

ALDENHOVEN



www.aldenhoven-infoblatt.de

Info Blatt

Verteilungsgebiet:
Aldenhoven, Dürboslar, Engelsdorf,
Freialdenhoven, Neu Pattern,
Niedermerz, Schleiden und Siersdorf

Juli 2014 / Nummer 7 / Woche 28

Sommer - Sonne - Ferien



Die Gemeinde Aldenhoven wünscht allen Mitbürgerinnen
und Mitbürgern eine schöne Ferienzeit.

Zahngold, Schmuck,
Uhren, Münzen,
Medaillen, Barren
**Machen Sie
Ihr ALTGOLD**



zu **BARGELD**
Hier!

KRIESCHER

Augenoptikermeister
Uhrmachermeister
mit eigener Werkstatt

Alte Turmstr. 56, Aldenhoven
Telefon (0 24 64) 72 38

Montags geschlossen
Di.-Fr. von 9.30 bis 18.00 Uhr
Sa. von 9.30 bis 13.00 Uhr

Ambulanter Pflegedienst

MDK - geprüft mit der Note 1,0



24-Std.-
Rufdienst

Telefon (02464) 90 51 00

Cornelia Simons Auf der Komm 12 52457 Aldenhoven



Hühne & Krapp

Rechtsanwälte

Björn Hühne

Rechtsanwalt
u. Fachanwalt für Strafrecht

Georg Krapp

Rechtsanwalt

► Strafrecht ► Verkehrsrecht ► Arbeitsrecht ► Mietrecht ► Familienrecht ► Erbrecht

52428 Jülich · Linnicher Straße 17

Telefon (02461) 4135 · Telefax (02461) 2882 · Notruf 24 Std. (0171) 6426738

E-Mail huehne-krapp@t-online.de · Internet www.huehne-krapp.de

LENZEN SCHREINEREI

Tischlermeister, gepr. Restaurator
mechan.

Einbruchhemmung

DIN 18104 Teil 1+2

Ausführliche Beratung bei uns.

Dorfstraße 33 • 52457 Aldenhoven-Freialdenhoven
Mail: Schreinerei.Lenzen@t-online.de • Web: www.Schreinerei-Lenzen.de
Tel. 0 24 64-17 25 • Fax 23 66



BARBARA SOLIMAN
Steuerberaterin

Pützgracht 12
52457 Aldenhoven
Fon: 02464 / 58 45 76
Fax: 02464 / 58 70 10
steuer@stb-soliman.de
www.stb-soliman.de

Fragen zur Verteilung dieser Ausgabe?
FRAU BELL • FON 02421 3069557



GRABMALE
FRAUENRATH
MARMOR • GRANIT

Treppen – Fensterbänke
– Küchenarbeitsplatten
– freitragende Treppen

52457 Aldenhoven/Siersdorf Tel. 0 24 64/17 86
Heidgasse 65 Fax 0 24 64/67 03

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

in der Haupt- und Realschule konnte ich viele Schüler verabschieden. Für die meisten startet der Schritt ins Berufsleben. Ein weiterer Lebensabschnitt beginnt. Hierzu wünsche ich viel Erfolg. Für alle anderen Schüler haben die Ferien begonnen. Nun, nachdem die Zeugnisse verteilt

sind, schlagen die Herzen vieler Jugendlicher wieder ruhiger. Auch beginnt gerade in den Sommermonaten der von vielen Familien lange vorbereitete wohlverdiente Urlaub. Auch in den Ferien ist in unserer Gemeinde natürlich etwas los. Als Beispiel nenne ich nur das

Der neue Wohn-Riester.



§ ACHTUNG:
Verbesserte Riester-Förderung
seit 1. Januar 2014



Super für alle, die eine selbst genutzte Immobilie

- bauen oder kaufen
- barrierefrei modernisieren
- jederzeit um- oder entschulden

Beratung bei den Experten Ihrer Raiffeisenbank eG Aldenhoven und Schwäbisch Hall.

Raiffeisenbank eG Aldenhoven
Kapuzinerstr. 2a
52457 Aldenhoven

Bezirksleiter
Bernd Carduck
Telefon 02464 99100





Sommerfest des Bergmännischen Traditionsvereins am 2. und 3. August.
Der gemeindliche Kindergarten Regenbogen hat eine neue Leitung. Zum nächsten Kindergartenjahr wird Silke Schavier-Meyer diese Einrichtung führen. Die bisherige Leiterin, Frau Monika Müller, wurde/wird feierlich am 11. Juli verabschiedet. Von Beginn an hat sie diesen Kinder-

grabmale

GROSSAUSSTELLUNG



Fensterbänke • Treppenstufen • Küchenarbeitsplatten • Waschtischabdeckung

**herausragend in
qualität und preis**

B 57 zwischen alsdorf
und baesweiler
tel. 02401 / 8 94 11

**frechen
STEIN**

garten begleitet und ihn zu dem gemacht, was er heute ist. Nach den Ferien werden im Rathaus viele Bilder zu sehen sein. Alle Kindergartenkinder sind aufgefordert, zusammen mit ihren Erzieherinnen, Ferienbilder zu gestalten. Auf die Gewinner der Aktion wartet ein Eisdielenbesuch.

Die Kindergärten gehen selbstverständlich nicht leer aus. Dies wird bestimmt eine sehenswerte Ausstellung, zu der ich Sie schon jetzt herzlich einlade. Ebenfalls nach den Ferien wird der Gemeinderat tagen. Vordringlich sind die Mitglieder der Fachausschüsse zu benennen. Im Anschluss kann dann die Arbeit in den Ausschüssen beginnen. Ich wünsche uns schönes Wetter und Ihnen schöne Ferientage. Erholen Sie sich gut und genießen wir die Sonne.

Ihr
Lothar Tertel
Bürgermeister

Anzeige

Neu im Beraterteam der Raiffeisenbank eG Aldenhoven

Mit sofortiger Wirkung ist Frau Michaela Eichstädt für die Baufinanzierungsberatung bei der Raiffeisenbank eG Aldenhoven zuständig. Gemeinsam mit Herrn Jochen Weitz steht die Baufinanzierungsspezialistin unseren Kunden im Baufinanzierungsgeschäft zur Verfügung.

Frau Eichstädt absolvierte im Anschluss an ihre Ausbildung zur Bankkauffrau ein berufsbegleitendes Bankfachwirtschaftstudium bei der Bankakademie, welches sie mit Auszeichnung abschloss.

Die 40jährige ist verheiratet und zweifache Mutter. Sie freut sich auf die neue Aufgabe in Aldenhoven und legt - wie bereits in ihrem gesamten beruflichen Werdegang - weiterhin großen Wert auf den persönlichen Kontakt mit den Menschen.

„Wir freuen uns, mit Frau Eichstädt als Finanzierungsfachfrau unsere Beratungs-

Bankdirektor Ralf Schwegmann mit Frau Michaela Eichstädt



kapazitäten ausbauen zu können und unsere Kundschaft rund um das Baufinanzierungsgeschäft mit persönlicher und individueller Beratung zu begleiten“, so Bankdirektor Ralf Schwegmann, Vorstandssprecher der Raiffeisenbank eG Aldenhoven.

Ehrenpreise für soziales Engagement im Kreis Düren verliehen

Gleich zwei Auszeichnungen für hervorragenden ehrenamtlichen Einsatz wurden durch die Jury an Aldenhovener Vereine/Institutionen vergeben. Große Freude herrschte unter den Mitgliedern des Initiativkreises Integration Aldenhoven, und beim Trommlerkorps Dürboslar, als die Nachricht kam, dass sie den Ehrenamtspreis des Kreises Düren für vorbildliches soziales Engagement bekommen. Am 25. Juni fanden die Ehrungen in der Kulturhalle Langerwehe statt, Landrat Wolfgang Spelthahn hielt persönlich die Festrede und würdigte zunächst die langjährige Arbeit des Integrationskreises und hob hervor, dass die in dieser Initiative zusammenarbeitenden Aldenhovener einen wichtigen Beitrag gegen Vorurteile und für das friedliche Zusammenleben in der Gemeinde leisten. Herr Spelthahn lobte u.a., dass die Erlöse aus den drei Festen der Nationen allen Kindern in Aldenhoven zu gute kommen. Es wurde dadurch möglich, die Kinder aus Grundschulen und Kindergärten zu kostenfreien Theatervorführungen einzuladen und



ihnen damit neue Zugänge zu Kultur und Bildung zu ermöglichen. Durch mehrsprachige Bildungsangebote für Eltern, die Initiative für einen Frauenschwimmkurs, Mütter-Deutschkurse, Weitergabe von Informationen und Teilnahme an Seminaren und viele praktische und persönliche Hilfestellungen erweitert der Arbeitskreis die Bildungsangebote nicht nur für Migrantinnen und Migranten in Aldenhoven und trägt so zu mehr Chancengleichheit für alle bei.

Den Mitgliedern des Trommlerkorps 1924 Dürboslar dankte der Landrat für den jetzt bereits 9 Jahrzehnte dauernden Einsatz im Vereins- und Dorfleben. Kein Fest, keine besondere Veranstaltung, bei der das Trommlerkorps nicht für den entsprechenden musikalischen Rahmen gesorgt hat. Im Jahresverlauf erfolgen Auftrit-



te in allen Ortschaften der Gemeinde Aldenhoven und verschiedener Nachbarkommunen zur Verschönerung von Festen oder besonderen Anlässen. Dabei

kommt das Korps jedwede Zuschüsse aus öffentlichen Kassen aus. Alle Kosten für Uniformen, Instrumente, Fahrten etc. und die wichtige Ausbildung des Nachwuchses, werden mit eigenen Mitteln bestritten. Gerade die hervorragende Jugendarbeit ist ein Garant für die Stärke des Trommlerkorps. Während der Nachwuchsmangel leider viele andere Vereine zum Aufgeben gezwungen hat, haben es die Dürboslarer geschafft, in den letzten Jahrzehnten ihre Stärke zu halten bzw. auszubauen. Als sichtbares Zeichen der Anerkennung gab es neben der Urkunde für die Geehrten auch einen Umschlag mit 250,00 €, gesponsert von der Sparkasse Düren.



H--R--
Das Original

Ha-Ra-Agentur
Waltraud Vonderstein

Lerchenweg 5
52457 Aldenhoven
Tel. 0 24 64/88 53



www.wehrhahnhof.de

Peter's Antik Scheune

Entscheiden Sie sich vor Ort in ländlich entspannter Atmosphäre, auf über 500 m² für die passende Antiquität aus verschiedenen Epochen.

Sie finden hier eine Auswahl an antiken Möbeln, Lampen, Porzellan, Glas, Gartendeko....

Peter Kirchner
0170 / 430 85 25
Gut Wehrhahnhof
in 52428 Jülich
(Weißdorfer Weg)

Unsere *neuen* Öffnungszeiten
Di.-Fr. v. 17.00-19.00 Uhr
Sa. + So. v. 13.00-19.00 Uhr
(So. keine Beratung + kein Verkauf)

Der neue Gemeinderat ist zu seiner ersten Sitzung zusammen gekommen

Aldenhoven. Der neu gewählte Gemeinderat hat Mitte Juni zum ersten Mal in seiner neuen Zusammensetzung getagt. 11 Ratsmitglieder sind nach der Kommunalwahl ausgeschieden, so dass sich unter den nun 26 Ratsmitgliedern insgesamt 9 Neugewählte befanden. Alle Mitglieder wurden zu Beginn der Sitzung durch Bürgermeister Lothar Tertel in feierlicher Form verpflichtet und in ihr Amt eingeführt hatte. Danach standen zahlreiche Personalentscheidungen auf der Tagesordnung. Zunächst wurden die neuen stellvertretenden Bürgermeister gewählt. Erster ehrenamtlicher Stellvertreter von Bürgermeister Tertel ist ab sofort Leo Neulen (CDU, auf dem Foto l.). Zweiter Stellvertreter

ist Kajetan Raab (SPD, r.). Außerdem hat der Gemeinderat wie folgt die neuen Ortsbürgermeister gewählt: Aldenhoven 1 - Dieter Drehsen Aldenhoven 2 - Alfred Paduschek Dürboslar - Erwin Geisinger Engelsdorf - Heinz-Jakob Sauer Freialdenhoven - Hans Ackens Neu Pattern - Bernd Jansen Niedermerz - Hans-Josef Königstein Schleiden - Alexander Poullig



Siersdorf - Franz-Josef Errens. Zum Schluss der Sitzung verabschiedete Bürgermeister Tertel

alle Ratsmitglieder in die Sommerferien. Die nächste Sitzung findet erst am 21. August 2014 statt.

Anzeige

Ihre Pflichten aber auch Rechte, wenn ein Elternteil zum Pflegefall wird

von Rechtsanwalt Markus Mingers

Zu Lebzeiten sind die Eltern oft eine Stütze für ihre Kinder. Nicht nur seelisch, oft auch finanziell werden Kinder von ihren Eltern, auch als Erwachsene, bei vielen ihrer Vorhaben unterstützt. Oft wird dabei nicht über Probleme nachgedacht, die solche finanzielle Unterstützungen oder auch Schenkungen genannt mit sich bringen können, wenn ein oder beide Elternteile pflegebedürftig werden. Werden nämlich Wohngeld, eine höhere Pflegestufe beantragt und reicht die Rente oder das eigene Vermögen der Eltern nicht mehr aus, um die nötigen Auslagen zu decken, fragt das Sozialamt zuerst einmal bei den Kindern nach Versorgungsmöglichkeiten ihrerseits der Eltern. Wurden Schenkungen oder andere finanzielle Unterstützungen in den letzten 10 Jahren geleistet, werden diese meistens vom Sozialamt zunächst einmal zurückgefordert. „Man kann sich auf den Bestand einer Schenkung für den Fall, dass ein Elternteil zum Pflegefall wird, nicht immer verlassen.

Erst wenn die Schenkung mehr als 10 Jahre zurückliegt, ist ihr Wert für das Sozialamt unantastbar“, erklärt Rechtsanwalt Markus Mingers von der Kanzlei Mingers & Kreuzer. Doch gibt es auch viele Freiheiten und Möglichkeiten, sich einer solchen Rückforderung zu widersetzen. Zum einen sind die Freibeträge nach dem Sozialgesetzbuch für gewisse Leistungen zu beachten. Diese können oftmals im Bereich von 10.000 Euro liegen, sind aber für jeden individuell auszurechnen, weshalb es ratsam ist, sich hier fachkundigen Rat einzuholen. „Auch müssen so genannte Anstandsschenkungen, wie beispielsweise zu einer Hochzeit o.Ä. nicht zurückgegeben werden. Darüber hinaus muss der Beschenkte auch dann nichts zurückzahlen, wenn dies seine finanzielle Existenz gefährden würde“, erläutert Mingers. Bei der Unterhaltspflicht der Kinder gegenüber ihren Eltern gelten wiederum andere, strengere Maßstäbe. Es gibt aber auch andererseits wieder mehr Freiheiten. Bspw. darf in die Berechnung

nicht das eigene Haus einbezogen werden. Dieses bleibt für das Sozialamt unantastbar. Auch geht die Unterhaltspflicht gegenüber eigenen Kindern der gegenüber den Eltern vor. Das heißt, wer selber noch unterhaltspflichtige Kinder hat, vielleicht sogar noch den Kredit für das Eigenheim abbezahlen muss, kann sein anzurechnendes Einkommen um die entsprechenden Beträge reduzieren. „Oft liegt nach einer entsprechend reduzierten Berechnung des Einkommens keine ausreichende

Höhe mehr vor, die eine Unterhaltspflicht gegenüber den Eltern begründen würde. In diesem Fall muss dann alleine das Sozialamt für die Pflege- und Unterbringungskosten aufkommen“, weiß der Jülicher Anwalt zu berichten. In jedem Fall ist es aber ratsam, bei solchen Problemen sich fachkundigen rechtlichen Beistand an seine Seite zu holen, da ein eigener Berechnungsfehler schnell zu schwerwiegenden Konsequenzen führen kann.

MARKUS MINGERS
Rechtsanwalt

MINGERS & KREUZER
Rechtsanwälte
Jülich | Bonn
Partner für Ihren Erfolg!

Linnicher Straße 11 · 52428 Jülich
Tel.: 02461.8081 · www.mingers-kreuzer.de

Notdienst

Aktuell



Bereitschaftsdienste

Ärztlicher Notdienst
bundesweit Tel.: 116117
Zahnärztlicher Notdienst
Telefon: 01805/986700
Giftnotrufzentrale
Tel. 0228/19240 oder 2873333
Krankenhäuser im Kreis Düren
 St.-Augustinus-Krankenhaus
 Düren-Lendersdorf
 Tel.: 02421/5990
 St.-Marien-Hospital
 Düren-Birkensdorf
 Tel.: 02421/8050
 Krankenhaus Düren gem. GmbH
 Tel.: 02421/300
WEISSER RING
 ASt - DN - JÜL
 Tel.: 02421/972383
 Opferhilfe bei Gewalt
 und Kriminalität
AHPZ Kreis Düren
 Netzwerk Ambulantes Hospiz- und
 Palliativzentrum
 Palliativmedizin-Palliativpflege-
 Ehrenamt-Seelsorge
 Am Weiherhof 23,
 52382 Niederzier
 Tel. (02428) 9570155
 24-Stunden-Erreichbarkeit
 Ansprechpartner:
 Daniela Leroy, Gerda Graf

Apotheken-Notdienst

Freitag, 11. Juli 2014
Apotheke Bacciocco
 Marktplatz 5, 52428 Jülich
 Tel.: 02461/2513
Grenzland-Apotheke
 Kirchrather Str. 65
 52134 Herzogenrath
 Tel.: 02406/61902
Samstag, 12. Juli 2014
Graben-Apotheke
 Grabenstr. 48, 52249 Eschweiler
 Tel.: 02403/26940
Barbara-Apotheke
 Kirchrather Str. 140
 52134 Herzogenrath (Merkstein)
 Tel.: 02406/969161
Sonntag, 13. Juli 2014
Schlossplatz-Apotheke
 Römerstr. 7, 52428 Jülich
 Tel.: 02461/50415
Apotheke an Gut Driesch
 Burgstr. 34, 52499 Baesweiler
 Tel.: 02401/88186
Montag, 14. Juli 2014
Nord-Apotheke
 Nordstr. 1a, 52428 Jülich

Tel.: 02461/8330
Schopp's Apotheke im Kaufland
 Bahnhofstr. 37, 52477 Alsdorf
 Tel.: 02404/9187424
Dienstag, 15. Juli 2014
Bonifatius-Apotheke
 Drimbornshof 2
 52249 Eschweiler (Dürwiß)
 Tel.: 02403/54764
Apotheke am Dreieck
 Eschweiler Str. 7
 52477 Alsdorf (Mariadorf)
 Tel.: 02404/62515
Mittwoch, 16. Juli 2014
Mohren-Apotheke OHG
 Kückstr. 38, 52499 Baesweiler
 Tel.: 02401/7395
Hirsch-Apotheke
 Konrad-Adenauer-Str. 90
 52511 Geilenkirchen
 Tel.: 02451/2656
Donnerstag, 17. Juli 2014
Marien-Apotheke
 Marienstr. 1, 52457 Aldenhoven
 Tel.: 02464/1754
Freitag, 18. Juli 2014
Cornelius-Apotheke
 Jülicher Str. 115
 52477 Alsdorf (Hoengen)
 Tel.: 02404/61920
St.-Elisabeth-Apotheke
 Martin-Heyden-Str. 9a
 52511 Geilenkirchen
 Tel.: 02451/64445
Samstag, 19. Juli 2014
Marien-Apotheke
 Rurdorfer Str. 56, 52441 Linnich
 Tel.: 02462/8033
Marien-Apotheke
 Kaiserstr. 35, 52146 Würselen
 Tel.: 02405/92842
Sonntag, 20. Juli 2014
St.-Barbara-Apotheke
 Hauptstr. 92
 52499 Baesweiler (Setterich)
 Tel.: 02401/51455
Kronen-Apotheke
 Moltkestr. 15, 52249 Eschweiler
 Tel.: 02403/889037
Montag, 21. Juli 2014
Kreuz-Apotheke
 Kirchstr. 35A, 52499 Baesweiler
 Tel.: 02401/4200
Engel-Apotheke im real,-
 Auerbachstraße 10
 52249 Eschweiler
 Tel.: 02403/502645
Dienstag, 22. Juli 2014
Apotheke am Markt
 Hauptstr. 120, 52499 Baesweiler
 Tel.: 02401/8019995

Faust-Apotheke
 Grabenstr. 83, 52249 Eschweiler
 Tel.: 02403/31333
Mittwoch, 23. Juli 2014
Apotheke am Alten Turm
 Alte Turmstr. 26
 52457 Aldenhoven
 Tel.: 02464/1496
Donnerstag, 24. Juli 2014
Abraxas-Apotheke OHG
 Eschweiler Straße 2b
 52477 Alsdorf
 Tel.: 02404/9188500
easyApotheke
 Langwahn 54, 52249 Eschweiler
 Tel.: 02403/555550
Freitag, 25. Juli 2014
Post-Apotheke
 Kölnstr. 19, 52428 Jülich
 Tel.: 02461/8868
Anna-Apotheke
 Bahnhofstr. 59, 52477 Alsdorf
 Tel.: 02404/90610
Samstag, 26. Juli 2014
Rur Apotheke
 Kleine Kölnstr. 16, 52428 Jülich
 Tel.: 02461/51152
Fidelis-Apotheke
 Brünestr. 1
 52531 Übach-Palenberg
 Tel.: 02404/20443
Sonntag, 27. Juli 2014
Schwanen-Apotheke
 Hubertusstr. 23, 52477 Alsdorf
 Tel.: 02404/7030
Faust-Apotheke
 Grabenstr. 83, 52249 Eschweiler
 Tel.: 02403/31333
Montag, 28. Juli 2014
Stadt-Apotheke
 Grabenstr. 27, 52249 Eschweiler
 Tel.: 02403/502730
Herz-Apotheke
 Carlsplatz 1
 52531 Übach-Palenberg
 Tel.: 02451/909490
Dienstag, 29. Juli 2014
Rathaus-Apotheke
 Indestr. 119, 52249 Eschweiler
 Tel.: 02403/29980
Apotheke am Denkmalplatz
 Denkmalplatz 41, 52477 Alsdorf
 Tel.: 02404/919522
Mittwoch, 30. Juli 2014
St.-Gereon-Apotheke
 Hauptstr. 44
 41836 Hückelhoven (Brachelen)
 Tel.: 02462/8138
Rosen-Apotheke
 Mühlenstr. 23c, 52382 Niederzier
 Tel.: 02428/6699

Donnerstag, 31. Juli 2014
Rathaus-Apotheke
 Luisenstr. 55, 52477 Alsdorf
 Tel.: 02404/90500
Kaiser-Apotheke
 Kaiserstr. 63, 52146 Würselen
 Tel.: 02405/5582
Freitag, 01. August 2014
Christophorus-Apotheke
 Carolus-Magnus-Str. 9
 52531 Übach-Palenberg
 Tel.: 02451/41206
Gertruden-Apotheke
 Nordstr. 44
 52353 Düren (Birkensdorf)
 Tel.: 02421/82430
Samstag, 02. August 2014
Bonifatius-Apotheke
 Drimbornshof 2
 52249 Eschweiler (Dürwiß)
 Tel.: 02403/54764
Schopp's Apotheke im Kaufland
 Bahnhofstr. 37, 52477 Alsdorf
 Tel.: 02404/9187424
Sonntag, 03. August 2014
Apotheke am Alten Turm
 Alte Turmstr. 26,
 52457 Aldenhoven
 Tel.: 02464/1496
Montag, 04. August 2014
Klara-Apotheke
 Dürener Str. 498a
 52249 Eschweiler (Weisweiler)
 Tel.: 02403/6368
Barbara-Apotheke
 Luisenstr. 3, 52477 Alsdorf
 Tel.: 02404/21230
Dienstag, 05. August 2014
Martinus-Apotheke
 Frauenrather Str. 7
 52457 Aldenhoven
 Tel.: 02464/6500
Mittwoch, 06. August 2014
Adler-Apotheke
 Rathausstr. 10, 52459 Inden
 Tel.: 02465/99100
Faust-Apotheke
 Grabenstr. 83
 52249 Eschweiler
 Tel.: 02403/31333
Donnerstag, 07. August 2014
Nord-Apotheke
 Nordstr. 1a, 52428 Jülich
 Tel.: 02461 8330
Blumenrather-Apotheke
 Blumenrather Str. 48
 52477 Alsdorf (Mariadorf)
 Tel.: 02404/61812
Freitag, 08. August 2014
Apotheke Bacciocco Koslar
 Kreisbahnstr. 35

Freialdenhoven feiert neue Majestäten

Wie jedes Jahr lud die St.-Mauritius-Schützenbruderschaft Freialdenhoven an Fronleichnam zum traditionellen Vogelschuss ein. Nach dem morgendlichen Kirchgang und der anschließenden Fronleichnamsprozession durch Dürboslar, begann um 11.00 Uhr der Frühschoppen.

Bei wechselhaftem Wetter aber weitgehend angenehmen Temperaturen begann am frühen Nachmittag das Königsvogelschießen. Als erstes waren die Bambinis an der Reihe, die Ihre Prinzenwürde mit dem Soft-Air-Gewehr ausschießen. Diesen Titel sicherte sich wie im Vorjahr Laura Hörnig mit 34 Ringen.

Anschließend folgte das Schießen um die Jungschützenwürde, und auch hier gewann eine alte „Bekannte“. Svenja Roth wurde mit dem 30. Schuss zum dritten Male Jungschützenprinzessin.

Infolge legten die Ehrenkönige das Gewehr an. Diesen begehrten Titel sicherte sich nach hartem Kampf mit dem 36. Schuss Schützenbruder Udo Wassenhoven.

Es folgten die Ehrenschüsse vom amtierenden König Thomas Hörnig, Ortsbürgermeister Hans Aken, Ehrenbrudermeister Hans-Peter Lenzen und Brudermeister Dietmar Wirtz-Aretz auf den Kö-

nigsvogel, bevor die Altschützen den Vogel anvisierten. Leider fand sich dieses Jahr kein Anwärter, so dass nach der ersten Pflichtrunde das Schießen eingestellt wurde.

Dies tat der guten Stimmung aber keinen Abbruch, alle Besucher feierten weiter bei kühlen Getränken am Bierwagen, bei leckeren Kaffee und Kuchen in der Cafeteria oder schlemmten am Grill mit Bratwurst, Grillfleisch und Bratkartoffeln.

Wie schon in den Jahren zuvor gab es natürlich auch wieder eine Hüpfburg für unsere kleinen Gäste. Im weiteren Vorlauf des Nachmittags fand selbstverständlich auch wieder das bekannte Bierfass-Schießen für unsere Besucher statt. Mit großer Begeisterung nahmen die Teilnehmer das Ziel ins Visier.

Nachdem alle Schieß-Konkurrenzen abgeschlossen waren, wurde noch weiter in geselliger Runde gefeiert. Ein gemütliches miteinander zwischen den Schützen, den anderen Ortsvereinen und der Bevölkerung.

Aber schon am Vortag waren die Schützen aktiv und es war Treffsicherheit gefordert. Mittwochs fand nämlich das jährliche Dorfpokalschießen statt. Hier wurden die Titel in den Konkurrenzen Ju-



gend, Damen, Herren und Mannschaft ausgeschossen. Anschließend feierte man selbstverständlich in gemütlicher Runde weiter. Jetzt fangen die Planungen der St. Mauritius Schützen für das im

September stattfindende Schützenfest an. Der diesjährige Majestätenball und der große Festzug am Sonntag wird ein Erlebnis für alle teilnehmende Schützen und Besucher. (TH)

Auszeichnung bewährter Kraftfahrer und -fahrerinnen

durch die Verkehrswacht Jülich e.V. - Antrag erforderlich

Jülich. Die von der Deutschen Verkehrswacht gestiftete Auszeichnung kann Kraftfahrern und -fahrerinnen verliehen werden, die sich als verkehrssicher bewährt haben und sich gleichzeitig ver-

pflichten, auch weiterhin durch umsichtiges, rücksichtsvolles und hilfsberechtigtes Verhalten im Straßenverkehr anderen Verkehrsteilnehmern Vorbild zu sein. Die Auszeichnung wird in Bronze (10 Jah-

re), Silber (20 Jahre), Silber mit Eichenkranz (25 Jahre), Gold (30 Jahre), Gold mit Eichenkranz (40 Jahre) und als goldenes Lorbeerblatt für 50 Jahre Fahrzeit verliehen. In einer Feierstunde im Ver-

kehrsübungspark in Jülich-Koslar am Donnerstag, 23. Oktober 2014, werden die Auszeichnungen um 16 Uhr vorgenommen. Dazu erfolgt für die Antragsteller eine gesonderte Einladung. Der Antrag mit Infoblatt ist Montag, Dienstag und Donnerstag von 8.30 bis 11.30 Uhr in der Geschäftsstelle - Tel. 02461/56242 und Fax 02461-621003 - im Verkehrsübungspark erhältlich. Anträge können zu jeder Zeit im Laufe des Jahres gestellt werden und müssen spätestens bis Mitte August bei der Verkehrswacht Jülich vorliegen.

Schuh • Sport • Orthopädie

Heidbüchel

Meisterbetrieb

Fußkompetenzzentrum

Kölustraße 67 • 52351 Düren
Tel.: 0 24 21 - 1 64 99
Fax: 0 24 21 - 20 99 781
www.schuhfachgeschäft-heidbuechel.de
Wir sind für Sie zertifiziert nach DIN EN ISO 13485 : 2012

- Schuhfachgeschäft
- Orthopädische Maßschuhe
- Einlagen nach Maß
- Zurichtung an Konfektionsschuhen
- Pedographie (Fußmessung mit Computer)
- med. Fußpflege
- Bandagen u. Kompressionsstrümpfe
- Therapie u. Prophylaxe Schuhe (Diabetes)
- Sportartikel
- moderne Schuhreparatur

Bringen Sie

IHR ANGEBOT

in diese Zeitung und ins Internet!

E-MAIL service@rmp.de

FON **01801 260-000** (Ortstarif)

Klinik für Allgemein-, Viszeral- und Thoraxchirurgie Koloproktologischer Schwerpunkt Adipositaschirurgie

ab 1. Juli unter neuer Leitung



Dr. med. Mario Dellanna
Chefarzt



Leistungsspektrum

- Minimalinvasive, laparoskopische Operationen und thorakoskopische Eingriffe, Mediastinoskopie, Transanale endoskopische Mikrochirurgie
- Schilddrüse: Struma und Tumoren
- Nebenschilddrüse
- Speiseröhre: Refluxkrankheit, Achalasie
- Lunge: Bullae (Blasenbildung), Pneumothorax, Tumoren
- Zwerchfell: Hernien (Brüche)
- Leber / Gallenwege: Gallensteine, Tumoren
- Pankreas (Bauchspeicheldrüse): Chron. Pankreatitis (Entzündung), Tumoren
- Magen: Ulcera (Geschwüre), Tumoren Adipositaschirurgie
- Dünndarm: Ileus, Crohn, Angiodysplasie (Blutungen), Tumoren
- Dickdarm: Divertikel (Aussackungen), Crohn, Colitis, Tumoren
- Bauchwand: Hernien (Leisten-/Schenkel-/Nabel- und Narbenbrüche)
- Endosonographie (3D) des Rektums, Analmanometrie
- Enddarm: Hämorrhoiden, Fistel, Darmvorfall, Inkontinenz, Sacralnervenstimulation
- Notfallmedizin, Traumanetzwerk
- Portimplantation
- Schrittmacher- und Defibrillatoreingriffe
- Wundbehandlung



ERFAHRUNG - KOOPERATION - KOMPETENZ - VERTRAUEN - Wir sind für Sie da - 24 Stunden am Tag - 365 Tage im Jahr

**St.-Antonius-Hospital Eschweiler, Klinik für Allgemein-, Viszeral-, Thoraxchirurgie
Koloproktologischer Schwerpunkt - Adipositaschirurgie**

Akademisches Lehrkrankenhaus der RWTH Aachen - Katholische Kirchengemeinde St. Peter und Paul

Dechant-Deckers-Str. 8 • 52249 Eschweiler • Tel.: 02403 / 76-1208 • ach@sah-eschweiler.de • www.sah-eschweiler.de

Komm mit in die Rückenschule

Kindgemäße Rückenschule in der integrativen Kindertagesstätte Regenbogen in Aldenhoven
Erfolgreicher Abschluss 2014

Trotz aller Diskussionen und Aufklärung zum Thema „Bewegungsmangel in der Kindheit“, sitzen unsere Kinder im Durchschnitt vier bis fünf Stunden täglich. Auch Kinder haben schon muskuläre Verspannungen und klagen über Rückenschmerzen. Übergewichtige Kinder tragen das Risiko von Wirbelsäulenschäden oder auch anderen Folgeschäden (z. B: Diabetes).

Kinder haben von Natur aus einen hohen Bewegungsdrang und viele kreative Ideen, wie sie ihren Körper erleben, spüren und ausprobieren möchten. In der Kinder-rückenschule fördern wir unsere Kinder in, über und mit Bewegung. Physische Aspekte der Gesundheitsförderung finden Beachtung. Kraft, Ausdauer, Koordination und Haltungsschulung stehen im Focus der Förderung.

In Auseinandersetzung mit herausfordernden Bewegungssituationen lernen Kinder innerhalb von Bewegungsspielen, Bewegungsparcours oder Bewegungsgeschichten ihren Körper und ihre Sinne kompetent einzusetzen und Herausforderungen zu bewältigen. Die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems und das Immunsys-



tem werden im spielerischen Aufbau gestärkt. Über die angebotenen Bewegungsaktivitäten kommt es zur Kräftigung der Muskulatur des Rumpfes mit aufgerichteter Körperhaltung. Eine aufrechte, selbstbewusste Körperhaltung beugt Haltungsschwächen vor. Eine

gesunde Ernährung mit möglichst frischen und naturbelassenen Lebensmitteln liefert Stoffe und Mineralien, die das Kind benötigt, um die Wirbelsäule stabil aufzubauen und stabil zu halten. Im Hinblick auf die Einschulung im Sommer bieten breitangelegte Wahrnehmungs- und Bewegungsangebote den Kindern die Möglichkeit, die Entwicklung der Körperkontrolle, die Schulung der Konzentration, die Förderung der differenzierten Wahrnehmung und die realistische Einschätzung von Situationen zu erfahren, zu erproben und weiterzuentwickeln. Die körperliche Präsenz und die Bewegungs-

kompetenz bestimmen maßgeblich die Bewältigung der sozialen und materiellen Anforderungen des kindlichen Alltags. Sicheres und kompetentes Bewegungsverhalten stärkt die physischen und psychischen Fähigkeiten im Kind, und macht es körperlich und emotional stark für seinen weiteren Entwicklungsverlauf.

Wir hoffen, in den Vorschulkindern ein stabiles Fundament für den Schulstart vorbereitet zu haben. Allen Vorschulkindern wünschen wir für die Schule alles Gute.

Karin Ruch
Physiotherapeutin/
Kinderrückenschulleiterin

Hagelschaden
an Ihrem Fahrzeug?
Ihr mobiler
Autoglas-Service
und Beulendoktor

Car-Magic
Glas Service | Ausbeultechnik | www.car-magic.net

Dresdener Straße 10 | 52388 Nörvenich
Mobil 0176/24 28 38 86 | Tel. 0 24 26/6 89 00 66

ALDENHOVEN
Info Blatt

Vertriebsgebiete:
Aldenhoven, Dülken, Engeldorf,
Freudenborn, Neu Potten,
Niedermetz, Schöden und Sterdorf

RMP
RAUTENBERG MEDIA & PRINT VERLAG KG
Kasinostraße 26-28 · 53842 Troisdorf · www.rmp.de

ANZEIGEN · PROSPEKTEVERTEILUNG
DRUCKE · WEB-AUFTRITTE

Ob Werbung, Image oder Corporate Design – wir rücken Ihre Produkte und Dienstleistungen, die gesamte Leistungsfähigkeit Ihres Unternehmens, individuell nach Ihren Wünschen, ins richtige Licht.

Rufen Sie mich an und vereinbaren Sie einen Termin mit mir, ich freue mich auf Sie.

MEDIENBERATER
Johannes Henkel

FON 02452 7390
MOBIL 0177 3840060
E-MAIL j.henkel@rmp.de

Musikalische Zeitreise mit der Vocalwerkstatt Jülich

Ü-60er erobern das Rock- und Popmuseum in Gronau

Jülich/Gronau. Die Bühnengarderobe von „King Elvis“ oder Handschuhe der einstigen Filmdiva Marlene Dietrich zum Greifen nahe - das erlebten 22 Teilnehmer des Angebots „Ü-60 und kein bisschen leise“ im Rock- und Popmuseum Gronau.

Mit der Vocalwerkstatt Jülich machten sie sich auf eine Zeitreise durch 100 Jahre Populärmusik. Das Museum gründete Rock-Legende Udo Lindenberg vor rund zehn Jahren in seiner Geburtsstadt Gronau. Die Sammlung bietet Klänge, Fotos, Videos und natürlich Exponate berühmter Musiker.

Weiter führte die Reise in die Landesmusikakademie Heek. Mit dem selbst gestalteten Programm, dem Singen von Evergreens, Schlagern, Folk- und Popsongs geht ein musikreicher Tag zu Ende. Am kommenden Morgen ließen sich die Jülicher Senioren auch noch in einen „Drumcircle“ einladen, um erste Grundlagen



von Percussion und Trommeln zu lernen. An jedem Dienstagnachmittag treffen sich die Hobbysänger/-innen zwischen 16 und 17.30

Uhr im Jülicher Kulturbahnhof. Die Initiatoren der Vocalwerkstatt, Martin te Laak und Angéla Schraven-Waldeck, würden auch gerne

neue „Ü-60er“ willkommen heißen, die den Chor verstärken. Weitere Informationen: www.vocalwerkstatt.de

Treff der Nationen im Siersdorfer Freizeitheim

Siersdorf.- Im Siersdorfer Freizeitheim war schwer was los. Der „Treff der Nationen“ war ein Volltreffer, der alle Erwartungen übertraf. Multi Kulti gibt es schon seit Ende der 70er Jahre, als das Heim für die Jugend in Siersdorf, dem anerkannten „Sozialen Brennpunkt“, gegründet wurde und mit Hilfe des Kreises Düren finanziert wird. Mit den Sozialpädagoginnen Wilma Gernert und Doris Schmid hat die Einrichtung ein tolles Betreuer-Team Sozialpädagoginnen, die mit Einfallsreichtum, Einfühlungs- und Durchsetzungsvermögen das Haus zu einem ständigen Anziehungspunkt für die Jugend aus Siersdorf und Umgebung gemacht haben.

Der Event an dem sonnigen Samstag war nicht allein für die Jugend gedacht. Sie verkörperten zwar die Mehrheit der rund 160 Anwesenden, auch Mütter, Väter und Großeltern feierten mit und bestaunten das vielfältige Mitmach-Programm, welches hier geboten wurde und leisteten ihre kulinarischen Beiträge dazu. In einem Programm voller Vielfalt bewiesen die Kids ihr Können mit Tän-

zen und Gesängen zum Teil auch mit orientalischer Folklore. Toll die gemischte Breakdance-Hipp-Hopp-Vorführung und das Gangnam-Style-Tanz-Quartett. Aber auch das Musical-Duett der 15-jährigen Maima und der Leiterin Wilma Gernert, die mit umfangreichem Stimmvolumen überraschte. Für eine Überraschung sorgte das Duo Fabio und Fabian mit ihren Jonglier-Künsten. Da staunte selbst Bürgermeister Lothar Tertel, der sich zusammen mit seinem Allgemeinen Vertreter Horst Wassenhoven und den Ratsneulingen Ralf Classen und Dennis Stötzer von den gelungenen Integrationsbemühungen dieses Hauses überzeugen konnte. Deren Bedeutung unterstrich der Bürgermeister mit dem Hinweis, dass in der Gemeinde Aldenhoven 60 verschiedene Nationen vertreten sind. Von der hohen Frequenzierung der Einrichtung waren auch die beiden Mitglieder des Integrationskreises Lothar Thielen und Aisha Kaplarkarlan überrascht. Höhepunkt des Nachmittages war der Auftritt von Wilan aus Köln, einer bildhü-

schen türkischen Bauchtänzerin, ein absoluter Profi mit toller Ausstrahlungskraft. Sie zog nicht nur die anwesenden Männer in ihren Bann. Ihr gelang es auch, einigen jungen Mädchen die geschmeidigen Tanzbewegungen zu vermitteln. Für das leibliche Wohl der vielen Gäste gab es die Auswahl zwischen der deutschen Kaffeetafel und dem orientalischen Lahnacun, einer delikaten türkischen

Pizza, die hilfsbereite türkische Mütter gezaubert hatten und ebenso reißenden Absatz fanden.

www.familienratgeber.de

Der Online-Service für Menschen mit Behinderung und ihre Angehörigen.

Ein Angebot der AKTION MENSCH

Hauptstraße 69
52499 Baesweiler-Setterich
24 Std. Ruf: 02401-608948

Privat:
Bettendorferstraße 22 a
52457 Aldenhoven-Siersdorf



- Ihr kompetenter Ansprechpartner in der Region um Aldenhoven für alle Fragen rund um eine Bestattung.
- Bestattungsvorsorge
- Auf Wunsch ratenfinanzierte Bestattungen in allen Preisklassen.
- Einzigartig im Bereich der Individualbestattung

Leben & Wellness • Beauty Gesundheit



Schlafstörungen: dem Alltagsstress entkommen und innere Ruhe finden

Wer dauerhaft gestresst ist, kennt das Gefühl, sich nachts oft stundenlang ruhelos in den Kissen herumzuwälzen. Am nächsten Morgen fühlt man sich dann wie gerädert, wodurch man noch weniger mit Stress am Arbeitsplatz, Ärger mit dem Partner oder Geldsorgen umgehen kann. Die eine oder andere unruhige Nacht ist in der Regel noch zu verkraften - entwickelt sich die Schlaflosigkeit jedoch zu einem Dauerzustand, verschlimmert sich die Situation für die Betroffenen kontinuierlich. Schlafmangel führt häufig zu Übermüdung, Gereiztheit und möglicherweise sogar zu depressiven Verstimmungen. Auch geht er oft mit einer verminderten Leistungsfähigkeit und Konzentrationsproblemen einher - nicht gerade die besten Voraussetzungen, um seine Arbeit erfolgreich zu meistern. Dadurch entsteht ein Teufelskreis, der von Betroffenen nur sehr schwer durchbrochen werden kann.

Was man gegen Schlafstörungen unternehmen kann

Wer vor lauter Alltagsstress nicht mehr durchschlafen kann oder dauerhaft unruhig und überlastet ist, greift aus Verzweiflung vielleicht zu chemischen Schlaf- und Beruhigungsmitteln und geht dadurch das Risiko einer Medikamentengewöhnung ein. Besser sind natürliche Arzneimittel wie etwa Neurexan, die nicht zu einer



Körperlich kann sich Stress durch Schlafstörungen, Nervosität und innere Unruhe ausdrücken. Foto: djd/Neurexan/corbis

Medikamentenabhängigkeit führen können und dank ihrer natürlichen Inhaltsstoffe für mehr Ausgeglichenheit und innere Ruhe sorgen, ohne zu ermüden. Die enthaltene Passionsblume lindert beispielsweise nervös bedingte Unruhezustände, während Hafer gegen Erschöpfungszustände und Überforderung hilft. Kaffee senkt darüber hinaus die Nervosität und das Zinksalz der Baldriansäure besänftigt unruhige Schlafstörungen.

Warum Licht einen Wachzustand signalisiert

Am besten schlafen Betroffene in vollkommener Dunkelheit. Straßenlaternen, Leuchtreklamen oder Nachtlichter verhindern einen erholsamen Schlaf. Selbst das

Arbeiten am Computermonitor vor dem Schlafengehen kann die Nachtruhe stören. Schon eine Viertelstunde helle Beleuchtung genügt, um die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin zu drosseln. Stattdessen wird bei Licht die Produktion von Serotonin angekurbelt, das den Kreislauf anregt und wach macht. Wer aufgrund seines Berufes als Bäcker, Krankenschwester oder Fließbandarbeiter „die Nacht zum Tag“ machen muss, bringt seine innere Uhr meist gehörig durcheinander. Die Betroffenen leiden dadurch quasi unter einem dauerhaften Schlafentzug und kommen in stressigen Zeiten nicht zu den dringend benötigten Erholungsphasen.

Stets müde zu Bett gehen

Auch wenn es banal klingen mag: Wenn man von Stress geplagt wird, hilft es grundsätzlich, erst dann ins Bett zu gehen, wenn man sich tatsächlich müde fühlt. Wollen die Augen hingegen partout nicht zufallen, sollte man lieber wieder aufstehen und sich mit monotonen Dingen wie etwa dem Zusammenlegen von Wäsche ablenken. Spannende Fernsehsendungen oder Krimis sind im Bett hingegen genauso tabu wie Arbeit, die innerlich aufwühlt und die nötige Bettschwere vertreiben kann. Weitere Tipps für einen besseren Schlaf finden sich auch unter www.entspannung-und-beruhigung.de.

Tipps für einen gesunden Schlaf

- Ein sogenanntes Schlaftagebuch, in dem störende Ereignisse und Gedanken sowie die Schlafzeiten festgehalten werden, kann dazu beitragen, die Ursachen für Schlafstörungen herauszufinden und entsprechende Lösungen zu finden.

- Durch Entspannungstechniken wie etwa Yoga und Meditation kann man seine Belastbarkeit in Stresssituationen stärken.

- Wer regelmäßig Sport treibt, baut Stresshormone ab, macht seinen Körper müde und damit „schlafbereit“.

- Ein Wannenbad, ein warmes Glas Milch oder Entspannungsmusik am Abend können auf die nächtliche Ruhephase einstimmen.

- Die ideale Schlafzimmertemperatur liegt zwischen 15 und 18 Grad. Ist der Raum zu warm, sollte man vor dem Schlafengehen kurz lüften.

- Bei stressbedingten Schlafstörungen empfiehlt sich der Rat eines Experten. Beispielsweise die kostenlose Stress-Helpline steht unter der Telefonnummer 08000-142842 jeden Donnerstag von 17 bis 19 Uhr mit wertvollen Tipps rund um das Thema zur Verfügung. (mpt-14/48896).



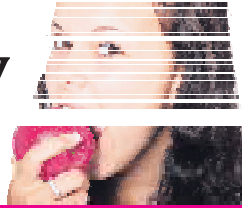
**apotheker
am alten turm**

Marienstraße 1
52457 Aldenhoven
Tel. 0 24 64-17 54
Fax: 0 24 64-52 63

GESUNDHEIT IM ZENTRUM

www.apotheke-aldenhoven.de
info@apotheke-aldenhoven.de





Stylingtipps für feine Haare

Die besten Tricks für mehr Volumen

Frauen mit feinen Haaren haben es oft schwer, wenn es um das Styling geht. Doch mit ein paar kleinen Tricks kommen auch dünne Haare gut zur Geltung. Wichtig für ausreichendes Volumen und die Realisierung der Wunschfrisur ist der richtige Schnitt: Stufenschnitte bringen feine Haare am besten zur Geltung und sorgen automatisch für einen fülligeren Eindruck. Dünnes Haar sollte zudem nicht über die Schulter reichen, um gut auszusehen. Auch innerlich lässt sich feines Haar aufpeppen.

Die hochkonzentrierten Bockshorn + Mikronährstoff-Haarkapseln von Arcon zum Beispiel enthalten Phytohormone und einen Cocktail von haarfreundlichen Mikronährstoffen. Details über die Wirkungsweise der Kapseln, die in Apotheken erhältlich sind, gibt es online unter www.wenigerhaarausfall.de. Bei der äußerlichen Pflege sollte man bei feinen Haaren möglichst zurückhaltend sein. Reichhaltige Pflegekuren und Haaröle sind tabu, da sie das Haar zusätzlich belasten. Auch bei den Shampoos sollte man ein auf dünne Haare abgestimmtes Spezialprodukt



Ein guter Schnitt und eine helle Haarfarbe lassen feine Haare fülliger wirken. Foto: djd/www.wenigerhaarausfall.de/milanmarkovic-Fotolia.com

wählen. Wer seinen Schopf nach dem Waschen mit dem Kopf nach unten föhnt, zaubert übrigens automatisch etwas mehr Fülle in die Frisur. Das gilt auch für helle Haarfarben. Ein helles Braun und vor allem Blondtöne lassen die Haarpracht automatisch ein wenig voller wirken. (djd/pt)



Feine Haare vertragen nur leichte Haarkuren, die die Haarpracht möglichst wenig beschweren. Foto: djd/www.wenigerhaarausfall.de/fotolia.com/Auremar



Wer dünne Haare hat, sollte sie maximal schulterlang tragen. Foto: djd/www.wenigerhaarausfall.de/fotolia.de/stefankr 77

MedPro Sanitätshaus

Medizinische- und
Krankenpflege-Produkte



Industriestraße 12
52457 Aldenhoven
Tel.: 0 24 64 / 90 75 95
Fax: 0 24 64 / 90 75 97
info@medpro-shop.de

www.medpro-shop.de

RöMo-Pflegedienst

ambulante Alten- und Krankenpflege



Industriestr. 12
52457 Aldenhoven
Tel.: 0 24 64 / 56 33
Fax: 0 24 64 / 58 54 86
roe-mo@t-online.de

Pflege ist Vertrauenssache!

www.pflegedienst-roemo.de

Vertragspartner aller Kassen & Privat

Der Radhelm schützt den Kopf der Fahrradfahrer wie ein rohes Ei

Er ist eine preiswerte Lebensversicherung und soll freiwillig getragen werden

Jülich. Auch nach dem Urteil des Bundesgerichtshofs, dass Radfahrern auch ohne Helm bei einem unverschuldeten Unfall voller Schadenersatzanspruch zusteht, bekräftigt die Verkehrswacht Jülich e.V. ihren ständigen Appell, den Radhelm als preiswerte Lebensversicherung beim Fahren immer zu tragen. Denn er kann bei Unfällen schwere Kopfverletzungen verhindern. Im Jahr 2013 ereigneten sich in Deutschland insgesamt 71.532 Unfälle mit dem Fahrrad (Quelle: destatis.de); das sind 19 Radunfälle täglich! 354 Radfahrer haben den Unfall nicht überlebt. Das ist zwar ein Rückgang um 12,2 Prozent zu 2012, aber eine immer noch viel zu hohe Zahl. Die Verkehrswacht hält das

Radfahren ohne Helm für ziemlich leichtsinnig und ist davon überzeugt, dass „kluge Köpfe“ den Helm tragen. Bei einer Befragung der Verkehrswacht beantwortete ein Radfahrer mit Helm die Frage: „Warum tragen sie den Radhelm?“ sehr treffend so: „Ich habe nur einen Kopf!“ Besser kann man es kaum erklären. Viele Radfahrer können in Gesprächen von Stürzen und eigenen Unfällen berichten. Einige haben dann auch die Absicht, einen Helm zu besorgen. Hoffentlich, bevor es zu spät sein könnte. Aber bisher tragen nur etwa 15 von 100 Radfahrern den Helm. Die Verkehrswacht bemüht sich durch Information über die Vorteile des Radhelms die Tragequote zu erhöhen.



Geburtstage

80 Jahre

26.08.1934 Ruland, Hubertine, Johanna, Aldenhoven, Ostring 10

81 Jahre

02.08.1933 Benezeder, August Heinrich, Aldenhoven-Dürboslar, Heerstr. 48

82 Jahre

14.08.1932 Hanf, Maria Gertrud, Aldenhoven, Karl-Arnold-Ring 28
26.08.1932 Offermanns, Maria, Aldenhoven-Niedermerz, In der Gracht 1

83 Jahre

05.08.1931 Herber, Maria, Alden-

hoven, Martin-Luther-Str. 4

84 Jahre

17.08.1930 Schodler, Maria Gertrud, Aldenhoven-Siersdorf, Südstr. 2
22.08.1930 Schlagbauer, Elisabeth, Aldenhoven-Dürboslar, Heerstr. 24

85 Jahre

07.08.1929 Beiß, Ludmila, Aldenhoven-Siersdorf, Im Lohfeld 7
29.08.1929 Parting, Karl, Aldenhoven, Patterner Ring 37

86 Jahre

05.08.1928 Anhalt, Gottlieb, Al-

denhoven, Umlandstr. 6

08.08.1928 Wehrmann, Ronald Robert, Aldenhoven, Saarstr. 31
25.08.1928 Römer, Peter, Aldenhoven-Siersdorf, Bettendorfer Str. 26

87 Jahre

22.08.1927 Albrecht, Anna Maria, Aldenhoven, Saarstr. 9

88 Jahre

02.08.1926 Maqua, Peter Wilhelm,

Aldenhoven-Niedermerz, Hofbongardstr. 2

89 Jahre

04.08.1925 Regiment, Friedrich Wilhelm, Aldenhoven-Siersdorf, Am Steinacker 14

94 Jahre

14.08.1920 Schavier, Maria, Aldenhoven-Dürboslar, Geilenkirchener Str. 1

Beratungsangebot

der Deutschen Rentenversicherung im Rathaus Aldenhoven

Der nächste Termin des Versicherungsberaters, Herrn Werner Vo-

gel findet am Dienstag, dem 29.07.2014 in der Zeit von 14.00 - 16.00 Uhr im Zimmer 15 (Erdgeschoss des Rathauses) statt.

Daneben besteht auch die Möglichkeit, Gesprächstermine zu anderen Zeitpunkten zu vereinbaren, die dann allerdings in

Jülich stattfinden. Diese können unter der Rufnummer 02464/682-301 (Frau Lennartz) abgesprochen werden.



Markt Ebensfeld - das „Tor zum Oberen Maintal“

Wir laden Sie herzlich ein, in den Gottesgarten am Obermain:

- unmittelbare Nähe zur Obermain-Therme in Bad Staffelstein
- 175 km beschildderte Rad- und Wanderwege
- eine historische Umgebung wie Bamberg, Coburg und Vierzeinhilgen
- über 300 Gästebetten sowie bestausgestattete Ferienwohnungen
- die gute Fränkische Küche



Tourismusamt Markt Ebensfeld
Frau Lienert: Tel. 09573/9608-11

www.tourismusverein-ebensfeld.de

SAMTpfoten suchen ein Zuhause

Unsere Baumkätzchen

Auch wenn man es kaum glauben mag: diese drei kleinen Kätzchen wurden in einem Baum geboren. Die Mutterkatze befand die Baumhöhle in gut 2 Meter Höhe scheinbar als gut genug, um hier ihre Kitten zur Welt zu bringen. Da die Familie bei Regen nass werden konnte, gab's den Fullservice der Hausfrau mit Regenschirm (s. Foto). Vor gut 3 Wochen ist die Familie auf eine Pflegestelle umgezogen, die Kleinen sind jetzt ca. 7 Wochen und bald alt genug, um in ein neues Zuhause zu ziehen. Sie werden nur zu zweit, bzw. zu einer noch jungen, bereits vor-



handenen Katze vermittelt. Beim Umzug sind sie entwurmt, grundgeimpft und bekommen einen an-

teiligen Kastrationsgutschein mit. Besuchstermine unter: SAMT e.V. Jülich

02461 342209
Irene.launer-hill@gmx.de
www.s-a-m-t.de

Hilfe für PC- und Internetanfänger

Es ist eine erfreuliche Tatsache, dass immer mehr ältere Menschen den Einstieg in die digitale Welt wagen. Aber trotz Starthilfen in Anfängerkursen oder mit sonstigen Hilfestellungen bleiben oftmals immer noch offene Fragen oder Probleme. Beim nächsten „Treff @ktiv 55 plus“ soll dann gerade PC- oder Internetanfänger in einer lockeren Gesprächs-

runde die Möglichkeit gegeben werden, Antworten und Hilfen auf ihre Fragen und Problemstellungen zu bekommen. Für Interessenten besteht hierzu Gelegenheit am Mittwoch, 16. Juli um 15.00 Uhr in der Dachsteinhütte am Altenzentrum St. Hildegard, Merkatorstr. 31 in Jülich. Der „Treff @ktiv 55 plus“ ist ein offener Treff, der Seniorinnen und

Senioren neben aktuellen Sachvorträgen und geselligen Treffen insbesondere auch den Einstieg ins Internet ermöglichen will. Initiatoren des „Treff @ktiv 55 plus“ sind Ehrenamtler der Informations- Hobby- und Austauschbörse (IHA-Börse) von „Senioren ins Netz“ in Zusammenarbeit mit dem Amt für Familie, Generationen und Integration bei der

Stadtverwaltung Jülich. Für Rückfragen stehen Margot Fromm (02463-5965), Paul Röthlinger (02461-54595) und Heinz-Theo Syberichs (02461-54839) zur Verfügung.

Kino: Die zwei Gesichter des Januars

Mo 28.07.2014, 20.00 Uhr, Kuba

Thriller/ Drama | USA 2013 | Regie: Hossein Amini | Darsteller: Viggo Mortensen, Oscar Isaac, Kirsten Dunst, Aleifer Prometheus | FSK: ab 12 | Beginn: 20.00 Uhr | Einlass: 19.30 Uhr | Laufzeit: 96 Minuten | Eintritt: 5.50 € / 5.00 € ermäßigt | KuBa-Kino
Fesselnde Verfilmung des Bestsellers von Patricia Highsmith mit Hollywood-Größen Viggo Mortensen, Kristen Dunst und Oscar

Isaac, die sich in einem Netz aus Lügen und Betrug verfangen. 1962. Der Amerikaner Rydal hält sich in Athen als Stadtführer über Wasser und trifft eines Tages auf Colette und Chester MacFarland. Er ist sofort fasziniert von den beiden, von ihrer kultivierten Art und der scheinbaren Leichtigkeit ihres Lebens. Doch der Eindruck trägt. Als Rydal die MacFarlands in ihrem Luxushotel besucht, be-

drängt ihn Chester, einen offenbar bewusstlosen Mann mit ihm fortzuschaffen. Rydal stimmt zu und begibt sich damit in ein dunkles Netz aus Mord, Eifersucht und Intrigen.
Ein stimmungsvolles Drama um zwei zutiefst fehlerhafte und dadurch zutiefst menschliche Charaktere, die im Griechenland der 60er Jahre um eine Frau, Geld und ihren Seelenfrieden ringen.



Rita Nau
Reiki- Meisterin /-Lehrerin

- Energie- und Heilarbeit •
- Chakren-Reinigung •
- Chakran-Ausgleich •
- energetische Gesichtsmassage •
- Reiki-Treffen •
- Allergien löschen (nach Körbler) •

Von-Pforzheim-Str. 5
52457 Aldenhoven

Tel.: 02464 / 6548
Mobil: 0157 / 860 53 650
energiearbeit@rita-nau.de
www.rita-nau.de

Reiners Mühle
Antiquitäten & mehr

an der 1734 gegründeten Mühle:
Mühlstr. 154 • 52423 Langerwehe • Tel. 02423/4078024
Antiquitäten- und Kunstobjekte • off. u. Reg. Verkauft • Job. W. Reiners

www.Antiquitaeten-Dreiners-Muehle.de INFO@Antiquitaeten-Dreiners-Muehle.de

D-52379 Langerwehe • Hauptstr. 154 • 02423/4078024 • 0173/4698752

MADE IN JÜLICH, 2014

Um unseren auch künstlerisch tätigen Mitgliedern mehr Gelegenheiten zu geben, ihre Arbeiten im Hexenturm der Öffentlichkeit vorzustellen, hat der Kunstverein Jülich eine neue Reihe aus der Taufe gehoben: **MADE IN JÜLICH. AUSSTELLUNGSTERMINE:**

09./10. August 2014 Malerei und Skulptur (Leyens, Mülstroh, Schumacher)

16./17. August 2014 Malerei, Druckgrafik, Objekte, Installation (Jäschke, Rahier, Stein-Arsic)

23./24. August 2014 Fotografie (Bochem, Marquardt)

jeweils samstags / sonntags

11.00 bis 17.00 Uhr

An diesen 3 Wochenenden zeigen die oben genannten kunstschaftenden Vereinsmitglieder einen Querschnitt ihrer Werke. Alle sind ihrer Leidenschaft seit langen Jahren verbunden, haben bei nam-

haften Künstlern Unterricht genommen und auf Studienreisen ihre Erfahrungen machen können, die sie mit ihren Projekten in das nahe und ferne Europa und teilweise sogar nach Japan und in die USA führten. Einige von ihnen haben sich auch einen Namen in den Medien machen können.

Birgit Leyens kam während eines Urlaubs auf der griechischen Insel Santorini 1998 zur Malerei. Nach Anfängen in der Aquarelltechnik, die sie auch heute noch als besondere Herausforderung empfindet, entdeckte sie bald die Darstellung mit Pastellkreiden und erweiterte ihr Spektrum in der Folgezeit überwiegend autodidaktisch um Acrylmalerei, verschiedene Zeichenmedien und Mischtechniken.

Wichtiger als „der große malerische Wurf“ ist ihr das Tun, der

malerische Prozess, der mal kraftvoll expressiv, mal meditativ in kleiner sanfter Bewegung ablaufen kann. Malen als Gegenpol zur Routine des Alltags, Malen aus Freude, etwas entstehen zu sehen, was zuvor nicht da war, nicht mehr und nicht weniger.

Agnes Mülstroh hat Lust am Umgang mit Farben und Freude am Experiment. Sie malt seit 1964 in Begleitung von Jülicher Künstlern, wie z. B. Franz Dank, Herb Schiffer und seit 1994 bei Dieter Laue. Musik und Malerei waren neben dem Beruf der Kauffrau die geliebten Tätigkeiten des ganzen Lebens.

Karl Heinz Schumacher, KHS schafft sowohl Bilder in Öl, Acryl, Tusche oder Mischtechniken als auch Objekte mit Werkstoffen wie Metall, Holz oder Stein. Das Alltägliche ist sein Sujet, wird irritierend verfremdet, mit neuer Bedeutung versehen. Seine Kompositionen erzählen Geschichten in einer kraftvollen Bildsprache. Teils rätselhaft schwebend im Farbauftrag, teils stark konturiert fordern sie Antworten auf gesellschaftliches Verhalten im Zerrspiegel. Ausstellungen im In- und Ausland. **Christel Jäschke** gestaltet ihre Arbeiten durch Kombinieren verschiedener Materialien, wie Sand, Sägemehl, Papiere und Farben zu Collagen und Objekten. Auch ihre Acrylbilder tragen die Spuren unterschiedlicher Werkzeuge und die Handschrift des kreativen Experimentierens mit den Strukturen.

Gaby Rahier ist Kunstlehrerin an der Gesamtschule Niederzier Merzenich. Ihr künstlerisches Betätigungsfeld umfasst neben plastischen Bildern und Skulpturen

alle Techniken der Öl-, Acryl- und Aquarellmalerei. Sie bevorzugt ein farbindensives Erscheinungsbild, das sie in einer 3D-Technik zur vollen Geltung bringt.

Mirjana Stein-Arsic hat nach ihrer naturwissenschaftlichen Ausbildung auch freie Grafik als Gasthörerin bei Professor Sackenheim an der Kunstakademie Düsseldorf studiert. Ihre Bilder und Graphiken sind Momentaufnahmen von Prozessen, die sich ständig in Form und Farbe verändern. In neuester Zeit werden Metallfolien als Collageelemente integriert. Die neuen Strukturen und überraschenden visuellen Effekte betonen die Bildaussage. Ausstellungen im In- und Ausland. Projektbeteiligungen siehe www.dreieck-ev.de

Martin Marquardt widmet sich der Fotografie. Er streift mit seiner Digitalkamera durch die Natur auf der Suche nach ungewöhnlichen Motiven. Im zweiten Schritt kommt es zum Einsatz des PC, der die Welt mit seinen Mitteln verändert. Es entstehen digitale Augen, die zu völlig neuen Sichtweisen führen.

Hans Peter Bochem spürt mit seinen fotografischen Bildern in Werkstätten oder Ausstellungen, Landschaften und Städten Strukturen auf. Vor allem die „Rückseite“ der Stadt mit ihren Widersprüchen interessiert ihn.

Neben der Fotografie beschäftigt er sich seit vielen Jahren mit Lichtobjekten, die sowohl fantasievolle Skulpturen als auch funktionale Leuchten sind. Lichtbild und Lichtobjekt gehen eine spannungsreiche Verbindung ein. Kirsten Müller-Lehnen Kunstverein Jülich

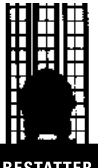


Wings
BESTATTUNGEN

Erledigung aller Formalitäten

Alte Turmstraße 62
52457 Aldenhoven
Telefon 02464/1753
Telefax 02464/1743

125
JAHRE



BESTATTER
VOM HANDWERK GEPRÜFT

PROSPEKTWERBUNG

gehört zu den effektivsten und akzeptiertesten Werbeformen!

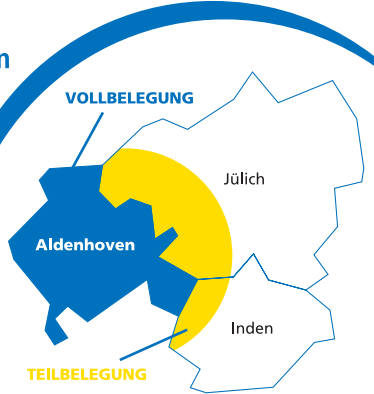
Wo sind Ihre Kunden? Kreisen Sie sie ein!

TEILBELEGUNG:
Wir verteilen gezielt, in den von Ihnen ausgesuchten Gebieten!

Verzichten Sie auf Streuverluste!

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Johannes Henkel
Mobil 0177 3840060
E-Mail j.henkel@rmp.de



RMP




Rheinland-Pfalz-Tag vom 18. bis 20. Juli
Neuwied heißt Sie willkommen.

Tourist Information Neuwied · Longardorfer Straße 170 · 56564 Neuwied
02681/802-5555 · www.rlp-tag-neuwied.de

Möbelland informiert!

Möbelland ist Ihr Echtholzexperte für zu Hause

Wohnen heißt Wohlfühlen. Allein oder in der Familie, mit Freunden und lieben Menschen: in Ihrem Zuhause. Wir möchten für Ihre Wohnung, Ihr Haus, die besten Möbel bieten - und das zum fairen Preis. Eine geschmackvolle Einrichtung mit Charme und Stil füllt einen Raum erst mit Leben. Wir machen Ihren Wohnraum zum unverwechselbaren Zuhause. Individuell und hochwertig. Und das in Echtholz. Setzen Sie auf Klasse, natürliche Eleganz und Komfort.

Natur pur

Immer mehr Menschen schätzen natürliche Einrichtungen und massive Möbel in Echtholz. Natur pur - das ist viel mehr als Eiche rustikal und Großmutter's Bauernschrank. Landhaus heute bedeutet Wohnkomfort mit nachhaltigen Rohstof-

fen. Das ist aber auch von der Natur inspiriertes Design in Echtholz und urbane Lässigkeit. Von robust bis schlank, vom eleganten Kolonialstil bis zu heller Eiche. Mediterran und markant. Möbelland zeigt Ihnen die ganze Bandbreite zeitgemäßer Massivmöbel. Ob modern oder rustikal einfach wunderschön. Massivholzmöbel aus Eiche sind zu Recht Klassiker, zeitlos schön und wollen immer wieder neu entdeckt werden. Wie andere Holzarten kann die Oberfläche des Holzes geölt, lackiert oder gewachst werden. Suchen Sie sich Ihr Lieblingsmöbel aus! Die Eigenschaften von Eichenholz werden Sie überzeugen.

Möbelsonderanfertigungen aller Art
Sie haben Sonderwünsche? Dann sind wir Ihr Partner! Sie suchen

etwas ganz Besonderes, Exklusives? Sie wünschen sich einen Schrank nach eigenen Vorstellungen? Oder Sie haben einen eigenen TV-Schrank entworfen? Überzeugen Sie sich selbst, wir werden auch den anspruchsvollsten Kundenwünschen gerecht. Ganz gleich, ob es schlicht, klassisch oder etwas moderner sein soll. Sonderanfertigungen sind für uns an der Tagesordnung.

Richten Sie sich ein!

In unserer Ausstellung finden Sie eine breite Auswahl für jeden Wohnbereich. Ob Kleiderschrank, Esstisch, Vitrine oder Kommode - Möbelland bietet Qualität in ausgesuchter Optik. Eben Echtholz der Extraklasse. Möbel für Wohnzimmer und Schlafzimmer, für Büro und Esszimmer. Wir bauen auf den natürlichsten und wohl auch schönsten Rohstoff bei der Möbelherstellung - auf Eichenholz. Die erstklassige Fertigung in Handarbeit garantiert dabei Komfort und Klasse. Während des gesamten Herstellungsprozesses kooperieren wir zudem mit erstklassigen Händlern und Zulieferern - Qualität und Erfahrung, auf die Sie sich verlassen können. Die besten Möbel für



Ihr Zuhause - das ist unser Anspruch. Kommen Sie vorbei! Schauen Sie sich um, lassen Sie sich inspirieren. Bei uns finden Sie Ihre Traum Möbel. Natürlich und nachhaltig. Markant und massiv. Eben Möbelland. Wir freuen uns auf Sie!

Navigations-Info:

Geben Sie in Ihr Gerät folgende deutsche Adresse ein: Prümerstr. 55 in 53940 Losheim-Hellenthal.

Von dieser Adresse sind wir nur noch 500 m entfernt, da wir uns direkt am deutsch/belgischen Grenzübergang befinden.



Große Geburtstagsaktion!

Wegen der großen Nachfrage weiterhin
-20% auf alle Neubestellungen!

Exklusive belgische Eichenmöbel



Möbelland



In Hergersberg 102 (Nähe Krippana)
(am Grenzübergang Losheim/Eifel)
B-4760 Manderfeld BELGIEN
Tel.: 0032/80549038
e-Mail: info@moebelland.be
www.moebelland.be

Öffnungszeiten:
Täglich von 9.30-18.00 Uhr, auch
an allen Sonn- und Feiertagen

MIT VERKAUF

Die Gelbbauchunke

Die Gelbbauchunke ist Tier des Monats des Landesamtes für Natur, Umwelt und Verbraucherschutz (LANUV NRW). Denn *Bombina variegata*, wie sie wissenschaftlich bezeichnet wird, war in den Mittelgebirgslagen von Nordrhein-Westfalen noch im letzten Jahrhundert ein häufig anzutreffender Lurch, stellenweise fast ein „Massen-Tier“ (Stichwort: „Froschregen“). Heute kommt nur noch an so wenigen Stellen vor, dass man diese an zwei, drei Händen abzählen kann. Jetzt im Juli kommen dort die ersten Jungtiere des Jahrgangs 2014 zur Welt. Ihre starke Abnahme hat sie auch zum „Amphib des Jahres 2014“ werden lassen – die Deutsche Gesellschaft für „Herpetologie und Terrarienkunde“ hatte sie dazu ausgewählt.

Gelbbauchunken sind echte Sonnenanbeter und fleißige Insektenfresser. Stechmücken haben an einem „Gelbbauchunken-Tümpel“ keine Chance! Sie lieben die Wärme in voll besonnten, kleinen Tümpeln. In Mitteleuropa ist sie sogar die einzige Amphibienart, die fast ausschließlich in flachen Lehmputzen auf Forst- und Feldwegen, in Steinbrüchen und Tongruben lebt. Genau deswegen gibt es in NRW kaum noch Gelbbauchunken, denn fast alle Forst- und Feldwege sind asphaltiert worden



oder sie wurden so „sauber“ mit einer sog. wassergebundenen Decke befestigt, dass zwar schwere Land- und Forstmaschinen bestens fahren können, aber weder für Gelbbauchunken in den Wäldern, noch für Schwalben, noch für ein durstiges Rebhuhn Regenwasser-Pfützen in der Feldflur übrig sind.

Der Gesamtbestand lag nach Zählungen 2013 bei etwa 20-22 Vorkommen, alle in Schutzgebieten.

„Die Art ist vom Aussterben bedroht. Ihr Überleben in NRW ist praktisch nur noch von Naturschutzmaßnahmen abhängig, ihre Rest-Populationen beschränken sich praktisch nur noch auf wenige Schutzgebiete, unter anderem auf Truppenübungsplätze und einige Stein- und Tonabgrabungen.“, sagte Arno Geiger, Amphibienexperte im Landesamt für Natur, Umwelt- und Verbraucherschutz NRW (LANUV). Die ursprünglichen

Lebensräume sind die kleinen Tümpel, Hochwasserreste und Altarme in den Fluss- und Bachauen. Von dort aus besiedelten die ca. 5 cm kleinen Froschlurche die Kulturlandschaft und wurde während der zurückliegenden Jahrzehnte in Mitteleuropa zum Verlierer aufgrund der Intensivierung in Land- und Forstwirtschaft. Deswegen hatte sie die Europäische Kommission auf die Anhänge II und IV der FFH Richtlinie gesetzt.

Vitamin D: Nährstoff für die Knochen

Vitamin D spielt über die Regulation von Kalzium und Phosphor eine wichtige Rolle im Knochenstoffwechsel sowie im Nieren- und Darmhaushalt. So ist ein niedriger Vitamin D-Status im Blutplasma mit geringerer Knochendichte und damit einem erhöhten Risiko von Knochenbrüchen verbunden • Stichwort Osteoporose.

Immer mehr Studien zeigen, dass es offenbar auch mit einer Rückbildung des Zahnhalteapparates und chronischen Erkrankungen wie Bluthochdruck, Diabetes Mellitus oder bestimmten Krebsarten assoziiert ist.

Derzeit wird diskutiert, in welchem Bereich der Vitamin D-Gehalt im Plasma liegen sollte. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung geht hier von mindestens

50 nmol / L aus (gemessen als 25-Hydroxyvitamin D, 25(OH)D). Wie hoch also sollte die tägliche Zufuhr sein, um diesen Status zu erreichen?

Lagen die Empfehlungen früher bei zehn Milligramm täglich, so wurden sie vor kurzem deutlich erhöht auf 20 Mikrogramm (1 µg entspricht ca. 2,5 nmol) für alle Altersgruppen. Oft findet man auch die Angabe 800 IE (internationale Einheiten), da dies die übliche Einheit für die Gruppe der verschiedenen Vitamin D-Formen ist. Und: der Wert gilt nur bei fehlender körpereigener Synthese. Im Unterschied zu anderen Vitaminen, kann der Körper Vitamin D tatsächlich selber bilden.

Johanna Feichtinger vom Verband für Unabhängige Gesundheitsbe-

ratung e.V. (UGB) sprach beim UGB-Ernährungssymposium im April 2014 dann auch von einem •Ausnahme-Vitamin mit Hormoncharakter•.

Die aktive Form des Vitamins Calcitriol entstehe dabei über eine komplexe Reaktionskaskade und zwar zum größten Teil mit Hilfe des Sonnenlichtes aus der Haut. Hier sei dann eine der Hauptursachen für die erstaunlich weit verbreitete leichte Unterversorgung zu finden: Für die Synthese in der Haut sei UV-B-reiches Tageslicht vonnöten. Viele Menschen seien heute aber oft zu wenig draußen, so Feichtinger. Im Winter sei der Anteil an UV-B-Strahlen in unseren Breitengraden zu gering für die Umwandlung. Solange bis dieser wieder ausreichend angestiegen

ist, müsse der Körper von seinem Sommerdepot zehren. In der Regel funktioniert das auch, wobei übrigens schon zehn Minuten Sonne täglich ausreichen. Zusätzlich empfahl Feichtinger, auf ausreichende Zufuhr mit der Ernährung zu achten: Neben fettem Fisch, bei dem die Überfischung der Meere einem zu häufigen Verzehr entgegenstehe, gehörten unter anderem Eigelb, Butter, Käse, Avocado oder Champignons zu den Lebensmitteln mit einem relativ hohen Gehalt.

Bei Risikogruppen könnte allerdings doch eine zeitweise Supplementierung sinnvoll sein • wie immer aber nur nach Absprache mit dem Arzt oder Ernährungsberater.

(Bettina Pabel, www.aid.de)

Backen im Trend: So sparen Sie Kalorien bei Kuchen & Co.

Ein Stück Kuchen versüßt den Nachmittagskaffee. Mit ein paar Tricks können Sie Zucker und Fett sparen und ohne schlechtes Gewissen genießen. Das fängt bereits beim Teig an. So enthalten Blätterteig, Rührteig und Mürbeteig deutlich mehr Fett und Zucker als Biskuitmasse und Hefeteig. Wer Silikonbackformen oder Papierbackförmchen für Muffins verwendet, kann sich das Einfetten sparen.

Eine weitere Möglichkeit ist, das Rezept zu variieren: Butter kann teilweise durch die doppelte Menge an Magerquark ersetzt werden, was nicht nur die Kalorienzahl reduziert, sondern auch den Teig lockerer macht. Zudem eignen sich Magerjoghurt und Grieb als Fettersatz. Für süßes Gebäck können Sie statt Kristall- und Rohrzucker auch Süßstoff verwenden. Eine weitere kalorienarme Zuckeralternative sind Fruchtpulver

aus verschiedenen Obstsorten wie Mango und Himbeere. Maximal die Hälfte der Eier in einem Rezept lässt sich durch 2 bis 3 Esslöffel Wasser und eine Messerspitze Backpulver pro Ei ersetzen. Ein Quark-Öl-Teig ist eine leichte Alternative zum Blätterteig, wenn man ihn mehrmals ausrollt und wieder faltet.

Auch bei der Füllung gibt es leichte Varianten: Statt Buttercreme, Sahne und Schokolade greifen Sie besser zu Joghurt, einer Zitronenquarkcreme oder Vanillepudding. Auch Konfitüre und Kompott sind gut geeignet. Obst bringt natürliche Süße in das Gebäck. Ein kalo-



rienarmer Kuchengenuss ist beispielsweise eine Biskuitrolle mit Quark und Früchten der Saison. Ein leichter Gugelhupf gelingt mit Joghurtbutter oder Halbfettbutter, fettarmer Milch und getrockneten Aprikosen. Auch die Dekoration

braucht nicht zuckerreich sein: Bestreuen Sie den Marmorkuchen statt mit Puderzucker mit Kakao-pulver. Torten lassen sich leicht und dekorativ mit Minzblättchen und frischen Früchten schmücken. (Heike Kreutz, www.aid.de)

Bandscheibenvorfall: Alle Maßnahmen auf einen Blick

Heftige, oft in Arme oder Beine ausstrahlende Rückenschmerzen stellen typische Symptome eines Bandscheibenvorfalls dar. Meist leiden Betroffene zudem unter Gefühlsstörungen oder Lähmungen einzelner Muskeln. In den meisten Fällen lösen dauerhafte Überlastungen und Fehlbelastungen den Vorfall aus, bei dem die schützende Hülle der Bandscheibe verletzt und Gewebe aus der Bandscheibe herausgedrückt wird. Dieses Gewebe drückt dann auf einen Nerv. Entgegen aller Befürchtungen droht aber nicht immer eine Operation.

„80 Prozent aller Bandscheibenoperationen sind medizinisch unbegründet. Mithilfe einer fundierten, konservativen Therapie können diese Verschleißerscheinungen der Wirbelsäule meist geheilt werden“, weiß Dr. Ramin Nazemi, praktizierender Orthopäde in Essen und Vorstandsmitglied des Ärztenetzwerks orthonet-NRW. So genügt es oft, den Rücken etwa zwei Wochen zu schonen und mit entsprechenden Medikamenten temporär Beschwerden zu lindern. Anschließend, wenn die Schmerzen abgeklungen sind, empfehlen Orthopäden zur Stärkung von Rücken- und Bauchmus-

kulatur eine gezielte Bewegungstherapie. Ausgesuchte Übungen zur Lockerung, Dehnung und Kräftigung stellen die Beweglichkeit im Rücken wieder her. Wärmebehandlungen, Elektrotherapie und andere physikalische Anwendungen schaffen zusätzliche Linderung. „Sinnvoll kombiniert, tragen diese orthopädischen Maßnahmen in vielen Fällen dazu bei, Bandscheiben wieder Wasser und Vitalstoffe zuzuführen und ihnen ihre Elastizität zurückzugeben“, so Dr. Nazemi.

Bringen diese Therapiebausteine jedoch keine Besserung, kommen spezielle Spritzen unter Bildschirmkontrolle zum Einsatz. Diese lindern Schmerzen, lassen die betroffenen Nerven abschwellen und das geschädigte Bandscheibengewebe austrocknen. Lassen die Schmerzen nicht nach oder zeigen die betroffenen Nerven dauerhafte Beeinträchtigungen, die sich in Taubheitsgefühlen oder Muskelschwäche äußern, muss operiert werden. Bei einer Operation entfernen chirurgisch tätige Orthopäden das geschädigte Bandscheibengewebe, um den schmerzhaften Druck auf Nerven und Rückenmark zu nehmen. Minimal-invasive Methoden werden

von den Operateuren am häufigsten eingesetzt. Ihr Vorteil liegt darin, dass sie dank kleinster Operationswerkzeuge kaum Gewebe verletzen und Wunden so schneller verheilen. Diese sanften Verfahren eignen sich zur Therapie akuter und unkomplizierter Bandscheibenvorfälle. Hervorgetretenes Gewebe, das sich über mehrere Wirbelzwischenräume erstreckt oder schon längere Zeit Schmerzen verursacht, erfordert manchmal eine offene, aufwändigere Operation. „Allerdings schützt ein Eingriff nicht vor einem erneuten Bandscheibenvorfall“, betont Dr. Nazemi. „Schmerzen mögen zwar nachlassen oder gar völlig verschwinden, doch operierte Bandscheiben besitzen nicht mehr ihre ursprüngliche Elastizität. In einigen Fällen treten sogar neue Verschleißerscheinungen in

gleicher Wirbelsäulenhöhe auf.“ Für alle, die einen erneuten Vorfall verhindern oder wenigstens einer Operation aus dem Weg gehen möchten, steht Bewegung auf dem Plan. Optimale Belastung und Entlastung erhält die Elastizität der Bandscheiben. Konsequenter Muskelaufbau durch sportliche Übungen schützt die Wirbelsäule wie ein körpereigenes Korsett und entlastet strapazierte Bandscheiben. Auch Entspannungstechniken verbessern langfristig die Rückengesundheit, indem sie verkrampfte Muskeln lockern und zur Schmerzlinderung beitragen. Zwar lassen sich mithilfe dieser Maßnahmen altersbedingte Verschleißerscheinungen nicht vermeiden, aber zumindest die schmerzhaften Folgen abmildern. Weitere Informationen unter www.orthonet-nrw.de

Dies und das

Eine Frau hatte 18 Kilo Marihuana im Motorraum ihres Autos versteckt, als sie dieses zum Ölwechsel in eine Werkstatt brachte. Der Mechaniker fand das

Rauschgift und rief die Polizei. Die Frau gab an, ihr sei nicht klar gewesen, dass zum Ölwechsel die Motorhaube geöffnet werden müsse.

rund ums haus



Schatten nach Maß

So sehr wohl jeder sonnige Tage genießt: Überhitzte Räume oder blendende Sonnenstrahlen sind auf Dauer lästig. Ein innen liegender Sonnenschutz an Dachfenstern sorgt für Abhilfe. Die Elemente, ob Rollo, Jalousette oder Faltstore, können Räume komplett verdunkeln, vor ungebeten Blicken schützen, Lichtstimmungen erzeugen und dekorative Akzente setzen. Daher ist es sinnvoll, den Sonnenschutz passend zu den eigenen Bedürfnissen auszuwählen. Nicht jeder möchte von den ersten Sonnenstrahlen aus dem Schlaf geholt werden und auch der Mittagsschlaf ist in einem abgedunkelten Raum



Foto: djd/VELUX

Jetzt:
**Garagentor-
Austausch-Aktion**
Von heute auf morgen bei Ihnen „fix & fertig“

novoferm
MIT TÜV-GEPRÜFTER
MONTAGE NACH
EN 12635

Tor-Center
Garagentore Verkaufs- und Montage-Service

GTA Hochhaus
Tel. 02465-1030 gta.hochhaus@t-online.de
www.gta-hochhaus.de

erholsamer. Wer die Räume im Dachgeschoss in erster Linie zum Schlafen nutzt, sollte daher ein Verdunkelungs-Rollo wählen. Im Sommer, wenn es später dunkel wird, hilft es Kindern dabei, zur gewohnten Zeit einzuschlafen. Das Anbringen der Elemente ist unkompliziert: So sind etwa Dachfenster von Velux serienmäßig mit Zubehörträgern ausgestattet, die eine schnelle Montage ermöglichen und Passgenauigkeit gewährleisten. Doch nicht nur in den Abendstunden oder zur Schlafenszeit kann das Licht stören. Wer nicht geblendet werden möchte, kann sich mit einem Sichtschutz-Rollo schützen. Diese Modelle eignen sich insbesondere für Räume, die man nicht vollständig abdunkeln will. Durch Führungsschienen sind sie am Dachfenster stufenlos positionierbar. Dies gilt auch für Faltstores, die sich frei nach oben und unten am Fenster

verschieben lassen. Sie mildern die Tageslichtintensität ab und schaffen so eine besondere Lichtstimmung. Das Spiel von Licht und Schatten bringt eine interessante Atmosphäre in das Dachgeschoss. Wer dies reizvoll findet, sollte sein Fenster mit einer Jalousette ausrüsten, denn mit deren Aluminium-Lamellen lässt sich die Durchlässigkeit des Lichtes variabel regulieren. Unter www.velux.de gibt es mehr Informationen zu allen Sonnenschutz-Varianten für Dachfenster. Noch ein Tipp dazu: Die Produkte sind miteinander kombinierbar. Zusätzlich zu einem Verdunkelungs-Rollo kann beispielsweise ein Faltstore oder Sichtschutz-Rollo montiert werden. Ein Sonnenschutz am Dachfenster ist nicht nur an heißen Sommertagen gefragt: Auch im Winter kann die tiefstehende Sonne, etwa beim Arbeiten am Schreibtisch, störend sein. In diesem Fall sind Sichtschutzrollos, Jalousetten und Faltstores ebenfalls nützlich. Ein weiterer positiver Nebeneffekt: Sonnenschutzprodukte verbessern die Wärmedämmung. Wenn sie geschlossen sind, reflektieren sie die Wärmestrahlung in das Rauminnere und können so im Winter dabei helfen, Heizkosten zu sparen. Unter www.velux.de gibt es mehr Informationen zu den verschiedenen Lösungen. (djd/pt)

Demontage-Verschrottung-Recycling

Ankauf: Altkabel · Kupfer · Messing

52457 Aldenhoven · Zehnthofstr. 17 a

Tel. 0 24 64 / 90 55 44 · 01 77 / 750 26 68

Öffnungszeiten: Samstag 8 - 15 Uhr

ERGIN

rund ums haus



Holzfaserdämmung schützt vor Sommerhitze



Wärmedämmung als Hitzeschutz? Daran denken viele Bauherren erst einmal nicht, wenn sie sich beim Sanieren oder Bauen für einen Dämmstoff entscheiden. Dabei können manche Dämmstoffe viel mehr als nur für behagliche Wärme im Winter zu sorgen. Die Holzfaser ist ein echter Alleskönner und schützt im Sommer auch vor unangenehm heißen Temperaturen im Haus.

Holzfaserdämmstoffe werden aus frischem und unbehandeltem Nadelholz hergestellt, das vor allem bei der Waldpflege anfällt. Zu robusten Platten verpresst, eignen sich Dämmungen aus Holzfaser sowohl für die Fassade als auch für das Dach. Bauherren, die ihr Haus ökologisch und nachhaltig dämmen möchten und Wert auf ein ganzjährig wohngesundes Raumklima legen, finden mit Holzfaser (Infos: www.holzfaser.net) einen optimalen Dämmstoff. Von einer solch natürlich gedämmten Gebäude-

hülle mit Holzfaser profitieren Natur und Mensch gleichermaßen - und zwar nicht nur im Winter. Das liegt am verhältnismäßig hohen Eigengewicht und der Wärmespeicherfähigkeit der Holzfaserdämmstoffe. Dank dieser Puffermasse nehmen die Holzfaserdämmstoffe die Wärme auf, speichern sie und geben sie erst verzögert wieder an die Außenumgebung ab. Ein großer Teil der Hitze gelangt im Sommer so gar nicht in die Innenräume beziehungsweise erreicht das Haus erst in den kühleren Abendstunden, wenn wieder gelüftet werden kann. „Dieser Schutzschild-Effekt macht sich gerade an heißen Sommertagen angenehm bemerkbar“, sagt Tobias Wiegand, Geschäftsführer beim Verband Holzfaser Dämmstoffe (VHD). „Vor allem im Dachgeschoss ist eine wirkungsvolle Holzfaserdämmung eine echte Wohltat für die Bewohner.“ Denn Untersuchungen zeigen, dass an

heißen Sommertagen nur wenige Grad Unterschied deutlich spürbar sind: Während wir Temperaturen bis 23 Grad Celsius als „wohl und behaglich“ empfinden, wird es ab 26 Grad „unbehaglich“ warm. Zeiträume, in denen es im Raum über 26 Grad Celsius warm wird - sogenannte „Übertemperaturgradstunden“ - kommen mit Holzfaserdämmungen weitaus weniger oft vor. Im

Vergleich zu leichteren, mineralischen Dämmstoffen kann die Zahl dieser unangenehmen Übertemperaturgradstunden im Zusammenspiel mit Holzfaserdämmstoffen in einem Dachgeschoss um bis zu 65 Prozent reduziert werden. Gerade für Familien, die das Dachgeschoss als Wohnraum nutzen, ist das ein merkliches Plus an Wohnqualität. (akz-o)



Ihr Partner für
Sanitär & Heizung

- Heizungsbau • Öl- & Gasfeuerungen
- Sanitärinstallationen

Markfestestr. 39 • 52457 Aldenhoven
Telefon 0 24 64-9 90 80 • Telefax 0 24 64-99 08 22

Natursteine *Rosenhügel*

Ihr Steinmetz in
**Aldenhoven –
mit vielen
attraktiven
Angeboten**



Grabmalgestaltung mit persönlicher Note
Maßgeschneiderte Natursteine für Haus, Bau und Wohnen.

Bei uns sind Sie in guten Steinmetzhänden!
Unser Team erfahrener Steinmetze stellt sich gerne Ihren Herausforderungen: zuverlässig – schnell – flexibel – kreativ

www.natursteine-rosenhuegel.de

Natursteine Rosenhügel GmbH

Aldenhoven: Industriestr. 4, Tel.: 02464 - 99 82 890

Aachen: Vaalser Str. 339 – Nähe Klinikum, Tel.: 0241 - 95 59 100

Maler & Lackierer

Grubert

Gerhard Grubert
Ostring 34
52457 Aldenhoven

Tel. 02464 / 584 559
Fax 02464 / 584 560
Mobil 0160 97511188

Für die leichte Sommerküche: Brokkoli raffiniert zubereiten

Brokkoli ist ein feines Kohlgemüse mit einem angenehm würzigen Geschmack und lässt sich abwechslungsreich zubereiten. Für einen leckeren Salat werden die Röschen wenige Minuten blanchiert und lauwarm mit einer Kräuter-Vinaigrette serviert - etwa in Kombination mit Serrano-Schinken und Pinienkernen. Für eine cremige Suppe wird Brokkoli in Gemüsebrühe gekocht, püriert und mit einer Prise Muskat verfeinert.

Hobbyköche können das aromatische Gemüse aber auch aus dem Wok, zu italienischer Pasta, in einer Quiche und als Beilage zu Lamm, Geflügel und Fisch ge-

nießen. Werden die Röschen gedämpft, kurz in etwas Butter geschwenkt und mit Mandelblätchen bestreut, schmecken sie als Hauptgericht. Ein Schuss Weißwein oder Zitronensaft kann das Aroma noch verstärken. Zu lange sollte das Gemüse allerdings nicht gegart werden, damit keine wertvollen Inhaltsstoffe verloren gehen. Bereits nach 5 bis 10 Minuten in leichtem Salzwasser ist Brokkoli gar und al dente, also bissfest. Auch die Stiele sind essbar und schmecken leicht nach Spargel. Sie werden vor dem Garen geschält und kreuzweise eingesnitten. Brokkoli (Brassica oleracea) gehört zur Familie der

Kreuzblütler und ist eng mit dem Blumenkohl verwandt. Wie alle Kohlarten stammt er vom Wildkohl aus dem Mittelmeergebiet ab. Der Kopf ist der noch nicht voll entwickelte Blütenstand der Pflanze und setzt sich aus mehreren kleinen Blütenknospen zusammen. Brokkoli ist kalorienarm (28 kcal pro 100 g) und bekömmlicher als andere Kohlarten. Das Gemüse hat viele positive Inhaltsstoffe wie Vitamin C, E und Beta-Karotin sowie die Mineralstoffe Kalium, Kalzium, Phosphor, Eisen und Magnesium. Zudem ist es reich an Ballaststoffen und wertvollen sekundären Pflanzenstoffen.

Brokkoli wird in vielen europäischen Ländern angebaut und ist ganzjährig im Handel erhältlich. Von Juni bis Oktober finden Verbraucher in Deutschland auch heimisches Gemüse. Achten Sie beim Einkauf auf Qualität. Frische Ware erkennt man an der kräftigen grünen Farbe, an den knackigen Blättern, Stielen und den geschlossenen Blütenknospen. Auch im Gemüsefach des Kühlschranks hält sich Brokkoli nur wenige Tage. Falls das Gemüse in Folie verpackt ist, sollte sie nicht entfernt werden, damit der Kopf länger frisch bleibt. Blanchiert eignet sich Brokkoli sehr gut zum Einfrieren. (Heike Kreutz, www.aid.de)

Nordrhein-Westfalen sucht die besten Wildtierfotos des Jahres

Fotowettbewerb „Wildes NRW“ des Umweltministeriums und der NRW-Stiftung läuft noch bis Ende August

Mit dem Fotowettbewerb „Wildes NRW“ laden das NRW-Umweltministerium und die Nordrhein-Westfalen-Stiftung Naturschutz, Heimat- und Kulturpflege alle Fotografinnen und Fotografen ein, ihre Bilder einzusenden, die wild lebende Tiere in Nordrhein-Westfalen in ihren natürlichen Lebensräumen zeigen. Die Preise werden in zwölf Monats-

kategorien vergeben. Als ersten Preis loben die Veranstalter 600 Euro aus, als zweiten 400 Euro und als dritten 300 Euro. Die neun Viertplatzierten erhalten jeweils 150 Euro. Der Wettbewerb wurde im September 2013 gestartet und endet am 31.08.2014.

Jede Bürgerin und jeder Bürger kann sich mit Motiven aus NRW bewerben. Die Fotos müssen nicht

im Zeitraum des Wettbewerbs entstanden sein. Bis zum 31. August 2014 können Fotografinnen und Fotografen jeweils bis zu vier Bilddateien entweder auf einem Speichermedium oder per E-Mail an fotowettbewerb@mkulnv.nrw.de einsenden. Noch einfacher geht es mit der Upload-Funktion über das Internet. Den Link dorthin, die vollständigen Teilnahmebedingungen und weitere Informationen zu den in Nordrhein-Westfalen beheimateten Arten finden Sie auf der Webseite www.fotowettbewerb.nrw.de. Anders als in den Vorjahren entscheidet über die Preisträgerinnen und Preisträger eine Online-Abstimmung im Internet, die nach dem Teilnahmeschluss freigeschaltet wird.

Die zwölf Bilder mit der meisten Zustimmung werden prämiert und im kommenden Jahr in einem Fotokalender veröffentlicht. Die Preisträgerinnen und Preisträger werden im November 2014 bei einer Veranstaltung im Haus der Stiftungen in Düsseldorf ausgezeichnet.

Ministerium und NRW-Stiftung lenken bei ihrer ersten gemeinsamen Foto-Aktion die Aufmerksamkeit auf ein Thema, für das beide Verantwortung tragen: den Schutz der Arten und dem Erhalt ihrer Lebensräume. „NRW besitzt eine faszinierende Natur und Artenvielfalt, einen Schatz direkt vor unserer Tür. Doch diese Erfolge dürfen nicht drüber hinwegtäuschen, dass unser Naturerbe akut bedroht ist“, sagte Umweltminister Johannes Remmel. „Trotz erfolgreicher Naturschutzprojekte steht in NRW ungefähr die Hälfte der heimischen Tier- und Pflanzenarten auf der Roten Liste.“

Weltweit ist die Lage noch dramatischer: So liegt die gegenwärtige Verlustrate an Arten nach Schätzungen 100 bis 1.000 Mal höher als die natürliche Aussterberate“, sagte Remmel. „Wir sind dabei, die Festplatte unserer Natur unwiederbringlich zu löschen. Mit dem Fotowettbewerb wollen wir einen Fokus auf diesen alarmierenden Artenverlust lenken.“



ARBEITSMARKT

ANGEBOTE

ALDENHOVEN Info Blatt

sucht zuverlässige

AUSTRÄGER/IN

für Freialdenhoven.

Voraussetzung:

Mindestalter 13 Jahre

Kontaktaufnahme:

02421 3069557 (Silvia Bell)

Online:

s.bell@rmp.de

www.regio-pressevertrieb.de



Helfen Sie... dem Fischotter!

Unterstützen Sie die Naturschutzprojekte der Deutschen Otter Stiftung!

Informationen unter:

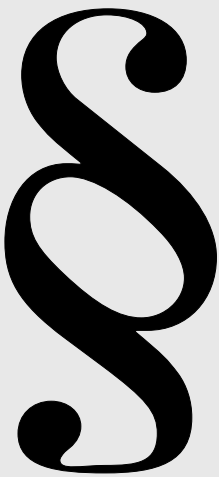


Deutsche Otter Stiftung
OTTER-ZENTRUM
29386 Hankensbüttel

Sparkasse Gifhorn-Wolfsburg
Kto. 16 312 530, BLZ 269 513 11

www.deutsche-otter-stiftung.de

Ihre Anwaltskanzlei in Aldenhoven



Anwaltskanzlei
Wangerin



Inhaber
Günter Wangerin
Rechtsanwalt
Diplom-Betriebswirt

Tätigkeitsschwerpunkte:
**Familienrecht
Arbeitsrecht
Verkehrsrecht**

Dietrich-Mülfahrt-Str. 12 • 52457 Aldenhoven
Tel. (02464)5535 + 2667 • Fax (02464)2668
Rufbereitschaft 0174-327 292 1
Sie finden uns ab sofort auch im Internet unter:
www.anwaltskanzlei-wangerin.de



LENZEN
Bestattungen

Seit 1897 sind wir im Trauerfall Ihr kompetenter,
zuverlässiger und vertrauensvoller Ansprechpartner
in allen Fragen um die Bestattung.

BESTATTUNGSVORSORGE

Wir erledigen für Sie alle notwendigen Formalitäten im Sterbefall.

52457 Aldenhoven-Freialdenhoven Dorfstraße 33
Telefon 0 24 64-17 25 und 01 71-5 23 94 44

Autohaus Göbbels

KFZ-Meisterbetrieb

Wartungs- und Reparaturarbeiten an allen Fahrzeugen

Hyundai Inspektionsdienst

- Inspektionen
- TÜV und AU
- Sofortölwechsel
- Bremsenservice
- Klimaanlage Service
- Glasservice mit Versicherungsabrechnung
- Unfallinstandsetzung
- KFZ-Gutachten
- Reifenservice
- Motortest

52457 Aldenhoven-Schleiden - Landstr. 2
Tel. 0 24 64/17 95

Der Bestatter für Aldenhoven und Umgebung

Pfennigs
BESTATTUNGSMEISTERBETRIEB

KOSTENLOSE
BERATUNG
AUCH BEI
IHREN
ZU HAUSE!

24 h

BÄUSWELER
☎ 02401-4241

SEITZBERG
☎ 02401-6082745

mit bestmöglicher Individualisierung

www.bestattungshaas-pfennigs.de

TUI ReiseCenter
So geht Urlaub.

MALLORCA

MEGA FUN auf Malle!

Jetzt bei uns eine Mallorca-Reise buchen
und einen 50 € Gutschein abstauben!

★★★★★

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

**Mega Fun
GAMES
MALLORCA**

€50,-*
GUTSCHEIN

www.megafuncasino.com

TUI ReiseCenter
Geilenkirchen

Dohlenweg 9, 52511 Geilenkirchen
☎ +49 2451 490090
geilenkirchen1@tui-reisecenter.de
www.tui-reisecenter.de/geilenkirchen1

Bei Buchung einer Mallorca-Reise im TUI-Reisecenter Geilenkirchen erhalten Sie einen 50,00 € Gutschein für die **Mega Fun-Spielstätten**: MF Games, Avda. Alexandre Rosselló 3, 07002 Palma de Mallorca; MF Games, C/ Marbella 15 - Locales 20-23, 07610 Can Pastilla-Palma. Zutritt zu den Spielstätten ab 18 Jahren. Keine Barauszahlung. Dieser Gutschein ist nicht kombinierbar mit anderen Gutscheinen und Rabattaktionen. Gültig bis auf Widerruf.