

50PLUS MAGAZIN

Senio Magazin für Aachen & Umgebung | www.50plus-magazin.info | 01/02 2025 | 133



**Prof. Bernd Mathieu im Interview:
„Demokratie ist ständige Arbeit“**



FRAUENHEILKUNDE IM SAH ESCHWEILER

ERFAHRUNG – KOMPETENZ – VERTRAUEN

- Onkologische und plastische Mammachirurgie
- Minimalinvasive gynäkologische Chirurgie (auch Myom- und Endometriose-Behandlung)
- Uro-Gynäkologie und Inkontinenz-Behandlung, rekonstruktive Beckenbodenchirurgie
- Dysplasie-Sprechstunde
- Schwerpunkt gynäkologische Onkologie mit operativer Behandlung aller Genitalkarzinome
- Allgemeine und notfallmäßige Gynäkologie



RegioNetzwerk für die Frau

- Gynäkologie Eschweiler
- Geburtshilfe Stolberg

Gemeinsam stark für Sie!

UNSERE EXPERTEN-NETZWERKE: GEMEINSAM STARK FÜR SIE

Euregio-Brust-Zentrum

- Klinik für Hämatologie, Onkologie und Palliativmedizin
- Klinik für Plastische und Ästhetische Chirurgie, Hand- und Wiederherstellungschirurgie
- Strahlentherapie 360°
- Netzwerkpartner im Zentrum für familiären Brust- und Eierstockkrebs im CIO Köln

Kontinenz- und Beckenbodenzentrum

- Klinik für Urologie und Kinderurologie
- Klinik für Allgemein-, Viszeral-, Minimalinvasive Chirurgie, Proktologie, Adipositaschirurgie

Chefarzt Dr. med. Boris Abramowski
Tel.: 02403-76-1236
E-Mail: gyn@sah-eschweiler.de



www.frauenheilkunde-eschweiler.de



CHEFARZT DER FRAUENHEILKUNDE

IM INTERVIEW:

„FÜR MICH ZÄHLEN EINSATZ, GEDULD UND EMPATHIE“



Seit fast einhundert Tagen ist der gebürtige Aachener und Experte für gynäkologische Onkologie, Dr. med. Boris Abramowski, neuer Chefarzt der Klinik für Frauenheilkunde am St.-Antonius-Hospital. Im Interview verrät er, wie er sich eingelebt hat, was er erreichen möchte und warum für ihn die Persönlichkeit seiner Mitarbeitenden in Medizin und Pflege mindestens so wichtig ist, wie das fachliche Können.

Herr Dr. Abramowski, die ersten knapp 100 Tage als neuer Chefarzt der Frauenheilkunde liegen hinter Ihnen. Wie war Ihr Start am SAH? Der Start war sehr gut, denn ich traf auf ein sehr lebendiges und gut eingespieltes Team aus allen Berufsgruppen unserer Klinik. Was mich besonders freut ist, dass für die Kollegen mit Schlüsselfunktionen (insbesondere die Oberärztinnen und Oberärzte aber auch die Sekretärinnen und MFAs) die Patientinnen im besten Sinne im Mittelpunkt stehen und dass sie mit großem Einsatz, Geduld und Empathie alles für die Patientinnen möglich machen wollen. Sicherlich gibt es hier und da noch Verbesserungspotential, aber dafür bin ich ja auch gekommen.

Sie waren zuletzt in Kempen, haben davor Station in Aachen aber auch in Bonn oder Bochum gemacht. Was sind Ihre persönlichen Schwerpunkte, die Sie hier am SAH anwenden und weiterentwickeln möchten?

Ich konnte hier von Beginn an meine Kernkompetenzen anwenden und umsetzen: also die operativ-gynäkologische Arbeit, minimal-invasiv/endoskopisch und klassisch. Vor allem

bei der gynäkoonkologischen Abdominalchirurgie (Bauchchirurgie), bei Gebärmutterentfernungen aber auch bei komplexen operativen Myom- und Endometriose-Operationen bringe ich einen großen Erfahrungsschatz aus langjähriger, chirurgischer Arbeit mit. Doch obwohl ich ein passionierter „Handwerker“ bin, freue ich mich für Patienten und ihre Angehörigen vor allem dann, wenn gar keine Operation notwendig ist. Ich finde, das Schöne am Arztberuf ist, dass man älter und dabei immer besser werden kann. Beim Fußball oder Tennis gehört man ja mit Mitte 30 schon fast zum alten Eisen. Ich glaube, die besten Mediziner sind deutlich älter und ich hoffe, dass es auch bei mir noch Luft nach oben gibt.

Macht dieses Spektrum das SAH auch für Bewerber*innen aus dem ärztlichen und pflegerischen Bereich interessant?

Auf jeden Fall. In unserer Klinik und im ganzen Haus wird gute Medizin bzw. Pflege gemacht. Das geht nur im Team. Für „meine“ Klinik für Frauenheilkunde kann ich nur sagen, dass wir großen Wert auf ein kollegiales Miteinander legen, auf persönliche Weiterentwicklung und eine angemessen gute „Work-Life-Balance“. Es gibt flache Hierarchien und die Stimmung ist – das spürt man vom ersten Tag an – wirklich familiär und herzlich.

Kennen Sie schon die SAH-Podcasts?



WIR SIND DAS SAH – ein Jobcast aus dem St.-Antonius-Hospital Eschweiler



FRAU & GESUND – Frauengesundheit für die Ohren WDR4-Moderatorin Heike Knispel im Gespräch mit Experten aus dem SAH

Eine Zeitschrift für eine Generation, die noch liest!

ANSICHTEN

- 5 Errichtung des Bismarckturms
im Aachener Stadtwald | Heinz Kundolf

KALEIDOSKOP

- 6 Omas Garten | Helga Licher
Tagebuch gestern und heute | Steffi Diefenthal
7 Eine Katze für Steffi | Erwin Bausdorf
Wünsche zum neuen Jahr | Irmgard Albrecht

SCHLUSSWORT

- 8 Jeder Anfang hat ein Ende | Günal Günal

BEGEGNUNGEN

- 9 Wenn aus Liebe Leben wird, bekommt das Glück
einen Namen | Christine Kluck

ZURÜCKGEBLÄTTERT

- 10 „Ave Maria statt AfD“ | Atze Schmidt
11 Rrrrsch, und schon ist's zu! | Atze Schmidt

KUNST & KULTUR AUS & FÜR AACHEN

- 12 „Tatort Heimat! True Crime aus der Region“
13 Aachen macht Kultur

ZEITGESCHICHTE

- 14 Aus dem Leben von Else Zimmermann, Widerstandskämpferin
und erste Landrätin der Bundesrepublik | Steffi Diefenthal

BEI UNS

- 16 • Senior*innen-Karneval 2025 • Markt künftig am Eisenbrunnen
• Einfach durch den Behördenschlingel
17 • Gutachten zur Familienfreundlichkeit • Bachführung
• Kaputte Kleidung nicht mehr in den Restmüll
• Ein neuer Routenplaner für Aachen

JAHRESZEITEN

- 18 Neues Jahr – neue Chance?! | Josef Stiel

NOSTALGIE

- 20 Die Aachener Straßenbahn im Eupener Land | Gerd Havenith
32 Nur die Erinnerung wird bleiben | Ingeborg Lenné

SCHATZKISTE

- 21 Urkunde zur Settericher Windmühle | Edgar Albrecht

LEBENSÄUßERUNGEN

- 22 Men(n)o-Pause und kein Ende? | Astrid Barin

TITELTHEMA

- 23 Prof. Bernd Mathieu im Interview:
„Demokratie ist ständige Arbeit“ | Franz Gass

ERLEBTE GESCHICHTEN

- 28 Auf einmal kam Onkel Paul nicht mehr | Joh. Ziadi-Zimmermann

ZEITGESCHEHEN

- 29 Demonstration gegen Umgang mit
Missbrauchsoffern im Bistum | Manfred Weyer

FÜNFTE JAHRESZEIT

- 30 Karl is jecker als vür allemoel zesaame! | Heinz Kundolf

IM RÜCKSPIEGEL

- 34 Das Jahr 2024 | Manfred Weyer

BEWEGENDE MOMENTE

- 35 Das schlimmste Gewitter | Franz-Josef Saager

LEBEN, LIEBEN, LACHEN

- 37 Bettgeschichten: Umzug | Ingeborg Lenné

KUNST & KULTUR

- 38 • Gleichzeitig • Wehrkathedrale Àvila im Modell
• Klaviertrio Semyan • Neues VHS-Programm
• Grässliche Glückseligkeit
39 • Sonntagsöffnung der Stadtbibliothek Aachen • Tanzfestival
• Geflüchtete Künstler*innen im 20. Jahrhundert

REISEBERICHT

- 40 Flussgenuss zwischen Nürnberg und
Regensburg | Nina Krüsmann

ZUSAMMENLEBEN

- 42 Das mach' ich doch mit links! | Beate Fähnrich

VORBEUGUNG & GESUNDHEIT

- 43 Unsere Hygiene & unser Immunsystem | Hartmut Kleis
Selbsthilfe-Programm für Glücksspielsüchtige

BITTE LÄCHELN

- 44 Nur zwei Wünsche?
Kontakte, Kontakte, Kontakte

DIE ANDERE SEITE

- 45 Herzenssachen | Wolfgang Wals

GESELLSCHAFTSSPIELE

- 46 Diskretes Glück | Berthold Heß

UNTERHALTUNG

- 19, 33 Sudoku
26 Kopf & Zahl | Dieter H. K. Starke & Marion Holtorff
27, 36 Schwedenrätsel
47 Auflösungen

Liebe Leserinnen und Leser!

Gegenwärtig leben wir in unruhigen Zeiten, Stichworte: Wirtschaft, Politik, Krieg. Die Bundesregierung gibt es nicht mehr, am 23. Februar 2025 wird der deutsche Bundestag neu gewählt. Nutzen Sie bitte die Gelegenheit und gehen Sie wählen oder machen Sie Briefwahl. Die Demokratie braucht jede Stimme!

Auf Seite 8 dieser Ausgabe finden Sie einen Artikel, den ich in eigener Sache geschrieben habe. Lesen Sie ihn bitte. Ein neues Jahr beginnt. Ich wünsche Ihnen alles Gute dafür.

Ihr G. Günal



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

IMPRESSUM

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.

Druck: Häuser Druck, Köln • Auflage: 13.000 Exemplare
(Kostenlose Verteilung an über 400 Auslagestellen)



© Künker Osnabrück

Teil 68: Errichtung des Bismarckturms im Aachener Stadtwald

Am nächsten 1. April wird als ein neues Glied der Flammenkette zu Bismarcks Gedächtnis auch der Aachener Bismarckturm das lodernde Feuer tragen. Das 35 Meter hohe Denkmal, ein Werk des Professors Frentzen in Aachen, geht im Sommer seiner Vollendung entgegen. Von einer Höhe des Burtscheider Waldes aufragend, schaut es weit ins Land, bis zu den Eifelbergen und dem sogenannten Vierländerblick, dem Punkte, wo vier Grenzländer aneinanderstoßen. Die Form des Turmes zeigt ein B.

Pathetisch klingt die Beschreibung in „Die Gartenlaube Nr. 18, Illustriertes Familienblatt“ aus dem Jahr 1907. Weiter heißt es im Text: „Zwei Treppen von 134 Stufen führen im Innern des aus Wallheimer Bruchstein gefügten Bauwerkes bis zur Krone empor. Mächtige Büsten Bismarcks, Roons und Moltkes zieren die drei Seiten des Turmes, an der vierten befindet sich der Eingang.“

Nach dem Willen des Denkmalkomitees sollte mit der Errichtung auch an die Zeit erinnert werden, in der Otto von Bismarck (1815–1898) als Regierungsreferendar 1836/37 in Aachen tätig war. Doch manche Aachener Zeitgenossen hatten weniger gute Erinnerungen an diese „wildes Flegeljahre“ des jungen Bismarck (siehe Teil 20 im Senio Magazin Nov./Dez. 2016 von Sabine Mathieu).

Der Bismarckturm in Aachen liegt am Waldfriedhof (1) und ist einer der etwa 170 von ursprünglich 240 noch vorhandenen Bismarcktürmen weltweit. Seine Form bildet ein monumentales, gekröntes „B“ (2-4), eine Ausnahme unter der Vielzahl der Bismarcktürme.

Die eingangs des Artikels zitierte Beschreibung wird verständlich, wenn man den ursprünglichen Zweck der Bismarcktürme kennt, die an ihrer Spitze eine Feuerschale trugen. An bestimmten Gedenktagen (z.B. Bismarcks Geburtstag am 1. April) sollten Feuer auf dem Turm brennen, um seine Verdienste als „Schmied des Deutschen Reiches“ zu versinnbildlichen. Nach den Plänen des Architekten Georg Frentzen war jedoch anstelle einer Feuerschale eine Herzogskrone mit aufgesetztem Reichsapfel vorgesehen. Unterhalb der Krone sollte das Wappen Bismarcks angebracht werden.

Das Denkmal wurde - wie in vielen anderen Fällen - als Aussichtsturm mit einem Treppenaufgang konzipiert, der auf die Aussichtsplattform in mehr als zwanzig Metern Höhe führte. Eine seitliche Ansicht zeigt den Zugang zu Empore und Eingang auf dem fünf Meter hohen Sockelgeschoss. (5)

Der Aachener Bismarckturm kann heute noch bestiegen werden, wobei sicher kaum noch einmal die Besucherzahl des ersten Monats nach Errichtung mit 3.400 Personen erreicht werden dürfte.

Auch in der Sammlung Crous bleibt der Bismarckturm mit seiner Geschichte lebendig. Besuchen Sie uns im Alten Kurhaus (Rückseite) oder auf unserer Webseite unter www.sammlung-crous.de.

Heinz Kundolf
AKV Sammlung Crous



AOK

Pflegekurse für Angehörige

In Kooperation mit dem BZPG bieten wir regelmäßig Pflegekurse an. Sie erfahren dort alles, was die Pflege daheim leichter macht. Kostenfrei für alle Interessierten.

Infos und Anmeldung beim BZPG über den QR-Code oder telefonisch bei Nicole Hilgers-Besgens unter: **02405 4084-131**

BZPG

Bildungszentrum für Pflege und Gesundheit in der StädteRegion Aachen



AOK Rheinland/Hamburg
Die Gesundheitskasse.

Omas Garten

Seit ich denken kann, erinnere ich mich an den Garten meiner Großeltern. Jedes Jahr verbrachte ich dort meine Sommerferien.

Das Haus meiner Großeltern stand am Rand des Waldes und war gemütlich eingerichtet. Der große Garten war für mich der Ort, in dem ich mich frei und glücklich fühlte. Blumen, Sträucher und Bäume standen in voller Blüte, die Sonne brannte auf meiner Haut und wärmte mich.

Oma verbrachte viele Stunden im Garten. Sie genoss die Natur und pflanzte Gemüse, entfernte das Unkraut und sorgte dafür, dass alles ordentlich aussah. Der Garten war ihr ganzer Stolz und sie liebte es, Zeit darin zu verbringen.

Oft saß ich mit Oma auf der kleinen Bank unter dem riesigen Kirschbaum. Wir lachten und Oma erzählte Geschichten aus der Zeit ihrer Kindheit. Wir tranken süßen Tee und aßen Kirschkuchen und beobachteten die Schmetterlinge, die eifrig von Blüte zu Blüte flatterten. Ich erinnere



mich, wie ich die reifen Tomaten geerntet habe und dann mit Omas Hilfe ein leckeres Abendessen daraus bereitet habe. Opa liebte die Tomatensuppe, die Oma oft am Sonntag kochte. Er konnte einfach nicht genug davon bekommen.

Oma hatte mir ein eigenes kleines Zimmer eingerichtet und immer stand eine Vase mit frischen Blumen aus dem Garten auf dem Tisch. Heute weiß ich, dieser kleine Blumenstrauß schenkte mir eine Verbindung zu meiner Oma, die mich glücklich machte.

Wenn ich morgens die Augen öffnete, wurde ich vom Zwitschern der Vögel geweckt. Eine Weile lauschte ich dem Gesang der Amsel und horchte auf das Rascheln der Bäume im Wind.

Den Tag verbrachte ich draußen, egal, ob es regnete oder die Sonne heiß vom Himmel brannte, ich erkundete den Wald und spielte Fangen mit den Kindern aus dem Dorf. Um uns abzukühlen, badeten wir im Teich und abends saßen wir stundenlang am Lagerfeuer und grillten Würstchen. Das Feuer flackerte und wir erzählten uns Gruselgeschichten, die uns oft um den Schlaf brachten.

Irgendwann saßen wir einfach nur da, schauten in den Sternenhimmel und horchten auf das Zirpen der Grillen. In diesen Momenten fühlte ich mich glücklich und frei.

Ich habe diese Abende geliebt und denke noch heute immer wieder gerne daran zurück.

Ich werde die Sommerferien bei meinen Großeltern nie vergessen. Das Gefühl von Glück und Freiheit, welches ich erleben durfte, wird immer in meinem Herzen bleiben.



Helga Licher

Tagebuch gestern und heute

Kürzlich sah ich meine neunjährige Enkelin eifrig in ihr Tagebuch oder „Diary“ schreiben und gleich überkamen mich Erinnerungen an meine Zeit der Einträge in den 60ern. Wie sich das Aussehen der Bücher verändert hat in den vielen Jahren, bemerkte ich bei näherer Ansicht.

Öffnen kann man das bunt-glitzernde Buch in der Jetztzeit nur mit einem Code, woraufhin - bei richtiger Eingabe - eine kleine Melodie ertönt. Es ist demnach von keinem Fremden zu öffnen.

Erstaunlich, dachte ich. Bei mir war das Tagebuch mit einem kleinen Schloss versehen gewesen. Schlecht war es, wenn der Schlüssel abhanden kam. Dann wurde das Schloss aufgebrochen und ging unter Umständen kaputt, so dass jeder in der Familie darin lesen konnte – schlimmstenfalls mein kleiner Bruder, der das interessant fand.

Ich suchte nun in der Erinnerungsschublade nach meinen alten Büchern, wovon noch drei existieren, und verbrachte den Abend damit, in die damalige Zeit unterzutauchen. So manches kam dabei wieder in Gedanken zurück. Beim Lesen des zweiten Buches und zwar auf der letzten Seite, war ich gerührt über meine damaligen Worte und Gefühle als Vierzehnjährige. Das war völlig in Vergessenheit geraten.



„Liebes Tagebuch - Aachen, den 31.12.1962

Heute mache ich meine letzte Eintragung, es ist kein Platz mehr da. Sylvestermorgen und ich sitze am Küchentisch, nachdem ich soeben gebadet und danach mein Zimmer in Ordnung gebracht habe. Es ist der letzte Tag im alten Jahr und ich überlege, was das Jahr alles gebracht hat. Freude und Leid, so ist es wohl immer. Manchmal war es wunderschön für mich, aber oft auch traurig.

Ich will mit guten Vorsätzen in das Neue Jahr gehen. Was wird es wohl alles bringen? Ich wüßte gerne, ob ich meinen Freund D. wiedersehe und ob ich in der Schule noch besser werde. Auf diese Fragen kann mir jedoch kein Mensch eine Antwort geben, das weiß nur der liebe Gott. Ich will mit Vertrauen auf ihn in das Neue Jahr gehen. Möge mich seine Hand auf allen meinen Wegen begleiten, so kann wohl alles gut werden.

34 Mal habe ich in dieses Buch geschrieben, 34 Mal meine Sorgen und Freuden hinein gebracht und so will ich es auch weiterhin tun. Zu Weihnachten habe ich ein neues Tagebuch bekommen, sogar mit einem kleinen Schloß.

So, jetzt bleibt mir nur noch zu schreiben, daß ich mich auf das nächste Jahr und auf mein ganzes Leben freue.“

Steffi Diefenthal



Eine Katze für Steffi

*Ach, fragt nicht nach dem Paradiese,
Ob es denn weit entlegen sei:
Es ist der Tag, der Wind, die Wiese,
Und wenn ihr wollt, ihr seid dabei!*
Oskar Loerke (1884-1941)

Ich, eine kleine getigerte Katze, wollte die Welt erkunden und war zu Hause weg gelaufen. Für mich war der erste Tag erstaunlich, denn ich lernte die Wiese hinter dem Haus kennen. Der Wind blies mir ins Gesicht und ich schlich mich durch das hohe Gras und war glücklich wie noch nie. Ich spürte die Freiheit und wollte mehr davon kennen lernen.

Ich schnappte nach einem Schmetterling, der mir vor der Nase gaukelte, doch er lachte mich aus und flog zu einer anderen Blume. An die Wiese grenzte der Wald. Ich schlich mich hinein und fühlte mich wohl. Ich ahnte, dass es Gefahren gab, doch ich wusste nicht, worin sie bestanden. Es wurde Nacht und mein Magen war leer. Der



Geruch einer Maus zog mir in die Nase und dann hörte ich das Getrippel direkt vor mir. Mein Abendessen.

Auf dem Boden wollte ich nicht die Nacht verbringen, darum kletterte ich auf einen Baum und richtete mich in einer Astgabel ein. Der Wald war voller Geräusche. Eine Rotte Wildschweine durchpflügte den Waldboden mit viel Gegrünze, der Ruf des Uhus kam von Süden und unter dem Baum zankten sich zwei Igel.

Mit dem Morgengrauen erwachte ich, dehnte und streckte mich, stieg zum

Boden hinab, fand einen kleinen Bach, trank und sah den Fuchs, vor dem ich mich in Acht nehmen musste.

Der Wald nahm mich so gefangen, dass ich nicht mehr nach Hause wollte und so blieb ich und lernte, mich darin zu bewegen und auch zu ernähren. Manchmal kletterte ich hungrig auf einen Schlafbaum, aber dann fing ich einen unvorsichtigen Vogel oder eine Maus und das Leben war wieder spannend.

Im Frühling war ich losgezogen. Hatte den Sommer und den Herbst überlebt, die Nächte wurden kalt und es gab den ersten Schnee. Für den Winter in ein festes Haus zu ziehen, war bestimmt nicht verkehrt. Dazu regelmäßiges Essen würde mir auch gefallen. Ich habe das freie Leben kennengelernt und die damit verbundenen Gefahren. Ich bin erwachsen geworden.

Ich hatte bald etwas gefunden und legte mich vor die Tür zur Terrasse, wurde freundlich aufgenommen und blieb. Miau.



Erwin Bausdorf

Wünsche zum neuen Jahr

Ein Gedicht von Peter Rosegger (1843-1918) möchte ich gern als Neujahrswunsch weitergeben:

*Ein bisschen mehr Frieden
und weniger Streit,
Ein bisschen mehr Güte
und weniger Neid,
Ein bisschen mehr Liebe
und weniger Hass,
Ein bisschen mehr Wahrheit,
das wär doch schon was.*

*Statt so viel Hast ein bisschen mehr Ruh'.
Statt immer nur Ich ein bisschen mehr Du!
Statt Angst und Hemmungen
ein bisschen mehr Mut.
Und Kraft zum Handeln, das wäre gut.*

*In Trübsal und Dunkel
ein bisschen mehr Licht,
kein quälend Verlangen,
ein froher Verzicht.
Und viel mehr Blumen, so lange es geht,
nicht erst auf Gräbern,
da blüh'n sie zu spät!*

Obwohl sich immer wieder die Zeiten wiederholen, in denen große, menschen-



gemachte Unruhen, Kriege und gegenseitige Schuldzuweisungen nicht aufhören, gebe ich die Hoffnung und die Zuversicht nicht auf, dass auch im neuen Jahr andere, bessere Situationen eintreten werden!

Die Anregungen über ein menschliches Miteinander haben große und stets wichtiger werdende Bedeutung. Jede/r Einzelne ist verantwortlich dafür, eine lebenswerte Zukunft zu erstreben und diese umzusetzen. Lassen wir uns alle inspirieren von Peter Rosegger!

Mit dieser Zuversicht wünsche ich dem Team des 50Plus Magazins sowie allen Leserinnen und Lesern und allen unseren Mitmenschen ein friedvolles, gutes Jahr 2025!

Irmgard Albrecht



Wohlfühlen (wie) zuhause



KOMPETENTE HILFE BEI PFLEGE BEDÜRFTIGKEIT & 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

Jeder Anfang hat ein Ende!

Liebe Leserinnen und Leser,

nach langer Vorbereitung waren wir sehr aufgeregt, als wir im Januar 2008 unsere erste Ausgabe veröffentlichten. Wir wussten anfangs zwar nicht genau, über welche Themen wir schreiben und wie lange sie „reichen“ würden, aber eine Reise hatte begonnen.

Später, mit jeder neuen Ausgabe, wuchs die Zahl derer, die in unserer Zeitschrift schreiben wollten. Der Inhalt unseres Magazins wurde nach und nach vielfältiger. Die jüngeren Generationen erhalten ihre Informationen heute über das Internet. Unser Ziel war es, eine Generation anzusprechen, die noch Bücher, Zeitungen und Zeitschriften liest. Unser Motto war: „Eine Zeitschrift für eine Generation, die noch liest!“ Ich denke, das ist uns gelungen, denn wir haben eine offene Plattform geschaffen, auf der die Menschen nicht nur lesen, sondern auch in der Zeitschrift schreiben können. 17 Jahre später haben fast 500 Menschen in unserer Zeitschrift Beiträge veröffentlicht.

Am Anfang dachte ich, dass viele Unternehmen und Organisationen in unserer Zeitschrift inserieren würden, aber das war nicht der Fall. Tatsächlich haben wir nicht professionell nach Anzeigen gesucht. Ich habe geeignete Menschen für diesen Job gesucht, aber sie



wollten unglaubliche Summen haben. Diejenigen, die bisher Anzeigen geschaltet haben, wollten uns in gewisser Weise unterstützen.

Die Herausgabe eines Magazins ist eine sehr kostspielige Angelegenheit: Druckkosten, Büro- und andere Ausgaben sind ein großer Aufwand. Unsere einzige Einnahmequelle sind die Anzeigen, die wir erhalten. Die meiste Zeit konnten wir nicht genug Anzeigen finden, um unsere Ausgaben zu decken. Ich habe viele Male Bankkredite aufgenommen, aber die Kosten stiegen ständig und alles wurde teurer. Unsere Einnahmen stiegen nicht. Aber ich habe die Hoffnung nie aufgegeben. „Die Hoffnung stirbt zuletzt!“

Heute, am 17. Dezember 2024, habe ich mich entschlossen, diesen Artikel zu schreiben. Morgen werden wir unsere

neue Ausgabe zum Druck an die Druckerei schicken und sie am festgelegten Datum, dem 30. Dezember 2024, verteilen. Heute habe ich die Entscheidung getroffen, unser 17-jähriges Zeitschriftenabenteuer zu beenden: „Jeder Anfang hat ein Ende!“

Ich möchte mich bei allen bedanken, die die Herausgabe unseres Magazins bisher unterstützt haben: Redaktionsmitglieder, Autoren, diejenigen, die unser Magazin ehrenamtlich verteilen, und Anzeigenkunden.

Unsere Webseite wird bis Ende 2025 online bleiben. Sie können von dort aus auf alle Ausgaben unserer Zeitschrift zugreifen, sie auf Ihren Computer herunterladen und im PDF-Format lesen unter www.50plus-mazin.info.

Was werde ich also in Zukunft tun? Zunächst einmal werde ich die Broschüre „Rund um die Pflege“, die wir seit 13 Jahren gemeinsam mit der AOK herausgeben, weiterführen und, wenn es mir gelingt, sogar versuchen, dieses Projekt in anderen Städten zu wiederholen. Außerdem habe ich seit langem den Plan, eine Internetplattform zu schaffen. Vielleicht werde ich es verwirklichen. Im April 2027 werde ich endlich in den Ruhestand gehen können.

Ich möchte mich bei allen für alles bedanken.

„Tschöö wa!“

Günal Günal



Die neue Ausgabe in der Städteregion Aachen, im Kreis Düren und im Kreis Heinsberg erscheint Ende Januar 2025!



16.000 Exemplare & über 650 Auslegestellen
(alle Rat- und Gemeindehäuser, alle Apotheken,
alle Pflegestützpunkte & viele Seniorentreffpunkte) in der
Städteregion Aachen, dem Kreis Düren & dem Kreis Heinsberg.



50PLUS MAGAZIN
Senio Magazin für Aachen & Umgebung

- www.pflege-ac.de • www.pflege-dn.de • www.pflege-hs.de •
- für die Städteregion Aachen für den Kreis Düren für den Kreis Heinsberg

Wenn aus Liebe Leben wird, bekommt das Glück einen Namen

Lieber kleiner Urenkel Tristan,
mit Deiner Geburt im August 24 beschertest Du als neuer Erdenbürger Deinen Eltern das größte Glück. Sie haben Dich sehnlichst erwartet und gehofft, dass Dein „Eintritt ins Leben“ komplikationslos erfolgen würde. Deine Mama hatte es nicht ganz leicht in den neun Monaten der Schwangerschaft. Aber sie hat alles prima gemeistert. Deine Mama und Dein Papa haben Dir ein tolles Nest voll Geborgenheit bereitet. Sie umhegen Dich mit aller Fürsorge und sind stolz und ganz vernarrt in ihren süßen Nachwuchs.

Vernarrt sind auch die übrigen Familienmitglieder in den kleinen neuen Erdenbürger, als da u.a. sind: beide Omas und Opas, Tanten und Onkel, Taufpaten und wir, für die die Geburt eines Kindes jedes Mal wie ein Wunder erscheint. Als Uroma (82) und Uropa (87) danken wir dem lieben Gott, dass er uns noch nicht zu sich gerufen hat und uns auch an Deiner feierlichen Taufe im Dezember teilhaben lassen. Du hast das Sakrament der Aufnahme in die Kirche, auf den Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes empfangen. Eltern und Paten versprochen, für Deine christliche Erziehung einzustehen und immer für Dich da zu sein.

Vielleicht dürfen wir als Deine Urgroßeltern noch einige Zeit an Deinem Leben Anteil haben, kleiner Urenkel. Entdecke die Welt, werde groß und stark, hab' ein erfülltes, glückliches Leben in Gesundheit, Frieden und Freiheit. Wir lieben Dich, kleiner Tristan. Sei gesegnet! Das wünschen von Herzen Uroma Christel und Uropa Heinz



PS: Da Du in Kürze einen kleinen Vetter bekommst, dürfen wir, so Gott will, zum zweiten Mal Urgroßeltern werden. Den werdenden Eltern wünschen wir alles Glück der Welt und Dir einen kleinen Spielgefährten.

Heutzutage gründen viele Paare immer später eine Familie. Beide arbeiten, wollen einem Kind eine gesicherte Zukunft bieten. Mütter sind oft schon etwas älter, wenn sie gebären. Dank des medizinischen Fortschritts, der besseren Betreuung, der Vorsichtsmaßnahmen und vielseitiger Unterstützung werden Risikoschwangerschaften meist gut bewältigt.

Kinder sind ein Segen

Hier einige Zitate von klugen Menschen: „Kinder sind Zukunft und Hoffnung. Sie sind der biologische Brückenschlag von einer Generation zur nächsten, immer wieder faszinierender Aufbruch in eine neue Zeit.“ (Eveline Erlsbacher)

„Kinder und junge Menschen sind der größte Schatz, den wir besitzen. Wenn wir von ihnen sprechen, sprechen wir von der Zukunft der Welt.“ (Pablo Casals)

„Mit einer Kindheit voll Liebe kann man ein halbes Leben hindurch die kalte Welt aushalten.“ (Jean Paul)

Neulich stieß ich auf einen Ausspruch von Hermann Gmeiners: „Nichts in der Welt ist wichtiger, als sich dem Kind zuzuwenden. Diese Zuwendung besteht nicht darin, dass wir unseren Kindern alle Hindernisse und Unannehmlichkeiten aus dem Weg räumen. Die Zuwendung zum Kind, die Liebe, die wir ihm zuteilwerden lassen, die Erziehung sind Entwicklungshilfe. Sie sollen dem Kind zur bestmöglichen Entfaltung seiner Fähigkeiten verhelfen und ihm die Eingliederung in die Gesellschaft, in der es lebt, gewährleisten.“

Beeindruckt hat mich auch eine Feststellung von John F. Kennedy: „Kinder sind der wertvollste Schatz der Welt und ihre größte Hoffnung für die Zukunft. Es ist eine wahre Tragödie, dass in einer Zeit gewaltigen technischen Fortschritts und wissenschaftlicher Errungenschaften Millionen Kinder immer noch Mangel an ärztlicher Hilfe, richtiger Ernährung, angemessener Bildung leiden und den Hindernissen und der Ungewissheit einer einkommensschwachen Umgebung mit äußerst niedrigem Lebensstandard ausgesetzt sind.“

In Anbetracht des vielen Leids und Elends auf der Welt müssen wir alles für unsere Kinder tun: Not lindern und Frieden schaffen!

Christine Kluck

vhs Volkshochschule Aachen

Jetzt buchen!

Programm 1/2025

www.vhs-aachen.de

stadt aachen

„Ave Maria statt AfD“ Über die Lust der Journalisten an Statt-Überschriften

Ich würde mal sagen, es ist ein Phänomen, was sich da überschriftenmäßig seit einiger Zeit in der Presse abspielt. Die Lust an Statt-Überschriften muss ansteckend sein, keine Zeitung, die ihr nicht mehr oder weniger erliegt. Dabei fallen den Journalisten mitunter bemerkenswerte Titel ein, die allein dem Wörtchen „statt“ zu verdanken sind. So war in der Frankfurter Allgemeinen ein Bericht über die Europawahl in Thüringen mit „Ave Maria statt AfD“ überschrieben. Dieser Titel bezog sich auf den Landkreis Eichsfeld, in dem die Katholiken mit über 65 Prozent die Mehrheit der Bevölkerung stellen und in dem die AfD ein schlechteres Ergebnis einfuhr als im übrigen Thüringen. Dass das Wahlergebnis in diesem Landkreis mit dem Glauben der Eichsfelder zu tun hat, davon sind dort nicht wenige überzeugt.

Die Lust der Journalisten an Statt-Überschriften scheint besonders ausgeprägt zu sein, wenn es sich um Überschriften handelt, bei denen eine Gleichheit der Anfangsbuchstaben vorliegt, eine Alliteration. Hier einige Beispiele aus verschiedenen Zeitungen: Gewalt statt Gehalt, Strass statt Stress, Marx statt Märchen, Panzer statt Porsche, Rumbolzen statt Ruhestand, Frust statt Finale, Faust statt Feder, Kunst statt Kohle. Ich könnte so fortfahren in der Aufzählung von derlei Überschriften, habe im Verlauf eines Jahres mehrere hundert gesammelt.

„Schwert statt Stift“

Don Winslow will vorerst keine Romane mehr schreiben, sondern nur noch Tweets, verkündete der Bestsellerautor 2022. Er möchte unbedingt die Wiederwahl Donald Trumps verhindern (was ihm leider nicht gelang), erklärte er während eines Besuchs in Deutschland dem Spiegel. Widerwillig habe er den Stift gegen das Schwert eingetauscht, doch um möglichst viele Menschen zu erreichen, seien die Sozialen Medien nun mal geeigneter als das Schreiben von Romanen. Schon bei der letzten US-Wahl habe er seinen Twitterkanal genutzt, um gegen Trump zu agieren.

Auch die Süddeutsche Zeitung fand für ihren Bericht über Don Winslow eine

Statt-Überschrift: „Faust statt Feder“. Der SZ sagte Winslow, nicht die fürchterliche Welt der Drogenkartelle und Mafia-Clans habe ihn in die Schreibabstinenz getrieben, sondern Donald Trump. „Von jetzt an will ich alles, was ich an Talent besitze, in den Kampf für die Demokratie investieren, und den will ich nicht mit Büchern ausfechten, sondern mit meinen Videos, die so viel Durchschlagskraft besitzen, dass sie meine Mafia- und Drogen-Thriller wie elisabethanische Bildungsromane erscheinen lassen.“

„Frust statt Lust“

Diese Überschrift stand sowohl in der Apotheken-Umschau als auch in der Welt am Sonntag. Das eine Mal ging es um Probleme beim Sex und wie man sie beheben kann, während der Titel in der Welt am Sonntag über einem Bericht stand, der die Niederlage des deutschen Fußball-Nationalteams gegen Ungarn schilderte – ein herber Rückschlag auf dem Weg zur WM.

„Goethe lesen statt Butter essen“

Eine sehr ungewöhnliche Überschrift, hier kurz die Erklärung, wie es dazu kam: In einem Kommentar der Süddeutschen Zeitung wird an die Kriegsbegeisterung im Jahr 1914 erinnert, und der Kommentator Peter Walther zitiert dazu den Autor Rudolf G. Binding, der schrieb: „Ich muss den Ausspruch einer tapferen Frau festhalten, die zu ihren Kindern sagte: Ihr könnt ein Gedicht von Goethe lesen, wenn ihr keine Butter habt, das können andere Kinder nicht.“ Sehr merkwürdig, wie gesagt, doch der SZ war das Zitat eine Überschrift wert.

„Kultur statt Königin“

Das Porträt der verstorbenen Queen Elizabeth II. auf der australischen Fünfdollar-Banknote wird künftig durch ein Design ersetzt, das die Kultur der Ureinwohner würdigt. Auch König Charles wird nicht die Geldscheine des Commonwealth-Staates zieren. Für die Gestaltung der Banknoten will man Vertreter der Aborigines konsultieren. Andere Scheine und Münzen Australiens zeigen bereits berühmte Persönlichkeiten und Kunstwerke der Aborigines.



„Allgäu statt Antalya“

Auch im zweiten Corona-Sommer 2021 waren Reisen nur eingeschränkt möglich. Die Deutschen buchten zögerlich und eher im eigenen Land. Journalisten nutzten dies für Überschriften wie „Allgäu statt Antalya“, „Bodensee statt Gardasee“ und „Mosel statt Mallorca“.

„Balkon statt Stadion“

Der Shutdown im Frühjahr 2020 traf die rund 90.000 Sportvereine in Deutsch-

land hart. Kontaktverbot, kein Training, keine Wettkämpfe. In Hamburg klapperte in dieser Zeit ein Team von Jugendtrainern an vier Tagen pro Woche mehrere Hochhaussiedlungen ab, um Balkonsport anzubieten. Immer mehr Menschen stiegen auf ihren Balkons in das von unten per Musikbox und Mikrofon geleitete Fitnessprogramm ein. Bis das Verbot kam: Die Aktionen galten nach Ansicht der Verantwortlichen der Stadt als Versammlungen und verstießen damit gegen Hamburgs Corona-Verordnung.

„Handel statt Gastronomie“

Die Corona-Krise habe viele Arbeitskräfte aus dem Gastgewerbe in den Einzelhandel getrieben, hieß es in einer DPA-Meldung Anfang 2021. Bundesweit hätten 216.000 Beschäftigte der Gastronomie den Rücken gekehrt. Die meisten von ihnen seien im Einzelhandel untergekommen, wo die Discounter Aldi und Lidl mit Einstiegsgehältern von mindestens 14 Euro lockten.

„Arbeiten statt beten?“

Als der Spiegel Anfang 2023 für einen Bericht den Titel „Arbeiten statt beten?“ wählte, war das Fragezeichen noch erforderlich. Inzwischen kann es durch ein Ausrufezeichen ersetzt werden. „Angesichts des Ukrainekriegs will die neugewählte dänische Regierung mehr Geld für Dänemarks Militär ausgeben. Für Kritik sorgt dabei, wie Ministerpräsidentin Mette Frederiksen die Sache finanzieren will, nämlich durch die Streichung eines Feiertags. Berechnungen des Finanzministeriums zufolge würden jährlich rund 430 Millionen Euro zusätzlich in die Staatskasse fließen, wenn der „Store Bededag“ (Großer Gebetstag) nicht mehr länger arbeitsfrei wäre. Aus Sicht der Sozialdemokratin Frederiksen sei das ein praktischer Weg, um den Verteidigungsetat aufzustocken. Gegen das Vorhaben brachten sich die neun Oppositionspartien, die Gewerkschaften und die Kirche in Stellung. Doch die Ministerpräsidentin ist auf deren Zustimmung keineswegs angewiesen, denn erstmals seit Langem hat in Dänemark eine Mehrheitsregierung das Sagen.

Atze Schmidt



Rrrrtsch, und schon ist's zu! Die Geschichte des Reißverschlusses

Eine Welt ohne Reißverschluss? Kaum mehr vorstellbar, obwohl es gerade erst hundert Jahre her ist, dass Reißverschlüsse in größerem Umfang in der Alltagskleidung Verwendung fanden. Es hat vielerlei Versuche gegeben, von den Schnüren, Nestelbändern, Haken und Ösen wegzukommen, mit denen Kleidungsstücke jahrtausendlang zusammengehalten wurden. Etwa ab 1850 tüftelten mehrere Erfinder daran herum, praktikable Methoden für Verschlüsse zu entwickeln. Nichts konnte sich durchsetzen, bis der Schwede Gideon Sundbäk eine Technik ersann, die das Patentamt überzeugte. Das war im Jahr 1909.

Den Namen Reißverschluss kannte man damals noch nicht. Es war wohl etwas schwierig, eine so griffige Bezeichnung zu finden. Es fing an mit dem Namen „Lös-bare Verbindung für Stoff-, Leder- und sonstige Bahnen“. Schon bald wurde diese Bezeichnung ersetzt durch „Gleit- und Trennverschluss“. Auch Zahnverschluss und Rillenverschluss waren zeitweise gebräuchliche Namen. Der Schweizer Martin Winterthaler entwickelte den ursprünglich aus Kügelchen und Klemmbacken bestehenden Verschluss weiter, ersetzte diese durch die noch heute üblichen Rippen und Rillen und gab seinem Reißverschluss den Namen „RiRi“. Auch Zippverschluss oder kurz Zipp wurden gängige Namen; im Englischen hat sich die Bezeichnung „zipper“ durchgesetzt.

Jeder nutzt ihn heute, und doch steckt im Reißverschluss etwas für die meisten von uns schwer Erklärliches. Also ein Blick in Meyers Großes Lexikon, in dem in 24 Bänden immerhin 150.000 Stichwörter abgehandelt werden. Unter Reißverschluss wird da die Technik so erklärt: „Zwei Schließketten aus Metall- oder Kunststoffzähnen, die in der Höhe etwas gegeneinander versetzt sind, werden so aufeinander zugeführt, dass die Zähne ineinander greifen und sich verhaken.“

Erstmals in großem Umfang wurden Reißverschlüsse bei der US-Navy verwendet, und zwar im Ersten Weltkrieg für Fliegeranzüge. Der allgemeine Gebrauch begann um 1930, als der Reißverschluss in kurzer Zeit Bestandteil von Kleidung



und Schuhen sowie von Gebrauchsartikeln wie Taschen und Verpackungen bis hin zu Zelten wurde.

Beim Thema Reißverschluss stößt man heute irgendwann zwangsläufig auf das japanische Unternehmen „Yoshida Kogyo Kabushikigaisha“, das selbst unter der Abkürzung „YKK“ firmiert. Es ist der Welt größter Reißverschluss-Hersteller, produziert jährlich rund 2 Millionen Kilometer der Gleit- und Trennverschlüsse, genug, um damit die Erde 50mal zu umwickeln. Reißverschlüsse aus Metall, mit denen beispielsweise Jeans ausgestattet sind, aber auch Anoraks und Mäntel, tragen in aller Regel die drei Initialen YKK. Mal eben nachgeschaut? Sie werden ganz sicher fündig.



Nachhaltige Stress Reduktion durch MBSR 8-Wochen-Kurse nach Jon Kabat Zinn

- Neue Kurse ab 27. Januar 2025
- Insgesamt 9 Termine inklusive Tag der Achtsamkeit
- Vormittags oder abends
- Kleine Gruppen - dadurch intensive Betreuung
- Themen:
 - Autopilot
 - Wie wir die Welt wahrnehmen
 - Grenzen
 - Stress aus anthropologischer, neuropsychologischer, biochemischer Sicht
 - Bewertungen
 - achtsame Kommunikation
 - Selbstfürsorge

Weitere Informationen
Tel.: +49 173 7140 645
www.achtsamkeitundlachen.de

„Tatort Heimat! True Crime aus der Region“ Ausstellung bis 27. April 2025 im Centre Charlemagne



Der VW Käfer war bis Ende der 1970er Jahre das meistgenutzte Polizeifahrzeug in Deutschland. Foto: Holger Hermannsen

Verbrechen sorgen für Schlagzeilen und fesseln Krimileserinnen und -leser sowie Fans von Reality-TV-Serien in einer Mischung aus Faszination und Abscheu. Umso mehr, wenn die Verbrechen dort stattfinden, wo man sie nicht erwartet: in der vertrauten Umgebung. Das Genre der Heimatkrimis hat in den letzten Jahrzehnten einen Boom erlebt.

Aber die Welt der Krimis spiegelt selten die Realität wider. Wie sieht es wirklich mit der Kriminalität in unserer Grenzregion aus? Und wie haben sich Kriminalität und Gerichtsbarkeit in den letzten Jahrhunderten gewandelt? Straftatbestände wie Ketzerei und Schadenszauber sind schon lange nicht mehr Gegenstand von Prozessen. Polizei und Justiz beschäftigen sich mit Cyberbetrug, Drogenhandel, häuslicher Gewalt, organisierter Kriminalität und vielen weiteren, sehr unterschiedlichen Straftatbeständen.

Die Ausstellung „Tatort Heimat! True Crime aus der Region“ informiert anhand von zahlreichen Exponaten und in spannenden Audiofiles über die großen Herausforderungen, denen die Polizei, das Justizwesen und auch die mediale Berichterstattung täglich ausgesetzt sind.

Nach dem Zweiten Weltkrieg blühte der Kaffeeschmuggel in der Aachener Re-

gion. Gut organisierte Banden brachten die begehrten Bohnen tonnenweise über die belgisch-deutsche Grenze. Die sogenannten Kaffeebarone transportierten die heiße Ware teilweise in gepanzerten Fahrzeugen, um sich dem Zugriff der Zöllner besser erwehren zu können. Durch die illegale Einfuhr entstand der Bundesrepublik ein Steuer-schaden in Millionenhöhe.

Am 18. Januar 1968 wurde das Hauptverfahren gegen die Pharmafirma Grünenthal vor der Ersten Großen Strafkammer des Landgerichts Aachen wegen vorsätzlicher und fahrlässiger Körperverletzung, fahrlässiger Tötung und schweren Verstoßes gegen das Arzneimittelgesetz eröffnet.

Der Contergan-Skandal beschäftigt und bewegt viele Menschen auf der ganzen Welt bis heute. An Allerheiligen 1978 versuchten zwei Mitglieder der RAF, sich über die Grenze bei Herzogenrath in die Niederlande abzusetzen. Zwei niederländische Zöllner, die ihre Pässe kontrollieren wollten, wurden von ihnen erschossen, ein weiterer verletzt.

Am 20. Dezember 1999 brachte ein Einzeltäter drei Menschen als Geiseln in seine Gewalt und verbarrikadierte sich mehr als 50 Stunden lang in der Landeszentral-

bank nahe dem Aachener Hauptbahnhof. Das Gelände wurde großräumig abgeriegelt. Anwohnerinnen und Anwohner kamen nicht mehr in ihre Wohnungen. Der Zugverkehr wurde zeitweise eingestellt, es herrschte Ausnahmezustand. Erst nach drei Tagen konnte die angespannte Situation durch einen „finalen Rettungsschuss“ beendet werden.

Dies sind nur einige wenige Beispiele für Kriminalfälle aus der Aachener Region. Die Ausstellung des Centre Charlemagne präsentiert mehr als 30 True-Crime-Geschichten aus Historie und Gegenwart.

Die Fälle aus dem Aachener Raum werden auf ihre Besonderheiten in Bezug auf Gesetzgebung, Polizeiarbeit und Bestrafung untersucht. Verbrechensgeschichte ist, so merkwürdig dies klingen mag, auch Kulturgeschichte und Sozialgeschichte. Kriminalität ist ein Phänomen, dem sich die Gesellschaft immer wieder aufs Neue stellen muss. In Zeiten, in denen gesellschaftlicher Konsens abzunehmen scheint, möchte das Ausstellungsprojekt ein Forum bieten, Sinn und Nutzen staatlicher Kontroll- und Ordnungsstrukturen zu diskutieren, die Arbeit von Polizei und Gerichten zu erläutern und die Rolle der Medien zu beleuchten.

In der Ausstellung kommen Polizei, Staatsanwaltschaft, Richterschaft, Rechtsmedizin, Justizvollzug und Presse zu Wort, um von ihrem Alltag zu berichten. Eine Vielzahl von Exponaten gibt einen Einblick, wie sich Methoden der Aufklärung und Bestrafung im Laufe der Zeit verändert haben und welche Herausforderungen es in der Zukunft zu bewältigen gilt.

Die Ausstellung wird begleitet vom Podcast „Tatort Heimat! True Crime aus der Region“, abrufbar über die üblichen Podcast-Portale und die Webseite www.tatortheimat.de.

Suermond Ludwlg Museum



Kunst, Kaffee & kleine Kuchen

So. 12.1.2025 / 15.30 Uhr

Fr. 14.2.2025 / Valentinstag / 15.30 Uhr

So. 9.3. 2025 / 15.30 Uhr

Kunstgenuss bei Kaffee und kleinen Kuchen: im Suermond-Ludwig-Museum, dem „Salon“ der Aachener, werden in einer Kurzführung von rund 30 Minuten ausgewählte Kunstwerke aus der umfangreichen Sammlung präsentiert. Im Anschluss gibt es im gemütlichen Ambiente des neuen Café Wunderkammer bei Petit Fours und Kaffee die Gelegenheit zum Austausch. Kosten: 15 € p. P.

aachen macht kultur

Neu! Museumsclub für Kinder

für Kinder ab 6 Jahren

Di. 14.1., 21.1., 28.1., 4.2., 11.2., 18.2., 25.2.,
11.3., 18.3., 25.3., 1.4., 8.4., 15.4.2025

jeweils 15.15 – 16.45 Uhr (außer in den
Ferien und an Feiertagen)

Suermond-Ludwig-Museum, Wilhelm-
straße 18, 52070 Aachen

Anmeldung erforderlich / max. 10 Kinder

Ein neuer Museumsclub für Kinder im
Suermond-Ludwig-Museum!

Einmal wöchentlich treffen sich die Kin-
der im Museum. Gemeinsam erkunden
sie die Ausstellungen, lernen und wer-
den im neu eingerichteten, gemütlichen
Café Wunderkammer selbst künstlerisch

aktiv. Dabei steht das Ausprobieren von
unterschiedlichen Ideen und Techniken
im Mittelpunkt.

Leitung: Ute Küttner, Dipl.-Grafikdesig-
nerin, Kunstpädagogin für die kulturel-
le Bildung

Kosten: Kennenlernpreis 52 € (36 € Ge-
schwisterkinder) für 13 Termine bis zu
den Osterferien

Stickwerkstatt Wunderkammer

Fr. 10.01.2025 / 10 – 13 Uhr

Fr. 14.02.2025 / 10 – 13 Uhr

Die Frauen der Kunstwerkstatt Spect-
rum, die das Café mitgestaltet haben,
laden mit der Künstlerin Vera Sous (rein-
verein.de) zum gemeinsamen Sticken
und der Vollendung des großen Blu-
menteppeichs ein. Auch kleinere, dort
entstandene Blumenstickereien kön-
nen an den Wänden des Cafés in Gold-
rahmen temporär hinterlassen werden.
Bei Kaffee und Tee lassen sich in schö-
ner Atmosphäre handwerkliche Erfah-
rungen austauschen.

Alle Materialien sind vorhanden, auch
für Anfänger*innen geeignet.

**Kostenfreies Angebot /
keine Anmeldung notwendig**

www.suermond-ludwig-museum.de

Fotos: Nina Krüsmann/Andreas Steindl

Zu vermieten: Kutscheneinfahrt & Café Wunderkammer



Foto: Peter Hinschläger



100 Quadratmeter - barrierefrei - zum Beispiel für einen Stehempfang
(z.B. Hochzeit, Geburtstag etc.) mit maximal 100 Personen

Adresse: Wilhelmstraße 18, 52064 Aachen

www.locations-aachen.de

Aus dem Leben von Else Zimmermann, Widerstandskämpferin und erste Landrätin der Bundesrepublik



Ca. 1960 in der Flora, Köln (von links): Mutter Margarethe Schoenen, Schwester Barbara, Else Zimmermann und die Autorin mit ihrer Mutter Maria-Anna Stevens.

Die vom Kreistag Bielefeld gewählte „Frau Landrat“ Else Zimmermann - das Gendern war noch nicht eingeführt - bedeutete im Jahr 1963 eine Sensation in der Bundesrepublik Deutschland. Der Sieg der engagierten Frau wurde von der Mehrheit der männlichen Landkreisabgeordneten ausgesprochen, welche ihr nach erfolgter Wahl mit einem Blumenstrauß „zum Wohle der Bürger“ gratulierte. In ihrer anschließenden Rede dankte Else Zimmermann allen Wählern mit bewegenden Worten für das Vertrauen, welches sie als besondere Würdigung empfand (siehe Pressemitteilung der Freien Presse 249 vom 26.10.1963). Ein Zitat von ihr lautete: „Man muss nicht unbedingt seinen Mann stehen, man kann auch seine Frau stehen.“

Der Blick auf ihre Vita lässt darauf schließen, mit welcher starker Frau wir es zu tun haben. Das Licht der Welt erblickte Else Zimmermann am 14. August 1907 in Mönchengladbach als Tochter des gebürtigen Aachener Kaufmanns Nikolaus Josef Hubert Schoenen und Margarethe Lahaye, der Schwester meines Großvaters. Else war somit die Cousine meiner Mutter, Maria Anna Stevens, geb. Lahaye. Sie besuchte, nachdem die Familie nach Köln verzogen war, dort eine Volksschule.

1914 brach der Erste Weltkrieg aus und drei Jahre später wurde ihr Vater als gefallen gemeldet, da war Else zehn Jahre alt. Nach ihrem Schulabschluss machte Else eine kaufmännische Lehre und arbeitete als Kontoristin und kaufmännische Angestellte in einem Textilgeschäft. Ab

1923 war sie Mitglied in der Gewerkschaft und dort zuerst in der Jugendarbeit tätig. Bald darauf stieß sie zur Sozialistischen Arbeiterjugend. Dort sei sie zur Politik gekommen, antwortete sie auf spätere Fragen. Sie fühlte sich während ihrer Ausbildungszeit mit den damals gesellschaftlich bestimmenden Themen wie Faschismus, Kapitalismus und Streikrecht konfrontiert und schrieb darüber später in der „Roten Volkswacht“.

Mit 21 Jahren heiratete sie den Graveurmeister Theodor Zimmermann, ein Mitglied der KPD, der in der Partei jedoch eher wenig aktiv war. Das Ehepaar zog nach Bielefeld, wo Tochter Ilse geboren wurde. Auch als Hausfrau war Else nach der Aufgabe ihres Berufes weiterhin am politischen Leben interessiert, hierbei vor allem und in erster Linie an der kommunistischen Frauenbewegung, der sie sich 1932 in der Hoffnung auf eine konsequentere Politik gegen die NSDAP anschloss. Innerhalb der Verwandtschaft gab dies Grund zu heißen Debatten, denn die Familienmitglieder gehörten unterschiedlichen Parteien an.

Am 12. März 1933 wurde sie von der KPD als Kandidatin für den Bielefelder Stadtverordnetenwahl aufgestellt und auch gewählt. Die bevorstehende Machtübernahme der Nationalsozialisten brachte Else Zimmermann dazu, aus Bielefeld zu fliehen, um einer Haft zu entkommen. Ihr Fluchtweg führte sie vorübergehend auch zu ihren Aachener Verwandten zurück. Mein Großvater, Peter Lahaye, gab ihr Unterkunft in der Pontstraße, was

auch für ihn und seine Familie nicht gefahrlos war. Der weitere Weg führte in verschiedene deutsche Städte. So arbeitete sie z.B. in Köln aktiv bei der „Roten Hilfe“ mit oder verfasste illegal Ausgaben der „Roten Volkswacht“. Später wurde behauptet, sie sei die Initiatorin der Zeitung gewesen. Nach Erscheinen der zweiten Ausgabe wurden mehrere Arbeiter verhaftet. Die Gestapo durchsuchte mehrmals die Wohnung ihres Mannes, in der er mit Tochter Ilse lebte, belastendes Material fand sie jedoch nicht.

Am 23. April 1934 wurde die Widerstandsgruppe, der Else angehörte, auf einer Kölner Rheinbrücke verhaftet. Else wurde im Krankenhaus festgenommen, als sie ihre schwer erkrankte Mutter besuchen wollte. Man brachte sie ins Gerichtsgefängnis, dem sogenannten Kölner „Klingelpütz“, und verurteilte sie nach 14 Monaten in Untersuchungshaft am 1. Juli 1935 in Hamm wegen „Vorbereitung zum Hochverrat“ zu zwei Jahren und zehn Monaten Zuchthaus, davon ein Jahr in Einzelhaft.

Über die Zeit in verschiedenen deutschen Zuchthäusern und über ihre Angst, vielleicht noch in ein Konzentrationslager zu kommen, sprach sie hinterher sehr wenig. Es war mit Sicherheit schwere Arbeit, die sie zur Strafe tun musste. In ihren persönlichen Notizen wird ihre Sorge, ob sie nach ihrer Entlassung noch ins KZ verschleppt werden könnte, deutlich.

Nach ihrer Freilassung am 1. März 1937 musste sie einen langen Weg durch menschenleere Wälder zurücklegen und dennoch war für sie „der Weg durch die Freiheit“ unfassbar schön. Sie hat über diesen Weg nach ihrer Freilassung viel geschrieben – auch, dass die später im



Gedenktafel Else Zimmermann, Carl-Hoffmann-Straße 24 in Bielefeld. Das Foto zeigt Else Zimmermann mit ihrer Tochter Ilse, fotografiert von Theo Zimmermann, 1932.

Zug nach München Mitreisenden sie anblickten, als wüssten sie genau, wo sie herkam. Auf der Reise von München nach Bielefeld überwiegte jedoch die Freude auf das Wiedersehen mit ihrer Tochter Ilse, die sie vier Jahre nicht gesehen hatte. Würde das Mädchen sie wiedererkennen? „Die Sorge war zum Glück unnötig“, schrieb sie hinterher. 1941 wurde Sohn Jürgen geboren.

Nach ihrer Freilassung musste Else sich regelmäßig bei der Gestapo melden und hielt sich von weiteren politischen Aktionen fern, um nicht ihr eigenes und das Leben ihrer Familie zu gefährden. Trotzdem hielt sie es für sicherer, nach dem Attentat auf Hitler am 20. Juli 1944 für einige Wochen zu ihrer Schwägerin in die Lüneburger Heide zu flüchten.

Nach dem Krieg wurde sie als politisch Verfolgte anerkannt und konnte einen Antrag auf Wiedergutmachung stellen. Dieser wurde aufgrund ihres Kampfes gegen das Naziregime bestätigt. Dennoch galt sie nach den damaligen Gesetzen weiter als vorbestraft, auch nachdem sie bereits Bundestagsabgeordnete war. Stolz ging sie mit diesem „Makel“ gelassen um und legte keinen Wert darauf, dass die Vorstrafe gelöscht wurde.

Über die Zeit ihrer Inhaftierungen erzählt ihr Sohn Jürgen, dass sie harten Verhören und, wenn auch ohne Misshandlungen, heftigem psychischen Druck ausgesetzt war.

Nach Kriegsende eröffnete ihr Mann Theodor eine Gravieranstalt, deren Geschäftsführerin sie wurde.

Ab 1945 war sie Ratsmitglied der Stadt Brackwede bei Bielefeld. Im August 1946 trat Else aus der KPD aus und wieder der SPD bei. Sie wurde Mitglied des Kreistags Bielefeld. Ihre politische Karriere nahm ihren Lauf und führte sie im September 1954 als SPD-Landtagsabgeordnete in den nordrhein-westfälischen Landtag. Dieses Mandat hatte sie bis zu ihrem Einzug in den Bundestag am 3. Oktober 1961 inne. Sie setzte sich u.a. konsequent für den Wiederaufbau, in Jugend- und Flüchtlingsfragen sowie für das Wohnungs- und Gesundheitswesen ein.

In den Unterlagen des Landtages findet sich ein Aufsatz, in dem im Jahr 1956 über ihre Arbeit berichtet wurde: „Mit sicherem Schritt und stark ausgeprägtem

Gefühl für vordringliche Aufgaben bewegt sich Else Zimmermann durch das politische Leben ihres nicht gerade kleinen Wirkungskreises.“ Sie schaffte es, den Frauenanteil in ihrer Fraktion bei insgesamt 76 Mitgliedern gerade einmal von sechs auf sieben Abgeordnete zu erhöhen. Als Abgeordnete hatte sie viele Freunde. Besonderen Spaß machte ihr, dass das neu hinzugekommene Mitglied Johannes Rau - damals erst 27 Jahre alt - sich nach dem Alphabet vor sie setzen musste und sie dem jungen Rau politisch „etwas geholfen“ hat.



Aus dem Familienarchiv

Als am 17. August 1963 überraschend ihr langjähriger Kreis- und Landtags-Mitstreiter und Landrat des Landkreises Bielefeld Erich Deppermann verstarb, galt es, schnell die Antwort für seine Nachfolge zu treffen. Sie setzte sich gegenüber den männlichen Mitbewerbern durch.

Am Tag der Wahl, dem 25. Oktober 1963, war die Zuschauertribüne des Kreishauses überfüllt. Bis heute trägt der Sitzungssaal ihren Namen. Die „Freie Presse“ wies darauf hin, dass sie die einzige Frau in diesem Amt sei. Vielfach wurde ihr gratuliert, z.B. vom damaligen „Grünen Blatt“, dass „die Gleichberechtigung der Frauen doch nicht nur auf dem Papier steht“. Nach all diesen Gratulationen begann die harte Tagesarbeit als Landrätin: Dienstbesprechungen, Verhandlungen und auch Vorarbeiten für den Nachtragshaushalt 1963 und den Haushaltsplan für 1964. Ihr Terminkalender muss randvoll gewesen sein, aber sie bemühte sich gerne und jederzeit, alles zu schaffen. Auf die spätere Frage, wie sie es erreicht habe, Landrätin zu werden, meinte sie: „Viel zäh arbeiten, dazu ein bisschen Glück.“

Ihre Kinder Ilse und Jürgen erinnern sich daran, dass ihre Mutter selten zu Hause war. Immer gab es eine liebe Hausangestellte oder nette Nachbarn und Ver-

wandte, die sich außer dem Vater um die beiden kümmerten. Sie sind so aufgewachsen und kannten es nicht anders.

In meiner Erinnerung sehe ich Else als eine kleine sympathische Frau vor mir, die ein freundliches Lachen und herzliche Wesenszüge besaß. Außerdem mochte sie die familiäre Beziehung zur Aachener Familie immer sehr.

Natürlich wusste ich als Kind nichts von ihrer bewegten Vergangenheit als Widerstandskämpferin. Für mich waren bei

Besuchen in Brackwede der Schäferhund und die Bienenzucht von Onkel Theo sowie die jungen Katzen im Haus viel interessanter, sodass die Gespräche der Erwachsenen im Hintergrund blieben.

Für mich ist es wichtig, dass in der heutigen Zeit Frauen wie Else Zimmermann und besonders ihr Mitwirken am Widerstand in Zeiten des Nationalsozialismus nicht in Vergessenheit geraten. Sie hat genau wie Sophie Scholl und viele andere ihr Leben aufs Spiel gesetzt und schwer dafür gelitten.

Dass mich die Lebensgeschichte von meiner Tante Else heute so mitreißt, verdanke ich dem 2007 erschienenen Buch von Gisela Notz: „Mehr als bunte Tupfen im Bonner Männerclub“ - Sozialdemokratinnen im Deutschen Bundestag, 1957-1969, das ich gerne als Quelle angebe. Es enthält zwölf Frauen-Biografien, u.a. die von Else Zimmermann. Außerdem empfehle ich Hiltrud Böcker-Lönnendonkers Buch des Historischen Vereins für die Grafschaft Ravensberg e.V.: Else Zimmermann (1907-1995). Widerstandskämpferin und erste Landrätin der Bundesrepublik, Bielefeld 2022.

Steffi Diefenthal



Senior*innen-Karneval 2025

Die traditionellen Senior*innen-Karnevalssitzungen des Fachbereichs Wohnen, Soziales und Integration im Europa-Saal des Eurogress Aachen finden im Jahr 2025 am Mittwoch, 19. Februar, sowie am Donnerstag, 20. Februar, zum 56. Mal statt. Zu den kostenlosen Sitzungen sind alle Aachener Mitbürger*innen ab 60 Jahren eingeladen. Neben Darbietungen namhafter Karnevalist*innen ist Höhepunkt der Sitzungen der Einzug von Prinz Serkan I., der es sich nicht nehmen lassen wird, die



Senior*innen persönlich zu begrüßen. Für die Rückfahrt stehen kostenlos Busse an der Monheimsallee zur Verfügung.

Die Kartenausgabe findet am Freitag, 17. Januar, statt. In den Bezirksämtern erfolgt die Kartenausgabe von 8 bis 10

Uhr sowie im Verwaltungsgebäude Bahnhofplatz, Hackländerstraße 1, von 14 bis 15 Uhr. Teilnehmende, die einen Rollstuhlplatz benötigen, werden gebeten, sich vorab bei der Leitstelle: „Älter werden in Aachen“ unter der Telefonnummer 0241 432-56115 oder per E-Mail: aelterwerden@mail.aachen.de zu melden.

Ab dem 20. Januar ist die Buchung der Eintrittskarten online unter seniorenkarnevalstadtaachen.ticket.io möglich. Alternativ können Karten bei der Leitstelle „Älter werden in Aachen“ unter der Telefonnummer 0241 432-56115 oder per E-Mail an aelterwerden@mail.aachen.de bestellt werden.

Markt künftig am Elisenbrunnen

Der Aachener Donnerstagmarkt wird seine Besucher*innen künftig vor dem Elisenbrunnen auf dem Friedrich-Wilhelm-Platz empfangen. Dies hat der Stadtrat in seiner Sitzung am Mittwoch, dem 06.11.2024 einstimmig entschieden. Zuvor hatten der Wohnungs- und Liegenschaftsausschuss und die Bezirksvertretung Aachen-Mitte entsprechende Empfehlungen ausgesprochen.

Politik, Verwaltung und Marktbesucher*innen versprechen sich von dem neuen Standort, dass er sich positiv auf das Markttreiben auswirkt, mehr Menschen anzieht und somit insgesamt den Wochenmarkt in der Aachener City stärkt. Der Umzug steht voraussichtlich Anfang 2025 an.

Bereits im Frühjahr 2022 war der Dienstagmarkt nach entsprechenden politischen Entscheidungen vom Rathausvorplatz an den Elisenbrunnen gezogen – zunächst für eine Testphase, seit Frühjahr 2023 dauerhaft. Der Ortswechsel löste bei allen



Beteiligten positive Reaktionen aus: Es kam mehr Kundschaft, es gab Lob für die gute Erreichbarkeit und die Besucher*innen sind mit den Umsätzen zufriedener als zuvor.

Weitere Infos zu den Wochenmärkten in Aachen finden Sie im Internet unter www.aachen.de/wochenmarkt.

Einfach durch den Behördenschungel

Für Menschen mit internationaler Familiengeschichte sowie für Zugewanderte und Geflüchtete in der Städteregion Aachen steht jetzt die digitale Integrations-Plattform „Integreat“ zur Verfügung. Sie versorgt schnell und einfach mit lokalen Informationen in elf Sprachen und ist als App, Internetseite oder offline nutzbar. „Integreat“ bündelt Informationen zu lokalen Integrationsangeboten wie Sprachkursen, Wohnen und Alltag, Freizeitmöglichkeiten, Kita, Schule, Ausbildung und Studium, Gesundheit sowie Anlaufstellen zur Aufenthaltsregelung.



In der Version für die Städteregion sind Angebote aller Kommunen vereint. Die aktuelle Version ist ein Anfangsgerüst, das weiter ausgebaut werden kann. Es ist an leichte und einfache Sprache angelehnt, die Adressen sind mit „Open

Street“ und „Google Maps“ verlinkt. Wer möchte, kann innerhalb der Plattform auch Feedback geben.

Die digitale Integrations-Plattform „Integreat“ ist online unter <https://integreat.app/staedteregion-aachen/de> erreichbar. Alle Inhalte sind auch offline nutzbar. Außerdem kann man die Plattform kostenlos als App im Google Play-Store oder im Apple App Store herunterladen. „Integreat“ ist in der Städteregion aktuell in den Sprachen Deutsch, Albanisch, Arabisch, Persisch, Kurmanji, Ukrainisch, Türkisch, Russisch, Rumänisch, Französisch und Englisch verfügbar. Die Integrations-Plattform wird gefördert durch Mittel des Landes NRW.

Gutachten zur Familienfreundlichkeit

Die Mitglieder des Aachener Bürger*innenrats 2024 haben in der Sitzung des Bürgerforums am 03.12.2024 ihre Empfehlungen zur Frage „Wie kann Aachen für Familien mit Kindern attraktiver werden?“ präsentiert. Sie legten ein zehnpunkte umfassendes Bürger*innengutachten vor, das konkrete Maßnahmen aufzeigt, die die Attraktivität der Stadt für Familien mit Kindern zu steigern. Darunter sind u.a. eine zentrale Betreuungsbörse, ein Themenspielplatz in der Innenstadt, ein Jugendkulturzentrum und nachhaltige Wohnumfeldgestaltung, die Kinder aktiv einbindet.

Am 5. Februar 2025 wird der Rat der Stadt Aachen in einer öffentlichen Sitzung über die aktuellen Empfehlungen beraten und entscheiden. Die Stadtverwaltung informiert unter www.aachen.de/buerger_innenrat regelmäßig über Fortschritte und Umsetzungen der Empfehlungen. Bei Fragen steht zudem Bürger*innensekretär Albert Halfmann vom Fachbereich Bürger*innendialog



*Oberbürgermeisterin Sibylle Keupen (3.v.r.) und Heinrich Brötz (6.v.l.), Dezernent für Bildung, Jugend und Kultur, freuen sich gemeinsam mit dem Vorsitzenden des Bürgerforum Matthias Dopatka (2.v.r.) und der Vorsitzenden des Kinder- und Jugendausschuss, Hilde Scheidt (5.v.l.), sowie den Teilnehmer*innen des Bürger*innenrats 2024 über das gelungene Bürger*innengutachten. (Foto: Stadt Aachen/Heike Lachmann)*

und Verwaltungsleitung telefonisch unter der Rufnummer 0241 432-7223 oder per E-Mail: buerger_innenrat@mail.aachen.de zur Verfügung.

Ein neuer Routenplaner für Aachen

Wie komme ich schnell, bequem und umweltfreundlich von A nach B? Wo kann ich ein Lastenrad ausleihen? Hat mein Bus Verspätung? Wo finde ich die nächste LaDestation? Wie voll sind die Parkhäuser in der Innenstadt? Die Antworten auf all diese Fragen gibt das „Stadtnavi“. Es ist ab sofort unter folgender Adresse abrufbar: <https://stadtnavi.aachen.de>.



Stadtnavi ist ein Online-Routenplaner, den es für Internetbrowser und als mobile Internetseite gibt. Der Planer vernetzt alle verfügbaren Mobilitätsangebote in der Region und macht eine intermodale Routenplanung möglich. Das heißt, Stadtnavi kombiniert für die angeforderte Strecke, ganz nach den Wünschen und Möglichkeiten der Nutzenden, die Angebote des öffentlichen Personennahverkehrs (ÖPNV), den Fuß- und Radverkehr sowie Mitfahrgelegenheiten, Sharing-Angebote und nach Bedarf den motorisierten Individualverkehr, immer mit dem Fokus auf umweltfreundliche Mobilität.

Stadtnavi ist eine regionale Alternative zu anderen weit verbreiteten Navigationssystemen und bietet dabei einige Vorteile. So werden alle Daten nach europäischem Datenschutzrecht anonym und sicher behandelt. Aktuelle Baustellen werden ebenso wie relevante Echtzeitdaten (z.B. Parkhausbelegung, Auslastung von Ladesäulen, die Verfügbarkeit von E-Scootern und Informationen über ÖPNV) dargestellt. Bei der Routenplanung werden verschiedene Verkehrsmittel als Alternative dargestellt. Eine weitere Besonderheit ist, dass Stadtnavi auf offene Daten zurückgreift oder offene Daten verwendet. Zudem ist es eine Open-Source-Anwendung. Jede Region kann Stadtnavi ohne Lizenzgebühren kopieren und bei sich einsetzen.

Bachführung

Was haben schottische Hochlandrinder mit der Rettung der Gelbbauchunke zu tun? Um diese und weitere Fragen geht es am Sonntag, 12.01.2025 von 11-13 Uhr beim ca. 4 km langen Rundgang „Durch das schöne Naturschutzgebiet Indetal“ mit Marianne Gilllesen. Start ist in Aachen-Brand am Wanderparkplatz an der Grachtstraße/Indeweg, die Anreise kann per Bus mit den Linien 15, 35 und 66 erfolgen, Ausstieg Haltestelle Steinebrück. Einige An- und Abstiege erfordern festes Schuhwerk. Hunde sind unbedingt an



der Leine zu führen. Der Kostenbeitrag beträgt 9 € für Erwachsene und 4,50 € für Kinder. Anmelden können Sie sich per E-Mail an: Marianne.Gilllesen@t-online.de oder per Tel.: 0174 9518050. Das weitere Programm des Ökologie-Zentrum Aachen e.V. finden Sie im Internet unter: oekologie-zentrum-aachen.de.

Kaputte Kleidung nicht mehr in den Restmüll

Die EU-Abfallrahmenrichtlinie (Art. 11 Abs. 1) wurde 2023 geändert. Sie verpflichtet EU-Mitgliedstaaten u.a. dazu, ab 2025 Textilien getrennt von anderen Müllarten zu sammeln. Ziel ist ein geschlossener Materialkreislauf, um Textilabfälle in der Europäischen Union zu reduzieren und recycelte Materialien verstärkt in der Textilproduktion einzusetzen.

Ab 2025 heißt es deshalb für alle „alten Klamotten“, also auch für kaputte und abgetragene Textilien: ab in den Altkleidercontainer! Wer Textilien im Restmüll entsorgt, riskiert, dass die Mülltonne



stehen bleibt. Wie künftig stark verschmutzte Textilien entsorgt werden sollen, war zu Redaktionsschluss leider noch nicht geklärt.

Neues Jahr – neue Chance?!



Im Winter hat der Gärtner Pause. In meinem Garten gibt es im Winter tatsächlich nichts zu tun. Ich lasse nämlich alle verblühten Stauden und verwelkten Blumen und Sträucher so stehen, wie der Herbst sie „zugerichtet“ hat. Das ist gut für Kleinlebewesen, die dort überwintern können. Aufgeräumt wird erst im Frühling.

Im Ruhestatus befinden sich auch die Igel. Sieben Igel (!) hat die Igelmama in meinem Garten in diesem Jahr zur Welt gebracht, die letzten drei im September. Mit getrockneten Mehlwürmern habe ich sie hochgepäppelt, so dass sie den Winter wohl überstehen werden. Sie haben zeitweise in den Igelhäusern übernachtet, sind aber wohl in Laubhaufen umgezogen, nachdem ein frecher Waschbär sie aufgeschreckt hatte. Den habe ich inzwischen mit elektronischer Abwehr vertrieben. Im Nachbargarten gibt es große Laubhaufen, da man dort die vielen Blätter der großen Bäume einfach am Rand des Rasens aufgetürmt hat.

Eiweißhaltige getrocknete Mehrwürmer lege ich nun an den Futterstellen für die Vögel aus, die dort dankbar angenommen werden. Meine Kamera hat dabei gefilmt, wie eine Elster zuerst den ganzen Schnabel voll mit Mehlwürmern gesammelt und diese dann zur Vogeltränke gebracht hat. Aufgeweicht wurden sie anschließend gierig verspeist. Daher streue ich jetzt einen Teil der Würmer direkt in die Vogeltränke, wo auch andere Vögel (Amseln, Rotkehlchen, Meisen, Zaunkönige) sie finden und genüsslich verspeisen.

Die Vogeltränke halte ich übrigens den ganzen Winter hindurch eisfrei. Vögel trinken dort nicht nur, sondern sie baden auch im kalten Wasser und befreien sich so von Milben.

Elektronische Dauerpiepser vertreiben aus meinem Garten übrigens auch Wühlmäuse, so dass ich prächtige Topinamburknollen ernten kann. Bei einer Freundin ohne entsprechenden Schutz hingegen haben die Wühlmäuse ganze Arbeit geleistet und restlos alle Knollen aufgefressen!

Gelegentlich kommt auch Wippes zur Vogeltränke, um sich an den eiweißhaltigen Mehlwürmern zu laben. Im Vorbeiflug winkt er mir zu und verzieht sich dann wieder in sein warmes Nest, wo er



mit zwei weiteren Zaunkönigen eng aneinander gekuschelt die kalte Jahreszeit übersteht. Ich tue so, als wüsste ich nicht, dass das Nest sich in der dichten Tuja auf dem Nachbargrundstück befindet. Zaunkönige sind nämlich sehr scheu und ich möchte sie nicht verschrecken. Im Frühjahr kommt der kleine Vogel sicher wieder zu mir, um sich mit mir zu unterhalten.



Bis dahin dürfte sich einiges getan haben auf der Welt. In Syrien ist die Schreckensherrschaft von Assad beendet worden, in den USA wird Trump als Präsident im Amt sein und in der Ukraine vielleicht zumindest einen Waffenstillstand herbeiführen. Auch die kriegerischen Auseinandersetzungen im Nahen Osten könnten ein Ende finden. Und in Deutschland wird gewählt und dann eine neue Regierung gebildet. Es besteht also ein wenig Hoffnung, dass das neue Jahr besser wird, als es das vergangene war.

Ich lese das Gebet der Vereinten Nationen, verfasst vom US-amerikanischen Schriftsteller Stephen Vincent Benét (1898 – 1943), und wünsche mir, dass einiges davon Wirklichkeit wird.

Gott der Freien, wir verpflichten unsere Herzen und Leben heute der Sache der gesamten freien Menschheit.

Gewähre uns Sieg über die Tyrannen, die alle freien Menschen und Nationen versklaven würden. Gewähre uns Glauben und Verständnis, um all jene zu ehren, die für Freiheit kämpfen, als wären sie



unsere Brüder. Gewähre uns Brüderlichkeit in Hoffnung und Einheit, nicht nur für die Zeit dieses bitteren Krieges, sondern für die kommenden Tage, die alle Kinder der Erde vereinen werden und müssen.

Unsere Erde ist nur ein kleines Gestirn im großen Weltall. An uns liegt es, daraus einen Planeten zu machen, dessen Geschöpfe nicht von Kriegen gepeinigt werden, nicht von Hunger und Furcht gequält, nicht zerrissen in sinnlose Trennung nach Rasse, Hautfarbe oder Weltanschauung. Gib uns Mut und Voraussicht, schon heute mit diesem Werk zu beginnen, damit unsere Kinder und Kindeskindest stolz den Namen Mensch tragen.

Der menschliche Geist ist erwacht und die Seele des Menschen ist ausgezogen. Gib uns die Weisheit und die Vision, die Größe des menschlichen Geistes zu verstehen, der für ein Ziel jenseits seiner eigenen kurzen Spanne so enorm leidet und erträgt. Gib uns Ehre für unsere Toten, die im Glauben gestorben sind, Ehre für unsere Lebenden, die nach dem Glauben streben und für ihn arbeiten, Erlösung und Sicherheit für alle gefangenen Länder und Völker. Schenke uns Geduld mit den Verblendeten und Mitleid mit den Betrogenen. Und gib uns die Fähigkeit und den Mut, die die Welt von Unterdrückung reinigen sollen und der alten Doktrin, dass die Starken die Schwachen essen müssten, weil sie stark sind.

Doch vor allem gewähre uns Brüderlichkeit, nicht nur für den heutigen Tag, sondern für alle unsere Jahre – eine Brüderlichkeit nicht der Worte, sondern der Handlungen und Taten. Wir alle sind Kinder der Erde – gewähre uns dies einfache Wissen. Wenn unsere Brüder unterdrückt werden, dann werden wir unterdrückt. Wenn sie hungern, hungern wir. Wenn ihnen die Freiheit genommen wird, dann ist unsere Freiheit nicht sicher. Gib uns einen gemeinsamen Glauben, dass der Mensch Brot und Frieden kenne – dass er Recht und Gerechtigkeit, Freiheit und Sicherheit, gleiche Möglichkeiten und gleiche Chancen sein Bestes zu tun, nicht nur in unseren Heimatländern, sondern in der ganzen Welt. Und in diesem Glauben lass uns auf die reine Welt zumarschieren, die unsere Hände erschaffen können. Amen.

Text, Foto & Zeichnung:
Josef Stiel



EINFACH

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

MITTEL

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

SCHWER

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

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

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

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

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

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

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

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

Die Aachener Straßenbahn im Eupener Land

Ältere Mitmenschen erinnern sich gewiss noch an das Quietschen der Triebwagen oder das Bimmeln der Straßenbahn. In Aachen gehörte die Kleinbahn bis 1974 fest zum Stadtbild, aber im Eupener Raum fuhr sie nur bis in den 1950er Jahren. Die Triebwagen wurden auf dem Lande bisweilen wie ein Wunder bestaunt, wenn die Tram über die Dörfer ratterte ...

Der Aachener Apotheker Reiner Bimmermann ist bereits seit seinem 13. Lebensjahr von der Tram fasziniert und hat in den letzten Jahrzehnten u.a. die beiden Bücher „Die Aachener Straßenbahn“ (1999) und die „Euregio Tram-Revue. Aachen - Eupen - Verviers“ (2011) herausgegeben. Letzteres ist noch bei Modellbahn Hünnerbein in Aachen erhältlich. Vor kurzem sprachen wir mit den 63-jährigen Straßenbahnxperten über die Epoche der Tram im Eupener Land.



Reiner Bimmermann mit einer belgischen Kleinbahn

Herr Bimmermann, wie kam die Kleinbahn von Aachen zum Eupener Butterländchen?

Nachdem eine direkte Eisenbahnverbindung Aachen - Eupen nicht zu Stande kam - mit dem Zug musste immer in Herbesthal umgestiegen werden - baute die Aachener Kleinbahn eine elektrische Überlandstraßenbahn von Aachen über Eynatten und Kettenis nach Eupen.

Wie lange bestand die Stadtstrecke Rathaus - Bellmerin?

Nach Fertigstellung der „Hauptstrecke“ Aachen - Eupen mit einem großen Depot in Eynatten wurden weitere neue Straßenbahnstrecken gebaut, die zusammen das Eupener Netz der Aachener Kleinbahn bildeten. In Eynatten stellte eine neue Strecke über Raeren und Sief nach Walheim eine weitere Verbindung Richtung Aachen her. In Eupen selbst wurde eine 2,6 km lange Linie von der Ober- durch die Unterstadt gebaut, die vor der Weserbrücke in Bellmerin endete. Sie zweigte in einem Gleisdreieck zwischen Eupen Rathaus und Vervierser

Straße ab und führte über Paveestraße, Kirchstraße, Bergstraße, Neustraße und Olengraben hinab in die Unterstadt. Weiter durch die Haasstraße und über die Weser in den Schilsweg erreichte sie wenig später vor der nächsten Weserbrücke in Bellmerin die Endhaltestelle.

Mit welcher Geschwindigkeit durchfuhr die Tram die Weserstadt?

Wo waren die Haltestellen?

Die Höchstgeschwindigkeit der Straßenbahnwagen auf der Eupener Stadtstrecke lag je nach Örtlichkeit zwischen 20 und 30 km/h. Haltestellen an der Strecke waren alle 200-300 m vorhanden. Ausweichstellen auf der eingleisigen Strecke (Richtung Unterstadt auf der linken Straßenseite) befanden sich in der Neustraße und in der Haasstraße vor St. Josef.

Kam es bei aller Romantik der Strecke mitunter auch zu Unfällen?

Schwere Unfälle auf der Linie sind nicht bekannt, gefährlich war jedoch die starke und von der Straßenbreite sehr enge Gefällstrecke über den Olengraben hinab in die Unterstadt.

Wann fuhr die Tram von Eupen nach Herbesthal?

Zusammen mit der Stadtstrecke in Eupen wurde 1910 auch die 4,7 km lange Straßenbahnstrecke von Eupen Rathaus nach Herbesthal gebaut. Noch auf



Tram auf Köpfchen



Tram auf der Pavei in Kelmis

Eupener Stadtgebiet an der Herbesthaler Straße errichtete die belgische Kleinbahn SNCV 1932 ein neues Straßenbahn-Depot für das Eupener Netz, das auf Grund seiner zentralen Lage das Alte aus AKG-Zeiten in Eynatten ablöste. Zusammen mit der Linie Eupen Rathaus - Bellmerin wurde die Strecke nach Herbesthal 1953 auf Omnibus umgestellt.

Weshalb wurde die Tram-Verbindung Aachen - Kelmis nach dem 2. Weltkrieg nicht wieder aufgebaut?

Die Straßenbahnlinie Aachen - Kelmis wurde auch nach dem 1. Weltkrieg weiter von der Aachener Kleinbahn betrieben. Nach 1945 wurde der Betrieb nicht wieder aufgenommen, da eine Verkehrsverbindung von Belgien nach Aachen im damaligen politischen Umfeld nicht gewünscht war und somit kein Bedarf bestand. Das Gebiet um Bildchen wurde unter belgische Verwaltung gestellt, und außer beim Schmuggeln gab es für die deutsche Bevölkerung von Aachen (fast) keine Möglichkeit, die Grenze nach Belgien (und Holland) zu passieren. Auf deutscher Seite endete die ehemalige Linie nach Kelmis im Aachener Wald am Schlagbaum bei Bildchen. 1958 wurde die Strecke eingestellt.



Gerd Havenith



Tram auf der Hauptstraße in Raeren

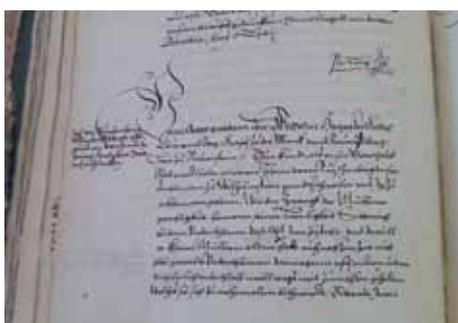
Urkunde zur Settericher Windmühle

Die Settericher Windmühle wurde im Jahr 1570 fertiggestellt und bereits 1579 erstmals urkundlich erwähnt. Sie war bis nach 1900 im Betrieb. Der heute infolge der Kriegsereignisse 1944 noch verbliebene Mühlenstumpf ist immerhin das älteste Gebäude der Stadt Baesweiler und wurde am 16.01.1991 als Baudenkmal unter Schutz gestellt. Heute ist die Ruine großflächig überwuchert und kaum noch erkennbar.



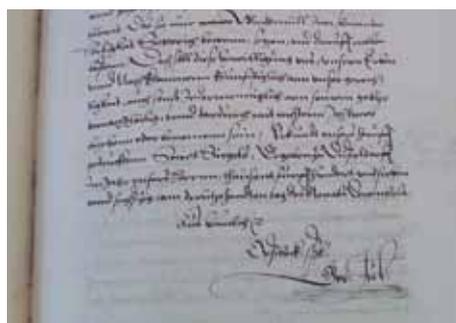
Im Landesarchiv Duisburg fand sich eine Urkunde vom 13. Dezember 1567, in der der Herzog von Jülich den Bau dieser Mühle genehmigt. Bei dem genannten Fürsten handelt es sich um Herzog Wilhelm V. von Jülich, genannt „Wilhelm der Reiche“, 1516-1592 (Regierungszeit 1539-1592), Herzog von Jülich-Kleve-Berg sowie Graf von Mark und Ravensberg, Herr zu Ravenstein. Seine Residenz befand sich in Düsseldorf. Antragsteller war Johann IV. von Reuschenberg zu Setterich (um 1523-1597), Herr zu Setterich, Rat und Jülicher Marschall, Kanzler von Jülich, Amtmann von Wilhelmstein und Eschweiler. Setterich war damals eine „Unterrherrschaft im Herzogtum Jülich“ mit besonderen Rechten. Die heutige Stadt Baesweiler, zu der Setterich 1972 eingemeindet wurde, gehörte nicht dazu.

Hier der Beginn des Textes der Urkunde:



„Vonn Gottes gnadenn wir Wilhelm Hertzog zu Gulich, Cleve unnd Berg, Graff zu der Marck und Ravenßberg, Herr

zu Ravenstein Thun kund, als unser Marschalck Rhat und lieber getreuer Johann vonn Ruischenberg unser Amtmann zu Wilhelmstein unnd Eschweiler uns Izo zu erkennen gebenn, Wie der Zwangk der Müllen gerechtigkeit, binnen seiner Herrligkeit Setterich bei denn Underthanen daselbst Ime zutrage (zustehe) und daweill er keine Müllen aldair (alldahier) gehabt, auch (noch) zur Zeit nitt gab, gemelte (= vorher genannte) Underthanen derwegenn uff andern örtern ungeferlich anderthalb meill wegs weit zumahlen gehalten Welches sie sich zu mehrmalenn beschwerdt, Bittendt Inen / mit Auffbouung einer Windtmüllen solche beschwernus des weitfeltigen mah lens, so zu Irem großen nachtheill bißher geschehen, unnd sich noch zutruege, abzuschaffen.“



Was bedeutete die Baugenehmigung für die Menschen in Setterich unter den damals herrschenden Verhältnissen? Dar-

über kann ich nur Vermutungen anstellen. Wahrscheinlich hat Johann IV. von Reuschenberg, der auf der Burg Setterich residierte, den Bau der Windmühle (1568-1570) auf der Flur „Galgendell“, der Richtstätte der Herren von Setterich bezahlt. Vielleicht gab der Jülicher Herzog Wilhelm V. einen Zuschuss. Der Bauherr musste also - vielleicht aus den Niederlanden - einen Baumeister kommen lassen und diesen, neben den Baukosten, bezahlen. Diese Gelder konnten meines Erachtens nur durch entsprechende regelmäßige Abgaben der Mühlen-Nutzer oder des Müllers wieder in die Kassen derer von Reuschenberg fließen. Soweit mir bekannt, erhielt der Müller als Bezahlung stets einen Teil des gemahlten Gutes. Konkretes legte die Herrschaft einheitlich fest. Die Herrschaft profitierte also wahrscheinlich von der Mühle infolge von Abgaben, hierzu haben wir aber im Archiv Duisburg keine Urkunde gefunden. Vielleicht erhielt auch der Jülicher Herzog eine Abgabe der Herren von Reuschenberg.

Auch vermute ich, dass etliche Bauern gemäß der damaligen „Frohnordnung“ mit Hand- und Spanndiensten am Bau der Mühle teilnehmen mussten. Die Bauern waren oft Pächter, aber es gab auch Landwirte mit eigenem Besitz. Für die Bevölkerung war eine Mühle im Nahbereich der Höfe eine Verbesserung der „Infrastruktur“, sie verkürzte die Wege, die oft in schlechtem Zustand waren. Für die Bewohner Setterichs brachte die Mühle also eine Erleichterung, weil diese vorher nach Ederen oder Loverich zum Mahlen gehen mussten.

Edgar Albrecht



Quellen: Franz-Josef Römgens: „Die Herrschaft Setterich 1119 – 1801“ aus dem Jahre 2019 des Geschichtsvereins Setterich; zur Einleitung: „Die Settericher Windmühle“, Hans Kunnes und Heinrich Jaeger, 2003 • Abschrift der Original-Urkunde mit freundlicher Genehmigung des Landesarchivs Nordrhein-Westfalen in Duisburg, Publikationsgenehmigung Nr. 0006419 vom 22.06.2023 • Die Übertragung der Urkunde erfolgte durch Bernd Thelen und Edgar Albrecht.



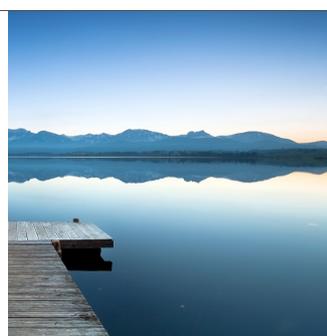


KRÜTTGEN
BEERDIGUNGSINSTITUT GmbH

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



Men(n)o-Pause und kein Ende?

Mein sehr persönlicher Bericht über den Anfang vom Ende einer langen Lebensphase, der uns Frauen meist im Alter von Anfang bis Mitte 40 ereilt und meist bis Mitte 50 oder Anfang 60 anhält oder auch noch länger.

Für den Übergang von der fruchtbaren Lebensphase in die unfruchtbare gibt es die Begriffe Wechseljahre, Klimakterium und Menopause. Wobei letzteres die letzte Periode der Frau bezeichnet und deshalb in Wirklichkeit das Ende der Fruchtbarkeit meint.

Manche Frauen empfinden das Ende der Regelblutung als bedauerlich, vor allem, wenn noch ein unerfüllter Kinderwunsch besteht. Aber auch, weil die Wechseljahre den Beginn des „Alt werdens“ markieren.

Nachdem bei mir der Kinderwunsch mit zwei glücklicherweise gesunden Kindern schon weit vor der Menopause erfüllt war, sah ich dem kommenden Ende eher erfreut entgegen. Würde doch dann keine Verhütung mehr nötig sein und auf die Malaise mit der monatlichen Blutung konnte ich gerne verzichten. Den Wechseljahresbeschwerden sah ich gelassen entgegen – ist ja ein ganz natürlicher Prozess und so schlimm kann das ja nicht sein. Auf keinen Fall wollte ich mich mit Hormonen behandeln lassen.

Es soll ja auch tatsächlich vorkommen, dass die Menopause recht harmlos verläuft oder nach verhältnismäßig kurzer Zeit zu Ende ist. Jedenfalls habe ich schon von Frauen gehört, bei denen dies so gewesen sein soll und die die gesamte Prozedur schon mit Anfang 50 hinter sich hatten.

Nicht so allerdings bei mir. Da haben sich die Hormone gedacht: Wenn wir uns schon vom Acker machen, dann wenigstens mit Pauken und Trompeten.

Nach einer gefühlt sehr langen Phase, etwa seit meinem 45. Lebensjahr bis Anfang 50, in der die Regel entgegen der landläufigen Bezeichnung eben nicht mehr regelmäßig, sondern zunehmend unzuverlässig und meist gezielt in unpassenden Momenten auftrat und auch in Ihrer Stärke so schwankend und unberechenbar war, dass ich das Ende dieser Zeit schon sehr bald herbei sehnte, spielte der Hormonspiegel dann immer mehr verrückt. Da wurden die letzten Ressourcen der noch verbliebenen Fruchtbarkeit heraus geschleudert, dass es keine Freude war. Denn die letzten bis allerletzten Menstruationen, die ich noch erleben „durfte“, nahmen Ausmaße an, mit denen ich nicht gerechnet hatte. Nicht nur, dass die Blutungen in nicht mal mehr ansatzweise berechenbaren Zeitabständen auftraten, die Dauer und Intensität ließ sich offensichtlich immer noch weiter steigern. Und jedes Mal dachte ich: „Aber das war jetzt sicher die letzte!“

Zugegeben, ich bin dankbar, dass ich während meiner sogenannten fruchtbaren Zeit im Alter von 14 bis 54 Jahren während der „Himbeertage“ unter vergleichsweise milden Symptomen zu leiden hatte. Dafür aber fühlten sich die letzten Ausläufer der Fruchtbarkeit nun eher so an, als würde mein Körper gleich das gesamte innere Inventar des Vermehrungsapparates mit abstoßen wollen.



Da auch keine Hormongabe mehr half, das anhaltende Elend zu beenden und ich langsam richtig Angst bekam, zu viel Blut zu verlieren, musste ich mich im Abstand von ca. zwei Jahren insgesamt zweimal zu einem ambulanten Eingriff ins Krankenhaus begeben. Mein Frauenarzt schrieb mir die Einweisung ins Aachener Luisenhospital mit den Worten: „Da muss einmal groß reine gemacht werden“, sozusagen Frühjahrsputz, heißt „einmal Ausschaben bitte“.

Die Eingriffe waren zum Glück recht harmlos, erfolgten unter einer kurzen Vollnarkose und ich fühlte mich im Luisenhospital sehr gut aufgehoben. Angst hatte ich davor nicht.

Vor dem Eingriff bekam ich eine kleine „Alles egal“-Beruhigungspille und durfte nach dem Eingriff noch am gleichen Tag wieder nach Hause. Nach dem zweiten Eingriff hoffte ich denn auch, dass die Menopause nun ein „Meno-Ende“ sein würde.

Leider traf es das aber nicht ganz. Zwar war das dann wirklich die letzte Menstruation meines Lebens, aber während der sogenannten Wechseljahre wechselt Frau nicht nur von fruchtbar zu unfruchtbar, sondern es wechseln sich auch verschiedene Phasen des Aggregatzustandes ab.

So fragte ich meinen Gynäkologen am Anfang des Endes einmal, wie lange denn die Phase mit den nächtlichen bzw. auch täglichen stundenweise auftretenden Schweißausbrüchen und Hitzewallungen wohl noch dauern werde. Er erklärte mir daraufhin, dass ich froh sein solle, so lange ich schwitzen würde, würde sich keine neue Menstruation anbahnen. Na prima.

So registrierte ich denn auch, kaum dass die Schweißausbrüche mich mal ein paar Tage verschonten, wie sich in meinem Inneren etwas aufzubauen begann.

Nun war es nach meiner wohl nun endgültig letzten Regelblutung aber so, dass sich die Phasen mit und ohne regelmäßige Hitzewallungen immer noch abwechselten. Daran hat sich bis heute nichts geändert. Mal sehen, wie lange ich mich damit noch plagen muss, immerhin werde ich in diesem Jahr 61 Jahre alt und ich finde, es reicht langsam mit der Menopause, menno!

Andererseits tröste ich mich damit, dass ich für das Ende der Wechseljahre wohl noch zu jung bin.

Astrid Barin





Prof. Bernd Mathieu im Interview: „Demokratie ist ständige Arbeit“

Verehrte Leserinnen und Leser, heute stellen wir Ihnen aus unserer Reihe „Aachener Köpfe“ einen Mann vor, der wie nur wenige über die außergewöhnliche Fähigkeit verfügt, die deutsche Sprache vergleichbar einem Florett zu benutzen: elegant, aber treffsicher. Wer seine Artikel und Kommentare in der Aachener Zeitung jemals gelesen hat, kann es bestätigen. Im Gegensatz zu vielen anderen Kommentaren waren seine Analysen stets durch seine umfassenden Kenntnisse fundiert und in den Schlussfolgerungen durchdacht. So manches, was er vor 20 Jahren über z.B. die Parteien geschrieben hat, gilt noch heute. Zusätzlich musste er als mitverantwortlicher Zeitungsmacher die gute, alte Zeitung in ein neues Zeitalter führen. Wir haben Bernd Mathieu, der vor kurzem 70 Jahre alt wurde, einige Fragen gestellt.

Sie sind in Oidtweiler aufgewachsen und leben noch heute dort. Sie haben sich über die Jahre vielfältig in der Gemeinde engagiert und eingebracht. Ihr Arbeitsleben haben sie überwiegend in Aachen, also auch nicht weit entfernt, verbracht. Da liegt die Frage nahe: Hat der Begriff „Heimat“ für Sie eine besondere Bedeutung?

Heimat ist Bodenständigkeit, Nähe, Vertrautheit, Geselligkeit, Gemeinschaft, Nachbarschaft, Solidarität, Freundschaft, Menschsein und auf dem Boden seiner Wurzeln bleiben. Heimat ist mehr als nur ein Ort: ein Lebensgefühl, ein richtig gutes.

Das Gefühl lokaler Verbundenheit drückt sich ja auch in dem Wunsch aus, eine Tageszeitung zu haben, die über dieses Umfeld berichtet. Wird das zukünftig noch so sein?

Wenn die Tageszeitung klug ist: ja. Wenn sie lokale Räume aber zu sehr aufs Große-Ganze des Regionalen „ausdehnt“, nimmt die lokale Akzeptanz gewiss allmählich ab. Wie auch immer: Lokales bleibt, längst schon weniger gedruckt, dafür immer mehr digital – und deshalb oft sogar atemberaubend schnell. Das ist in Kombination mit guter Recherche ideal und gerade in unseren Zeiten ein wertvolles Stück lebendiger Demokratie.

Das führt nun zum eigentlichen Anlass des Interviews. Sie sind vor kurzem 70 geworden, waren über 40 Jahre als Journalist, Chefredakteur und als Professor in der Ausbildung von Journalisten tätig. In einer Zeit also, die

das Umfeld für Printmedien fundamental verändert hat. Wie haben sie diese Umbrüche erlebt und als Verantwortlicher reagiert?

Die Aachener Zeitung hat schon sehr früh – früher als die meisten Regionalzeitungen – ein multimediales Volontariat konzipiert. Dafür konnte ich eine Reihe renommierter Partner gewinnen, u.a. den WDR in Köln mit der „Sportschau“ und „Monitor“, die RTL-Journalistenschule, den Sender Phönix, die Redaktion von „Hart aber fair“ in Düsseldorf, überregionale Zeitungen und Institute der RWTH Aachen. Unsere Volontärinnen und Volontäre hatten über diesen Weg eine kompetente Ausbildung nicht nur im Print, sondern auch in Moderation und Videoproduktion. Und für die Aachener Zeitung war es schnell Alltag, crossmedial zu arbeiten. Aktuelle Videos und ausführliche Nachberichterstattung im Print sind deshalb schon vor vielen Jahren eine redaktionelle Selbstverständ-

lichkeit gewesen. 2003 war ich an der Gründung eines neuen Studiengangs an der FH Aachen beteiligt, der Kommunikation, Informatik und Design unter dem Titel „Communication and Multimedia Design“ – kurz CMD – zusammenfasste. Mit meinen Studierenden arbeitete ich im ersten Semester intensiv an Recherche-Methoden und den verschiedenen journalistischen Stilformen, die sie dann im zweiten Semester sehr engagiert in crossmedialen Projekten praktizierten. Alle Beiträge wurden in der AZ in Print und Video über Jahre publiziert.

Haben Sie es so kommen gesehen?

Die Umbrüche, ja. Wer den Blick auf andere Länder wie USA, Großbritannien, Skandinavien, Niederlande und andere hatte, wusste, dass es neue Prozesse und damit große Veränderungen bald auch bei uns in Deutschland geben würde. Hier hatte die Aachener Volkszeitung (so hieß die AZ bis 1996) schon erste bür-

Journalistische Vita:

1979 begann sein journalistischer Weg mit einem Volontariat bei der Aachener Volkszeitung. Damals gab es zwei Zeitungen in Aachen: die Aachener Volkszeitung (man sagte, eher rechts) und die Aachener Nachrichten (eher links). Danach war er als politischer und als Sport-Redakteur tätig. 1995 wurde er Chefredakteur der Aachener Zeitung. Die schwierige wirtschaftliche Situation vieler Zeitungen führte zu Verschmelzungsprozessen, auch in Aachen. Bernd Mathieu wurde 2003 deshalb auch Chefredakteur der Aachener Nachrichten. Motto: „Eine Redaktion – zwei Zeitungen“.

2018 schied er aus. Seit 2008 ist er Honorarprofessor an der Fachhochschule Aachen im Studiengang „Media and Communications for Digital Business“. Dort ist er Mitbegründer, weil er den journalistischen Nachwuchs fördern will. Desweiteren ist er vielfältig engagiert: Viele Jahre war er Vorsitzender der allseits bekannten Institution „Menschen helfen Menschen“ des Aachener Zeitungsverlages. Weitere Engagements: Kuratoriumsmitglied der „Europäischen Stiftung Aachener Dom.“ Seit kurzem ist er auch Kuratoriumsvorsitzender der „Katholischen Stiftung Marienhospital Aachen“.



Interview mit Richard von Weizsäcker



Interview mit Michail Sergejewitsch Gorbatschow

gerne Projekte ins Leben gerufen, z.B. die Mobile Redaktion mit aktuellen lokalen Themen mitten in den Städten und Gemeinden. Das war in gewisser Weise schon der Vorläufer für interaktiven Journalismus. Dass die Print-Auflagen wegen des veränderten Medienverhaltens vor allem junger Zielgruppen und des rasant zunehmenden Internet-Einflusses drastisch zurückgehen würden, war klar. Dazu brauchte man nun wirklich keine prophetische Gabe. Schon 1996 hieß ein Plakat-Slogan der AZ: „Nur wer sich selber ändert, verändert etwas.“ Daran haben wir uns orientiert.

Nimmt die heutige Presse noch ihre Aufgabe als Kontrollorgan wahr?

Klar. Denken Sie nur an die nachhaltige und hervorragend recherchierte Berichterstattung der AZ etwa beim Thema Missbrauch und Kirche, an die Dokumentationen über politische Hintergründe, an kritische Berichte über kommunale Missstände und Defizite. Und man könnte gewiss auch zahlreiche überregionale Medien nennen. Eine hohe Akzeptanz haben die regelmäßigen Bürgerforen, die die Aachener Zeitung immer wieder zu aktuellen Themen anbietet. Ich persönlich würde mir noch häufiger kritische Kommentierungen über die Arbeit der kommunalen Stadt- und Gemeinderäte und Verwaltungen wünschen. Kurzum: Demokratie ohne Medien wäre ein Verlust an Information,



Dialog mit Lesern

Transparenz und damit letztlich an der Wahrnehmung von Bürgerrechten. Was passiert, wenn es keine Lokal- und Regionalzeitungen mehr gibt, kann man leider schon in vielen Ländern erkennen, etwa in den USA.

Was zeichnet einen guten Journalisten aus?

Unabhängigkeit – nach innen und außen. Also in Verlag und Redaktion und gegenüber Einflussversuchen von außen, von Parteien, von Wirtschaft, von Verbänden zum Beispiel. Dann: wichtige von unwichtigen Themen zu unterscheiden. Und: seriöse Recherche, Fakten vollständig sammeln, alle beteiligten Seiten zu Wort kommen lassen, und, ganz altmodisch: Gründlichkeit vor Schnelligkeit. Mut, was zu riskieren, nämlich: klar und deutlich zu sagen und zu schreiben, was ist! Keine falsche Rücksichtnahme. Es gibt in unserem Grundgesetz kein Gebot zur Zimperlichkeit. Also los!

Hat sich die Sprache verändert?

Teilweise ja. Ich stelle in meiner von der Retrospektive auf die guten alten Print-Zeiten geprägten Einschätzung fest, dass zu häufig die Faszination, der Wortschatz, die wunderbaren Möglichkeiten unserer Sprache zugunsten von allzu Oberflächlichem, abstrusen Vergleichen, unnötigen Wiederholungen und langweiligen Redundanzen vernachlässigt werden. Die Mischung aus präzise formulierter Information, die Dinge auf den Punkt bringt, und aus zum Lesen anregender Sprache, vermisst ich gelegentlich. Mit Social Media hat sich Vieles auf verschiedenen Ebenen positiv verändert, etwa in den Möglichkeiten der Recherche, aber genauso in der Echtzeit-Information. Jedoch: Der manchmal wenig ambitionierte Umgang mit

der Sprache gehört gewiss nicht zu den positiven Veränderungen.

Wie lange gibt es noch gedruckte Zeitungen?

In immer geringerer Auflage eine noch ziemlich lange Zeit. Die Frage wird sein, welches gedruckte Produkt man einer kleiner gewordenen Zielgruppe, die bereit ist, dafür relativ viel Geld auszugeben – also etwas materiell wie immateriell Wertschätzendes in ein Kulturprodukt zu investieren – anbietet. Den Kampf um die Aktualität hat Print schon lange verloren, also muss es seine Stärken ausspielen: lokal als Garant erstklassiger Informationen und seriöser Analysen aus Stadt und Gemeinde, regional, national und global als gut vernetzter Lieferant von ausgezeichneten Beiträgen gut informierter und gekonnt formulierender Autorinnen und Autoren, kurzum: als Garant für Meinungsvielfalt und damit für den Verzicht auf jede Form von journalistischer Besserwisseri. Wenn das begleitet wird von beeindruckenden Fotos und Grafiken, von einer sinnvollen crossmedialen Kombination, von thematischen Überraschungen, die man der guten alten Zeitung schon gar nicht mehr zutraut, dann wird daraus ein Premium-Produkt, für das man gerne etwas mehr Geld ausgibt. Aber nur dann!

Wie können Zeitungsverlage heute überhaupt noch profitabel arbeiten?

Sie tun es, wenn Vielfalt für sie selbstverständlich ist und sie das in ihrer Produktpalette abbilden: digitale und analoge. Das sind gedruckte Produkte, Videos, Podcasts, Foren, Leserreisen, Kooperationen und vieles mehr. Konkret: Alles von der Aachener Lokalausgabe bis zum Öcher Deal. Das alles geschieht mit einer kleiner gewordenen Personalausstattung,



Interview mit Helmut Schmidt



Interview mit Angela Merkel

also mit der Reduzierung der Ausgaben, bis hin zu den Bemühungen, nachhaltig mit digitalen Angeboten ausreichende Gewinne zu erzielen. Schwierig, aber möglich, wie man an Beispielen auch in Deutschland sehen kann. Eine Folge der Veränderung im Einnahme- und Kosten-sektor sind natürlich ebenfalls Konzentrationen auf immer weniger Verlage. Was konkret natürlich heißt: Immer weniger Journalistinnen und Journalisten produzieren die Inhalte von Tageszeitungen, und das betrifft vor allem die politischen, wirtschaftlichen und kulturellen Inhalte, die in immer mehr Publikationen gleich sind. Das ist keine Katastrophe; denn wie sich das auf die Qualität auswirkt, kann jeder Rezipient selber vergleichen, etwa mit den zahlreichen Nachrichtensendungen im TV, mit anderen Publikationen, mit eigenen Recherchen im Internet. Wir haben ja nicht weniger Informationen als früher, sondern unfassbar viel mehr.

Die Menschen werden heutzutage von „Informationen“ in den „sozialen Medien“ und vielen anderen Quellen überflutet und können nicht mehr erkennen, was wahr und was „Fake“ ist. Was raten Sie, wie man da vorgehen soll?

Indem man jungen Menschen schon in der Schule erklärt, wie man „Fakes“ erkennt und entlarvt. Wie man sich immun gegen jede Form von Desinformation und Manipulation macht. Ich bin Auf-



Interview mit Jean Asselborn

sichtsratsvorsitzender der Essener „Pro-Content Akademie für Journalismus und Kommunikation“. Wir bieten seit nunmehr drei Jahren mit großer Resonanz Seminare für Schulen zum Thema Medien und Demokratiebildung an. Da spielen Recherche, Seriosität von Informationen, entsprechendes Lese- und Wahrnehmungsverhalten eine überragende Rolle. Einbezogen werden auch die Lehrerinnen und Lehrer und die Eltern. Und natürlich muss der Umgang mit der Informationsflut unverändert ein selbstverständlicher Teil der Ausbildung von jungen Journalistinnen und Journalisten sein.

Wenn man das alles überdenkt und auch noch der Einsatz von Künstlicher Intelligenz (KI) mit einbezieht: Kann man da nicht Angst um den Zusammenhalt in der Gesellschaft und den Bestand der Demokratie bekommen? Siehe Rechtsruck in vielen Ländern.

Die KI hat bei vielen Menschen einen ausschließlich schlechten Ruf. Ihr mit Skepsis zu begegnen, ist berechtigt, wenn sie falsch oder sogar vorsätzlich bössartig zur Manipulation eingesetzt wird, wie das in Ihrer Frage z.B. mit dem Hinweis auf den Rechtsruck und den Zusammenhalt der Gesellschaft richtigerweise anklingt. Das betrifft ebenso Rationalisierungen, Arbeitsplatzabbau, Automatisierung, globalen Wettbewerb. Ich gehe aus Zeitgründen hier nur auf den Bereich Journalismus ein. Die KI ist heute in den meisten Redaktionen Alltag und kann dabei durchaus gute Dienste leisten: mit Informationen, Vergleichen, Anregungen, Zahlen, Statistiken, Analysen, sogar mit Formulierungen. Und sie ist lernfähig: Wenn kluge Menschen mit ihr seriös kommunizieren, lernt sie von ihnen immer mehr – Kluges. Wir haben einen großen Teil also selber

in der Hand. Es geht letztlich darum, die digitale Kompetenz zu erhöhen.

Auch der Daten-Journalismus spielt eine herausragende Rolle, indem wesentliche Daten gesammelt, geprüft, bewertet und in Grafiken, Diagrammen und interaktiven Elementen präsentiert werden. Datenjournalismus bietet die gute Chance, komplizierte und komplexe Zusammenhänge anschaulich zu erklären. Das können gelungene Visualisierungen mit Infografiken sein. Oder die Einordnung von Zahlen in einem Kontext. Man kann auch ein großes und schwer zu erklärendes Ungetüm, etwa einen Bundeshaushalt, anhand eines Einzelschicksals in konkreten Auswirkungen erläutern. KI und Daten sind wesentliche Bestandteile journalistischer Zukunft und auch schon der Gegenwart. Sie sind für unsere heutige Welt relevant und ein wichtiges Element zur Entscheidungsfindung der Menschen. Und auch hier gilt: Die Kombination aus Zahlen und Statistiken mit elegant und prägnant formulierter Sprache ist mehr als nur ein Trend, sondern eine Überlebensgarantie der Medien.

Angst um den Zusammenhalt in der Gesellschaft und den Bestand der Demokratie empfinde ich eher, wenn zu viele Menschen zu gleichgültig sind, sich nicht mehr informieren, sich nicht mehr einmischen, sich nicht mehr in Gemeinde- und Stadträten engagieren, nicht mehr für Vereinsvorstände kandidieren und sich nur noch für sich selber interessieren. Demokratie ist ständige Arbeit – wie lebenslanges Lernen. Die Jahre der Bequemlichkeit sind vorbei, das sollten wir nun kapiert haben. Die neue Normalität heißt: mitdenken, mitmachen, was tun!

Franz Gass



Bilder: Archiv Aachener Zeitung

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 Karnevalsveranstaltung.



SCHLUSS WORT BRÜCKE

DICK	_____	FETT
SAND	___	WERK
JAHR	_____	FRAU
MANDEL	_____	SUPPE
SPEISE	___	KAFFEE
HOCH	_____	HORN
SAND	_____	BUTT
STRICH	_____	WORT
OBER	_____	FETT
SPIELE	_____	SCHULE
EIS	_____	BANK
FREI	_____	RAUM

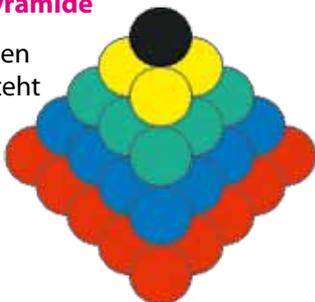
Ein geheimnisvoller Monat

Ein bestimmter Monat hat fünf Donnerstage und der zweite Samstag ist der 12.

1. Wie viele Dienstage hat der Monat?
2. Welches Datum hat der letzte Sonntag des Monats?
3. Welches Datum hat der erste Mittwoch des Monats?
4. Auf welchen Tag fällt der 20.?
5. Auf welchen Tag fällt der 30.?

Dreieckspyramide

Aus wie vielen Kugeln besteht diese Pyramide?



Zahlen einsetzen

Unten sehen Sie eine Gleichung ohne Zahlen, aber mit den entsprechenden Operationssymbolen (Plus, Minus, Multiplikation und Division): + ; - ; x ; :. Setzen Sie in die Zwischenräume folgende Zahlen ein, und Sie erhalten als Ergebnis dann 10: **2, 2, 4, 4, 4, 4, 6, 6, 7.**

	+		-		+		:		+		-		x		:		=	10
--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	----

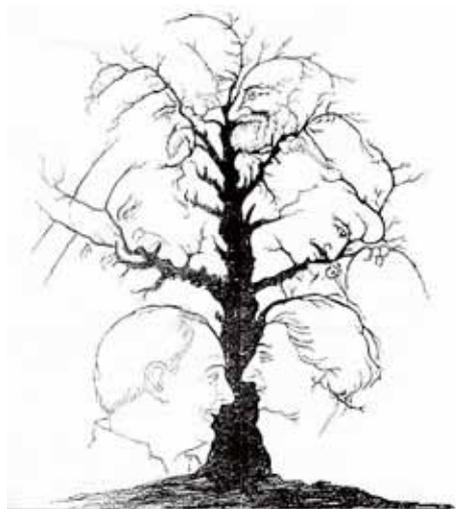
Sprichwortsalat

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

1. **Mit zwei Sprichwörtern**
im – Götter – den – Auge – Balken – den – nicht – fremden – gesetzt – Viele – Schweiß – aber – Splitter – die – Vor – eigenen – den – sehen – haben – Auge – den – sie – im – sehen – Erfolg
2. **Mit drei Sprichwörtern**
fliegen – darin – zwei – sich – kann – in – Gefahr – tanzen – Niemand – Mund – kommt – auf – gebratene – Tauben – begibt – um – nicht – Hochzeiten – Man – Wer – den – in

Ein Baum mit elf Gesichtern

Betrachten Sie das Bild. Darauf sind elf Gesichter zu sehen. Die ersten zehn Gesichter sind einfach zu finden. Beim Elften wird es schwer.

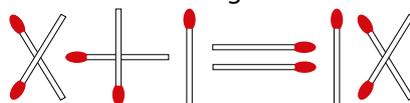


Nach Aachen-Richterich

Ein Mann ging nach Aachen-Richterich. Da begegneten ihm neun Lastwagen, auf jedem Wagen waren neun große Säcke, in jedem Sack waren neun Katzen, und jede Katze hatte neun Junge. Wie viele bewegten sich nach Richterich?

Streichholz-Rätsel

Wie stimmt die Gleichung, wenn Sie nur ein Streichholz bewegen?



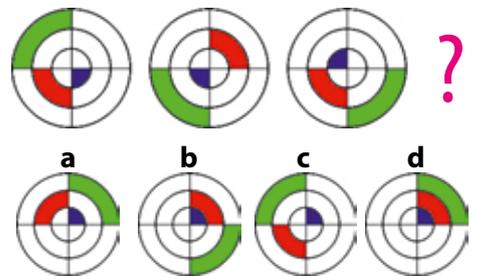
Durchgeschüttelte Wörter

Die siebenjährige Marie 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 durcheinander geraten. Wie müssen die Wörter richtig heißen?

1. Kwurezeg K _____ g
2. Bunarbim B _____ m
3. Keinhidt K _____ t
4. Ugoilore U _____ e
5. Miroemen M _____ n
6. Maeutito M _____ o
7. Hubegael H _____ l
8. Entxisez E _____ z

Zielscheiben

Welche der unten angegebenen Zielscheiben ersetzt das Fragezeichen?



Welches Wort fehlt?

Die Lücken je Zeile müssen Sie mit einem fehlenden Wort ausfüllen. Die Anfangsbuchstaben der gefundenen Wörter ergeben von oben nach unten gelesen ein neues Sprichwort (eingesandt von G. E. H. Meier).

1. Der Appetit kommt beim _____.
2. Aller Anfang ___ schwer.
3. Neid ist des Glücks _____.
4. Wie der Vogel, so das ___.
5. Spare in der Zeit, so hast du in der ___.
6. Geteiltes Leid ist halbes _____.
7. Nicht alle Esel haben lange _____.
8. Glaube versetzt _____.
9. Lange Rede, kurzer _____.
10. Alter schützt vor _____ nicht.
11. Außen hui, _____ pfui.
12. Vorsicht ist besser als _____.
13. Hunger ist ein schlechter _____.
14. Reden ist leichter als _____.



Dieter H. K. Starke
Marion Holtorff



SCHWEDENRÄTSEL 27

Getreideart, Dinkel	▼	Abk.: Fragebogen	Abk.: ohne Obligo	erster künstl. Erd-satellit	eigenartig, kurios	▼	Riechorgan	engl.: tschüss!	▼	Verwandter	natürlicher Brennstoff	▼	süd-amerik. Grassteppe	▼	Abk.: Milli-meter	Epoche
Stützbalken	▶							Stadt in Japan	▶							
▶					Verkaufsstelle						arktischer Seevogel					2
Jazzstil		Seidenstoff	Datenfunkstandard bei Handys (Abk.)					gemaures Ufer		Kraftfahrzeug (Abk.)			rein, unverfälscht		Spielkartenfarbe	
▶				4	kleinere Religionsgemeinschaft						ungelegen, unwillkommen	Vater (Kose-name)				
Trumpf im Kartenspiel (frz.)	▶	Stadt in Andalusien, Spanien					schwed. Königsname			Oper von Alban Berg † 1935		6		mit Bäumen eingefasste Straße		Persönlichkeitsbild
leer, unausgefüllt		inhaltslos		Zeichen für Neon		Kolbenge treide				Hunderasse		türk. Anisbranntwein				
▶		13					Holzblasinstrument mit 23 Löchern		Ader Schlag				Singvogel		Abk.: Inhaber	
Abzählreim: ... mene muh	▶			Abk.: Halbpension			Kose-name d. Großvaters				europ. Staat (Landessprache)					
Initialen Zolas † 1902	▶			unausgefüllt, leer				11	weibl. Kurzname		9		knapp, schmal			
Schmetterlingslarve	▶						Abk.: französisch				Nahrungsmittelabsud					

Affenart	▼	Paradiesgarten	▼	Radio und TV: direkt (engl.)	Handelswaren	böse, schlimm	▼	kaufm.: tatsächl. Bestand	besonders reizvoll	Bootswettbewerb	▼	bibl. Berg	engl.: zu, nach	Internetadresse (engl. Abk.)	▼	Kw.: Arbeitsgemeinschaft
flücht. Brennstoff	▶							Nachrichtbüro		14						vornehm
elektr. Datenverarbeitung (Abk.)	▶			Anfangsform, Grundmodell			12			amerik. Schauspieler (... Clooney)						
Schiffahrtsstraße	▶			1		Trag- u. Reittier in südl. Ländern		König von Israel im A. T.				Leuchtdiode (engl. Abk.)	3			
▶			Speisenzubereiter	ugs.: ein neues Jahrzehnt beginnen		Europ. Atomgemeinschaft							Abk.: Mehrwertsteuer	Intern. Luft- u. Raumfahrt. ausst./Abk.		
Junior (Abk.)		israel. Parlament	5							hohe Damenschuhe (High ...)		aus diesem Grund				
französisch: Liebe	▶					ungebunden		Schriftstück, Schriftbündel	heftige Abneigung					Schlag, Streich (franz.)		Hauptstadt von Lettland
Pfosten		zu Ende			Westbelgier							frühere japanische Münze		8		
▶					Abk.: vor allem		Krustentier						engl.: Ersatzrennwagen		Abk. für einen Bibelteil	
▶				engl.: Ereignis					positives Ende eines Problems			10				
Trockengras	Halbinsel Ägyptens	7						Mahlzeit					Abk.: pharmaz. techn. Assistent			

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

Auf einmal kam Onkel Paul nicht mehr

Erinnerungen an meinen im 2. Weltkrieg gefallen Onkel



Paul Hoffmann mit seinem Sohn Günther, Aachen 1928



Onkel Paul (hinten rechts), Rehmplatz, Aachen 1936 (Fotos: Josefine Winckeler)

Als kürzlich am 16. November die Glocken aller Dürener Kirchen läuteten, fragte eine neu hinzugezogene Nachbarin, ob denn schon Weihnachten sei. Genau von 15:23 Uhr bis 15:44 Uhr setzte feierlich ein vielfältiges Glockengeläute - heutzutage wahrscheinlich schon durch Vorprogrammierung erfolgt - bei grauem Novembernebel ein. Der Nachbarin konnte ich mitteilen, dass dies mit einem Gedenken an den Großangriff (Operation „Queen“) auf Düren am 16. November 1944 verbunden sei - die Archive berichten, dass in der ganzen Stadt nur noch dreizehn Häuser unversehrt blieben, die Stadt wurde innerhalb von 20 Minuten in Schutt und Asche gelegt. Seitdem, 80 Jahre ist es jetzt her, ziehen wenige Überlebende oder Angehörige mit Vertretern der Stadt zum sog. „Flammenengel“, einer vor dem Rathaus errichteten Bronzefigur zum Gedenken des Ereignisses, bei dem vor 80 Jahren über 2.700 Tonnen Bomben auf Düren, später auch Jülich abgeworfen wurden. 3.126 Menschen starben in den Trümmern oder wurden verschüttet. Es sei damals ein sehr sonniger Tag gewesen, berichten Augenzeugen.

Da musste ich an ähnliche Ereignisse in Aachen denken und an unseren Onkel Paul, der eigentlich von Beruf Friseurmeister war, aber in den letzten Kriegsmontaten als Hilfssoldat für die Stadt Aachen abkommandiert wurde. Bevor die Hauptangriffe losgingen, besuchten wir ihn oft in seinem Friseursalon auf der Burtscheider Straße. Er war stets guter Laune, im weißen Friseur Kittel gekleidet, schnitt er, begleitet von fröhlichen Sprüchen, meinem Bruder akkurat die Haare. Zuvor brachte er noch eine

Sitzerhöhung an. Ich durfte meine Mutter und meinen Bruder begleiten, wobei sich danach noch ein kleiner Spaziergang durch Burtscheid anschloss. Onkel Paul hatte uns noch bis zur Tür begleitet und winkte uns hinterher. Doch bald musste er seinen Friseursalon schließen; er wurde Stadtsoldat, da es mit zunehmendem Vorrücken der Front für die Zivilbevölkerung gefährlicher wurde. Zu deren Schutz wurden auch Berufstätige verpflichtet. So musste Onkel Paul abends für Ordnung sorgen und als Bunkerwart vor dem Bunker Rüttscher Straße Wache halten.

Die Bunker wurden zwischen 1941 und 1943 errichtet, um der Bevölkerung bei Fliegerangriffen Schutz zu gewähren. Es waren zum Teil richtige Betonriesen mit drei Meter dicken Mauern und Decken aus Beton. Sie waren aus Sicherheitsgründen fensterlos, aber mit einem Lüftungssystem ausgestattet. Es gab einfache Holzbänke, sonst saßen die Menschen einfach an eine Wand gelehnt. Aachen hatte außer den noch angelegten Tiefbunkern ca. fünfzehn Hochbunker. Vor dem Bunker in der Rüttscher Straße stand eine Art Unterstand, auch Splitterschutz genannt, in dem sich der Bunkerwart aufhielt.

Unmittelbar nach der Alarmwarnung strömten die Schutz suchenden Menschen aus den in der Nähe gelegenen Wohnungen in den Bunker. Mein Onkel Paul hatte Anweisung, den Eingang danach sofort zu verschließen, um wie er uns erklärt hatte, Zwischenfälle durch entstehenden Luftdruck vermeiden zu helfen. Richtig verstehen konnten wir das damals noch nicht. Aber täglich, be-

vor er in die Rüttscher Straße eilte, kam er zu uns in den häuslichen Luftschutzkeller. Dabei ermahnte er uns zur Vorsicht: „Geht auf keinen Fall vor der Entwarnung heraus“, sagte er und kontrollierte noch mal den richtigen Verschluss der Luftschutztür, die für alle Privathäuser Pflicht geworden war. „Der ist auf einmal so ernst“, meinte mein Bruder, wir konnten alles noch nicht richtig einschätzen.

Meist brachte er noch einen „Kollegen“ mit, der Schreiner war, aber jetzt auch als Stadtsoldat dienen musste. Er war sehr nett, von kleiner Gestalt und hatte rotes Haar. Meine Tante Christina fragte dann auch regelmäßig: „Hau dä Paul och et rue Pulissje dobej?“ (Hatte der Paul auch den kleinen roten Polizisten dabei?) Das wurde lachend bejaht.

Bald aber nahm das Schicksal seinen Lauf. Bei seinem Einsatz als Bunkerwart wollte Onkel Paul gerade den Bunker abschließen; die feindlichen Flieger waren schon unmittelbar über der Stadt, als eine alte, leicht gehbehinderte Frau noch in den Bunker huschen wollte. Das gute Herz von Onkel Paul siegte; entgegen der Vorschrift schloss er nochmals auf, worauf die Frau dankbar in den sicheren Bunker humpelte. Dann ereilte ihn ein abgefeuertes Geschoss und verletzte ihn ausgerechnet an der Halsschlagader. Er konnte noch seinem Kollegen, dem „kleinen“ Polizisten, etwas zurufen, dann wurde er ohnmächtig. Der anschließend eintreffende Krankentransporter brachte ihn nach Notversorgung in das damalige Lazarett Dormagen, doch dort sei er verstorben. Der Kollege konnte ihn nicht begleiten, da er jetzt für den Bunker verantwortlich war. Unseren Eltern und der Ehefrau von Onkel Paul, unserer Tante Johanna, soll dieser nachher alles genau geschildert haben.

Die Beisetzung erfolgte auf der Kriegsgräberstätte Dormagen. Dort besuchten



Grab Onkel Paul (Foto: J. Ziadi)

wir mit unserer Tante und seinem Sohn später häufig sein Grab. Onkel Paul wurde nur 46 Jahre alt. Auf der Kriegsgräberstätte in Dormagen, schön angelegt, ruhen 278 Tote des 2. Weltkrieges, dazu noch Tote des 1. Weltkrieges. Da die Ruhestätte ziemlich zentral gelegen ist, überlegte die Stadtverwaltung schon mehrmals, alles nach außerhalb zu verlegen, doch die Kriegsgräberfürsorge hielt dagegen; die Soldatengräber sind ja sog. Dauergrabstätten.

Unsere Eltern hatten uns zunächst nichts von Onkel Pauls tragischem Tod (er starb am 12.10.1944, also nur wenige Tage vor der Eroberung Aachens durch die US-Armee) erzählt. Abends warteten wir im Luftschutzkeller wie stets auf seinen „Kontrollgang“, wie er es scherzhafterweise immer nannte. Es kam auch regelmäßig ein Wachsoldat, aber es war der kleine Polizist. Vielleicht hatte mein Onkel ihn vorher noch gebeten, die Besuche fortzusetzen. Wir sahen ihn immer an der Luftschutztür hantieren und schnell wieder verschwinden. Mein Bruder ahnte etwas: „Das ist nicht Onkel Paul“, meinte er zweifelnd. Da es aber nur eine sehr eingeschränkte Notbeleuchtung im Keller gab, war er sich nicht ganz sicher. Ich selbst zweifelte nun auch daran. Tante Christina erklärte uns endlich: „Paast ens op: Paul es jestorve, häj hau noch en au Frau ejjene Bunker jeholpe. Hej es bestemt ejjene Hömmel.“ (Passt mal auf: Der Paul ist gestorben, er hatte noch einer alten Frau in den Bunker geholfen, ich glaube, der ist bestimmt im Himmel.)

Neben einigen anderen Bunkern wurde der Bunker in der Rütcher Straße erst 2014 abgerissen. Wie die Aachener Nachrichten mitteilten, zog sich der Abriss wegen der 1,50 dicken Stahlbetondecken länger hin. Zuletzt waren sogar sog. Lockerungssprengungen erlaubt, um überhaupt das Gelände frei zu bekommen.

Johanna Ziadi-Zimmermann



Literatur: Walter Sohns: *Wir waren die Bunker Kinder*, Meyer u. Meyer Verlag 2015; Robert M. Jurga: *Befestigungsanlagen und Bunker im Dritten Reich*, Lempertz Edition 2012; Dieter Heckmann: *Halten bis zum letzten Mann. Der Kampf um Aachen im Herbst 1944*, Helios Verlag 2003

Demonstration gegen Umgang mit Missbrauchsoffizieren im Bistum

Eine derartige Veranstaltung dürfte es in der Geschichte des seit 1930 bestehenden Bistums Aachen bisher nicht gegeben haben. In diesem Zeitraum gab es 1.300 Priester, von denen sich ca. 10 % des sexuellen Missbrauchs schuldig gemacht haben. Es vergingen oft Jahrzehnte, bis diese scheußlichen Verbrechen öffentlich gemacht und zur Anklage gebracht wurden. Während der derzeitige Bischof Helmut Dieser als Dienstherr dieser Diözesanpriester deren Opfer noch vor kurzem ermutigte, sich zur Aufarbeitung ihres Falles zu melden, ihnen Genugtuung versprach und auf eine juristisch begründete Verjährung des angetanen Leides verzichtete, änderte er kürzlich seine Haltung. Er sprach sich für eine Verjährung vor allem weit zurückliegender Straftaten aus. Als Begründung ließ er in der Presse verlauten, dass sein Vermögensrat und das Konsultorenkollegium seines Bistums so entschieden hätten und diese Entscheidung für ihn bindend sei.

Dieses Verhalten rief den „Betroffenenrat im Bistum Aachen“ und zahlreiche Vertreter kath. Einrichtungen im Bistum auf den Plan. Es wurde zu einer Demonstration am Elisenbrunnen aufgerufen, die am 18. November 2024 mit rund 400 Teilnehmer*innen stattfand. Dabei wurde Bischof Dieser, der zuvor verlauten ließ, zu dieser Demonstration zu kommen, die Möglichkeit gegeben, sich am Mikrofon zu den gegen ihn gerichteten Vorwürfen zu äußern. Es folgte keine Reaktion. Stattdessen konnte man ihn zeitversetzt im WDR-Fernsehen sehen, wie er im freien Teil der Rotunde des Elisenbrunnens ein Interview gab mit der o.a. Erklärung seines geänderten Verhaltens.

Marie Theres Jung, Vorsitzende der Kath. Frauengemeinschaft Deutschlands (KFD)



Marie Theres Jung



Prof. Thomas Kron



im Bistum Aachen, war die erste sehr engagierte Rednerin. Sie erinnerte daran, dass „zu oft und zu lange weggeschaut“ wurde, wenn Missbrauchsfälle im Bistum bekannt wurden. Die Kirche müsse sich dafür „schämen und um Vergebung bitten“. Der zweite Redner, Stefan Dahmann, sprach für rund 42.000 Mitglieder des Bundes der deutschen kath. Jugend (BDKJ) allein im Bistum Aachen. Er forderte nachdrücklich, Verantwortung für dieses Geschehen zu übernehmen. Weitere Redebeiträge und die Bekanntmachungen solidarischer Grußworte aus dem gesamten Bundesgebiet ergänzten die von Sorge getragenen Ansprachen in der dringenden Erwartung, den Opfern Gerechtigkeit zuteil werden zu lassen.

Das Schlusswort hielt Prof. Thomas Kron von der RWTH Aachen, der als Vorsitzender der unabhängigen Aufklärungskommission des Bistums den Aufarbeitungswillen des Bischofs gut beurteilen kann und auch bislang nicht mit Kritik gespart hat. Unter großem Beifall beendete er seine an den Bischof gerichtete aufschlussreiche Ansprache mit dem Satz: „Ihr habt es nicht verstanden.“

Wie es nun mit der Aufarbeitung weitergehen kann, ist nicht in Erfahrung zu bringen. Klar ist nur, dass der Betroffenenrat an seinen Forderungen festhält. Die Zeit wird es zeigen. Der Kölner Kardinal Rainer Maria Woelki zum Beispiel bestand für seinen Zuständigkeitsbereich in einem Fall nicht auf der Forderung von Verjährung dieser Straftaten, die dem Ansehen der Kirche einen kaum zu beschreibenden Verlust an Ansehen und Glaubwürdigkeit zugefügt haben dürfte.



Manfred Weyer



Karl is jecker als vür allemoel zesaame!

Karl der Große und Karneval: ein Omen, dass die ersten drei Buchstaben übereinstimmen? Nein, nein – soweit wollen wir es nicht treiben, Karl auch noch als den Erfinder des Öcher Karnevals zu postulieren. Obwohl im Karneval Vieles möglich ist ...

Aber der Aachener Karneval hat Karl als eine der bedeutendsten Persönlichkeiten der Stadtgeschichte vereinnahmt, was auf den Karnevalsorden vieler Vereine abzulesen ist. Vielleicht können Lenet Kann, et Maatwief oder ein Öcher Penn-Soldat in der Beliebtheitskala mithalten, doch ist die Fülle und Vielfalt der karnevalistischen Orden mit unserem Stadtpatron durchaus überraschend.

Ob Keizer, Kejser, oder Käjser Kaal – das ficht unseren Carolus Magnus, Carlo Magno und Charlemagne nicht an. Ist er doch ein echter Europäer, der viele Namen hat, aber überall zuhause ist.

Karl dem Großen galt aus historischer Sicht immer schon meine Leidenschaft, die zum Sammeln unterschiedlicher Objekte führte. Nach Literatur, Grafiken, Sammelbildern, Figuren, Briefmarken, Münzen und Medaillen sowie heutzutage auch noch Spirituosen und anderen obskuren Dingen schien das Repertoire

der Sammelobjekte ausgeschöpft, bis mir einige Karnevalsorden mit dem Bild Karls des Großen in die Hände fielen. Und wieder war das Fieber entfacht. Nach gut zehn verschiedenen Exemplaren war ich ziemlich überzeugt, dass auch diese Quelle bald versiegen würde. Doch mit und mit kamen immer weitere Exemplare hinzu. Das Jubiläumsjahr 2014 brachte mindestens sieben neue Orden und inzwischen sind mir ca. 65 verschiedene Exemplare bekannt. Aufgrund dieser Erfahrungen bin ich sicher, dass es noch viele weitere Stücke gibt. Spannend wäre die Entdeckung von Orden aus der Zeit vor 1950 oder das Auftauchen eines Karlsordens von einer außerhalb Aachens angesiedelten Karnevalsgesellschaft.

Schließlich ergänzen Orden mit der „Unterschrift“ Karls des Großen, dem Karolusmonogramm (KRLS), die Objekte mit Bezug zu Karl. Nachstehend sollen einige der aus meiner Sicht schönsten bzw. interessantesten oder kuriosesten Exemplare vorgestellt werden.

Beginnen wir mit meinem ältesten Stück, das aus meinem Geburtsjahr stammt. Schon 1951 tanzte Karl mit der Marktfrau, worauf wir später noch einmal zu sprechen kommen werden. (1)

Kurios ist die Geschichte um die Karlsbüste und das Oktogon. Der AKV-Orden anlässlich des Ritterschlags von Christian Lindner im Jahr 2014 sollte geklaut sein – nein, nicht der Orden, sondern die Darstellung. Ein Hamburger Designer, der im Jahr 2000 eine ähnliche Briefmarke entworfen hatte, wollte die Darstellung „Karl im Oktogon“ als seine Schöpfung geschützt wissen. Nachdem höchstrichterlich festgestellt wurde, dass jedes Kind, zumindest jeder kleine Öcher, Karl und Oktogon in Zusammenhang bringen kann, endete der Streit um des Kaisers Bart zugunsten des Aachener Karnevalsvereins. So wollte die Gerichtsbarkeit einem Nordlicht kein Exklusivrecht auf unseren Kaiser und sein Oktogon einräumen. Ich kann mir den Hinweis nicht verkneifen, dass dieses Urteil von Karl persönlich hätte stammen können. (2)

Zur Freude der Öcher Fußballfans teilt uns der Orden der Schwarz-Blauen Funken des Jahres 2007 mit, dass die Almannia wieder in die 1. Bundesliga aufgestiegen ist. Hatte Karl bei dem aktuellen Wiederaufstieg in die 3. Liga seine Finger im Spiel? (3)

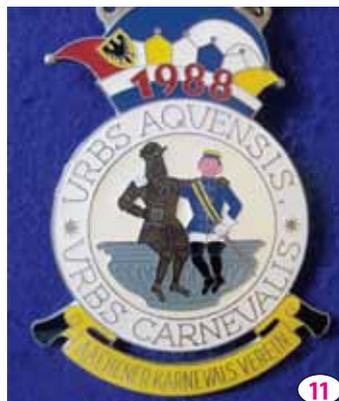
Beliebt ist das Thema des Tänzchens von Karl mit der Marktfrau. Einige Male ist Karl erwischt worden, dass er „met et Maatwief“ das Tanzbein schwingt. Man sieht die beiden im volkstümlichen Tanzstil



9



10



11



12



13



14



15



16

über das Parkett schweben, leider keinen fetzigen Beat oder Rock'n'Roll. (4-6)

Das änderte sich 2014, als Karl sein Zeppter gegen eine Dom-ähnliche Gitarre tauschte und mit der Börjerwehr den Öcher Karneval rockte. (7)

Karl als Pianist scheint hingegen wenig glaubhaft, wenn Einhard schreibt, dass Karl mit seiner Hand besser das Schwert führen konnte. Dennoch scheint Karl Spaß daran gehabt zu haben, sich zur „Alaaf“-Ode an die Freude selbst ans Klavier zu setzen. (8)

Ein im Jubiläumsjahr des Öcher Schängche 2021 durch die Corona-Pandemie nicht verliehener Orden lässt Käjser Kaal met et Öcher Schängche fiere. Bemerkenswert ist der Bezug zu den hölzernen Puppenfiguren der Stadtpuppenbühne durch Hinterlegung des durchbrochenen Ordens mit einer passenden Holzleiste. (9)

Seine karnevalistische Ader zeigte Karl 1977, als er zum Karnevalstreiben des Öcher Storm von seinem Podest auf dem Karlsbrunnen hinabstieg. (10)

Auch in den folgenden Sessions juckte es Karl wohl immer wieder, mit den Öcher Narren zu feiern, hier mit einem Studenten der RWTH. Passend dazu wurde sogar die Karlshymne umgetextet: Urbs aquensis, urbs carnevalis. (11)

1993 hat der Akika Karl als Förderer von Bildung und die Einrichtung von Schulen ins Visier genommen. Karl grüßt die Kinder mit dem typischen Öcher Gruß, dem erhobenen Klenkes. (12)

Ein prachtvolles Exemplar des Ausschuss Aachener Karneval zeigt Karl 2019 inmitten feiernder Öcher Jecken unter dem Motto „Aneäjbonge, Hazz jefonge“. (13)

Schließlich sehen wir unseren Kaiser als Schafhirte, als einen der „Pferdeschwänze“ (Helfer) beim Aachener Reitturnier oder als Teilnehmer beim ATG-Winterlauf. (14-16)

Vermisst werden Darstellungen Karls zu besonderen Ereignissen aus seiner Regierungszeit oder zu seinen Hobbies.

Vielleicht existieren von Vereinen in Eifel und Ardennen Darstellungen Karls bei der Jagd. Eventuell hat ihn auch schon jemand in den heißen Quellen gesehen?

Freuen wir uns auf die neue Session in der Erwartung, in welchem Kostüm unser Karl diesmal dabei sein wird. Auch ohne Orden wird er sicher über das närrische Treiben wachen, um als verantwortlicher Herrscher die Öcher Narren vor jeglicher Unbill zu schützen.

Ich würde mich über Infos zu weiteren Orden mit Karl dem Großen sehr freuen.

Mit karolingischem Alaaf

Heinz Kundolf
heinz.kundolf@gmx.de



Vermittlung
Kauf
Verkauf

VOBA IMMOBILIEN eG



Susanne Bongs

0241-462150
aachen@vobaimmo.de



Oliver Brost



www.vobaimmo.de

Nur die Erinnerung wird bleiben

„Jetzt ist endgültig Schluss“, titelte die Frankfurter Allgemeine Zeitung. Nach mehr als 140 Jahren Nutzbarkeit wurden öffentliche Telefone Geschichte.

„Komm, lass uns schnell Bescheid sagen, dass wir gut im Urlaub angekommen sind. Hast du noch ein paar Zehner für mich? Da drüben ist eine Telefonzelle.“ Wer hat ein solches Gespräch nicht einmal geführt? Lang, lang ist's her. Das gelbe Häuschen fiel ins Auge, wo immer man war.

Dinge, die nicht da sind, sieht man nicht. Doch kennt man sie, sind sie einem vertraut, wäht sie an ihrem angestammten Platz. Es dauert, bis man ihr Verschwinden realisiert hat. Lange Zeit ist ihr Erscheinungsbild in unserem Kopf gegenwärtig – Farbe, Größe, ihre Ausstrahlung, nicht zuletzt ihr unverkennbarer „Duft“.

Viele gelbe sind in den vergangenen Jahren schleichend aus dem Stadtbild verschwunden. In Zeiten des Mobiltelefons kann sich nicht jeder vorstellen, wie es früher war, zu seinen Lieben per Telefon Kontakt aufnehmen zu wollen oder eine schnelle Nachricht weitergeben zu müssen. Es gab tatsächlich eine Zeit, in der nicht jeder einen eigenen Telefonanschluss hatte. Nur, wer es beruflich brauchte, besaß ein schwarzes Telefon, dessen Hörer auf einer realen schweren Gabel lag. Und auch, als das „moderne“ Telefon in moosigem Grün angeboten wurde, hatte noch lange nicht jede Familie diesen Komfort.

Und weil es die praktischen „Handys“ noch nicht gab, war es recht willkommen, einen öffentlichen Münzfernsprecher nutzen zu können. Groschen musste man haben, also Zehnpfennigmünzen. Ein Ortsgespräch kostete 20 Pfennige. Für ein Gespräch nach außerhalb war es ratsam, das passende Kleingeld vorher zu sammeln und bereit zu halten. Ein Ferngespräch wurde leicht zum „Groschengrab“. Manchmal wurde es auch „mangels Masse“ abrupt unterbrochen. So kam der vielleicht schönste Liebeschwur nicht an.

„Haben Sie einmal zwanzig Pfennig für mich?“, „Können Sie wechseln?“ Beides waren oft gehörte Fragen im Umfeld

einer Telefonzelle. Aber oje, wenn gerade in ihr ein Verliebter oder eine Verliebte viel zu erzählen hatte! Zu erkennen war das an der „Schlange“ vor der Tür. Nicht immer hatten alle Verständnis. „Fasse dich kurz“, so der allgemeine Aufruf! Aber wer fasst sich schon kurz, wenn er mit seiner Liebsten spricht? Auch Urlaubsberichte gibt man nicht in Kurzform – Wetter gut, Essen gut, alles gut?! Geduld braucht der, der draußen steht!

Mit oder ohne Menschenansammlung vor ihr, sie war unseren Augen vertraut. In der Natur ziehen gelbe Blüten die Bienen an. Wer unterwegs war und telefonieren wollte, brauchte sich nur umschauen, schon entdeckte man die gelbe Telefonzelle.



Zwei Dinge, die sie uns nicht vergessen lassen, sind ihr unverkennbarer Geruch und das Telefonbuch. Der Rauch von Zigarren und der Mief von Zigaretten saßen ein Telefonzellen-Leben lang in ihr. Das Telefonbuch fehlte oft, lag es aber an der vorgesehenen Stelle, war es stark geräuchert. Und fast mit Gewissheit fehlte genau die Seite, auf der wir hätten suchen müssen, um die Telefonnummer unseres Gesprächspartners ausfindig zu machen.

Der Münzfernsprecher hatte eine angenehme Ehrlichkeit; er gab sogar Geld zurück, sofern noch Münzen in ihm steckten, wenn das Gespräch vorzeitig beendet wurde. So fand man manchmal hinter der winzigen Klappe einen vergessenen Groschen.

Wer nicht geruchsempfindlich war, konnte in dem kleinen gelben Häuschen einen Regenschauer im Trockenen abwarten. Zu zweit war es ziemlich eng in ihm, doch manchem Liebespaar

mag das genug Raum gewesen sein. So hat eine Telefonzelle viel gehört und viel erlebt, wurde aber zum Auslaufmodell, als die Hörer rosa wurden.

Zunächst wurde die behäbige gelbe gegen eine schlanke, silberne Telefonkabine ausgetauscht. Auf dieser stand ein rosa T. Man kann sie trotzdem fast übersehen. Eines der letzten einsamen Exemplare entdeckte ich unlängst; traurig und mit zerschlagenen Scheiben steht es direkt neben der Post. Eine Spinne hat in der Tür, deren Glas in Scherben im Inneren liegt, ihr Netz gespannt.

Aber es kam in den vergangenen Jahren noch schlimmer, nein, noch unsichtbarer, denn ganz modern wurde an markanten Stellen die Kommunikation an blanken Edelstahlsäulen möglich gemacht. Manchmal hatten sie ein kleines gläsernes Dach, das ziemlich unnützlich war. Wenn es regnete, tropfte einem das Wasser in den Kragen. Auch für Liebesbekundungen oder gar Treueschwüre ist dieses Modell völlig ungeeignet. Minimalistische gläserne Abschirmungen halten rechts und links kaum jemanden ab, mitzuhören. Wegen diesem Zuviel an Öffentlichkeit wird hier kein vertrauliches Gespräch geführt, man fasst sich aus Unbehagen kurz. Ob nun mit oder ohne Dach, mit oder ohne seitlicher Abschirmung, ganz „ohne“ gibt es die Telefonsäulen tatsächlich auch. Doch stets ist es dasselbe Problem. Man sieht sie kaum! Das rosa T geht unter im Gewirr und dem Betrieb auf den Straßen.

Nun haben sie alle ausgedient, werden nach und nach verschwinden wie das altbekannte gelbe Telefonhäuschen. Man wird sie in Zeiten der Mobiltelefone nicht einmal wirklich vermissen.

Was bleibt, sind die kleinen bunten Telefonkarten, welche man vor Inanspruchnahme der letzten öffentlichen Fernsprecheinrichtungen kaufen musste. Manchmal begegnet man ihnen; eine Zeit lang waren sie gesuchte Sammlerobjekte.

Mit dem handlichen eigenen Mobiltelefon können wir jederzeit eine Nachricht an unsere Lieben verschicken. „Dir alles Liebe und Gute! Herzliche Grüße!“

Ingeborg Lenné



EINFACH

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

MITTEL

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

SCHWER

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

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

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

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

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

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

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

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



Ambulante Pflege
T. +0241 91838-43

Hausnotruf
T. +0241 91838-80



Aus Liebe zum Leben

Wir beraten gerne, kompetent & unverbindlich!





In der Rotunde des Elisenbrunnens finden viele öffentlich zugängliche Veranstaltungen statt, die unterhalten und informieren, aber auch Protest ausdrücken oder mahnen. Auf dem Foto ist gemeinschaftliches Singen zu sehen.

Das Jahr 2024

80 Jahre ist es her, dass am 21. Oktober 1944 unter hohen Verlusten an Menschen und Material die alliierten Streitkräfte Aachen von der Nazi-Herrschaft befreit haben. Das Land der „Dichter und Denker“ war der Politik eines Adolf Hitlers gefolgt, die einem Größen- und Rassenwahn entsprang und letztlich die ganze Welt in Brand setzte mit über 50 Millionen Toten.

Zum Ende dieses Jahres 2024 haben sich nach einer langen Zeit des Weltfriedens - lokal begrenzte Kriege gab es immer - mehrere Krisengebiete gebildet. Fast täglich berichten die Medien in Wort und Bild von kriegerischen Vorbereitungen und Kriegen mit tausenden von Toten allein in diesem Jahr. Die Toten sind zu Zahlen geworden in Statistiken: In der einen Liste als Kriegserfolg, in der anderen als Verlust. Wie schnell vergessen wir dabei, dass hinter jeder „Todeszahl“ ein Mensch steht, dem ein Leben in Würde zugestanden hätte und bei den Hinterbliebenen Verzweiflung und Fassungslosigkeit auslöst.

Spätestens jetzt fragen sich vielleicht viele Leser*innen des 50plus Magazins - viele sind schon 80 Jahre und älter -, warum die Menschheit trotz Gründung

der Vereinten Nationen nichts aus dem Ende des Zweiten Weltkrieges gelernt hat. Viele davon bekennen sich auch noch zu einem Gott des Friedens. Wie lautet die zur Weihnachtszeit verkündete Botschaft: „Friede auf Erden allen Menschen, die guten Willens sind!“ (Lukasevangelium)

Sind wir wirklich guten Willens oder sind Macht und Gier so etwas wie Ersatzgottheiten? Je nach Verständnis vom Dasein des Menschen in der Welt, werden die Antworten unterschiedlich ausfallen. In dieser Frage gibt es wohl kein Patentrezept für den Weg zum Ziel. Das Ziel jedoch, ein Leben in Frieden, dürfte unbestritten sein. Mir erscheint erfolgversprechend, noch einmal einen Blick auf den Weg zu werfen, den die europäische Geschichte genommen hat: Mit Blick auf die Geschichte können wir Schlussfolgerungen ziehen, welche großpolitischen Entscheidungen zu einer Staatenbildung führen, die allen Menschen ein Leben in Würde ermöglichen. Dass dies nicht leicht zu erreichen ist, dürfte bekannt sein. Theorien sind hierbei selten hilfreich. Man muss bedenken, warum Menschen tatsächlich bereit sind zu handeln.

Aus dem Verlauf der französischen Revolution etwa wissen wir um die unzähligen Opfer aufgrund der Forderung nach „Freiheit, Gleichheit, Brüderlichkeit“.

Nach der Abkehr von der absolutistischen Monarchie entstanden neue, stärker vom Willen des Volkes getragene Regierungsformen. In diesem Bewusstsein wurde als sichtbares Zeichen die Freiheitsstatue in New York geschaffen, die zu einem Mahnmal geworden ist. Die Forderungen der frz. Revolution waren zukunftsweisend und sicher auch so etwas wie eine Initialzündung zur Bildung von demokratisch gewählten Regierungen in vielen Ländern Europas.

Was die deutschsprachigen Gebiete betrifft, fand am 27. Mai 1832 eine bemerkenswerte Versammlung von bis zu 30.000 Bürgern statt. Das sogenannte „Hambacher Fest“ gilt als Wiege der deutschen Demokratie. Es dauerte Jahrzehnte, bis die Forderungen nach Demokratie hierzulande in einer geänderten Regierungsform umgesetzt wurden. Aber selbst da gab es Rückschläge, die in zwei Weltkriegen endeten. Hambach lehrt uns, dass Demokratie nur dann bestehen kann, wenn die Bürger sich auch ständig darum bemühen und nicht machthungrigen Einzelpersonen das Feld überlassen. An Geschichte interessierten Leser*innen empfehle ich, sich über das Hambacher Volksfest zu informieren. Vielleicht entsteht dann auch ein Interesse, das Hambacher Schloss aufzusuchen. Eine bemerkenswerte Dauerausstellung informiert dort über



Die Aachener Innenstadt zwischen Rathaus und Elisenbrunnen ist ein Ort der Vielfalt und Lebendigkeit. Menschen aus dem Dreiländereck nehmen gerne an den vielen angebotenen Veranstaltungen teil.

die Entstehung und Fortführung demokratischer Strukturen.

Was bedeutet dies nun für uns am Ende des Jahres 2024? Das neue Jahr steht an und es stellt sich die Frage nach der Gestaltung der Zukunft. Die Themen Friedensordnung, Klimawandel, Migration, Asylrecht, Welthandel, Epidemien, Bundestagswahl, Abgaben, Steuern, etc. werden sicher fortbestehen. Und neue Probleme werden auftauchen und Lösungen müssen gefunden werden.

Dabei dürfen wir uns als Person, als Individuum, nicht außer Acht lassen. Freiheit bedarf der Bereitschaft, Verantwortung zu übernehmen. Nicht nur für das eigene Handeln, sondern für das Handeln aller.

Wenn ich mich allerdings so umhöre, ist die „Jammerei“ bei uns in Deutschland auffällig hoch. Fragt man dann nach der persönlichen Betroffenheit, sieht das meist ganz anders aus. Der Mehrheit geht es zumindest materiell gut. Die wirklich Armen oder zu Unrecht Benachteiligten schweigen oft aus Scham. Diejenigen, die ein besseres Schicksal haben, beschreiben dies meist mit materiellen Begriffen. Von Sinnerfahrung und Freude am Leben ist da kaum etwas zu vernehmen. Da muss man schon nachfragen. Merkwürdig.

Was wir mit unserem Leben machen, liegt, wie ich denke, letztlich an uns selbst. Gerade eine Stadt wie Aachen bietet auch für den kleinen Geldbeutel oder Nichtakademiker viele Möglichkeiten, sein Leben auch im fortgeschrittenen Alter so zu gestalten, dass es als sinnvoll erfahrbar ist. Dazu gehört es auch, Aufgaben zu finden, die vom Alleinsein im Alter befreien und eine Zufriedenheit bewirken. „Zufriedenheit“, welch' schönes Wort!

Nehmen wir uns gerade am Jahresende Zeit, über unser Leben nachzudenken: Was war gut und was nicht? Was sollte man besser machen? Nicht nur für sich selbst, sondern auch für andere. Im gleichen Maße wie man den Mitmenschen braucht, sollten wir selbst für den anderen da sein.

Manfred Weyer



Das schlimmste Gewitter

An meine Kindheit in den 50er Jahren kann ich mich noch sehr gut erinnern. Meine Eltern waren sehr arbeitsam und strenggläubig. Die Worte des Pastors waren Gesetz und da blieb auch kein Spielraum. Eine Erkenntnis war damals zum Beispiel: Wenn der Herrgott zürnt und böse mit uns Sündern auf Erden ist, bestraft er uns mit Blitz und Donner.

Meine Mutter erzählte mir als Kind immer folgende Geschichte: „Wenn Sturm und Regen die Wolkenberge hoch auftürmen und diese gewaltigen Erscheinungen am Firmament umherzerren, ja, dann zürnt Gott! Und wer auch nur ein klein wenig an ihn glaubt, der sieht Gottes Antlitz in diesen gigantischen Gebilden. Seine blitzenden Augen sind die Quelle und der Ursprung aller Blitze. Die aufgeblasenen Backen bringen uns den Sturm und jegliches Unwetter!“

Wenn wir Kinder dann immer noch nicht genug Angst hatten, wurde das Ganze noch erweitert. Also wenn Gott mit uns zürnte, sollte es kein Menschenkind wagen, sich durch Vergnügungen oder Arbeit oder gar Essen und Trinken abzulenken! Essen während eines Gewitters war Sünde und selbst das bloße Anfassen des Besteckes galt als Frevel. Am besten verbrachte man ein Gewitter beim Beten oder Meditieren!

So als Kleinkind aufgewachsen, war die erste Reaktion von mir bei einem Gewitter, den Dunstkreis meiner Mutter aufzusuchen. In ihrer Nähe fühlte ich mich sicher behütet und Gott übersah mich hoffentlich beim Blitze verschicken. Eines Tages, ich war allein und spielte, brach das Unwetter mit aller Gewalt los. Natürlich versteckte ich mich im Keller und fühlte mich dort einigermaßen sicher. Es dauerte und dauerte und ich bekam großen Hunger. Aber Essen bei Gewitter war ja Sünde und daher beschloss ich, zu hungern. Mein Magen knurrte sehr laut und schmerzte. Die säuberlich aufgereihten Vorräte in den Kellerregalen lockten mich förmlich an. Kirschen, Birnen, Aprikosen, Erdbeeren und noch so einiges andere wie Wurst und Brot verfehlten ihre Wirkung nicht! Natürlich besaß ich als Junge ein Taschenmesser und wie von Geisterhand lag plötzlich



ein Stück Brot und Wurst vor mir. Welch ein Hochgenuss, trotz Gewitter und keine Strafe dafür in Sicht!

Wenige Tage später fand ich mich bei einem schrecklich heftigen Gewitter nachts im Bett meiner Eltern wieder. Meine Mutter betete, mein Vater schnarchte leise vor sich hin und ich fühlte mich bestens geborgen. Ein tagheller Blitz tauchte plötzlich das Zimmer meiner Eltern in ein künstliches Licht und mit ohrenbetäubendem Krach folgte der Donner. Das kleine Fenster flog auf, krachte gegen die Schrankecke und zerbarst in tausend kleine Stücke! Böiger Wind zerrte an den Gardinen und wirbelte sie stark hin und her. Mutter betete immer lauter und für mich ging die Welt unter. Ganz bestimmt war dem lieben Gott mein heimliches Essen eingefallen!

Ein hellgleißendes Licht in Kugelform sprang durchs Fenster und raste einen halben Meter unter der Decke einmal rund durchs Zimmer und wieder hinaus. Schwefel- und Zundergeruch erfüllten den Raum und ließen mich als kleines Kind an das Jüngste Gericht glauben. Mein Vater, inzwischen wach, aber brummig, kontrollierte den schwarzen Strich auf der Tapete rundum und meinte ganz ruhig: „Glück gehabt, das war der erste Kugelblitz in meinem Leben!“ Er legte sich wieder hin, schnarchte leise und ließ mich zitternd mit dem abziehenden Gewitter und Mutter allein.

Später in der Schule sollte ich noch viel mehr über die Gesetze eines Gewitters lernen und sehr skeptisch mit Mutters strengen Ansichten vergleichen. Also wusste ich jetzt, dass man beim Gewitter durchaus essen oder arbeiten durfte, ohne dafür in die Hölle zu kommen.

Franz-Josef Saager



36 SCHWEDENRÄTSEL

Förderung für Schüler	altgriech. Schmahgedichte	ugs.: prüfen	Zeichen für Holmium	Vorherrschaft	gehoben: aufwärts	Schiff zum Übersetzen	Binde- wort	Reinheits- grad für Diamanten	Wall- fahrerin	engl. Limerick- Dichter (Edward) †	verwirrt	cape- art. In- dianer- mantel	Symbol f. Über- sinn- liches	
							Fürsten- name							
deutsches Mittel- gebirge	8				dagegen, kontra				griech. Dode- kanes- Insel					
Umlaut			sieden, kochen				Wild- tier- gruppe		nur mit Frühstück (Hotel)				2	
5					Vorsil- be: jen- seits (lat.)		Ver- künder				Grazie, Liebreiz		innerer Körper- teil	
Mess- geräte justieren	Ersatz, Vorrat		Mitglied der Fuß- ballf		festes Zuei- nander- halten				span- nische Anrede: Herr		finn. Schrift- steller † 1921			
Rück- sendung a. d. Ver- käufer			12				Fahrzeug		ital. Anrede: Herr					
				Staat in West- afrika	13	Geschöpf					nordi- scher Meer- es- riese		flüssiges Fett aus Flachs	
bläu- liches Auto- licht		kleiner Wasser- lauf						Längen- maß	3	Schul- festsaal				
					gesetz- lich		ugs.: Geld							
Rüge, Tadel		Wasser- behälter mit Henkel		Teil eines Buches	14	Körper- organ				Autor von „Robinson Crusoe“ † 1731		Ankunfts- halle (Flug- hafen)	Bew. der griech. Haupt- stadt	
Fehler, Irrtum, Lapsus							Teil eines Schreib- gerätes		engl. Prinzes- sin † 1997					
					Maß der elektri- schen Kapazität		greller Farbton							
vergnügt	Zwangs- lage		heftiger Sturm und Regen		Textil- grund- stoff					mischen		scheues Waldtier	6	
unpar- teiisch							russ. Teema- schine		beweg- licher Zimmer- schmuck					
				vor langer Zeit		Fortset- zungs- folge					nord. Götter- ge- schlecht		Geliebte des Zeus	
an der Front- seite		Ausgang (engl.)		Haupt- stadt von Senegal		7		Gespenst		Frauen- figur in „Peer Gynt“				
Kurort am Meer						Arbeits- entgelt		Land- vogt der Tell- sage		9				
Datei- endung für Text- dateien				Abk.: Million		seemän- nisch: die Tiefe messen					Verhält- niswort mit Artikel		ehem. Münze in Frank- reich	franz. Mehr- zahl- artikel
kirgis. Schrift- steller † 2008								Abk.: Montag		von Was- ser um- gebenes Land				
						norweg. Dichter (Knut) † 1952					span.: los!, auf!, hurra!			
Mit- besitz	4	Märchen- figur der Brüder Grimm			11				Trumpf- karte beim Tarock		1			

Die Buchstaben von 1 bis 14 ergeben einen internationalen Gedenktag im Februar.



Bettgeschichten: Umzug

Es gibt Dinge, die gibt es gar nicht! Margot und Paul schufteten seit Tagen schwer, schließlich steht ein Umzug bevor. Margot hat geräumt und gepackt und ausgerangiert. Alles Zerbrechliche wird sorgfältig in Zeitungspapier eingewickelt, wohl wissend, dass jedes so geschützte Porzellanteil vor seinem Gebrauch wieder zu spülen ist. Druckerschwärze soll nirgends haften bleiben. Kleidungsstücke werden in Koffer und Taschen gepackt, Wäsche kommt in große Kartons. Bananenkisten nehmen Hausrat auf.

Paul zerlegt nach Feierabend die Möbelstücke, die sich auseinandernehmen lassen. Große Teile werden vom Umzugsunternehmen transportiert. Viele Kleinigkeiten bringen die beiden bereits vorab in die neue Wohnung. Am letzten Abend im alten Zuhause sitzt das Ehepaar in einer fast leeren Wohnung. Total ungemütlich! Hauptsache, das Fernsehen bringt noch etwas Entspannung! Dann geht man zu Bett.

Am nächsten Morgen wird dieses von Paul auseinander geschraubt. Alle Teile werden sorgfältig an die Wand gelehnt und die Schrauben mit Tesafilm an den entsprechenden Holzteilen festgeklebt. Paul packt noch ein paar Taschen und Kartons ins Auto und das TV-Gerät. Letzteres transportiert er lieber selber, damit nur nichts daran passiert. Der Fernseher nimmt als erster Einzug in die neue Wohnung. Später kommt der Transporter mit den Möbeln. Margot ist froh darüber, dass Paul schon das Kinderbett im Kinderzimmer aufgebaut hat und die meisten Spielsachen für Klein-Peter auch vorhanden sind. Aber Peterchen lässt sich natürlich nicht abschieben in das neue Zimmer. Der Vierjährige will dabei sein, schließlich gibt es viel zu sehen. Wobei das Kind sich ebenfalls ängstigt, weil viele fremde Menschen hier sind. Es ist ein reges Hin und Her. Überall steht alles herum, überall steht etwas im Weg. Als die Möbelpacker gegangen sind, gibt es noch viel zu tun: einräumen, wegräumen, aufräumen – Margot und Paul haben alle Hände voll. Und oft muss man etwas suchen. Wo ist der große Schraubendreher? Wo ist die Schere, um Festgeklebtes loszuschnei-



© vikvarga/pixabay.com

den? Peterchen weint und muss getröstet werden!

Abends will das Kind selbst im vertrauten Bettchen nicht einschlafen. Margot legt sich vor's Kinderbett auf den Boden. Sie hält Peterchens Hand, bis der Junge endlich schläft. Dann stiehlt sie sich aus dem Zimmer und schließt die Türe ganz leise. Es wartet noch viel Arbeit: Möbel leise an die richtige Stelle rücken, Kisten und Kartons auspacken, alles, was wichtig ist, so unterbringen, dass man es benutzen kann. Was warten kann, muss bis morgen oder übermorgen warten. Schließlich ist Margot völlig erschöpft. Paul muss nur noch das Bett aufbauen. „Bitte halt doch hier mal fest“, weist er Margot an. Diese bezieht dann die Matratze mit frischen Laken. Die Decke wird so benutzt, wie sie mitgebracht wurde.

„Komm, lass uns vor dem Zubettgehen noch eine Weile Fernsehen zur Entspannung!“ Paul hat zwei Flaschen Bier geholt. An der nötigen Bettschwere fehlt es

eigentlich beiden nicht. Aber es ist Karneval und Mainz soll nicht völlig ungesehen Mainz bleiben. Leider bekommen die Umzügler lediglich den Schlussgesang mit – Mainz, wie es singt. Die Beiträge zum Lachen hat man versäumt.

Man begibt sich todmüde zu Bett. Paul hat sich noch nicht einmal ganz ausgestreckt, von einem Liebesakt ganz zu schweigen. Viel zu müde! Rums macht es und das ganze Bett ist in Schiefelage. Margot hat sich fürchterlich erschreckt, trotzdem muss sie lachen. Paul untersucht die Sache und stellt fest, dass heute so gut wie nichts mehr zu machen ist. Ein Verbindungsstück für Seiten- und Kopfteil des Bettes ist abgebrochen. Jetzt hebt Paul noch die Matratzen aus dem demolierten Bettgestell. Gut, dass der Raum entsprechend groß ist. Die erste Nacht in neuer Wohnung wird auf dem Boden geschlafen. Müde genug ist man ja.

Ingeborg Lenné



Moderne Wohnungen in Linden-Neusen

Linden-Neusen, Fronhofstraße

Mietwohnungen von ca. 55 m² bis ca. 98 m²
inkl. Balkon oder Terrasse und Tiefgaragenstellplatz



Informationen unter:

info@haus-schueeller.de – 02405 71161

Gleichzeitig



Im Januar unternimmt das Theater K. mit dem Stück „Gleichzeitig“ von Jewgeni Grischkowitz einen schwungvollen Versuch, die Zeit auszuhebeln. Grischkowitz' Themen sind aus dem Leben gegriffen und zugleich universell, melancholisch, aber auch witzig: Ein junger Mann will der Gleichzeitigkeit Herr werden und monologisiert sich kreuz und quer durch Selbsterforschung und Weltwahrnehmung. Er will den Raum mit seinen Molekülen, mit der Luft und den Radiowellen erfassen und fragt sich nebenbei, wie ihn ein Geruch in eine längst vergangene Zeit zurück katapultieren kann, die dann realer ist als die Realität.

Die Premiere ist am Samstag, dem 11.01.2025 um 19 Uhr im Stadtbad Aachen, Blücherplatz 24. Weitere Aufführungen finden am So. 12., Do. 23. und 30.01. statt. Im Februar gibt es folgende Aufführungstermine Fr. 07., So. 09., Fr. 14., Sa. 15., So. 16., Fr. 28. Beginn ist Do. u. Fr. um 20 Uhr, Sa. um 19 Uhr u. So. um 17 Uhr. Der Eintritt kostet 20 €. Reservierungen können Sie per E-Mail: theater-k@arcor.de bzw. Tel.: 0241-151155 vornehmen. Weitere Infos zum Programm finden Sie im Internet unter www.theaterk.com.

Wehrkathedrale Ávila im Modell

Die Gesellschaft für Internationale Burgenkunde Aachen e.V. (GIB) stellt noch bis zum 26. Februar 2025 ein neues Modell in ihrer Geschäftsstelle Grindelweg 4, 52076 Aachen, aus. Die Ausstellung ist durch ihre Lebendigkeit und den Detailreichtum der dargestellten Szenen auch für Familien mit Kindern interessant. Sie ist nach Terminabsprache unter Tel.: 0241/604500 zu besichtigen.

Nach zahlreichen Burganlagen haben der Modellbauexperte Michael Siepen und sein Vater, Architekt und Vereinsvorsitzender Bernhard Siepen, aktuell ein Modell



der Wehrkathedrale von Ávila in Kastilien im Maßstab 1:25 erstellt. Es ist acht Quadratmeter groß, bis zu 170 cm hoch und mit 350 handgefertigten Figuren bestückt, die Pilger und Kleriker, Handwerker und Bewohner der Stadt zeigen. Einer der beiden Kathedraltürme ist als Baustelle zu sehen, auf der drei bewegliche mittelalterliche Baukräne eingesetzt sind. Ergänzt wird das Modell durch ein Übersichtsmodell im Maßstab 1:250. *Josef Römer*

Klaviertrio Semyan

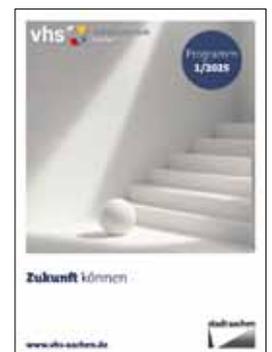
Das Klaviertrio Semyan spielt am Samstag, dem 18. Januar 2025, um 20 Uhr in der Kopermolen, Von Clermontplein 11 in Vaals. Das Trio wurde 2023 am Konservatorium Maastricht von drei jungen Musiker*innen gegründet: Yanis Grisó (Violine), Mikayel Voskanyan (Cello) und Seulbi Cho (Klavier). Als Trio Semyan sind sie bestrebt, die Schönheit der Kammermusik zu teilen und das Publikum mit ihren tief empfundenen Interpretationen



und ihrer lebendigen Bühnenpräsenz zu inspirieren und zu bewegen. Der Eintritt kostet 12 €, Karten gibt es im Internet über www.tickli.nl. Weitere Infos finden Sie im Internet unter www.dekopermolenvaals.nl.

Neues VHS-Programm

Die Volkshochschule (VHS) Aachen hat ein neues Programm für das erste Halbjahr 2025 herausgebracht, das umfangreiche Bildungsangebote bereithält. Informieren Sie sich, ob es auch Kurse und Veranstaltungen für Ihre Interessen bereit hält. Das gedruckte Programmheft ist in der VHS Aachen und an vielen Stellen in Aachen kostenlos erhältlich. Außerdem finden Sie alle Veranstaltungen im Internet unter www.vhs-aachen.de.



Grässliche Glückseligkeit

Als minderwertiger Ramsch verrufen, steht Kitsch in unserer Wahrnehmung heute für das übertrieben Rührselige, Niedliche und Überflüssige. Doch egal ob Gartenzwerg, Arzttroman oder Porzellangeschirr – in jedem Haushalt finden sich kitschige Dinge, die wir lieben und in Ehren halten. Seine friedfertige Harmlosigkeit spendet Trost und ist in Form von Weihnachtsbaumschmuck, Heimatfilmen und Souvenirs sogar gefragt.

Kitsch kann also viel mehr: Er ist lieblich und lustig, manchmal erotisch und provokant und oft sogar politisch. Was steckt also hinter dem grellen Alleskönner? Was empfinden wir als Kitsch? Und warum lieben und verachten wir ihn zugleich? Das LVR-Freilichtmuseum Kommern an der Eickser Straße in Mechernich-Kommern geht in seiner Sonderausstellung „Grässliche Glückseligkeit. Faszination Kitsch“ noch bis zum 15.03.2026 diesen Fragen auf den Grund. Weitere Infos zum Museum erhalten Sie unter Tel.: 02443 - 9980 0 oder im Internet unter www.kommern.lvr.de.

Sonntagsöffnung der Stadtbibliothek Aachen

Der Rat der Stadt Aachen hat einstimmig beschlossen, eine reguläre Sonntagsöffnung der Stadtbibliothek zum nächstmöglichen Zeitpunkt zu realisieren. Eine Pilotphase mit Öffnung des Erdgeschosses an jedem ersten Sonntag im Monat läuft bereits seit Juni 2023. An diesen Tagen wurden in der Bibliothek Fragebögen zur Sonntagsöffnung ausgelegt und im Sommer 2024 mit den Besucher*innen kurze Interviews geführt. Die Stimmung an den geöffneten Sonntagen war rundweg positiv – die Besucher*innen begrüßten das Angebot sehr und betonten die Bedeutung der Stadtbibliothek als konsumfreier Ort des Aufenthalts, der Begegnung und des Austausches.

Die wöchentliche Sonntagsöffnung der kompletten Zentralbibliothek von 13 bis 17 Uhr startet voraussichtlich im Sommer 2025. Sie erfolgt mit Unterstützung von Wachpersonal und Aushilfskräften, aber ohne bibliothekarisches Fachpersonal. Am Servicepunkt wer-



den die Ausweisabholung, die An- und Wiederanmeldungen, die Ausleihe von Medien, die nicht über die Selbstverbuchung laufen, sowie eine Unterstützung der Bibliotheksbesucher*innen bei der Selbstverbuchung angeboten.

Neue Gebührenordnung

Zudem tritt zum 1. Januar 2025 eine neue Gebührenordnung der Stadtbibliothek in Kraft. U.a. steigt die Jahresgebühr von 15 auf 20 € für „reguläre“ und von 8 auf 10 € für ermäßigungsberechtigte Bibliotheksnutzer*innen. Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren bleiben die Angebote gratis.

Tanzfestival



Das 30. „schritt_macher Festival“ präsentiert vom 11.03. bis zum 13.04.2025 eine umfangreiche Auswahl an Tanzensembles aus Kanada, Großbritannien, Frankreich, Taiwan, der Tschechischen Republik, Brasilien, Japan, den Niederlanden, Belgien und Deutschland. Das Festival ist grenzüberschreitend, die Aufführungsorte sind vielfältig und liegen in Aachen, Eupen, Heerlen, Kerkrade und Sittard. Das Programm finden Sie in gedruckter Form an vielen Auslegestellen oder digital im Internet unter schrittmacherfestival.de. Der Vorverkauf ist bereits gestartet.

Geflüchtete Künstler*innen im 20. Jahrhundert

Unter dem Titel „fluchtbewegungen“ zeigt eine Ausstellung im Kunsthaus NRW in Aachen-Kornelimünster, Abteigarten 6 bis zum 23.02.2025 rund 40 Werke aus der eigenen Sammlung. Die Biografien der Künstler*innen spiegeln die vielfältigen Ursachen für Flucht und Exil im 20. Jahrhundert. Der Eintritt ist frei.

Während des NS-Regimes flüchteten in ganz Europa Jüdinnen und Juden ebenso wie Kommunisten, Demokraten, Liberale. Dem jüdischen Künstler Jankel Adler gelang noch die Flucht nach England, Otto Freundlichs Kunst wurde als entartet gebrandmarkt und er selber im KZ ermordet. Eine eigene Gruppe bilden jene deutschen Künstler*innen, die nach dem Ende des Krieges aus der Sowjetischen Besatzungszone nach Westdeutschland kamen. Geflüchtete aus Ostpreußen, Schlesien und Pommern erhielten seit 1952 vom Ministerium für Arbeit und Soziales eine besondere Förderung durch Ankäufe, die ab 1956 auf Geflüchtete aus der DDR ausgeweitet wurde und bis 1981 andauerte. So gelangten Werke von Gerhard Hoehme in den Bestand, 21 Werke des Expressio-

nisten Ernst Mollenhauer, über 20 Werke von Hans-Albert Walter aus allen Schaffensphasen. Die so entstandene Sammlung wurde 2023 vom Ministerium an das Kunsthaus NRW übergeben und wird sukzessive aufgearbeitet.

Zu den Kunstschaaffenden, die aus der DDR flüchteten, zählen Gerhard Richter, Günther Uecker, Karin Götz (Rissa) und Georg Herold. Aus anderen Ostblockstaaten kamen László Lakner, Attila Kovács und Magdalena Jetelová ins Rheinland. Nach 1989 flüchtete Thea Djordjadze vor dem Bürgerkrieg in Georgien nach Nordrhein-Westfalen. Die Fluchtbewegungen dauern an.



Rissa, *Überfluss*, 1970, Öl auf Leinwand, © VG-Bild-Kunst, Bonn 2019, Foto: Anne Gold



Wir wünschen
allen Leserinnen & Lesern
ein frohes & gesundes
neues Jahr!

50PLUS MAGAZIN Team



Fränkischer Glückspilz



Nürnberger Hauptmarkt



Dürer-Denkmal, Nürnberg

Flussgenuss zwischen Nürnberg und Regensburg Winteridyll am Main-Donau-Kanal

Mit der MS Belvedere von „Nicko Cruises“ auf dem Fluss von Nürnberg über Regensburg bis nach Kelheim lässt sich ganz entspannt jede Menge Kultur entdecken: Das mittelalterliche Nürnberg ist weltberühmt für seinen Christkindlmarkt und die Rostbratwurst. Die Regensburger Altstadt ist Unesco-Weltkulturerbe. Der Dom St. Peter, der Goldene Turm und der Reichssaal lassen die Geschichte der Stadt lebendig werden. Das Kloster Weltenburg bei Kelheim gilt als eines der ältesten Klöster Bayerns und besticht durch seine einmalige Lage.

Im Winter entfalten die Städte am Main-Donau-Kanal ein idyllisches Bild. An Bord kann man in eleganter Atmosphäre die beeindruckenden Schönheiten der Uferlandschaften entlang der Donau und des Mains betrachten.

Frankenmetropole Nürnberg

In Nürnberg begegnet man auf Schritt und Tritt Zeugnissen seiner mehr als 950-jährigen Geschichte. Die fränkische Metropole war einst Kaiserpfalz, mächtige Reichsstadt und internationales



Rostbratwurst in Zwiebelsud

Wirtschaftszentrum. Der Rundgang durch die Altstadt lässt die Geschichte wieder lebendig werden. Es gibt verwinkelte Gassen, mittelalterliche Architektur und überall interessante Details zur Geschichte und Gegenwart der Stadt.



Regensburger Dom



Kehlheimer Befreiungshalle

Auf Dürers Spuren durch seine Heimatstadt wandelt man auf dem Dürer-Weg. Dieser verbindet die beiden wichtigsten Institutionen, die sich heute noch intensiv mit Dürer beschäftigen. Ab 1509 wohnte und arbeitete Albrecht Dürer (1471-1528), Deutschlands berühmtester Maler, in dem mächtigen Fachwerkhaus. Es ist eines der wenigen unzerstörten Bürgerhäuser aus Nürnbergs Blütezeit und das einzige Künstlerhaus aus dem 16. Jahrhundert in Nordeuropa. Zweites Ziel ist das Germanische Nationalmuseum. Für eine Stärkung empfiehlt sich die berühmte Nürnberger Rostbratwurst - zum Beispiel im größten Bratwurstrestaurant der Welt!

Ausflug zum Donaudurchbruch mit Besuch des Klosters Weltenburg

Ein eindrucksvolles Erlebnis ist der Ausflug zum Benediktinerkloster Weltenburg. Nach einer geführten Besichtigung der Klosterkirche geht es weiter zur Befreiungshalle. Diese imposante Gedenkstätte wurde von König Ludwig I. in Auftrag gegeben. Von hier hat man auch einen besonders schönen Blick auf Kelheim und den Donaudurchbruch.

Schatztruhe von Weltrang: Regensburg

Der Dom St. Peter, die Steinernen Brücke, das Schloss St. Emmeram, die Altstadt mit ihren verwinkelten Gassen - all das macht Regensburg zu einer einzigartigen Schatztruhe von Weltrang.

Der Regensburger Dom St. Peter zählt zu den bedeutendsten Kathedralen Deutschlands. Die wunderschönen bunten Fenster hüllen das Dom-Innere in eine fast mystische Dämmerung. Berühmt ist das 1325 entstandene bunte Glasfenster mit der Abbildung des heiligen Petrus im südlichen Querschiff. Ein „Hingucker“ im Regensburger Dom St. Peter ist der lachende Engel. Der 1280 erschaffene Engel der Verkündigungsgruppe an den westlichen Vierungspfeilern ist ein Wahrzeichen des christlichen Glaubens.

Luxus in Glorias Schloss

Das Schloss der fürstlichen Familie rund um Gloria von Thurn und Taxis ist aus einem ehemaligen Benediktinerkloster aus dem 8. Jahrhundert entstanden.



St. Lorenz, Nürnberg



MS Belvedere

Nach dem Ende des Heiligen Römischen Reiches Deutscher Nation im Jahr 1808 verloren die Thurn und Taxis das Amt des Prinzipalkommissars und das des Generalpostmeisters. Für den Verlust wurden sie vom Königreich Bayern mit Immobilien entschädigt. Darunter befanden sich auch die ungenutzten Stiftsgebäude von St. Emmeram. Das ehemalige Kloster wurde ab 1812 zur Hauptresidenz des Fürstenhauses ausgebaut. Die prunkvoll gestalteten Räume des Regensburger Schlosses der Fürsten Thurn und Taxis beeindrucken jedes Jahr tausende Touristen aus dem Inn- und Ausland. Es zählt zu den größten privaten Schlössern in ganz Europa. Das Schloss St. Emmeram ist heute noch der Wohnsitz der Familie und beherbergt die fürstliche Verwaltung sowie die fürstlichen Museen. Schloss und Kreuzgang sind nur mit einer 90-minütigen Führung zugänglich.

Eine kulinarische Pause muss sein: Wie ein Fast-Food-Imbiss aus alter Zeit mutet die historische „Wurstkuchl“ an. Das „Lokal“ gibt es seit mehr als 500 Jahren. Der Vorläufer dieses Gebäudes wurde 1146 als Baubüro für die „Steinerne Brücke“ errichtet. Als der Bau vollendet war, wurde daraus die „Garküche auf dem Kranchen“. Das Wort „Kranchen“ bedeutet Kran, da



Nürnberger Altstadt



Nürnberger Lebkuchen

sich die Garküche unweit des Hafens befand. Doch nicht nur für die Hafenarbeiter war sie ein beliebtes Ziel, sondern auch für die hungrigen Bauarbeiter des Doms St. Peter. Um 1800 wurde vom gesottene Fleisch auf Bratwürste umgestellt. Diese köstliche Spezialität wird hier noch heute über offener Holzkohle gegrillt. Dazu gibt es Sauerkraut mit einem hervorragenden Senf. Auch wenn die Warteschlange einmal etwas länger ist, sollte man sich dieses Vergnügen nicht entgehen lassen.

Erstes und einziges Dackelmuseum

Das weltweit erste und einzige Dackelmuseum im Herzen der Regensburger Altstadt begeistert Gäste aus aller Welt. Die charmant inszenierte Ausstellung aus der weltgrößten Sammlung mit mehr als 30.000 Dackelobjekten ist ein Muss für alle, die dem legendären Dackelblick nicht widerstehen können! Wohl kein anderer Hund ist auf dem Globus so bekannt wie der Dackel. 100 Jahre Freistaat Bayern, der Dackel im Adel oder der Dackel in der Jagd gehören ebenso zu den Schwerpunkten wie der Olympiadackel „Waldi“ von 1972. Die Sammlung wurde von den beiden Passauer Floristmeistern Seppi Küblbeck und Oliver Storz mehr als 25 Jahre zusammengetragen und wird erstmals öffentlich gezeigt. Viele der Exponate werden in Schauvitriolen liebevoll präsentiert, mit Augenzwinkern und viel Gefühl für den Dackel, der wie kein anderer Bayern repräsentiert.



Nina Krüsmann mit dem Team der MS Belvedere

Das mach' ich doch mit links!

Leicht hingesagt, aber nicht unbedingt alltagstauglich, wenn der Fall wirklich eintritt, dass man alles mit links machen muss.

So neulich, als Hanna nach einem Sturz mit dem Pedelec die Notaufnahme des Sankt Antonius Hospitals (SAH) Eschweiler verließ, beplastert, geröntgt und mit einer Daumenschiene rechts versehen. Quasi im Handumdrehen war sie zur Linkshänderin geworden. Die Prellungen und Schürfwunden an Schulter und Bein sowie das bunte Veilchen auf der Wange verblassten neben diesem Handicap. Auch das abgebrochene Stück Zahn. Das konnte der Zahnarzt notdürftig flicken. Das Rad war unversehrt.

Der Notarzt diagnostizierte einen „knöchernen Ausriss des ulnaren Kollateralbandes D1 rechts“, nannte die Blessur salopp „Skidaumen“ (War sie nicht vom Rad gefallen?) und verordnete eine Ruhigstellung für undefinierte nächste Wochen. Der Finger sollte nicht abknicken. Vielleicht war Hanna etwas übervorsichtig, weil sie versuchte, die Belastung des geschädigten Gelenks möglichst zu vermeiden. Mit Konsequenzen.

Pedelec zunächst natürlich passé. Autofahren nicht empfehlenswert. Radurlaub um Potsdam – leider abgesagt!

Im häuslichen Alltag offenbaren sich weitere Tücken für die Daheimgebliebene. Es fängt schon morgens im Bad an. Alles geschieht seitenverkehrt und zum Teil einarmig. Zähneputzen mit der ungeübten linken Hand ist beschwerlich, Hantieren mit Föhn und Bürste ein Balance-Akt. Auswringen des Waschlappens gelingt einhändig nur schlecht.

Bei der Garderobe verzichtet Hanna auf Kleidung mit Reißverschluss oder Knöpfen und schlüpft stattdessen in T-Shirt, Pullover und Hose mit Gummizug. Schuhe binden, Fehlanzeige. Zum Glück gefallen ihr noch die alten Treter mit Klettverschluss oder die schnürlosen Ballerinas.

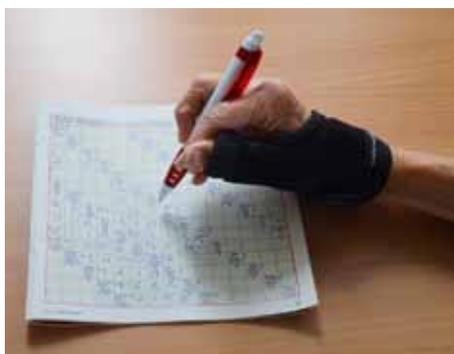
In der Küche erlebt die Rechtshänderin weitere Fallstricke. Schälen Sie mal Kartoffeln mit einer Hand oder versuchen nur linksch, Gemüse zu putzen. Rien ne va plus! Nichts geht mehr! Ganz zu schwei-



gen von Fisch entgräten, Huhn tranchieren oder Rouladen wickeln. „No chance“ für eine plötzliche Linkshänderin. Hanna greift verstärkt auf Reis und Nudeln zurück und müht sich mit der Rechtshänder-Schere, die Tüten mit Tiefkühlkost aufzuschneiden. Es geht – mit Geduld. Überhaupt ist das die Tugend der Stunde.

Auch beim Essen. Eigentlich kocht Hanna gerne und genießt Mahlzeiten in Gesellschaft sehr. Natürlich beherrscht sie den Umgang mit verschiedenem Besteck perfekt elegant. Aber jetzt entwickelt das Messer in der rechten Hand, irgendwie eingeklemmt zwischen Schiene und den anderen Fingern, ein seltsames Eigenleben und verhält sich störrisch. Es wird also nur im Notfall eingesetzt. Fleisch kann man sich schneiden lassen oder ganz darauf verzichten, entscheidet Hanna. Mit der Gabel hantiert sie dagegen wie gewohnt mit links. Pizza bestellt sie sich jetzt nicht bei ihrem Lieblingsitaliener. Auch Hummer oder andere Meeresfrüchte wären ein Problem, aber die mag sie sowieso nicht.

Gott sei Dank hat ihr Kopf mit Helm den Radunfall besser überstanden als der Daumen, abgesehen von einer Jochbeinprellung mit besagtem Veilchen. Keine Gehirnerschütterung oder Schlimmeres. Hanna ist also fit im Kopf. Normalerweise löst sie Kreuzworträtsel flott mit der rechten Hand. Das geht mit Orthese nur schwer und schmerzt.



Deshalb kritzelt sie mit links mühsam Buchstabe für Buchstabe in die viel zu kleinen Kästchen, immer hinter dem intakten Verstand herhinkend, der die Wörter deutlich schneller parat hat als die schreibende Hand sie notieren kann. Ist das Gitternetz etwa geschrumpft?

Und ausgerechnet jetzt wird im persönlichen Umfeld viel Geburtstag gefeiert und gestorben. Hannas linkische Krakelei auf den Karten könnte vermutlich niemand entziffern. Versuche scheitern. Zum Glück reagiert die Computertastatur auch auf Einhand-Bedienung und produziert ein klares Schriftbild. Mit zehn gesunden Fingern ginge es natürlich schneller. Auch bei vielen anderen Handgriffen.

Es darf allerdings nicht verschwiegen werden, dass der Radunfall auch Vorteile hat. Er befreit Hanna vom großen Hausputz mit Eimer und Wischmopp. Ihr Mann springt freundlicherweise ein samt Fensterputzen. Er findet sogar Gefallen an der sportlichen Aktivität und singt fröhlich Johanna von Kozcians Lied vor sich hin: „Das bisschen Haushalt macht sich von allein, sagt mein Mann.“ Ob er die Ironie versteht? Hanna wedelt dazu mit dem Staubfänger, wischt Möbel und Fensterbänke ab und schiebt den Staubsauger ein- bis zweiarmig über die Teppiche. Erfreulicherweise hat sich diese Arbeitsteilung seitdem etabliert, sodass die beiden mehr gemeinsame Zeit für schönere Dinge haben.

Was lernen Sie aus dieser Geschichte? Bitte ohne Radunfall, aber für den Fall: Gehen Sie schon mal ins Trainingslager, machen Sie ein paar Trockenübungen, um herauszufinden, was Ihnen alles mit links (nicht) von der Hand geht. Denken Sie daran, es gibt für alles eine Lösung, und aus jedem Missgeschick kann man persönlichen Nutzen ziehen.

Übrigens sagt der Handchirurg des SAH Eschweiler nach Wochen bei der Kontrolle: „Die Orthese hätten Sie auch schon früher ablegen können, damit der Daumen schneller mobilisiert wird.“ Zu spät. Dann verschreibt er Krankengymnastik und entlässt die Ü70-Patientin lächelnd mit einem netten Kompliment: „Sie sind noch sehr fit.“ Ja, Radfahren hält gesund. Im Idealfall jedenfalls, wenn man nicht fällt.

Text und Fotos:
Beate Fähnrich



Unsere Hygiene & unser Immunsystem

Immer mehr Menschen benutzen antibakterielle Gels oder Tücher. Die Hygieniker fordern lautstark mindestens 25-Sekunden-langes, regelmäßiges Händewaschen. Ist das realistisch? Genügt nicht eine normale Händereinigung? Ist es nicht wichtiger, die Nagelbürste zusätzlich zu benutzen, um Keime auch mechanisch wegzuspülen?

Das Robert-Koch-Institut, die zentrale Einrichtung der Bundesregierung auf dem Gebiet der Krankheitsüberwachung und -prävention, hat erforscht, dass 25-Sekunden-langes Händereinigen 99 % der Mikroben abtötet. Mikroben sind winzig kleine Lebewesen, z.B. Bakterien, Viren und Pilze. Ja, macht ein Leben in einem keimarmen Umfeld Sinn? In den 50er und 60er Jahren wurde uns Kindern immer gesagt: „Dreck reinigt den Magen!“ Das Spielen in der Gosse hat unsere Immunabwehr gestärkt. Wir mussten weniger häufig bezüglich Infektionskrankheiten die Arztpraxen aufsuchen. Allergien traten bei uns weniger auf, da wir mit vielen Mikroben und Fremdstoffen frühzeitig in Berührung kamen. Wir wissen heute, dass Viren, Bakterien & Co überall sind und der menschliche Organismus sie sogar braucht.

Seit Jahren vergessen wir, dass der Toilettendeckel beim Spülen unbedingt geschlossen sein sollte, meinen dann aber, unsere Hygienepflicht mit einfachem Händewaschen erfüllt zu haben. Beim Küssen kennen wir kein Hygieneproblem. Eine niederländische Studie hat nachgewiesen, dass bei einem Kuss allein Millionen Bakterien übertragen werden. Unser Taschentuch ist ein potentielles Viren- und Bakteriennest,



das wir ohne Bedenken unserem Gesichtsbereich anvertrauen!

Wenn man sich das vor Augen führt, sollte man vom Reinigungs- und Desinfektionswahn ablassen und wieder zu einer vernünftigen Sicht der Hygieneanforderung übergehen. Die normale Körperreinigung, die seit Jahrzehnten in unserer europäischen Zivilisation gepflegt wird, sollte weiterhin Vorbild sein.

Wo wir aber Nachholbedarf haben, ist die Schulung unseres Immunsystems. Ein „friedliches Leben“ mit unseren Mikroben ist natürlich nur möglich, wenn wir ein funktionstüchtiges körpereigenes Abwehrsystem haben. Was also tun?

Wir müssen unsere Selbstheilungskräfte mehr einsetzen!

Abhärtung ist der beste Weg, um die Abwehrkräfte des Körpers zu stärken, d.h. sich auf die wechselnde Jahreszeit einzustimmen. Gehen Sie täglich an die frische Luft! Trotzen Sie jedem Wetter! Gewöhnen Sie Ihren Körper an jede Außentemperatur. Sie mobilisieren dadurch Ihre körpereigenen Abwehrkräfte.

Zusätzlich helfen Saunabesuche, die Reaktionslage des Gesamtorganismus zu stärken. Durch den wechselnden Hitze- und Kältereiz und die entsprechenden Körperreaktionen wird der Organismus an extrem wechselnde Temperaturver-

hältnisse gewöhnt. Empfehlenswert sind auch kalt-warme Wechselduschen.

Das Immunsystem wächst an jeder Erkrankung, die es selbst bekämpft hat.

Nicht jede Erkältung muss medikamentös behandelt werden. Fieber ist auch ein Zeichen des Körpers, dass er in Abwehrbereitschaft ist. Der Arztbesuch sollte der Abklärung des Krankheitszustandes dienen und nicht zwangsläufig der Verordnung von Medikamenten. Eine Erwartungshaltung auf schnelles Verordnen eines häufig nicht notwendigen Antibiotikums sollte vermieden werden.

Der Darm unterstützt uns, wenn wir ihn mit genügend vollwertiger, ballaststoffreicher Nahrung verwöhnen. In der Darmschleimhaut sitzen mehr als 70 % der gesamten Abwehrzellen des Körpers – also der Großteil unseres Immunsystems.

Ihr Kreislauf soll belastbar sein!

Regelmäßige körperliche Bewegung, Gymnastik, Schwimmen etc. sind ein erfolgversprechendes Trainingsprogramm für Ihre körpereigene Abwehrlage. Wichtig ist natürlich auch, dass Sie nichts übertreiben! Ein Training für seine psychische Belastbarkeit sollte auch Regelmäßigkeit erfahren.

Neben dem Immunprogramm ist eine ausgewogene vitamin- und ballaststoffreiche Ernährung wichtig, also viel Obst, Gemüse, Salat. Je verschiedenfarbiger die Auswahl, desto vielfältiger das Vitalstoffangebot.

Fazit: Täglich sowohl normale Hygiene als auch tägliches Training für das Immunsystem!

Hartmut Kleis
Apotheker



Selbsthilfe-Programm für Glücksspielsüchtige

Das Online-Selbsthilfeprogramm „Neustart“ wurde am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (www.neustartspielerhilfe.de) entwickelt. Es ist kostenlos und ermöglicht, Selbsthilfe-Techniken zur Bewältigung von emotionalen und Glücksspielbezogenen Problemen zu erlernen. „Neustart“ wird unterstützt durch eine Smartphone-App. Anschließend gibt es die Möglichkeit, an einem zweiten Programm teilzunehmen, dem sogenannten „Retraining“, mithilfe dessen das Verlangen nach Glücksspielen reduziert werden soll. Dieses Training kann am Computer durchgeführt werden.



Nachdem Sie zunächst eine anonyme Online-Eingangsbefragung abgeschlossen haben, erhalten Sie den Zugang zu „Neustart“. Es empfiehlt sich, das Pro-

gramm regelmäßig zu nutzen (1-2 Einheiten pro Woche) und zwischendurch Pausen einzubauen, damit die Konzentration nicht nachlässt. Nach 6 Wochen werden Sie gebeten, an der Abschlussbefragung teilzunehmen, an deren Ende Sie einen Zugang für das zweite Trainingsprogramm erhalten.

Für die Online-Eingangsbefragung wird eine anonyme E-Mail-Adresse benötigt, damit Ihnen ein persönlicher Code zum „Neustart“-Programm zugesendet werden kann. Auch in den Trainingsprogrammen werden keinerlei persönliche Angaben erfragt.



© Ben_lerckx/pixabay.com

Nur zwei Wünsche?

„Im Grunde haben die Menschen nur zwei Wünsche: Alt zu werden und dabei jung zu bleiben.“

Peter Bamm (1897-1975), eigentlich Curt Emmrich, Arzt und Schriftsteller

Während eines Besuches in einer geschlossenen Anstalt fragt ein Besucher die Direktorin, nach welchen Kriterien entschieden wird, ob jemand eingeliefert wird oder nicht. „Nun, wir füllen eine Badewanne“, sagt die Direktorin, „geben dem Kandidaten einen Teelöffel, eine Tasse und einen Eimer und bitten ihn, die Badewanne auszuleeren.“ - „Ah, ich verstehe, und ein normaler Mensch würde den Eimer nehmen, damit es schneller geht, ja?“ - „Nein, ein normaler Mensch würde den Stöpsel ziehen ... Wünschen Sie ein Zimmer mit oder ohne Balkon?“

* * *

„Verlangen deine Eltern von dir, dass du vor dem Essen betest?“, erkundigt sich der Pfarrer bei Jens. „Nein, meine Eltern kochen eigentlich recht gut!“

* * *

Martin bekommt Besuch von einer Fee. „Heute ist dein Glückstag!“, sagt sie. „Du hast zwei Wünsche frei!“ - „Ich wünsche mir eine Flasche Bier, die nie alle wird!“ Prompt hat Martin eine Flasche Bier in der Hand und trinkt minutenlang aus der Flasche. Nachdem er aufgehört hat zu trinken, ist die Flasche immer noch voll. „Und dein zweiter Wunsch?“ - „Noch so eine Flasche!“

* * *

Bewerberin Mareike sagt zur Personalchefin: „Eines muss ich Ihnen allerdings noch gestehen: Ich bin ein bisschen abergläubisch.“ - „Das macht nichts“, meint die Chefin jovial, „dann zahlen wir Ihnen einfach kein dreizehntes Monatsgehalt!“

* * *

„Papi, schau mal, da steht eine Wooge!“ - „Das ist keine Wooge, mein Kind, das ist eine Waage.“ - „Papi, darf ich mich bitte mal wagen?“ - „Mein Kind, das heißt nicht wagen, sondern wiegen!“ - „Papa, jetzt hab' ich mich gewiegt!“ - „Das heißt nicht gewiegt, sondern gewogen!“ - „Aber Papi, dann ist es also doch eine Wooge ...“

* * *

Gunnar ranzt seine Freundin an: „Jetzt hör' mal endlich auf mit diesem ewigen Rumgemecker!“ Irene antwortet unschuldig: „Ich hab' doch gar nichts gesagt!“ - „Schon klar. Aber dein Gesicht spricht Bände!“

* * *

Deutschlehrer Gerd zeigt im Restaurant dem Kellner die Speisekarte, in der „Omelet“ steht, und meint belehrend: „Omelett mit zwei t!“ Der Kellner geht daraufhin in die Küche und bestellt ein Omelett mit zwei Tee.

* * *

Margot erzählt am Abend im Freundeskreis von ihrem Tag: „Wenn sich eine Tür schließt, geht eine andere auf“, sagte der Verkäufer. Darauf sagte ich zu ihm: „Das ist ja gut und schön. Jedoch sollte das Auto schon noch repariert werden, bevor ich es kaufe.“

* * *

Lisa-Marie erklärt ihre innige Beziehung zu ihrem Hund: „Wenn ich Bond frage, wie ich aussehe, sagt er ‚Wau‘. Deswegen liebe ich ihn.“

* * *

Mirko trifft seinen Freund Tom: „Na, wie ist deine neue Arbeitsstelle?“ - „Wie im Paradies.“ - „Was!? Ehrlich?“ - „Ja, ich kann jeden Tag hinausgeworfen werden!“

* * *

Attraktiv, wohlhabend, intelligent, geistreich, sportlich, elegant, sensibel, humorvoll, welterfahren und erfolgreich ... bin ich nicht. Aber schreibt mir ruhig! Chiffre 722201

Sie, lebhaft (nicht still), schlank (nicht dick), brünett (nicht blond) sucht ruhigen (nicht lauten) Mann (nicht Frau) für gemeinsame (nicht alleinige) Abendstunden (nicht am Tag). Kennwort „Eva“ (nicht Adam) unter Chiffre 278833

Puffi-muffi-Schnuckelbärchen sucht zuckersüßes Hutzimutzi, das ganz kille-kille-schmuselieb zu ihm ist ... und dafür sorgt, dass er endlich wieder vernünftig redet! Chiffre 422617

Ärztin sucht Mann mit innerer Schönheit. Röntgenbilder bitte an Chiffre 289344

Chronische Lügnerin (185, sportlich, Helene-Fischer-Typ) sucht gut aussehenden Mann für Reise zu ihrer Zehn-Millionen-Villa in St. Tropez. Chiffre 677389

Kontakte, Kontakte, Kontakte



© instagramfotografarin/pixabay.com

Auch Idioten brauchen Liebe! Wenn du also jemand bist, der ständig zu tanken vergisst, anderen Leuten Getränke über die Klamotten schüttest und immer erst ins Kino kommst, wenn der Film schon eine Stunde läuft ... dann haben wir bereits drei Dinge gemeinsam! Lass uns herausfinden, worin wir noch komplette Niete sind! Chiffre 421551

Psychoanalytiker sucht Frau, die ihn versteht. Chiffre 613675

Bin hoffnungslos pleite und schulde jedem Geld. Falls Sie nicht zu meinen Gläubigern gehören oder beim Finanzamt arbeiten, würde ich Sie gerne kennenlernen. Bitte Rückporto beilegen. Chiffre 873129

Ich weiß nicht mehr, wer ich bin ... und auch nicht, was für einen Partner ich suche. Und die Chiffre-Nr. habe ich auch vergessen.

Fraknor, der Kriegsfürst des Planeten Zambo, sucht Göttin der Vierten Dimension, um mit ihr gemeinsam den Thron der Yugurta-Galaxis zu besteigen. Bitte nur ernst gemeinte Zuschriften unter Chiffre 902410

Unscheinbarer Typ mit Akne sucht Freundin. Ich weiß, das gibt nicht viel her, aber ich wette, das ist die einzige ehrliche Anzeige auf dieser Seite! Chiffre 322144

Herzessachen

Hans ist inzwischen in Rente gegangen und seine Freunde haben ihn beknet, doch mal alles aus seinem Leben aufzuschreiben, sozusagen seine Memoiren. Seit kurzem arbeitet er daran mit Herzblut, denn halbherzige Sachen waren nie sein Ding. Auch kennt er noch viele weise Sprüche seiner Großeltern, die er unbedingt beherzigen will, wie den folgenden Kalenderspruch: „Es gibt wohl nichts Schöneres, als mit fröhlichem Herzen den Tag zu beginnen!“ Das denkt sich auch Hans und macht sich flott ans Erinnern und Notieren ...

Hans weiß noch genau, wie er seine erste Liebe erlebte. Schon lange hatte er ein Auge auf die schöne Roswita geworfen, bis er sich endlich ein Herz fasste und sie ansprach. Sein Herz klopfte dabei wie wahnsinnig, aber er schaffte es, sie zu einem Kinobesuch einzuladen. Und mit und mit kam man sich näher. So wurde er ihr Herzbube und sie seine Herzdame.

Er hatte schon längst sein Herz an Roswita verloren, doch sie warnte ihn: „Willst du dein Herz mir schenken, so fang es heimlich an, dass unser beider Denken niemand erraten kann.“ Auch musste sie ihn immer um Ruhe bitten, denn Hans trug sein Herz stets auf der Zunge. Schon in der Bibel heißt es: „Wes das Herz voll ist, des geht der Mund über.“ (Lk 6, 45) Auf dem Heimweg sang er manchmal „Mein Herz ist wie 'ne Lerche und stimmt ein mit Schall“ aus dem Lied „Der Mai ist gekommen“. Beim Schützenfestball schließlich wurden die beiden endgültig „Ein Herz und eine Seele“ und tanzten zusammen nach Herzenslust.

Es ist schon erstaunlich, dass das Herz als einziges unserer zahlreichen Organe in so manchen Operetten und Volksliedern so überschwänglich besungen und in lyrischen Sonetten so liebevoll bedichtet wird, bemerkt Hans. Ihm fallen spontan z.B. ein: „Ich suche und suche die Stelle, wo ich mein Herz verlor“, „Dein ist mein ganzes Herz“, „Du, du liegst mir im Herzen“ oder „Ich schenk mein Herz nur dem allein, dem ich das Höchste könnte sein“.

Irgendwann, erinnert sich Hans, waren wir bei Roswitas Oma zum Geburtstag. Sie wurde 93 und behauptete steif und

fest, sie wäre so alt geworden und sei noch so rüstig, weil sie jeden Abend ein Gläschen Doppelherz getrunken habe. Und ihr Lieblingsfilm wäre „Ein Herz und eine Krone“ mit Gregory Peck und Audrey Hepburn. Oma Gertrud hatte das Herz am rechten Fleck und war eine warmherzige Person. Sie wurde 98 Jahre alt.



© congerdesign/pixabay.com

Hans denkt auch an seinen Onkel Simon, Mamas Bruderherz. Er war kinderlos und besuchte die Familie seiner Schwester fast jede Woche. Simon war sehr gutherzig und hatte besonders ein Herz für Kinder. Er hatte auch immer ein offenes Ohr für jugendliche, frühreife Herzensangelegenheiten. Ihm konnte man jederzeit sein Herz ausschütten. Und bezüglich Taschengeld war er immer sehr großzügig. In jungen Jahren soll er allerdings ein Charmeur und arger Herzensbrecher gewesen sein. Leider musste er schon mit 60 Jahren einen Herzschrittmacher

akzeptieren. Und obwohl er ein Kämpferherz hatte, starb er bereits mit 74. Er hatte sich gerade schweren Herzens für einen Umzug in ein Seniorenheim entschieden.

Als Hans Schüler war, so erinnert er sich, er war in der sogenannten Quinta, der 6. Klasse am Gymnasium, hat er eine Klassenarbeit „verbaut“. Er kam betrübt zu seinem Vater, der sofort merkte, dass Hans etwas auf dem Herzen hatte. Sein Vater machte ihm aber, als Hans ihm alles gebeichtet hatte, nicht erbot Vorhaltungen, sondern sagte nur: „Versprich mir, Hans, Hand auf's Herz, dass du dich in Zukunft mehr ins Zeug legst. Das liegt mir sehr am Herzen.“ Hans hatte auch tatsächlich herzlich wenig geübt und konnte froh sein, dass sein Vater so ein herzensguter Mensch war.

Ja, so ist das mit dem Herzen. Bei einem ist die Situation herzerreißend, bei Verliebten oft herzüberquellend vor Glück. Es gibt kaltherzige Menschen und warmherzige. Der eine oder andere hat auch ein großes Herz. Bei manchen Entscheidungen muss man seinem Herzen einen Stoß geben und man soll sein Herz nicht kaltherzig zu einer Mördergrube machen. Man darf sich allerdings auch nicht alles und jedes zu Herzen nehmen. Und Sprüche, wie „Herzliches Beileid“ oder „Herzlichen Glückwunsch zur bestandenen Prüfung“ sind nur dann von Bedeutung, wenn sie aus tiefem Herzen kommen. Damit spricht man wohl manchem „aus dem Herzen“, denkt Hans.

Wolfgang Wals



WISSENSCHAFT UND NATUR HAND IN HAND.

- Beratung zu Wechselwirkungen Ihrer Medikamente
- Phytothek
- Ernährungsberatung
- Medizinische Kosmetik
- Cholesterin-, Blutzucker- und Blutdruckmessung



**LAURENTIUS
APOTHEKE**

Dr. Ralph Quadflieg e.K.

ARZNEIMITTEL-LIEFERSERVICE
Lieferung i.d. Regel am selben Tag und kostenlos.



Roermonder Straße 319 • 52072 Aachen-Laurensberg
Telefon: 0241/1 28 09 • www.laurentius-apotheke-aachen.de
Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 8:00 - 18:30 Uhr, Samstag 8:30 - 14:00 Uhr



Diskretes Glück

Das Glück spielt immer mit, wenn auch nicht offensichtlich. Selbst bei „Schach“ spielt Glück eine Rolle, wenn der Gegner z.B. abgelenkt ist. Bei „Kniffel“ hingegen ist das Würfelglück klar ersichtlich. Vom Glück abzuhängen, empfinden viele Menschen als Kontrollverlust. Aber im Spiel ist das egal. Der Gewinner ist stolz auf

sein besseres Geschick. Wer verliert, schiebt es auf sein mangelndes Glück. Wir stellen drei glücksbestimmte Titel vor, bei denen der Glücksfaktor erst auf den zweiten Blick auffällt. Aber ob gewonnen oder verloren, wenn man eine schöne Zeit mit dem Spiel und den Menschen verbringt, hat man Glück gehabt und ist glücklich.



Berthold Heß



Ananda

Die Spielsteine ähneln Dominosteinen und zeigen je zwei Farbfelder. Dieselben Farben finden wir auf Zahlenkarten, von denen jeder den gleichen Satz besitzt. Die Steine legt man auf den Plan und bildet so Flächen gleicher Farbe. Dann spielt man Zahlenkarten der gleichen Farbe aus, deren Wert kleiner oder gleich der Anzahl Felder der Fläche ist. Diese Karten zählen am Ende als Siegpunkte. Es reicht aber nicht, nur große Flächen zu bilden und hohe Karten zu spielen. Neue Steine und neue Karten gibt es nämlich nur, wenn die Größe der Fläche, die Anzahl der eigenen Karten und der eigenen Steine im richtigen Verhältnis stehen. Dieser Mechanismus ist recht originell. Das klingt kompliziert, ist aber im Spiel ganz einfach. So muss man abwägen, welche Steine man legt und wie sie zu den Karten auf der Hand passen. Diese taktischen Herausforderungen sind nicht schwierig und der Glücksfaktor mit den Karten ist recht groß. „Ananda“ ist somit ein nettes Spiel zum leichten Zeitvertreib.



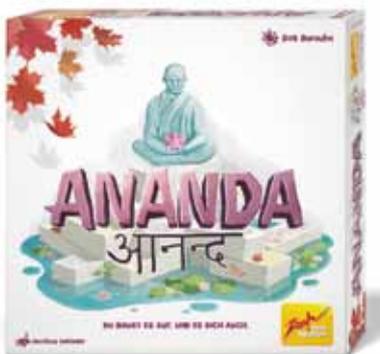
Combo Up

Jeder bekommt zehn Karten auf die Hand sowie zwei offene Reservekarten. Die Handkarten will man loswerden. Kann oder will man keine Karten ausspielen, nimmt man stattdessen eine Reservekarte auf die Hand. Ausgespielt werden ein bis drei Karten. Einzige Regel ist, dass man eine höhere Kombination als der Vorgänger legen muss. Liegt nur eine Karte, muss der neue Wert höher sein, dann folgen kleine 2er-Straße, Paar, 3er-Straße und Drilling. Beim Ausspielen gibt es einen besonderen Kniff. Man darf seine Karten nämlich nicht sortieren. Sie müssen so ausgespielt werden, wie sie ausgeteilt wurden. Dumm, wenn man z. B. mit 8 – 9 – 10 eine 3er-Straße auf der Hand hat, aber leider eine 6 als unpassende Karte dazwischen steckt. Die muss man erst mal legen können, bevor die Straße zur Verfügung steht. Einige Aktionskarten bringen zusätzliche Spannung ins Spiel. Bei „Combo Up“ wechselt die Stimmung blitzschnell von Triumph zu Verzweiflung und wieder zurück. Da vergeht die Zeit im Flug und schnell wird Revanche gefordert.

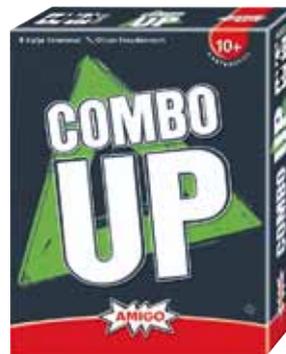


Pocket Cats

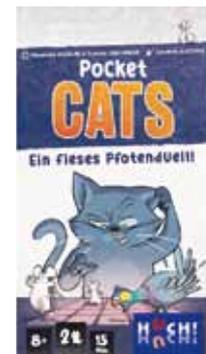
Katzen jagen Tauben und Mäuse. Aber wenn sie ein Hund bedroht, dann fliehen sie. Jeder Katzenclan hat so seine Besonderheiten. Die Tiere sind sehr witzig gezeichnet. In Kurzform ist damit „Pocket Cats“ beschrieben. Zwei Spieler ringen um den Sieg. Jeder hat einen Katzenclan, bestehend aus fünf Pappkärtchen. Dazu kommen zehn Kärtchen mit Beute (Mäuse, Tauben) unterschiedlicher Werte und fünf Hunde. Die Kärtchen der Hunde zeigen an, welche Richtungen sie bedrohen. Die 25 Kärtchen werden gemischt und verdeckt als Quadrat ausgelegt. Reihum deckt man ein Kärtchen auf und tauscht es mit einem anderen aus. Dabei gelten für Hunde, Katzen und Beute unterschiedliche Regeln. Sind alle Kärtchen aufgedeckt, wird abgerechnet. Alle vom Hund bedrohten Katzen sind raus. Beute geht an den Clan, der die stärkeren Katzen neben der Beute liegen hat. Die Clans haben noch besondere Fähigkeiten. Diese Regeln kann man aber auch gut weglassen. „Pocket Cats“ ist ein ganz einfaches, sehr glücksbestimmtes und lustiges Spiel.



Ananda von Dirk Barsuhn, für 2 - 4 Pers. ab 10 J., rund 45 Min., Zoch Spiele, ca. 35 €



Combo Up von Katja Stremmel, für 3 - 5 Pers. ab 10 J., rund 30 Min., Amigo Spiele, ca. 11 €



Pocket Cats von Alexandre Aguilar und Romaric Galonnier, für 2 Pers. ab 8 J., rund 15 Min., Huch! Spiele, ca. 15 €

Kopf & Zahl 26

Brückenrätsel

Table with 3 columns: DICK, MILCH, FETT, SAND, UHR, WERK, JAHR, MARKT, FRAU, MANDEL, MILCH, SUPPE, SPEISE, EIS, KAFFEE, HOCH, NEBEL, HORN, SAND, STEIN, BUTT, STRICH, CODE, WORT, OBER, HALB, FETT, SPIELE, ABEND, SCHULE, EIS, NEBEL, BANK, FREI, ZEIT, RAUM

Auflösung: Mummenschanz

Durchgeschüttelte Wörter

- 1. Kreuzweg
2. Birnbaum
3. Kindheit
4. Urologie
5. Memoiren
6. Mietauto
7. Heugabel
8. Existenz

Sprichwortsalat

- 1. Mit zwei Sprichwörtern Richtige Antwort ist d. - Viele sehen den Splitter im fremden Auge, aber den Balken im eigenen Auge sehen sie nicht. - Vor den Erfolg haben die Götter den Schweiß gesetzt.
2. Mit drei Sprichwörtern - Wer sich in Gefahr begibt, kommt darin um. - Niemand fliegen gebratene Tauben in den Mund. - Man kann nicht auf zwei Hochzeiten tanzen.

Nach Aachen-Richterich

Nach Aachen-Richterich ging nur der Mann.

Zielscheibe

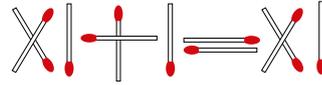
Dreieckspyramide

Vom oben nach unten besteht die Pyramide aus 1, 3, 6, 10 und 15 Kugeln, insgesamt aus 35.

Zahlen einsetzen

6 + 4 - 2 + 6 : 2 + 7 - 4 x 4 : 4 = 10

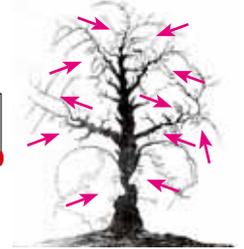
Streichholz-Rätsel



Ein geheimnisvoller Monat

- 1. Fünf, 2. Der 27., 3. Der 2., 4. Sonntag, 5. Mittwoch

Ein Baum mit elf Gesichtern



Sudoku 19

Sudoku grid 19

Sudoku grid 19

Sudoku grid 19

Sudoku 19

Sudoku grid 19

Sudoku grid 19

Sudoku grid 19

Sudoku 19

Sudoku grid 19

Sudoku grid 19

Sudoku grid 19

Sudoku 33

Sudoku grid 33

Sudoku grid 33

Sudoku grid 33

Sudoku 33

Sudoku grid 33

Sudoku grid 33

Sudoku grid 33

Sudoku 33

Sudoku grid 33

Sudoku grid 33

Sudoku grid 33

Schwedenrätsel 27

Schwedenrätsel 27 grid

Schwedenrätsel 27 grid

WELTKUSCHELTAG

Schwedenrätsel 36

Schwedenrätsel 36 grid

KINDERKREBSTAG

Rechtliche Hinweise

Zugesandtes Material

- Das 50Plus Magazin freut sich über eingesandte Leserbriefe, Veranstaltungshinweise, Manuskripte, Fotos etc., übernimmt für sie jedoch keine Haftung.
- Alle Einsender stimmen der Nutzung ihrer Beiträge im 50Plus Magazin und in der Internetausgabe zu.
- Die Einholung der Abdruckrechte für eingesandte Beiträge, Fotos etc. obliegt dem Einsender.
- Die Redaktion behält sich die Auswahl und redaktionelle Bearbeitung der Beiträge und Veranstaltungshinweise vor.
- Mit Namen oder Namenskürzel gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung des Magazins wieder.
- Alle Urheberrechte verbleiben beim 50Plus Magazin bzw. den Autoren. Der Nachdruck, auch auszugsweise, ist nur mit schriftlicher Genehmigung oder unter Angabe der Quelle gestattet.
- Der Abdruck von Veranstaltungsdaten erfolgt ohne Gewähr.
- Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe ist jeweils der 10. des laufenden Monats.

Anzeigen

- Die Anzeigenpreisliste wird auf Wunsch zugeschickt. Das 50Plus Magazin informiert Sie gerne auch persönlich.
- Unmoralische oder unvertrauliche Anzeigen werden nicht angenommen.
- Das 50Plus Magazin darf über die Platzierung der Anzeigen entscheiden.
- Anzeigenannahmeschluss für die nächste Ausgabe ist jeweils der 15. des laufenden Monats.



Senior*innen-Karneval 2025

Kartenausgabe am 17.01.25

Die Kartenausgabe für die Senior*innen-Karnevalssitzungen am Mi 19. & Do 20. Februar 2025 (Einlass 17 Uhr, Beginn 18 Uhr, Ende ca. 22 Uhr) im Eurogress findet statt am

Freitag, den 17.01.2025

8 – 10 Uhr in den Bezirksämtern,

14 – 16 Uhr Verwaltungsgebäude Bahnhofplatz, Hackländerstr. 1, 52064 Aachen

Senior*innen ab 60 Jahre können an diesem Tag pro Person 2 Karten abholen.

ACHTUNG! Personen, die auf einen Rollstuhl angewiesen sind, können Karten für sich und eine Begleitperson unter Tel.: 0241 432-56115 oder per Email: aelterwerden@mail.aachen.de reservieren.

Ab Montag, 20. Januar 2025 können Eintrittskarten per QR-Code, seniorekarnevalstadtaachen.ticket.io oder unter Tel.: 0241 432-56115 bzw. Email: aelterwerden@mail.aachen.de gebucht werden.



stadt aachen

