

Aktiv und gesund mit 50plus

silver ager magazin

Essen wie am
Mittelmeer

Warum mediterrane
Ernährung so gesund ist

Unsere Region:
Würselen

Eine Stadt mit
Geschichte und Zukunft

»Wo Fels
und Wasser
dich begleiten«

Der Eifelsteig als
Sommer-Erlebnis

Das Magazin für Junggebliebene in der StädteRegion Aachen



Dr. Christoph Deborre

Privatdozent Dr. Hans Goost

Mohamed Eshaefi

Drei Chefärzte. Eine Verantwortung.

Orthopädisch-unfallchirurgische Kompetenz für Mobilität und Lebensqualität.

Vertrauen in Ärzte entsteht nicht allein durch Worte, sondern durch Erfahrung, Präzision und Menschen, die Verantwortung übernehmen.

Diese Verantwortung lebt das chefärztliche Team unserer Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie, zu der seit dem 1. März auch **Privatdozent Dr. Hans Goost** gehört.

Sein Schwerpunkt ist der moderne **Gelenkersatz von Hüfte und Knie** – individuell geplant und mit Blick auf Mobilität und Lebensqualität.

Mit seinen chefärztlichen Kollegen **Dr. Christoph Deborre (Unfallchirurgie)** und **Mohamed Eshaefi (Wirbelsäulenchirurgie)** deckt der Endoprothetik-Spezialist das gesamte Spektrum der Orthopädie und Unfallchirurgie ab.

**Für Ihre Fragen und eine Beratung
sind wir persönlich erreichbar.**

Von Mensch zu Mensch.

Bethlehem Gesundheitszentrum Stolberg
Klinik für Orthopädie & Unfallchirurgie

Tel.: (02402) 107-4354

E-Mail: orthopaedie@bethlehem.de

www.bethlehem.de



Bethlehem
Gesundheitszentrum
Stolberg GmbH

Eine Einrichtung der Alexianer

Editorial

Ein Sommer voller Entdeckungen

Liebe Leserinnen und Leser,

der Sommer ist da! Es ist die Zeit, in der das Leben in unserer Region in Parks und Wäldern, in den Straßen der Stadt und auf den kleineren Plätzen der Dörfer so richtig aufblüht. In dieser Ausgabe laden wir Sie deshalb dazu ein, diese sommerliche Energie zu nutzen, sei es bei einer Wanderung auf dem Eifelsteig oder bei einer Fahrt mit Interrail quer durch Europa!

Auch die Gesundheit steht diesmal wieder im Fokus: Wussten Sie, dass die Mittelmeer-Diät weit mehr ist als nur ein Trend? Wir zeigen Ihnen, wie Sie sich mit Olivenöl, frischem Gemüse und Fisch nicht nur den Sommer auf den Teller holen, sondern auch aktiv etwas für Ihre Herzgesundheit und Vitalität tun.

Heimatnah wird es natürlich wieder in der Rubrik »Unsere Region«. Diesmal werfen wir einen Blick nach Würselen. Doch der Juni kann auch eine Zeit des Innehaltens sein. So stellen wir Ihnen die neueste Ausgabe der Zeitschrift »We, the six million« vor,

die sich einem dunklen Kapitel unserer Geschichte widmet: den »Euthanasie«-Morden während der NS-Zeit, die nicht nur irgendwo »weit weg«, sondern auch hier in unserer Region stattfanden.

Also: Ob aktiv in der Natur, genussvoll in der Küche oder reflektiert in der Geschichte, wir wünschen Ihnen eine inspirierende Lektüre.

Herzlichst,



Günther und Marcel Mainz (Herausgeber)

Lernen, lachen und neue Freunde finden: Englischkurse für 50plus!

Für den nächsten Urlaub. Für den Kopf. Für echte Begegnungen.

Aachen. Zu viel Grammatik, zu große Gruppen und das Gefühl, mit jüngeren Teilnehmenden nicht mithalten zu können – dem setzt ELKA sein spezielles Konzept, welches seit vielen Jahren mit viel Erfolg in ganz Deutschland praktiziert wird, entgegen.

„Unter 50-jährige kommen bei uns nicht in den Kurs, außerdem ist bei maximal zehn Teilnehmenden Schluss“, versichert

Monika Mosthaf, Leiterin von ELKA in Aachen. „Sprechen, sprechen und nochmals sprechen“, erläutert Monika Mosthaf, „sind die Faktoren, um möglichst schnell die Grundlagen einer Sprache zu beherrschen. Und das geht eben nicht mit zu vielen Teilnehmenden und einem Lehrbuch, das zur Hälfte aus Grammatik besteht.“ Tatsächlich wird Grammatik nur am Rande behandelt. Viel wichtiger ist das Einüben von Dialogen, die übrigens jeder Teilnehmende auch online abrufen und somit auch zuhause üben kann, wenn man z. B. aus Krankheitsgründen fehlen muss. Monika Mosthaf betont: „In den Kursen herrscht eine sehr persönliche Atmosphäre; so ist unkompliziertes Lernen möglich.“ Und die Kursziele decken sich mit den Erwartungen der Teilnehmenden. Ein paar Worte Englisch mit den Enkeln sprechen, Ausdrücke verstehen,

die einem täglich im Alltag begegnen oder sich im Auslandsurlaub verständigen können, ohne sich zu blamieren. Die Sprachkurse finden einmal pro Woche statt. Eine weitere Besonderheit bei ELKA: Sie dürfen sich unverbindlich zuerst ausprobieren bei einer kostenlosen Schnupperstunde.

In Aachen gibt es auch Französisch-, Spanisch- und Italienischkurse.

Alle Fragen zu den Kursen beantwortet Ihnen gerne die Leiterin des Instituts, Frau Monika Mosthaf.



ELKA Aachen
Monika Mosthaf
+49 241 957 809 58
monika.mosthaf
@elka-lernen.de
www.elka-lernen.de

ANZEIGE



Inhalt

Sport & Freizeit

»Wo Fels und Wasser dich begleiten«:
Der Eifelsteig als Sommer-Erlebnis..... 6

Gesundheits-Booster für Körper und Seele: Die WHO
stuft Golf als besonders gesundheitsfördernd ein* 10

Urlaub & Ausflüge

Als Seniorin mit Interrail unterwegs: In zwei Monaten
13.000 Kilometer mit der Bahn durch Europa..... 12

»Viva España« und ein Wunderwerk der Architektur:
Die spanische Metropole Barcelona 14

Haus & Garten

Wenn das Zuhause zu groß wird: Abschied von einem
Lebensabschnitt und der Beginn von etwas Neuem* .. 16

Rätsel & Gewinnspiele 18

Tipps & Termine

Lesetipps 20



30



38

Veranstaltungstipps.....22

Immer nah dran am Menschen:
Die neue Spielzeit des DAS DA THEATERS*27

Gesundheit & Ernährung

Essen wie am Mittelmeer: Warum die
mediterrane Ernährungsweise so gesund ist.....28

Healthy Aging statt Anti-Aging: Warum moderne
Ästhetik heute auf Natürlichkeit, Hautgesundheit
und nachhaltige Ergebnisse setzt*32

Kultur & Geschichte

Würselen: Eine Stadt mit Geschichte und Zukunft..... 34

»Pass nur auf, sonst kommst du nach Düren!«:
Die neueste Ausgabe der
Zeitschrift »We, the six million«38

20 Jahre Kulturbetrieb Aachen: Herzstück für
das Zusammenspiel von Kunst, Musik, Literatur,
Theater und Geschichte* 40

*Sonderveröffentlichung/Anzeige



BRAMMERTZ
Juwelier | Pfandhaus

ÖFFNUNGSZEITEN:

- » Mo.-Fr.: 10:00-18:30 Uhr
- » Sa.: 10:00-15:00 Uhr

JUWELIER | GOLDANKAUF WERTSCHLIEßFACHVERMIETUNG | PFANDLEIHE

DAS KAUFEN WIR:

- » Schmuck
- » Edelmetalle
- » Uhren
- » Erbnachlässe
- » Zahngold
- » auch mit Zähnen
- » Tafelsilber

**DISKRET, SCHNELL &
ZU TAGESAKTUELLEN PREISEN**

DAS VERKAUFEN WIR:

- » Gebrauchtschmuck, dem wir zu
neuem Glanz verholfen haben
- » Barren
- » Münzen

Haben auch Sie ein Schmuckstück,
das zu schön für die Schmelze ist?
Wir verkaufen es für Sie gerne auf
Kommission.

Lassen Sie sich auf unserer Internetseite von
unserem Schmucksortiment und unseren Services inspirieren



»Wo Fels und Wasser dich begleiten«

Der Eifelsteig als Sommer-Erlebnis

Wenn im Juni die Eifel in sattem Grün steht und die Ginsterblüte – »das Eifeler Gold« – die Hügelkuppen in leuchtendes Gelb taucht, gibt es kaum ein schöneres Ziel für aktive Naturgenießer als den Eifelsteig. Unter dem Motto »Wo Fels und Wasser dich begleiten« führt dieser Premiumwanderweg auf rund 313 Kilometern quer durch die Eifel, von der geschichtsträchtigen Kaiserstadt Aachen bis in die römische Metropole Trier. Wir haben diesen Fernwanderweg einmal genauer unter die Lupe genommen und dabei festgestellt, dass er weit mehr ist als eine bloße sportliche Herausforderung. Er ist eine Einladung, die eigene Heimat mit neuen Augen zu entdecken, kulturelle Schätze zu heben und dabei dennoch den Komfort zu genießen, den man in der zweiten Lebenshälfte zu schätzen gelernt hat.

Ein wahrer Top Trail of Germany!

Der Eifelsteig gehört nicht ohne Grund zu den »Top Trails of Germany«. Er zeichnet sich durch eine besonders hohe Wegequalität aus, was für Wanderer

im besten Alter ein entscheidendes Kriterium darstellt. Die Pfade sind hervorragend beschiefert, die Wegführung ist abwechslungsreich und führt überwiegend über naturnahe Untergründe, ohne dabei die Sicherheit oder Begehbarkeit zu vernachlässigen. Das Besondere am Eifelsteig ist seine geologische und landschaftliche Vielfalt, die er auf seinem Weg von Nord nach Süd entfaltet.

Er durchquert das Hohe Venn, eines der größten Hochmoore Europas, streift den Nationalpark Eifel mit seinen tiefen Buchenwäldern, führt durch die Vulkaneifel mit ihren mystischen blauen Maaren und endet schließlich in den imposanten roten Sandsteinfelsen oberhalb der Mosel. Diese Reise über den Pfad der Elemente bietet für jeden Geschmack und jede Kondition das passende Teilstück und verbindet Naturerlebnis mit tiefer Entspannung.

Von Nord nach Süd: Die Etappen im Überblick

Der Eifelsteig ist in 15 offizielle Etappen unterteilt, die jeweils zwischen 14 und 28 Kilometer lang sind.

Es empfiehlt sich unbedingt, die Etappen nach persönlicher Kondition und Interesse zu wählen. Man muss nicht den gesamten Eifelsteig erwandern, sondern kann sich ganz einfach das herauspicken, was gut zu einem passt und was einen interessiert!

Der Norden: Wasser und Weite (Etappen 1–5)

Der Startschuss fällt in Kornelimünster bei Aachen. Die ersten Etappen sind geprägt von der sanften Hügellandschaft des Vennvorlandes und der Nordeifel und dem Übergang in das raue Hochmoor.

- » Highlight Monschau (Etappe 2/3): Ein Muss für jeden Besucher. Die historische Altstadt mit ihren Fachwerkhäusern und der berühmten Senfmühle bietet den perfekten Rahmen für eine erste längere Rast.
- » Nationalpark Eifel (Etappe 4): Hier wandert man durch die »Urwälder von morgen«. Die Etappe führt zur Urfttalsperre und bietet spektakuläre Ausblicke auf die Seenlandschaft. Besonders beeindruckend für geschichtsinteressierte Wanderer ist der Blick auf die ehemalige NS-Ordensburg Vogelsang, die heute ein Ort der Aufklärung, Erinnerung und Dokumentation ist.

Die Mitte: Kalkstein und Burgen (Etappen 6–9)

In der Kalkeifel verändert sich das Gesicht der Landschaft. Hier blühen im Juni oft seltene Orchideen auf den Magerrasenflächen.

- » Etappe 7 (Blankenheim nach Mirbach): Blankenheim besticht durch die Ahrquelle, die mitten im Ort unter einem Fachwerkhhaus entspringt. Der Weg führt weiter durch weitläufige Wacholdergebiete, die oft als »Toskana der Eifel« bezeichnet werden.
- » Krimihauptstadt Hillesheim (Etappe 9): Wer gerne liest, wird Hillesheim lieben. Der Ort hat sich ganz dem Eifelkrimi verschrieben. Ein Besuch im Kriminalhaus bei einer Tasse Tee ist die ideale Belohnung nach einer Wanderung durch das Bolsdorfer Tälchen.

Der Süden: Vulkane und roter Fels (Etappen 10–15)

Ab Gerolstein wird es geologisch dramatisch. Die Dolomithfelsen ragen steil auf, und die Vulkaneifel zeigt ihre Spuren.



Wo Fels und Wasser Dich begleiten

Wanderangebote 2026



Eifelsteig – 313 km Fernwanderweg durch die Eifel von Kornelimünster bis nach Trier. Naturgenuss pur!

Eifelsteig in kurzen Etappen Blankenheim bis Gerolstein

6 x ÜF, Gepäcktransfer,
Lunchpakete, Gasttransfer,
Tourenbeschreibung
ab 569,- Euro p.P. im DZ

Eifelsteig ab Standorthotel verkürzte Etappen zwischen Gerolstein und Manderscheid

feste Termine:
23. – 27.8.2026; 4. – 8.10.2026
4 x ÜF, HP, Lunchpakete,
Gasttransfers zum Etappenstart
ab 649,- Euro p.P. im DZ

Eifelsteig und Partnerwege Rundwanderung ab / bis Hellenthal

4 x ÜF, Lunchpakete,
Gepäcktransfer,
Tourenbeschreibung
ab 399,- Euro p.P. im DZ

Infos:
www.eifelsteig.de

Eifel Tourismus GmbH
Kalvarienbergstraße 1
54595 Prüm
Tel.: 0 65 51 - 96 56-0
Fax: 0 65 51 - 96 56-96
E-Mail: info@eifel.info





- » Die Dauner Maare (Etappe 11): Diese »Augen der Eifel« sind vulkanische Kraterseen von tiefer Ruhe. Eine Wanderung rund um das Weinfelder Maar bietet Postkartenmotive.
- » Das Kylltal und die Abtei Himmerod (Etappe 13): Ein Ort der Stille. Die Zisterzienserabtei Himmerod lädt zur inneren Einkehr ein und ist bekannt für ihre hervorragende Klosterküche – ideal für eine genussvolle Pause.
- » Das Finale (Etappe 15): Der Abstieg nach Trier bietet einen der spektakulärsten Aussichtspunkte des gesamten Weges: die Genovevahöhle im roten Sandstein, bevor man die Porta Nigra in Trier erreicht.

Entspanntes Wandern nach ganz individuellem Fahrplan

Viele Wanderer stellen sich die Frage, ob sie eine Strecke von über 300 Kilometern in ihrer Gänze bewältigen müssen. Die Antwort darauf ist so entspannt wie der Weg selbst: Man muss den Steig nicht am Stück gehen, um seine volle Magie zu erleben. Der Eifelsteig ist geradezu prädestiniert für das individuelle Etappenwandern. Obwohl die Eifel ein Mittelgebirge ist, sind die Anstiege dabei meist moderat und gut verteilt, sodass sie auch für Wanderer mit durchschnittlicher Kondition gut zu bewältigen sind. Wer es dennoch langsamer angehen möchte, profitiert von der exzellenten Infrastruktur in der Region. Viele Etappen

lassen sich durch die Nutzung der Eifel-Bahn oder spezieller Wanderbusse wie dem »Geronimo« in der Vulkaneifel abkürzen oder in leichtere Teilstücke zerlegen. So bleibt stets genügend Zeit, um am Wegesrand innezuhalten und die Flora und Fauna zu bewundern.

Ein besonderer Service, der gerade bei der Generation 60+ stetig an Beliebtheit gewinnt, ist das Konzept des Wanderns ohne Gepäck. Zahlreiche lokale Reiseveranstalter und spezialisierte Hotels bieten Pakete an, bei denen der schwere Koffer bequem von Unterkunft zu Unterkunft transportiert wird. So wandert man lediglich mit einem leichten Tagesrucksack, der nur das Nötigste für die Rast und den Wetterschutz enthält. Dies schont den Rücken sowie die Gelenke und lässt deutlich mehr Raum, um den Blick in die Ferne schweifen zu lassen, anstatt sich auf die Last auf den Schultern konzentrieren zu müssen.

Qualität der Unterkünfte und kulinarische Belohnung

Die Zertifizierung als Qualitätsweg bringt es mit sich, dass auch die Gastgeber entlang der Strecke hohe Standards erfüllen müssen. Die sogenannten Eifelsteig-Partner sind Gastbetriebe, die sich voll und ganz auf die Bedürfnisse von Wanderern eingestellt haben. Dies bedeutet für den Gast nicht nur die Sicherheit eines Trockenraums für die Kleidung oder eines vitaminreichen Frühstücks, sondern oft auch einen



unkomplizierten Hol- und Bringservice zum Einstiegspunkt des Wanderweges.

Nach einem Tag an der frischen Luft darf man sich in diesen Häusern auf regionale Kulinarik freuen, die von herzhaften Wildgerichten aus heimischen Forsten bis hin zu fangfrischen Eifeler Forellen reicht. Viele Betriebe bieten zudem kleine, feine Wellnessbereiche an, in denen müde Waden bei einer Massage oder in der Sauna neue Kräfte für den nächsten Tag tanken können.

Kulturelle und natürliche Highlights auf dem Eifelsteig

Der Eifelsteig ist jedoch nicht nur ein sportlicher Pfad, sondern gleicht einem weitläufigen Freilichtmuseum. Während man im historischen Ortskern von Kornelimünster den Einstieg findet, bietet die Ruine von Burg Ramstein bei Kordel kurz vor dem Ziel eine beinahe mystische Atmosphäre. Ein absolutes Naturschauspiel ist der Dreimühlen-Wasserfall bei Ahütte, der durch stetige Kalkablagerungen jährlich wächst und so zu einem kuriosen Denkmal der Natur geworden ist. Da der Weg in Trier endet, begegnet man der römischen Geschichte zudem auf Schritt und Tritt. Die Überreste der römischen Langmauer oder das faszinierende Klausenhöhlen-System im Kylltal zeugen von einer Jahrtausendealten Besiedlung und

verleihen der Wanderung eine intellektuelle Tiefe, die über das reine Naturerlebnis weit hinausgeht.

Praktische Tipps für die Tour

Für eine Tour im Sommer sollte man trotz der meist milden Temperaturen auf das bewährte Zwiebelprinzip bei der Kleidung setzen, da das Wetter in der Eifel bekanntermaßen schnell umschlagen kann. Festes Schuhwerk mit einer griffigen Sohle ist aufgrund der teils felsigen Abschnitte in der Vulkaneifel unerlässlich. Wer die Anreise plant, kann dies ganz entspannt mit der Bahn tun, da sowohl der Startpunkt in Aachen als auch das Ziel in Trier hervorragend an das Schienennetz angebunden sind. Für Autofahrer empfiehlt es sich oft, den Wagen am Etappenziel zu parken und mit dem öffentlichen Nahverkehr zum jeweiligen Startpunkt zurückzufahren. So behält man die maximale Flexibilität für den Tag.

Wenn Sie dann Ihre Wanderschuhe schnüren und Ihre Siebensachen zusammenpacken, werden Sie bald feststellen, dass es nicht die Geschwindigkeit ist, die zählt, sondern die Intensität der Wahrnehmung. Der Eifelsteig gibt Ihnen den Raum dafür und lädt Sie ein, in einer immer hektischer werdenden Welt die wunderbare Kunst der Langsamkeit neu zu erlernen – Schritt für Schritt durch eine der faszinierendsten Landschaften Deutschlands.



Kappa

ITALIAN DESIGNER EYEWEAR

INKLUSIVE
EINSTÄRKEN-
GLASER

119 AB EURO

GLEITSICHT-
GLASER

359 AB EURO

*Preise verstehen sich inklusive der gesetzlichen Mehrwertsteuer. Preise sind gültig bis +14.05.2021 + 2,0 dpt, solange der Vorrat reicht

20 Jahre

BRILLE am Jahnplatz

Inh. Katharina Hick

 Eupener Str. 191
52066 Aachen

 0241 4637400

Jubiläumsangebot

 ab 15.05.26



Moderatorin Christine Spanke und Regionaldirektor Heiko Jansen eröffneten den Kongress auf dem Mergelhof.



Aufwärmübungen vor den ersten Golfschwüngen sind enorm wichtig, auch wenn das Verletzungsrisiko generell niedrig ist.

Gesundheits-Booster für Körper und Seele

Die WHO stuft Golf als besonders gesundheitsfördernd ein

Golf als elitäres Hobby für einige wenige Privilegierte – dieses Klischee gehört längst vergangenen Zeiten an. Golf ist heute Sport und Freizeitvergnügen für breite Gesellschaftsschichten und Golf tut der Gesundheit gut. Mehr noch: Golf ist ein Booster für Körper und Seele. Wer regelmäßig spielt, hat weniger Stress, schläft besser und bleibt geistig fitter. Golfer leben sogar länger – im Schnitt fünf Jahre, wie mehrere Studien zeigen.

Daher waren sich das Institut für Betriebliche Gesundheitsförderung und die AOK schnell einig, einen Kongress auf dem Mergelhof abzuhalten, in dessen Mittelpunkt die Vorträge von Eva Schulte-Austum, gefragt als Autorin und Business Coach, sowie von Willy Habicht, Psychologe, Gesundheits- und Krankenpfleger, standen. Bei dieser Veranstaltung erhielten Arbeitgeber und Personalverantwortliche Informationen dazu, welche Bedeutung die Mitarbeitergesundheit für ein Unternehmen hat und wie es gelingt, ein funktionierendes betriebliches Gesundheitsmanagement aufzubauen.

»Alle Teilnehmer sind begeistert – vom Vortrag, vom gesamten Programm und von der Golfanlage«, strahlte Heiko Jansen, Regionaldirektor der gastgebenden AOK Regionaldirektion Aachen-Düren-Heinsberg. Kein Wunder, denn an diesem sonnigen Donnerstag schien die Anlage am Fuße des Dreiländerecks alle gesundheitsfördernden Komponenten förmlich auszustrahlen.

»Golf und Gesundheit gehören zusammen, wie Harry Kane und das Toreschießen«, versicherte Präsident

Klaus Pastor, bevor die rund 70 Teilnehmer in der zweistündigen »Bewegungspause« ihre ersten eigenen Erfahrungen darin sammeln konnten, wie wichtig Fitness, Koordination und Konzentration beim Freizeitvergnügen Golf sind.

Wer eine Runde über 18 Löcher zu Fuß absolviert, ist vier bis fünf Stunden an der frischen Luft, legt bei einer Distanz von 8.000 bis 10.000 Metern zwischen 12.000 und 18.000 Schritte zurück und verbraucht rund 1.200 kcal. Die Sportart eignet sich dennoch wie kaum eine andere für einen späten Start. Die Statistik des Deutschen Golf Verbands (DGV) weist aus, dass 460.000 der knapp 700.000 Mitglieder 50 Jahre und älter sind. Mehr als zwei Drittel davon sogar über 60 Jahre. »Es ist eher Regel als Ausnahme, wenn die ersten Schritte jenseits der 50 Jahre gemacht werden«, bestätigt auch Stefan Felser, Golflehrer im Internationalen GC Mergelhof.

Weitere Vorteile: Die Sportart passt sich an Alter, Fitnesszustand und Lebensphase der Spielerinnen und Spieler zum Beispiel durch unterschiedliche Abschlagsorte an. Zudem ist das Verletzungsrisiko gering. Wichtig sind auch die sozialen Kontakte, die regelmäßig geknüpft werden, da allein nur derjenige spielt, der das unbedingt will. In aller Regel geht man in Dreier- oder Vierergruppen auf die Runde, die bei Wettspielen sogar bunt gemischt werden.

All das veranlasste die Weltgesundheitsorganisation (WHO), Golf offiziell als besonders gesundheitsfördernd einzustufen. Gleichmaßen für Jung und Alt.



Niko Ruwette (rechts) und Christof Lang (links) glänzten mit ihrem Spargel-Menü.

Frühlingsfest: Tosender Applaus für die Stars am Herd

Niko Ruwette und Christof Lang
zauberten ein Spargel-Menü – Wunschhits
bis zwei Uhr morgens

»Wir greifen kulinarisch ins obere Regal, aber nicht nach den Sternen und schon gar nicht nach einem Michelin-Stern«, hatte Präsident Klaus Pastor noch bei der Vorstellung der Gastronomie am Tag der offenen Tür erklärt. Genau eine Woche später kam dann doch ein Sternekoch auf dem Mergelhof zum Einsatz. Christof Lang, Patron des »La Bécasse« in Aachen, gab nach dem Präsidenten-Cup beim »Frühlingsfest« ein Gastspiel bei seinem Freund Niko Ruwette. Der betreibt dort seit April das komplett umgebaute Restaurant »Maison de Golf«.

Das Duo zauberte ein Spargel-Menü auf die Teller der mehr als 100 Gäste, das seinesgleichen sucht: Kleine Spargelsuppe als Amuse-Gueule, ein Spargel-Tatar mit Crevetten zur Vorspeise, im Hauptgang gab es Spargel wahlweise mit Lachs oder Kalb, dazu Kartoffelgratin und Sauce Hollandaise, und zum Abschluss Panna cotta mit frischen Erdbeeren. Als die beiden zum Interview die Küche verließen, gab es tosenden Applaus.

Nach der Siegerehrung stieg dann eine Party, von der die Mergelhof-Mitglieder noch lange erzählen werden. Das Duo »Kraft & Kraftin« heizte den Tanzwütigen bis zwei Uhr morgens ein. Das Besondere: Gespielt wurden ausschließlich Wunschhits der Gäste. Die Top 3 der Hitparade: »Atemlos«, »Sweet Caroline« und »Griechischer Wein« verraten viel über die Stimmung.



Biggi Müller und Michael Gaschaidner mit Lena Palm (Mitte) beim Besuch in Windhoek.

Charity-Turnier für einen »Ort, an dem niemand leben will«

Golfer spenden seit 10 Jahren für Wadadee Cares der Aachenerin Lena Palm in Namibia

Seit 2015 gibt es Wadadee Cares e. V. und fast ebenso lange wird auf dem Mergelhof alljährlich ein Charity-Turnier ausgetragen, dessen gesamter Erlös an den gemeinnützigen Verein geht, der gemeinsam mit lokalen Partnern soziale Projekte im Stadtteil Katutura in Windhoek begleitet. Im Zentrum der Arbeit stehen Kinder, Jugendliche und junge Frauen.

In diesem Jahr waren es bei herrlichem Sonnenschein rund 70 Spieler und Spielerinnen, die ihre Schläger für den guten Zweck geschwungen haben. Vor der Siegerehrung gab es zunächst interessante Fakten von Petra Bauer zu Wadadee Cares, vor allem erläuterte sie, wofür diesmal die Spenden genutzt werden sollen. Da der Kinderschutz aktuell besonders im Fokus steht, der aber in Namibia alles andere als selbstverständlich ist, muss dringend in die Aus- und Weiterbildung der Mitarbeiter investiert werden.

Bewegende Eindrücke von einem Besuch vor Ort konnte Biggi Müller den Mitgliedern vermitteln. Zusammen mit ihrem Ehemann Michael Gaschaidner hatte sie einen Urlaub in Südafrika für einen Abstecher nach Windhoek genutzt. Projekte wie »Monicas Suppenküche«, das Kinderheim »Imami«, die Township Katutura – übersetzt »Ort, an dem niemand leben will« – mit fast 70.000 Bewohnern auf nur 5 Quadratkilometern, aber vor allem die Arbeit von Lena Palm haben für bewegende Momente gesorgt.



Foto: Andreas Steindl

Reiseoutfit (Rucksack, 20 Liter).

Als Seniorin mit Interrail unterwegs

In zwei Monaten 13.000 Kilometer mit der Bahn durch Europa

Als Studentin hatte ich Ende der 1970er Jahre die Vorteile eines Interrailtickets kennengelernt, aber da waren die Rahmenbedingungen andere. Zum einen reist man als junger Mensch anders als jenseits der 60. Zum anderen existierten seinerzeit auf vielen Strecken Nachtzüge, um Hotelübernachtungen zu sparen. Das ist heute schwieriger, da Nachtzüge erst allmählich ein Revival erleben. Aber wie ist es, mit Ende 60 nochmal wie in der Jugend zu reisen? Es war spannend und erlebnisreich, wenn auch im Detail anders als mit Ende 20.

Von Aachen nach Olhão (Portugal)

Wenn der Weg das Ziel ist, spielen Umwege keine Rolle. Deshalb ging es nicht mit dem TGV nach Paris, sondern mit Regionalzügen über Gent und Lille, was Reservierungen ersparte. In Lille nutzte ich den ungeplanten Aufenthalt für gotische Kirchen. In Paris wechselte ich den Bahnhof mit der Buslinie 39, die den Vorteil hat, dass sie vor den Bahnhofsportalen hält und Louvre, Seine, Notre-Dame und der Eiffelturm zu sehen sind. Im Bus traf ich eine fast 90-jährige Dame,

die gerade den Winter auf La Réunion verbracht hatte – eine beeindruckende Reisegeschichte.

Im Hostel im Marais begegnete ich einer Frau aus Honduras, die ohne Fremdsprachen, nur mit Smartphone und Übersetzungsapp, Europa bereiste. Eine US-amerikanische Professorin im Frauenschlafsaal verblüffte mich wiederum mit ihrer Überzeugung, Trump müsse wieder Präsident werden, um den Ukraine-Krieg zu beenden. Nach Abstechern nach Chartres und einer Fahrt nach Bordeaux erreichte ich San Sebastián. Ein Stadtführer dort verglich das Image des Baskenlands mit dem Deutschlands: arbeitsam, effizient und pünktliche Bahnen. Ich fragte mich, wann er diese Erfahrung zuletzt gemacht hatte.

In Madrid sind die Bahnhöfe nun durch unterirdische Gleise verbunden. Im Bahnhof Atocha wird die ehemalige Halle als Palmengarten genutzt. Da von Badajoz nach Lissabon die direkte Bahnverbindung fehlt, nutzte ich das Fernbusnetz. Der Flixbus hielt in Lissabon Hauptbahnhof, dessen Architektur sofort die Handschrift Calatravas verrät. Nach 14 Reisetagen und 3.000 Kilometern kam ich in Olhão in Südportugal an.



Hauptbahnhof Lissabon, Architekt Calatrava.



Narvik, die nördlichste Bahnstation in Skandinavien.

Zurück nach Aachen

Für den Rückweg plante ich zehn Tage ein. Von Olhão nach Córdoba wählte ich die Busverbindung über Faro nach Huelva, was schneller als die Bahn war. In Huelva traf ich, als ich nach dem Weg zum Bahnhof fragte, einen Spanier, der sein Erasmusjahr in Tübingen verbracht hatte und nach 30 Jahren noch passabel Deutsch sprach. Mit der Orientierung auf Google Maps hätte ich diese Begegnung nicht gehabt.

Die Bahnfahrt durch Andalusien konfrontierte mich mit der massiven Trockenheit. Flussbetten waren leer, Stauseen halb leer und Wasserrationierungen für die Bauern bereits im April Thema. In Córdoba besichtigte ich die Mezquita. Deren Säulenwald und rot-weiße Rundbögen erinnerten mich an das Aachener Münster. Tatsächlich nutzten beide Bauwerke antike römische Säulen. Von Córdoba nach Valencia wählte ich eine Nebenstrecke durch riesige Monokulturen. In Valencia ist der alte Bahnhof Estación del Norte noch in Funktion, während die Stadt durch moderne Bauten von Architekten wie Calatrava städtebaulich modernisiert wurde.

Weiter ging es Richtung Barcelona am Mittelmeer entlang. Der Endbahnhof in Barcelona ist unterirdisch angelegt – Stuttgart 21 lässt grüßen. Eine Bahnmitarbeiterin lief mir am Bahnsteig sogar mit einem vergessenen Ticket hinterher; bei der DB kaum vorstellbar. Mein Ziel war Santa Maria del Mar, die »Kathedrale des Meeres«, die von Hafenarbeitern gebaut wurde. Eine Verbindung zur Heimat bot der Barcelona-Pavillon von Mies van der Rohe, der in Aachen geboren wurde.

Auf Empfehlung nahm ich die Strecke von Barcelona durch die Pyrenäen nach Toulouse. Diese fast direkte Verbindung durch die Berge ist in der Interrail-App nicht bekannt, doch der Aufwand lohnte sich: spektakuläre Brücken und Tunnel sowie Zeugnisse früherer Wasserkraftnutzung säumen den Weg. In Toulouse, der »rosa Stadt«, ist die Nähe zu Spanien spürbar.

Skandinavien hin und zurück

Nach dem Südwesten folgte Skandinavien – für mich fast gänzlich unbekannt. Von Aachen erreichte ich

Kopenhagen nach elf Stunden. Der überfüllte Zug zwang mich, wie vor 40 Jahren im Gang auf dem Boden zu sitzen. Zum Glück hatte ich mein Gepäck auf einen 20-Liter-Rucksack reduziert. Kopenhagen ist die perfekte Stadt zum Radfahren, ohne den oft prophezeiten Ladenleerstand durch Verkehrsberuhigung.

In Narvik vermittelt das Kriegsmuseum eindrucksvoll die Bedeutung der Bahn für den Eisenerztransport im Zweiten Weltkrieg. Von Narvik nach Fauske überbrückte ich 250 Kilometer mit dem Bus, dessen Fahrplan exakt auf die Bahn abgestimmt war. Im Nachtzug nach Trondheim entspann sich im Speisewagen eine Unterhaltung über Buddhismus mit einem Norweger.

In Trondheim überraschte mich der Nidarosdom. Ein Oktogon als Grabkapelle und ein goldener Altar stellten erneut eine Verbindung zu Aachen her. Für den Weg nach Bergen wählte ich eine Schiffspassage auf den Hurtigruten. Dabei verpasste ich zwar die spektakuläre Atlantikstraße, doch Bergen entschädigte mit dem Hanseviertel Bryggen. Durch einen glücklichen Zufall durfte ich sogar die Bergendomkirke außerhalb der Öffnungszeiten besichtigen, als gerade eine Chorprobe begann.

In der Mariakirken in Bergen erlebte ich einen Heimatmoment: Dort erklang Bach auf einer Orgel der Eifeler Werkstatt Weimbs, die auch in Aachen baute. Die Fahrt mit der Bergenbahn über den Fjell bot trotz neuer Tunneltrassen faszinierende Einblicke in die Ingenieurkunst. Besonders die Flåmbahn beeindruckte mit extremem Gefälle zum Fjord. Im Hostel teilte ich Aquavit und Geschichten mit Reisenden aus aller Welt.

Oslo bietet mit der teuren Urbanität den absoluten Kontrast zur Erfahrung mit den einsamen und natürlichen Landstrichen unterwegs. Die Rückreise wurde in Malmö zum Krimi: Ohne Bahninfos fand ich den Zug nach Hamburg nur durch einen Tipp im Kiosk. Trotz technischer Hürden beim Ticketkauf auf der Schlussetappe kehrte ich nach 6.500 Kilometern voller Elan nach Aachen zurück. Das Ticket für das Baltikum ist bereits gekauft. (Text und Fotos: Regina Poth)



»Viva España« und ein Wunderwerk der Architektur

Die spanische Metropole Barcelona freut sich auf die Neueröffnung der Sagrada Família mit Papst Leo XIV.

Ein architektonisches Juwel mehr als 140 Jahre »in the making«

Für die katalanische Hauptstadt am Mittelmeer ist es ein historisches Ereignis, wenn die Sagrada Família, Gaudís unvollendetes Meisterwerk, endlich ihre Pforten öffnet. Die Basilika ist damit nach mehr als 140 Jahren Bauzeit vollendet und versetzt als Wunderwerk der Architektur die Welt einmal mehr in Staunen. Überall in der Stadt spürt man die Vorfreude: Von den geschäftigen Ramblas bis zu den charmanten Gassen des Gotischen Viertels – die Gespräche drehen sich um die majestätische Kirche, die nun in ihrer vollen Pracht erstrahlt. Touristen und Einheimische gleichermaßen fiebern dem Moment entgegen, in dem die letzten Baugerüste weichen und das Vermächtnis Gaudís in seiner Gänze enthüllt wird. Papst Leo XIV. weiht mit seiner Messe am 10. Juni den höchsten Turm der monumentalen Basilika ein, was mit dem 100. Todestag von Antoni Gaudí zusammenfällt.

Begonnen im Jahr 1882, übernahm Antoni Gaudí ein Jahr später die Leitung des Projekts und widmete diesem monumentalen Bau den Rest seines Lebens. Seine Idee war es, ein »Dankgebet in Stein« zu schaffen, das die Natur, die christliche Symbolik und seine einzigartige organische Formsprache miteinander vereint. Gaudí wusste, dass er die Fertigstellung nicht erleben würde, doch er legte detaillierte Pläne und Modelle an, die seinen Nachfolgern als Leitfaden dienten. Die Kirche ist nicht nur ein architektonisches Wunder, sondern auch ein Zeugnis menschlicher Ausdauer und des Glaubens an eine Vision, die Generationen überdauert hat. Die Fertigstellung ist ein Triumph für die Stadt und ein Denkmal für das Genie Gaudís.

Vom Parc Güell zu den verborgenen Schätzen Barcelonas

Doch Barcelona hat weit mehr zu bieten als nur die Sagrada Família. Ein weiteres Meisterwerk Gaudís

ist der farbenprächtige Parc Güell. Mit seinen Mosaiken, verspielten Formen und der atemberaubenden Aussicht über die Stadt ist er ein Muss für jeden Besucher. Auch die Casa Batlló und La Pedrera, zwei weitere Jugendstil-Häuser Gaudís am Passeig de Gràcia, ziehen mit ihrer einzigartigen Architektur die Blicke auf sich. Abseits der bekannten Pfade lockt das Gotische Viertel mit seinen engen, verwinkelten Gassen, die zu Entdeckungstouren einladen. Hier findet man die Kathedrale von Barcelona, versteckte Plätze und charmante Tapas-Bars. Ein Spaziergang durch diesen historischen Stadtteil ist wie eine Reise in die Vergangenheit.

Die Casa Batlló, auch bekannt als Gaudís Märchenschloss, ist dem katalanischen Schutzpatron Sant Jordi (Sankt Georg) gewidmet. Das Haus soll an die Legende erinnern, der zufolge Sant Jordi einen Drachen getötet hat. So ist speziell das Dach des Hauses wie ein Drachenschwanz geformt und die bunte Fassade des Hauses erinnert durch ihre schuppenartige Form an die Haut eines Drachens. Die Casa Batlló ist ein herausragendes Beispiel des Modernisme, in dem Gaudí eindrucksvoll die Rückkehr zu natürlichen Elementen und Formen vollführt. Die Casa Batlló befindet sich im sogenannten »Illa de la Discòrdia« (Block der Uneinigkeit), einem Häuserblock, in dem viele unterschiedliche architektonische Stile aufeinandertreffen.

Die Casa Milà, im Volksmund auch »La Pedrera« (der Steinbruch) genannt, besticht durch ihre wellenförmige Fassade. Das beeindruckende Werk Gaudís verdeutlicht am stärksten seine Vorliebe für runde und natürliche Formen. So gibt es keine einzige gerade Wand in dem zwischen 1906 und 1910 entstandenen

Gebäude. Fantastisch ist der Ausblick, den man vom Dach der Casa Milà über die Stadt hat.

Ein Abstecher zur Markthalle an den Ramblas

Kein Besuch in Barcelona wäre komplett ohne einen Abstecher in die berühmte Markthalle La Boqueria an den Ramblas. Hier erwartet die Besucher ein Fest für die Sinne: Berge von frischem Obst und Gemüse, duftende Gewürze, frischer Fisch und Meeresfrüchte sowie eine Fülle an lokalen Spezialitäten. An den zahlreichen Ständen kann man nicht nur einkaufen, sondern auch direkt vor Ort schlemmen. Frische Säfte, Wermut, Churros, köstliche Tapas oder ein traditionelles Bocadillo sind perfekt für eine kleine Stärkung. Doch auch abseits der Boqueria lockt Barcelona mit einer vielfältigen Gastronomieszene. Von gehobenen Restaurants bis zu kleinen, authentischen Bodegas – hier findet jeder Gaumen das Passende.

Bei all der Begeisterung und den vielfältigen Eindrücken, die Barcelona bietet, sollte man jedoch stets eine gesunde Portion Vorsicht walten lassen. Wie in vielen anderen großen europäischen Städten sind leider auch in Barcelona Taschendiebe aktiv. Besonders in belebten Touristengebieten wie den Ramblas, an großen Sehenswürdigkeiten und in öffentlichen Verkehrsmitteln sollte man auf seine Wertsachen achten. Mit ein wenig Achtsamkeit kann man diese kleine Unannehmlichkeit leicht vermeiden und den Aufenthalt in dieser faszinierenden Stadt unbeschwert genießen. (Text und Fotos: Nina Krüsmann)



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

Ambulante Pflege
T. +0241 91838-743

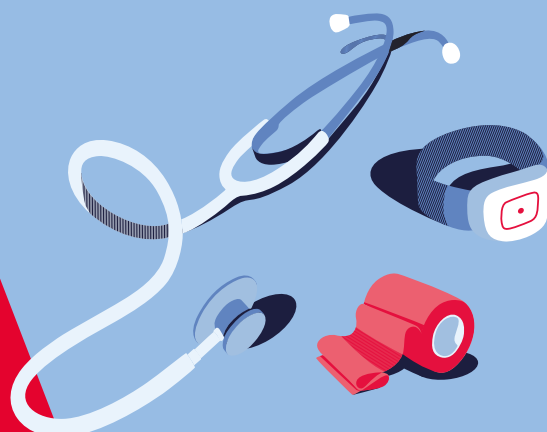
Hausnotruf
T. 0800 8811220

Wir beraten gerne, kompetent & unverbindlich!

www.johanniter.de/aachen



JOHANNITER





Wenn das Zuhause zu groß wird

Abschied von einem Lebensabschnitt und der Beginn von etwas Neuem

Vier Schlafzimmer, zwei Etagen, ein großer Garten

Es ist still geworden im Haus. Zu still, denkt Marianne, während sie am frühen Morgen mit ihrer Kaffeetasse am Fenster steht. Früher begann der Tag hier mit Stimmen, Schritten auf der Treppe, zugeschlagenen Türen und dem Duft von Pausenbrot. Heute hört sie nur noch das Ticken der Wanduhr und manchmal das Knarren des alten Parketts.

Früher war all das selbstverständlich. Das Haus war Lebensmittelpunkt, Familiennest und Zukunftsprojekt zugleich. Hier wurden Geburtstage gefeiert, Schulranzen gepackt und Sommerabende mit Freunden verbracht. Doch irgendwann verändert sich das Leben leise. Die Kinder ziehen aus. Der Partner wird langsamer – oder fehlt plötzlich ganz. Räume bleiben geschlossen. Wege werden beschwerlicher. Und aus dem Traumhaus wird manchmal ein Haus, das zu groß geworden ist.

»Vielleicht geht es ja noch ein paar Jahre«

Dieser Satz fällt oft. Man arrangiert sich. Mäht weiter den Rasen. Putzt Räume, die kaum noch genutzt werden. Steigt täglich die Treppe hinauf, obwohl die Knie schmerzen. Nicht selten aus Angst vor dem, was ein Abschied bedeuten könnte. Dabei ist es häufig nicht das kleinere Zuhause, das Sorge macht. Es ist das Loslassen.

Für viele Menschen über 60 ist das eigene Zuhause weit mehr als nur eine Immobilie. Es ist ein Stück Biografie. Jeder Raum erzählt Geschichten. Die Kerbe am Türrahmen erinnert an die Kindergröße vor vielen Jahren. Der Garten an unzählige Sommer. Die Küche an lange Familienabende. Gerade deshalb fällt der Gedanke an Veränderung oft so schwer. Denn wer über einen Umzug nachdenkt, entscheidet nicht nur über Quadratmeter oder Immobilienpreise. Es geht um Erinnerungen, Gewohnheiten und ein vertrautes Leben. Viele spüren längst, dass das große Haus Kraft kostet, und bleiben dennoch.

Das große Haus kann zur Belastung werden

Was früher Freiheit bedeutete, wird im Alter oft zur Herausforderung. Die laufenden Kosten steigen. Reparaturen häufen sich. Der Garten verlangt Pflege. Und selbst kleine Alltagstätigkeiten werden anstrengender. Besonders deutlich wird das oft nach einem einschneidenden Moment: einem Sturz, einer Krankheit oder dem Verlust des Partners.

Plötzlich wirken Räume leerer als früher. Das Haus, einst voller Leben, kann Einsamkeit sogar verstärken. Viele ältere Menschen nutzen irgendwann nur noch wenige Zimmer, während der Rest des Hauses still bleibt. Hinzu kommt ein Gefühl, über das nur selten offen gesprochen wird: die ständige Verantwortung, denn Eigentum bedeutet auch Organisation. Handwerkertermine. Versicherungen. Wartungen. Entscheidungen. Aufgaben, die mit zunehmendem Alter

nicht leichter werden. Und dennoch halten viele an ihrem Zuhause fest: aus Liebe, aus Gewohnheit oder weil es lange ein Symbol von Sicherheit war.

Der richtige Zeitpunkt kommt selten von allein

Die Frage ist nicht nur, ob ein Umzug sinnvoll wäre. Sondern wann. Viele warten zu lange. Oft wird erst gehandelt, wenn gesundheitliche Probleme bereits da sind oder das Haus nicht mehr allein bewältigt werden kann. Dann wird aus einer bewussten Entscheidung schnell eine notwendige Veränderung. Dabei kann ein früher Schritt vieles erleichtern. Wer sich rechtzeitig Gedanken macht, hat noch die Freiheit zu wählen: Eine moderne Wohnung mit Aufzug, ein kleineres Haus, ein Wohnprojekt mit Gemeinschaft oder eine barrierefreie Eigentumswohnung in zentraler Lage.

Ein kleineres Zuhause kann wärmer wirken. Persönlicher. Sicherer. Und manchmal sogar lebendiger als ein großes Haus voller leerer Zimmer. Natürlich bleibt Wehmut. Erinnerungen verschwinden nicht mit einem Umzug. Aber sie brauchen nicht zwangsläufig denselben Ort, um wertvoll zu bleiben. Das eigene Leben besteht nicht aus Mauern. Sondern aus den Menschen und Momenten, die darin stattgefunden haben.

Wohnen bedeutet auch Zukunft

Ein Zuhause sollte Sicherheit geben, nicht belasten. Es sollte zum Leben passen, nicht an ein früheres Kapitel erinnern, das längst abgeschlossen ist. Manchmal ist Veränderung deshalb kein Abschied. Sondern eine Entscheidung für sich selbst. Vielleicht geht es gar nicht darum, Wohnraum aufzugeben, sondern darum, Raum für etwas Neues zu schaffen. Für Leichtigkeit. Für Freiheit. Für einen Alltag, der besser zum heutigen Leben passt. Und für die Erkenntnis, dass ein Zuhause nicht groß sein muss, um Geborgenheit zu schenken. Denn irgendwann wird aus der Frage »Kann ich hierbleiben?« eine viel wichtigere: »Wie möchte ich eigentlich leben?«



Der Autor | Peter Dondorf ist seit 1988 erfolgreich in der Immobilienbranche tätig und seit vielen Jahren geschäftsführender Gesellschafter der Peter Dondorf Immobilien GmbH in Aachen. Seit 2000 ist er Dipl. Sachverständiger (DIA) für die Bewertung von bebauten und unbebauten Grundstücken, für Mieten und Pachten und seit 2012 nach DIN ISO 17024 zertifizierter Gutachter der HypZert in Berlin. Das Maklerbüro führt Verkäufer und Käufer, Mieter und Vermieter zum Wohle aller Beteiligten zusammen. Bereits mehrfach wurde das Maklerbüro sowohl vom Focus als auch vom Wirtschaftsmagazin Capital zum »Top Makler in Aachen« ausgezeichnet.

Weitere Infos unter www.dondorf.de
oder einfach anrufen: Tel. 02 41/180 50 97

UNSERE RATGEBER



Immobilie geerbt.

Erfahren Sie in diesem Ratgeber, was es mit dem „Erbschein“ auf sich hat und welche Steuern und Gebühren Sie als Erbe bezahlen müssen.

Interesse an unserem Ratgeber?

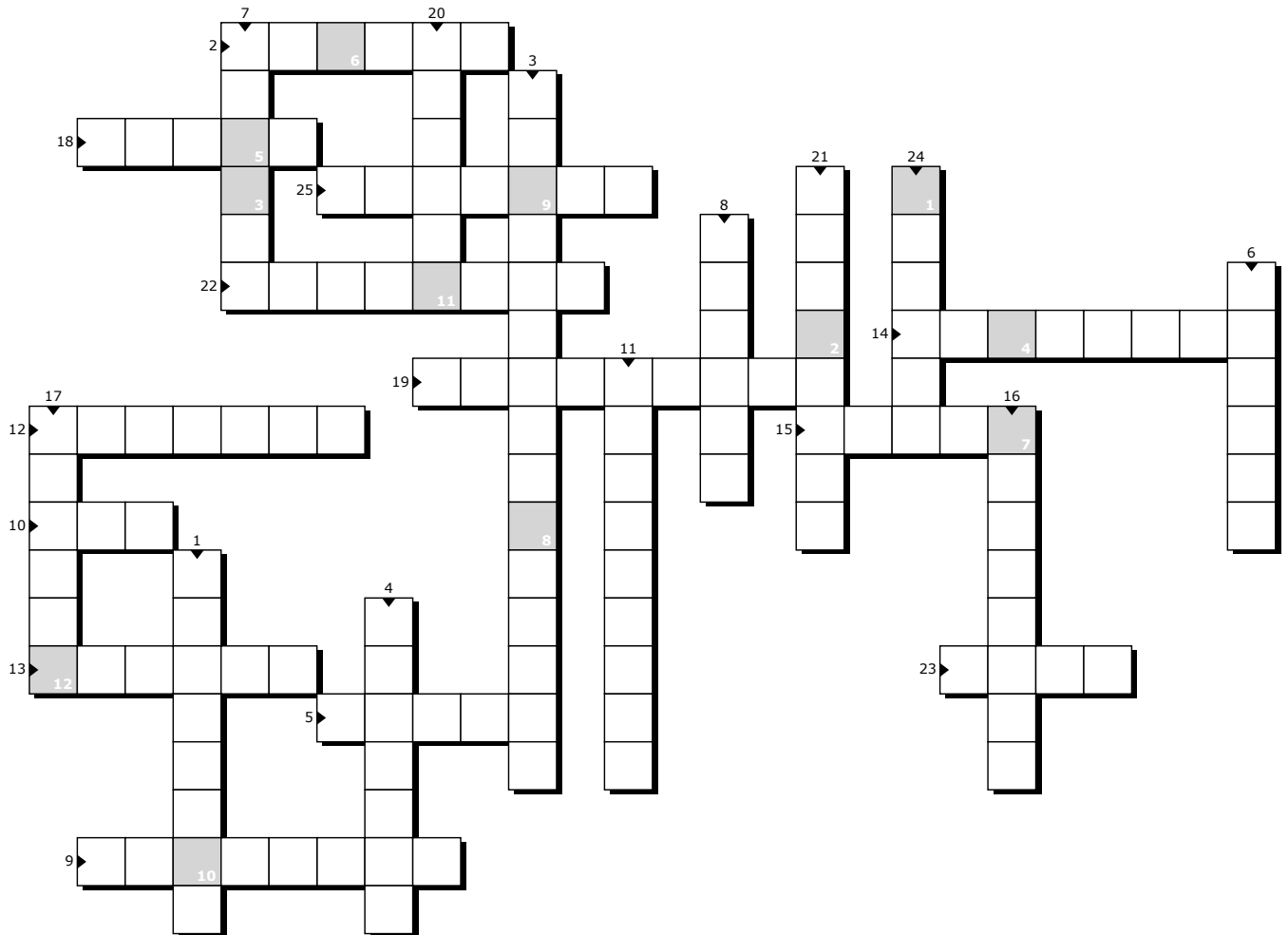
Dann rufen Sie uns gerne unter
0241 / 1805097 an oder schreiben
uns eine Mail an info@dondorf.de.



**PETER DONDORF
IMMOBILIEN**



Rätsel & Gewinnspiele



- | | | |
|--|---|---|
| 1. Hauptstadt von Brasilien | 11. Siebter Bundeskanzler der Bundesrepublik (Nachname) | 20. Farbe |
| 2. Französische Schauspielerin: Brigitte ... | 12. Schmetterlingsart | 21. Getränk |
| 3. Stadtteil von Aachen | 13. Staat der USA | 22. Staat in Europa |
| 4. Der King (Nachname) | 14. Literarische Epoche | 23. Element hinter dem chemischen Symbol »Au« |
| 5. Berühmter Autor: Heinrich ... | 15. Deutscher Schauspieler: Mario ... | 24. Begriff aus dem Rechnungswesen |
| 6. Sommerblume | 16. Soziales Netzwerk | 25. Rang im Militär |
| 7. Hansestadt | 17. Alemannia ... | |
| 8. Sportart | 18. Gift | |
| 9. Fluss in Polen | 19. Ehemaliger deutscher Fußballer: Jürgen ... | |
| 10. Deutsche Partei (Abkürzung) | | |

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

Schicken Sie das Lösungswort und Ihre Anschrift per Mail an gewinnspiel@silverager-magazin.de und gewinnen Sie eines von drei Exemplaren des Buches »Der rote Berg« von Herbert Pelzer! Einsendeschluss ist der 31.07.2026.



Leicht

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

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

Mittel

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

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

Schwer

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

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

Lesetipps



Penguin

Hannah Häffner Die Riesinnen

Wittenmoos, ein kleines Dorf im Schwarzwald, ist die Heimat dreier Frauen. Groß und dünn überragen sie alle anderen und wollen so gar nicht in die Dorfgemeinschaft passen. Und doch sind sie hier verwurzelt und müssen ihren eigenen Weg in den engen Grenzen des Dorfes finden. Liese, die still und unerbittlich die Metzgerei führt. Cora, ihre Tochter, die Wütende, die ausbrechen wird und lernen muss, dass Heimkehr keine Niederlage ist.

Und Eva, Coras Tochter, die den Wald so sehr liebt und sich dessen erst bewusst werden muss. In dunkler, satter, aber auch zarter Poesie erzählt Hannah Häffner mit feinem Humor und einer subtilen Beobachtungsgabe die Geschichte dreier Frauen, die sich von den 1960er Jahren bis in unsere Zeit spannt. Ein lange nachhallender Roman über die Sehnsucht nach Freiheit und Wurzeln, über Mütter und Töchter und über die Kraft der Natur.



Dumont

Daniel Glattauer In einem Zug

Eduard Brünhofer, ein ehemals gefeierter Autor von Liebesromanen, sitzt im Zug von Wien nach München. Nicht unbedingt in der Absicht, sich mit der Frau frühen mittleren Alters im Abteil zu unterhalten. Schon gar nicht in der Absicht, mit ihr über seine Bücher zu sinnieren. Erst recht nicht in der Absicht, über seine Ehejahre mit

Gina zu reflektieren. Aber Therapeutin Catrin Meyr, die Langzeitbeziehungen absurd findet, ist unerbittlich. Sie will mit ihm über die Liebe reden und dabei gerät der Schriftsteller gehörig in Zugzwang.



S. Fischer

Buchtipp des Monats

Trude Teige Der Gesang der See

Atmosphärisch und eindringlich wie der nordische Wind ist der mitreißende erste Roman der Erfolgsschriftstellerin Trude Teige nun erstmals auf Deutsch erschienen! Auf der kleinen Fischer-Insel an der norwegischen Westküste ist das Leben hart, die Natur überwältigend. Die junge Kristiane verspricht ihrem Vater, den seit Generationen besetzten Lotsenposten in der Familie zu halten. Als Frau darf sie die Schiffe in den Schären nicht selbst geleiten. Doch als ihr Mann bei einem Sturm ums Leben kommt, steht die schwangere Kristiane allein da mit Mutter und Schwester; man will ihnen das Lotsenmandat entziehen. Auf der Suche nach jemandem, der ihnen eine Zukunft gewähren kann, gerät sie in tiefen Konflikt zwischen Pflicht und Leidenschaft. Eine junge Schifferin zwischen Familie, Emanzipation und Leidenschaft: Sorgfältig recherchiert und inspiriert von ihrer eigenen Familienhistorie, zieht uns die außergewöhnliche Erzählerin Trude Teige in eine bewegende Geschichte um eine starke Frau in der rauen Männergesellschaft der nordischen Gestade.





dtv

Michael Hugentobler Bis die Bären tanzen

Wo man schon immer war, sollte man nicht bleiben – das sagt sich die deutsche Familie Lieber, die in der Schweiz auf ihre Einbürgerung hofft, obwohl der Erste Weltkrieg alles auf den Kopf stellt. Drei der vier Geschwister wandern aus: Isabelle in den brasilianischen Dschungel, die rebellische Anne nach Sydney und Jacob als Kunstturner ins Berlin der Nazi-Zeit. Nach vielen emotionalen

Turbulenzen trifft man sich in Tasmanien wieder, anlässlich einer Hochzeit, die das jahrzehntelange Schweigen in der Familie bricht. Michael Hugentobler ist das Kunststück gelungen, einen Liebes- und Familienroman mal ganz anders zu schreiben: als schillernde, funkelnde Geschichte, die einen verzaubert statt erschlägt. Die perfekte Lektüre für laue Sommerabende auf der Terrasse oder dem Balkon!

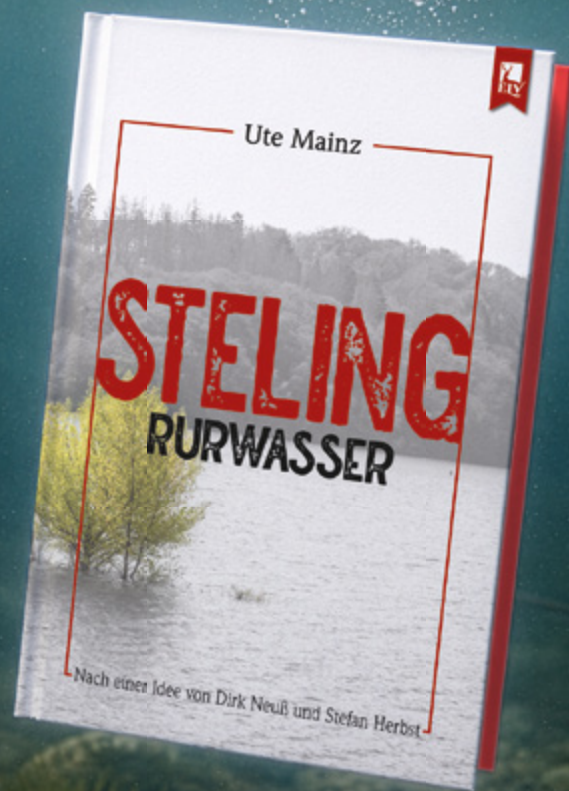


Luchterhand

Elizabeth Strout Erzähl mir alles

Elizabeth Strout kehrt zurück in die Küstenstadt Crosby in Maine – zu ihren Heldinnen Lucy Barton und Olive Kitteridge: Es ist Herbst in Crosby, vor ein paar Jahren ist Lucy Barton, erfolgreiche Schriftstellerin und Mutter zweier erwachsener Töchter, mit ihrem Ex-Mann William hierhergezogen. In ein abseits gelegenes Haus am Meer. Doch die beschauliche Ruhe in Crosby wird gestört, als eine alte Frau spurlos verschwindet. Und auch

Lucys Welt gerät still und leise aus dem Lot. Auf den einsamen Spaziergängen mit Bob Burgess, ihrem alten Freund und Vertrauten, sprechen beide über ihr Leben und über das, was hätte sein können. Und dann ist da noch die legendäre Olive Kitteridge, die pensionierte Mathematiklehrerin, die jetzt in einem Altersheim am Stadtrand lebt und auch mit 90 Jahren nichts von ihrem rauen Charme verloren hat.



Der neue Steling ist da!

Jetzt bestellen:

www.eifeler-literaturverlag.de



WO GEHT WAS?

Veranstaltungstipps in Aachen und der Region



Foto: Hermann Carl

Hermann Carl: Premierenlesung »Mit Blaulicht und Büchse II«

19. Juni | Alte Markthalle Monschau

Hermann Carl ist passionierter Jäger, pensionierter Polizist und als großer Naturfreund Initiator der städteregeionsweit bekannten Rollenden Waldschule und des Erlebnismuseums Lernort Natur in Monschau. 2023 ist im Eifeler Literaturverlag das erste Buch mit Geschichten aus seinem bewegten Leben erschienen und hat sehr viele Leserinnen und Leser begeistert. Nun ist er endlich da: der zweite Band mit neuen Geschichten und Anekdoten aus dem Revier. Folgen Sie Hermann Carl auf der Premierenlesung in der Alten Markthalle in Monschau auf seinen Pirschgängen und Streifenfahrten, und Sie werden unter anderem erfahren, wie Cognac die Hirschjagd verfeinert, was eine Flatterbotz ist und warum es im Hohen Venn komische Hühner gibt.



Foto: Moritz »Mumpi« Künstler

Eschweiler Music Festival

19. bis 21. Juni | Eschweiler Markt

Mitte Juni steigt auch in diesem Jahr wieder das zu guter Tradition gewordene Eschweiler Music Festival. An drei Tagen gibt es das volle Programm: spannende Live-Acts, Workshops, Public Viewing für alle Fußballbegeisterten, Darbietungen lokaler Vereine und vieles mehr! Am 19. und 20. schließt sich an die eigentliche Veranstaltung auf dem Eschweiler Marktplatz dann noch die EWW-Kneipenrallye an – mit Live-Bands, DJs und verschiedenen WM-After-Show-Partys in den Eschweiler Kneipen. Zu den Highlights gehören in diesem Jahr ganz klar die Auftritte des Sängers Michael Schulte am Freitagabend und das Konzert der Kultband Brings am Samstagabend. In diesem Sinne: Wir sehen uns in Eschweiler, der Eintritt ist wie immer frei!



Foto: Wikipedia

Aachener Altstadtflohmkt

21. Juni, 11.00 Uhr | Rund um Dom und Rathaus

Der Sommer ist Flohmarktzeit, genauer: Altstadtflohmktzeit! Entsprechend ist der 21. Juni ein Pflichttermin, wenn die Aachener Altstadt wieder zum Bummeln, Entdecken und Feilschen einlädt. Der beliebte Flohmarkt rund um Dom, Münsterplatz und Rathaus ist längst eine Institution. In den malerischen Gassen der historischen Aachener Altstadt gibt es an zahlreichen Ständen ganz besondere Schätze zu entdecken – von antiken Möbeln über Vintage-Kleidung bis hin zu einzigartigen Sammlerstücke. Die charmante Atmosphäre der Altstadt sorgt für ein unvergessliches Einkaufserlebnis. Ein Event sowohl für Schnäppchenjäger als auch für Liebhaber von Geschichte und Kultur!



Foto: Wikipedia

NetAachen Domspringen

23. Juni | Katschhof

Auch in diesem Jahr geben sich im Schatten des Aachener Doms einige der weltbesten Stabhochspringerinnen und Stabhochspringer im Rahmen des nunmehr 21. NetAachen Domspringens 2026 die Ehre und gehen vor einer atemberaubenden historischen Kulisse auf Höhenjagd. Sportbegeisterte und Leichtathletik-Fans sollten sich dieses Datum deshalb rot im Kalender markieren! Wer weiß: Vielleicht dürfen sich die Fans in diesem Jahr wieder über eine Siegerin oder einen Sieger aus Deutschland freuen, nachdem im vergangenen Jahr die Konkurrenz aus den Niederlanden, den USA und Großbritannien gejubelt hat ...



Foto: aachen tourist service

Weinsommer Aachen

25. Juni, ab 16.00 Uhr | Katschhof

Und es geht direkt weiter auf dem Katschhof: Nach den Stabhochspringern kommen die Weinändler und verwandeln das altherwürdige Areal am Aachener Rathaus in eine Oase für edle Tropfen. Hier präsentieren Winzerinnen und Winzer aus verschiedenen deutschen Anbaugebieten ihre besten Rot-, Weiß- und Schaumweine und laden zum Probieren und Genießen ein. Inmitten der historischen Kulisse zwischen Dom und Rathaus können die Besucherinnen und Besucher nicht nur ihre Lieblingsweine entdecken, sondern auch mit den Menschen hinter den Produkten persönlich ins Gespräch kommen.

Kostenlose
Orientierungsberatung
jeden letzten
Donnerstag



WIE IM ALTER
WOHNEN?
ZukunftsRaum

Beratung und Veranstaltungen zu

- Gemeinschaftlich Wohnen
- Umbauen und Ausbauen
- Wohnraum Abtrennen
- Wohnpartnerschaft

Kontaktieren Sie uns:

www.altbauplus.info/zukunftsraum

Mail: zukunftsraum@altbauplus.de

Tel.: 0241/413 888-11



Gefördert durch:
Ministerium für Wirtschaft,
Industrie, Klimaschutz und Energie
des Landes Nordrhein-Westfalen



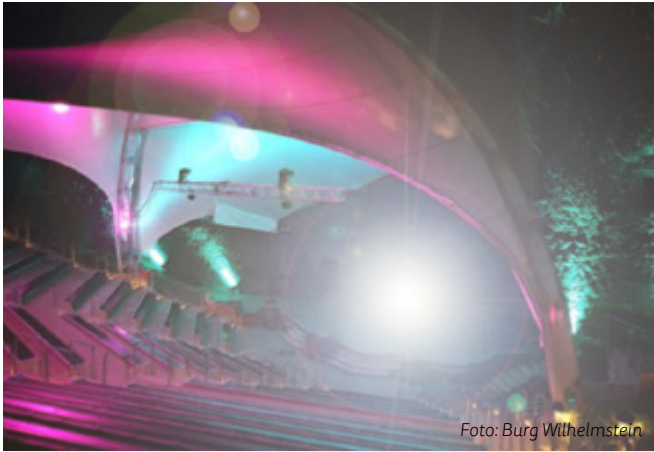


Foto: Burg Wilhelmstein

Blind Date 2026

4. Juli, 18.00 Uhr | Burg Wilhelmstein

Auch in diesem Jahr heißt es wieder: Vorhang auf für vier außergewöhnliche Künstlerinnen und Künstler, die die Bühne der Burg Wilhelmstein erobern und das Publikum in ihren Bann ziehen. Ganz nach guter Tradition eröffnet eine regionale Band den Abend, gefolgt von einer Singer/Songwriterin und einem Comedian, bevor die Abschlussband das Theater zum Beben bringt. Spätestens dann hält es erfahrungsgemäß niemanden mehr auf den Sitzen. Seit vielen Jahren steht das »Blind Date« nicht nur für beste Unterhaltung, sondern auch für gelebte Solidarität. Denn sämtliche Einnahmen – nach Abzug der Kosten – gehen wie immer komplett an den Verein »Menschen helfen Menschen e. V.«, der unverschuldet in Not geratenen Menschen beisteht. Durch Ihren Ticketkauf unterstützen Sie diesen wertvollen Zweck und machen das »Blind Date« so zu einer echten Win-win-Situation für alle Beteiligten.



Foto: Jens Koch

Götz Alsmann: »Bei Nacht ...«

9. Juli, 20.00 Uhr | Burg Wilhelmstein

Und nochmal Burg Wilhelmstein: Bei Nacht sind erstens Katzen grau und ist zweitens der Mensch nicht gern alleine. Kein Wunder also, dass Götz Alsmann auf seinem neuen Album sowie in seinem aktuellen Programm die Nacht zum Mittelpunkt des Abends macht. Oder den Abend zum Höhepunkt des Tages? Dazu greift er auf erlesene Preziosen der Schlagergeschichte zurück, auf melancholische wie humorvolle Glanzstücke von 1910 bis 1965 – und das tut er anders als alle anderen. Nicht umsonst gilt der Sänger und Pianist Götz Alsmann als der unangefochtene »König des deutschen Jazzschlagers«. Selbstredend wäre auch sein aktueller Parforceritt durch das Liederbuch wahrhaft klassischer Schlagermusik und die berückenden Rhythmen der Jazzgeschichte ohne sein legendäres Ensemble nicht denkbar!



Foto: Kulturbetrieb Stadt Aachen

Sommerkonzert des Aachener Kammerorchesters

12. Juli, 11.00 Uhr | Altes Kurhaus, Ballsaal

Naturidylle, Liebesleid und orchestrale Klangpracht bilden den Spannungsbogen der musikalischen Reise an diesem Tag im Ballsaal des altherwürdigen Aachener Kurhauses. Zahlreiche Spaziergänge haben Antonín Dvořák zu seiner Konzertouvertüre op. 91 »In der Natur« inspiriert. Aber das Werk begnügt sich nicht mit einer naiven Naturdarstellung, sondern birgt auch überraschende harmonische und formale Wendungen. Gustav Mahlers Orchesterlieder »Lieder eines fahrenden Gesellen« sind vor dem Hintergrund einer unerwiderten Liebe zwischen 1884 und 1885 entstanden. Die eher heitere Begegnung mit der Natur wird unterbrochen durch tiefe, emotionale Ausbrüche. Solist des Liederzyklus ist der Bariton Wolfgang Schwaiger.



Foto: Theater Aachen

Himmelwärts

14. Juli, 20.00 Uhr | Morgens

»Do you copy?«, schallt es aus dem selbst gebastelten Weltraum-Radio, das Toni und ihre Freundin Yum-Yum nachts in ihrem Garten aufgestellt haben. »This is Delta Papa Zero India Sierra Over.« Das klingt gar nicht nach Tonis Mama. Dabei wollte Toni mit dem Radio ihre Mutter erreichen, die vor kurzem gestorben ist. Die beiden Mädchen fragen sich, ob sie dort oben noch irgendwo ist, im Sternenhimmel, in der dunklen Nacht vielleicht? Und so richtet Toni in dieser Nacht alle Hoffnung auf das Radio – das ihr plötzlich antwortet! Nur meldet sich eben Zanna am anderen Ende, die Astronautin auf der weit entfernten Raumstation ISS. Toni und Yum-Yum können es nicht fassen und fragen Zanna alles, was sie immer schon wissen wollten: über die Schwerelosigkeit, die Planeten und Sterne und schließlich auch über den Tod, vor allem aber über das Leben.



Sommerprogramm der vhs Aachen: Bildung, die erfrischt

Keine Lust auf Langeweile in den Sommerferien? Dann lohnt sich ein Blick in das Sommerprogramm der Volkshochschule Aachen! Mit einem abwechslungsreichen Programm lädt die vhs Aachen auch in diesem Jahr dazu ein, die Ferienzeit mit Bildung, Austausch und neuen Erfahrungen zu verbinden. Unter dem Motto »Bildung, die erfrischt« richtet sich das Angebot an Menschen, die ihre freie Zeit sinnvoll nutzen und zugleich neue Interessen entdecken möchten. Das Programm ist so vielfältig wie der Sommer selbst und umfasst eine große Bandbreite an Kursen und Veranstaltungen.

Dazu gehören Angebote aus den Bereichen Politik, Geschichte, Kultur, Gesundheit, Kreativität und Karriere sowie Sprachkurse und weitere Lernformate für unterschiedliche Zielgruppen. Mit Bildungsurlauben, Ferienkursen für Kinder und Jugendliche, Stadtführungen und entspannenden Bewegungsformaten gibt es für jede Altersgruppe das passende Angebot. Auch neue Formate wie das Sommeratelier – freie Malerei oder hybride Sprachkurse zeigen, wie zeitgemäß und vielseitig Bildung im Sommer sein kann. Damit spricht die vhs Aachen sowohl Einsteigerinnen und Einsteiger als auch erfahrene Teilnehmende an, die ihre Kenntnisse vertiefen oder neue Themen für sich erschließen möchten.



Foto: Wikipedia

Öcher Bend

7. bis 17. August | Bendplatz

Ab dem 7. August steigt der Sommerbend und das bedeutet: 11 Tage Lichterglanz, Herzklopfen und Summer-Feeling pur! Es ist eine ganz besondere Zeit. Rasant, bunt und voller Lebensfreude bringt der Öcher Sommerbend Generationen zusammen – ein Fest, das nach Zuckerwatte schmeckt und nach unvergesslichen Momenten klingt. Wenn sich auf dem Bend alles dreht, hebt der Alltag für einen Moment ab: Rasante Fahrgeschäfte, spektakuläre Neuheiten und beliebte Klassiker sorgen für Adrenalin, Bauchkribbeln und strahlende Gesichter. Ob hoch hinaus oder rasant im Kreis – die Fahrgeschäfte auf dem Öcher Bend garantieren Nervenkitzel und unvergessliche Augenblicke für Groß und Klein.

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.



Eifel-Krimi-Bustour: Auf den Spuren des »Rurschattens« mit dem Dürener Autor Olaf Müller

Datum: 31. Oktober 2026 – Abfahrt: 08.10 Uhr Aachen / 08.30 Uhr Eschweiler / 08.50 Uhr Düren-Gürzenich / 09.00 Uhr Düren –
Rückkehr: ca. 17.00 Uhr – Infos und Buchung unter www.siepen-reisen.de.

Jede Menge Spannung verspricht die Eifel-Krimi-Bustour durch die Nordeifel. Olaf Müller erzählt an den Schauplätzen über die Ermittlungen von Kommissar Fett und über die Hintergründe der Mordfälle. Er liest kurze Abschnitte aus seinen Eifel-Krimis »Rurschatten«, »Aller-seelenschlacht«, »Tote Biber schlafen nicht«, »Herr über Leben und Tod bist du« und »Rommels Gold«. Eifel-Krimi-Fans und alle, die es noch werden wollen, können die Orte des Geschehens aus den Eifel-Krimis hautnah erleben. Zugleich lernen Sie die unverwechselbare Landschaft der Eifel, auch Preußisch-Sibirien genannt, kennen. Spannende Aussichten bietet der Halt am Krawutschketurm in Bergstein, Schauplatz des Krimis »Herr über Leben und Tod bist du«. Dann geht es durch Hürtgen, wo Ernest Hemingway als Kriegsberichterstatter 1944 lag, über Vossenack nach Simonskall. Dort herrschte 2019 Belagerungszustand in Olaf Müllers Krimi »Herr über Leben und Tod bist du«. Der nächste Halt ist die Burg Vogelsang (siehe Foto), die bereits in »Rurschatten« eine entscheidende Rolle spielt. Im Krimi »Tote Biber schlafen nicht« hängt ein Immobilienhai an der Victor-Neels-Brücke. Einkehrmöglichkeit besteht in einem Restaurant, das einen fulminanten Ausblick auf die Urfttalsperre bietet. Im Anschluss führt die Fahrt zum Kloster Steinfeld, wo im Krimi »Tote Biber schlafen nicht« ein junger Mann tot aufgefunden wird. Den Abschluss bildet Kloster Mariawald, wo Kommissar Fett die legendäre Erbsensuppe verkostet.



Reit-Weltmeisterschaft 2026

11. bis 23. August | Aachener Soers

Wenn die Reit-WM in die Stadt kommt, trifft sich hier die Weltelite des Reitsports: Rund 650 Athletinnen und Athleten sowie etwa 500.000 Besucherinnen und Besucher sorgen vom 11. bis zum 23. August für internationale Atmosphäre und große Emotionen. In sechs Disziplinen kämpfen die besten Reiterinnen und Reiter der Welt um Titel, Medaillen und unvergessliche Momente. Doch die WM findet nicht nur im Stadion statt. Beim Aachen WM Special wird die ganze Innenstadt zur Erlebnisbühne: Ausstellungen, Führungen, Konzerte, kulinarische Highlights und Public Viewing holen die besondere WM-Stimmung mitten ins Herz der Stadt. Der Markt wird dabei zum Party-Epizentrum während der WM-Tage. Internationale und nationale Bands, Künstler und Künstlerinnen sorgen für ausgelassene Stimmung – egal ob Pferde-Fan oder nicht, hier ist für alle was dabei.

EIN UNTERNEHMEN MIT TRADITION



In Burtscheid & Aachen

Wir stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite

Im Trauerfall und bei der Bestattungsvorsorge sind wir für Sie da – persönlich, einfühlsam und mit der Erfahrung aus sieben Generationen. Ihre Vorstellungen einer würdigen Bestattung setzen wir mit höchster fachlicher Kompetenz um, auch über die StädteRegion Aachen hinaus.

JETZT INFORMIEREN

Besuchen Sie unsere Homepage und schauen Sie sich unseren Imagefilm an.





Immer nah dran am Menschen

Die neue Spielzeit des DAS DA THEATERS

Von Familienstücken über Schauspiele und Theaterdinner bis hin zum Musical: Das DAS DA THEATER erzählt in der Spielzeit 26/27 von Menschen, die starre Strukturen hinter sich lassen und ihr Leben neu ausrichten. Trotz aller Hürden und Konflikte haben sie einen positiven Blick nach vorne. Dabei helfen ihnen Freundschaft, Familie und Selbstvertrauen. »Wir wollen den Menschen Mut machen, für sich selbst und ein gutes Lebensumfeld einzustehen«, sind sich Theaterleiter Tom Hirtz und künstlerische Leiterin Maren Dupont einig.

Den Start macht die Wiederaufnahme von »Tschick«. Nach mehr als 40 ausverkauften Vorstellungen kommt der vielfach ausgezeichnete Roman von Wolfgang Herrndorf im August und September noch einmal auf die DAS DA-Bühne.

Neues Format, neuer Spielort: Ab dem 11. September ist Publikumsfavorite Tobias Steffen in der szenischen Lesung von »Die Känguru-Chroniken« nach Marc-Uwe Kling im forum M der Mayerschen Buchhandlung in Aachen zu sehen. Tickets und Termine sind limitiert.

In der Liebigstraße geht es ab Ende Oktober mit dem Schauspiel »Dieses bescheuerte Herz« weiter. Die wahre Geschichte erzählt von dem herzkranken Teenager Daniel, der sich bis zu seinem 16. Geburtstag noch einige Wünsche erfüllen möchte.

Politisch wird es ab März mit dem Schauspiel »Putsch – Anleitung zur Zerstörung der Demokratie«. Die Satire zeigt erschreckend realitätsnah, wie schnell Demokratie ins Wanken geraten kann, wenn Politik und Entertainment miteinander verschmelzen.

Große Gefühle erwarten das Publikum beim Sommermusical im Juni 2027 auf Burg Wilhelmstein. »Stolz und Vorurteil* (* oder so)« erzählt die Geschichte des Klassikers von Jane Austen aus Sicht der Dienstmädchen. Ein temporeiches Musical mit viel Wortwitz und Popmusik – live gespielt und gesungen.

Das Theaterdinner des DAS DA hat bereits Tradition: Ab November wird Tobias Steffen in dem Solostück »Der Boss« von Moritz Netenjakob auf Gut Hebscheid zu sehen sein. Zu dem deutsch-türkischen Familienclash mit viel Humor und Musik wird ein exklusives 5-Gänge-Menü serviert.

Für Kinder und Familien gibt es in dieser Spielzeit »Pettersson und Findus: ein neues Abenteuer« (ab drei Jahren) und »Momo« (ab sechs Jahren). In den Tagen vor Weihnachten stimmt Singer-Songwriter Van Deyk mit Indie-Folk-Pop-Musik und Weihnachtsliedern auf die Festtage ein.

Alle Infos und Tickets unter: www.dasda.de

Keine Bindung, viele Vorteile: Das DAS DA-Abo

In diesem Jahr gibt es zwei Abo-Varianten für alle, die sich gerne frühzeitig Tickets sichern und dabei Geld sparen möchten: das 3er-Abo und das neue Abo+. Beide enden automatisch.

www.dasda.de/abo



Essen wie am Mittelmeer

Warum die mediterrane Ernährungsweise so gesund ist

In einer Welt, die von hochverarbeiteten Lebensmitteln, dem nächsten schnellen Snack und einer unüberschaubaren Flut an Diättrends geprägt ist, wirkt die traditionelle Ernährungsweise der Mittelmeerregion fast wie ein sanfter Anachronismus. Doch hinter der scheinbaren Einfachheit von Olivenöl, wildem Gemüse und frischem Fisch verbirgt sich ein medizinisches Kraftpaket, das in der modernen Ernährungswissenschaft als Goldstandard für ein langes und vitales Leben gilt. Während viele moderne Konzepte auf strengem Verzicht basieren, feiert die mediterrane Kost den Genuss und beweist dabei eindrucksvoll, dass gesundheitliche Prävention und kulinarische Lebensfreude keine Gegenspieler sein müssen, sondern sich gegenseitig bedingen.

Olivenöl: Das flüssige Gold der Mittelmeer-Diät

Die Wurzeln dieser Ernährungsform reichen weit zurück und wurden erstmals in den 1950er Jahren

durch den amerikanischen Forscher Ancel Keys systematisch untersucht. Er stellte fest, dass die Bewohner der Mittelmeerregion, insbesondere auf Kreta und in Süditalien, trotz einer damals vergleichsweise einfachen medizinischen Versorgung eine bemerkenswert niedrige Rate an Herzkrankungen und eine überdurchschnittlich hohe Lebenserwartung aufwiesen.

Dies führte zur Geburtsstunde der sogenannten Mittelmeer-Diät, wobei der Begriff Diät hier im ursprünglichen griechischen Sinne als Lebensweise zu verstehen ist. Es geht nicht um eine kurzfristige Gewichtsreduktion, sondern um eine dauerhafte Entscheidung für Lebensmittel, die in ihrer Gesamtheit eine schützende Wirkung auf den menschlichen Organismus entfalten.

Das Herzstück dieser Ernährungsphilosophie ist zweifellos das Olivenöl. Es ist weit mehr als nur ein Fett zum Braten oder eine Dressing-Grundlage für



den Salat; es fungiert als wichtigster Energielieferant und gleichzeitig als natürliches Medikament. Das flüssige Gold ist reich an einfach ungesättigten Fettsäuren, insbesondere der Ölsäure, die nachweislich dabei hilft, den Anteil des schädlichen LDL-Cholesterins im Blut zu senken, während das schützende HDL-Cholesterin erhalten bleibt.

Darüber hinaus enthält hochwertiges, kaltgepresstes Olivenöl eine Fülle an Polyphenolen und Antioxidantien. Diese Stoffe wirken im Körper wie ein Schutzschild gegen oxidativen Stress, der als Hauptursache für vorzeitige Zellalterung und die Entstehung chronischer Entzündungen gilt. Wenn man bedenkt, dass stille Entzündungen die Basis für fast alle modernen Zivilisationskrankheiten bilden, wird schnell klar, warum die mediterrane Küche als so effektiv in der Prävention wahrgenommen wird.

Die präventive Kraft der pflanzlichen Vielfalt

Ein weiterer entscheidender Faktor ist die Dominanz pflanzlicher Lebensmittel in ihrer unverarbeiteten Form. In der traditionellen Küche des Mittelmeerraums spielen Gemüse, Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte die Hauptrolle auf dem Teller, während Fleisch eher die Funktion eines raren Gewürzes oder einer Beilage für besondere Anlässe einnimmt. Diese starke pflanzliche Orientierung versorgt den Körper mit einer enormen Menge an Ballaststoffen.

★ Thermo de Luxe ★



Produktbeschreibung:

Bezug: Medicott

- für Allergiker geeignet
- gegen Milben ausgerüstet
- bis 60° waschbar

Kern: Unterseite

- hochwertiger R4040 Kaltschaum als 7-Zonen-Unterträger

Kern: Oberseite Liegefläche

- hochwertiger V5050 Viscoschaum als Liegefläche

Kern: Aufbau

- Der symmetrische Querschnitt wurde speziell für den Schulter- und Beckenbereich entwickelt. Drainagen im Kaltschaum ermöglichen zusätzlich eine gute Luft- und Wärmezirkulation.

90/100 x 200 cm

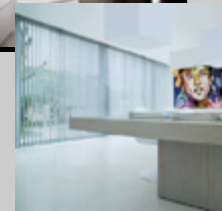
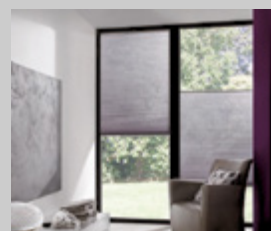
799,-

Für Ausgeschlafene

**BOXSPRINGBETTEN
POLSTERBETTEN
WASSERBETTEN
LATTENROSTE
OBERBETTEN
MATRATZEN
KISSEN**



Sonnenschutz



**PLISSEE
LAMELLEN
FLÄCHENVORHÄNGE**

IMPULS
DIE SCHLAFOASE

Rathausplatz 21 52152 Simmerath



Diese sind nicht nur essenziell für eine funktionierende Verdauung, sondern sie dienen auch als Nahrung für ein gesundes Mikrobiom im Darm. Da heute bekannt ist, dass ein Großteil unseres Immunsystems im Darm lokalisiert ist, leistet die mediterrane Kost hier einen direkten Beitrag zur allgemeinen Widerstandsfähigkeit. Zudem sorgen die Ballaststoffe für eine langsame und gleichmäßige Aufnahme von Glukose in das Blut, was den Insulinspiegel stabil hält und somit das Risiko für Typ-2-Diabetes drastisch reduziert.

Unterstützung für Herz, Gefäße und kognitive Funktionen

Ergänzt wird dieser Speiseplan durch den moderaten Verzehr von Fisch und Meeresfrüchten, die den Körper mit wichtigen Omega-3-Fettsäuren versorgen. Diese speziellen Fette sind für ihre entzündungshemmenden Eigenschaften bekannt und spielen eine zentrale Rolle bei der Aufrechterhaltung der kognitiven Funktionen. Studien deuten immer wieder darauf hin, dass eine konsequent mediterrane Ernährung das Risiko für neurodegenerative Erkrankungen wie Alzheimer oder Demenz senken kann. Es scheint, als profitierten nicht nur das Herz und die Gefäße von der mediterranen Auswahl, sondern auch das Gehirn, das auf eine hochwertige Fettzufuhr angewiesen ist, um seine komplexen Aufgaben bis ins hohe Alter erfüllen zu können.

Ein oft übersehenes, aber entscheidendes Detail der mediterranen Küche ist darüber hinaus der

Einsatz von Kräutern anstelle von Salz. Rosmarin, Thymian, Salbei und Oregano sind nicht nur geschmacksintensiv, sondern wahre Kraftpakete an sekundären Pflanzenstoffen. Sie besitzen antibakterielle und antivirale Eigenschaften und können den Blutdruck positiv beeinflussen. Durch die Reduktion von Kochsalz, das in vielen westlichen Industrieländern in besorgniserregenden Mengen konsumiert wird, entlastet die mediterrane Kost die Nieren und schützt das Herz-Kreislauf-System vor Überlastung.

Ein Fazit für den modernen Alltag

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die mediterrane Ernährung keine starre Formel ist, sondern eine Einladung zu mehr Qualität und Achtsamkeit. Sie lehrt uns, dass Gesundheit auf dem Feld und im Garten beginnt und dass die besten Zutaten oft die einfachsten sind. Wer den Urlaub in den Alltag holen möchte, muss keine komplizierten Rezepte studieren. Es reicht oft schon aus, den Anteil an frischem Gemüse massiv zu erhöhen, Fleisch durch Hülsenfrüchte zu ersetzen und bei der Wahl der Fette keine Kompromisse zu machen.

In einer Zeit der künstlichen Aromen und verarbeiteten Fertiggerichte ist die Rückkehr zu diesen ehrlichen, naturbelassenen Lebensmitteln vielleicht der wichtigste Schritt, den wir für unsere langfristige Gesundheit gehen können. Es ist eine Investition in die Zukunft, die bereits beim ersten Bissen eine Rendite in Form von reinem Genuss abwirft.



Foto: Hartmut Hermanns

20 Jahre »Brille am Jahnplatz«

Mehr als nur ein Optikfachgeschäft

Seit zwei Jahrzehnten gehört Brille am Jahnplatz fest zuurtscheid und zum Leben rund um den Jahnplatz. Was 2006 mit viel Mut, Erfahrung und Leidenschaft begann, ist heute längst weit mehr als ein klassisches Optikfachgeschäft: Für viele Menschen ist Inhaberin Katharina Hick eine vertraute Ansprechpartnerin, ZuhörerIn und echte Institution im Viertel geworden.

Wer das Geschäft an der Eupener Straße betritt, merkt schnell: Hier geht es nicht um eine »Brille von der Stange«. Persönliche Beratung, Zeit für Gespräche und ehrliches Interesse am Menschen stehen seit jeher im Mittelpunkt. »Der Kauf einer Brille soll ein Erlebnis sein«, sagt Katharina Hick – und genau dieses Gefühl spüren ihre Kundinnen und Kunden seit 20 Jahren.

Mit ihrer langjährigen Erfahrung als Augenoptikerin setzt sie konsequent auf Qualität, handwerkliche Präzision und individuelle Lösungen. Vom Sehtest über die exakte Anpassung bis zum Einschleifen der Gläser wird alles direkt vor Ort erledigt. Moderne Technik, kostenlose Brillenchecks, Glasreinigungen und sogar Videoberatung für stark fahrsichtige Menschen gehören selbstverständlich zum Serviceangebot.

Doch es ist vor allem die persönliche Atmosphäre, die »Brille am Jahnplatz« so besonders macht. Viele Stammkunden kommen längst nicht mehr nur wegen einer neuen Brille vorbei. Manche lassen ihre Fassung richten, andere trinken einfach einen Kaffee oder kommen »zum Quatschen«. Katharina Hick kennt die Geschichten vieler Menschen im Viertel, hört zu, tröstet, lacht mit und gibt manchmal auch einen kleinen Rat fürs Leben. Nicht wenige nennen

sie deshalb augenzwinkernd den »Kummerkasten vom Jahnplatz«.

Dass ihr Geschäft weit über Aachen hinaus Aufmerksamkeit bekommt, zeigen auch ihre mehrfach ausgezeichneten Schaufensterdekorationen. Seit Jahren nimmt Katharina Hick erfolgreich an Schaufensterwettbewerben teil und wurde dabei mehrfach prämiert. Bereits 2011 gewann sie beim CHIO-Schaufensterwettbewerb den Publikumspreis. Auch später wurde ihr liebevoll gestaltetes Schaufenster erneut ausgezeichnet. Besonders hervorgehoben wurden dabei ihre Kreativität und die Leidenschaft, mit der sie ihre Ideen umsetzt.

Privat ist Katharina Hick Familienmensch durch und durch. Sie hat zwei Söhne und vier Enkelkinder. Ihre große Leidenschaft ist das Backen. »Ich kann entspannen, wenn ich im Teig herumknöse«, erzählt sie mit einem Lächeln. Wenn neben dem Alltag im Einzelhandel noch Zeit bleibt, liest sie gerne oder träumt von Reisen, die allerdings durch die Selbstständigkeit oft zu kurz kommen.

Zum 20-jährigen Jubiläum ist nun sogar ein Buch erschienen: »Brillen, Bücher und Champagner« von Katrin Reitz. Das Werk verbindet biografische Elemente aus dem Leben von Katharina Hick mit einer fiktiven Erzählung über die besondere Magie von Brillen – und damit auch über Begegnungen, Geschichten und das genaue Hinsehen.

Nach 20 Jahren ist »Brille am Jahnplatz« weit mehr als ein Geschäft. Es ist ein Ort der Begegnung, der Herzlichkeit und des Vertrauens – mitten in Burtscheid, mitten im Leben.



Healthy Aging statt Anti-Aging

Warum moderne Ästhetik heute auf Natürlichkeit, Hautgesundheit und nachhaltige Ergebnisse setzt

Viele Menschen wünschen sich heute nicht mehr, »zwanzig Jahre jünger« auszusehen. Stattdessen geht es um ein frisches, gesundes und natürliches Erscheinungsbild ohne künstliche Veränderungen. Genau hier setzt das Konzept des Healthy Aging an: moderne ästhetische Medizin, die die Haut langfristig stärkt, regeneriert und ihre natürliche Ausstrahlung unterstützt.

Dem natürlichen Alterungsprozess der Haut natürlich begegnen

Mit zunehmendem Alter verändert sich die Haut sichtbar. Die Kollagenproduktion nimmt ab, die Haut verliert an Elastizität, wird trockener und regeneriert

sich langsamer. Hinzu kommen Spuren jahrzehntelanger Sonneneinstrahlung: Pigmentflecken, feine Äderchen oder ein ungleichmäßiges Hautbild treten deutlicher hervor. Moderne Lasermedizin kann heute gezielt dabei helfen, diese Veränderungen sanft und schonend zu behandeln.

Im Mittelpunkt steht dabei nicht die Veränderung eines Gesichts, sondern die Verbesserung der Hautqualität. Besonders gefragt sind Verfahren, die die körpereigene Regeneration anregen und die Hautstruktur nachhaltig verbessern. Laserbehandlungen können beispielsweise die Kollagenbildung stimulieren, Pigmentstörungen reduzieren oder feine Gefäße sichtbar mindern – oft mit erstaunlich natürlichen Ergebnissen.



»Moderne ästhetische Medizin soll nicht verändern, sondern die natürliche Ausstrahlung bewahren und unterstützen.«

Auch die Erwartungen der Patientinnen und Patienten haben sich verändert. Natürlichkeit steht heute klar im Vordergrund. Sichtbar »gemachte« Ergebnisse wirken zunehmend überholt. Stattdessen wünschen sich viele Menschen ein frisches Aussehen, das zur eigenen Persönlichkeit und Lebensphase passt.

Vielseitige und individuelle Behandlungsoptionen

Ein weiterer Vorteil moderner Lasermedizin liegt in ihrer Vielseitigkeit. Viele Behandlungen lassen sich individuell an Hauttyp, Alter und persönliche Bedürfnisse anpassen. Dadurch entstehen maßgeschneiderte Konzepte, die medizinische Kompetenz mit ästhetischem Feingefühl verbinden.

Healthy Aging bedeutet deshalb nicht, das Altern aufzuhalten. Vielmehr geht es darum, die Haut gesund zu erhalten, ihre natürliche Schönheit zu unterstützen und sich im eigenen Körper wohlfühlen – in jedem Alter.

Was moderne Lasermedizin heute behandeln kann

- » Pigmentflecken und Sonnenschäden
- » Couperose und sichtbare Äderchen
- » Unruhiges Hautbild
- » Feine Linien und Elastizitätsverlust
- » Narben und Hautstrukturveränderungen
- » Kollagenaufbau und Hautregeneration

 **montis medical**
FACHKLINIK FÜR PLASTISCHE CHIRURGIE,
ÄSTHETIK, LASERMEDIZIN & DERMATOLOGIE

Peterstr. 2 - 4, 52062 Aachen
Tel.: 0241 5100 5700
Mobil: 0173 8550230
E-Mail: info@montismedical.de
Instagram: [@montismedical](https://www.instagram.com/montismedical)



Unsere Region

In den zehn Kommunen der StädteRegion Aachen leben mehr als eine halbe Million Menschen. Ihre zahlreichen Stadtbezirke, Kommunen und Dörfer haben vieles gemeinsam – aber auch ihre jeweils ganz besonderen, charmanten Eigenheiten. In dieser Serie stellen wir in jeder Ausgabe einen Ort oder Stadtteil vor. Diesmal:

Würselen

Eine Stadt mit Geschichte und Zukunft

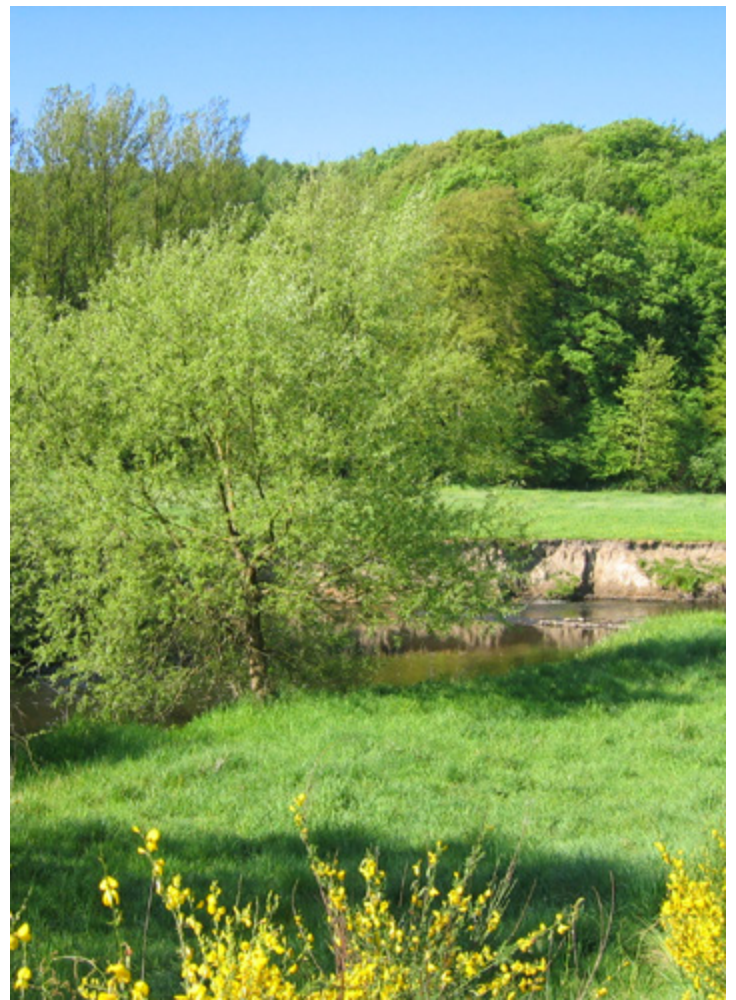
Nördlich von Aachen liegt Würselen, eine Stadt, die auf den ersten Blick unscheinbar wirkt, bei näherem Hinsehen jedoch eine bemerkenswerte Tiefe entfaltet. Mehr als 40.000 Menschen leben hier in den drei Ortsteilen Bardenberg, Broichweiden und Würselen am Rande des Wurmals. Würselen ist geprägt von gelebter Tradition, einer langen, bewegten Geschichte und ehrenamtlichem Engagement. Grund genug für uns, einen genaueren Blick auf dieses schöne Städtchen im Norden der StädteRegion zu werfen.

Frühe Spuren: Würselen und das Aachener Reich

Archäologische Funde zeigen, dass bereits in römischer Zeit Wege und kleinere Siedlungen in der heutigen Gegend um Würselen existierten. Diese frühen Verkehrsverbindungen, insbesondere die sich im Würselener Stadtgebiet kreuzenden Trassen der Römerstraße von Malmedy nach Aachen und von Geilenkirchen nach Heinsberg, legten den

Grundstein für die spätere Entwicklung. Würselens eigentliche Wurzeln reichen bis in fränkische Zeit zurück. Die Nähe zu Aachen machte die Region schon früh zu einem strategisch und wirtschaftlich bedeutenden Gebiet, und während sich Aachen unter Karl dem Großen und seinen Nachfolgern zur wichtigen Residenzstadt entwickelte, profitierten auch die umliegenden Ortschaften – unter anderem Würselen. Erstmals erwähnt wird Würselen als »Uuormsalt« im Jahre 870 im Goldenen Buch der Abtei Prüm.

Im Mittelalter war Würselen kleinteilig strukturiert: Höfe, kirchliche Einrichtungen und erste Handwerksbetriebe bestimmten das Leben. Die Kirche spielte eine zentrale Rolle im Alltag, nicht nur als religiöser, sondern auch als sozialer Mittelpunkt. Über Jahrhunderte hinweg blieb Würselen ländlich geprägt. Dennoch war die Region nie isoliert – der Austausch mit Aachen sowie mit benachbarten Gebieten sorgte für wichtige wirtschaftliche Impulse und kulturelle Einflüsse. Mitte des 13. Jahrhunderts erbaute Graf Wilhelm IV. die nach ihm benannte Burg Wilhelmstein. Würselen war in dieser Zeit Teil des sogenannten Aachener Reichs.



Industrialisierung und Bergbau: Wirtschaftlicher Aufstieg und harte Lebensrealität

Mit der Industrialisierung im 19. Jahrhundert begann eine neue Epoche. Der Steinkohlebergbau veränderte Würselen grundlegend. Die Region entwickelte sich zu einem bedeutenden Standort der Montanindustrie, und zahlreiche Arbeitskräfte strömten in die Stadt. Im Wurmatal befanden sich etwa die Gruben Alte Furth, Gouley und Teut. Der Alltag der Menschen war stark vom Bergbau geprägt. In dieser Zeit entstanden neue soziale Strukturen: Arbeitervereine, Gewerkschaften und erste Formen organisierter Interessenvertretung. Auch das Knappschafts Krankenhaus Bardenberg wurde im Kontext des Steinkohlebergbaus im Wurmatal gegründet und sicherte ab 1856 die grundlegende medizinische Versorgung der Bergleute, vor allem nach Unfällen.

Die wirtschaftliche Blüte brachte jedoch auch Abhängigkeiten mit sich. Als die Nachfrage nach Kohle zurückging und die Förderung schrittweise eingestellt wurde, geriet Würselen – wie viele Städte der Region – in eine schwierige Phase des Umbruchs. 1969 schloss mit der Grube Gouley eine der ältesten Gruben des Aachener Reviers und markierte das Ende einer Epoche.



Bildung, die erfrischt

www.vhs-aachen.de

stadt aachen



Burg Wilhelmstein.

Der Strukturwandel: Herausforderung und Neuanfang

Der Niedergang des Bergbaus in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts stellte Würselen vor tiefgreifende Veränderungen. Arbeitsplätze gingen verloren, wirtschaftliche Perspektiven mussten neu gedacht werden. Doch statt in Resignation zu verfallen, setzte die Stadt auf Transformation. Ehemalige Zechengelände wurden umgewidmet, neue Gewerbegebiete erschlossen und Wohnquartiere entwickelt. Besonders bemerkenswert ist, wie bewusst dieser Wandel gestaltet wurde: mit Blick auf Nachhaltigkeit, Lebensqualität und soziale Stabilität.

Heute ist Würselen Teil einer dynamischen Region im Dreiländereck. Die Nähe zu Belgien und den Niederlanden eröffnet zusätzliche Chancen – wirtschaftlich wie kulturell. Grünflächen und Naherholungsgebiete laden zu Spaziergängen, Radfahrten und Erholung ein. Das gemäßigte Stadtbild ohne Hektik trägt dazu bei, den Alltag bewusst zu gestalten. Auch kulturell hat Würselen einiges zu bieten: Konzerte im Alten Rathaus oder auf Burg Wilhelmstein, Ausstellungen

und Märkte sorgen für ein abwechslungsreiches Programm.

Ehrenamt und Engagement: Das Rückgrat der Stadt

Ein herausragendes Merkmal Würselens ist das starke bürgerschaftliche Engagement. Viele Bereiche des gesellschaftlichen Lebens wären ohne Ehrenamtliche kaum denkbar: Ob in Sportvereinen, sozialen Initiativen, kirchlichen Gruppen oder kulturellen Projekten – die Bereitschaft, sich einzubringen, ist groß. Gerade ältere Menschen spielen dabei eine zentrale Rolle. Sie bringen Erfahrung, Zeit und oft auch ein starkes Verantwortungsgefühl mit. In Würselen finden sie zahlreiche Möglichkeiten, sich sinnvoll zu engagieren – sei es in der Nachbarschaftshilfe, in Bildungsprojekten oder in der Unterstützung von Veranstaltungen.

Ein herausragendes Beispiel für diesen Zusammenhalt ist die »Würseler Tafel«. Hier bringen sich viele Senioren aktiv ein, um Lebensmittel zu retten

und an Bedürftige zu verteilen. Es ist diese Mischung aus handfester Logistik und menschlicher Wärme, die zeigt: Wer gibt, bekommt oft doppelt so viel an Wertschätzung zurück.

Bewahrte Tradition und lebendiges Brauchtum

In Würselen ist die Geschichte nicht nur in den Archivregalen des Kulturarchivs im Alten Rathaus zu finden, sondern sie atmet auf den Straßen und Plätzen – vor allem durch das immaterielle regionale Kulturerbe der Jungenspiele. Für Außenstehende mögen die farbenprächtigen Umzüge und das kunstvolle Fahnenschwenken wie ein bloßes Volksfest wirken, doch für die Würselenerinnen und Würselener ist es viel mehr. Während die jungen Pritschmeister und Maikönigspaare im Rampenlicht stehen, sind es oft die erfahrenen Bürgerinnen und Bürger, die im Hintergrund die Fäden ziehen. Sie fungieren als Mentoren in den Spielgruppen der einzelnen Quartiere – von Elchenrath bis Schweilbach. In den Werkstätten werden unter Anleitung erfahrener Handwerker die Festwagen instandgesetzt, und in den Nähstuben geben Seniorinnen ihr Wissen über die traditionellen Trachten an die nächste Generation weiter.

Darüber hinaus zeigt sich das Engagement im kulturellen Bereich besonders deutlich auf der Burg

Wilhelmstein. Die Freilichtbühne ist weit über die Stadtgrenzen hinaus bekannt, doch ihr Erhalt und die Durchführung des anspruchsvollen Programms wären ohne den Einsatz zahlreicher Freiwilliger kaum denkbar. Viele Ruheständler engagieren sich hier im Förderverein oder unterstützen den Betrieb vor Ort. Es ist eine Form des bürgerschaftlichen Einsatzes, der Kultur mit Nutzen verbindet: Man ist Teil eines hochkarätigen Kulturbetriebs und sorgt gleichzeitig dafür, dass dieses historische Denkmal als Begegnungsstätte für Jung und Alt erhalten bleibt.

Würselen: Ein Ort mit Zukunft



Würselen ist weit mehr als eine bloße Randgemeinde Aachens; Würselen ist eine Stadt, die den Spagat zwischen ihrer stolzen Bergbauvergangenheit und einer modernen, lebenswerten Zukunft meisterhaft bewältigt hat. Es ist das Zusammenspiel aus historischem Bewusstsein, einer tief verwurzelten Vereinskultur und dem unermüdlichen Einsatz ihrer Bürger, das die »Düvelstadt« so liebenswert macht. Ob beim Spaziergang durch das idyllische Wurmthal, beim kulturellen Abend auf Burg Wilhelmstein oder im engagierten Ehrenamt – in Würselen findet man die Gewissheit, dass Heimat dort am schönsten ist, wo man sie aktiv mitgestalten kann. Wer hier lebt, weiß: Würselen hat Geschichte, aber vor allem hat es ein ganz großes Herz.

Bundesweit einzigartig

Vorsorgevereinbarung für Haushaltsauflösungen



Mit unserer exklusiven Vorsorgevereinbarung legen Sie im Voraus fest, wie Ihre Haushaltsauflösung geregelt wird.

- » Sicherheit durch juristisch geprüften Vertrag
- » Wertanrechnung Ihrer Gegenstände möglich
- » Professionell, respektvoll & zuverlässig



Die Gedenktafel der »Wege gegen das Vergessen« mit Urnengräbern von Opfern der »Aktion T4« auf dem Aachener Waldfriedhof.

»Pass nur auf, sonst kommst du nach Düren!«

Die neueste Ausgabe der Zeitschrift »We, the six million« widmet sich den NS-Euthanasieverbrechen im ehemaligen Regierungsbezirk Aachen

Die grauen Busse in Düren

Der Himmel am Morgen des 12. Februar 1941 ist bewölkt, es ist kalt – ein ganz normaler Wintermorgen im Rheinland. Das nationalsozialistische Deutschland befindet sich in diesen Wochen auf dem Höhepunkt seiner Macht: Der »Erbfeind« Frankreich ist besiegt, der Krieg gegen die Sowjetunion noch nicht entfesselt, und Europa in großen Teilen unter Kontrolle des NS-Regimes. Auf dem Gelände der Rheinischen Provinzial Heil- und Pflegeanstalt Düren fährt an diesem Februartag ein dunkelgrauer Bus mit verhangenen Seitenscheiben vor. Der Fahrer ist Angehöriger der SS, sein Auftrag: sechzehn jüdische Patientinnen und Patienten aus Düren in die Heil- und Pflegeanstalt Düsseldorf-Grafenberg transportieren.

Diese Gruppe von Dürener Patientinnen und Patienten ist doppelt stigmatisiert und bedroht: Einerseits als Jüdinnen und Juden, andererseits als sogenannte

»Erbkranke«, die der NS-Staat in einem geheim gehaltenen Regierungsprogramm unter dem Decknamen »Aktion T4« loswerden will. Die Patientinnen und Patienten aus Düren steigen mitsamt ihren Krankenakten und ihren Habseligkeiten in den Bus ein, in Düsseldorf bleiben sie aber nur ein paar Tage. Anschließend werden sie in die Tötungsanstalten der »Aktion T4« verschleppt und ermordet. Der Aachener Historiker Christian Bremen hat die Schicksale dieser Patientinnen und Patienten aus der Dürener Heil- und Pflegeanstalt in der neuesten Ausgabe der Zeitschrift »We, the six million« aufgearbeitet.

80 Jahre danach: Späte Anerkennung der Opfer der NS-Euthanasie

Zwischen 1939 und 1945 wurden insgesamt rund 200.000 Frauen, Männer und Kinder aus psychiatrischen Einrichtungen des Deutschen Reichs in mehreren verdeckten Aktionen ermordet. Hinzu kamen



Das Bewahrhaus 5 auf dem Gelände der Rheinischen Provinzial Heil- und Pflegeanstalt Düren.

fast 100.000 weitere Morde an Psychiatriepatienten in den eroberten Gebieten Europas. Schon kurz nach dem Regierungsantritt der Nationalsozialisten war 1933 das »Gesetz zur Verhütung erbkranken Nachwuchses« (Erbgesundheitsgesetz) erlassen worden. Dieses schrieb die Zwangssterilisation unter anderem bei Schizophrenie und »angeborenem Schwachsinn« vor. Infolge der Einführung des Gesetzes wurden 400.000 Menschen unter dem NS-Regime zwangssterilisiert.

Viele Opfergruppen des Nationalsozialismus erfuhren erst spät eine moralische und juristische Anerkennung und Rehabilitation. Dies gilt auch für die Opfer der Zwangssterilisationen und der »Euthanasie«. Sie gerieten in die Fänge einer Ärzteschaft, die ihr Berufsethos durch »rassenhygienische« Vorstellungen verriet. Während die meisten der in diese Verbrechen involvierten Ärztinnen und Ärzte ihre Karrieren nach 1945 fortsetzen konnten, blieb das den Opfern angetane Unrecht bestehen. Knapp 80 Jahre nach Ende des Zweiten Weltkriegs verabschiedete der Deutsche Bundestag im Januar 2025 dann einen historischen Antrag, in dem festgestellt wurde, »dass die Opfer der NS-Euthanasie und die Opfer von Zwangssterilisation als Verfolgte des NS-Regimes anzuerkennen sind«.

Die Zeitschrift »We, the six million« erscheint seit 2023 in der edition_aixact und umfasst mittlerweile vier Ausgaben zu den Themen »Flucht und Vertreibung«, »Die Verfolgung queerer Menschen während der NS-Zeit« sowie »Euthanasieverbrechen im Regierungsbezirk Aachen«. Darüber hinaus ist eine englischsprachige Sonderausgabe erschienen.

»Euthanasie«-Verbrechen in unserer Region

Die »Euthanasie«-Verbrechen und Zwangssterilisationen fanden dabei auch im Regierungsbezirk Aachen statt. Die neueste Ausgabe der Zeitschrift »We, the six million – Beiträge zur Geschichte des Nationalsozialismus im westlichen Rheinland« widmet sich ebendiesem Themenkomplex in aller Ausführlichkeit und aus regionalhistorischer Perspektive. In zehn Artikeln geht es um Orte in Aachen, Monschau, Jülich und Düren, an denen Richter, Ärzte und Pflegepersonal zu Täterinnen und Tätern wurden. Vor allem aber geht es um die Menschen, Biographien und Schicksale hinter den abstrakten Opferzahlen.

So beschreibt Dieter Lenzen, der bereits mehrere Bücher zu Themen der NS-Lokalgeschichte veröffentlicht hat, Zwangssterilisationsmaßnahmen und Euthanasieverbrechen im ehemaligen Kreis Monschau. Der pensionierte Pädagoge Harry Seipolt, der sich schon seit Jahrzehnten mit den NS-Euthanasie-Verbrechen in der Region beschäftigt, was in zahlreiche Publikationen mündete, thematisiert in seinem Beitrag die Verschleppung und Ermordung von Patientinnen und Patienten der Anstalt Gangel.

In den Beiträgen des RWTH-Historikers Christian Bremen steht die oben erwähnte Rheinische Provinzial Pflege- und Heilanstalt Düren im Mittelpunkt. Er arbeitet zusammen mit einigen seiner Studentinnen und Studenten Patientenschicksale in ebendieser Klinik auf. Entstanden sind eindringliche Porträts von Menschen, deren Schicksale sprachlos machen. »Pass nur auf, sonst kommst du nach Düren!«, sollen Eltern in der Region ihren unartigen Kindern damals als Mahnung mit auf den Weg gegeben haben. Rene Porger schließlich nimmt sich einer Einzelbiographie an, die zeigt, wie schnell man als zu »unangepasst« gebrandmarkt und in eine psychiatrische Anstalt eingewiesen werden konnte.

Dem Autorenteam gelingt ein eindringlicher Rundumblick über einen nach wie vor viel zu unbekannten Aspekt regionaler NS-Geschichte und einen wichtigen und durch seine Aufmachung mit zahlreichen Bildern sehr eingängigen Zugang zum Thema der »Euthanasie«-Verbrechen.





20 Jahre Kulturbetrieb Aachen

Herzstück für das Zusammenspiel von Kunst, Musik, Literatur, Theater und Geschichte

Seit mehr als zwei Jahrzehnten prägt der Kulturbetrieb das kulturelle Leben der Stadt Aachen. Dabei ist der Kulturbetrieb mehr als eine Verwaltungseinheit. Er bildet das Herzstück für das Zusammenspiel von Kunst, Musik, Literatur, Theater und Geschichte. Ganzjährig strukturiert der Kulturbetrieb das kulturelle Leben und fördert intensiv die freie Kulturszene. Olaf Müller hatte die Möglichkeit, den Weg des Kulturbetriebs von 2007 bis 2025 als Leiter zu begleiten und zu gestalten. Irit Tırtey ist die kaufmännische Geschäftsführerin des Kulturbetriebs. Im Gespräch blicken beide zurück – und nach vorne. »Gegründet wurde der Kulturbetrieb mit dem Ziel, Flexibilität und wirtschaftliche Stabilisierung im Kulturbereich sowie inhaltliche Zusammenarbeit und Koordination zwischen den Kultureinrichtungen zu erreichen. Damit es zum Beispiel keine zwei Ausstellungseröffnungen am selben Tag und zur selben Uhrzeit gibt ...«, erklärt Müller den Hintergrund. Über seine Schaffensjahre resümiert er: »Große

Meilensteine waren der Aufbau der Route Charlemagne, das Karlsjahr 2014, das Dürer-Jahr, die Karlspreis-Rahmenprogramme, die Übernahme der Stadtbibliothek in den Kulturbetrieb und der Neustart des Stadtarchivs in der Nadelfabrik.«

Erfolge und Herausforderungen

»Wenn man mich fragt, was der größte Erfolg und zugleich die größte Herausforderung für den Kulturbetrieb war, dann ist das eindeutig das Karlsjahr 2014 mit den drei herausragenden Ausstellungen, die 246.000 Personen besucht haben. Das war ein Riesenerfolg für Aachen!«, betont Irit Tırtey und hofft, dass sich solch ein Publikumszuspruch bei anderen Projekten wiederholt.

»Es gab aber auch nicht ganz so spektakuläre und dennoch wichtige Erfolge wie die Ausstellungen

»Parallelwelten«, bei denen wir das Suermondt-Ludwig-Museum und das Ludwig Forum gemeinsam vermarktet haben. Das klingt selbstverständlich, war es aber zu dieser Zeit nicht. Die Chorbiennale, die erstmals 2009 stattfand und ein Ergebnis des Leitprofilprozesses für die Kultur in Aachen war, hat sich verstetigt und findet 2027 zum neunten Mal statt«, betont Irit Tirtey.

Erfolge, die nach außen nicht sichtbar werden, aber für die internen Abläufe im Kulturbetrieb von immenser Wichtigkeit sind, waren die Bündelung der Servicekräfte von Technik, Hauswarten und Werkstätten. »Dadurch wird gewährleistet, dass Ressourcen sinnvoll und wirtschaftlich eingesetzt werden. Auch die Gründung des Museumsdienstes als zentralem Dienst für kulturelle Bildung in den Museen hat sich bewährt, wie an den Teilnehmendenzahlen zu erkennen ist. Und außerdem hat der Kulturbetrieb in 20 Jahren die finanziellen Vorgaben der Stadt Aachen immer eingehalten. Ich hoffe sehr, dass dies auch in Zukunft gelingen kann«, betont die Geschäftsführerin.

Für Olaf Müller waren die Erfolge: »Im Gebäudebereich der Aufbau der Route Charlemagne mit dem neuen Stadtmuseum Centre Charlemagne, der Neustart des Internationalen Zeitungsmuseums, die Öffnung des Rathauses als Museum, die Sanierung der Musikschule, die neue Klimatisierung des Suermondt-Ludwig-Museums, der Umzug des Stadtarchivs in die Nadelfabrik.« Inhaltlich zählt er auf: »Das Karlsjahr 2014, das Schrittmacher-Festival im Theater Aachen und die Sonntagsöffnung der Stadtbibliothek, die Chorbiennale sowie das Wochenende der inklusiven Kultur.« Schwieriger seien die Rückgewinnung der Besucher nach Corona, die Konkurrenz durch eine zunehmende »Eventisierung« sowie steigende Ausgaben für Marketing und Öffentlichkeitsarbeit gewesen.

Entwicklung der digitalen Marke #aachenmachtkultur

Ausgehend von der Dachmarke »Aachen macht Kultur« hat der Kulturbetrieb für seine einzelnen Geschäftsbereiche zunächst die Internetseiten und Facebook-Auftritte etabliert. Später kam Instagram als zweiter Social-Media-Kanal hinzu. Während der Zeit der Corona-Pandemie hat der Kulturbetrieb städtische Kulturangebote digital erlebbar gemacht. Seit dem Frühjahr 2020 wurde die digitale Marke #aachenmachtkulturonline etabliert. Seit dem Sommer 2021 ist der Kulturbetrieb mit eigenen Kanälen unter dem Namen »aachenmachtkultur« in den sozialen Medien auf Facebook und Instagram sowie auf YouTube vertreten. Unter dem Hashtag #aachenmachtkultur kommen seitdem Kunst, Literatur, Musik, Tanz und Theater der städtischen Kultureinrichtungen und Museen zu jedem interessierten Kulturfreund ins Haus. Interessante Einblicke

hinter die Kulissen des Kulturbetriebs gibt es in der Reihe »inside@Kulturbetrieb« seit 2022 auf YouTube »aachenmachtkultur« und den zugehörigen Social-Media-Kanälen. Mit der Reihe stellt der Kulturbetrieb regelmäßig die Menschen vor, die in den verschiedenen Geschäftsbereichen Kultur für die Stadt Aachen lebendig machen, sowie die Möglichkeiten, welche die einzelnen Häuser bieten. Porträtiert werden Mitarbeitende von der Museumsschreinerei bis zur Stadtbibliothek, vom Archiv bis zur Theaterbühne. Mit der Reihe »inside@Kulturbetrieb« setzt der Kulturbetrieb seine erfolgreichen Projekte zur Stärkung der Dachmarke »aachenmachtkultur« fort und zeigt einmal mehr, wie vielfältig das kulturelle Leben in der Stadt Aachen ist. Seit 2023 gibt es als zusätzliches Werbemittel für die social-media-affine Zielgruppe der Studierenden den sogenannten »KULTUR.ALARM«. Jeweils einmal im Monat erscheint ein Post auf Facebook und Instagram.

»Gemeinsam morgens ins Museum« ist ein spannendes Angebot, für das Couven Museum, das Ludwig Forum für Internationale Kunst, Centre Charlemagne und Suermondt-Ludwig-Museum in Aachen ab 2025 immer dienstags und mittwochs in der Zeit von 10 bis 13 Uhr reserviert sind. Erst danach wird regulär geöffnet. Es beinhaltet Programmpunkte wie Gespräche mit Kuratorinnen und Kuratoren sowie Führungen zu Wunschthemen.

Ein gemeinsames Angebot von Museumsdienst, Stadtbibliothek und den Aachener Museen hat das aufmunternde Motto »Niemals zu alt! Kultur hält jung«. So wird der Kulturbetrieb einer zentralen Aufgabe gerecht, neue Zielgruppen anzusprechen – etwa jene, die manchmal eher wenig Berührung mit Kulturangeboten haben. Hier denkt man seit 2025 verstärkt an ein älteres, aber dennoch sehr kunst- und kulturinteressiertes Publikum. »Viele Seniorinnen und Senioren leben zurückgezogen und sind vielfach nicht mehr mobil«, sagt Irit Tirtey. »Unsere Angebote wirken zugleich der Vereinsamung entgegen.«

»Heute setzt der Kulturbetrieb den kulturellen Qualitäts- und Quantitätsanspruch der Stadt Aachen sehr gut um. Viele Städte in Deutschland beneiden Aachen um die qualitätsvollen Kulturangebote. Das heißt nicht, dass es nicht noch besser werden könnte. Aber grundsätzlich gehen Innovation und Tradition Hand in Hand«, zieht Olaf Müller ein vielversprechendes Fazit mit positivem Blick in die Zukunft. Ihm persönlich lagen stets das gesamte Ensemble der Kunst und Kultur, der Austausch mit der Kulturpolitik sowie die Positionierung Aachens auf der Kulturlandkarte von NRW, Deutschland und Europa am Herzen. »Dies zusammen mit den Kolleginnen und Kollegen im Kulturbetrieb umsetzen zu können, war mir eine Freude und Ehre in der Stadt, in der ich an der RWTH Aachen meine qualitätsvolle universitäre Prägung erhielt. Aachen ist einfach genial und voller Geschichte, Geschichten, kreativer Menschen und Kultur!« (Text: Nina Krüsmann)

MEISTER
ADORF
ELEKTRO



**Ihr Partner für
Elektrotechnik.
Verständlich, Modern,
Nachhaltig.**

**Beratung
Installation
Kundendienst**

Für Privat und Gewerbe

**0241 - 55 70 18 60
info@elektriker.ac**

Elektrotechnikermeister Lutz Adorf,
Franzstraße 28, 52064 Aachen

Impressum Ausgabe 3 | 2026

DVG Aachen GmbH

Süsterfeldstraße 83 | 52072 Aachen

Geschäftsführung: Günter Mainz und Marcel Mainz

Telefon: 0241 87 34 34 00 | E-Mail: hello@dvg-aachen.de

www.dvg-aachen.de

Verleger und Herausgeber

(v.i.S.d.P.):

Günter Mainz

g.mainz@dvg-aachen.de

Marcel Mainz

m.mainz@dvg-aachen.de

Redaktion:

Christoph Swiontek

c.swiontek@dvg-aachen.de

ISSN-Print:

3054-2790

ISSN-Online:

3054-2774

Autor*innen: Peter Dondorf, Hartmut Hermanns,
Nina Krüsmann, Klaus Pastor, Regina Poth, Chris-
toph Swiontek, Meryem Voigt

Fotos: Hermann Carl, Hartmut Hermanns, Jens Koch,
Nina Krüsmann, Moritz »Mumpi« Künster, Marie-
Luise Pastor, Rene Porger, Regina Poth, Evangelos
Rodoulis, Helmut Schroeter, Valentin Schumacher,
Andreas Steindl sowie AdobeStock, Freepik, iStock,
Shutterstock, Firmen, öffentliche Einrichtungen,
Institutionen, Kunden, Organisationen, Veranstalter,
Vereine und Verlagspartner

Layout/Grafik

XPrint Medienproduktion

Dietrich Betcher

Süsterfeldstraße 83 | 52072 Aachen

Druck

Druckerei Mainz

Süsterfeldstraße 83 | 52072 Aachen

Silver Ager Magazin erscheint sechsmal jährlich.

Die nächste Ausgabe erscheint im August 2026.

Inhalt gedruckt auf Juwel Offset 90 g/m² und
Umschlag auf Dacostern Matt 170 g/m².

Auflage: 15.000 Exemplare | Stand: Juni 2026

Namentlich gekennzeichnete Berichte geben nicht unbe-
dingt die Meinung der Redaktion und des Verlags wieder.
Für unverlangt eingereichtes Material (Bilder, Manuskripte,
Texte etc.) wird keine Haftung übernommen. Sämtliche
Termin- und Ortsangaben im Rahmen von Veranstaltun-
gstipps beruhen auf Informationen der Veranstalter und
sind ohne Gewähr. Nachdruck von Beiträgen und Fotos,
auch auszugsweise, nur mit vorheriger Genehmigung. Die
Urheberrechte der vom Silver Ager Magazin konzipierten
Beiträge, Abbildungen und Anzeigen liegen beim Verlag.
Alle Gewinne aus Gewinnspielen und Verlosungen sind
nicht bar auszahlbar. An- und Abreisekosten gehen zu
Lasten des Gewinners. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.
Der Gewinner wird schriftlich informiert. Seine Adresse
wird zur Gewinnabwicklung elektronisch gespeichert und
nach Abwicklung des Gewinnspiels gelöscht, es sei denn,
gesetzliche Aufbewahrungspflichten stehen entgegen. Eine
Weitergabe der Teilnehmeradressen findet nicht statt.

Verantwortlich für die Verarbeitung der Daten ist die DVG
Aachen GmbH, Süsterfeldstraße 83, 52072 Aachen, hello@
dvg-aachen.de. Die Datenverarbeitung erfolgt gemäß Art.
6 Abs. 1 lit. b DSGVO ausschließlich zur Durchführung und
Abwicklung des Gewinnspiels.

Teilnehmer haben das Recht auf Auskunft, Berichtigung,
Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung ihrer
Daten sowie das Recht auf Widerspruch.

Deutschlandweit einzigartiges Zentrum für bewegungserhaltende Wirbelsäulenchirurgie



Mit der Bündelung der Wirbelsäulenkliniken in Düren & Simmerath entsteht in Düren ein Zentrum, das es so in Deutschland kaum ein zweites Mal gibt: ein Schwerpunkt für bewegungserhaltende Wirbelsäulenchirurgie, der Patientinnen & Patienten möglichst viel natürliche Beweglichkeit erhält, statt die Wirbelsäule vorschnell zu versteifen.

International anerkannte Spezialisten bündeln ihre Expertise in Düren

Zwei international anerkannte Wirbelsäulenchirurgen stehen dafür mit ihrem Namen: Dr. Smajic und Dr. Trobisch haben die vorderen Zugänge zur Lendenwirbelsäule entscheidend mitentwickelt. Dr. Smajic führt jedes Jahr mehr als 100 Eingriffe an der Lendenwirbelsäule über den schonenden vorderen Zugang durch – eine Fallzahl, die nur sehr wenige Spezialisten in Europa erreichen. Sein besonderer Schwerpunkt liegt auf dem Einsatz von lumbalen Bandscheibenprothesen, die den Ersatz verschlissener Bandscheiben ermöglichen und dabei die natürliche Beweglichkeit der Wirbelsäule erhalten.



Dr. med. Samir Smajic und PD Dr. med. Per Trobisch sind sich einig: Gemeinsam mit ihren Kollegen bilden sie in Düren ein zehnköpfiges Team aus spezialisierten Fachärzten, die Wirbelsäulenerkrankungen in Düren auf höchstem Niveau behandeln.

Präzise & Innovative Wirbelsäulenchirurgie für mehr Lebensqualität

Dr. Trobisch hat in den vergangenen Jahren vor allem die Behandlung von Skoliosen – also seitlichen Verkrümmungen der Wirbelsäule – vorangebracht. Mit speziellen Bandsystemen gelingt es ihm, Fehlstellungen zu korrigieren und dabei dennoch Beweglichkeit zu erhalten, selbst in Situationen, in denen früher fast immer versteift wurde. Für Patientinnen und Patienten bedeutet das: weniger Einschränkung, mehr Lebensqualität im Alltag.

Damit diese besondere Expertise bestmöglich wirkt, setzt die Klinik in Düren auf eine Ausstattung, die in Deutschland zu den modernsten gehört. Ein in Deutschland einzigartiger, robotisch assistierter und vollknickbarer Carbon-Operationstisch ermöglicht in Kombination mit einem hochmodernen Navigationssystem, CT-ähnlicher intraoperativer Bildgebung sowie gleichzeitigem Neuromonitoring die hochpräzise und sichere Durchführung einfacher wie auch komplexer Operationen. Viele Eingriffe erfolgen heute bereits vollendoskopisch in Schlüssellochtechnik, also minimalinvasiv mit kleinen Schnitten.

Im Herbst 2026 kommt ein neuer, speziell für die Wirbelsäulenchirurgie ausgelegter Operationssaal hinzu. Damit wird die ohnehin hohe technische Ausstattung noch einmal deutlich erweitert und auf ein neues Niveau gehoben. Die Deutsche Wirbelsäulengesellschaft hat die Abteilung bereits als Wirbelsäulenspezialzentrum anerkannt, die Zertifizierung auf der höchsten Kompetenzstufe ist der nächste Schritt.

Ihr Ansprechpartner für komplexe Wirbelsäulen- erkrankungen

Wer unter starken Rücken- oder Beinschmerzen leidet, bereits mehrere Therapien hinter sich hat oder sogar vor einer komplexeren Wirbelsäulenoperation steht, findet in Düren damit einen Ansprechpartner, der internationale Erfahrung, modernste Technik und das Ziel „Bewegung erhalten statt versteifen“ verfolgt.

Interessierte Patientinnen und Patienten können sich in der Klinik für Wirbelsäulenchirurgie in Düren beraten lassen – eine Überweisung durch die behandelnde Fachärztin oder den behandelnden Facharzt genügt in der Regel, um einen Termin mit unseren Experten zu vereinbaren.



WETTEN, DASS?! MIT **KICKARTZ** MACHT DER UMZUG SPASS!



ÜBER UNS

Wir sind spezialisiert auf maßgeschneiderte Umzugs- und Transportlösungen.

Unser erfahrenes Team kümmert sich um Privatumzüge, Firmenumzüge, internationale Umzüge und Lagerung. Mit moderner Ausstattung sorgen wir für einen reibungslosen und stressfreien Umzug. Ihre Zufriedenheit und die hohe Qualität unserer Dienstleistungen stehen bei uns an erster Stelle.

DIENSTLEISTUNGEN

- ✓ Privatumzüge
- ✓ Firmenumzüge
- ✓ Einlagerungen
- ✓ Möbellift
- ✓ Neumöbellogistik
- ✓ Kleintransporte
- ✓ Küchen- und Möbelmontagen und mehr...

ANGEBOT ANFORDERN

 **0241 99730230**

WWW.KICKARTZ-UMZUEGE.DE



KICKARTZ UMZÜGE
SCHLOSS-SCHÖNAU STR. 4
52072 AACHEN

