Fit im Quartier

Köpfchen

Aachen-LoS e.V. ist ein Verein zur Gesundheitsförderung durch Bewegung/Sport und Gesundheitsbildung.

Gefördert durch die Stadtteilkonferenz Burtscheid, Stadt Aachen.

Weitere Ausgaben sind für die Aachener Innenstadt geplant!

Fotos: Birgitt Lahaye-Reiß, Alexandra Schlachetzki,
Presse: Nina Krüsmann
Layout: Kerstin Lünenschloß

Textquellen: Wikipedia, www.kukuk.de, www.aachen.de, www.spezialitäten.net/belgische-pommes-frites/

Impressum:
Bild, Druck, inhaltliche Gestaltung, Gesamtkonzept:
Birgitt Lahaye-Reiß und Dr. Alexandra Schlachetzki

Alle Rechte vorbehalten!
Titelbild: Zollstation Belgien

Köpfchen

Bis 1995 bestand hier ein Grenzübergang vom Süden der Stadt Aachen, verbunden über die Eupener Straße (Aachen) und die Aachener Straße (Belgien), nach Belgien. Der Grenzübergang **Aachen-Köpfchen** wurde nach dem Inkrafttreten des Schengener Abkommens im Jahr 1995 geschlossen.
Im ehemaligen belgische Zollgebäude wurde ab dem Jahr 2000 hier der Verein *Kunst und Kultur im Köpfchen* (KuKuK) gegründet und auch ansässig.
Köpfchen ist außerdem eingebettet in einen Biotopverbund, welcher das Überleben vieler Tier- und Pflanzenarten sichert. Lediglich die Straßen sind als Hindernis für die Biotopvernetzung anzusehen.

Der Grenzübergang Köpfchen
Motiv aus Bildpostkarte von 1950 (?) / Sammlung Kurkowski

Fit im Quartier

Ein Angebot für alle, die Bewegung in ihr Leben bringen wollen!

Werden Sie fit und erfreuen Sie sich an der Geschichte und den Bildern Ihrer Heimat!

Köpfchen Geschichte

Köpfchen ist die Schnittstelle zwischen den östlichen Niederlanden, Belgien und dem westlichen Deutschland.
In der Zeit des Nationalsozialismus emigrierten viele jüdische Mitbürger, um sich in Belgien oder in anderen Ländern in Sicherheit zu bringen. Nach den beiden Weltkriegen spielten sich hier allerlei Schmuggelgeschichten ab.

Mitte der 60er Jahre arbeiteten im Zollamt “Köpfchen” 24 Zollbeamte und zusätzlich 2 Gendarmen im Schichtdienst. Die Grenze blieb jahrelang scharf bewacht.

Bis zur Eröffnung des Autobahnzollamts Lichtenbusch in den sechziger Jahren war dies der wichtigste Straßenübergang zwischen Belgien und Deutschland und dies sowohl was den Personen- als auch den Güterverkehr anging.

Nach 1995 als die Binnengrenzen in der EU geöffnet wurden, wurden auch an der Zollstation “Köpfchen” die Grenzkontrollen eingestellt

Die Stadt Aachen und die Gemeinde Raeren haben sich aufgrund des Verfalls dieser Region dann darauf verständigt, dies zu stoppen und die zahlreich vorhandenen Potentiale zu nutzen, denn die naturräumliche Situation mit dem alten Landgraben, den Zyklopensteinen und den alten Grenzsteinen, sowie der Westwall laden zum Spazieren und Entdecken ein. Grenzüberschreitende Fuß- und Radwegenetze (EuRegionale-Projekte „Grenzrouten“) können hierzu genutzt werden.
Mit dem Verein KuKuK (Kunst und Kultur auf Köpchen) in den ehemaligen Zollhäusern finden neben der Kunst auch kulturelle Angebote statt. Grenzgeschichten, Waldpädagogik sowie Gastronomie runden das Angebot ab.

Der Aachener Wald

Übrigens:
im Aachener Dialekt = Öcher Bösch,
niederländisch = Akenerbos

Der Aachener Wald liegt im Übergang der niederrheinischen Tiefebene zum Rheinischen Schiefergebirge. Der südliche und südwestliche Teil geht fließend in den belgischen und der westliche im Bereich des Vaalserberges in den niederländischen Staatsforst über. Mit seinem von West nach Ost verlaufenden Höhenrücken bildet das Waldgebiet eine Wasserscheide, wodurch die Bäche, die südlich von dieser Linie entspringen, wie beispielsweise der Tüljebach und die Göhl in die Maas und diejenigen, die nördlich entspringen, letztendlich alle in die Wurm fließen. Besonders letztere Aachener Bäche des Stadtwaldes, zu denen neben der Wurm unter anderem auch die Pau, der Johannisbach, der Beverbach und der Kannegießerbach gehören, waren für Aachens Tuch- und Nadelindustrie von epochaler Bedeutung.

Das Waldgebiet wurde stetig vergrößert! So kam 1897 der Waldfriedhof von Burtscheid, 1906 der Friedhof Lintert von Forst, 1980 Gut Schönforst von Carl von Nellessen und 1925 der Von-Halfern-Park des Landrates Carl von Halfern als öffentliche Waldfläche hinzu. Im Jahr 1925 erwarb die Stadt schließlich noch den Von-Halfern-Park des Landrates Carl von Halfern, welcher übergangslos am nördlichen Rand des Stadtwaldes angrenzt.

Per Gesetz wurde veranlaßt, Laub- und Nadelbäume mit einem Lebensalter von mehr als 100 Jahren heranwachsen zu lassen und durch die Herrichtung von ausgebauten Waldwegen und deren Ausstattung mit Bänken und Schutzhütten der Bevölkerung ein weitläufiges Erholungsgebiet anbieten zu können.

Für die Pflanzenwelt im Aachener Wald sind dank des gemäßigten Klimas mit ausreichenden Niederschlägen gute Wuchsbedingungen gegeben.

Im Aachener Wald sind unter anderem Rehwild, Rotwild, Schwarzwild, Dachse, Füchse, Marder und die Feldhasen heimisch.
Von Aachen aus entwickelte sich ab Ende des 18. Jahrhunderts quer durch den Stadtwald eine rege Pilgertätigkeit zu einer an einer alten Eiche angebrachten Madonnenfigur in Moresnet, die ursprünglich aus Aachen stammte und der man Wunderheilungen und die Verhinderung von Seuchen zusprach.

Ab 1829 wurden diese Pilgerprozessionen kirchlich organisiert und seitdem pilgern jeden Mittwoch ab Adamshäuschen eine Schar Gläubige diesen mit zahlreichen Kreuzen ausgestatteten Pilgerweg, der mittlerweile auch Teil des Jakobsweges geworden ist, zur Wallfahrtsstätte Moresnet-Chapelle, wo auf Grund des großen Andrangs 1831 zunächst eine Kapelle, 1880 eine Wallfahrtskirche und fünf Jahre später noch ein Klostergebäude errichtet wurden. Schließlich war von 1945 bis 1953 der Aachener Wald Teil der Aachener Kaffeefront und viele noch vorhandene dicht belaubte und mit hohem Adlerfarn gesäumte Schmugglerpfade lassen die Gefahr erahnen, denen sich die Schmuggler damals ausgesetzt hatten. Insgesamt starben bei diesen Aktionen im Aachener Wald mehr als 50 Personen, darunter sowohl Zöllner als auch Schmuggler, und mehr als 60 wurden schwer verletzt.

Darüber hinaus war der Aachener Wald zu allen Zeiten auch ein Ort, wo sich immer wieder auch mal Morde zugetragen haben und an deren Tatorte heutzutage Gedenksteine oder Kreuze erinnern.

**Übrigens: Laubwälder produzieren jedes Jahr 15 Tonnen Sauerstoff pro Hektar, Nadelwälder kommen sogar auf 30 Tonnen pro Hektar und Jahr.
So ganz nebenher leisten Wälder Beachtliches hinsichtlich ihrer Filterfunktion: Ein einziger Hektar Wald filtert pro Jahr bis zu fünfzig Tonnen Ruß und Staub aus der Atmosphäre. Eine große Buche zum Beispiel produziert in einer Stunde etwa so viel Sauerstoff wie 50 Menschen in derselben Zeit zum Atmen benötigen.**

Im Aachener Wald

Die Zyklopensteine
(Niederländisch: Cycloopstenen) sind ein aus etwa 50 Gesteinsblöcken bestehendes geologisches Naturdenkmal in dieser Grenzregion des Aachener Waldes zur belg. Gemeinde Raeren. Sie verteilen sich unterschiedlich groß auf eine Fläche von ungefähr einem Hektar und bestehen größtenteils aus verkieseltem oberkreidezeitlichem Sand, dem sogenannten Aachener Sand . Früher gab es hier zahlreiche Sandgruben, z. B. die Sandgrube Flög in Hauset.

Der Aachener Landgraben ist eine Befestigungsanlage entlang des fast 70 km langen Grenzverlaufs des ehemaligen Aachener Reichs. Einzelabschnitte lassen sich bereits für das 14. und 15. Jahrhundert belegen, aber erst Anfang des 17. Jahrhunderts wurde der Bau der Landwehr durchgängig abgeschlossen und am 11. April 1611 durch Albrecht VII. von Habsburg, dem amtierenden Regenten der Spanischen Niederlande in Brüssel, mit den Schöffen und dem Stadtrat in Aachen vertraglich legitimiert.

Die Struktur der Befestigungsanlage des äußeren Landgrabens bestand bei einer Tiefe von etwa 20 Metern aus einem rund 4 m hohen Mittelwall und zwei 1,20 m hohen parallelen Nebenwällen, die zum Mittelwall hin durch einen etwa 4 m tiefen und wassergefüllten Graben getrennt waren. Der Mittelwall wurde mit einer eng gesetzten Hainbuchenhecke bepflanzt, die regelmäßig auf Mannshöhe gestutzt wurde, wodurch die Äste vor allem seitlich austrieben, sich miteinander verharkten und ein undurchdringliches Gebück bildeten.
Die heute noch vorhandenen Bäume sind verschossen und zu bizarren Formen verwachsen, den so genannten „Harfenbäumen“.
Entlang des äußeren Walles, wo der Landgraben von Heerstraßen, Fernwegen und mehreren Wirtschaftswegen durchbrochen wurde, wurden die Durchgänge auch als „Grindel“ bezeichnet und mit Balken und Schlagbäumen gesichert.
Der äußere Landgraben ist überwiegend nur noch im Verlauf der deutsch-belgischen

Grenze und der innere nur noch in Einzelabschnitten sichtbar erhalten geblieben sowie der ehemalige Wachturm „Alt- Linzenshäuschen“. Diese Abschnitte wurden 1988 auf Grund ihrer historischen Bedeutung in die Liste der Bodendenkmäler in Aachen aufgenommen und ab 2008 als Teil der „Grün-Route“ der EuRegionale 2008 nach historischen Vorlagen wieder hergerichtet, sowie die alten Patrouillenwege im Rahmen der „Grenzrouten“ als Wanderwege für die Bevölkerung begehbar gemacht.
Außerdem waren ursprünglich 138 Grenzsteine eingelassen. Sie sind mit dem Wappen der Stadt Aachen, dem Adler, graviert und werden deshalb „Adlersteine“ genannt.

Übrigens: von 138 Grenzsteinen sind derzeit noch etwa 20 auffindbar!

Alt-Linzenshäuschen

Der Westwall
In der Nähe befinden sich Reste des Westwalles (Bau: 1938-1940), ein über etwa 630 km verteiltes militärisches Verteidigungssystem entlang der Westgrenze des ehemaligen Deutschen Reiches bestehend aus über 18.000 Bunkern, Stollen sowie zahllosen Gräben und Panzersperren.

Übrigens: Die Panzersperren sind vielerorts in der Aachener Umgebung sichtbar!

Verlauf Westwall (grob)

Ostbelgien, Hauset

Ostbelgien bestehend aus 3 Ostkantonen: Eupen, St. Vith und Malmedy . Im heutigen Sprachgebrauch werden mit Ostbelgien – im engeren Sinn – oft nur die neun belgischen Gemeinden bezeichnet, in denen die Bevölkerung mehrheitlich deutschsprachig ist und die zur Deutschsprachigen Gemeinschaft Belgiens (DG) gehören. Hintergrund ist ein Beschluss der Regierung der Deutschsprachigen Gemeinschaft von 2016. Die beiden frankophon geprägten Gemeinden in Ostbelgien sind Malmedy und Weismes.

Seit der Entspannung zwischen der Bundesrepublik Deutschland und Belgien, die nicht zuletzt durch die Gründung der EG 1957, dem Schengener Abkommen und der Einführung des Euro gefördert wurde, verstehen sich die deutschsprachigen Ostbelgier zunehmend als Bindeglied zwischen einem Staatsgrenzen übergreifenden deutschen und französischen Sprach- und Kulturraum.

Hauptsächlich engagiert sich die ostbelgische Politik neben lokalen und national-belgischen Belangen in der Entwicklung des Dreiländerecks, der Euregio Maas-Rhein rund um die regionalen Zentren Maastricht (NL), Lüttich (BE) und Aachen (DE).

Die in Eupen und nördlich davon gesprochenen Mundarten sind niederfränkisch, die Mundarten östlich und südlich von Eupen sind mittelfränkisch. In Malmedy und Weismes wird traditionell eine wallonische Mundart mit zahlreichen deutschen Lehnwörtern gesprochen. Das „Eupener Land“ ist neben der Stadt Eupen durch zahlreiche Dörfer geprägt, zwischen denen sich meist landwirtschaftliches Grünland befindet. In den südlichen Teilen der Gemeinden Eupen und Raeren befinden sich große Waldgebiete sowie die Wesertalsperre, einer der größten Seen in Belgien. Richtung Süden steigt die Landschaft an und geht in das Hohe Venn über. Quer durch das Eupener Land verlaufen die Eisenbahn-Schnellfahrstrecke HSL 3 und die Autobahn 3 von Lüttich nach Aachen.

Belgische Pommes Frites („Belgische Fritten“)

Pommes Frites wurden auf keinen Fall von der Fastfood-Industrie in Amerika erfunden!

Ihr Ursprung liegt in Belgien (oder in Frankreich – da streiten sich beide Nationen). Die „Vlaamse frites“, wie sie in Belgien heißen, sind dort so etwas wie ein Nationalgericht. Es gibt sie nicht nur an Imbissbuden, sondern werden auch in edlen Restaurants als Beilage angeboten, z.B. zu Muscheln oder Steak. Die Belgier verzehren 300 kg Kartoffeln pro Jahr und Einwohner! Das ist Weltspitze!
Das Besondere in Belgien ist aber auch die Zubereitung: die Pommes Frites (Kartoffelsorte „Bintje“) werden immer zweimal in Rindernierenfett fritiert, damit sie innen schön weich bleiben und außen knusprig werden.
Auch bestellt man Pommes Frites hier nicht „rot-weiß“, wie in Deutschland oft üblich. Man kann aus 10-20 Saucen auswählen, die zu den Fritten angeboten werden.
Es existiert ein Dokument aus dem Jahr 1781, nach dem die Pommes Frites in einem Jahr mit ausgesprochen schlechtem Fischfang entstanden sein sollen. Denn die Belgier aßen ihren Fisch immer in reichlich Fett ausgebacken. In einem langen Winter, in dem die Seen und Flüsse lange zugefroren waren und es daher keinen Fisch gab, probierten Sie einfach, die ursprüngliche Beilage, die Kartoffeln, zu fritieren (ob das genannte Dokument aber ein echtes historisches Dokument ist, ist leider umstritten). Amerikanische Soldaten brachten die „Fritten“ dann nach dem ersten Weltkrieg mit nach Hause und nannten Sie „french fries“ (eine geographische Unsauberkeit, es hätte eigentlich „belgium fries“ heißen müssen).

Belgische Pommes Frittes
500 g Kartoffeln große, mehlig kochende
1 kg Rindernierenfett alternativ anderes Frittierfett
1 Prise Salz

Anleitungen
Die Kartoffeln schälen und in Scheiben von ca. 1 oder 2 cm Dicke schneiden. Aus diesen Scheiben dann Stäbchen von 4 bis 10 cm Länge schneiden. Die Kartoffeln in eine Schüssel mit Wasser legen (ca. 10 bis 15 Minuten). Dann wieder heraus nehmen und abtrocknen (Achtung! Trocknet man sie nicht ab, spritzen sie, wenn man sie in das Fett gibt, was sehr gefährlich sein kann). Rindernierenfett erhitzen. Die Kartoffelstäbchen bei einer Temperatur von 140°C bis 160°C garen, bis sie blassgelb sind. Dann aus dem Fett nehmen. Sind die Kartoffelstäbchen abgekühlt, werden sie erneut fritiert, diesmal bei 180°C bis 200°C. Sie sind fertig, wenn sie goldbraun sind (sie sollten dann auch oben auf dem Fett schwimmen). Die aus dem Fett genommenen Pommes Frites jetzt salzen.

Übrigens: in Belgien gibt es um die 5000 Frittenbuden! Im Vergleich zu gut elf Millionen Einwohnern wahrscheinlich ein Rekordwert.

Köpfchen und die Kunst

KuKuK (Kunst und Kultur im Köpfchen) ist ein grenzüberschreitender belgisch-deutscher Kulturverein. Wer Mitglied beim KuKuK ist, ist dies immer sowohl im belgischen als auch im deutschen Verein. Die beiden Vereinsstätten, alte Zollstationen dies- und jenseits der Grenze, der kleine Belgische Personenkontrollkiosk, eine architektonische Perle aus den 50er Jahren, konnten Dank der Unterstützung der Gemeinde Raeren, der Künstler und Kulturschaffenden, vor dem Abriss gerettet werden. Er wurde einerseits als Zeitzeuge bewahrt, andererseits wurde ihm eine neue Bestimmung als Raum für Kunst und Kultur gegeben. Heute finden hier mehrmals im Jahr Künstlerwerkstätten statt. Vor allem in Belgien lebende Künstler kreieren über Wochen vor Ort Kunstwerke in Auseinandersetzung mit dem Ort. Dabei erlebt das Belgische Zollhaus einen stetigen Wandel bzw. eine ständige Verwandlung. Passanten und Grenzgänger sind eingeladen die Künstler in ihrer Werkstatt zu besuchen. 2008 erwarb der Deutsche Verein mit NRW Förderung den grossen deutschen Ziegelsteinbau und baute ihn zum ansprechenden Kulturzentrum mit CaféBar um.

! **Übrigens**
KuKuK: einzigartig in Europa!

Der Ort, dessen Bestimmung es war, Menschen voneinander zu trennen, ist heute ein Ort, an dem man sich gerne trifft und aufhält. Es wird auf der ganzen Linie grenzüberschreitend gearbeitet: mit Künstlern und Ehrenamtlern, Sponsoren und Förderstellen.

Die Besucher kommen aus der gesamten Euregio und darüberhinaus. Die beiden Gebäude und der umgebende Grenzwald bieten den außergewöhnlichen Rahmen für ein ganzjähriges, ehrenamtlich organisiertes Kulturprogramm.

- Konzerte und Kunstausstellungen
- Lesungen
- Filmveranstaltungen
- Tanz- oder Theatervorführungen
- Floh- und Grünmärkte und noch vieles mehr

Und das passt in keine Schublade!

Köpfchen ist mit öffentlichen Verkehrsmitteln gut zu erreichen,
Bus (D): 14, Halt „Köpfchen / Altes Zollamt“
Bus (B): 722, Halt „Köpfchen / Altes Zollamt“

Übrigens: der Westdeutsche Rundfunk nutzte das ursprüngliche Szenario am Grenzübergang “Köpfchen” für Dreharbeiten zum Tatortkrimi “Schimanski”

Kurioses ...

Haltet die Augen auf...
für in die Jahre gekommene Schätzchen!

B
D
965

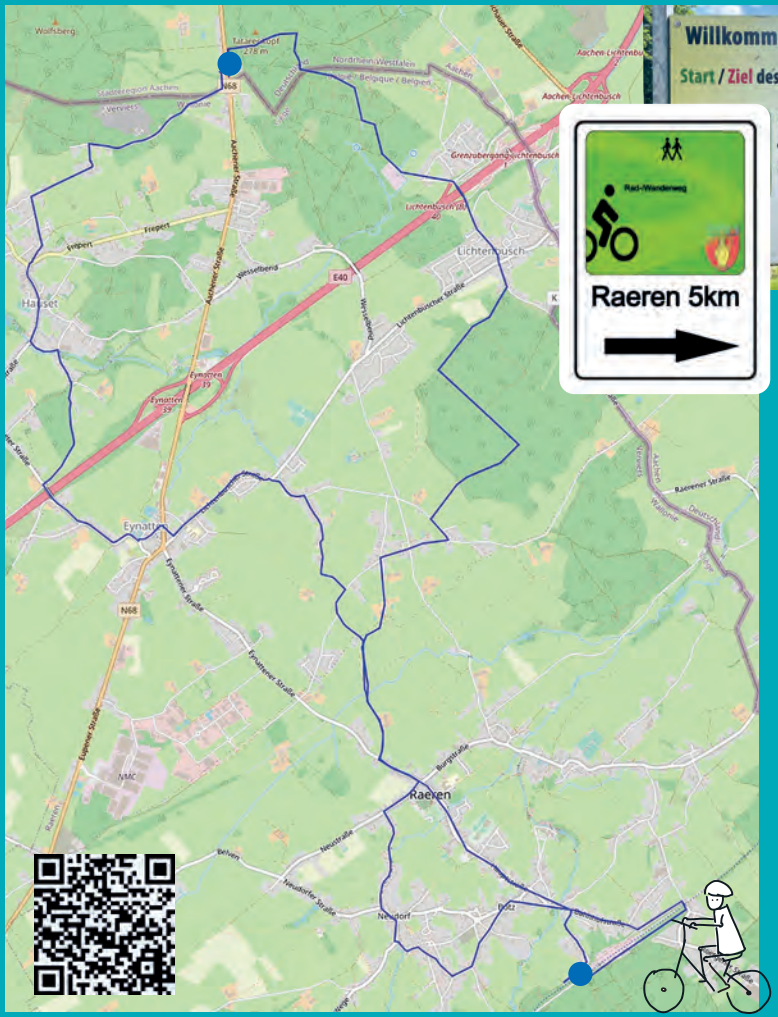
Wanderungen

Motto der Weltgesundheitsorganisation:

30 min / Tag körperliche Aktivität hat gesundheitsfördernde Wirkung!

GrenzRouten

GrensRouten | Routes des Frontières


Wolfsberg
Fatima-Kapelle
Nordrhein-Westfalen
Belgique / Belgien
Aachen
Aachen-Lichtenbusch
Grenzübergang Lichtenbusch
Lichtenbusch
Hahnset
Eynatten
Raeren
E40
N68
Aachener Straße
Lichtenbuscher Straße
Eynattener Straße
Raeren 5km

Willkommen auf Köpfchen!
Start / Ziel des RaerenerRadRundweges (27 km)
Genussradeln …
… vom Grenzübergang Köpfchen
zum historischen Bahnhof Raeren
und zurück 27 km!
Zum Bahnhof Raeren 12km

RAEREN

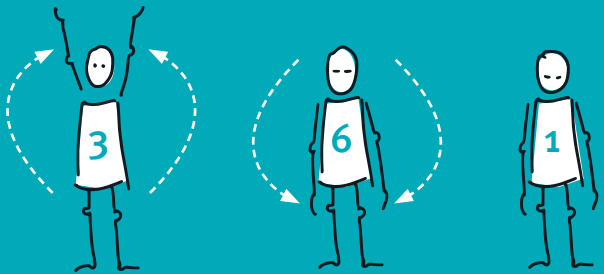
Alltagsübungen

... wenn man nicht mit dem Rad unterwegs ist.

Bewegung und Sport fördern die Gesundheit und das Wohlbefinden. Sie helfen Stress vorzubeugen und abzubauen! Gesundheit ist kein normaler, passiver Gleichgewichtszustand, sondern ein labiles, aktives und sich dynamisch regulierendes Geschehen!

Entlang der belgischen Grenze finden sich Wald-, Feld- und Wiesenwege für einen schönen Marsch durch die heilsame Natur. Vergiß nicht kurz inne zu halten und Dich einfach mal nur auf Deine Atmung zu konzentrieren:

Tief einatmen und noch länger ausatmen!



Anti-Stress-Atmung:
Sie atmen 3 Sekunden ein, atmen 6 Sekunden aus und halten 1 Sekunde den Atem an (3-6-1).

Wichtig: Gesunde Ernährung und viel Bewegung!
Starte jetzt!
Du bist der Motor für deine Gesundheit!

Der Yogabaum
Der Yogabaum ist eine stehende Gleichgewichtsübung! Konzentriere Dich und finde deine Balance! Starte den Einbeinstand langsam!

Treppensteigen
Verbesserung der Ausdauer und Kräftigung der Bein- und Gesäßmuskulatur

Setzen /Aufstehen
Kräftigung der Bein-,Gesäß- und Rumpfmuskulatur
Verbesserung der Koordination und Kraft

Dehnen
der Bein- und Gesäßmuskulatur

Der Liegestütz
z.B. an einem Baumstamm
Kräftigung der Arm-, Schulter- und Brustmuskulatur, Körperspannung aufbauen!

Balanceübung / Einbeinstand
Mal rechts, mal links, Verbesserung des Gleichgewichts

Foto Rückseite: Mitfahrbank nach Ostbelgien.

Bewegung begleitet uns ein Leben lang!

aachen los! e.V.
VEREIN ZUR GESUNDHEITSFÖRDERUNG