

Voller Herzblut und Spaß an d'r Freud

Karnevalskomitee der Stadt feiert 8 x 11 Jahre – Großer Bahnhof in Rathaus, Kirche und auf dem Markt

ESCHWEILER. Der drittlängste in NRW? Am Ende der viertgrößte ganz Deutschlands? So ganz genau weiß man es nicht und es ist auch die Frage, ob man den Rosenmontagszug nach Länge in Kilometern, nach Teilnehmerzahl oder zum Beispiel nach Dauer bemisst. Mit über 60 Musikeinheiten und mit über 6000 aktiven Teilnehmern sei jedoch eines gewiss, so Karnevalskomitee-Präsident Norbert Weiland: „Er ist ein echtes Gemeinschaftsprodukt aller Gesellschaften, voller Herzblut und Spaß an d'r Freud.“ Das Komitee hatte jetzt guten Grund zu feiern: 8 x 11 Jahre.

Und das quasi in Dreifaltigkeit: Offizieller Empfang im Rathaus für geladene Gäste, ökumenischer Gottesdienst in St. Peter und Paul mit



Besten Laune: das geschäftsführende Komitee am „Jüppchen“ mit Präsident Norbert Weiland (2.v.r.) und dem wieder geborenen Mitglied Bürgermeister Rudi Bertram (3.v.l.).

anschließendem karnevalisiertem Zapfenstreich und danach Party mit 600 Litern Freibier auf dem Markt. Es gab auch nicht-

koholische Getränke. Kein Festabend, keine Gala, sondern eben ganz bodenständig sollte es zugehen. Und eben mit Segen von

oben. Karneval und Gottesdienst, das passe, so Weiland, in einer proppenvollen Kirche natürlich zusammen. „Schließlich liegt

der Ursprung des Karnevals im Ablauf des Kirchenjahres begründet. Und wir sind hier, um unserem Herrgott zu danken, dass

wir über einen so langen Zeitraum unser Brauchtum leben dürfen.“ Die „Predigt“ hielt dann auch keiner der beiden Zelebranten, die Pfarrer Michael Datené und Thomas Richter, sondern Dr. Heinz Jansen, die Fürbitten sprachen Präsidenten der einzelnen Vereine, die Mariechen des Komitees sammelten die Kollekte ein und die Musik kam nicht von der Kirchenorgel sondern von den „Kröetsch“. Höhepunkt war dann der Zapfenstreich vom Regimentsmusikzug der Scharwache, des Spielmannszugs Lohn und des Orchesters der Freiwilligen Feuerwehr auf dem Markt, verfolgt von Hunderten Zaungästen, die trotz klirrender Kälte den Weg zum Markt gefunden hatten.



Auch der Aachener Karneval gratulierte in Person von Frank Prömpeler, Präsident Festausschuss Aachener Karneval.



Dr. Heinz Jansen „predigte“ in der Kirche. (olga)



Von links: Gratulationscour der KG-Präsidenten, „de Kröetsch“ beim Gottesdienst und der karnevalisierte Zapfenstreich auf dem Marktplatz.

FIT, SCHÖN UND GESUND IN 2019 ALLES FÜR IHR WOHLBEFINDEN

Warum Schlaf so wichtig ist

Immer mehr Menschen leiden unter durchwachten Nächten. Dabei braucht der Körper dringend ausreichend Erholung.

So wie ein Akku, der neu aufgeladen werden muss, um zu funktionieren, braucht der Mensch erholsamen Schlaf. Kaum zu glauben, aber während wir Nacht für Nacht in den Kissen liegen und selig schlummern, herrscht im Körper Hochbetrieb. Regenerations- und Zellerneuerungsprozesse finden statt, das Immunsystem wird gestärkt und auch die Wundheilung ist dann besonders aktiv. Der Organismus entgiftet und im Oberstübchen herrscht Kopfkino. Dort werden tagsüber gewonnene Eindrücke verarbeitet und gespeichert. Schlaf Forscher warnen: Bei Schlafmangel kommt es nicht nur zu Tagesmüdigkeit und Konzentrationsproblemen. Auch lebenswichtige Körperfunktionen wie Atmung, Herzschlag, Blutdruck und die Hormonproduktion geraten durcheinander. Auf Dauer erhöht fehlender Schlaf das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Depressionen, fördert Übergewicht und Diabetes.

und Reizüberflutung ist die nächtliche Erholung umso wertvoller. Doch leider nimmt die Zahl der Menschen mit Schlafproblemen immer mehr zu. Laut DAK-Gesundheitsreport 2017 schlafen etwa 80 Prozent der Erwerbstätigen schlecht. Viele Arbeitnehmer kümmern sich auch nach Feierabend um berufliche Angelegenheiten, nehmen ihre Sorgen und Probleme quasi mit ins Bett. Die Konsequenz: Jeder

zweite von Schlafstörungen Geplagte greift zu Schlafmitteln. Dabei ist jedoch Vorsicht geboten. Viele synthetische Schlafmittel können einen Gewöhnungseffekt bewirken und auch am nächsten Tag noch nachwirken, das Ergebnis ist der sogenannte Hangover. Deshalb gibt es viele Schlafmittel nur auf Rezept. Eine sinnvolle Alternative können pflanzliche Arzneimittel aus der Apotheke sein. Sie können

mit einem Mix aus Baldrian, Hopfen und Melisse den Schlaf fördern und auf natürliche Weise beruhigend wirken. Mit diesen pflanzlichen Arzneien gibt es keine Gewöhnungs- oder Hangover-Effekte.

Von chronischen Schlafstörungen sprechen Mediziner erst dann, wenn der Patient pro Woche etwa drei Nächte nicht richtig schlafen kann und dieser Zustand länger als einen

Monat anhält. Auf der Suche nach der Ursache für ihr Wachliegen überwachen manche Betroffene ihren Schlaf mit Fitness-Trackern und Schlaf-Apps. Die meisten Geräte

können bisher ausschließlich Bewegung oder Schnarch-Geräusche und den Puls erfassen. Daher bieten sie nur Anhaltspunkte. Für eine professionelle Schlafanalyse ver-

weist der Arzt deshalb auf ein Schlaflabor. Entspannungstechniken und Maßnahmen zur Verbesserung der Schlafhygiene unterstützen den erholsamen Schlaf zusätzlich. (djd)



Reihen sich schlaflose Nächte aneinander, leiden Körper und Seele.

Foto: djd/Sedacur/Colourbox



NEUE
KURSE

KOMM
IN DEINE
MITTE

Yoga in Eschweiler
Montags bis Samstags
Schnuppermonat 20,- Euro
info@yoga-coaches.de
Tel. 02423-40 89 370,
0170-63 14 912

WWW.YOGA-COACHES.DE

Danke für alles!

SOS
KINDERDÖRFER
WELTWEIT
sos-kinderdorfer.de

Thai-Massage Sirilada

Traditionell werden Thai-Massagen angewendet bei:

- Muskelverspannungen, Gewebeverhärtungen
- Kopfschmerzen, Schulter-/Nacken-Beschwerden
- Rückenschmerzen, Schwindelgefühl, Schlafstörungen
- sowie zur Entspannung und Regeneration

Paar-Massagen • Geschenk-Gutscheine

Sirilada Schwarz • Industr. 49 (am Bushof)
52249 Eschweiler • Tel. 02403 / 809 91 39 • www.sirilada.de

INDE-Ergotherapie in Eschweiler

Jessica Gustowski

Industraße 125
52249 Eschweiler
Tel.: (02403) 9516416

INDE-Ergotherapie
Spezifische Behandlung

- ◆ nach Schlaganfällen
- ◆ bei Handverletzungen
- ◆ bei Konzentrationsstörungen (ADHS/ADS)

info@inde-ergotherapie.de
www.inde-ergotherapie.de
u. v. m.

Hausbesuche möglich!

Schlafprobleme nehmen zu

In einer Welt voller Stress