmeter zählt“: Mehr Biodiversität in Eupens Vorgärten



Im Sommer 2021, nach der schockierenden Flut, beschloss ich, auch endlich aktiv zu werden und einen Beitrag zum Umweltschutz zu leisten.

Die wachsenden Schotterwüsten um mich herum in unserem Wohngebiet, die komplett zubetonierten Hauseingänge, die penibel geschnittenen Buchsbäume in Reih und Glied, kilometerlange Kirschlorbeerhecken ohne Nährwert für Insekten und Vögel, hektargroße Wiesenflächen ohne auch nur einen Löwenzahn frustrierten mich zunehmend – alles tote Flächen für unsere Tier- und Pflanzenwelt.

Ich wollte mehr Bienen, Schmetterlinge, Insekten aller Art und Vögel zumindest schon mal in unseren Vorgarten (ca. 30 m²) locken. Einiges hatte ich bereits darüber gelesen: wie wichtig bestäubende Insekten für die menschliche Ernährung sind.

Ich träumte von einem wilden bunten Blumenmeer, in dem es unablässig summen und brummen sollte. Fliegen, Bienen, Hummeln, Schmetterlingen wollte ich Nahrung geben, damit sie wiederum uns mit Nahrung versorgen können. Sie bestäuben fast alle Wild- und Kulturpflanzen, beispielsweise Obstbäume, Tomaten-, Kartoffel-, Erdbeer- oder Rapspflanzen.

Schnell hatte ich meine umweltaktive Tochter und meinen leidenschaftlich biogärtnernden Ehemann von meinem Plan überzeugt, unseren Vorgarten in ein Blumenmeer zu verwandeln. Sie standen mir im Herbst mit Rat und Tat zur Seite.

Die Wiese, in deren Mitte zwei kleine Apfelbäume stehen, deckten wir mit Kartonagen ab. Danach verteilten wir

zentimeterdick eine Ladung Mist. Schon war ein humusreicher Boden vorbereitet. In den Wintermonaten vermischte sich alles gut miteinander, Biosamentütchen mit bunten bienenfreundlichen Blumenmischungen standen bereit. Im Frühjahr war die Wiese zu 95 % verschwunden, Erde, Mist und Kartonage bildeten nun eine gute neue Grundsubstanz.

Unerfahren im Aussäen, warf ich im Frühjahr einfach alles aus, wild durcheinander und wurde im Sommer reichlich belohnt.

Kornblumen, Amaranth, Lein, Klatschmohn, Ringelblumen, Klee, Löwenmäulchen, Cosmeen, Malven, Sonnenblumen und vieles mehr erfreuten jeden Tag unser Auge und boten vielen verschiedenen Insekten, Schmetterlingen und auch Vögeln Nahrung.

Mein kleiner Traum war in Erfüllung gegangen. Erstaunt war ich, wie wenig Arbeit so ein wilder Blumengarten macht. Da der Sommer heiß und trocken war, sprengte ich mit dem Gartenschlauch morgens und abends für ca. 10 Minuten. Das war alles! Es gab ja keinen Rasen mehr, der gemäht werden musste, Unkraut war keines zu sehen, denn die Blumen bedeckten teils 150 cm hoch die ganze Fläche.

Sogar jetzt noch, Mitte Oktober, an den warmen Tagen, suchen vereinzelte In-



sekten, beispielsweise auch das Taubenschwänzchen, noch täglich Nahrung in vielen verbliebenen Blüten, die im Sonnenschein leuchten.

Verblühtes schneide ich jetzt heraus und lasse es auf dem Beet vermodern. Der Samen kann nun aus den vertrockneten Blüten auf die Erde fallen, die ich jetzt noch mit etwas Sand vermische. Kaum Arbeit und ich stelle fest, wie locker die Erde ist.

Ein paar Blumenzwiebeln warten darauf, eingepflanzt zu werden, und ansonsten bin ich sehr gespannt, was dieser wilde Blumengarten für bunte Überraschungen nächstes Jahr für uns und die Tierwelt bereithält.

Text & Fotos:
Regine Heinrichs



Wohlfühlen (wie) zuhause



KOMPETENTE HILFE BEI PFLEGEBEDÜRFTIGKEIT & DEMENZ:

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

weitere Informationen:
Tel.: 0241 – 510 530-0

www.fauna-aachen.de



Kathedrale St. Patrick



Dublin bei Nacht



Brauerei Guinness

Dublin im Winter: Willkommen in der irischen Märchenwelt!

Dass Dublin eine der reizvollsten Metropolen und eine Stadt mit einer unfassbar großen Lebensqualität ist, das hat sich herumgesprochen. Und immer mehr Touristen strömen im Winter in die Hauptstadt, die Regierungssitz und die größte Stadt der Republik Irland ist. An der Ostküste der Insel Irland an der Mündung des Flusses Liffey in die Dublin Bay gelegen, bietet die Stadt eine Vielzahl an Verkehrsanbindungen sowie Ausflugsmöglichkeiten. Von Deutschland aus erreicht man Dublin sehr bequem mit der irischen Fluggesellschaft Ryanair, die hier ihren Hauptsitz hat. Vom Flughafen verkehren regelmäßig, schnell und kostengünstig Busse in die Innenstadt.

So gelangt man direkt ins weltbekannte Herz der Stadt, nach Temple Bar. Die Altstadt am Südufer des Flusses Liffey ist eine einzige Ausgehmeile. Ein Pub ist schöner als der andere – aber einer ist gerade im Winter besonders sehenswert: Der nach dem Stadtteil benannte Pub „Temple Bar“ mit seiner knallroten Fassade verwandelt sich innen in ein Weihnachts-Winter-Wunderland, das seinesgleichen sucht. Der riesige rote Weihnachtsbaum am Eingang ist wohl eines der meistfotografierten Motive Dublins. Jeden Abend gibt es hier die typisch irische Live-Musik und Jung und Alt aus aller Welt genießen dicht an dicht das einmalige Ambiente.

Überall begegnet einem der gewitzte Leprechaun. Der irische Kobold ist neben Harfe und Kleeblatt das bekannteste Wahrzeichen Irlands. Er ist in den Mythen und Legenden der Grünen Insel verwurzelt und gilt als Schuhmacher der Feen, hortet Goldmünzen, die er am Ende des Regenbogens versteckt. Irland ist schon immer reich an Mythen und Legenden gewesen.

Der bekannteste Name der Stadt ist mit Sicherheit Patrick. Dublins St. Patrick's Cathedral ist neben dem Temple Bar und dem Trinity College die bekannteste Sehenswürdigkeit. Der Legende nach geht Irlands Nationalkathedrale auf eine kleine Kapelle aus dem 5. Jahrhundert zurück, in der der heilige Patrick persönlich die Menschen mit dem Wasser aus einer nahegelegenen Quelle taufte. 1191 errichteten die Normannen an dieser Stelle eine Kirche aus Stein. Diese wurde im 13. Jahrhundert noch einmal völlig umgestaltet in das heutige Gotteshaus. Einem Museum gleich kann man hier Monumente und Statuen sowie teilweise kuriose Exponate aus vielen Jahrhunderten der irischen Geschichte bewundern. Am bekanntesten ist sicherlich das Grab des großen Satirikers Jonathan Swift („Gullivers Reisen“), der von 1713 bis 1745 Dekan von St. Patricks war und neben seiner platonischen Liebe Esther „Stella“ Johnson (1681 - 1728) beigelegt ist.

Erwähnenswert sind ferner das Denkmal zu Ehren von Turlough O'Carolan (1670 - 1738), Irlands letztem Barden, sowie das auffällige Grabmal der Familie Boyle, das eine ganze Wand einnimmt. Die Statue von Captain John McNeill Boyd erzählt von einem großen Unglück in Irlands Seefahrtsgeschichte. Eine ganz spezielle Geschichte wiederum geht mit der „Tür der Versöhnung“ einher. Nach der Besichtigung kann man im Park verweilen, wo am südwestlichen Eingang eine Tafel die Stelle markiert, an der sich die heilige Quelle befunden haben soll, mit deren Wasser der heilige Patrick die Menschen der Umgebung zum Christentum konvertierte. Der Saint Patrick's Day ist der Gedenktag des irischen Bischofs Patrick, der als erster christlicher Missionar in Irland gilt. Sein Geburts- und sein Sterbetag sind nicht bekannt; das Datum 17. März für den Sterbetag tauchte erstmals im 7. Jh. auf.

Neben diesem weltweit mitgefeierten Tag gibt es ein weiteres großes Fest, das seinen Ursprung in Irland hat: Halloween. Der allseits beliebte Gruselfeiertag lässt sich bis ins heidnische Irland von vor über 2.000 Jahren zurückverfolgen, als man mit dem frühzeitlichen Fest „Samhain“ den Winteranfang beging. Es heißt, dass an Halloween der Schleier zwischen unserer Welt und dem Jenseits am dünnsten ist und Geister und Dämonen daher mühelos zwischen den beiden Welten



Pub Gogarty



Pub Temple Bar



Pub Temple Bar bei Nacht



Skulptur, Kathedrale St. Patrick



Guinness-Tukan



The Bank Bar und Restaurant

hin und her wandern können. In Dublin gibt es zu Halloween lange Warteschlangen vor den Kostüm- und Dekorationsgeschäften, Sonderschauen im Wachsfigurenkabinett, schaurige Events auf Schlössern und eine gigantische Parade durch die Straßen der Innenstadt.

Im Advent gibt es dann in Sachen Weihnachtsbeleuchtung und Christmas-Shopping kein Halten mehr. Der Lichterglanz in den Fußgängerzonen verblüfft jedes Jahr aufs Neue die Flaneure.

Kulinarisch hat die Stadt vom Irish Breakfast bis zu frischen Meeresfrüchten alles zu bieten. Der Tag beginnt mit Bacon, gegrillter Tomate, Spiegelei, Würstchen, Black Pudding, Sodabrot, Potato Cake,

Pilzen, Bohnen in Tomatensauce und natürlich kannenweise dunklen Tee.

Derart gestärkt kann man das „Guinness Storehouse“ besichtigen. Ursprünglich wurde hier der Fermentationsprozess durchgeführt, bei dem die Hefe dem Bieresud beigefügt wird. Das Gebäude wurde im Stil der Chicagoer Schule für Architektur konstruiert und 1904 fertiggestellt. Den Kern des Gebäudes bildet heute die Form eines riesigen Pintglases, welches vom Erdgeschoss bis in das Dachgeschoss reicht. Das Museum illustriert die 250 Jahre alte Geschichte des Bieres Guinness. Es werden anschaulich in sieben Stockwerken die Geschichte von Arthur Guinness sowie der Herstellungsprozess, die Vertriebswege sowie alle Arten von Werbung gezeigt - wie der Pelikan von John Gilroy. In der „Gravity Bar“ mit Panoramablick über Dublin kann man sich ein Pint ganz besonders frisches Guinness schmecken lassen, das sogar im - allerdings saftigen - Eintrittspreis enthalten ist. Übrigens: Eine Platte frischer Austern mit einem Glas Guinness gilt als perfekte Kombination und stellt für den Dubliner eine volle Mahlzeit dar. Hungerige bestellen ein

zweites Guinness. Übrigens galten Austern hier früher als „Arme-Leute-Essen“, das sollte man angesichts heutiger Preisverhältnisse wissen. In Dublin ist der Preis immer noch mehr als moderat.

Der „Hot Toddy“ ist ein Wintergetränk und ein Hausmittel gegen Grippe. Das Getränk aus Whiskey, Honig, Zimt, Sternanis und Zitronenschalen gibt es fast überall, doch einige Pubs machen ihn zur Perfektion: zum Beispiel „The Bank Bar and Restaurant“, seit 2003 eines der skurrilsten Lokale der Stadt. Das Gebäude wurde von dem berühmten viktorianischen Architekten William Henry Lynn entworfen und beherbergte einst eine Bank, nur wenige Gehminuten von der Molly-Malone-Statue entfernt (College Green 20/22).



Irischer Kobold Leprechaun



Austern und Guinness



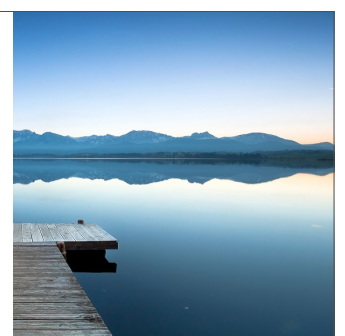
Nina Krüsmann



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



EINFACH

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

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

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

MITTEL

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

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

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

SCHWER

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

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

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

**Wir sind immer für Sie da
mit den ambulanten
Angeboten der Johanniter**

Ambulante Pflege
T. +0241 91838-43

Hausnotruf
T. +0241 91838-80



Wir beraten gerne, kompetent & unverbindlich!

www.johanniter.de/aachen



JOHANNITER



Aus
Liebe
zum
Leben

Schluss mit Schnarchen - aber wie?



© Simone Peter/pixelio.de

Wer schnarcht, leidet meist unter mehr oder weniger stark blockierten Atemwegen. Ursache des Schnarchens ist ein Erschlaffen von Muskelpartien im Bereich von Nase, Hals und Rachen während des Schlafes: Die Zunge rutscht zurück, der Unterkiefer lockert sich, Gaumensegel und Zäpfchen hängen schlapp im Rachen. Die Luftwege verengen sich. Durch den Druck des vorbeiströmenden Atems werden die Weichteile so in Vibration versetzt, dass das Gaumensegel zu flattern beginnt.

Normalerweise sorgt das Gehirn auch im Schlaf für eine ausreichende Muskelspannung, um den Weg von der Nasenhöhle in die Luftröhre offen zu halten. Häufig kommt es jedoch durch die nächtliche Entspannung - vor allem in Rückenlage - zu einem hängenden Gaumensegel, das bei jedem Atemzug „im Winde flattert“ (schnarcht).

In den meisten Fällen ist Schnarchen (Fachbegriff: Rhonchopathie) harmlos und beeinträchtigt nicht die Gesundheit (zumindest nicht die des Verursachers!).

Die Gesundheit ist gefährdet, wenn die Muskelspannung so weit abfällt, dass der Atemweg im Mundrachen zeitweise vollständig verlegt wird und es zu einem mehr oder weniger langen Aussetzen der Atmung kommt. Durch vermehrtes Auftreten dieses Atemstillstandes

(Apnoe) wird dem Betroffenen zu wenig Sauerstoff zugeführt, was zu ernsthaften Erkrankungen wie Bluthochdruck, Herzversagen oder Schlaganfall führen kann. Ob eine Apnoe vorliegt, klärt der Arzt.

Dem „normalen“ Schnarchen sollte man mit einfachen Mitteln „zu Leibe rücken“.

- Richtige Schlafposition (Seitenlage sehr wichtig, erhöhtes Kopfteil)
- Verzicht auf viel Alkohol (Gaumen- und Rachenmuskulatur erschlaffen)
- Verzicht auf Rauchen (trocknet Schleimhäute aus)
- Abnehmen - durch Fettgewebe werden Atemwege enger!
- Mund, Nase, Rachen freihalten von Schleim - evtl. kurzfristig abschwellende Nasentropfen oder Nasensprays auf Meersalzbasis anwenden
- Gaumensegelspannen (verhindern Vibration)
- Verzicht auf Schlafmittel (Gaumensegel kann erschlaffen)
- Sodbrennen vermeiden (durch Reflux chronisches Anschwellen der Zunge möglich)

Auch wenn die rasselnden, pfeifenden, blubbernden Geräusche schwer zu bändigen sind, sollte man seinem Partner zuliebe verschiedene Versuche starten!

Den Spruch „Ich schnarche nicht, ich schnurre“ akzeptieren die Betroffenen nicht!

Bedenke: Schnarchen ist sowohl ein „Schlafkiller“, als auch laut Emnid-Studie ein „Liebestöter“!

Hartmut Kleis
Apotheker



Fragen zu einer Gesundheits-App auf Rezept?



© congerdesign/pixabay.com

„Digitale Gesundheitsanwendungen“ (DiGA) sind verschreibungsfähige mobile Apps mit einem medizinischen Zweck. Sie werden auch als Gesundheits-Apps bezeichnet. Im Unterschied zu Gesundheits-Apps, die man ohne Rezept bekommt und meist der Fitness oder Prävention dienen, gelten DiGA als Medizinprodukte zur Behandlung von Erkrankungen. Sie kommen z.B. bei Depression, Angststörungen, schädlichem Alkoholkonsum, Krebs, starkem Übergewicht oder Migräne zum Einsatz.

Falls Sie eine DiGA nutzen und dazu eine Frage haben, können Sie zunächst versuchen, im FAQ-Bereich der Anwendung – dem Bereich der häufig gestellten Fragen – eine Antwort zu finden. Falls dies nicht gelingt, wenden Sie sich über das Kontaktformular, die E-Mail-Adresse oder eine Telefonnummer an den Hersteller. Die Kontaktdaten finden Sie auf einer Kontaktseite oder im Impressum der Anwendung. Alternativ können Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt dazu befragen.

Wenn Sie allgemein Hilfe bei der Nutzung von Apps und Internetanwendungen benötigen, fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach. Die Krankenversicherungen bieten spezielle Kurse oder Schulungen an, mit denen Sie oder Ihre Angehörigen Unterstützung bei der Bedienung des Smartphones oder des Computers bekommen.

Quelle: gesund.bund.de

Internetportal zu Long Covid

Eine Covid-19-Erkrankung dauert in der Regel bis zu vier Wochen. Sie kann allerdings auch über mehrere Monate oder noch länger anhalten, dann spricht man von „Long Covid“. Eine einheitliche Definition liegt bisher noch nicht vor.

Auf einem neuen Internetportal der Bundesregierung (www.longcovid-info.de) finden Betroffene und Angehörige In-

formationen zu allem, was mit den Langzeitfolgen einer Coronavirus-Infektion zusammenhängt. Auch für Beschäftigte und ihre Arbeitgeber sind dort hilfreiche Hinweise zum Umgang mit der neuen Krankheit eingestellt.





Vielleicht einfach mal den Hund halten ...

Lothar geht in den Ruhestand und bekommt von seinen Kollegen einen Satz Golfschläger geschenkt. Er entschließt sich, dieses Spiel einmal auszuprobieren und Golfstunden zu nehmen. Mit seinem Golflehrer trifft er schließlich auf dem Platz ein und bekommt dort die Techniken erklärt. Anschließend

fordert der Lehrer ihn auf: „Schlagen Sie jetzt den Ball in die Richtung der Fahne des ersten Lochs.“

Lothar holt aus und treibt den Golfball quer über den Platz. Nur wenige Zentimeter vom Loch entfernt bleibt der Ball liegen. „Und nun?“, fragt Lothar den völlig verblüfften Golflehrer. „Ähm“, stammelt der, „nun müssen Sie den Ball noch ins Loch befördern.“ Daraufhin ärgert sich Lothar: „Und warum sagen Sie mir das erst jetzt?!“

* * *

Der Sportlehrer kündigt der Klasse an: „Wir lernen heute Dehnübungen kennen.“ Dennis verbessert ihn: „Es heißt die Übungen!“

* * *

Das Medium spricht sehr gedehnt: „Jetzt ... sehe ich ... den Geist ... Ihrer Frau.“ Walter erschrickt: „Um Gottes willen! Was sagt sie denn?“ – „Sie ... sagt ... nichts.“ – „Dann ist es nicht meine Frau.“

* * *

Die Wahrsagerin liegt mit ihrem Mann im Bett. „Liebling, gibst du mir bitte deine Hand“, fragt sie, „ich will vor dem Einschlafen noch was lesen.“

* * *

„Achje, mein Sohn steht morgens immer viel zu spät auf“, klagt Frau Sonnabend ihrer Nachbarin. „Wie bekommen Sie denn Ihren Sohn morgens wach?“ – „Ach, ganz einfach!“, erklärt die. „Wenn er beim zweiten Wecken noch nicht aufstehen will, verstecke ich einen Hundekuchen unter seinem Kopfkissen und lasse unseren Bernhardiner danach suchen.“



Das geheimnisvolle Zauberwort!

Das geheimnisvolle Zauberwort ist nicht leicht zu nennen, oft kann man es nicht erkennen.

Es hat sich gut versteckt, ist manchmal winzig klein. Auf einmal hast du sie entdeckt, die Zauberworte „dein und mein“.

Dein und mein, ich und du, wir gehören zusammen, für immer. Du bist meine Welt, gibst mir Ruh, bringst der dunkelsten Stunde leuchtenden Schimmer.

Josefine Kühnast



Einmal um die ganze Welt

Mein Vetter Peter kam unerwartet gegen 10 Uhr morgens zu Besuch, um kurz Hallo zu sagen. Wir hatten uns einige Zeit nicht gesehen. Ich saß auf der Eckbank in der Wohndiele und vor mir auf dem Tisch lag mein großer Weltatlas, daneben stand mein Globus. Ich war total auf die Weltkarte fokussiert und drehte dabei konzentriert den Globus. Peter schaute sich mit skeptischer Miene mein Getue eine Weile an.

Schließlich fragte er: „Sag’ mal, Andreas, was treibst du da? Planst du eine Weltreise oder eine Kreuzfahrt mit der Aida oder dem Traumschiff?“ Ich setzte mich gerade, hob meinen Blick, holte tief Luft und erwiderte: „Entschuldige, lieber Peter. Ja, ich war mental weggetreten und auf virtueller Weltreise: hörte das Rauschen des Pazifiks vor Bangladesch, sah die exotischen Menschen am Ganges, erlebte die Bananenernte in Mittelamerika, durchschritt die Alhambra in Granada und sah die Teepflückerinnen in Fernost – auch das Taj Mahal in Indien. Sah die Sirtaki tanzenden Paare ...“ – „Aber sonst geht’s dir gut?“, unterbrach er mich. „Na klar“, sagte ich. „Du glaubst doch wohl nicht, ich hätte etwas ‚eingeworfen‘? Ich werd’s dir erklären. Aber zuerst hole ich uns in der Küche einen Becher frischen, heißen Kaffee und ein paar Kekse.“

Nach einem vorsichtigen Schluck begann ich: „Vor kurzem habe ich ein neues Freizeithemd gekauft. Als ich es zuhause von den Nadeln befreite, las ich zufällig auf dem Pflege-Etikett, ‚Made in Vietnam‘. Vietnam? Ich holte meinen Atlas raus, denn jetzt war ich neugierig geworden, und begann, in meinen ‚Klamotten‘ die Etiketten zu studieren. Hochinteressant!

In dem lieb gewonnenen Alltagshemd, welches ich gerade trug, stand ‚Made in India‘. In einem anderen, welches ich ‚für gut‘ gekauft hatte, ‚Made in Bosnien‘. Bei einigen Hosen, Jeans, kurzen Sommerhosen und Boxershorts, entzifferte ich mit der Lupe ‚Made in Bangladesh‘. Es hatte keinen Sinn, den Atlas wieder wegzustellen. Der blieb jetzt liegen. Ich machte mich im Internet kundig über Fläche, Sehenswürdigkeiten, Bevölkerung und Bevölkerungsdichte. Das ist wahrlich ‚Erdkunde pur‘.

Höre und staune: Zwei meiner Hemden kommen aus ‚Macedonia‘. Im T-Shirt für meine Gymnastikstunde steht ‚Fab-



riqué en Turquie‘ und in meiner Jogging-Hose ‚Made in Myanmar‘. Meine hellgraue Sommerhose kommt aus Ägypten. In der neuen, weißen Ausgehose las ich ‚Designed in Germany/Made in Tunesia‘. Auch unter den ‚paar‘ Blusen und T-Shirts im ‚bescheidenen‘ Kleiderschränkchen meiner Frau wurde ich fündig: Made in Turkey, China, Mazedonien. Interessant finde ich die Inschrift in ihrer gestreiften neuen Dreiviertelhose: ‚Made in Tunesia/Studic Mode Import Canada‘. Eine lange Reise! So habe ich es mir zur Gewohnheit gemacht, alle diese Länder, aus denen unsere Waren kommen, virtuell aufzusuchen und Land und Leute zu studieren. Während andere morgens ihren Blutdruck messen und ihre Pillen sortieren, bin ich schon unterwegs rund um den Globus.

Eine gute Freundin meiner Schwester stammt aus Taiwan. Sie fliegt hin und wieder in ihre Heimat und bringt mir ‚Original Grünen Tee‘ mit, Tee-Granulat. Nach dem Übergießen mit heißem Wasser entfalten sich die Teeblätter wie von Zauberhand: schön anzusehen. Dazu habe ich mir eine passende Glaskanne gekauft, in deren transparentem Sieb man zusehen kann, wie sich das Blattwerk entfaltet. Ich recherchierte: Die Firma, die die Kanne vertreibt, ist in Dänemark, aber hergestellt wird sie in Portugal. So trinke ich mit Genuss aus einer dänischen Teekanne, die in Portugal gefertigt wurde, köstlichen Grünen Tee aus Taiwan. Globaler geht’s nicht.“

Peter saß da, als könne er nicht bis drei zählen, aber ich erzählte weiter: „Zum Frühstück esse ich meist grobes Brot mit Käse: Emmentaler, Gouda, eng-

lischen Cheddar, französischen Camembert, dänischen Esrom etc., also Käse aus aller Herren Länder. Beim Genießen des Emmentalers träume ich von den Alpen, beim schmackhaften Gouda denke ich an Holland, das Meer, glückliche Kühe auf sattgrüner Weide und große Käseräder. Wenn ich meinen köstlichen Kaffee genieße, liege ich in Gedanken schon in der Brandung an der Copacabana und bewundere die kaffeebraunen Schönheiten. Ich sehe Schiffe auf dem Panamakanal und in der aufgewühlten See bei Kap Hoorn, die Pyramiden in Ägypten, die Akropolis in Athen und das Bootsgewimmel auf dem Brahmaputra. Peter“, sagte ich, „schau dort rechts die Kristallschale auf dem Sideboard: Tafelbirnen aus Südafrika, Aprikosen aus der Türkei, Paprika aus Marokko, Ananas aus Costa Rica, Weintrauben aus Griechenland. Gestern habe ich mich im Markt für Trauben aus Ägypten entschieden, als ich las: ‚Köstlich süß und von der Sonne geküsst‘. Leckere pinkrote Äpfel aus Chile essen wir jeden Tag, denn ‚An apple a day keeps the doktor away‘.“ Peter musste das erst mal verdauen.

„Alle diese Länder habe ich auf meinem Globus und im Internet ‚aufgesucht‘ und das immense Hintergrundwissen in meinem Gehirn gespeichert. Wenn ich mich jetzt morgens anziehe, bin ich zwar noch daheim, habe aber das Gefühl, mental mit der ganzen Welt verwoben und vernetzt zu sein. Ich habe nun jeden Tag die freie Wahl: Ich nenne diese Tage ‚Thementage‘. Mal kleide ich mich, so weit wie möglich, mit Sachen aus Fernost, mal wähle ich Unterwäsche und Oberbekleidung aus Lateinamerika, hin und wieder auch komplett aus Europa. Am schönsten ist der mediterrane Tag mit Sachen aus Ländern rund ums Mittelmeer. In meiner Kollektion fehlt mir noch Skandinavien.“

Peter war baff und ich jetzt richtig in Fahrt: „So geb’ ich mich also, auf meine Weise, virtuell auf große Reise: liege an Rios berühmtem Strand ohne Angst vor Sonnenbrand. Ob Luxus oder Abenteuer, ob Städtetour, ob Lagerfeuer. Kann reisen zu jedem Ort der Welt ohne Koffer, ohne Geld. – Und zu deiner Beruhigung, Peter“, schloss ich, „unsere Matratzen sind, wie ich beim Betten beziehen gesehen habe, ‚Hergestellt in Deutschland‘. So kann ich mich ausgiebig von meinem spirituellen Reisefieber erholen und meine mentalen Akkus wieder aufladen ...“



Text & Fotos:
Wolfgang Wals



Noch mehr Spiele für wenig Geld

In der letzten Ausgabe haben wir Spiele vorgestellt, die hohen Spielreiz zu einem Preis von höchstens 15 Euro bieten. Das setzen wir in dieser Ausgabe fort. Mit ihnen können wir die langen Winterabende verspielt erleben. Wenn der tägliche Spaziergang absolviert wurde, der Esstisch abgeräumt ist und der Familie die Gesprächsthemen ausgehen, dann setzen wir uns zu einem Spiel

zusammen. Wir vergessen Zeit und Raum und genießen das Beisammensein. Die Regeln sind einfach und schnell gelernt, so dass wir ohne große Vorbereitungen losspielen können. Unsere Tipps reichen vom ganz einfachen Kartenspiel über ein raffiniertes, ungewöhnliches Würfelspiel bis zu einem Titel, bei dem wir in 12 Schritten ein Dorf zu einer veritablen Stadt entwickeln. Viel Vergnügen mit diesen Spielen!

Berthold Heß



Triggs

Jeder Spieler bekommt einen Block. Der zeigt Reihen mit Werten von eins bis zwölf. Die niedrigen Zahlen haben nur zwei Felder, die höheren drei, vier oder sogar fünf. Wer als Erster alle Felder auf seinem Block abgehakt hat, gewinnt. Um ein Feld abzuhaken, muss man den Wert mit ein oder zwei seiner Handkarten bilden. Eine Acht kann beispielsweise mit 7+1, 5+3, 4+4 oder einer 8 gebildet werden. Sobald man eine Reihe abschließt, kreuzt man zusätzlich ein beliebiges Feld an. Diese Extrazüge sind sehr wichtig. Neue Karten nimmt man von drei Stapeln. Zwei sind offen, einer verdeckt. Welche Werte soll man sammeln? Bringt vielleicht eine verdeckte Karte Glück? Was nehmen die Konkurrenten? Wann kommt endlich der gesuchte Wert? Spielt man besser zuerst auf die niedrigen Zahlen oder lieber auf die höheren? Taktik und Glück sind entscheidend. „Triggs“ hat nur wenige, einfache Regeln, bietet aber ein spannendes Wettrennen, wer zuerst seinen Block gefüllt hat. Schnell wird eine Revanche gefordert.



Triggs von Karin Hetling,
für 2 - 4 Pers. ab 8 J., rund 20 Min.,
NSV Spiele, ca. 11 €



Bohnanza Das Würfelspiel

Jeder Spieler hat Karten ausliegen, die je fünf Felder zeigen, auf denen Kombinationen von Bohnensorten abgebildet sind. Diese muss der Spieler erwürfeln, um die Karte zu erfüllen. Die Kombinationen werden von unten nach oben immer schwerer. Erst für die obersten drei gibt es Siegpunkte. Der aktive Spieler wirft die Spezialwürfel und legt nach und nach diejenigen heraus, die er verwenden will. Auch die anderen Spieler sind beteiligt. Sie können sein Würfelergebnis ebenfalls nutzen, um ihre Aufgaben zu erfüllen. So sind alle ständig hoch konzentriert und es kommt keine Sekunde Langeweile auf. Das Würfelglück ist wichtig, aber entscheidend sind Überlegung und Taktik. Die Schadenfreude bei Fehlwürfen bringt zusätzlichen Reiz. „Bohnanza Das Würfelspiel“ ist ungewöhnlich, raffiniert und sehr spannend. Es hat dieselbe Qualität wie der gleichnamige Kartenspiel-Klassiker. Zuerst erschien der Titel 2012, wurde jetzt aber grundlegend überarbeitet und verbessert.

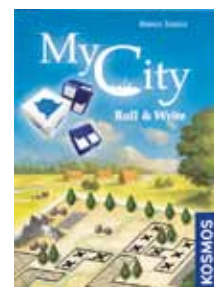


Bohnanza Das Würfelspiel von Uwe Rosenberg,
für 2 - 5 Pers. ab 10 J., rund 30 Min.,
Amigo Spiele, ca. 11 €



My City Roll & Write

Jeder erhält ein Blatt, das den Bauplatz für ein Dorf zeigt. Würfel bestimmen, welche Gebäude gebaut werden. Wie groß und von welchem Grundriss die Häuser sind, wird für alle gleich ausgewürfelt. Man zeichnet seine Gebäude auf seinem Blatt ein. Ist der Plan voll, zeigt sich, wer die Häuser optimal platziert hat. Einzelne Felsen sollten wir wegschaffen, Bäume besser verschonen, denn sie bringen am Ende ebenso Punkte wie Gebäude. Gebirge und Wälder dürfen gar nicht bebaut werden. Die einfachen Regeln werden in 12 Stufen immer mehr verfeinert. Neue Gebäude und Geländetypen kommen hinzu. Goldfunde locken Banditen an. Das Dorf der ersten Partien hat sich zur Stadt entwickelt. So wird die Ortsentwicklung immer herausfordernder. Vom einfachen Würfelpuzzle entwickelt sich das Spiel mit jeder Partie mehr zu einer echten Herausforderung. Aufwand und Anspruch sind ideal ausgewogen. Das Brettspiel „My City“ wurde auf seinen Kern konzentriert. So spielt man das „große“ Spiel mit wenigen Regeln und zu einem günstigen Preis.



My City Roll & Write von Reiner Knizia,
für 1 - 6 Pers. ab 10 J., rund 20 Min.,
Kosmos, ca. 15 €

Kopf & Zahl 32

Brückenrätsel

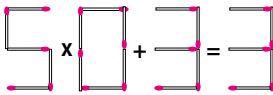
WERT	PAPIER	DRACHE
WAND	UHR	ZEIT
MANDEL	MILCH	KAFFEE
RAST	PLATZ	VERWEIS
GUSS	EISEN	BEDARF
STEUER	RAD	RENNEN
MOND	NACHT	WACHE
BLITZ	IDEEN	REICH
KNABEN	CHOR	SÄNGER
ÄRMEL	KANAL	BAU
OBST	ERNT	FEST
DAUER	LOS	TOPF

Auflösung: **Pumpnickel**

Laubbäume

Wacholder und Latsche

Streichholz-Rätsel - II



Uhrzeit

Immer plus 4,45 Stunden.
Nr. 4, also **21:20 Uhr**

Wörter suchen

Betrug - Natron - Antrag - Petrus - Betrug - Entree

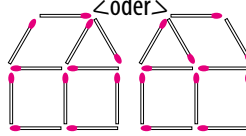
Durchgeschüttelte Wörter

1. Waldhorn
2. Kamellen
3. Kornrade
4. Gardasee
5. Weltraum
6. Teleskop
7. Urkunden
8. Aderlass

Ein Wettrennen

1. Richard
2. Martin
3. Tobias
4. Andrea
5. Sylvia
6. Michael
7. Stefan
8. Tina

Streichholz-Rätsel - I



Dreieck-Rätsel

Insgesamt gibt es
24 Dreiecke.

Ziffernfelder suchen

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

Sudoku 17

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Sudoku 42

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

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

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

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

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

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

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

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

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



BETTENHAUSEN AUTOMOBILE

Profitieren Sie von unserem Rudnum-Service

33 Jahre Erfahrung

Werkstatt und TÜV direkt im Haus

Faire und transparente Abwicklung

Ankauf, Verkauf, Finanzierung, Garantie

Bettenhausen Automobile GmbH

Roermonder Straße 88

52134 Herzogenrath-Kohlscheid

+49 (0) 172 - 243 3399

+49 (0) 2407 - 5732 111

+49 (0) 2407 - 5732 112



info@bettenhausen-automobile.de

bettenhausen-automobile.de

Öffnungszeiten:

Montag – Freitag

9:00 Uhr – 19:00 Uhr

Samstag 9:00 Uhr – 14:00 Uhr



bettenhausen.automobilie
Bettenhausen Automobilie