

„Leckerbissen“ für Naturfreunde

Bildungswerk Brand: Wandern und Radeln

BRAND. Wandern und Radfahren in Zeiten von Corona, gar nicht so einfach, denn auch hier gilt es, strenge Regeln einzuhalten. Das Bildungswerk Brand der evangelischen und katholischen Kirchengemeinden hat entsprechend sein Programm für Wanderungen und Radtouren „mit Arno“ ändern müssen.

Werner Meuthen bedauert, dass nach jahrzehntelanger Tradition die Nikolauswanderung nicht stattfinden konnte. Man habe aber nun eine „vorläufige“ Planung für das erste Halbjahr entworfen. Die werde fortlaufend aktualisiert und der jeweiligen Situation angepasst. Gerade Wandern lasse uns die Natur und die heimatische

Umgebung neu entdecken, weiß Meuthen. Und fördere den Gemeinsinn des Stadtteils Brand sowie biete Zeit zu persönlichem Austausch in verschiedensten Themenfeldern.

Geplant ist für heute, 3. Januar, eine Neujahrs-Wanderroute: „Von Lintert aus zum Westend des Münsterländchens und zurück“. Am 7. Februar heißt es „Von Vennwegen aus in Tal des Vichtbachs, bis Zweifall und zurück“. Ins „Kaldenbachtal, Schliebachtal, Odental bis Schmidt im Nationalpark Eifel“ wird am 7. März weiter gewandert. Zu einer Frühwanderung „Von Lichtenbusch nach Brand“ startet man um 6.15 Uhr am

11. April. Treffpunkt ist an der Haltestelle Brand, Trierer Straße, zur Anfahrt mit dem Linientaxi. Am 2. Mai steht die Wanderung „Von Vicht aus auf den Schlangenberg“ an und am 6. Juni wird „Rund um Vaals“ gewandert. Man trifft sich wieder an der Haltestelle Trierer Straße, Anfahrt mit der Linie 25. Zu einer Tageswanderung „Von Vogelsang über Gemünd. Wald nach Heimbach“ trifft man sich am 27. Juni um 8.15 Uhr. Hierzu gibt es eine Anmeldeleiste. „Mit Arno radelnd unterwegs“ geht es an den vier Sonntagen 14. März, 18. April, 9. Mai und 13. Juni zu verschiedenen Zielen. Infos: wmeuthen@web.de oder 0241/520571. (der)

Deutscher Kneipp-Bund: Broichhausen ist Vizepräsidentin

Engagierte Ehrenamtlerin mit besonderem Tripple in der Kneippkultur

AACHEN/HERZOGENRATH.

„Das Gute an der Covid-19-Krise ist die (Wieder-)Entdeckung der Selbstverantwortung und Selbstwirksamkeit in puncto Gesundheitsvorsorge“, so Madeleine Aimée Broichhausen, Vorsitzende des Kneipp-Verein Aachen, des Kneipp-Bund Landesverband NRW und ganz frisch zur Vizepräsidentin des Kneipp-Bundes Deutschland kooperiert (Wahl im Herbst 2021).

„Wir können jetzt eine Menge zur Stärkung unseres Immunsystems machen“, weiß sie. Leider seien Corona-bedingt 25 geplante Gesundheitsvorträge, die in den Räumen der Carolus Therme in Aachen stattfinden sollten, ausgefallen. Nicht anders sah es bei den Workshop(-Stamm)-Tischen aus, von 16 geplanten kamen nur zwei zur Durchführung.

Aller guten Dinge sind drei

Broichhausen, in Herzogenrath beheimatet, führt nunmehr drei wichtige Ehrenämter in der Kneipp-Bewegung aus. Als Vorsitzende des Aachener Kneipp-Verein, als Landesvorsitzende NRW (73 Kneipp-Vereine, rund 20 000 Mitglieder) und demnächst auch als Vizepräsidentin des Kneipp-Bundes Deutschland (600 Kneipp-Vereine, rund 160 000 Mitglieder) ist sie permanent bemüht, sich ehrenamtlich für die Kneipp-Bewegung auf allen Ebenen einzubringen und zu engagieren.



Hat ein großes Herz für das Ehrenamt: Madeleine Aimée Broichhausen, Vorsitzende des Kneipp-Verein Aachen.

FOTO: GÜNTHER SANDER/ARCHIV

„Ich finde das Kneipp-Gesundheitskonzept genial und so wirksam, dass ich mich neben meinem Beruf, meiner Familie, meinem Sportprogramm lieber um dessen Verbreitung und Image-Neuentwicklung kümmere, als auf dem Sofa zu liegen“, gibt sie zu verstehen.

Das ehrenamtliche Engagement ermögliche ihr das Erleben von Selbstwirksamkeit und auch Selbstbestimmung. „Bei der ehrenamtlichen und selbst auferlegten Arbeit geht es zunächst einmal darum, etwas zu tun, das ich mir selbst auferlege“, weiß sie. Ihr ehrenamtliches Engagement stärke aber auch ihr Gemeinschaftsgefühl, wecke Teamgeist. „Wir Kneippianer und Kneippi-nerinnen haben das Gefühl entwickelt, dass wir gemeinsam etwas bewegen können in dieser Welt“, fügt sie hinzu.

Der Aachener Kneipp-Verein hat gerade erst sein 125-jähriges Jubiläum gebührend gefeiert, 2021 werde ein

ganz besonderes Jahr: Die Kneipp-Bewegung begeht den 200. Geburtstag von Pfarrer Sebastian Kneipp. Daher sei das Jubiläumsjahr „Kneipp 2021“ ausgerufen worden. Bundesweit seien interessante und vielseitige Aktionen geplant. So werde es in Aachen am 29. Mai 2021, gemeinsam mit dem Kneipp-Bund Landesverband NRW und in Kooperation mit dem Landessportbund, einen großen Aktionstag zum Thema „Bewegt gesund bleiben in NRW“ auf dem Gelände des Aachener Vereins geben.

Wanderungen für 2021 geplant

Madeleine Aimée Broichhausen spricht die beliebten Wanderungen an, sie hofft darauf, dass bald schon, wenn die Situation um Corona es zulasse, rasch wieder Wanderungen sowie Bewegungskurse in der freien Natur und in den städtischen Sportanlagen beginnen können. Wanderführer Helmut Von-

denhoff sagt, er habe ein schönes Wanderprogramm zusammen gestellt, es stehe in den Startlöchern, scharre mit den Hufen und freue sich nun auf den lange ersehnten Startschuss.

Die Vorsitzende hofft auch, bald schon wieder Gesundheits-Vorträge, Workshops und Seminare starten zu können. „Wir wollen ab Januar 2021 einige Veranstaltungen online anbieten“, sagte sie. Näheres auf der Internetseite www.kneippverein-aachen.de und auf der Facebook-Seite www.facebook.com/kneippverein-aachen.

Broichhausen spricht ein wichtiges Herzansliegen an, sie sucht ehrenamtliche Mitgestalter für den Kneipp-Verein Aachen. Getreu dem Motto „Traditionelles modern gelebt“ sei ein Verein (immer nur) so vielfältig, wie die Menschen, die ihn gestalten. „Wir bieten genug Platz für Ideen und Potenziale, die im Alltag vielleicht bisher ungenutzt bleiben und vor allem eine herzliche Willkommenskultur“, ermuntert sie zum Mitmachen. Die Zeit spiele keine Rolle, denn der Rahmen des Ehrenamtes könne ganz individuell nach den zeitlichen Kapazitäten gestaltet werden. Am Ende gebe es nur Gewinner: „Ehrenamt macht Spaß!“ Leider könne der Verein finanziell den Aufwand nicht honorieren. Wer sich angesprochen fühlt, möge sich per E-Mail an m.broichhausen@kneippbund-nrw.de melden. (der)

NAHERHOLUNG

„Bitte bleiben Sie zu Hause!“

AACHEN. Die Krisenstäbe von Stadt und Städteregion appellieren an die Bürger, auf Kurztrips in die Eifel oder in andere Naherholungsgebiete zu verzichten. Da die Parkplätze wegen der hohen Zahl an Tagesbesuchern in den vergangenen Tagen vielerorts nicht ausreichten, mussten Polizei- und Ordnungskräfte zur Verstärkung hinzugerufen werden, um die Einhaltung der Maskenpflicht und die geltenden Kontaktbeschränkungen umzusetzen. „Große Menschenansammlungen erhöhen immer das Risiko einer weiteren Ausbreitung der Pandemie“, mahnen die Krisenstäbe. Jeder könne dazu beitragen, die Verbreitung des Coronavirus zu verlangsamen und einzugrenzen. Zu den wichtigsten Maßnahmen gehört es, Kontakte zu reduzieren sowie die AHA+AL-Regeln zu beachten (Abstand halten, Hygieneregeln einhalten, Alltagsmasken tragen, Corona-Warn-App installieren und lüften). Das Land NRW hat ein Bürgertelefon zur Corona-Schutzimpfung eingerichtet: 0211/9119-1001 (mo.-fr. 8-20 Uhr, sa./so. 10-18 Uhr). (red)

Klare Sicht ohne Schadstoffe

Verbraucherzentrale hat Tipps gegen beschlagene Brillengläser

AACHEN. Alle, die eine Brille tragen, kennen derzeit das Problem: Sobald draußen bei niedrigen Temperaturen die Schutzmaske gegen Corona aufgesetzt ist, beschlagen die Brillengläser. Mittel gegen den unerwünschten Nebel auf den Gläsern haben derzeit Hochkonjunktur. Oft enthalten diese besonders gesundheits- und umweltschädliche Substanzen, die als PFAS bezeichnet werden. Die Verbraucherzentrale hat für Brillenträger Tipps, wie sie im Winter einen klaren Durchblick behalten können:

Zu viel giftige Chemie: Damit Antibeschlagmittel feuchtigkeitsabweisend wirken, werden darin teilweise schädliche PFAS (Per- und Polyfluoralkyl Substanzen) verwendet. Diese Substanzen finden sich auch in einigen Imprägniersprays und teilweise in wetterfester Outdoor-Kleidung. PFAS verbreiten sich durch ihre Nutzung in der Umwelt – wo sie kaum abbaubar sind. Sie sind gesundheits-schädlich und können sich in Pflanzen, Tieren und im menschlichen Körper anreichern. Die EU-Kommis-

sion plant, den Einsatz dieser gesamten chemischen Stoffgruppe wegen ihrer Schädlichkeit drastisch zu beschränken.

Hinweise zum Produkt beachten: Die Inhaltsstoffe von Antibeschlagmitteln werden leider oftmals nicht auf der Verpackung, auf der Angebotsseite im Internet oder im Beipackzettel aufgelistet. Ohne diese Informationen können Verbraucher jedoch nicht erkennen, ob es sich um ein schadstoffhaltiges Produkt handelt oder nicht. Fehlen solche Angaben, sollten Kunden die Nebelkiller für Brillengläser nicht kaufen.

PFAS erkennen: Wenn in der Liste der Inhaltsstoffe der Namensbestandteil „fluor“ oder „fluoro“ auftaucht, sind wahrscheinlich PFAS enthalten. Auch Begriffe wie „hydrophob“ oder „wasserabweisend“ in der Beschreibung können ein Hinweis auf PFAS sein. **Allergiker** sollten besonders achtsam sein: Wasserhaltige Antibeschlagmittel können außerdem Konservierungsstoffe enthalten, die teilweise Kontaktallergien hervorrufen. Menschen, die darauf bereits allergisch reagiert haben, sollten in jedem Fall die Inhaltsstoffe mit ihrem Allergiepass vergleichen. Denn Teile der behandelten Brille berühren schließlich längere Zeit die Haut. **Richtig entsorgen:** Wer bereits PFAS-haltige Mittel gekauft hat und diese loswerden möchte, sollte sie auf keinen Fall in den Abfluss gießen, sondern zur Schadstoffsammlung des lokalen Entsorgers bringen. **Hausmittel für klare Sicht:** Brillen beschlagen nicht so leicht, wenn die Corona-Schutzmaske am oberen Rand eng anliegt und die Brille über der Maske getragen wird. Auch ein hauchdünner Spülmittel- oder Seifenfilm auf den Brillengläsern kann bis zu einem gewissen Grad vor dem Beschlagen schützen. Je nach Beschichtung und Art der Gläser sollte sicherheitshalber vorher der Optiker gefragt werden, ob die Sehhilfen durch die Verwendung von Seife oder Spülmittel angegriffen werden können. Infos: www.verbraucherzentrale.nrw/schadstoffe. (red)

– Anzeige –

Zeitung am Sonntag &

CODA
APOTHEKEN
Für Deine Gesundheit

Bestens beraten rund um Ihre Gesundheit

FFP2-Maske in 6 Schritten richtig anlegen

Eine Atemschutzmaske kann nur dann das Infektionsrisiko reduzieren, wenn sie auch richtig verwendet wird.

So legen Sie Ihre FFP2-Maske richtig an:

1. Gründlich Hände waschen oder desinfizieren.
2. FFP2-Maske öffnen und vorsichtig mit zwei Fingern an den oberen Bereich greifen, an dem sich der Nasenbügel befindet, und diesen in Form drücken. Dabei nicht den inneren Bereich der Maske berühren.
3. Die Maske von unten nach oben auf das Gesicht setzen.
4. FFP2-Masken mit zwei Kopfbändern: Das untere und obere Band über den Kopf ziehen. Danach das untere Band im Nacken platzieren und das obere Band am Hinterkopf oberhalb der Ohren.
5. Nase, Mundpartie und Kinn sollten nun nicht mehr zu sehen sein.

6. Als Letztes den Nasenbügel auf der Nase entsprechend in Form drücken.

Darauf sollten Sie achten:

- Die Atemschutzmaske während des Tragens nicht berühren.
- Wurde die Maske doch berührt, unbedingt die Hände waschen oder desinfizieren und nach Möglichkeit eine neue Maske verwenden.
- Niemals die Schutzmaske mit anderen Personen tauschen oder teilen.
- Keine Atemschutzmasken verwenden, die zu locker sitzen oder rutschen. Für einen optimalen Schutz muss die Maske eng am Gesicht anliegen.

Gerne erläutern wir Ihnen vor Ort noch einmal den richtigen Umgang mit Ihrer FFP2-Maske oder Sie informieren sich in unserer Online-Gesundheitsbibliothek.



Das Angebot ist erhältlich in folgenden Coda-Apotheken:

Elsass-Apotheke
Apotheker
Christian Lückner e. K.
Elsassstraße 20
52068 Aachen
Tel. 0241 - 160580

Laurentius-Apotheke
Apotheker Dr. Ralph
Quadflieg e. K.
Roermonder Str. 319
52072 Aachen
Tel. 0241 - 12809

Luisen-Apotheke
Apotheker Dr. Paul
Brosthardt e. K.
Lütticher Str. 24-26
52064 Aachen
Tel. 0241 - 71304

Gregorius-Apotheke
Filial-Apothekerin
Corinna Lückner
Christian Lückner e. K.
Jahnplatz 9
52066 Aachen
Tel. 0241 - 61123

Kaiser-Apotheke
mit kostenlosem Botenservice
Apotheker
Dr. Claus Breuer e. K.
Kaiserstraße 63
52146 Würselen
Tel. 02405 - 5582

Sterillium® Protect & Care Hygiene-Set

Keimschutz für zuhause und unterwegs in speziellen Größen: Das Set besteht aus Desinfektionsgel, -tüchern und -spray zur hygienischen Hände- und Flächen-desinfektion. Alle Produkte sind mit mindestens 99,99 % umfassend wirksam gegen Bakterien und Viren. Desinfektionsmittel vorsichtig verwenden. Vor Gebrauch stets Etikett u. Produktinformation lesen.

Bitte beachten Sie auch die aktuellen Angebote in Ihrer Coda-Apotheke, zu finden unter www.coda-apotheken.de.



– Anzeige –