

Die Tellermitte neu definieren

Das Malteser Krankenhaus in Simmerath setzt auf gesunde Ernährung der mediterranen Küche. Übergewicht ist längst eine Volkskrankheit.

SIMMERATH. Im Rahmen des Projektes „Malteser Medizin Plus“ wird ab September die nächste Säule, nämlich die mediterrane Küche, in den Einrichtungen des Malteser Krankenhauses und des Seniorenstifts für Patienten, Bewohner und Mitarbeiter eingeführt. In der Cafeteria des Hauses kann außerdem jeder Gast in den Genuss der gesunden Mahlzeiten kommen.

Neben der Integration der Naturheilverfahren und dem rauchfreien Krankenhaus soll mit der Einführung der mediterranen Küche eine gesundheitsbewusste Ernährung gefördert werden.

Beim Blick auf die gesundheitliche Situation in Deutschland fällt auf, dass die Hälfte der Frauen und drei Viertel der Männer übergewichtig sind – Tendenz steigend. Fast jeder zweite Bundesbürger stirbt an den Folgen von Herz/Kreislauferkrankungen. Dabei kann der Mensch viele Risikofaktoren wie Übergewicht, Rauchen, Diabetes, Bluthochdruck und körperliche Inaktivität oder Stress selbst beeinflussen.

Im Malteser Krankenhaus hat sich ein kompetentes Team aus Ärzten, Therapeuten und Ernährungsberatern zusammengeschlossen um den Patienten dabei zu helfen. Das Team geht aber auch in die Öffentlichkeit, um aufzuklären und zu informieren. So gibt es den „noch Gesunden“ die Möglichkeit, bewusster mit der Gesundheit umzugehen und mög-

lichen Krankheiten vorzubeugen. Dazu gehört vor allem eine gesunde Ernährung. Die mediterrane Küche besteht hauptsächlich aus Gemüse, Obst, Brot, Teigwaren, Hülsenfrüchten und Nüssen.

Rotes Fleisch und Eier stehen eher selten auf dem Speiseplan, dafür aber weißes Fleisch, wie Geflügel und zwei bis drei mal pro Woche Fisch, als Lieferant von wertvollen Omega-3-Fettsäuren. Als Hauptfettquelle dient Oliven- und Rapsöl. So wurde in den Küchen des für die Krankenhäuser verantwortlichen Primus Service bereits in allen Bereichen ein Fett-austausch auf die gesünderen Öle durchgeführt.

Der Grundgedanke der Aktion ist, die Tellermitte neu zu definieren: Gemüse und pflanzliche Lebensmittel wie Reis, Nudeln und Kartoffeln sind die Hauptkomponenten. Fleisch dagegen ist lediglich Beilage.

Vorteile

Bei dieser Ernährung treffen viele Vorteile zusammen. Der geringe Verzehr von Schweine- und Rindfleisch sowie die Verwendung von Oliven- und Rapsöl helfen den Cholesterinspiegel zu senken. Der große Anteil an Gemüse und Obst sorgt für ausreichend Ballaststoffe, Vitamine, Spurenelemente, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Die Ernährung trägt wesentlich dazu bei, das Risiko von koronarer Herzkrankheit,



Das Team um Dr. Dagmar Kratzberg (z.v.l.) stellt die mediterrane Küche vor. Dieses gesunde Essen wird ab 3. September im Malteser Krankenhaus und Stift den Patienten und Bewohnern angeboten. Foto: Kornelia Breuer

bestimmten Krebserkrankungen, Diabetes mellitus und Bluthochdruck zu senken.

In vielen medizinischen Studien konnte der Zusammenhang zwischen der gesunden mediterranen Küche und dem verminderten Auftreten von Herzinfarkten und Schlaganfällen belegt werden. Nach neuesten Erkenntnissen reicht eine Ernährung mit Fischölen, hin und wieder ein Glas Wein zum Essen, ausreichende körperli-

che und geistige Bewegung aus, um eine Alzheimererkrankung zu verhindern bzw. den Verlauf zu mildern. Auch die deutsche Herzstiftung empfiehlt diese Ernährungsform.

Ab dem 3. September wird die mediterrane Küche neben den gewohnten Gerichten im Malteser Krankenhaus und Altenstift angeboten.

Patienten, Bewohner, Mitarbeiter und Gäste der Cafeteria sind

eingeladen, diese Küche kennenzulernen und dabei den Geschmack am Einstieg in eine gesunde Ernährung zu finden. Man erkennt das mediterrane Menü auf den Speisekarten an der „Olivia“, einer fröhlich lachenden Olive.

Für die Öffentlichkeit findet am Dienstag, 28. August, um 17 Uhr eine Informationsveranstaltung zur mediterranen Küche in der Cafeteria des St. Brigida Krankenhaus statt.

Professor Dr. Hans-Jürgen Becker, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Herzstiftung wird über den Zusammenhang von gesunder Ernährung und Vorbeugung von Krankheiten referieren. Im Anschluss können die anwesenden die mediterrane Küche der Malteser ausprobieren.

Die Veranstaltung ist kostenlos. Anmeldungen werden unter ☎ 02473/89-3382 entgegengenommen. (breu)



Gemeindeglieder, die die Ausstellung gestaltet haben: Ehepaar Gäb, Ehepaar Schattenberg, Pastor Hans Liedtke und Pastor Bentzin. Foto: Josef Schreier

In der Kirche tanzen die Pfeifen

75 Jahre Kirchenmusik in der Evangelischen Kirchengemeinde Monschau

MONSCHAU. Freudige Erregung herrschte in der evangelischen Kirche in Monschau zu Beginn des Gottesdienstes am Sonntag. Aber es waren nicht nur zwei Taufen und das 80-jährige Konfirmationsjubiläum eines Gemeindeglieds, was es zu feiern gab. Vielmehr begehrt die Kirchengemeinde an zwei Wochenenden einen besonderen Jahrestag: Seit 75 Jahren gibt es hier regelmäßig kirchenmusikalische Konzerte - und das auf stets hohem Niveau. In der Amtszeit von Pfarrer Erwin Degen und von ihm ins Leben gerufen, wurden im Jahre 1932 erstmalig „Musikalische Feierstunden“ abgehalten, die dann mit unterschiedlichen Titeln bis heute fortgeführt wurden.

Mit dem Gottesdienst am Sonntag wurde eine kleine Festwoche eröffnet, in der bis zum nächsten Sonntag verschiedene Konzerte und musikalische Gottesdienstgestaltungen zu erleben sind.

Am Sonntag kam der musikalische Beitrag vom Chor der Martin-Luther-Kirche aus Langenfeld-Reusrath, der einige Tage in Monschau verbringt und gerne das Jubiläum verschönern wollte. Mit gekonnt und innig vorgetragenen Chorstücken von Dietrich Buxtehude und Johann Sebastian Bach

(darunter das bekannte „Jesus bleibet meine Freude“) wurde der Gottesdienst musikalisch vertieft. Auch dem Gemeindegesang konnte der Chor kräftig aufhelfen.

Am Kirchengang fand der Gottesdienstbesucher eine kleine Ausstellung vor, die das Ehepaar Schattenberg als Archivverwalter der Kirchengemeinde mit einigen musikbegeisterten Gemeindegliedern zusammengetragen hatte und die die Geschichte der kirchenmusikalischen Konzerte in der Monschauer evangelischen Kirche erschloss. Es wurde dabei deutlich, dass schon von Beginn an sehr namhafte Künstler in Monschau aufgetreten sind, die das besondere Flair der Stadt und die Musikbegeisterung in der Kirchengemeinde offenbar wohl zu schätzen wussten.

Orgelkonzert

Am Sonntagnachmittag wurde mit einem Orgelkonzert des wohlbekanntesten Monschauer Organisten Wolfgang Orth die Festwoche fortgesetzt. Orths Anliegen ist es ja von jeher gewesen, musikalisch Freude am Glauben zu vermitteln. Auch die Orgel ist daher für ihn nicht nur ein „ernstes“ Instrument, sondern eines, auf dem

man auch im wahrsten Sinn des Wortes „spielen“ kann und soll. So trug sein Orgelnachmittag dann auch den Titel „Tanzende Pfeifen“. Mancher Zuhörer mag erstaunt gewesen sein, welche Leichtigkeit aus dem Orgelpfeifen herauszuholen war. Wolfgang Orth schaffte es dabei, sämtliche Register in fein abgestimmter Einteilung zum Klingen zu bringen. Anfangen vom zart spielerischen Anfang mit Musikstücken aus der Mozart-Zeit bis zu einem virtuosen Ausklang mit allen Registern, bei dem Orth seine Vorliebe für England und englische Musik zum Ausdruck brachte, war der Zuhörer immer wieder gespannt auf die Einfälle des Organisten. Und immerhin brachte er ja auch tatsächlich eigene musikalische Einfälle zu Gehör, denn drei Stücke des Programms waren von ihm selbst.

Am nächsten Wochenende setzen sich die Festtage fort unter anderem mit einem Kindermusical, das im Lammersdorfer Gemeindehaus aufgeführt wird, sowie dem traditionellen Konzert der gemeindeeigenen Kirchenmusiker am Sonntag.

Auf beide Aufführungen dürfen Freunde der Kirchenmusik gespannt sein. (js)

Brisante Mischung am Rursee

Polizei lädt zum Motorradaktionstag ein. Sicherheit im Mittelpunkt

SCHWAMMENAU. „Mit der Sicherheit mehr Zweiradspaß“ ist das viel sagende Motto einer gemeinsam von Polizei und Straßenverkehrsamt initiierten Präventionsveranstaltung, die am Sonntag in der Nähe von Schwammenauel statt finden wird.

Die attraktive Nordeifel als bevorzugtes Ausflugsgebiet, schönes Wetter, Motorradfahrer auf kurvenreichen Straßen - das ist eine bekanntermaßen brisante Mischung, die nach wie vor auch die hiesige Polizei und Rettungsdienste auf Trab hält.

Im Mittelpunkt des Aktionstages stehen rund um das Thema Verkehrssicherheit durchaus konfliktträchtige Bedürfnislagen. Auf der einen Seite die Motorradfahrer, die Fahrspaß suchen, auf der anderen Seite weitere Verkehrsteilnehmer, die sich in ihrer Si-

cherheit unbeeinträchtigt bewegen wollen. Dazu kommen aber auch die berechtigten Wünsche der Anwohner, die Anspruch auf Ruhe und Sicherheit in ihrem Wohnumfeld erheben.

Bekannt ist inzwischen aber auch das besondere Bemühen der Verkehrssicherheitsträger um eine ständige Erhöhung der Sicherheit im Zusammenhang mit der regional erhöhten Krafdfahrerfrequenz.

Die bereits seit 2002 im „Linksrheinischen Qualitätszirkel“ zusammen geschlossenen Polizeibehörden Aachen, Euskirchen und Düren bemühen sich als Eifel-Anrainerbehörden gemeinsam um konstruktive Lösungen im Sinne aller Betroffenen. Natürlich sind Kontrollen des Verkehrsverhaltens und das notwendige Einschreiten bei Verstößen ein unvermeidbarer Weg. Aber auch andere

Wege zur Problemlösung werden beschritten.

Zusammen mit dem Straßenverkehrsamt des Kreises Düren sowie den Kreispolizeibehörden Aachen und Euskirchen möchte die Kreispolizeibehörde Düren bei der gemeinsamen Informationsveranstaltung erneut in den Dialog mit den Motorradfahrern eintreten. Denn „Zweiradspaß“ und Sicherheit können durchaus auch positiv miteinander in Verbindung stehen. Unter der Schirmherrschaft von Landrat Wolfgang Spelthahn wird es in der Zeit zwischen 10 und 17 Uhr auf dem Parkplatz „Büdenbach“, in der Nähe der Staumauer Schwammenauel, einen vielseitigen Motorradaktionstag geben.

Die Veranstaltung beginnt um 10 Uhr mit einem Biker-Gottesdienst. Um 11 Uhr wird Landrat Spelthahn die Anwesenden begrüßen und um 13 Uhr findet für interessierte Motorradfahrer zusammen mit der Polizei eine Ausfahrt zu unbelasteten Strecken statt. Daneben werden ganztägig weitere hochinteressante Angebote „rund ums Motorrad“ (siehe Box) geboten.

Herzlich eingeladen sind neben Motorradfahrerinnen und -fahrern natürlich auch alle sonstigen Interessierten. Der „Motorradaktionstag“ findet am kommenden Sonntag, 26. August, zwischen 10 und 17 Uhr auf dem Parkplatz „Büdenbach“ bei Heimbach-Schwammenauel statt.

Das Programm beim Aktionstag

- ▶ Beim Motorrad-Aktionstag gibt es viele interessante Angebote:
- ▶ Motorradfahrer können kostenlos den Indoor-Motorrad Simulator des Instituts für Zweiradsicherheit nutzen. Die drei besten Fahrer erhalten jeweils einen Gutschein des ADAC Nordrhein e.V. für ein (Motorrad) Fahr- und Sicherheitstraining
- ▶ Die Polizei stellt Laser-Geschwindigkeitsmessungen vor
- ▶ Videomotorräder der Polizei
- ▶ Thema „Beladung von Krädern/Überladene Kräder“
- ▶ Motorradbekleidung „Schutz ohne Kompromisse“
- ▶ Internetpräsentation „Alternative Eifelstrecken für Biker“
- ▶ Kostenlose Informationsbroschüren für Krafdfahrer
- ▶ Computersimulation „Anhaltewege“
- ▶ Vorgeführte Phonmessungen und technische Beratung
- ▶ Informationsstände Nationalpark Eifel, „Straßen.NRW“, TÜV Rheinland, Universität Duisburg, Info-Bus des ADAC
- ▶ Musik von „Doctor Country“

Alle Mann aufs Rad am Eifeldom

Offenes internationales Mountainbike-Rennen am 26. August in Kalterherberg

KALTERHERBERG. Der TV Kalterherberg veranstaltet mit Unterstützung der Eifelbiker Bütgenbach am kommenden Sonntag, 26. August, erstmalig ein offenes, internationales Mountainbike-Rennen für Kinder von 7 bis 14 Jahren sowie für Jugendliche und Erwachsene ab 15 Jahre.

Gestartet wird in verschiedenen Altersgruppen. Die Kinder starten ab 11 Uhr, die Jugendlichen und Erwachsenen um 14.30 Uhr. Die Anmeldung/Einschreibung ist jeweils bis 30 Minuten vor dem Start

auf dem Schulhof der Grundschule Kalterherberg möglich, wo sich auch das Ziel und die Verpflegung befindet. Eine Radtour über 50 Kilometer für Rennrad und Mountainbiker durch Berg und Tal aller Stadtteile Monschaus wird ebenfalls angeboten (Straße/feste Wege). Die Einschreibgebühr für Kinder beträgt 4 Euro, für Erwachsene 10 Euro. Die Touristiktour kostet ebenfalls vier Euro.

Die Siegerehrung findet vor Ort um ca. 13.30 Uhr für Kinder bzw. 17.30 Uhr für Erwachsene statt.

Das Kinderrennen gehört zur Wertung des VOR-Eurocupps, wie die Rennen in Einruhr, Roetgen, Bütgenbach, Eupen, St. Vith und Montanau. Auch dieses Kurzstrecken-Rennen ist für jeden offen und führt durch die Landschaft um Kalterherberg.

Voraussetzung für die Teilnahme ist ein technisch einwandfreies Mountainbike, ein Helm und Freude am Radfahren. Für das leibliche Wohl ist gesorgt. Zuschauer sind eingeladen, die Fahrer lautstark anzufeuern.