

August/September 2021

Nöits op d'r **Brand**

Für unsere LeserInnen kostenlos, „ömmesöns“

Magazin für Brand und das
Münsterländchen

Neustart der Fußballsaison
Wo stehen die Vereine?

Interviews: Impfen & Schule
Dr. Michael Ziemons & Andreas Lux

Spendenaktion für
Hochwassergeschädigte

Sonderseiten:
Senioren & Gesundheit

Jetzt auch online:
www.dein-stadtteilmagazin.de

Sascha sichert das!

Für Dich und schnelles Internet.

Internet ab
19,95 €
mtl.

für 6 Monate, danach gilt der reguläre Preis*

Jetzt Aktionsvorteil sichern!

NetAachen

Sascha,
NetAachen IT Services

netaachen.de

*6 Monate 19,95 €: Die Aktion gilt für Privatpersonen und Unternehmen mit bis zu 4 Mitarbeitern bei Neuauftrag bis zum 26.09.2021. Mindestvertragslaufzeit 24 Monate. Weitere Preise gemäß aktueller Preisliste. Der Aktionspreis von 19,95 € gilt für alle NetSpeed-Tarife bis 100 Mbit/s für die ersten 6 Monate. Ab dem 7. Monat gelten die regulären Preise je Bandbreite und gemäß aktueller Preisliste. Voraussetzung: Der Kunde war in den letzten 3 Monaten kein NetAachen-Kunde, hat in den letzten zwölf Monaten an keiner NetAachen-Aktion teilgenommen (maßgeblich hierfür ist die Anschlussdose im Haushalt) und kann bis zum 27.03.2022 an das NetAachen-Netz angeschlossen werden. Einmalige Bereitstellungskosten 69,95 €. Zudem können je nach gewähltem Tarif einmalige oder mtl. Endgerätekosten gemäß aktueller Preisliste anfallen.



Durchblick deine Finanzen.

Finanzplaner, Kontowecker und Multibanking – mit unseren digitalen Banking-Funktionen hast du alles im Blick. Und den Kopf frei für das, was dir wichtig ist.

Jetzt freischalten auf sparkasse-aachen.de/durchblick

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse
Aachen

Inhalt u.a.

Vorwort	3
Blickpunkt Brand u.a.:	
Zeitgeschichte: Turnhalle Marktschule.....	6
AK Natur und Umwelt in Aktion.....	8
SPENDENAUFTRUF für Hochwassergeschädigte	9
Biergarten op d'r Brand	10
Theater Brand: Open-Air-Sommer	14
Brander Kopp: Heike Bohnes.....	16
Vor dem Start in die neue Saison:	
DJK Rasensport Brand	18
FC Germania 1919 Freund	19
Borussia Brand.....	20
SC GW Lichtenbusch	22
FC Walheim	23
Interview: Dr. Michael Ziemons	26
Interview: Andreas Lux.....	28
Nöits uus et Mönsterländchen u.a.:	
Freizeitgelände Walheim - Sommerfest.....	32
Sonderseiten: Senioren & Gesundheit (S. 34-45)	
Veranstaltungskalender/Impressum.....	46

Guten Tag, liebe Leser!

Es kam schnell und es kam gewaltig. Das Hochwasser hat auch unsere Region getroffen wie nie zuvor. Bei aller Verzweiflung, allem Leid und der Gewissheit, dass ein Wiederaufbau wohl Jahre dauern wird, hat uns vor allem eines Trost gespendet: die überbordende Hilfsbereitschaft vieler Mitmenschen. Uns hat diese Katastrophe nach unserem Redaktionsschluss ereilt. Es war dennoch klar, dass wir noch auf dem sogenannten letzten Drücker eine Seite freiräumen, um den Spendenaufruf des Brander Bürgervereins unterbringen zu können. Denn was jetzt und in den nächsten Jahren gebraucht wird, ist: Geld. Viel Geld. Und wir alle können so unseren Beitrag zum Wiederaufbau leisten. Helfen wir alle mit!

Auch die Pandemie lässt uns noch nicht ruhen. In unseren Interviews mit Dr. Michael Ziemons, Gesundheitsdezernent der Städteregion Aachen und Andreas Lux, Schuldirektor der Gesamtschule Brand, wollen wir wissen: Wie kommen wir wieder zu Normalität? Wie kann die Impfkampagne angekurbelt werden? Was erwartet die SchülerInnen und Eltern sowie LehrerInnen im neuen Schuljahr?

Außerdem werfen wir einen Blick auf die schönste Nebensache der Welt: Der Amateurfußball – letzte Saison vom Corona-Virus ausgebremst – will nun wieder durchstarten. Wir schauen uns die Vereine in unserem Verbreitungsgebiet genauer an. Das und vieles mehr finden Sie in dieser aktuellen Ausgabe und wir wünschen Ihnen schöne unbeschwerte Sommertage und viel Spaß beim Lesen!

hr **Nöits op d'r Brand** -Team

MAGO
Glas- und Fensterbau
Fachbetrieb mit Tradition

Unsere Leistungen

damit Sie auf nichts verzichten müssen

- Kunststofffenster
- Aluminiumfenster
- Glasreparaturen
- Haustüren
- Sicherheitsglas
- Einbruchsicherung
- Rollläden
- Wärmedämmglas

MAGO Glas- und Fensterbau GmbH • 52078 Aachen
Sigsfeldstr. 14 • Tel. 0241/52 10 52 • Fax 52 76 76
www.mago-fenster.de • E-Mail: info@mago-fenster.de



Jubiläum des Brander Bürgervereins

Aufgeschoben ist nicht aufgehoben

**Liebe Leserinnen und Leser,
liebe Mitglieder,**

„50 Jahre Bürgerverein Brand, ein reifes Alter, das gefeiert werden muss“, war die Überschrift eines Artikels im Blickpunkt Ausgabe April 2021. Leider wurden sowohl das dreitägige Bürgerfest, „50 Jahre Bürgerverein Brand“, geplant vom 27. bis 29. August 2021, als auch die Durchführung einer Ausstellung zum gleichen Thema, geplant in der Aachener Bank, durch die Corona-Pandemie unmittelbar beeinflusst; beides ist nicht im gewohnten und ursprünglichen Rahmen möglich. Der geschäftsführende Vorstand des Bürgervereins hat beschlossen, beide Veranstaltungen für 2021 abzusagen, in der Hoffnung, dass sie im Jahr 2022 nachgeholt werden können. Das Bürgerfest soll nun vom 9. bis 11. September 2022 auf dem Brander Marktplatz stattfinden. Ein Termin

für die Ausstellung wird nach Absprache mit den Verantwortlichen der Aachener Bank für das Jahr 2022 noch festgelegt. Auch wenn sich um uns herum eine neue Variante des Corona-Virus sehr schnell auszubreiten scheint, sind wir bisher noch auf einer Insel der Glückseligen und haben es – wie bereits im letzten Sommer – mit fallenden Inzidenzen zu tun. Ich hoffe, dass wir den Wettlauf zwischen neuen Mutationen und rechtzeitiger Impfung gewinnen können. Ich bin mir andererseits aber (leider) sicher, dass sich das Virus nicht zu schnell aus unserer gefühlten und tatsächlichen Wirklichkeit entfernen wird. Im Namen des geschäftsführenden Vorstandes und auch persönlich wünsche ich Ihnen und Ihrer Familie eine schöne, erholsame Sommerzeit, einen entspannten Urlaub und bitte bleiben Sie gesund!

Wolfgang Müller



Beispiele von früheren Veranstaltungen auf dem Marktplatz und in der Aachener Bank.



Brander Senioren-Mobil

ehrenamtlicher Fahrdienst
in Brand

Voranmeldung erforderlich unter

45 09 02 10

Brander Senioren-Telefon

für Hilfe im Alltag
Kontakt: montags bis freitags
10 bis 13 Uhr

46 35 86 90



Neuer Glanz in alter Halle

Bereits in der letzten Ausgabe des „Nöits“ wurde über die voraussichtlich bis Oktober des nächsten Jahres anhaltenden Sanierungsarbeiten an der Aula der Marktschule berichtet. Der Umbau zu einem Festsaal wurde im Zusammenhang mit der städtebaulichen Rahmenplanung für Brand bereits im Jahr 2008 initiiert, um den örtlichen Vereinen und Institutionen einen geeigneten Raum für Veranstaltungen anbieten zu können. Zunächst musste für die Marktschule eine neue Turnhalle mit einer zeitgemäßen Ausstattung gebaut werden. Leider konnte die vom Land Nordrhein-Westfalen und dem Bund geförderte Umbaumaßnahme an der alten Halle erst im Sommer des vergangenen Jahres in Angriff genommen werden. Da sich die in der letzten Zeit während der



Pandemie geltenden Einschränkungen zunehmend lockern und außer dem Pfarrzentrum von St. Donatus keine geeigneten Alternativen zur Verfügung stehen, besteht ein großer Bedarf für diesen Veranstaltungsraum. Der 764 Quadratmeter große Saal soll maximal 520 Personen auf-

nehmen, bei Veranstaltung mit Bestuhlung werden 286 Personen zugelassen. Eine Bewirtung mit Getränken wird mit einer gut ausgestatteten Teeküche ermöglicht. Die Bezirksvertretung Aachen-Brand hat dafür zusätzliche Investitionsmittel in Höhe von 25.000,00 € bereitgestellt.

Neben Konzerten, Lesungen und Theateraufführungen sind auch andere kulturelle Veranstaltungen und die Brauchtums- pflege der örtlichen Vereine erwünscht. Eine Vermietung für private Feiern und Familienfeste ist jedoch nicht vorgesehen. Ohnehin sind Veranstaltungen, die sich auf die Nachtzeit ab 22:00 Uhr auswirken, aus immissionsrechtlichen Gründen nur in einem begrenzten Rahmen möglich.

Text/Foto: Wolfgang Sanders



Weißkirchen
STEUERBERATER

Steuerberatung - Existenzgründung

Unternehmensnachfolge

Internationales Steuerrecht

Lohn- & Finanzbuchhaltung

Trierer Straße 741-743 - 52078 Aachen
Telefon: 0241 / 60 84 399-0 - Telefax: 0241 / 16 52 78
E-Mail: info@steuerberatung-weisskirchen.de - HP: www.steuerberatung-weisskirchen.de

GmbH & Co. KG
Eurocell
Teppich-Experte
Ihr Partner in Aachen
seit 1996

Spezielle Handwäsche,
Reparatur, Entfärbung
Fleckenbeseitigung,
Schadens- und
Wertgutachten



EUROCELL delux
Maßprogramm

Wunschteppich selbst gestalten
Designteppiche zum
Bestpreis mit bester Qualität,
handgeknüpft aus
Wolle und mit Seide

Alle Infos unter:
eurocell.de/delux-galerie

Ihr Ansprechpartner:
Behzad Bahrami Farhani
Sigsfeldstr. 15, 52078 Aachen
+49 (0)241-503001
info@eurocell.de | eurocell.de



Zeitgeschichte: Turnhalle Marktschule

Es wird keinem entgangen sein, dass die umfangreiche Sanierung der alten Turnhalle schon eine ganze Weile andauert, aber in absehbarer Zeit ihr Ende finden wird, erfahren wir. Dann wird nicht nur der Schule eine komfortable Sporthalle, sondern auch den Brander damit ein geeignetes Domizil für Veranstaltungen zur Verfügung stehen. Diese Turnhalle hat in den nahezu hundert Jahren, die

sie nun neben der Schule steht, auch eine Geschichte, aus der einige bemerkenswerte Episoden hier beschrieben werden sollen.

Über dem Eingang zur Schule wird der Zeitpunkt ihrer Fertigstellung mit 1922/23 dokumentiert, wobei man wissen muss, dass endgültig 1927 die komplette Einrichtung in Betrieb genommen werden konnte.

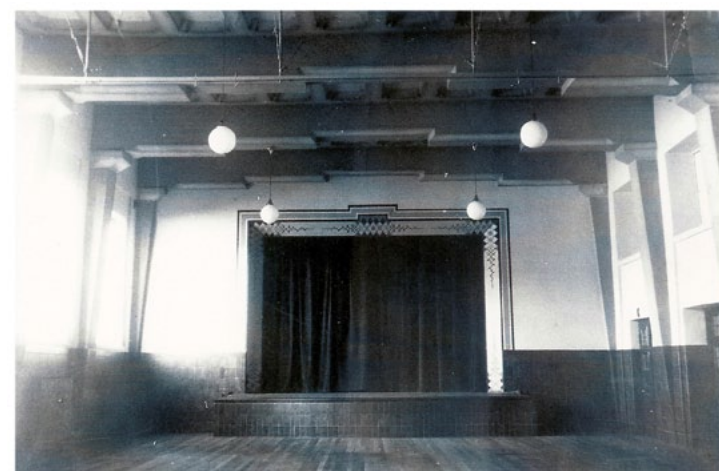


Blick auf den Gebäudekomplex von der Röhrigstraße aus, links die Turnhalle (1930er Jahre)

Nutzung der Turnhalle als Kino

Auch die Turnhalle wurde wie gesagt 1927 fertiggestellt. Vor dem Nordgiebel dieses Gebäudes, also zur Marktstraße hin, gab es einen kleinen Vorbau, der nach oben durch einen Balkon der Hausmeisterwohnung angeschlossen war. Dieser Vorbau war nur von außen zu betreten; in dem Raum konnte man einen Filmprojektor aufstellen. Hinter dem Theatervorhang in der Turnhalle wurde eine Großleinwand aus dem Kulissenhimmel herabgelassen. Zudem war die Halle mit Stuhlreihen (Plätze

wurde neben dem Schulsport nun gelegentlich für Filmvorführungen genutzt. Aber auch Aufführungen des Theatervereins, Konzerte der Gesang- und Instrumentalvereine, Karnevalsveranstaltungen und Parteiversammlungen holten die Bürger in die Schul-Turnhalle. Sie war eine Vielweckhalle (Festhalle) geworden. Nach der Machtergreifung 1933 durch die National-Sozialisten hat die NSDAP die Brander Turnhalle viel genutzt für Parteiversammlungen, Propagandavorführungen und Heldengedenktage. Zunächst



Brand, Schule Marktstr. Turnhalle

Die Turnhalle und Bühne, wo sich hinter dem Vorhang die Leinwand befand. Bis zu 700 Besucher fanden im Saal Platz.

für 700 Besucher werden 1931 vermeldet!) zu versehen. Die großen Fenster waren mittels schwerer Stoffvorhänge zu verdunkeln. So gab es in Brand einen Kinosaal! Die Turnhalle

veranstaltete die Wehrmacht der drei Stadtrandkasernen ihre Feiern in der Halle. Allerdings, mit dem Fortschreiten des Krieges nach 1939/40 war sie immer mehr Ausweichquartier für die

überbelegte Lützow-Kaserne. Die letzten Wochen verbrachten die Soldaten der neu aufgestellten Kompanien in der Turnhalle, ehe sie in den Osten verlegt wurden. Zum Abschluss gab es dann meist ein Fest und in der Folge den Abmarsch mit Musik hinab zu den Verladebahnhöfen in Brand und Rothe-Erde. Der Hausmeister Jansen meldete 1943 der Verwaltung: Durch die dauernd wechselnde Belegung der Halle ist diese durch Wanzen und Flöhe verunreinigt. In dieser ganzen Zeit ist der Schulsport für die Schülerinnen und Schüler zu kurz gekommen.

Tragisches Ereignis an der Turnhalle in 1944

Der eine oder andere wird von dem schlimmen Ereignis erfahren haben, auf das nachfolgend noch einmal eingegangen werden soll. Man muss wissen, dass Brand zu diesem Zeitpunkt durch amerikanisches Militär besetzt war, das sich im Brander Umfeld stationiert hatte. Von Stolberg aus schossen die Deutschen Granaten in dieses Gebiet hinein und damit in die bewohnten Bereiche von Brand. In den Archivunterlagen des Ge-



sichtskreises gibt es über die Ereignisse Zeitberichte. Eine Sache betraf die Turnhalle an der Marktschule wie folgt: Im September 1944 traf viele Menschen ein schlimmes Unheil. Nachdem bekannt gemacht worden war, dass die vorher einkassierten Radios der Bewohner wieder abgeholt werden könnten, bildete sich am östlichen Eingang der Turnhalle eine Schlange Wartender, die einzeln eingelassen wurden. Oberhalb der Tür schlug gegen 17.00 Uhr am 20. September eine Granate ein, in dessen Folge fünf Tote und viele verletzte Zivilisten zu

verzeichnen waren. Seit 1990 ist an der Seitenwand der Halle gut lesbar eine Bronzetafel angebracht, die auf diesen schrecklichen Vorfall hinweist.

Schon bald nach dem Einmarsch der Amerikaner waren Schule und Turnhalle an der Marktstraße von diesen für ihre eigenen Zwecke in Beschlag

genommen worden. Durch Tagbuchaufzeichnungen aus der Zeit wissen wir: Im Rahmen der Truppenbetreuung zeigten sie dort täglich Filme zur Unterhaltung ihrer Soldaten, nachmittags um 15.00 und 17.00 Uhr.

Text: Günter Kuckelmann im Geschichtskreis Brand
Fotos: Franz Wallraff und Archiv

Termine und Sprechstunden

Sprechstunde Bezirksbürgermeister

25.08., 29.09. 17:30-19:00 Bezirksamt (nach Anmeldung)

Sitzung der Bezirksvertretung

08.09. 17:00 Bezirksamt

Seniorenrat Brand

mittwochs 15:00-16:30 Bezirksamt, Zi. 12

SPD-Info-Treff

06.09. 20:00 Bahnhof Brand

Treffen GRÜNE Stadtteilgruppe

jeden letzten Samstag im Monat Marktplatz

03.09. 19:30 Heussstr. 41

BDKJ Altpapier Straßensammlung

28.08. 09:00-13:30 Brander Bahnhof

KAB Kleider- und Schuhsammlung

samstags 11:00-12:00 KAB-Haus, Hochstraße

Wanderungen der KAB

Waldspaziergang mittwochs 09:00 KAB-Haus, Hochstraße

Wanderung mittwochs 14:00 KAB-Haus, Hochstraße

KAB Fahrradtouren

26.08., 30.09. 10:00 KAB-Haus, Hochstraße

Wanderungen des Brander Turnvereins

22.08., 26.09. 10:00 Marktplatz Stier

Wanderungen der DJK Rasensport

1. Mittwoch 14:00 Bezirksamt

3. Sonntag 10:00 Bezirksamt

Schachfreunde Brand

donnerstags 17:30 AWO Am Reulert

Brander Turnverein: Laufen, Walken, Nordic Walken

dienstags 18:00 Parkplatz Birkenstraße

(ab 28.10. Schwimmhalle Brand - Vennbahnweg)

freitags 16:00 Parkplatz Birkenstraße

sonntags 09:00 Parkplatz Birkenstraße

Info: Anmieten der Grillanlage Goertzbrunn bei der Freiwilligen Feuerwehr Brand unter 0176/64 36 48 99 von 17:00-20:00 Uhr

Termine: hstettner@buergerverein-brand.org, Tel. 0241/52 80 70

Alle Termine unter Vorbehalt.

Kurzfristige Absagen wegen Corona-Pandemie möglich.

BETON TANKSTELLE

BETON FÜR JEDERMANN – AB 0,15m³

ESTRICH | FUNDAMENTE | RANDSTEINE | ZAUNPFÖSTEN | ZAUNTÖRE
STREIFENFUNDAMENTE | BETTUNGSMÖRTEL FÜR PFLASTER & PLATTEN

RANFAHREN – AUFLADEN – VERARBEITEN

SCHMITZ BAUZENTRUM

Wilhelm-Pitz-Str. 61 | Stolberg-Breinig | (0 24 02) 9301-0

SCHMITZ-STOLBERG.DE

MASSGESCHNEIDERTER KOMFORT, DER EINFACH BEGEISTERT!

MR9300
Top-Komfort nach Maß: Diese moderne Garnitur ist in 10-cm-Schritten planbar und bietet eine enorme Typenvielfalt.

- filigranes Sofa- und Anreihprogramm
- manueller Sitzvorzug
- 3 Sitzqualitäten
- 4 Fußvarianten
- Kopfstützen und Armlehnen verstellbar

**in Stoff ab 2.798,- €
in Leder ab 3.998,- €**

KRÜTTGEN
WOHNEN & KÜCHEN

KRÜTTGEN Einrichtungen GmbH & Co. KG
Von-Coels-Straße 90-96 | 52080 Aachen-Eilendorf
Telefon 02 41 55 00 55 | E-Mail: info@krueetgen.de | www.krueetgen.de
Öffnungszeiten: Mo-Fr 9.30-18.30 Uhr | Sa 9.30-16 Uhr

A narrow dirt path winds through a dense forest. The path is covered in fallen leaves and small white petals. On the left side, there are lush green bushes and trees with many white flowers. The right side is also filled with green foliage and trees. The path leads into the distance, where the light is brighter.

verein Brand (AKNU), der sich um die Unterhaltung der Wanderwege im Stadtbezirk kümmert. Die Wege müssen an vielen Stellen, wie zum Beispiel am Alten Kirchweg oder im Bereich Fuchskaul freigeschnitten werden, um sie begehbar zu halten. Außerdem werden die Routen

und Brander Wald. Hierzu wurden zum Beispiel in den letzten Jahren erfolgreich Aktionen zur Entfernung des Indischen Springkrauts durchgeführt. Leider mussten die Frühjahrsputzaktionen in diesem und dem vorigen Jahr pandemiebedingt abgesagt werden. Der Arbeitskreis möchte sich im kommenden Frühjahr wieder mit der Reinigung des Indetals an der stadtweiten Aktion beteiligen. Für die besonderen Aktionen und die kontinuierliche Mitarbeit im Arbeitskreis sind ehrenamtliche Kräfte immer herzlich willkommen. Interessierte können sich sehr gerne bei der Geschäftsstelle des Bürgerversins im Bezirksamt Aachen-Brand oder beim Leiter des AKNÜ, Herrn Dr. Andreas Lux, melden.



Wilden Rohr- u. Kanaltchnik
Gewerbepark Brand 38
52078 Aachen

A person wearing a backpack and using a tool to clear vegetation in a field. The person is standing in a grassy area, surrounded by trees and a wooden fence. The background shows a large tree and a white building.

Spendenaufruf für Hochwassergeschädigte

Sparkasse Aachen: DE39 3905 0000 1070 1623 73

Sparkasse Aachen (AACSDE33XXX)
IBAN: DE95 3905 0000 0003 5824 42
2. Vorsitzende: Dr. Rita Breuer
Schriftführer: Heinz Rombach
stellv. Geschäftsf.: Herbert Stettner

Biergarten op d'r Brand

Fassanstich auf dem Marktplatz

Die Eislaufbahn konnte wegen der pandemiebedingten Einschränkungen im vergangenen Winter nicht auf dem Marktplatz aufgebaut werden, aber in diesem Sommer ist der Biergarten auf den Platz mit dem Brander Stier zurückgekehrt. Darüber freute sich besonders Bezirksbürgermeister Peter Tillmanns bei einem zünftigen Fassanstich zur Eröffnung des zusätzlichen gastronomischen Angebots. „Der Biergarten bringt uns endlich wieder ein Stück Normalität nach der tristen Zeit mit den erheblichen Einschränkungen des öffentlichen Lebens zurück“, erklärte Tillmanns und zapfte ein Kölsch nach dem anderen, bis das Fässchen leer war.



v.l.n.r.: Mohsen Dabidian, Helmut Rombach, Michael Saabe und Bezirksbürgermeister Peter Tillmanns bei der Eröffnung des Brander Biergartens

Lange war es unklar, ob und unter welchen Bedingungen der Biergarten wieder öffnen konnte. Helmut Rombach und Michael

Saabe hatten die Hoffnung auf eine gute Sommersaison aber nicht aufgegeben. Mit neuen Schirmen und gemütlichen aus

Paletten gezimmerten Sitzgruppen laden sie nun zu einem kühlen Getränk und einem Imbiss unter freiem Himmel ein. Mit Blick auf St. Donatus schmeckt der knusprige Flammkuchen besonders gut.

„Wir sind froh, dass wir mit unserem Angebot wieder den Marktplatz beleben können“, sagt Helmut Rombach, der seit Jahren in Breinig ein Eiscafé betreibt. Zusammen mit Michael Saabe möchte er im kommenden Winter auch wieder die Eislaufbahn in Brand eröffnen. Nun

steht aber erst einmal Chillen im Biergarten an. Hierzu haben die beiden wieder den Inhaber des Brander Bahnhof, Mohsen Dabidian, als Partner mit ins Boot geholt. Schließlich hängt die Nachfrage stark vom Wetter ab und verlangt eine flexible Einsatzplanung. Der Biergarten soll zunächst bis Ende August auf dem Marktplatz bleiben, eine Verlängerung in den September hinaus ist aber durchaus denkbar.

Text/Foto: Wolfgang Sanders

aachener-bank.de

Joanna Voßen
Kreditsachbearbeiterin

Solidarität ist nachhaltig.

Morgen kann kommen.
Wir machen den Weg frei.

„Als Genossenschaft bestimmt Nachhaltigkeit schon immer unser Handeln. Deshalb fördern wir soziale Projekte in der Region für eine solidarische Zukunft.“

Aachener Bank

SCHULER WINTERGÄRTEN
QUALITÄT FÜR'S LEBEN

Direkt vom Hersteller

www.schuler-wintergarten.de
Tel. 02451-9 03 00 19
Mobil: 0151-12 11 64 04
ar@schulermetallbau.de

Der Wintergarten Das Terrassendach

- Alles aus eigener Fertigung
- hochwertige Aluminium-Konstruktionen
- kurze Lieferzeiten
- 54 Standardfarben
- komplette Lösungen

Ausstellung werktags täglich geöffnet von 8.00 bis 16.00 Uhr

Bei der AWO wird saniert

Fördermittel von Bund und Land

Spätestens im Sommer 2022 wird die Seniorenwohnanlage Am Reulert, die von der Arbeiterwohlfahrt Aachen-Brand (AWO) betrieben wird, in neuem Glanz erstrahlen. Insgesamt vier Wohnblocks mit insgesamt 48 Wohneinheiten werden dann – vollständig saniert und modernisiert – wieder an die Bewohner*innen übergeben.



An der Wohnanlage, die vor fast 50 Jahren errichtet wurde, war erheblicher Sanierungsbedarf festgestellt worden, der in einer konzertierten Aktion nun beseitigt wird. So stehen nach der Sanierung und Modernisierung den Senior*innen u.a. barrierefreie Bäder und breitere Eingänge zur Verfügung. Bei den Sanierungsarbeiten wurden

weitere Mängel entdeckt, die die Gesamtbaukosten erhöhen und die Bauzeit verlängern werden. Möglich geworden ist die Modernisierung der AWO-Wohnanlage Am Reulert durch Fördermittel des Bundes und des Landes Nordrhein-Westfalen. Weiter ist das Ziel der AWO Brand, Am Reulert, eine neue zentrale Begegnungsstätte, einen Pflegestützpunkt und eine familienfreundliche Außenanlage sowie ein tolles Wohnumfeld zu schaffen.

Red./Foto: GSI

EM-Aktion

Auch wenn die deutsche Fußballnationalmannschaft, vorsichtig ausgedrückt, nur mäßig erfolgreich bei der diesjährigen Europameisterschaft abgeschnitten hat,



konnten zumindest die Teilnehmer an dem EM-Gewinnspiel von IVB Peter Dondorf einen guten Schnitt machen. Der Immobilienfachmann aus Brand hat viele Preise unter das fußballbegeisterte Volk gebracht. Vom Grillset über eine Torwand bis hin zum offiziellen EM-Ball. Den Höhepunkt stellte allerdings der letzte zu verlosende Preis dar: Das Trikot des Siegers Italien. Die Freude bei allen Gewinnern war riesig und Peter

Glücklicher Gewinner bei der EM-Gewinnspiel-Aktion von IVB Peter Dondorf

Dondorf widmet sich nun schon der nächsten Herausforderung. Beeindruckt von den Folgen der Hochwasserkatastrophe, setzt er sich nun für die Vermittlung von Wohnraum an die Betroffenen ein.

Mehr Infos:
www.ivb-aachen.de

Immer für euch da -
ob in Präsenz oder online: Wir können beides!

Musikschule Brand

ms:musiX

Hochstraße 1, 52078 Aachen - 0241 475 980 89 - mail@musikschule-brand.de - www.musikschule-brand.de

Baugebiet Karl-Kuck-Straße

Nachhaltigere Planung

Der Pachtvertrag zwischen der Stadt Aachen und Borussia Brand für das Gelände an der Karl-Kuck-Straße ist zum 31. Dezember 2020 abgelaufen. Borussia Brand nutzt seit knapp zwei Jahren den Kunstrasen-sportplatz an der Rombachstraße, das Vereinsheim einschließlich sanitärer Anlagen befindet sich derzeit im Bau. Die Fertigstellung ist für Oktober anvisiert. Aktuelles Thema in Brand: die geplante Bebauung am alten Sportplatz.



Auf dem ehemaligen Sportplatz soll ein Wohngebiet in bester Lage entstehen. Zwischen Trierer Straße, Karl-Kuck-Straße, Heidestraße und Ellerstraße sind dreigeschossige Bauten vorgesehen. Sie sollen neben bereits vorhandenen Grundstücken gebaut werden, auf denen Einfamilienhäuser geplant sind. Der Zugang zur Großbaustelle soll über die Zufahrt Karl-Kuck-Straße erfolgen. Was außerdem klar ist: dass der alte Baumbestand erhalten bleiben soll.



Auf dem ehemaligen Sportplatz von Borussia Brand werden dreigeschossige Bauten errichtet.

In einer Sitzung der Bezirksvertretung Brand im Juni war der entsprechende Bebauungsplan Thema. Bei der Sitzung war auch die Aachener Bau-dezernentin Frauke Burgdorff

als Gast anwesend. Es wurde angeregt, den Bebauungsplan, der seit Jahren erarbeitet wird, den aktuellen Erfordernissen bezogen auf Klimaneutralität und alternative Wohnformen anzupassen. Außerdem sollen bei der Energieversorgung regenerative Konzepte wie Photovoltaik Verwendung finden. Mit

dem Wunschzettel der Bezirksvertretung Brand befassen sich nun die Städteplaner des Fachbereichs Stadtentwicklung, Bau und Mobilität und eruieren, wie weitere moderne Klimakonzepte in die Planungen integriert werden können.

Red./Foto: GSI

HEINZ GIER
AUTO-LACKIERUNG
AUTO-VERMIETUNG
KAROSSERIE-INSTANDSETZUNG
GmbH

Pech gehabt? Wir bringen's in Ordnung!

Fahrzeuglackierung **Caravan/Wohnmobil-Service/Reparatur**
Unfallschadenbeseitigung **Korrosions- & Unterbodenschutz**
Autoglasreparatur **Kostenloser Hol- & Bringservice**
Nutzfahrzeugreparatur **Fahrzeugbeschriftung**
Smartrepair **Klimaanlagenservice**
Lackschadenfreies Ausbeulen *nach DIN /ISO 9001 zertifizierter Fachbetrieb*

Partner der Innovation-Group –
zertifizierte Schadenabwicklung

Sigsfeldstraße 8 • 52078 Aachen-Brand • Tel. (0241) 520088 • Fax (0241) 527233
 info@heinzgier.de • www.heinzgier.de

Preisgekrönt:

Der Garten der Gesamtschule Brand

Schon seit zehn Jahren wird intensiv im Garten der Gesamtschule geackert. „Hier musste erst einmal gründlich gerodet werden, so zugewachsen war das rund 2000 Quadratmeter große Areal“, erinnert sich Schulleiter Andreas Lux (Foto). „Heute ist der Garten unser grünes Klassenzimmer.“

In dem üppigen Garten mit einem großen Naturteich, Obstbäumen, Gemüsebeet und vielen unterschiedlichen Wildblumen können sich Kinder und Erwachsene wohlfühlen. Sogar drei Bienenvölker haben in dem kleinen Paradies ein Zuhause gefunden. Im Garten



wird nicht nur gelernt und gearbeitet, Schulklassen dürfen dort

auch ihr Grillfest ausrichten. Die Garten-AG der Gesamtschule kümmert sich um die Pflege der Anlage. Der Förderverein unterstützt das Projekt finanziell. Außerdem werden Gemüse und Honig an Lehrerinnen und Lehrer verkauft, um die anfallenden Kosten zu decken.

Die Schulgärtner können sich in diesem Sommer nicht nur über das besonders üppige Wachstum der Pflanzen, sondern auch über den mit 2.000 Euro dotierten Preis des Wett-

bewerbs „STAWAG macht grün“ freuen. Der Förderverein der Gesamtschule Brand konnte in dem Wettbewerb mit dem nachhaltigen Konzept für den Schulgarten den ersten Platz belegen. Mit dem Preisgeld können neue Werkzeuge, Saatgut und Pflanzen beschafft werden. Schließlich gibt es in einem großen Garten immer etwas zu erledigen.

Text/Foto: Wolfgang Sanders

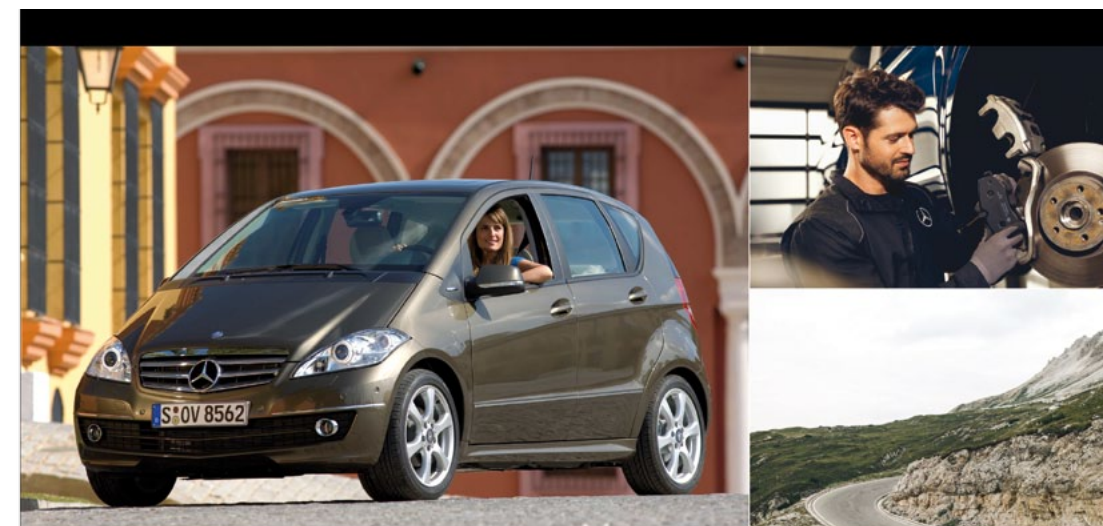


Kurt Bauer
Gartenpflege

- Beet- und Rasenpflege
- Fachgerechte Schnittarbeiten an Hecken, Obst- und Ziergehölzen und Berankungen
- Neu- & Umgestaltung von Beeten und Gehölzgruppen
- Bepflanzung und Pflege von Kübeln, Kästen, Rabatten und Nutzgärten
- Anlage, Ausbesserung und Pflege von Trockenmauern, Wegen und kleineren Pflasterflächen
- Gartenbetreuung bei längerer Abwesenheit
- Diverse Reparaturen

Wir sind Experten rund um den naturnahen Garten

Telefon: 0241 - 997 66 20
 mobil: 01578 - 429 86 03
info@kuba-garten.de
www.kuba-garten.de



Voller Service. Langes Leben. 20% Preisvorteil.

Das Mercedes-Benz Service Vorteilsprogramm für ausgewählte Modelle.

Mercedes-Benz
 Das Beste oder nichts.



Anbieter: Mercedes-Benz AG, Mercedesstraße 120, 70372 Stuttgart, Partner vor Ort:

Autohaus H. Siebertz

Autohaus Siebertz, Autorisierter Mercedes-Benz Servicepartner für Pkw | LKW | Transporter | Unimog
 Aachener Str. 120-122, 52223 Stolberg, Tel. 02402.1235-0

www.siebertz.de

Theater Brand

„Bella Italia! und „(2er) Beziehungen“ Säulen des Open-Air-Sommers

Kollektives Durchatmen ist derzeit beim Theater Brand angezeigt. Nach den Einschränkungen während des Corona-Lockdowns zeigt sich am Horizont ein Lichtstrahl. Auf der Agenda des über die Grenzen des Stadtbezirks Brand hinaus beliebten Theaters steht derzeit viel Arbeit. „Nicht nur organisatorischer, sondern auch schauspielerischer Art“, weiß Wilma Gier, die Vorsitzende des Theatervereins, zu berichten. Die leidenschaftlichen Theaterakteur*innen bereiten gerade die Wiederaufnahme des Stücks „Bella Italia“ vor, mit dem sie im Rahmen der städtischen Kulturreihe „Stadtglühn“ am 14. August ab 19.30 Uhr in den Park-Terrassen, Dammstr. 40, in Aachen-Burtscheid, eine Duftmarke setzen. Für die Bran-



der Theatermacher erneut eine perfekte Gelegenheit, die gute Qualität ihrer Darbietungen, die sie seit Jahren auf die Bühne bringen, zu manifestieren.

„Der Vorstand, die Schauspielergilde und auch das Publikum

sind heiß darauf, dass wir endlich wieder loslegen können“, freut sich Gier schon jetzt auf den 13. und 15. August. An diesem Wochenende fällt der Startschuss zum diesjährigen Open-Air-Sommer. Auf dem Spielplan steht ebenfalls „Bella Italia“ ein vergnüglicher Abend mit viel italienischer Live-Musik. Mit dabei auch Patrick Gier, der Sohn von Wilma Gier, der derzeit an einem Mix aus Musikrevue und Musical schreibt. Die Premiere ist für April 2022 geplant.

Man sieht Wilma Gier förmlich die Erleichterung an. „Wir sind bestens vorbereitet und können Theater in gewohnter Qualität anbieten – natürlich unter Einhaltung der Corona-Schutzverordnungen. Das Open-Air, so sagt die engagierte Theatermacherin, erfreue sich wachsender Beliebtheit: „Wir sind vorbereitet, die Schauspieler*innen und das Publikum, jetzt muss nur noch das Wetter mitspielen.“ Beim Open-Air-Sommer wird mit „(2er) Beziehungen“ ein Potpourri verschiedener Sketche, z.B. von Diether Krebs und Lori-ot, gespielt, die mit entsprechender Live-Musik verbunden werden. Im Rahmen des Stadtglühens wird das Stück am Sonntag, 29. August, Open-Air gespielt.

Rückblickend hat die Corona-Pandemie dem Theater Aachen

leere Kassen beschert. Bei fortlaufenden Kosten und fehlenden Einnahmen drückt der finanzielle Schuh. „Wir bauen auf unser treues Publikum und auf unsere Mitglieder, dass wir diese Krise gemeinsam überstehen!“ Zwei treue, langjährige und engagierte Mitglieder, Otto Guba und Heinz Braun, wurden jetzt im Rahmen einer Überraschungsfeierstunde zu ihren runden Geburtstagen mit den Goldenen Ehrennadeln des Theaters Brand ausgezeichnet.

Die Macherin blickt optimistisch auf die neue Spielzeit, die jetzt mit dem Open-Air am 13. August beginnt. Parallel dazu wird das neue Bühnenlager im Schatten des Theaters gebaut. Der Genehmigungsprozess ist abgeschlossen, die Unterschriften auf den Verträgen sind trocken und nun können die Baumaßnahmen beginnen. Zur Deckung der entstehenden Kosten wirbt sie um Gönner, die den Verein als Mitglied der ehrenamtlichen freien Aachener Theaterszene unterstützen.

Weitere Infos:
www.theater-brand.de

Red./GSI
Foto: Theater Brand

ROTÄRMEL GMBH



**ORIGINAL?
WIR REPARIEREN
RICHTIG.**

Professionell repariert sieht anders aus. Unsere Profis kümmern sich fachgerecht um Ihren Schaden. Unsere Leistungen im Überblick:

- › Karosserie- und Lackinstandsetzung
- › Kleinschadenreparatur mit LackExpress
- › Ersatzwagen oder Hol-und-Bring-Service
- › Glasschadenreparatur
- › Autopflege
- › Frühjahrs- und Wintercheck

Rotärmel GmbH · Gewerbepark Brand 10 · 52078 Aachen Brand
Tel. 02 41/52 20 55 · Fax 02 41/52 74 35 · www.identica-rotarmel.de

DIE KAROSSERIE- UND LACKEXPERTEN



SPD Soziale Politik für Dich.

**BRIEFWAHL
BEANTRAGEN.**

YE-ONE RHIE

ÖCHERIN. SOZIALDEMOKRATIN. POLITIKERIN.
FÜR DICH IN DEN BUNDESTAG.

Brander Kipp Heike Bohnes

Folge 79

„Mit Sorgfalt Lösungen finden.“

„Mein Name ist Heike Bohnes. Ich berate Pflegebedürftige und pflegende Angehörige seit 2002 als unabhängige Pflegeberaterin, Pflegesachverständige und Rentenberaterin für das Teilgebiet gesetzliche Pflegeversicherung.“ So begrüßt Heike Bohnes die Besucher ihrer Internetseite www.pflegeberatung-aachen.de und bietet ein breitgefächertes Portfolio an Hilfsmöglichkeiten rund um die Pflegeberatung. Hinzu kommen noch Rechtsdienstleistungen, die sie als Nichtjuristin für den Bereich Pflegeversicherung durchführen darf. Das gesamte Angebot richtet sich an Angehörige und pflegebedürftige Menschen selbst. Ihr Arbeitsmotto lautet: „Mit Sorgfalt Lösungen finden!“

„Ich habe mit diesem Beruf mein Glück gefunden“, erzählt Heike Bohnes, die unweit von St. Donatus ihr Büro careKonzept hat. „Ich war schon immer in helfenden Berufen tätig. Zuerst als Angestellte, aber erst als Selbständige kann ich mich

richtig nach meinen Vorstellungen einbringen und mit meiner Arbeit und meinem Wissen Menschen unterstützen“, bringt es die sympathische Endfünfzigerin auf den Punkt. Unterstützt wird sie bei ihrer täglichen Arbeit von Bürohund Kaspar, der auch bei Außenterminen – nach Rücksprache mit ihren Kunden – mit von der Partie ist. Gerne spricht sie gut gelaunt von einem Ehepaar, das bei Hausbesuchen immer sagte: „Da kommt unser Hündchen“, sie aber selbst bei der Begrüßung vergaß.

Geboren in Warburg/Sauerland, hat sie nach der Ausbildung zur



examierten Altenpflegerin und Studium der Sozialarbeit schnell beruflich Fuß gefasst und war nach Einführung der Pflege-

versicherung die erste Pflegedienstleiterin im Brander Marienheim. Nach einer Stippvisite als Heimleiterin in Roetgen hat

sie privat Angehörige bei rechtlichen Fragen betreut. Diese hatten ihr dann den Tipp gegeben, sie solle sich doch mit ihrem Fachwissen und ihrer Empathie auf beruflich eigene Füße stellen. „So kam ich 2002 wie die sprichwörtliche ‚Jungfrau zum Kinde‘ zu meiner Selbstständigkeit und habe es nicht bereut.“ Wie Heike Bohnes berichtet, waren auch ihre Eltern selbstständig und sie hat die Vor-, aber auch die Nachteile kennengelernt. Deshalb war es eigentlich auch nie ihr Ziel, selbstständig zu sein. Im kommenden Jahr feiert sie 20 Jahre Pflegeberatung careKonzept.

„Ich habe zu einer Zeit die Pflegeberatung gegründet, in der keiner wusste, was das ist“, blickt die leidenschaftliche Hobbygärtnerin zurück. Man habe ihr Büro für ein Kosmetikstudio gehalten, lacht Bohnes über die Anfänge. Heute ist sie fest etabliert, vor allem auch op d'r Brand, wo sie seit 2016 ihr Büro hat. Sie war von der Aachener

Innenstadt nach Krummerück gezogen und wollte das Büro fußläufig in der Nähe ihres Zuhauses haben, da kam das Ladenlokal auf der Hochstraße wie bestellt. Sie wohne zwar im Schatten des Autobahnauflegers, aufhalten würde sie sich am meisten im grünen Stadtbezirk, in dem sie sich wohlfühlt. Sie lobt die Herzlichkeit der Menschen, die Infrastruktur und das Brander „Wir-Gefühl“. So ist Heike Bohnes ehrenamtlich eine der Koordinator*innen bei „Brander Senioren bleiben mobil“ und leitet bei der KAB Brand eine Angehörigengruppe für Ehepartner Demenzerkrankter.

Ihr Arbeitstag ist durchgeplant und ausgefüllt. Den Kopf, erzählt sie, bekomme sie durch lange Spaziergänge im Wald und durch ausgedehnte Wanderungen frei. Das gelte natürlich auch für ihren großen Garten, den sie hegt und pflegt. „Mein Garten ist wie ein schwarzes Loch. Wenn ich ankündige, ich geh mal kurz in den Garten,

komme ich nicht wieder zurück.“ So ganz nebenbei hat die freiberufliche Dozentin und Berufsberatungspflegerin ihr Fachwissen als Autorin von mittlerweile vier

Fachbüchern konserviert, u.a. in „Recht in der Pflege“ und „Pflegegeheime am Scheideweg“.

Red./Foto: GSI

Zumba, Pilates und Yoga im Mobilé

Neben wöchentlichen Pilates- und Yoga-Kursen an einigen Vormittagen startet im Mobilé St. Donatus nun auch wieder das abendliche Fitnessprogramm richtig durch. Geeignet für alle Altersstufen gibt es montags Rücken & Fitness und dienstags Zumba – unter neuer Leitung von Vivien Friedl. Zumba-Tanzfitness bedeutet: Endlich werden wieder die Hüften geschwungen! Ausgelassene lateinamerikanische und internationale Rhythmen bieten ein unkompliziertes, effektives und unterhaltsames Programm in einer netten Gruppe. Zumba verbindet Freude an Musik mit

den grundlegenden Elementen von Aerobic, Intervall- und Krafttraining, um bestmögliche Ergebnisse in Bezug auf Kalorienverbrennung, Ausdauer sowie Formung und Straffung der Figur zu erreichen. Die Vorzüge von Zumba: Hervorragendes Training für den Rumpf (Bauch und Rücken), einladend freundliche Lernatmosphäre, hoher Kalorienverbrauch, positives Selbstbild. Man kann jederzeit einsteigen oder mal zum Testen eine Runde mitmachen.

Alle weiteren Angebote unter www.Mobile-Brand.de

VERMIETUNG
BAUMASCHINEN - GERÜSTE - SCHALUNG
R.HÜPCHEN GMBH
BAGGER - MAUER - BETON - PFLASTERARBEITEN
GERÜSTBAU - BETONZÄUNE
Eilendorfer Str. 207 / Aachen - Brand
Tel. 0241-526600 Fax 0241-526665
<http://www.huepchen.de>

FRANZ SPARLA
Rechtsanwalt
Fachanwalt für Arbeitsrecht
Gesellschaftsrecht • Verkehrsrecht
Vertragsrecht • Verwaltungsrecht

INGRID HAAS
Rechtsanwältin
Familienrecht • Privates Baurecht
Miet- u. Immobilienrecht
Bußgeld- u. Verkehrsrecht

Trierer Str. 788 • 52078 Aachen-Brand (über der Buchhandlung am Markt)
Tel. 0241-91 61 98 80 • Fax 0241-91 61 98 81
kontakt@anwaelte-sparla-haas.de • www.anwaelte-sparla-haas.de
Termine nach Vereinbarung

SOUREN
FENSTER UND TÜREN

ENTDECKEN SIE JETZT EINEN DER **GRÖßTEN**
FENSTER + TÜREN SHOWROOMS IN DER EUREGIO.

Fenster | Haustüren | Rolläden | Plissees | Terrassendächer

GEWERBEPARK BRAND 33 | D-52078 AACHEN

www.axel-souren.de
0049 (0) 241 / 53107230
info@axel-souren.de

DJK Rasensport Brand

„Alle sind heiß auf die neue Saison“

„Die Fußballfans und unsere Spieler haben wieder Lust auf Fußball“, prognostiziert Daniel Formberg, Coach der ersten Mannschaft der DJK Rasensport Brand, drei Wochen vor dem Beginn der Bezirksliga-Saison 2021/2022. „Alle sind heiß drauf“, freut sich der Trainer, der in seine dritte Bezirksliga-Saison mit Raspo startet. Nach dem Abbruch der letzten Spielzeit wegen der Corona-Pandemie hoffen alle Amateurfußballspieler, endlich wieder eine Saison durchspielen zu können.

Trotz der Spielausfälle haben Daniel Formberg und sein Team den Kontakt gehalten und kommen gestärkt aus dieser Zwangspause. „Wir haben uns wöchentlich online zu Kraft- und Fitnesstraining getroffen und jeder Spieler hat individuell trainiert“, war der Raspo-Coach positiv über den Zustand seiner Mannschaft überrascht. In den

letzten drei Wochen vor dem Liga-Start am 22. August stehen Kondition und die Koordination der Spielabläufe im Fokus der Trainingseinheiten. Formberg: „Wir konnten den Kader nahe-

Formberg lobt die Jugendarbeit bei Raspo. Sie sind die Basis für die gute Arbeit in der Seniorenabteilung. Der Kickernachwuchs bei den Brander wird nicht nur an der Wolferskaul ausgebildet,

hofft auf eine komplette Saison. Mit seinem Team peilt er in der Endabrechnung das obere Drittel an. Als Favoriten in der Bezirksliga hat der 41-Jährige die DJK FV Haaren, Jugendsport Wenau, den 1. FC Heinsberg-Lieck und die SG Union Würm-Linden auf dem Zettel. Die Qualität in der Bezirksliga, so sagt er, konnte gesteigert werden. Es sei eine ausgeglichene Liga und es sei spannend zu beobachten, welche Teams nach der Corona-Unterbrechung schnell ihre Form finden werden.

Gleich zum Saisonstart der Bezirksliga am 22. August gastieren die Brander bei der favorisierten DJK FV Haaren. Vierzehn Tage vorher steht im Kreispokal ein Auswärtsspiel beim A-Ligisten SV Falke Bergrath auf der Agenda.

GS/
Foto: Kurt Bauer



zu zusammenhalten. Wir haben ein paar Abgänge, so z.B. nach dem Ende der Studienzeit in Aachen, und haben uns mit zwei Feldspielern und einem Torwart verstärkt.“

sondern auch in den Senioren-teams eingesetzt.

Besorgt beobachtet der Übungsleiter den derzeit stetigen Anstieg der Inzidenzwerte, ist aber trotzdem optimistisch und

FC Germania 1919 Freund

„Auch in Freund herrscht das Brander Wir-Gefühl“

Das Krankenlager des FC Germania 1919 Freund füllt sich. Schon vor dem ersten Meisterschaftsspiel am 22. August reduziert sich der eh schon schlanke Kader aus dem Brander Ortsteil um vier Spieler, die vorerst ausfallen. „Mit nur 16 Spielern im Kader, einschließlich der Schlussleute, wird die nächste Saison eine enge Angelegenheit“, stellt Andreas

Kader fast komplett zusammengeblieben. Das Team sei gut besetzt, nur fehlten ein paar Stürmer, die vorne weiterhelfen könnten. „Die erste Mannschaft von Germania Freund ist nicht heiß auf die neue Spielzeit, sie glüht förmlich“, lacht Kühnemann. Der 32-Jährige kann auf eine junge und aktive Mannschaft zurückgreifen, bei der noch viel Luft nach oben ist. „Bei

stecken.“

Andreas Kühnemann, der als Spieler mit dem SV Rott in der Mittelrhein-Liga kickte, hat als Saisonziel den Klassenerhalt für seine Jungs ausgegeben. „Wenn wir vom Verletzungspech verschont bleiben und vom Start weg mitspielen können, sollte das machbar sein.“ Auf einen Favoriten möchte er sich nicht



Kühnemann fest. Dennoch kann der Germania-Trainer weiterhin beruhigt schlafen, da er über eine Zweite Mannschaft verfügt, die aushelfen kann. „Wir sind ein Dorfverein und auch in Freund herrscht das Brander Wir-Gefühl, bei dem alle an einem Strang ziehen.“

einem Durchschnittsalter von 24 Jahren hat die Mannschaft viel Potenzial. Das wollen wir hier gemeinsam entwickeln und der Trainerstab möchte den Spielern weiterhelfen. Wir brauchen uns vor keinem Gegner zu ver-

festlegen, aber Inde Hahn sei wohl einer seiner Kandidaten für den Aufstieg in die Kreisliga A.

GS/
Foto: Philipp Noppen

Der erfahrene Spieler und Neu-Coach in seiner zweiten Saison bei Germania war traurig über den Abbruch der Kreisliga-B-Saison nach sieben Spielen, aber er war auch aus seiner Sicht alternativlos. „Für meine junge Mannschaft war es nach dem Aufstieg eine verlorene Saison. Sie hatten kaum Zeit, sich in der B-Liga einzuspielen und sie wollten, um sich sportlich weiterzuentwickeln, die Saison nutzen.“ Außerdem, blickt der Trainer zurück, haben wir als Aufsteiger unnötig Punkte liegen lassen, die uns weiteren Auftrieb gegeben hätten.

Bis auf einen Abgang ist der

**Gehbehindert oder kein Auto?
Wir holen Sie kostenlos ab
oder beraten Sie zu Hause!**

Betten in jeder Höhe, Breite und Länge, Pflegebetten, Seniorenbetten, Einbauten in jeder Schräge, Büromöbel, Schränke, Kommoden, Raumsparbetten, Metallbetten, Boxspringbetten, Etagenbetten, Tische, Motorrahmen, Lattenroste, Deckbetten, Kissen und vieles mehr.
Matratzen: alle Sorten in jeder Breite und Länge.

Lieferung, Entsorgung und Aufbau kostenlos.

Bettenhaus Schmitz und Möbel nach Maß
Oberforstbacher Straße 390 | Aachen-Oberforstbach | Tel. 02408/47 82
Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 10.00-18.30 Uhr & Sa. 10.00-14.00 Uhr
www.bettenhaus-schmitz.de

**VERMIETEN,
VERKAUFEN,
BERATEN ...**

Wir bieten Ihnen einen innovativen Ansatz für den Kauf und Verkauf von Immobilien.

Dabei kombinieren wir individuelles Flair der Objekte mit lokaler Expertise unserer Immobilienmakler.

Dazu gelingt es uns – durch unsere über Jahre entwickelten Marketingfähigkeiten – ein brillantes regionales, aber auch nationales Netzwerk aus Kunden und Interessenten zu schaffen.

Informieren Sie
sich jetzt unter:
0241-400 87-0

phi24.de

PH Immobiliengesellschaft mbH
Trierer Straße 622
52078 Aachen

Telefon 0241-400 87-0
Telefax 0241-400 87-15

welcome@phi24.de
www.phi24.de

Ihr familiäres Küchenstudio
aus Aachen Brand

**küchen
breuer**

Trierer Str. 770
52078 Aachen

info@kuechen-breuer.de
www.kuechen-breuer.de



Borussia Brand

„Ziel ist der Klassenerhalt – und vielleicht noch etwas mehr“

„Wir gucken nach oben“, sagt Boris Dost, wenn er über die Ziele seiner Borussia Brand für die kommende Saison spricht. Je höher seine Mannschaft steht, desto weniger hat das Team mit dem Abstieg zu tun. „Unser Fokus liegt auf dem Klassenerhalt in der A-Liga, was anderes möchte ich gar nicht in den Mund nehmen“, so der Fußballtrainer, der nun in der zweiten Saison an der Brander Rombachstraße trainiert.

Die wegen Corona abgebrochene Saison 2020/2021 ist abgehakt und ein Teil der Brander Vereinschronik. Wenige Wochen vor dem Beginn der letzten Spielzeit haben fast 20 Spieler der ersten Mannschaft quasi in einer Nacht- und Nebelaktion den Verein verlassen. Mit einem flugs zusammen gestellten Notkader hatten sich die Brander als Aufsteiger in der Kreisliga A gestellt. „Mein damaliges Team hatte viel Potenzial, konnte es aber nie auf den Rasen bekommen. Dadurch haben wir viele Punkte liegen gelassen“, blickt Dost zurück. Durch den Abbruch der Liga haben die Grün-Weißen die zweite Chance in der Kreisliga A erhalten.



So haben Dost & Co. frühzeitig mit der Kaderplanung begonnen und mit den Spielern gesprochen, mit denen die Borussia weiterarbeiten will. Nach den internen Gesprächen wurden im März externe Spieler verpflichtet. Borussia Brand startet mit einem 22-köpfigen Kader, der sich aus jungen und erfahrenen Spielern zusammensetzt. Boris Dost sieht sein Team auf einem guten Weg. Die ersten Testspiele haben dem erfahrenen Trainer schon gezeigt, was seine Mannschaft zu leisten imstande

ist.

Die meisten Neuzugänge kennt der langjährige Coach schon von anderen Wirkungsstätten, an denen er aktiv war. Er verfügt über ein gut funktionierendes Netzwerk und hat sich eine schlagkräftige Truppe zusammengestellt, mit der der Klassenerhalt und vielleicht noch etwas mehr zu schaffen ist. Die erfahrenen und langjährigen Amateurfußballer sind im Kader die Zugmaschinen, die die Youngster unterstützen und als verlängerte Arme des Trainer-

teams auf dem Platz agieren sollen.

„Ich glaube schon, dass wir in der Endabrechnung einen einstelligen Tabellenplatz erreichen können. Das ist ein realistisches Ziel, an dem wir nun arbeiten“, legt sich Boris Dost mit Blick auf seinen Kader fest. Das erste Saisonspiel von Borussia Brand in der Kreisliga A wird am Sonntag, 22. August, angepfiffen.

GS/

Foto: Kurt Bauer

TRÄUME ERFÜLLEN

Exklusive Küchenausstellung im

Küchenstudio

Dederichs

Kaubendenstraße 7a - 52078 Aachen

Nähe Briefzentrum

Tel. 0241 / 52 45 90 - E-Mail: info@kuechen-dederichs.de



Beckermann
Küchen

Boris Dost ist neuer Vorsitzender

„Mit Ruhe, Geduld und Seriosität in die Mitte des Stadtbezirks“

Mit hehren Vorstellungen und Plänen war Anfang März 2020 Dirk Wierczimok zum Vorsitzenden von Borussia Brand gewählt worden. Schon Ende des Jahres räumte er seinen Platz aus persönlichen und familiären Gründen. Seitdem ist Boris Dost nicht nur kommissarischer Vorsitzender des Traditionsvereins, sondern er trainiert im Trainertandem mit Mustafa Özdemir die erste Seniorenmannschaft. „Mit Geduld, Ruhe und seriösem Handeln“ möchte Dost nicht nur den Gesamtverein Borussia Brand, sondern auch die Fußballabteilung in ruhiges Fahrwasser und wieder zum Erfolg führen, wie er im Interview mit Nöits op d'r Brand erläuterte.

Als Trainer sind Sie zur Borussia bekommen und wie die „Jungfrau zum Kinde“ nun kommissarischer Vorsitzender in der Gesamtverantwortung.

Boris Dost: Im Sommer 2020 wurde ich durch den Geschäftsführer Thomas Keuchen, den ich seit vielen Jahren durch die Zusammenarbeit bei anderen Vereinen kannte, als Trainer nach Brand geholt. Nach dem Rücktritt des alten Vorsitzenden musste ein Nachfolger her und ich habe seinen Posten übernommen – kommissarisch bis zur kommenden Vorstandswahl. Ich möchte einfach helfen, die Borussia auf bessere Füße zu stellen. Ich glaube, dass ich ein sehr gutes Netzwerk habe. Es kann sich schon sehen lassen, was wir seit Januar auf die Beine gestellt haben: eine Kooperation mit der Gesamtschule Brand, wo wir die Mittagsfußballfreizeit anbieten und nach den Ferien die Fußball-AG als Fachtrainer unterstützen. Wir planen mit der Werkstatt für Behinderte Brand eine Fußball-Inklusionsfreizeit und wir haben für den Ligenbetrieb zwei Seniorenmannschaften gemeldet. Unser Ziel ist es, Ruhe in den Verein einkehren zu lassen und wir hoffen darauf,



dass wir eine komplette Saison durchspielen können. Wir wollen Borussia Brand durch positive Zeichen wieder nach außen hin sichtbar machen.

In welcher Verfassung haben Sie den Verein übernommen?

Boris Dost: Wirtschaftlich in einem sehr guten Zustand. Man merkt an allen Ecken und Kanten, dass hier Man-Power fehlt. Unter dem alten Vorstand Helmut Schönnell war hier eine One-Man-Show unterwegs, damit kann man heute nicht mehr viel reißen. Aus dem alten Vorstand werden wir durch Bernd Tüffler und Werner Puschowitz tatkräftig unterstützt, worüber ich sehr froh bin. Das, was sich bei der Borussia tut, wird auch außerhalb der Vereinsgrenzen wahrgenommen. Für den Gesamtverein sind wir optimistisch, dass wir gemeinsam was bewegen können. Wir haben die Corona-Pandemie gut überstanden, die meisten Sponsoren sind bei uns geblieben und der Verein verfügt über ein gutes Netzwerk, das wir pflegen und ausbauen werden.

Borussia Brand hat über viele Jahre eine sportliche Talfahrt erlebt und der Verein hat/hatte ein Imageproblem. Können sie hier maßgeblich helfen?

Boris Dost: Für mich befinden wir uns nicht mehr in dieser Talfahrt. Über fast zwei Jahrzehnte hat sich hier viel verbrannte Erde angehäuft, die wir jetzt beseitigen müssen. Wir sind ein neuer Vorstand und wir haben die Aufgabe, langjährige Sponsoren und Mitglieder neu für Borussia zu begeistern und davon

zu überzeugen, dass die neue Borussia für Kontinuität und ehrliche Arbeit steht. Und zum anderen auch neue Sponsoren und neue Mitglieder zu finden. Wichtig ist, dass Borussia Brand ein Brander Verein ist, der auch bei Veranstaltungen anderer Vereine im Stadtbezirk präsent ist und Hilfe anbietet. Wir wollen unsererseits das Brander Wir-Gefühl stärken und unterstützen.

Sind der neue Sportplatz und der Neubau des Vereinsheims Mosaiksteine zum neuen Borussia-Feeling?

Boris Dost: Unser Manko war, dass wir seit zwei Jahren, so lange spielen wir schon an der Rombachstraße, immer mit Bierzeltgarnituren agiert haben. Wir können gar kein richtiges Vereinsleben entwickeln ohne Vereinsheim. Im Oktober wird das neue Vereinsheim bezugsfertig sein, sodass die Borussia nicht nur einen Fußballplatz, sondern auch einen eigenen Treffpunkt vor und nach den Spielen hat. Hier können sich nach den Spielen unsere Akteure und Besucher treffen und sich über das Spiel austauschen. Die Resonanz des Publikums bei unseren Heimspielen wächst und steigert sich sicher, wenn das Vereinsheim fertig ist. Dann können wir das Vereinsleben wieder pflegen. Wir haben in der Halle der Gesamtschule die Handballer, die Tischtennisabteilung, die Fußballer sind hier und um die Ecke die Baseballmannschaften der Aachen Greyhounds, die das Vereinsheim und die Umkleidekabinen mit nutzen werden.

LESEN SIE DAS VOLLSTÄNDIGE INTERVIEW AUF UNSERER NEUEN ONLINE-PLATTFORM:

www.dein-stadtteilmagazin.de

Foto: Verein



**VERSCHENKEN,
VERERBEN,
VERKAUFEN ...**

Dipl.-Ing.
Stephanie Hilgers

- Kaufberatung
- Kurzgutachten
- Verkehrswertgutachten

Der Anlass für eine Immobilienbewertung kann sehr vielfältig sein. Oft sind es veränderte Lebensumstände, die eine professionelle Immobilienbewertung notwendig machen.

Aber auch eine Sanierung oder andere bauliche Maßnahmen machen die Objektbewertung durch einen Experten empfehlenswert.

Auch für Sie kann sich eine fachlich fundierte Bewertung Ihrer Immobilie durch unsere erfahrene Bauingenieurin auszahlen!

phi immobilienbewertung

Kontaktieren Sie uns unverbindlich!
01575-44 94 002

PHI immobilienbewertung
Unternehmenszweig der
PH Immobiliengesellschaft mbH
Trierer Straße 622
52078 Aachen

phi-immobilienbewertung.de

SC Grün-Weiß Lichtenbusch

„Hier spielt keiner des Geldes wegen“

„Gemeinsam sind wir stark!“ Unter diesem Motto steht die neue Saison des SC Grün-Weiß Lichtenbusch. Seit der Saison 2010/2011 in der Kreisliga A beheimatet peilt der Dorfverein an der deutsch-belgischen Grenze einen soliden Platz im Mittelfeld der Liga an. Angeführt wird der Kader seit drei Jahren durch das Trainergespann Roland Retz und Bastian Hahn, der selbst seit seinem vierten Lebensjahr in den grün-weißen Vereinsfarben aktiv ist.

„Wir hoffen, dass wir die kommende Saison, die am 22. August beginnt, mal wieder durchspielen können“, ist Bastian Hahn trotz wieder leicht ansteigendem Inzidenzwert optimistisch. Das Team aus Lichtenbusch brauche, wie auch alle Amateurmansschaften, wieder die Kontinuität auf der Jagd nach Toren und Punkten in der Meisterschaft.

Der Kader der ersten Mannschaft hat den Corona-Lockdown und den damit verbundenen Abbruch der Saison 2020/2021 schadlos überstanden. „Wir haben den Kontakt mit unseren Spielern während der spielfreien



Phase gehalten und damit auch das Zusammengehörigkeitsgefühl gestärkt“, so Hahn weiter. Ein Gefühl, das in Lichtenbusch höchste Priorität hat. „Fast alle Kicker“, erläutert der 35-Jährige, „die in der ersten Seniorenmannschaft in Lichtenbusch Fußball spielen, haben eine Lichtenbuscher Vergangenheit und den entsprechenden Stallgeruch. Hier spielt keiner des Geldes wegen, denn Honorare oder Spesengelder werden in Lichtenbusch nicht gezahlt.“

Der SC Lichtenbusch startet mit einem Kader von 22 Feldspielern und zwei Torhütern in die Liga-A-Saison 2021/2022. Der Kader ist bis auf vier Neuzugänge, davon drei A-Jugendliche und einem Rückkehrer nahezu unverändert. „Das junge Team“, so Hahn, „ist hochmotiviert und genießt das volle Vertrauen des Trainergespanns. Unser Ziel ist es, gut in die Saison reinzukommen und wichtige Punkte zum Einstieg in die Liga zu holen.“ Bei einem schlechten Start stünde das Team sofort mit dem Rücken zur Wand und der Kader würde einem vermeidbaren Druck ausgesetzt.

Top-Favorit in der kommenden Spielzeit ist für Bastian Hahn die Mannschaft von Teutonia Weiden. Seine eigene Mannschaft sieht Hahn in der Endabrechnung im Mittelfeld der Liga. Los geht es für den SC Grün-Weiß Lichtenbusch mit weiteren Testspielen, einem komprimierten Trainingswochenende Anfang August auf eigenem Gelände und der ersten Runde des FVM-Pokals gegen den Landesligisten Kohlscheider BC.

GS/
Foto: Privat

FC Walheim

„Der FC Walheim ist cool!“



Never change a winning team! Seit drei Jahren führt das Brüdergespann Lars und Marcel „Toldo“ Laufenberg als Trainer die erste Seniorenmannschaft des FC Walheim an. Und das mit Erfolg! Nach dem Aufstieg in die Kreisliga C vor zwei Jahren konnte sich der FC auch in der abgebrochenen Saison 2020/2021 gut in Szene setzen. „Beim Abbruch der Saison hatten wir schon gegen alle Favoriten gespielt und standen im oberen Tabellendrittel“, blickt Toldo Laufenberg zurück. „Wir konnten also unsere Zielsetzung gut umsetzen.“

In der nun startenden Saison wollen die Walheimer erneut angreifen und sich im oberen Drittel der Liga frühzeitig festsetzen. Laut Laufenberg ist der 24-köpfige Kader breiter aufgestellt als in der vergangenen Saison und auf allen Positionen gut besetzt. Was noch fehlen würde, sind ein oder zwei echte Stürmer. Der Berufssoldat freut sich über den Run, der auf die Walheimer eingesetzt hat. „Wir hatten so viele Anmeldungen, dass wir eine zweite Mannschaft gründen konnten, die jetzt ihr Debüt in der Kreisliga D feiern wird.“ Von den rund 50 Spielern der beiden Seniorenmannschaften sind jederzeit dreißig in der ersten Mannschaft einsetzbar. Ein

solcher Unterbau ist Gold wert.

„Der FC Walheim ist cool!“ Mit einem breiten Grinsen manifestiert Laufenberg seine Aussage. Es sei eine Mischung aus Lokalkolorit, Spaß am Kicken, Heimatverbundenheit, Freundschaft und Lust auf eine kollektive dritte Halbzeit, so der Coach, der sich in seiner Rolle wohl fühlt. Nicht nur die Resonanz der Akteure sei riesig, auch die Resonanz des Publikums. „Wir haben den Fußball nach Walheim zurückgebracht!“

Die Vorbereitungen laufen bei den Walheimern auf Hochtouren. „Die Mannschaft wird eingespült und hochmotiviert in die neue Spielzeit starten, die am 22. August beginnt. Am 8. August trifft der FC in der ers-

ten Runde des FVM-Pokals auf den Landesligisten Alemannia Mariadorf. Mit etwas Glück und einem gut aufgelegten Team hoffen die Walheimer auf eine Überraschung.

Als Mitfavoriten in der Kreisliga C sieht Toldo Laufenberg SV Germania Eicherscheid II., den SV Nordeifel und DJK Nüthem-Schleckheim. „Ich möchte keinen Druck aufbauen, aber wir wehren uns nicht gegen einen Aufstieg. Allerdings steht vor der Meisterschaft Fleiß und Leidenschaft!“

Weitere Infos:
www.fcwalheim.de

GS/
Foto: Verein

ADOLF VECQUERAY
Fachhandel & Schneidebetrieb speziell für Naturstein, Eternit, Trespa und Promat

NATURSTEIN:
Fensterbänke, Treppen, Küchenarbeitsplatten, Waschtische, Tischplatten, Boden- und Wandbeläge, Naturstein für die Gartengestaltung

ETERNIT:
Fassadentafeln und Fassadenpaneele aus Faserzement, Fassadenziegel aus Ton, Bauplatten für den Innenausbau und Sanierung

TRESPA:
großformatige farbige Fassadentafeln und Balkonbekleidungen

PROMAT:
Brandschutzbauplatten

Adolf Vecqueray oHG - Kellershaustraße 18 - 52078 Aachen
Tel.: (02 41) 56 29 32 - Fax: (02 41) 56 28 06 - e-Mail: info@vecqueray.com
www.vecqueray.com

Kfz-Prüfstelle Aachen **GTÜ**

Amtliche Dienstleistungen
+ Hauptuntersuchung
+ Änderungsabnahme
+ Oldtimerbegutachtung
+ Schadstoffplakette
+ Gasprüfung

Technischer Dienst der GTÜ
+ Vollgutachten § 21 StVZO
+ Einzelabnahmen § 21 StVZO/ § 19 (2) StVZO

Öffnungszeiten:
Mo-Fr 8-12 Uhr und 14.30-17 Uhr
Sa 10-12 Uhr nur nach Vereinbarung

Nichtamtliche Dienstleistungen
+ Schadensgutachten
+ Bewertungsgutachten
+ Technische Gutachten

So erreichen Sie uns:
Ingenieurbüro Kremer & Reismann
Trierer Straße 492
52078 Aachen
FON: 0241 4452311
MAIL: info@gtueaachen.de
URL: www.gtueaachen.de

FRANTZEN
BODENBELÄGE
macht wohnen schöner

Freunder Str. 80b - 52080 Aachen - Tel.: 0241/55 16 01
www.frantzen-bodenbelaege.de

www.MALER-KUEPPER.DE

MARKUS KÜPPER
MALERWERKSTÄTTE

MEISTERBETRIEB
FÜR ANSTRICHE
LACKIERUNGEN
UND
TAPEZIERARBEITEN ALLER ART

DEKORATIVE INNENGESTALTUNG
FASSADENSANIERUNG
BETONINSTANDSETZUNG

SEIT **80** JAHREN

52078 AACHEN
TRIERER STR. 748
RUF 02 41 - 51 12 23
FAX 02 41 - 53 77 69



Wo das Glück im Alter wohnt

Seniorengerechtes Leben ist hausgemacht - mit Barrierefreiheit und Komfort

Rolf Riesner ist 20 Jahre jung, als er bei „Hotel Mama“ ausschenkt und sein vertrautes Nest gegen eine kleine Bleibe tauscht. 43 Quadratmeter misst seine Studentenbude, in der er fünf Jahre zur Miete wohnt. Und dann? Wie das Leben so spielt: Rolf lernt Monika kennen, zieht mit ihr zusammen. Nach einer Weile reichen die 58 Quadratmeter allerdings nicht mehr aus. Wie die Liebe so spielt: Das glückliche Paar bringt Tochter Jana zur Welt - und zieht abermals um. 72 Quadratmeter. Nach zwei Jahren zu dritt findet die Familie noch einmal ihr Glück: Sohn Felix macht die Planung perfekt. Für lange Zeit ein letzter Umzug, diesmal in ein eigenes Haus. 135 Quadratmeter pures Familienleben.

„Bis hierhin alles bestens“, sagt der vom Magazin FOCUS mehrfach als Top-Makler ausgezeichnete Immobilienspezialist Peter Dondorf aus Aachen: „Wer sich früh genug einige entscheidende Fragen stellt, der kann sich in punkto Sicherheit und Lebensqualität bestens für das Alter wappnen.“

Barrierefreiheit beginnt im Kopf

Rolf Rienser ist 58 Jahre alt, als die Kinder ausgezogen sind und er mit seiner Frau Monika beschließt, das gemeinsame Haus zu verkaufen und eine ebenerdige, barrierefreie Wohnung zu erwerben. „Viele angehende Senioren entscheiden sich auch dafür, lieber im vertrauten, großen Eigenheim

zu bleiben“, weiß Dondorf aus gut drei Jahrzehnten Berufserfahrung. Dann sei es allerdings unvermeidlich, sich schon einige Jahre zuvor mit zentralen Aspekten auseinanderzusetzen. Dazu gehöre etwa, das Haus so gut wie möglich von unnötigen Stufen und Stolperfallen zu befreien. Ein guter Anfang sei auch die Suche nach ungünstig gelegenen Steckdosen, nach unübersichtlichen Bereichen, nach störenden Türschwellen und schwierig zu erreichenden Möbelstücken - um dann rechtzeitig Abhilfe zu schaffen. Darüber hinaus immer eine Überlegung wert: Lassen sich wichtige Räume wie das Schlafzimmer eventuell ins Erdgeschoss verlegen? Finden Waschmaschine, Trockner

Und Vorräte im Parterre Platz? Außer dem Zugang zum Haus und zu den einzelnen Wohnräumen sollte auch der Weg zur Mülltonne, zum Garten oder zur Garage frei von Hindernissen sein. Manche Maßnahmen ließen sich in Eigenregie erledigen - etwa Möbel zu entsorgen oder neu zu positionieren, Haltegriffe anzubringen und Bodenbeläge unfallsicher machen. Bei manchen Häusern oder Wohnungen müssten aber vielleicht Türen verbreitert oder Bad, WC und Küche angepasst werden - spätestens dann werde ein Profi-Handwerker fällig. Vorsicht „Stolperfalle“: Ist wie im Fall von Rolf und Monika ein späterer Verkauf der Immobilie geplant, sollten umfassende Umbauten gut überlegt sein, denn: „Ein seniorengerecht umgestaltetes Haus erfährt leider selten eine Wertsteigerung“, gibt Dondorf zu bedenken, da die potentiellen Käufer in der Regel junge Familien sind.

Im Alter ergeben sich andere Ansprüche

Die Zeit zeigt es: „Mit den Jahren“ verändern sich Prioritäten. Eine gute Verkehrsanbindung und die Nähe zu Freunden, Familie, Ärzte und Supermarkt wird für die meisten Menschen mit zunehmendem Alter immer wichtiger. Für manch einen Senioren bedeutet das, den Lebensmittelpunkt noch einmal zu verlegen - per Umzug in eine komfortable seniorengerechte Bleibe oder durch die Wahrnehmung des „Betreuten Wohnens“. Zeichnet sich ab, dass man das Wohneigen-

tum verlassen möchte und die Erben nicht dort einziehen, sollte man zeitnah verkaufen, sagt der Immobilienspezialist Dondorf. Die Vorteile: eine aktuelle gute Marktlage und die Abgabe sämtlicher Pflichten wie Instandhaltung und Werterhalt, Verantwortung für Garten oder Mieter, Reinigung und Modernisierung. Eine Alternative: Wer auf keinen Fall aus dem Eigenheim ausziehen will, sich aber trotzdem um möglichst wenig kümmern und oben- und unten noch ein monatliches Zubrot genießen möchte, der kann durch das Modell der Immobilienrente sein Haus verkaufen und trotzdem dort wohnen bleiben. „Dabei übernimmt der Käufer alle Aufgaben und finanziellen Verpflichtungen für das Haus oder die Wohnung“, erklärt Dondorf. Die Höhe der monatlichen Auszahlung aus dem Verkauf richtet sich nach dem Verkehrswert der Immobilie - errechnet aus dem Verkehrswert, dem Mietwert, eventueller Hypotheken und optimal wählbaren Einmalzahlungen.

Rolf Riesner ist 71 Jahre alt, als seine Kinder ihn und ihre Mutter wieder regelmäßig in der seniorengerechten Wohnung besuchen kommen. Auch sie freuen sich über einen hindernisfreien Zugang. Das macht ihr Gastspiel mit Kinderwagen deutlich einfacher. Auch wenn es die Enkelkinder wohl noch nicht zur schätzen wissen

Mehr Informationen finden Sie unter

ivb-aachen.de/senioren/

BARTHOLOMÄUSHOF

ROMBACHSTRASSE
AACHEN-BRAND

- Echtholz Parkett
- Feinsteinzeug-Fliesen
- bodengleiche Dusche
- bodentiefe Fenster
- Fußbodenheizung
- Aufzug
- Tiefgarage
- Balkon oder Terrasse

**nur noch wenige
Wohnungen vorhanden**



0241 - 1805097

IVBPeterDondorf
Immobilien Vermittlung & Beratung GmbH

Interview mit Michael Ziemons

„Brander, lasst Euch gegen Corona impfen!“

Dr. Michael Ziemons aus Brand ist in der Städteregion Aachen Dezernent für Soziales und Gesundheit. In sein Ressort fallen alle Maßnahmen der Städteregion im Kampf gegen das Corona-Virus. Im Interview mit „Nöits op d'r Brand“ nimmt Dr. Ziemons Stellung zur aktuellen Situation.

Dr. Ziemons, wie stellt sich für Sie die derzeitige Corona-Situation dar?

Dr. Ziemons: Wir haben derzeit eine seltsame Lage! Wir haben auf der einen Seite zu viel Impfstoff und viele freie Impftermine, auf der anderen Seite gibt es in der Städteregion Aachen mehr als 100.000 Menschen, die sich

nicht impfen lassen wollen. Das sind die, die in der jetzt kommenden vierten Welle, die uns ohne Zweifel auch erwischen wird, als erstes erkranken.

Warum wollen sich die Impfverweigerer nicht impfen lassen? Wie ist Ihre Einschätzung?

Dr. Ziemons: Darunter befinden sich Menschen, die wirklich Angst haben, weil sie auf entsprechende Meldungen in den Medien stoßen, in denen von möglichen Nebenwirkungen und angeblichen oder erfundenen Langzeitfolgen schwadroniert wird. Sie werden dann unsicher und verzichten auf die Impfung. Dann gibt es noch Menschen, die auf Verschwörungstheorien reinfallen und diese auch gerne verbreiten. Außerdem gibt es die, die sich in der Rolle der Impfverweigerer gefallen. Man sieht das in Kommentaren auf Facebook, dass sie richtig stolz darauf sind, dass sie sich nicht impfen lassen und sich über dieses Dagegensein, über dieses Rebellentum eine seltsame Form von Bestätigung holen. Hinzu kommt aktuell die prekäre Situation, dass durch das Hochwasser das Krankenhaus Eschweiler erstmal ausfällt mit einer Notaufnahme und einer Intensivstation. Natürlich wird der Betrieb irgendwann wieder aufgenommen, aber eben nicht so schnell und nicht sofort in vollem

Umfang. Dann wird es schwierig, wenn wir aufgrund von Corona wieder vermehrt Intensiv-Einweisungen haben. Eines ist ja klar, bei 100.000 Menschen, die sich nicht haben impfen lassen, sind zu viele dabei, bei denen es später zu schweren Verläufen und Belegung auf der Intensivstation kommen kann.

Die Bundesregierung hat eine Verantwortung gegenüber ihren Bürgern im Land. Wie ist Ihre Meinung zur Einführung einer Impfpflicht?

Dr. Ziemons: Wir haben im Bereich Bildung und Gesundheit mit einer Zielgruppe zu tun, die sich nicht selber schützen kann. Wir haben im Bildungsbereich Kinder, die sich nicht impfen lassen dürfen, weil der Impfstoff für unter 12 Jahren nicht zugelassen ist. Wir haben im Gesundheitswesen oft mit Menschen zu tun, die nicht geimpft werden können, weil sie irgendwelche Krankheiten haben oder an Therapien teilnehmen. Da kann man drüber nachdenken, aber für eine Impfpflicht ist es zu früh. Eher befürworte ich, dass man sehr konsequent sagt, alle Öffnungen, die wir wieder er-





Galabau Spicher

Pützgasse 20 - 52076 Aachen - Tel.: 0241/52 23 07 - Fax: 0241/52 03 79

Wenn Bäume, Zäune und der Garten auf eine gute Arbeit warten, dann gibt's nur eines - das ist sicher -:
Meldet es der Firma Spicher!

möglichen wollen, müssen mit den drei Gs (geimpft, genesen, getestet) verknüpft werden. Wenn sich jemand nur für das Testen entscheidet, dann ist das irgendwann nichts mehr, wofür der Steuerzahler eintreten muss. Wer sich nicht impfen lassen möchte, warum soll dafür der Staat dauerhaft die Corona-Tests bezahlen? Jemand, der sich nicht impfen lässt, obwohl er könnte, verhält sich nachweislich unsolidarisch gegenüber der Gemeinschaft, erwartet aber wohl, dass die Gemeinschaft für ihn die Corona-Tests zahlt.

Wie ist denn die Impfbereitschaft im Stadtbezirk Brand?

Dr. Ziemons: Leider bekommen wir keine Auswertungen nach Postleitzahlen. Wir haben das dringend angefragt, damit wir zielgerichteter unseren Impfbus hinschicken können. In Westfalen gibt es das tatsächlich, in Nordrhein wird es uns leider verweigert. Wobei der Impfbus eine gute Sache ist. Wir stoßen immer wieder auf Menschen, die sich nicht impfen lassen wollten, die Gelegenheit dann aber wahrnehmen und sich doch impfen lassen. Mehr als ein Drittel der Impfungen im Impfbus werden mit dem Corona-Vakzin Johnson & Johnson gemacht. Mit dem Mittel muss man sich nur einmal impfen lassen. Mit so einer hohen Rate an Johnson & Johnson hatten wir nicht gerechnet, das zeigt aber, dass der Impfbus eine gute Idee ist.

Was macht diese Pandemie mit Ihnen?

Dr. Ziemons: Das Besondere an dieser Corona-Situation ist ja, dass wir jetzt seit 18 Monaten ständig veränderte Rahmenbedingungen haben. Wenn ich ein Sturmtief habe, dann habe

ich eine Herausforderung, bei der klar ist, worum es geht und auf welcher Grundlage man handelt. Wir haben mit Corona aber ständig sich verändernde Situationen und Erkenntnisse und müssen immer wieder neu reagieren und das sehr schnell. Das haben wir ja gesehen: es kommt donnerstagsabends völlig unerwartet eine Stiko-Empfehlung, wehe wir haben sie freitagmorgens nicht umgesetzt. Das setzt einen total unter Druck. Wir haben jetzt ein Jahr durchgearbeitet – an allen Wochenenden und an allen Feiertagen. Am 23. Dezember kam der Startschuss für die Impfungen in den Seniorenzentren, die ab 26. Dezember umgesetzt werden mussten. Wir haben Neujahr durchgearbeitet mit Impfungen in den Seniorenheimen, wir haben Ostern durchgearbeitet, da gab es das Schneechaos und die Buchungsfehler der KV im Impfzentrum. Und jetzt stehen am Ende immer noch 100.000 Menschen da, die lassen sich nicht schützen und sorgen am Ende dafür, dass diese Krise viel länger dauert als nötig. Wenn wir weiterhin im Impfzentrum unsere volle Kapazität ausschöpfen könnten, würden wir 3.000 Menschen mehr täglich impfen können. Es macht mich fassungslos, dass diese Krise durch die Impfverweigerer länger dauert als nötig, obwohl so viele darunter leiden – Vereine, Einzelhandel, Gastronomie usw. – das macht mich echt fertig.

Was erwarten Sie von der vierten Welle mit der Delta-Variante?

Dr. Ziemons: Wir sind voll drin in der vierten Welle. Es geht genau das los, was wir in Portugal, in den Niederlanden und in England erlebt haben. Wir werden bei der jetzigen Impfquote wie-

der sehr hohe Inzidenzzahlen bekommen und damit verbunden natürlich auch eine Debatte, welche Maßnahmen bei welchen Inzidenzzahlen greifen. Die Debatten werden wir natürlich führen müssen, weil in der Tat viel mehr Menschen geimpft sind und man nicht mehr einfach so sagen kann, wir machen z.B. alle Restaurants zu. Warum auch, wenn doch ein relevanter Teil der Bevölkerung schon geimpft ist. Das wird gerade mit Blick auf die bevorstehende Bundestagswahl im September noch viel Streit geben. Es wird sicher eine Debatte um den Karneval geben. Ich habe noch keine Idee, wie es im November aussieht. Das Problem für

die Karnevalsvereine ist, dass sie langfristig planen müssen. Die Vereine sehen, die Zahlen gehen wieder hoch, und wissen nicht, was sie für ihre Veranstaltungen planen sollen. Ich hoffe, dass wir wenigstens für Vollgeimpfte und Genesene in der Session etwas möglich machen können. Allerdings hoffe ich derzeit, dass Karneval nicht wieder komplett ausfällt – das ließe sich bei einer Impfquote von 75% gut verhindern, derzeit haben wir allerdings 65%.

Das Interview wurde am 20. Juli geführt.

GS/



Der neue Kia Xceed. Mit Habenwollen-Effekt.

Kia Xceed 1.0 T-GDI ED 7 für € 19.990,-

Abbildung zeigt kostenpflichtige Sonderausstattung.



The Power to Surprise

Erhöhte Bodenfreiheit • LED-Frontscheinwerfer • Geschwindigkeitsregelanlage¹ • Frontkollisionswarner¹ • Fernlichtassistent¹ • Aktiver Spurhalteassistent¹ • u. v. a.

Kraftstoffverbrauch Kia Xceed 1.0 T-GDI ED 7 (Super, Manuell (6-Gang)), 88 kW (120 PS), in l/100 km: innerorts 6,8; außerorts 5,0; kombiniert 5,7. CO₂-Emission: kombiniert 130 g/km. Effizienzklasse: B.²

SOUREN
Nähe Tivoli
AUTOHAUS

Autohaus Souren GmbH, Am Gut Wolf 10, 52070 Aachen
Telefon 0241/938680, Fax 0241/9386833
info@autohaus-souren.de, www.autohaus-souren.de

* Max. 150.000 km Fahrzeug-Garantie. Abweichungen gemäß den gültigen Garantiebedingungen, u. a. bei Lack und Ausstattung. Einzelheiten unter www.kia.com/de/garantie

1 Der Einsatz von Assistenz- und Sicherheitssystemen entbindet nicht von der Pflicht zur ständigen Verkehrsbeobachtung und Fahrzeugkontrolle.

2 Die Angaben beziehen sich nicht auf ein einzelnes Fahrzeug und sind nicht Bestandteil des Angebots, sondern dienen allein Vergleichszwecken zwischen den verschiedenen Fahrzeugtypen.

Wenn der Lack ab ist, sind wir für Sie da!

Blumenthal
Ihr Fachmann für
Karosserie u. Lackierarbeiten

Leihwagenvermittlung / Hol- u. Bringservice

Korneliusstraße 22 52076 Aachen Tel.: 0 24 08 / 39 28 E-Mail: firma-blumenthal@gmx.de



The Future in Motion

Perfekte Kontrolle
Mit jedem Fahrzeug in jeder Verkehrssituation

Für Ihre Sicherheit gibt's bei uns Reifen von Continental.

Vergölst
Reifen • Autoservice
Partnerbetrieb

Ernst Schrouff Autobereifung GmbH & Co. KG

» Neureifen in allen Größen
» Stahl- und Leichtmetallräder

» Achsvermessung
» Kfz-Reparaturen

Trierer Straße 492 • 52078 Aachen • Telefon: (02 41) 52 00 01 • E-Mail: schrouff@t-online.de

Interview mit Andreas Lux

Schulleiter der Gesamtschule Brand

Die Gesamtschule Brand befindet sich, wie alle Schulen in Nordrhein-Westfalen, in den Sommerferien. Hinter der Brand-Lernzentrale liegen Monate des Corona-Lockdowns mit Schulschließung und verschiedenen Formen des Unterrichts. Nöits op d'r Brand hat sich mit Schulleiter Andreas Lux über die aktuelle Situation der Schule, die Nach-Lockdown-Zeit und die Pläne für das kommende Schuljahr unterhalten.

Herr Lux, kann man nach dem Corona-Lockdown und der Öffnung der Schulen wieder von einer wiedergekehrten Normalität hier an der Rombachstraße sprechen?

Andreas Lux: Normal ist es ja nur in Bezug auf den Unterricht, der stattfindet. Die Art und Weise, wie der Unterricht durchgeführt wird, ist fern der Normalität. So lange wir Sitzpläne haben, versuchen die Abstandsregelungen

einzuhalten und Masken tragen, sind wir von normalem Unterricht weit entfernt. Das hat vor allem Konsequenzen für die Sozialisation der Kinder: Wie leben sie, wie leben sie miteinander, wie gestalten sie ihren Unterrichtsbetrieb, wie gestalten sie auch ihre Freundschaften? Alles das ist ganz stark verändert und noch lange nicht normal.

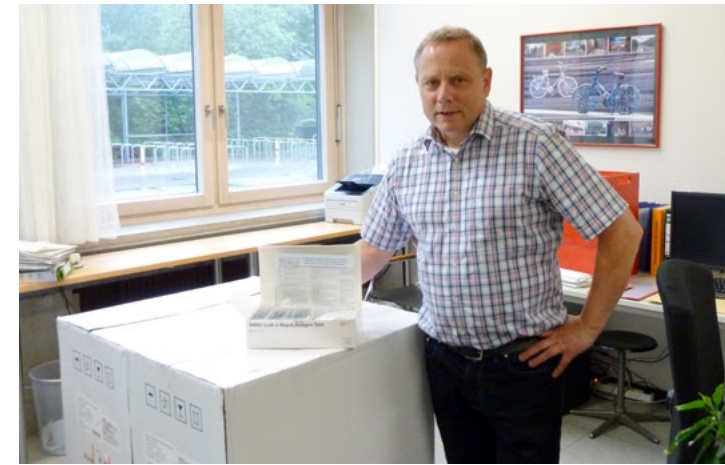
Stellt ihr Kollegium nach vielen Monaten der Pandemie Veränderungen an den Schülern fest?

Andreas Lux: Veränderungen verschiedenster Art. Zum einen gibt es Kinder, die auf der Ebene des Wissens und des Verständnisses zurückgefallen sind. Es sind vergleichsweise viele Kinder, die mit dem Distanzunterricht nicht klar gekommen sind. Es gibt sicherlich auch Kinder, die mit dem Distanzunterricht super gut klar gekommen sind, die sogar in dieser Unterrichtsform weiter gekommen sind als im Regelunterricht. Die Schere zwischen den Schüler*innen ist weiter auseinander gegangen. Die Kinder, die schon immer mit selbständigem Lernen zurecht-

gekommen sind, die sich selbst gut was beibringen können oder auch von zu Hause unterstützt werden, haben sich viel Wissen angeeignet. Andere Kinder sind weiter zurückgefallen. Die alte Schere ist deutlich erkennbar: Die Kinder mit Unterstützung von den Eltern haben die Situation für sich nutzen können; bei den anderen Kindern kann man fast von einem verlorenen Schuljahr sprechen. Auf Distanz kann man schlecht unterstützen; dreißig Kindern gerecht zu werden, ist fast unmöglich. Im Präsenzunterricht sieht man solche Kinder und kann helfend eingreifen. Im Distanzunterricht fehlen die Hilfsmöglichkeiten, die die Kinder sonst haben, wie z.B. die Hilfe untereinander.

Was bedeutet denn die aktuelle Gesamtsituation jetzt für das kommende Schuljahr?

Andreas Lux: Das weiß keiner so richtig. Bildung ist ja mehr als eine Anhäufung von Wissen. Vieles vergisst man sowieso wieder. Es kommt nicht darauf an, dass man geschlossen alles gelernt hat. In bestimmten



Gut ausgestattet mit einem großen Vorrat Corona-Tests starten Andreas Lux und die Gesamtschule Brand am 18. August ins neue Schuljahr.

Fächern, wie Mathematik, ist das schwieriger. Wenn man die Bruchrechnung nicht kann, wird es schwieriger an einigen Stellen. Gleiches gilt für einen gewissen Grammatikschatz oder Vokabeln. Aber in anderen Fächern, die exemplarischer sind, da hat man nicht so viel verloren. Unser Ziel muss es sein, diese Lücken zu finden und aufzuarbeiten, damit wir den Kindern passgerechte Unter-

stützung zukommen lassen können. Wir haben mit den Lernstationen schon entsprechende Orte dafür, an denen die Kinder gezielt unterstützt werden können. Aber letztlich läuft es immer darauf hinaus, dass die Kinder die Hilfe auch annehmen müssen und sie müssen sich beteiligen. Die Kinder, die sich nicht helfen lassen oder die Hilfe nicht annehmen, werden dann wohl ein Jahr wiederholen müssen.

Das sehen wir jetzt schon, in den Klassen 9 und 10 haben wir mehr Schüler*innen, die das Schuljahr wiederholen als sonst.

Ist Ihren Schüler*innen bewusst, dass die Corona-Pandemie besondere Herausforderung seitens der Bildung an sie stellt?

Andreas Lux: Wir sprechen gerade viel über Bildung, aber es gibt noch den sozialen Bereich, wo wir feststellen, dass bestimmte Kinder große Schwierigkeiten haben. Wir haben Kinder, die sind völlig isoliert und verein-

samt, es wird für sie schwierig sein, da wieder rauszukommen. Möglicherweise ist therapeutische Unterstützung notwendig. Diese Hilfe gibt es. Wir haben über bestimmte Situationen verstärkt das Jugendamt informieren müssen. Es gibt schon Kinder, die gefährdet sind, die nicht mehr wissen, wie sie zu recht kommen, weil sie sehr einsam sind zum Beispiel. Auf der anderen Seite gibt es die Kinder,

die eine positive Entwicklung durchmachen, die anfangen, für sich und ihr Leben mehr Verantwortung zu übernehmen. Und wir haben an der Schule Kinder, die schon vorher in schwierigen Situationen gelebt haben, für die jetzt alles zusammengebrochen ist. Es gibt bei den Kindern ganz viele verschiedene Wege durch die Pandemie, die man nicht vereinheitlichen kann.

Glauben Sie, dass diese Schüler*innen-Generation als „Generation Corona“ gebrandmarkt sein wird?

Andreas Lux: Nein, das glaube ich nicht! Ich glaube im Gegenteil, dass die Schüler*innen bestimmte Dinge mehr lernen als wir. In den letzten Jahrzehnten hat man gemerkt, dass immer mehr Menschen immer weniger Verantwortung übernehmen. Übernahme von Verantwortung ist ein Thema, welches in den letzten Jahren gerade im Ehrenamt aufgefallen ist. Es gibt

Warum brauchen Sie einen Immobilien-Makler?

Bei einem unverbindlichen Gespräch werden die Voraussetzungen für den Verkauf Ihrer Immobilie sowie der gewünschte Kaufpreis besprochen.

Für einen erfolgreichen Verkauf unsere erforderlichen Vorarbeiten:

- Eine Vor-Ort-Besprechung mit dem Verkäufer zwecks Preisermittlung und Preiswunsch
- Ermittlung der Hausschäden/Mängel und deren Kostenanalyse für die Käufer – mögliche Renovierungen oder Reparaturen
- Einsichtnahme für Grundbucheintragen, Grunddienstbarkeiten, Baulasten, Gebäudeversicherung etc.

Exposé-Erstellung mit Text und Fotos, Online-Anzeige im Internet bei IMMO WELT

- Energieausweis, aktueller Grundbuchauszug, Auszug aus dem Baulastenverzeichnis und dem Liegenschaftskataster
- Genehmigte Baupläne, Grundrisszeichnungen mit Maßketten, Wohnflächenberechnung, Aufstellung umbauter Raum (Kubatur)
- Grundbesitzabgabenbescheid Stadt, Feuerstättenbescheid, aktuelle Rechnungen Gas-Wasser-Strom, Versicherung u.v.m.

Sollte der Verkäufer mit dem angebotenen Kaufpreis einverstanden sein, bestellen wir den Kaufvertragsentwurf und den Beurkundungstermin beim Notar. Käufer und Verkäufer treffen sich in der Regel erst zum Notartermin.

Wir kümmern uns auch um die Räumung des verkauften Objekts. Unsere Maklerprovision wird für jedes Objekt individuell verhandelt. Wir kümmern uns um alles, bis zur Übergabe des Hauses an den Käufer.

AK Alex Kaltenbach
Immobilien GmbH
Makler & Planungsbüro
Amtsgericht Aachen · HRB 11311

Kastanienweg 16
52223 Stolberg-Breinig
Telefon: 0173 - 7 32 69 05
kaltenbach@kaltenbach.de

Seit 1984 sind wir Profis im Immobiliengeschäft

TISCHLEREI
ALEXANDER GERARDS
HOLZ-KONZEPTE NACH MASS

WWW.HOLZ-KONZEPTE.DE

AM BIRKENFELD 11
52222 STOLBERG
TELEFON: 02402 102 18 53
MOBIL: 0176 23 642 793

WIR SIND ANSPRECHPARTNER FÜR:

- SCHRANK- UND REGALSYSTEME
- EINBAU- UND BEGEBHARE KLEIDERSCHRÄNKE
- KÜCHEN, BAD- UND WOHNMOBEL
- TÜREN, FENSTER UND HAUSTÜREN
- REPARATUREN UND EINBAUSCHUTZ

■ WOHNEN ■ SCHLAFEN ■ KÜCHE ■ BAD

Wir produzieren in der Region für die Region!

Wenn Sie sich fragen, wer dieses Magazin gedruckt hat.

HÄUSER
DRUCK
Beeindruckt seit 1922

Verloer Straße 1271, 50829 Köln ☎ +49 221-84 65 70
info@haeuserdruck.de www.haeuserdruck.de

immer weniger Menschen, die dazu bereit sind, sich für Vereine oder für die Gesellschaft ehrenamtlich einzusetzen. An dieser Stelle haben die Kinder viel gelernt. Das ist vielleicht für den weiteren Lebensweg wichtiger und hilfreicher als viele andere Kompetenzen. Das sollte man nicht unterschätzen. Ich glaube, dass die Kinder, die jetzt an unserer Schule Abitur machen, in Bezug auf Selbstständigkeit eine ganze Menge mehr gelernt haben, als die Generation vorher. Möglicherweise sind sie dadurch studientauglicher. Sie wissen genau, was sie wollen oder nicht wollen. Sie lassen sich nicht auf ein Studium ein, das ihnen thematisch nicht liegt. Auch das kann ja eine wichtige Erkenntnis sein. Vielleicht werden jetzt die Quoten der Studienabbrecher geringer. Vielleicht gibt es aus dieser Erkenntnis heraus auch Kinder, die verstärkt eine Berufsausbildung

machen möchten. Ich weiß es nicht, das werden wir hinterher sehen. Ich würde sie in keinem Fall als verlorene Generation bezeichnen.

Wie ist Ihr Lehrerkollegium mit dieser Krise umgegangen?

Andreas Lux: Für Lehrer*innen war diese Zeit unglaublich herausfordernd. Wir haben versucht, einen Weg zu finden, dass wir den Schüler*innen gerecht werden, ohne die Kolleg*innen zu überfordern. Dies ist uns gut gelungen. Es gab schnell die Situation mit dem Distanzlernen, die eine Individualisierung fordert oder scheinbar gefordert hat, dass man jedes einzelne Kind in jedem Unterricht auf Distanz noch begutachten kann. Das geht nicht, das ist eine Utopie. Wir können nicht auf einmal von dreißig Kindern, die gemeinsam in einem Klassenraum sitzen, auf dreißig Kinder

umstellen, die einzeln betreut werden. Das ist so nicht leistbar. Wir haben gute Wege gefunden, das zu vermitteln, was mal besser, aber auch mal schlechter geklappt hat. Es hat da Ecken und Kanten gegeben und es gab auch immer mal Kolleg*innen, die sich überfordert gefühlt haben und auf der anderen Seite Eltern, die geglaubt haben, ihre Kinder werden nicht genügend unterstützt. Im Großen und Ganzen hat das gut geklappt. Wir haben mit den Eltern auch eine gute Form der Kommunikation gefunden. Sie haben immer gewusst, warum wir was machen und was dahinter steht.

Wie ist die Gesamtschule Brand, die für die Klasse 5 162 neue Schüler*innen aufnimmt, für das kommende Schuljahr in Bezug auf Präsenzunterricht aufgestellt?

Andreas Lux: Manches, was gefordert wird, ist sicher übertrieben, z.B. mit den Lüftern. Im letzten Jahr haben wir keine Lüfter gehabt und unsere Klassenräume sind auch nicht übermäßig groß und trotzdem war es gut möglich, mit regelmäßigem Lüften Ansteckungen zu vermeiden. Wir hatten trotz Mensabetrieb keinen Ansteckungsfall in der Schule. Wir hatten natürlich Corona-Fälle, aber keinen Fall, der eindeutig nachweislich in der Schule eine Infektion gehabt hat. Ich gehe nach meiner subjektiven Meinung davon aus, dass die Ansteckungsgefahr in der Schule nicht übermäßig

groß gewesen ist. Die meisten Kinder, das war eindeutig, haben sich zu Hause über die Eltern und Geschwisterkinder angesteckt. An wenigen Orten wird so streng auf das Einhalten der Regeln geachtet wie in Schulen. Das mit den vielzitierten Lüftern ist aus meiner Sicht nicht zu Ende gedacht. Es geht ja eigentlich darum, dass die Kinder gute Luft haben. Die Lüfter werden niemals das Lüften durch die Fenster ersetzen, denn der CO₂-Gehalt wird durch den Einsatz dieser Geräte kein bisschen verändert, sondern es werden nur die Viren mit UV-Strahlen zerstört. Das Lüften ist derzeit alternativlos und perspektivisch hoffen wir, dass wir in zwei Jahren über Corona hinweg sind, dann sind die Lüfter überflüssig.

Eineinhalb Jahre Corona-Pandemie in Deutschland. Welches Fazit ziehen Sie für Ihre Schule?

Andreas Lux: Wir sind im Vergleich zu anderen Schulen relativ gut zurecht gekommen. Wir waren, auch was die neuen Medien angeht, rechtzeitig an der richtigen Stelle. Aber wenn ich sage, wir sind gut durchgekommen, dann kann ich nicht sagen, dass die Situation gut war. Und ob man es hätte besser machen können, da habe ich eine private Meinung zu wie jeder andere auch. Ich hoffe, dass unsere Kinder und Jugendlichen in eine gewisse Normalität zurückkehren können.

GS/

75 Jahre Schuhhaus Hermanns

Ein rundes Jubiläum in Aachen-Brand

Für ein Unternehmen im Familienbesitz ist ein Jubiläum immer ein Grund zum Feiern. In Hahn begann die lange Ge-

Josef Hermanns ist der Inhaber des heutigen Geschäftes. Zum Familienunternehmen gehören seine Frau Katharina und ihre

Bedeutung bei! Denn: Wer kann schon schmerzende Füße gebrauchen? All denen, die bequeme und dennoch ebenso modische wie zeitlose Schuhe suchen, finden bei Schuhhaus Hermanns das Richtige! Bequem zu sein, bedeutet heutzutage zugleich, gehobenen modischen Ansprüchen zu genügen, denn ein Schuh kann immer auch ihre Füße verwöhnen. Schuhhaus Hermanns in Aachen-Brand, seit 75 Jahren in Aachen und Umgebung be-

kannt und beliebt, legt besonderen Wert auf Schuhwerk, das die Füße verwöhnt. Eine große Auswahl an Schuhen bekannter Markenhersteller, die erste Qualität liefern, ist vorrätig. Finden auch Sie die Schuhe, die zu Ihnen passen mit der anerkannt ebenso guten wie kompetenten Beratung der Mitarbeiterinnen.

Das Motto von Schuhhaus Hermanns lautet:

Der Mittelpunkt unserer Arbeit sind unsere Kund*innen. Wir möchten, dass Sie sich in Schuhen von Schuhhaus Hermanns einfach besser fühlen.

Das Team von Schuhhaus Hermanns freut sich auf Sie!



schichte des Unternehmens. Bereits 1912 gründete Johann Hermanns, Großvater des jetzigen Inhabers, den Betrieb. Auf 14 Quadratmeter Fläche einer Schuhmacherwerkstatt steckte damals schon alles, was den Erfolg bis heute ausmacht: der Mut, eigene Wege zu gehen, gute Qualität und eine große Leidenschaft für Schuhe. Damit war der Grundstein für ein erfolgreiches Familienunternehmen gelegt. Nach dem zweiten Weltkrieg, am 6. Mai 1946, wurde eine Handelserlaubnis für Schuhe bei der IHK Aachen eingetragen. Dies war der Beginn einer langen geschäftlichen Tradition. Zunächst begannen die Eltern des heutigen Inhabers, Karl und Maria Hermanns, per Fahrrad ihre Kunden zu bedienen. Im Anschluss folgte ein kleines Ladenlokal auf der Trierer Straße. 1955 bezogen die Inhaber des Schuhgeschäftes die neuen größeren Räume im Haus an der Trierer Straße 742 in Aachen – Brand. Somit wurde Schuhhaus Hermanns von damals bis heute von mehreren Generationen geführt. Hans-

beiden Kinder Gabriele und Patrick, somit wird die Familienchronik weiter geschrieben. Der Erfolg des Unternehmens beruht auf langjährigen, jahrzehntelang treuen Kunden, dem steten Mut zu Innovationen und langjährigen, loyalen und tüchtigen Mitarbeiterinnen, auf die man sich stets verlassen konnte. Das Ergebnis von 75-jähriger Erfahrung und Entwicklung ist in Aachen-Brand auf der Trierer Straße 742 zu sehen. Das moderne, freundliche und helle Ambiente des Hauses lädt zum Shoppen ein und ist Treffpunkt für Liebhaberinnen und Liebhaber schöner Schuhe. Die Kunden finden ein vielfältiges Angebot an Damen-, Herren- und Kinderschuhen für „fast“ jeden Anlass und Geschmack vor. Mehr zu können, als einfach nur anziehen und losgehen – das verspricht Schuhhaus Hermanns mit seinem starken Angebot den Kunden. Heute zeitgemäßer denn je, ist es, die Bequemlichkeit eines Schuhs zu genießen. Oft über Stunden getragen, kommt der Passform der Schuhe eine entscheidende

75 Jahre Schuhhaus Hermanns

Das Schuhhaus für die ganze Familie

Das Team von Schuhhaus Hermanns freut sich, Ihnen ab August die neue Herbst/Winter Kollektion 2020/2021 präsentieren zu können.

Bleiben Sie uns auch weiterhin treu. Wir freuen uns auf Sie!



Unsere Homepage: www.schuhhaus-hermanns.de



SCHUHE HERMANNs

Trierer Straße 742 - Aachen-Brand - Öffnungszeiten: 9.00 - 18.30 Uhr

BAYER
Fleischerei • Partyservice

Trierer Straße 716 - 52078 Aachen - Tel. 0241 / 52 24 24
www.fleischerei-bayer.de

Feiern Sie das **Bay(e)rische Oktoberfest** bei sich zu Hause: Vom **06.09.-01.10.2021** täglich ab 10 Uhr
empfehlen wir Ihnen unsere

Bay(e)rischen Spezialitäten

- Montag:** heiße gegrillte Hähnchenkeule
- Dienstag:** heiße gegrillte Schweinehaxen
- Mittwoch:** heißer hausgemachter Leberkäse
- Donnerstag:** leckerer Spießbraten
- Freitag:** knusprig gegrillter Krustenbraten

Aus unserer Salatküche:
Weißkrautsalat, Fleischsalat, Wurstsalat, bayrischer Kartoffelsalat

Unsere Beilagen:
hausgemachte Serviettenknödel, gekochtes Sauerkraut, vegetarische Frikadelle mit einem Quark-Dip, Speckknödel und natürlich das Angebot aus unserem Tagesmenü!

Ihre Zukunft ist digital – Wir helfen Ihnen dabei!

Verkauf
Reparatur
TV, HiFi
Telekommunikation
Kabel- und Satellitenanlagen

SP: Elissen und Voell
52223 Stolberg-Breinig, Alt Breinig 61
Tel. 0 24 02 / 3 06 51, Fax 0 24 02 / 93 61 02, E-Mail: Elissen-Voell@arcor.de

ServicePartner

Noits uns et Mönsterländchen

Freizeitgelände Walheim

Sommerfest findet trotz Überschwemmung statt

Die Macher des Freizeitgeländes Walheim und des Sommerfestivals haben im wahrsten Sinne des Wortes Schweißperlen auf der Stirn. Kaum hatten Michael Hamacher & Co. nach dem Corona bedingten Ausfall des Sommerfestivals im letzten Jahr das Sommerfestival 2021 zum 50. Geburtstag des Freizeitgeländes neu terminiert und das Programm festgezurret, kam Mitte Juli die Inde mit Hochwasser zu Besuch und verwüstete das Gelände (s. Kasten auf der nächsten Seite).



gehört das Sommerfestival laut Veranstalter zu einer der derzeit größten geplanten Events der Region.

Zurzeit laufen die Aufräumarbeiten und Michael Hamacher ist zuversichtlich, dass das Sommerfestival am Wochenende 3. bis 5. September stattfinden wird. Der Veranstalter geht von mindestens tausend zugelassenen Personen pro Tag aus. Hinzu kommen Genesene und Geimpfte. Die genauen Hygienevorschriften stehen noch nicht fest, werden aber so schnell wie möglich bekanntgegeben. Damit

Das dreitägige Festival startet am Freitag, 3. September, ab 19 Uhr, mit der Cover-Band Night in Paris, Marcus Luca und als Top-Act Heino. Tags darauf entern das Lagerfeuer Trio und Brings die Bühne. Beginn ist ebenfalls um 19 Uhr. Nach dem ökumenischen Gottesdienst, der am Sonntag, 5. September, ab



12.30 Uhr, gehalten wird, steigt ab 14.11 Uhr der „Rheinische Nommedach“, gemeinsam veranstaltet mit den Orjental Mönster Jonge und der 1. Walheimer KG, mit Kräften aus dem Öcher und Kölner Karneval. Mit dabei sind Bläck Fööss, Jürgen B.

Hausmann, Räuber, Night Wier, Oecher Stadtmusikanten, Aluis und die Community Dancer.

Da das Freizeitgelände Aachen Walheim ein Treffpunkt für Familien ist, werden während der ge-

samten Veranstaltung der Spielplatz und auch der Minigolfplatz geöffnet sein, damit die Kids entsprechende Unterhaltung finden. Abends ist der Spielbereich natürlich beleuchtet.

Tickets zum Preis von je 20 Euro (Freitag/Samstag) und 11 Euro (Sonntag) sind ab sofort online erhältlich unter shop.dashitra-

[dio.de/tickets/](https://shop.dashitra-dio.de/tickets/) oder in den Verkaufsstellen: KFZ Werkstatt/ Abschleppdst. Faensen, Strangenhäuschen 14; Oecher Ordenswerkstatt, Prämienstraße 3, Walheim; Mercedes Siebertz, Aachener Straße 100, Stolberg, Sängersheim Haaren, Althaarener Str. 163, Aachen-Haaren; Buchhandlung Brand am Markt; Open Secure, Theaterstraße

98-102, Aachen; Aral-Tankstelle, Schleidener Straße 152, Walheim, Manufaktur Bockreiter, Ferdinand-Schmeetz-Platz 1-3, Herzogenrath; Taktus Tanzbistro, Bahnhofstr. 16, Herzogenrath; Medienhaus Aachen, Dresdenerstr. 3, Aachen; Klenkes Ticket, Kapuzinergraben 19, Aachen; Freizeitgelände Walheim, Kiosk, Schleidenerstr. 181

Die bereits gekauften Karten für Brings bleiben für Samstag, 4. September, gültig. Die Karten für Howard Carpendale bleiben ebenfalls für den neuen Termin (24. Juni 2022) gültig und sind somit nicht für den Abend mit Heino nutzbar. Kinder bis 6 Jahre zahlen keinen Eintritt!

Red./Fotos: Verein

Spendenaktion

Wie an so vielen Orten der Region bot sich auch den Verantwortlichen des Freizeitgeländes in Walheim ein Bild des Grauens, nachdem die Inde großräumig ihr Flussbett verlassen hatte. Sie hatte sich auf ca. 40 Meter Breite im Gelände ausgedehnt und als nunmehr reißender Fluss immense Schäden angerichtet. Das Beachvolleyballfeld hatte keinen Sand mehr. Die Wege waren leergespült, Asphalt wurde weggeschwemmt, Grillhütten sind baufällig, der Spielplatz nicht mehr nutzbar, weil der Sand an vielen Stellen weggespült ist und Krater von bis zu einem Meter Tiefe vorhanden waren. Viele Randbefestigungen und auch die Zäune wurden ebenfalls weggespült.

nach Stolberg/Büsbach in das Zirkuswinterquartier verlegt.

Mund abwischen und weitermachen – das ist nun das Motto und so sind die Aufräumarbeiten und die Wiederherstellung der Anlage in vollem Gange.

Der Verein bittet um Spenden zur Wiederherstellung des Geländes. Der Schaden wird auf mindestens 30.000 Euro geschätzt. Das Spendenkonto lautet wie folgt: DE65 3905 0000 0003 4627 02 (Sparkasse Aachen).

Aus diesem Grund wurden die kompletten vier Ferienspielwochen mit dem Zirkus Amany nun



muss der Verein jetzt für sich selbst aktiv werden. Wer tatkräftig helfen möchte, kann eine Mail an Buchung@fevw.de senden. Der Verein koordiniert die Aufbauarbeiten und meldet sich dann.

Das große Ziel: Bis zum Sommerfestival soll nach Möglichkeit alles wieder hergestellt sein. Dieses findet vom 3. bis zum 5.9. statt.

Red./Fotos: Verein



PERSÖNLICH FREUNDLICH KOMPETENT

- Inspektionen
- Unfallschäden/ Smart Repair
- Reifenhandel mit Service u. Einlagerung
- Glasschäden
- Oldtimer-restauration
- Service für alle Marken

Autohaus Neuner • Nerscheider Weg 20
Telefon 0 24 08 / 20 66
www.neuner-autohaus.de

zeitlos herrenmode

SA MEYER FÜRCH-HARTON seidensticker Armas ROY ROBSON

Kornelimünsterweg 200
(Haus Jägersruh)
52066 Aachen - Lintert
Tel.: 0241 / 99 749 029
www.zeitlos-herrenmode.com



Familientradition seit 1956

HACKENBRUCH

Steinmetz- und Naturstein GmbH

Keltenweg 15 • 52223 Stolberg-Breinig
Tel. 0 24 02 / 93 10 • Fax 0 24 02 / 93 120

Design in Stein!

Meisterfachbetrieb für: Fensterbänke • Bodenbeläge • Küchenarbeitsplatten
Badgestaltung • Treppenanlagen • Fassadentechnik • Gartengestaltung • und mehr...
www.naturstein-hackenbruch.de

Kaffeeparadies
GRENZMARKT LICHTENBUSCH
mipri!
Mo.-Fr.: 8.00-19.00 Uhr
Sa.-So.: 7.00-18.00 Uhr
Belg. Grenzmarkte:
in BELGIEN "steuergünstig" einkaufen
Dafür lohnt sich der Weg nach Ostbelgien!
Auch an **SONN- & FEIERTAGEN** geöffnet,
mit der größten Auswahl an Kaffee,
Pa's, Tee & Pralinen...!
Die BILLIGSTEN
mit Bäckerei KOCKARTZ
Leonidas belg. PRALINENSHOP
belg. FRITTENSTAND
"Petit Marché"
Ihr Obst- & Gemüselädchen
Beachten Sie
unsere Angebote auf
www.mipri.be
Die Nr. 1 im Aachener Raum...

Der Schlüssel zu einem gesunden Alltag

Jürgen Hingsen ist ehemaliger deutscher Zehnkampf-Leichtathlet und Sportidol der 80er Jahre. Sein dritter Weltrekord aus dem Jahr 1984 ist von keinem anderen deutschen Sportler erreicht worden.

Der 62-jährige hält bis heute den Deutschen Rekord und ist punktbestester deutscher Zehnkämpfer aller Zeiten.

Mit MedAix spricht Jürgen Hingsen über seine erfolgreiche Sportlerkarriere und die Bedeutung von Bewegung in seinem Leben.

Herr Hingsen, bis heute halten Sie den Deutschen Rekord im Zehnkampf und sind bekannt aus Ihrer erfolgreichen Wettkampfzeit. Wie hat damals alles angefangen?

Schon als Kind war ich groß gewachsen und sehr aktiv. Mit etwa fünf Jahren hat mein Vater mich zu seinem Lauftraining mitgenommen und wir verbrachten viel Zeit beim Fußballspielen. In meiner Kindheit war ich fünf Jahre im Turnverein, dort kam mir meine Größe und Fitness zugute. Nach einem Sichtungswaldlauf über 800 Meter, welchen ich mit 10 Jahren gewann, lud mich ein Trainer von Eintracht Duisburg ein, am Leichtathletik-Training teilzunehmen. Von dort an nahm meine Karriere ihren Lauf. Die Vielseitigkeit der Leichtathletik, vor allem Hoch- und Weitsprung lagen mir. Als 17-jähriger wechselte ich nach Erfolgen im Vier- und Siebenkampf, schlussendlich zum Zehnkampftraining zu Bayer Uerdingen. Mit 18 Jahren wurde ich Deutscher Jugendmeister mit neuem deutschem Jugendrekord. Und mit 23 Jahren begann dann meine internationale Sportlerkarriere mit weiteren Erfolgen wie drei Weltrekorden, Olympia-Zweiter, Vize-Welt- und Europameister sowie Deutscher Rekordhalter.

Eine solche Erfolgsgeschichte erfordert eine Menge Training. Wie belastend war das damalige Training für Ihren Körper?

Rückenbeschwerden begleiten mich, aufgrund meiner Größe, bereits seit meiner Jugend. Mein behandelnder Arzt, empfahl mir damals, mein Training gezielt zu erweitern, wenn ich weiterhin Leistungssport machen wollte. Diesen Ratschlag habe ich mir zu Herzen genommen. Mein tägliches Training habe ich um ein intensives Wirbelsäulentraining sowie spezielles Krafttraining erweitert. Zeitweise war ich beschwerdefrei. Aufgrund des harten und belastenden Sports kamen die Rückenbeschwerden allerdings immer wieder.

Würden Sie heute als Athlet etwas anders machen als damals?

Ja ich würde den Zweikampf gegen meinen damaligen Rivalen Daley Thompson natürlich gewinnen (lacht). Aber auch das Training würde ich heute anders gestalten. Um die Belastungen eines Wettkampfes noch besser abzufangen, würde ich jungen



Jürgen Hingsen bei den Olympischen Sommerspielen in Los Angeles, 1984

Sportlern heute ein ganzheitlich auf den Körper ausgerichtetes Training empfehlen bei dem man von Beginn an ein breit gefächertes Grundlagen-Training mit den Bereichen Kräftigung, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Geschicklichkeit einbaut. So kann extremen Belastungen entgegengewirkt werden und das Zusammenspiel des Körpers kann verbessert werden. Wer weiß welches Potenzial ich durch ein ganzheitlicheres Training noch hätte aus mir herausholen können.

Was machen Sie heute? Und wie sieht Ihr Training heute aus?

Ich lebe mit meiner Frau im bergischen Land und bin als Coach und Freelancer unterwegs. Unter anderem bin ich Botschafter für das Projekt „gros-seltern.de“. Als Opa einer Enkeltochter unterstütze ich die Plattform bei Themen wie Gesundheit, Bewegung und Ernährung. Ich baue selber mindestens dreimal die Woche Bewegung in meinen Alltag ein. Ich lege dabei großen Wert auf ein ganzheitliches Training. Durch ein regelmäßiges Gerätetraining stärke ich meine Muskulatur. Ich konnte vor einigen Jahren die medizinische Kräftigungstherapie an MedX-Geräten kennenlernen. In meiner Funktion als Botschafter für die FPZ lernte ich vor zwei

Jahren MedAix als Lizenzpartner der FPZ kennen. Hierdurch entwickelte sich eine Zusammenarbeit und ich stärke einmal wöchentlich bei MedAix in Köln-Dellbrück meine Muskulatur. Durch ein gezieltes Training der tiefliegenden Rückenmuskulatur bin ich heute beschwerdefrei. Das Krafttraining ergänze ich durch mountainbiken und regelmäßiges Beweglichkeitstraining, um mich rundum fit zu halten. Wie das Zähneputzen gehört die Bewegung für mich als feste Routine zu meinem Alltag. Ich plane mir feste Zeiten dafür ein, so fällt es leichter sich die Zeit für sich selber zu nehmen.

Was ist Ihnen heute besonders wichtig in Ihrem Leben und wofür sind Sie besonders dankbar?

Meine Familie und Gesundheit haben den größten Stellenwert in meinem Leben. Ich bin meinen Eltern sehr dankbar, dass sie mich immer auf meinem Weg unterstützt haben. Mein Vater war ein besonderes Vorbild für mich, durch den ich zum Sport gekommen bin. Ich bin dankbar eine verlässliche Partnerin an meiner Seite zu haben und so tolle Kinder und Enkelkinder zu haben. Abgesehen von kleinen Wehwehchen, die das Älter werden mit sich bringt, bin ich gesund. Dafür bin ich auch sehr dankbar. Ich gehe heute achtsamer durchs Leben als in jungen Jahren. Ich stelle mir immer wieder die Frage, was ist wirklich wichtig im Leben und konzentriere mich auf das Wesentliche. Ich versuche mit dem, was ich habe, zufrieden zu sein.

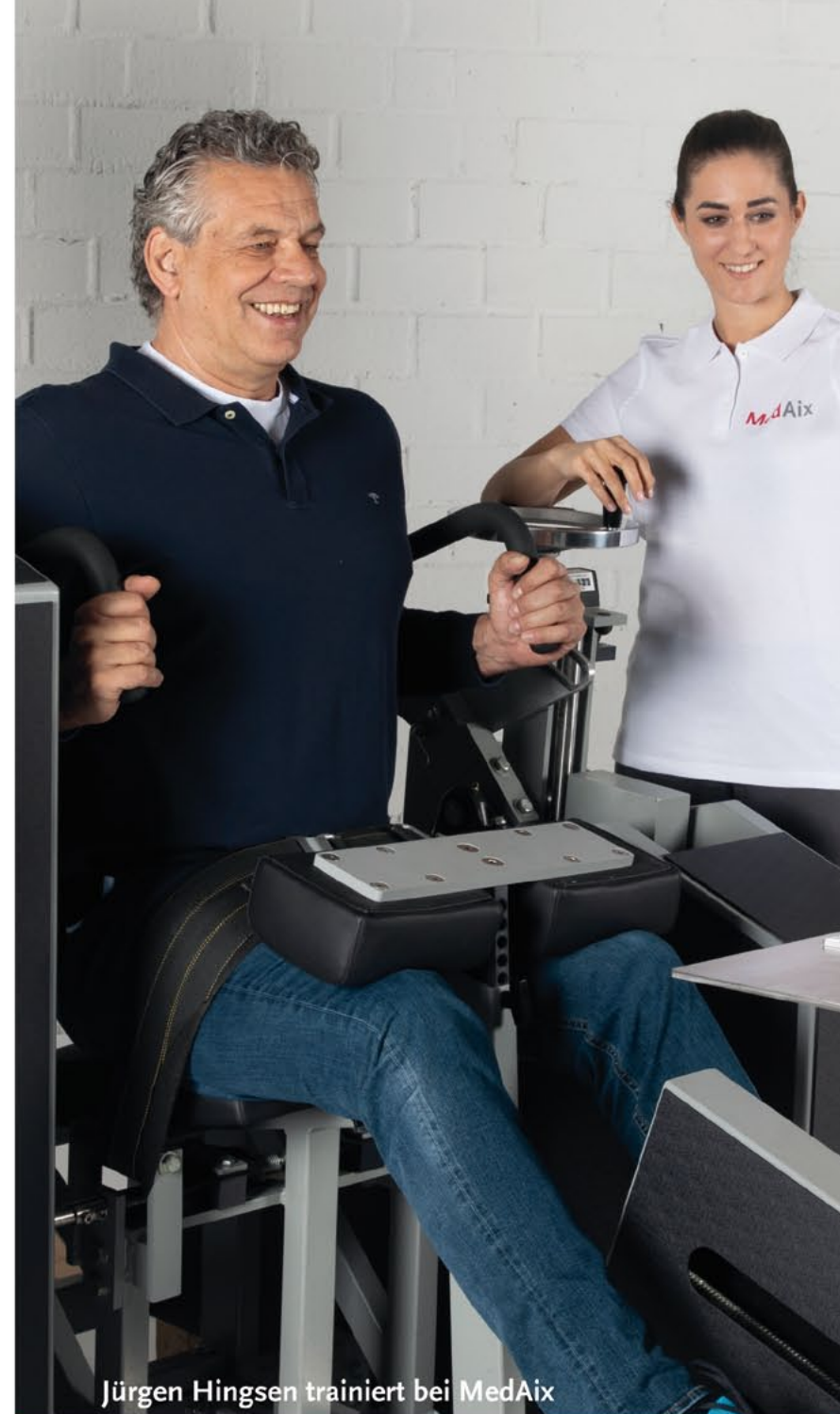
„Ich stärke meine Muskulatur einmal wöchentlich bei MedAix“

Gibt es Ihrer Meinung nach, einen Schlüssel zu einem langen und gesunden Leben?

Meiner Meinung nach spielen Bewegung, Ernährung und auch soziale Unterstützung eine wichtige Rolle und stehen für mich in einem direkten Zusammenhang mit der Gesunderhaltung. Körperliche Aktivität sollte bereits in der frühen Kindheit gefördert werden, um mit Spaß an der Bewegung aufzuwachsen und sie bis ins hohe Alter als Routine in den Alltag zu integrieren. Für ein langes und gesundes Leben sollten Vorsorgemaßnahmen in jedem Alter genutzt und altersspezifische Bewegung in den Alltag eingebaut werden. Mein persönlicher Ansporn ist es, auch im Alter noch Bäume auszureißen, auch wenn es heute kleinere, leichtere Bäume sind als früher (lacht).

JETZT Mitglied bei MedAix werden!

Sie möchten auch etwas für Ihre Gesundheit tun? Dann machen Sie jetzt den nächsten Schritt in ein aktives und schmerzfreies Leben. Starten Sie jetzt mit Ihrem Gesundheitstraining.



Jürgen Hingsen trainiert bei MedAix

MedAix

Ihr Partner für einen gesunden und bewegten Lebensstil

Trainingszentrum

Sporttherapie

Rehasport

Rückenzentrum

Physiotherapie

Betriebliche Gesundheitsförderung



MedAix Aachen Brand

Sie finden uns unter:
Gewerbepark Brand 70
52078 Aachen
training.brand@medaix.de
0241 - 92 787 100

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



Infos zu MedAix-Mitgliedschaft unter
www.medaix.de/brand

Senioren & Gesundheit

Ausgebremst durch Rückenschmerzen?

Langes Sitzen im Homeoffice, dazu hohe psychische Belastungen und begrenzte Möglichkeiten, sich während der Pandemie körperlich fit zu halten: Viele spüren die Auswirkungen der vergangenen Monate deutlich. Vor allem die Zahl an Patienten mit Rückenbeschwerden ist rapide gestiegen, meldet die DAK in ihrem aktuellen Gesundheitsreport. Um sieben Prozent nahmen die Ausfalltage zu. Eine wichtige Rolle bei der Entstehung von Rückenschmerzen spielen die Faszien. Die Bindegewebsstrukturen umhüllen Organe und Muskeln, verbinden und geben Halt. Kommt es hier durch Bewegungsmangel oder Fehlbelastungen zu Verklebungen und Verhärtungen, können Störungen im gesamten Bewegungsapparat auftreten – und das in jedem Alter!



Langes Sitzen sorgt nicht nur für verspannte Muskeln, sondern bringt auch die Faszien in Bedrängnis.
Foto: djd/Homöopathisches Laboratorium/Getty Images/South_agency

PRAXIS FÜR
Ergotherapie
VONCKEN & KNORR

Celina Voncken-Storms und Stephanie Knorr

Adresse: Trierer Straße 759
52078 Aachen

Telefon: 0241 - 55 933 977
Telefax: 0241 - 55 933 960

Mail: praxis@ergotherapie-aachen.com
Web: www.ergotherapie-aachen.com

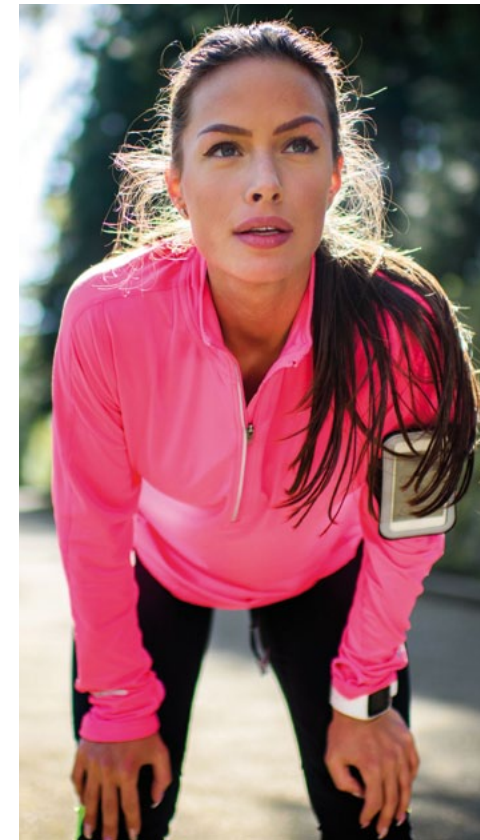
Schmerzsignale aus dem Bindegewebe

Werden Faszien nicht regelmäßig gedehnt, verlieren sie ihre Elastizität. Die Folge: Die unbeweglichen Faszien reiben am Muskelgewebe und reizen hier die Schmerzrezeptoren. Außerdem befinden sich auch in ihnen selbst viele Schmerzrezeptoren. So werden sie zum Auslöser für Rückenprobleme. Ganzheitliche Hilfe setzt an der

Ursache an. Gezielt stärken lassen sich die Faszien von innen, etwa mit homöopathischen Komplexmitteln wie Ranocalcin (Apotheke). „Bei vielen Beschwerden im Bewegungsapparat, besonders aber bei Rücken- oder Gelenkschmerzen, wirken die sechs mineralischen Bestandteile des Komplexmittels stabilisierend auf Knochen, Sehnen, Bänder und das Bindegewebe“, erklärt Prof. Dr. Manfred Renner, Heilpraktiker aus



Anhaltende psychische Anspannung kann sich ebenso auf die Muskulatur auswirken wie mangelnde Bewegung. Besonders Nacken und Schultern neigen dann zu schmerzhaften Verhärtungen.
Foto: djd/Homöopathisches Laboratorium/Getty Images/fizkes



Jede Form von Bewegung ist eine Wohltat für die Faszien. Dadurch bleibt das Gewebe elastisch.
Foto: djd/Homöopathisches Laboratorium A. Pflüger/Getty Images/bogdankosanovic

der Schmerzen legt, ist regelmäßiges Training besonders wichtig. Der Bewegungsapparat braucht, wie der Name schon sagt, vor allem Bewegung. Bereits zehn Minuten pro Tag können helfen. Eine Anleitung für Rücken- und Faszienübungen gibt es zum Beispiel unter www.ranocalin.de/rueckenwissen. Außerdem wichtig für einen rückengesunden Alltag:

- So oft wie möglich die Körperhaltung wechseln – auch mal im Stehen arbeiten, beim Telefonieren umhergehen, zwischendurch einen Sitzball nutzen.

- Auf ergonomische Arbeitsplatzausstattung achten.
- Das eigene Stresslevel beobachten und mit Atem- oder Lockerungsübungen gegensteuern, wenn sich Schultern und Nacken verspannen.
- Entspannung lernen – mit Yoga, Autogenem Training oder Achtsamkeitsübungen.

Sanftes Training zum (Wieder-) Einstieg

Neben dem homöopathischen Therapieansatz, der den Fokus auf die Ursachenbekämpfung

HAHNENGRESS Seit 1968
Gestaltung in STEIN

Grabmalgroßausstellung und Gartenobjekte

Hauptstraße 459
Am Kaninsberg
52146 Würselen
Tel. 02405 - 9 28 88
Fax 02405 - 28 37

Mail: info@steinmetz-hahnengress.de
Web: www.steinmetz-hahnengress.de

Senioren & Gesundheit

Reinigungsservice **WOLANSKI** Meisterbetrieb

Glas- u. Rahmenreinigung
Unterhaltsreinigung
Treppenhauseinigung
Jalousienreinigung
Bauschlussreinigung
Photovoltaikreinigung
Teppichreinigung
Bodensanierung/-beschichtung
Grünflächenpflege
Winterdienst
für Privat und Gewerbe



Reinigungsservice Patrick Wolanski
Cockerillstraße 100 • 52222 Stolberg
Telefon: 0 24 02 - 12 61 466

info@reinigungsservice-wolanski.de
www.reinigungsservice-wolanski.de

1846

2021

Seit über 170 Jahren im Familienbesitz



Tradition

Innovation

Beerdigungsinstitut
H. WERNER

Ihr Fachunternehmen in Bestattungsangelegenheiten

Bestattungs-
Vorsorge

Jederzeit erreichbar
0241 - 34275

Überführungen
In- und Ausland

Wilhelmstraße 64 • 52070 Aachen

www.beerdigungsinstitut-werner.de

So gelingt MS-Patienten das Arztgespräch

Für Menschen mit Multipler Sklerose (MS) ist ihr behandelnder Neurologe meist der wichtigste Ansprechpartner im Kampf gegen die Krankheit. Ein gutes Verhältnis zwischen Arzt und Patient und eine gelingende Kommunikation sind dabei extrem wichtig. Denn nur, wenn der Neurologe über die Beschwerden und Probleme des Patienten genau informiert ist, kann er die Behandlung optimal an dessen Leben und persönliche Verhältnisse anpassen. Für Betroffene ist es allerdings nicht immer leicht, offen zu sprechen, denn viele Themen im Zusammenhang mit MS sind stark schambehaftet – etwa, wenn es um Sex oder Blasenprobleme geht. Der erste Schritt für ein gelungenes Gespräch ist daher, sich klar zu machen: Der Arzt steht auf der Seite des Patienten und möchte so gut wie möglich helfen, Tabuthemen ist er gewohnt und sieht sie ganz neutral.

Die wichtigsten Fragen notieren

Sinnvoll ist es außerdem, sich vor dem Termin Notizen zu machen, in denen man wichtige Fragen und die mögliche Heran-



gehensweise festhält. Unterstützung dafür gibt der „Leitfaden für das Gespräch mit dem Arzt“ unter www.ms-begleiter.de. Auf dem interaktiven Notizblock kann man seine Gedanken zu verschiedenen Fragen festhalten, zum Beispiel zu besonders schwierigen Gesprächsthemen, den größten Sorgen, den wichtigsten Prioritäten oder der Zufriedenheit mit der Therapie. Das Ganze lässt sich dann he-

runterladen und ausdrucken. So geht man gut vorbereitet in die Praxis und kann mehr für sich erreichen. Das Patientenportal bietet außerdem viele weitere Informationen und Serviceleistungen rund um die Krankheit MS sowie eine Zeitschrift und Infobroschüren.

„Verstärkung“ zum Termin mitnehmen



Gegen Unsicherheiten beim Arztbesuch kann es helfen, eine vertraute Person mitzunehmen.
Foto: djd/Sanofi/Steffen Jaenicke

Menschen mit MS sollten das Gespräch mit der Neurologin oder dem Neurologen aktiv mitgestalten. Das erhöht die Chancen auf eine optimale Therapie.
Foto: djd/Sanofi/stock.adobe.com

Wer beim Arztbesuch trotz guter Vorbereitung unsicher ist und sich nicht selbstbewusst Gehör verschafft, kann auch in einem Rollenspiel mit einem Freund oder Angehörigen üben, seine Anliegen vorzubringen. Besonders bei den ersten Neurologenterminen ist es auch empfehlenswert, sich eine vertraute Person als Unterstützung mitzunehmen. Das gibt nicht nur Sicherheit, vier Augen und Ohren sehen und hören auch mehr als zwei. Die Begleitung kann mit darauf achten, dass wichtige Fragen nicht unter den Tisch fallen, oder sie kann bei peinlichen Themen den Rücken stärken. Fühlt der MS-Patient sich dadurch sicherer und entspannter, ist es auch einfacher, neue Informationen aufzunehmen und Entscheidungen zu treffen.

djd

- Anzeige -

Massagepraxis Sylvia Steffens-Greger in Aachen

25 Jahre – ein Grund zu feiern

Mit dreißigjähriger Berufserfahrung, fundiertem Fachwissen und großer Begeisterung kümmert sich Sylvia Steffens-Greger in ihrer Massagepraxis in der Ellerstraße in Aachen-Brand um die Leiden ihrer Patientinnen und Patienten. Dabei nutzen sie und ihr Team das Wissen um vielseitige Therapieformen, um den Heilungsprozess sinnvoll und effektiv zu begleiten. Gemeinsam mit dem behandelnden Arzt wird ein individueller Behandlungsplan erstellt. „Wir gehen auf die Wünsche unserer Patienten ein und stellen sie in den Mittelpunkt unserer täglichen Arbeit, damit sie sich bei uns wohlfühlen und gesund werden können“, beschreibt Sylvia Steffens-Greger das Ziel.



Die Praxis für Physikalische Therapie stellt ein breites Spektrum ganzheitlicher Physiotherapie bereit: Neben Massagen und Manueller Lymphdrainage werden auch alternative Methoden wie z.B. Wärme- und Kältebehandlungen und Behandlungen von Fersensporn angeboten. „Bei der Behandlung des Fersensorns setzen wir auf die Moxa-Therapie und das mit einer Erfolgsquote von 100 Prozent!“, verspricht Steffens-Greger. Auch die Lymphdrainagebehandlungen mit dem professionellen und medizinisch zugelassenen Body Style Gerät von der angesehenen Marke WELLMAXX gehören zum festen und oft genutzten Angebot der Massagepraxis.

Empfang zum Jubiläum

Seit 25 Jahren ist Sylvia Steffens-Greger mit ihrer Praxis für Physikalische Therapie eine feste Größe in der Region. Grund genug, dieses Jubiläum nun auch einmal mit denen zu fei-

ern, die ihr seit vielen Jahren am Herzen liegen. Deshalb sind alle Patientinnen und Patienten herzlich am **1. Oktober 2021 von 11 bis 15 Uhr** eingeladen auf einen kleinen Umtrunk mit Fingerfood vorbeizuschauen und auf das Jubiläum anzustoßen. „Ich freue mich auf meine treuen Kundinnen und Kunden und hoffe, noch viele Jahre für sie dasein zu können“, sagt Sylvia Steffens-Greger.

Natürlich steht das gesamte Praxisteam auch weiterhin für die Behandlungen gerne zur Verfügung. Wenn Sie Fragen haben oder einen Termin vereinbaren möchten, erreichen Sie die Praxis unter: Telefon 0241 – 52 83 00.

Sylvia Steffens-Greger und ihr Team freuen sich auf Ihren Anruf!

Red.

Praxis für Physikalische Therapie Sylvia Steffens-Greger

- Klassische Massagen
- Aromatherapie
- Cyriax (nichtoperative orthopädische Medizin)
- Fango/Heißluft/Eis
- Lymphdrainage & Ödemtherapie
- Fußreflexzonenmassage
- TCM (traditionelle chinesische Medizin)
- Moxatherapie
- Fersenspornbehandlung mit 100 % Erfolg

www.fersensporn-weg.com
www.massage-sylvia-steffens.de

**Verschenken Sie Gesundheit...
... mit unseren Gutscheinen!**

Ellerstraße 26 - 52078 Aachen - Tel. 0241 - 52 83 00
E-Mail: massage-steffens@gmx.de

ORTHOPÄDIE-SCHUHTECHNIK
VON HOEGEN
SEIT 1909

Von der medizinischen
Fußpflege

bis zur individuellen
Einlagen- und
Schuhversorgung

Ihr Fußspezialist in Brand - seit über 100 Jahren!

Hochstraße 1a - 52078 Aachen-Brand - Tel 0241/526271

Prostatakrebs: Aktiv am Alltag teilnehmen

Das schöne Wetter im Frühling und Sommer hebt die Stimmung und motiviert dazu, im Freien aktiv zu sein. Die meisten Menschen erleben jetzt einen neuen Schwung und Motivationsschub durch mehr Bewegung und Aktivität. Auch Prostatakrebs-Patienten können davon profitieren. Denn im sogenannten nicht-metastasierten Stadium haben sie selten Symptome und führen in der Regel ein aktives Leben. Prostatakrebs ist die häufigste Krebserkrankung bei Männern, rund 60.000 erkranken Schätzungen zufolge deutschlandweit pro Jahr daran.

Körperlich aktive Patienten sind ausgeglichener und selbstbewusster

Ziel einer Therapie von fortschreitendem Prostatakrebs ist neben der Verzögerung der Metastasenbildung vor allem der Erhalt der Lebensqualität der



Betroffenen. Denn auch mit dieser Diagnose kann man(n) dank neuartiger Therapieoptionen seinen Alltag aktiv gestalten.

Nicht nur der Krankheitsverlauf kann durch regelmäßige Bewegung wie Radfahren, Spaziergänge oder Jogging positiv beeinflusst werden. Vor allem erhält die psychische Gesundheit dadurch einen Aufschwung. Beschwingtheit und Lebensfreude können geweckt werden, das mentale Befinden erlebt einen regelrechten Energiekick. Die Patienten spüren neue Lebensqualität im Alltag und nehmen aktiv an ihm teil.

Sportlich Aktive haben dabei eine intensivere Körperwahrnehmung als „Bewegungsmuffel“. Sie sind oftmals ausgeglichener und selbstbewusster und können dadurch besser mit Ängsten und Stress umgehen. Schon 30 Minuten Bewegung mehrmals pro Woche können einen großen Unterschied ausmachen. Die Aufklärungskampagne „wertvoller“ stellt die Lebensqualität von Prostatakrebs-Patienten in den Mittelpunkt, mehr dazu steht unter www.wertvoll-er.de. Die Seite bietet wichtige Informationen und Motivationshilfen und ermöglicht einen Erfahrungsaustausch zwischen Patienten und Angehörigen. Auch über Facebook motiviert die Kampagne,

Sportlich aktive Prostatakrebs-Patienten haben eine intensivere Körperwahrnehmung als „Bewegungsmuffel“. Sie sind oftmals ausgeglichener sowie selbstbewusster und können dadurch besser mit Ängsten und Stress umgehen. Foto: djd/www.wertvoll-er.de/Shutterstock/Syda Productions

mit anderen über den täglichen Umgang mit der Erkrankung zu kommunizieren.

Beim Sport das richtige Maß finden

Regelmäßige Sporteinheiten wirken sich zudem günstig auf den gesunden Nachtschlaf aus, er ist von einem ausgewogenen Wechsel der einzelnen Schlafphasen gekennzeichnet. Sportlich aktive Menschen schlafen erholsamer und fühlen sich dadurch insgesamt wohler und belastbarer. Da nicht alle Patienten gleich fit sind und auch das Krankheitsstadium eine Rolle spielt, sollten Einsteiger ihr Sportprogramm mit ihrem behandelnden Arzt abstimmen. Für alle, die sich gut fühlen, empfiehlt die Deutsche Krebshilfe, sich dreimal in der Woche jeweils 60 Minuten zu bewegen. Wer eine kürzere Sporteinheit bevorzugt, kann fünf- bis sechsmal wöchentlich für 30 Minuten aktiv sein.

djd

-Anzeige-

„Nöits“ aus der Abraxas Apotheke im Vennbahncenter

Der rasende Rabe op d'r Brand!

Seit einigen Monaten fährt das schwarze Abraxas-Elektro-Botenfahrrad bereits durch Brand und bekommt durchweg positive Resonanz aus der Bevölkerung. Der hoch motivierte „Steuer-mann“ und Apothekenbote Karl-Heinz Timmermanns manövriert das Gefährt zielsicher durch die Straßen und profitiert dabei von seiner langjährigen Erfahrung als Postbote „op d'r Brand“. Der Service, dass Arzneimittel, die beim Apothekenbesuch nicht vorrätig gewesen sind, abends mit „guter Ökobilanz“ nach Hause geliefert werden können, kommt bei allen Altersklassen sehr gut an. Auch wenn jemand mal nicht gut zu Fuß ist oder gar in Quarantäne, bringt der „rasende Rabe“ die Medikamente gerne umweltbewusst nach Hause.

Das e-Rezept kommt, die persönliche Beratung bleibt!

Bei der Arbeit in der Apotheke spielt der Schutz der Umwelt ebenfalls eine große Rolle. Hierzu wird im Backoffice so gut wie möglich papierlos gearbeitet, nachhaltige Projekte werden unterstützt und ab Winter 2021 freut sich das gesamte Team, wenn das deutschlandweite Projekt „e-Rezept“ endlich starten wird. So können die elektronischen Rezepte (in Form von QR-Codes) schon bald in den Apotheken vor Ort eingelöst werden. Die nötige Hard- und Software sind in der Abraxas Apotheke schon lange installiert



Tobias Schwung



v.l.n.r. Laura Schwung, Karl-Heinz Timmermanns, Elena Schartmann

und die Beratung in der „Apotheke vor Ort“ bleibt selbstverständlich unverändert bestehen. Vorbestellungen können bereits jetzt u.a. bequem über die **gesund.de App** aufgegeben werden, über die auch später e-Rezepte an die Apotheke übermittelt werden können.

Probieren Sie es gerne aus!

Die Abraxas Apotheke feiert Geburtstag!

Mitte September feiert die Abraxas Apotheke im Vennbahncenter bereits ihr 3-jähriges Jubiläum. Zu diesem Anlass wird es in der Geburtstagswoche vom 13.-18.09.2021 wieder zahlreiche lohnenswerte (Rabatt-)Aktionen für „Groß & Klein“ geben:

13.-18.09.2021: Abraxas MALWETTBEWERB
Mo., 13.09.: **20 % Rabatt** auf VICHY & CERAVE Produkte
Di., 14.09.: **20 % Rabatt** auf EUCERIN Produkte
Mi., 15.09.: **20 % Rabatt** auf AVÈNE Produkte
Do., 16.09.: **20 % Rabatt** auf LA ROCHE POSAY Produkte
Fr., 17.09.: **20 % Rabatt** auf MEDIPHARMA/DR. THEISS Produkte
Sa., 18.09.: **20 % Rabatt** auf EUBOS Produkte

Das Team der Abraxas Apotheke freut sich auf Ihren Besuch!!!

ABRAXAS Apotheke



Dr. Schartmann & Schwung OHG
Heussstr. 25 - 52078 Aachen - Tel. 0241 / 99743980 - Mobil: 01578 / 7860008
E-Mail: bestellung@abraxas-apotheke-aachen.de
www.abraxas-apotheke-aachen.de
Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 08.00-19.00 Uhr, Sa. 08.30-16.00 Uhr

m.a.r.c.
MEDIZINISCH AMBULANTES REHABILITATIONS CENTRUM

AMBULANTE REHABILITATION/EAP

KRANKENGYMNASTIK

- Kinesiotape
- Manuelle Therapie
- Cyriax-Therapie
- Bobath-Therapie
- PNF
- Isokinetik
- Krankengymnastik an Geräten

MASSAGE

- Lymphdrainage
- Klassische Massage
- Fangopackungen
- Akupunktmassage

ERGOTHERAPIE

- Orthopädie
- Pädiatrie
- Neurologie
- Hirnleistungstraining

FITNESS

- Muskelaufbautraining
- Cardiotraining
- Gewichtsreduktion
- Back to Sports-Testungen

www.marc-rehacentrum.de

Freunder Landstraße 54 - 52078 Aachen-Brand
Telefon 0241/52 20 32-33 - Telefax 0241/52 20 34
E-Mail: marc-reha@t-online.de

Typ-2-Diabetes bei älteren Menschen

Für Senioren mit Typ-2-Diabetes ist es wichtig, ein sicheres und entspanntes Gefühl im täglichen Umgang mit der Stoffwechselerkrankung zu entwickeln. Dazu beitragen können beispielsweise Schulungen, die in vielen Praxen mit Diabetes-schwerpunkt regelmäßig angeboten werden. Hier erfährt man etwa, wie die richtige Ernährung im Alter aussieht. Zudem sollten ältere Patienten ihre Angehörigen frühzeitig in die Diabetes-therapie mit einbeziehen. So hat man bei möglichen Schwierigkeiten nicht das Gefühl, alleine zu sein. Angehörige können moralische Unterstützung geben, aber auch konkret helfen, wenn Dinge wie das Stechen in die Fingerkuppe einmal nicht klappen wollen. Was sollten ältere Menschen ansonsten in ihrem Alltag mit Diabetes beachten? Hier sind Antworten auf die vier wichtigsten Fragen:



bei jüngeren. Worauf sie jedoch genau achten sollten, ist das Vermeiden von Unterzuckerungen. Denn diese können besonders im Alter zu Stürzen führen, das Gehirn schädigen und die Entstehung einer Demenz fördern.

1. Warum sollten gerade ältere Menschen Unterzuckerungen vermeiden?

Wie oft man seinen Blutzucker messen sollte, wird vom behandelnden Arzt individuell festgelegt und beim Termin in

der Praxis oder Telefon-/Videosprechstunde besprochen. Als Faustregel gilt hier, bei einer intensivierten Insulintherapie vor jeder Mahlzeit und dem Schlafengehen zu messen. „Wer jeden Tag zu den gleichen Uhrzeiten isst und misst, hat seine Werte immer gut im Blick und vergisst auch keine Mahlzeit, was bei älteren Menschen immer wieder zu Unterzuckerungen führen kann“, erklärt Dr. Oliver Schubert-Olesen, Leiter einer diabetologischen Schwerpunktpraxis in Hamburg. Außerdem sollte man auf Symptome

Bei einer intensivierten Insulintherapie sollten ältere Menschen mit Typ-2-Diabetes vor jeder Mahlzeit und dem Schlafengehen ihren Blutzucker messen.
Foto: djd/Accu-Chek/Shutterstock/ New Africa

wie Schwindel und Herzklopfen achten, die Warnzeichen für eine drohende Unterzuckerung sein können.

3. Wie kann man komfortabel den Blutzucker messen?

Viele ältere Menschen tun sich im Umgang mit elektronischen Geräten schwer. Ein einfach zu bedienendes Messgerät ist etwa



Das einfach zu bedienende Messgerät besitzt ein großes beleuchtetes Display und eine Farbskala, mit der man die angezeigten Werte leichter verstehen kann.
Foto: djd/Accu-Chek

Accu-Chek Instant. Es besitzt ein großes beleuchtetes Display und eine Farbskala, mit der man die angezeigten Werte leichter verstehen kann. Mehr Infos gibt es unter www.accu-chek.de. Zudem liefert das Gerät auch dann genaue Messwerte, wenn die Betroffenen mehrere Medikamente einnehmen müssen.

4. Was tun, wenn die angezeigten Blutzuckerwerte zu niedrig sind?

„Mit einem Stück Traubenzucker oder einem Schluck Cola lässt sich schnell gegensteuern“, rät Diabetesexperte Dr. Oliver Schubert-Olesen.

djd

Krankheiten wie Gürtelrose im Blick behalten

Mit dem Beginn des Sommers bessert sich die Pandemie-Situation. Treffen mit der Familie, Freunde sehen, in den Urlaub fahren: Viele Arten der Freizeitgestaltung sind zunehmend wieder möglich. Und natürlich möchte man sich diese wiedergewonnene Lebensfreude nicht durch Erkrankungen nehmen lassen. Doch neben der Corona-Impfung sind weitere Präventionsmaßnahmen für ein unbeschwertes Leben wichtig. So ist zum Beispiel die Gürtelrose auch während des Sommers ein Risiko, besonders für die über 60-Jährigen. Denn gerade bei ihnen kann die Erkrankung zu starken Schmerzen und langwierigen Verläufen führen.

Wer die Windpocken hatte, ist gefährdet

Besonders Menschen über 60 und Personen ab 50 Jahren mit Grunderkrankungen sind ge-

fährdet, an einer Gürtelrose zu erkranken. Sie sollten deshalb rechtzeitig persönlich vorsorgen und ihren Impfpass prüfen lassen. Denn viele haben zwar von der Gürtelrose gehört, die wenigsten wissen aber, dass mehr als 95 Prozent der über 60-Jährigen das auslösende Virus bereits in sich tragen. Der quälende Ausschlag wird nämlich vom Varizella-Zoster-Virus ausgelöst – demselben Virus, das die Windpocken verursacht. Nach überstandener Krankheit verbleibt es inaktiv im Nervensystem. Und egal wie gesund man lebt oder sich ernährt, mit zunehmendem Alter wird das Immunsystem schwächer und der Körper anfälliger. Dann kann das Virus in Form einer Gürtelrose wieder ausbrechen. Bei einem von drei Menschen passiert das im Laufe des Lebens. Eine Impfung kann schützen – Informationen dazu gibt es unter www.impfen.de/guertelrose.

Die Erkrankung zeigt sich meist durch Symptome wie Nervenschmerzen, juckende, brennende, nässende Bläschen auf der Haut und Abgeschlagenheit. Selbst eine durchgestandene Gürtelrose bewahrt übrigens nicht vor einem erneuten Ausbruch der Erkrankung.

Gürtelrose-Impfung für Ältere und Risikogruppen empfohlen

Eine Gürtelrose ist alles andere als harmlos, insbesondere für Ältere. Sie kann gerade für sie den Alltag erheblich einschränken und schwerwiegende Langzeitfolgen haben. Eine Impfung wird daher von der Ständigen Impfkommission (STIKO) generell ab 60 Jahren und für über 50-Jährige mit schweren Grunderkrankungen oder Immunsuppression empfohlen. Sie steigert die Immunantwort gegen das inaktive Varizella-Zoster-Virus und kann so verhindern, dass



Viele Viren machen im Sommer Pause. Für den Erreger der Gürtelrose gilt das allerdings nicht.
Foto: djd/GlaxoSmithKline/Getty Images/Jacoblund

es reaktiviert wird und eine Gürtelrose mitsamt ihren möglichen Komplikationen hervorruft. Wer also zu den genannten Gruppen gehört, sollte möglichst bald seine Hausärztin oder seinen Hausarzt auf eine Impfung ansprechen. djd

carekonzept pflegeberatung

Mit Sorgfalt Lösungen finden

Sie brauchen Hilfe bei Pflegebedürftigkeit, Demenz, Pflegegrad oder der Organisation der Pflege? **Ich stehe Ihnen mit Rat und Tat zur Seite!**

Sie fragen sich, wie Sie die Pflege zu Hause organisieren sollen? **Ich unterstütze Sie bei der Zusammenstellung der Hilfen oder übernehme die komplette Organisation der Pflege!**

Sie brauchen Hilfe bei der Antragstellung oder im Widerspruchsverfahren gegen Ihre Pflegekasse? **Ich helfe Ihnen, Ihre Ansprüche durchzusetzen!**

Heike Bohnes *geprüfte und unabhängige Pflegesachverständige*

Hochstraße 21 • 52078 Aachen

Tel.: 02 41- 8 87 42 64 • Fax: 02 41- 8 87 42 65

www.pflegeberatung-aachen.de



FÜHRT GEZIELTE BEWEGUNG ZU MEHR BEWEGLICHKEIT, MEHR KRAFT UND EINEM STARKEN IMMUNSYSTEM? UNSERE WISSENSCHAFTLICHE STUDIE HILFT IHNEN AUCH DABEI!

33 TEILNEHMER für die große

VITAFIT-4-WOCHEN-IMMUNSYSTEM-STUDIE gesucht!

Unter wissenschaftlicher Anleitung unserer Sportwissenschaftler.

4-WOCHEN-START MÖGLICH

zwischen 15.07. und 30.09.

VITAFIT

VON ÄRZTEN EMPFOHLEN: SIE nehmen teil, Ihre Krankenkasse zahlt!

JETZT KOSTENLOS ANMELDEN:

☎ 0241-475 927 34 @ info@vitafit-aachen.de



vitafit-aachen.de - Trierer Str. 867, 52078 Aachen-Brand



Senioren & Gesundheit

Im Außenberuf auf UV-Schutz achten

Sonnenschein macht gute Laune, regt die Vitamin-D-Bildung an und lässt die Natur grünen und wachsen. Allerdings kann es auch schnell zu viel des Guten sein. So verursacht übermäßige UV-Strahlung bekanntermaßen Hautkrebs: Mehr als 200.000 Erkrankungen pro Jahr an hellem Hautkrebs gibt es allein in Deutschland, dazu kommen circa 28.000 Fälle von schwarzem Hautkrebs. Aus diesem Grund ist konsequenter Sonnenschutz so wichtig. Das gilt ganz besonders für diejenigen, die viel im Freien arbeiten.



Wer beruflich viel im Freien tätig ist, hat ein stark erhöhtes Risiko für die Entstehung von hellem Hautkrebs. Foto: djd/Galderma/Dusan Kostic - stock.adobe.com

UVB-Strahlen durch die Wolken und können zu Hautalterung, Hautkrebs und Augenschäden beitragen. In der warmen Jahres-

Vom Landwirt bis zum Profisportler

Das sind an oberster Stelle Menschen in Outdoor-Berufen, zum Beispiel Beschäftigte in der

Landwirtschaft oder der Bau-branchen, aber auch Gärtner, Mitarbeiter der Stadtreinigung, sowie Profisportler und deren Trainerstab. Man denke hier etwa an Fußballer, Skisportler

oder Radsportler. Sie alle sind durch ständige Sonnenexposition ganzjährig einem stark erhöhten Risiko ausgesetzt. Denn selbst im Winter dringen bis zu 90 Prozent der UVA- und

zeit ist die Gefahr noch höher. Um sich zu schützen, sollten daher gerade diese Menschen zur Prävention einige Punkte befolgen. Das beginnt mit einem medizinischen Sonnenschutz

Gesund und fit mit der vhs

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidend, um die täglichen Herausforderungen in Beruf und Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. Wer seine Gesundheit eigenverantwortlich und nachhaltig fördern möchte, benötigt konkretes Know-how – die sogenannte Gesundheitskompetenz.

Sich selbst zu mehr Eigenfürsorge zu motivieren, ist nicht immer ganz einfach. Besser erreicht man die selbst gesteckten Ziele mit einem fachkundigen Partner an seiner Seite. Die Volkshochschule Aachen (vhs) bietet ein umfassendes Angebot mit den

Schwerpunkten Gesundheit, Bewegung, Tanz und Selbsthilfe. Bei den vielfältigen Weiterbildungsangeboten im Bereich Gesundheit lernen Teilnehmende, Stress abzubauen, ihren Körper positiv wahrzunehmen und sich ausgewogen zu ernähren. Die vhs setzt seit vielen Jahren konsequent auf Prävention, Vorsorge und Nachhaltigkeit. In den Kursen und Workshops wird Wissen über körperliche, seelische und soziale Zusammenhänge konkret und praxisnah vermittelt. Auch die Work-Life-Balance, also die Vereinbarkeit von Privatleben und Beruf, spielt eine entscheidende Rolle und soll im Rahmen des Angebots gefördert werden. Im kommenden Semester der vhs gibt es, neben klassischen Sportkursen wie Tanz, Yoga oder Zumba, auch Angebote mit ungewöhnlichen Namen, aber umso wertvolleren Beiträgen zur ganzheitlichen Gesundheit: Beim Lebensweisenkonzept beispielsweise üben die Teilnehmenden das Lernen mit allen Sinnen und verknüpfen körper-

liche Beschwerden mit biografischen Erfahrungen. Bei der Salutogenese wird das Vertrauen in die eigene Gesundheits- und Handlungskompetenz gestärkt. Ergänzt wird das vielfältige Angebot durch eine kompetente Beratung zum Thema Selbsthilfe – beispielsweise für Menschen, die Angehörige pflegen oder Informationen zu konkreten Krankheitsbildern oder Behandlungsmethoden benötigen. Für weitere Informationen wenden sich Interessierte an die folgenden Ansprechpartnerinnen der Volkshochschule Aachen:

Gesundheit und Bewegung:
Wiebke Eilts
Telefon: +49 241-4792-181

Tanz:
Izabella Leszczynski-Grottker
Telefon: +49 241-4792-152

akis (Aachener Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe):
Pia van Buggenum-Sonnen
Telefon: +49 241-4792-24

Red.

vhs Volkshochschule Aachen

ab Montag, 9. August 2021

Yoga für Best Agerinnen

ab Sonntag, 25. August 2021

Qigong zur Mobilisation

ab Dienstag, 3. September 2021

Zumba Gold

www.vhs-aachen.de

Senioren & Gesundheit

wie der Actinica Lotion, die eine klinisch nachgewiesene Wirksamkeit in der Vorbeugung von hellem Hautkrebs hat und daher auch den Deutschen Skiverband beim Profisport unterstützt. Die Lotion verfügt über einen Lichtschutzfaktor der höchsten Kategorie 50+, schützt vor UVA- und UVB-Strahlen und ist gut verträglich. Der Sonnenschutz sollte täglich aufgetragen und zwischendurch erneuert werden. Auf der Kampagnen-Website www.action-gegen-hellen-hautkrebs.de gibt es weitere Infor-

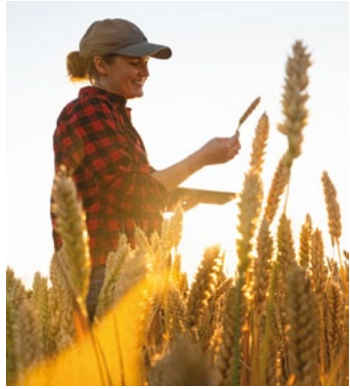
mationen sowie einen Selbsttest zur eigenen Risikobewertung. Wichtig ist es zudem, seine Haut stets gut zu beobachten und die Vorsorgetermine beim Dermatologen wahrzunehmen.

Kopfbedeckung und gute Kleidung

Damit noch nicht genug: Im Berufsalltag sind für Outdoor-Arbeiter eine Kopf-, Ohren- und Nackenbedeckung sowie eine gute Sonnenbrille dringend angeraten. Auch bietet dunkle,

festgewebte Kleidung besseren UV-Schutz als helle und luftige. In der Sommerhitze ist es sinnvoll, so oft wie möglich den Arbeitsplatz in den Schatten zu verlegen, ganz besonders in der Mittagszeit. Ein guter Tipp sind zudem Überdachungen durch Sonnensegel oder -schirme. Häufig lassen sich die Arbeitsschichten auch in die Morgenstunden oder in den Abend verlegen.

djd



Mitarbeiter etwa in der Landwirtschaft oder auf dem Bau sollten ganzjährig auf hohen UV-Schutz achten. Foto: djd/Galderma/scharfsinn86 - stock.adobe.com

Neu in Kornelimünster: Susanne Uelhoff – Praxis für Osteopathie & Physiotherapie

Susanne Uelhoff hat sich der Gesundheit verschrieben. Sie ist Heilpraktikerin mit Schwerpunkt Osteopathie. Um weitere Behandlungsansätze kennenzulernen, hat sie an einer fünfjährigen berufsbegleitenden Osteopathieausbildung an der Osteopathieschule Deutschland teilgenommen. Auch ihre Kenntnisse als Dipl. Ökotrophologin können mit in eine Behandlung einfließen.

Was ist Osteopathie?

Osteopathie ist eine eigenständige, ganzheitliche Form der Medizin, in der Diagnostik und Behandlung mit den Händen erfolgen. Osteopathie geht dabei den Ursachen von Beschwerden auf den Grund und behandelt den Menschen in seiner Gesamtheit. Dabei wird auf die körpereigenen Selbstheilungskräfte gebaut, die durch die osteopathische Behandlung mobilisiert werden sollen. Susanne Uelhoff nimmt sich für die jeweiligen Behandlungen viel Zeit. Nach einer ausführlichen Anamnese im Vorgespräch erfolgen Diagnose und Behandlung mit den Händen. Osteopathen ertasten bei der Untersuchung das menschliche Gewebe Schicht für Schicht. So werden Bewegungseinschränkungen und Spannungen diagnostiziert und es erfolgt anschließend eine individuelle Behandlung.

Osteopathie und Reiten

Um ein harmonisches Miteinander zwischen Pferd und Reiter zu erreichen, ist es von großer Bedeutung, dass wenige Dysfunktionen/Blockaden/Festigkeiten beim Reiter (aber auch beim Pferd) vorhanden sind. Ein Beispiel: Um elastisch die Bewegung als Reiter im Trab mitgehen zu können, ist es unabdingbar, dass das Becken des Reiters gut beweglich ist. D.h. Blockaden im Bereich der Lendenwirbelsäule u./o. im Bereich des Übergangs zwischen Becken und Kreuzbein (Iliosacral-



gelenk) würden die Beweglichkeit behindern. Diese Blockaden, die ursächlich auch durch innere Organe

entstehen können, lassen sich durch Osteopathie positiv beeinflussen. Aber auch Blockaden in weiter entfernten Gelenken oder auch andere Organe (wie innere Organe oder auch Faszien) beeinflussen die Beweglichkeit. Für eine ausführliche Beratung steht Susanne Uelhoff in ihrer neuen Praxis in Kornelimünster, Promenade 7 und auch telefonisch unter 0178-8501179 gerne zur Verfügung.

Mehr Infos:
www.osteopathie-uelhoff.de

Susanne Uelhoff
Praxis für Osteopathie & Physiotherapie*

**Heilpraktikerin
Schwerpunkt Osteopathie
Physiotherapeutin
Dipl.-Ökotrophologin**

*Privat- und Selbstzahler

Promenade 7 – 52076 Aachen-Kornelimünster – Telefon: 0178-8501179
Email: info@osteopathie-uelhoff.de – www.osteopathie-uelhoff.de



rauskommen rumkommen
weiterkommen



www.vhs-aachen.de

Impressum

Herausgeber:
Euregio Konzept - Agentur & Verlag
Inh.: Thorsten Neumann
Promenade 7 - 52076 Aachen
Tel.: 02408 / 7 19 49 72
Fax: 02408 / 7 19 49 73
Mobil: 0160 / 90 47 55 05
E-Mail: info@euregiokonzept.de
www.dein-stadtteilmagazin.de

Anzeigenleitung:
Klaus-Dieter Fichte
Tel.: 02408 / 7 19 49 74
Mobil: 0163 / 1 74 75 93

Texte & Fotos:
(soweit nicht anders gekennzeichnet)
Thorsten Neumann

Titelfoto:
Ladislav Hoffner

Auflage: 6.500 Stück

Vertrieb:
Kostenlose Verteilung an über 150 Auslegestellen im Aachener Südraum

Erscheinungsweise:
Alle 2 Monate

Anzeigenschluss:
10. des Monats vor Veröffentlichung

Anzeigen:
Es gilt die Anzeigenpreisliste 2021.
Von Euregio Konzept gestaltete Anzeigen sind urheberrechtlich geschützt.

Druck:
Buch- und Offsetdruckerei Häuser KG, Köln

Termine werden ohne Gewähr veröffentlicht.
Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung des Herausgebers wieder. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos wird keine Haftung übernommen.
Nachdruck der Texte und Fotos nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers.

Wir danken unseren Anzeigenkunden, die durch ihr Engagement die Veröffentlichung ermöglichen!

Veranstaltungskalender

August 2021

22 So	10:00	BTV Wanderung, Marktplatz
25 Mi	17:30	Sprechstunde Bezirksbürgermeister, BezAmt Anmeldung: Tel. 0241 / 432-8132
26 Do	10:00	Radwandern, KAB-Haus
28 Sa	09:00	Altpapier Straßensammlung, Bahnhof Brand

September 2021

03 Fr	19:30	Treffen Grüne Stadtteilgruppe, Heussstr. 41
06 Mo	19:00	SPD-Info-Treff, Brander Bahnhof
08 Mi	17:00	Sitzung der Bezirksvertretung, BezAmt
11 Sa		kfd, Jahresfahrt nach Thorn und Wessem, Limburg
17 Fr	19:30	AK Kunst & Musik, Rilke Literaturabend mit Andreas Grude, Pfarrzentrum
25 Sa	11:00	bis 17:00 kfd, Frauengesundheitstag, Energeticon Alsdorf
26 So	10:00	BTV Wanderung, Marktplatz
29 Mi	17:30	Sprechstunde Bezirksbürgermeister, BezAmt Anmeldung: Tel. 0241 / 432-8132
30 Do	10:00	Radwandern, KAB-Haus

Unser Terminkalender leidet auch weiterhin unter Corona. Pandemiebedingt können die hier noch aufgeführten Veranstaltungen wieder abgesagt werden müssen.

Unterstützen Sie bitte, so es Ihnen möglich ist, die Vereine, Institutionen und auch die Künstlerinnen und Künstler mit Spenden oder dem Kauf von Gutscheinen. Damit wir auch nach Corona noch eine bunte Kulturlandschaft vorfinden und ein großes Freizeitangebot für uns alle!

DANKE und bleiben Sie gesund!

**Aktuelle Informationen
ab jetzt auch ONLINE:
www.dein-stadtteilmagazin.de**



- **MARKISEN**
- **TERRASSENDÄCHER**
- **ROLLLADEN**
- **INSEKTENSCHUTZ**
- **REPARATUREN**
- **PLISSEES**
- **ELEKTROMOTOREN**
- **FENSTER**

Tel.: 02408 – 95 93 579
Monschauer Straße 130
52076 Aachen
www.wigotec.de

wenn's ums Bauen geht...

baustoffe Geulen

www.geulen-baustoffe.de - info@geulen-baustoffe.de

52078 Aachen-Brand - Im Ginster 9 - Tel. 0241 / 92886-0 - Fax 0241 / 562226
52146 Würselen - Marshallstraße 6 - Tel. 02405 / 4296-0 - Fax 02405 / 4296-10

„Gutes Hören und Sehen
sind zum Wohlfühlen
genauso wichtig, wie
ein gemütliches Zuhause.“

Michael Folian



sehen · verstehen · leben

Deswegen haben wir für Sie unsere Hörakustik
noch **schöner** und **moderner** gestaltet.

Bitte ab
sofort den
Haupteingang
benutzen!



2 Messräume mit modernster Anpasstechnik für höchste Ansprüche erwarten Sie!

Inh. Michael Folian
Trierer Straße 725 · 52078 Aachen-Brand · folian.de
Optik Tel. 02 41/56 20 31 · Akustik Tel. 02 41/56 20 32
Kostenlos parken direkt am Haus! · www.facebook.com/OptikAkustikFolian