

Neu: Logbuch für Wanderfrauen

Pfiffige Idee der zertifizierten Wanderführerin Dorothee Mühlenbruch findet große Resonanz

Hückelhoven. Tourenbibel mit schönen Erinnerungen soll zum weiteren Wandern anregen.

Wenn Dorothee Mühlenbruch zum Hückelhovener Frauenwandertag einlädt, braucht sich die Ehrenamtlerin um die Auslastung des Busses keine Sorgen zu machen. Fast immer sind alle 30 zur Verfügung stehenden Plätze besetzt. Aus den monatlichen Touren im Premierenjahr 2012 sowie später ein Mal pro Monat mit Option auf eine Zusatztour sind mittlerweile in der Wandersaison zwei feste Termine pro Monat geworden.

Mit großem Engagement hat die zertifizierte Wanderführerin aus Kleingladbach eine Veranstaltungsreihe geschaffen, die sich fest etabliert hat. Verantwortlich dafür sind nicht zuletzt ihre akribische Vorbereitungsarbeit sowie die vielen Zusatzinformationen, mit denen sie ihre Mitwanderinnen während der Touren versorgt. Unermüdlich ist Dorothee Mühlenbruch zudem auf der Suche nach neuen Ideen, um ihr Angebot noch weiter zu verbessern. Ihr neuester Coup ist die Einführung eines Wander-Logbuchs, das jede der Teilnehmerinnen auf Wunsch zum Selbstkostenpreis erhält.

„Im Logbuch kann man, ähnlich wie in einem Poesiealbum Sprüche und Gedanken, seine Wandertouren sammeln“, erklärt Dorothee Mühlenbruch, von der nicht nur die Idee stammt. Sie bastelt auch den Einband aus Filz und sorgt für die Wanderbeschreibungen, die sich aufgrund des Ringbuchcharakters einordnen lassen.



Eine sympathische Idee mit positivem Echo: Dorothee Mühlenbruch mit ihrem selbst erstellten Wander-Logbuch. Foto: ferdi

„Ein Stempel zur Bestätigung der Wanderteilnahme ist zwar schön“, weiß die Wanderführerin, „aber eine Streckenbeschreibung, Erklärungen zur Streckenführung und zur Einkehr sowie weitere grundlegende Informationen zu Natur und Region regen dazu an, die Touren nachzugehen.“

Alles was interessierte Frauen dann noch bräuchten, sei eine gute Wanderkarte. „Dann, so Dorothee Mühlenbruch, „kann man sich auch ohne Wanderführer gut zurecht finden“. Und, so ergänzt sie: „Man kann mit der Zeit nicht nur ein Nachschlagewerk erstellen, sondern hat auch eine schöne Erinnerung.“

Auf die Idee, ein solches Buch zu erstellen, sei sie unter anderem gekommen, weil viele Frauen intensiv nach Material über die Touren nachgefragt hätten. Die Resonanz auf die Erstellungsarbeiten bestätigen die Kleingladbacherin. „Es war irre, der ganze Bus hat sie genommen“, freut sich die Kleingladbacherin, die

derweil schon wieder an einer neuen Idee „bastelt“. Sie möchte mit den Frauenwanderungen einen guten Zweck verbinden und könnte sich dabei ein ähnliches Vorgehen wie bei Sponsorenläufen beziehungsweise -wanderungen vorstellen. Dorothee Mühlenbruch: „Im vergangenen Jahr haben alle Frauen zusammengekommen 9.850 Kilometer zurückgelegt, wenn bei rund 10.000 Kilometern jede Frau einen Sponsor findet, der ihr pro Kilometer zehn Cent spendiert, würde schon eine ganz schöne Summe zusammenkommen.“ Das Geld würde sie dann gerne, um einen Bezug zur Wandertätigkeit zu haben, „für Menschen spenden, die nicht so gut laufen können.“

Vielleicht setzt sich die Spenden-Idee schon bald durch. Sicherlich spätestens im Wanderjahr 2015, auf das sich alle begeisterten Mitwanderinnen bereits freuen können. „Der Wanderplan 2015 ist schon fertig, die Vortouren bin ich alle schon gelaufen“, betont Dorothee Mühlenbruch mit einem Lächeln und weist im gleichen Atemzug auf eine weitere Extra-Wanderung im Oktober mit Rotwild-Beobachtung hin. Die könnte dann sicherlich auch ins Logbuch aufgenommen werden... (ferdi)

Wanderplan und weitere Informationen erhalten interessierte Frauen bei Dorothee Mühlenbruch (Telefon 02433/4474976; E-Mail wanderfreuden@gmx.de)

Eine saubere Lösung

Dog-Station für den Erkelenzer Kindergarten Buscherhof

Erkelenz. Große Freude im Buscherhof dank der Erkelenzer Initiative für eine saubere Stadt.

Die Kinder, Eltern und Erzieher des Kindergartens Buscherhof freuen sich über eine neue Errungenschaft:

Eine Dog-Station, die unter Mitwirkung von „Erkl“, der Erkelenzer Initiative für eine saubere Stadt, zur Verfügung gestellt wurde.

„Die Einrichtung liegt gleich neben einer beliebigen Gassi-Route für Hundebesitzer“, erklärt Christel Paulzen, „die Wiese vor der Einrichtung musste entsprechend oft als Hundetoilette erhalten“. Besonders brisant wurde das Problem zum Beispiel bei Martinsfeiern, bei denen die Wiese als Festplatz für das Martinsspiel genutzt wurde.

Die Initiative hat sich des Problems angenommen und eine der Stationen vor der Einrichtung aufgestellt. „Wir legen großen Wert darauf, auch die Kinder mit in das Thema einzubeziehen und dafür zu sensibilisieren, ihr Umfeld sauber zu halten“, betont die Einrichtungsleiterin Christel Org. So haben die Kinder ge-

meinsam ein Schild gemacht, um sich bei den Hundebesitzern für die Mithilfe zu bedanken. Die Dog-Station wird gut angenommen und genutzt, der positive Effekt ist spürbar. Die Eltern brauchen nun keine Angst mehr zu haben, ihre Kinder beim Abholen noch eine Runde über die Wiese toben zu lassen. (red)

An der Schwalm

Hilfarth. Der Eifelverein startet am Sonntag, 20. Juli, um 10.30 Uhr ab Rurbrücke in Hilfarth zu einer Tagesfahrradtour. Rund 60 Kilometer sollen unter anderem entlang der Schwalm zurückgelegt werden. Anmeldungen bei Wanderführerin Charlotte Kurland unter Telefon 02433/2616. (red)

-Anzeige-

Vorsorge

„Das können Sie tun!“



Urlaubsplagen mit dem Magen!

Wohl die meisten Urlauber waren schon einmal Opfer von „Montezumas Rache“. Manchmal reichen als Auslöser schon die ungewohnten Lebensumstände am Urlaubsort aus. Der typische Reisedurchfall jedoch entsteht durch Bakterien und Viren verunreinigte Nahrungsmittel/Getränke und ist nichts anderes als eine Abwehrreaktion des Körpers.

Hilfe aus der Reise-Apotheke: Medikamente (mit dem Wirkstoff Loperamid), die den Darm ruhig stellen und den Transport der Nahrungsmittel verlangsamen, gehören deshalb unbedingt in Ihre Reise-Apotheke. Sie unterstützen die Normalisierung der Darmfunktion und beugen weiterem Flüssigkeitsverlust vor. Außerdem mildern sie die Häufigkeit und Stärke des Durchfalls und eignen sich zur kurzfristigen Behandlung. Vor Mineralstoffverlusten schützen am besten Elektrolytlösungen aus der Apotheke.

Bei mehr als drei Tage anhaltendem Durchfall, Fieber, starken Schmerzen, Erbrechen oder gar blutigen Ausscheidungen sollten Sie unbedingt zum Arzt gehen!

Entspannte Anreise? Kurvenreiches Auto- oder Busfahren, der Wellengang auf See oder Luftturbulenzen beim Fliegen: Viele Menschen leiden dann unter Schwindel, Übelkeit und Erbrechen oder Kopfschmerzen – also den Folgen der s. g. Reisekrankheit. Der

Schlüssel dafür liegt im Innenohr. Die Bewegungssensoren im Innenohr schicken Signale an das Gehirn, die aber bei „Nichtfahrern“ meist mit dem optischen Eindruck nicht übereinstimmen. Das Gehirn fühlt sich „verschaukelt“ und aktiviert das Brechzentrum.

Erste Warnsignale: Müdigkeit, Schweißausbrüche und ein flaues Gefühl im Magen. Mit einigen Vorsorgemaßnahmen und Medikamenten können Sie dem Übel jedoch entkommen:

Gehen Sie ausgeruht und entspannt auf Reisen und verzichten Sie auf schwere Mahlzeiten, Alkohol und Nikotin. Im Auto in Fahrt-

richtung schauen und regelmäßige Pausen einlegen. Bei Schiffsreisen verbringen Sie die Fahrtzeit am besten auf Deck. Sie sollten einen Punkt am Horizont fixieren. Hilfreich sind auch Medikamente, die man Antihistaminika nennt. Sie hemmen den Brechreiz. Nehmen Sie diese Tabletten 15 bis 30 Minuten vor Reiseantritt und bei Bedarf während der Reise ein.

Lassen Sie sich vor Reisebeginn von Ihrer Coda-Apotheke beraten, welche medizinische Grundausstattung Sie mit in den Urlaub nehmen sollten, um u.a. gegen Magen- und Darmprobleme gewappnet zu sein.

Das Angebot ist erhältlich in folgenden Coda-Apotheken:



Apotheker Klaus-J. Froitzheim
Dom-Apotheke
Rathausstraße 1, 52525 Heinsberg
Tel. 02452-22993
Fax 02452-23419
dom-apotheke.hs@t-online.de
www.dom-apotheke-heinsberg.de



Apotheker Luc Rey
Schloßplatz-Apotheke
Römerstraße 7, 52428 Jülich
Tel. 02461-50415
Fax 02461-58405
info@schlossplatzapotheke.de
www.schlossplatzapotheke.de



Apotheker Alexander Niesen
Apotheke am Medizinzentrum
Stiftsstraße 21, 52525 Heinsberg
Tel. 02452-22991
Fax 02452-101627
Apotheke-am-MDZ.HS@t-online.de
www.apotheke-am-medizinzentrum.de

Alarm im Darm: Reisedurchfall

Loperamid AL akut

Wirkstoff: Loperamidhydrochlorid. Zur symptomatischen Behandlung von akuten Durchfällen für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren, sofern keine ursächliche Therapie zur Verfügung steht. Eine über 2 Tage hinausgehende Behandlung mit Loperamid darf nur unter ärztlicher Verordnung und Verlaufsbeobachtung erfolgen. Enthält Lactose. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie bitte die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.



Aktuelle Angebote finden Sie unter:

www.coda-dom-apotheke-heinsberg.de

www.coda-schlossplatz-apotheke-juelich.de

CHIO Sondermodelle von Mercedes-Benz Bähr.

Setzen Sie auf das richtige Pferd und profitieren Sie von besonders attraktiven Konditionen.

Sichern Sie sich bis zum 31.07.2014 eines von insgesamt 20 A-Klasse Sondermodellen Fury, 20 B-Klasse Sondermodellen Black Beauty oder 20 GLK-Klasse Sondermodellen Jolly Jumper. Die Ausstattung ist frei wählbar.

Entscheiden Sie sich für ein Service-Paket zum TOP-Preis schon für 29,- € im Monat.

Ihre Vorteile:

- Alle Wartungsarbeiten gemäß Service-Heft
- Betreuung ausschließlich in autorisierten Mercedes-Benz Werkstätten
- Fahrzeug ist nach den Empfehlungen des Herstellers immer top gewartet und gilt damit als „scheckheft-gepflegt“
- Kostensicherheit und Transparenz
- Bequeme Abwicklung mit der Service Card



A-Klasse CHIO Sondermodell FURY

Mit umfangreicher Ausstattung wie elektrischen Fensterhebern 4fach, Klimaanlage, Radio Audio 5 USB, 18 Zoll Leichtmetallfelgen, aktivem Park-Assistenten, Sitzheizung vorne, Ausstattungslinie Urban u.v.m. Wählen Sie selbst aus.

bis zum 31. Juli das Sondermodell FURY für **249,- €/mtl.*** ohne Anzahlung



B-Klasse CHIO Sondermodell BLACK BEAUTY

Mit vielseitiger Ausstattung wie Metalliclackierung, Radio Audio 20 CD, Klimaanlage, Park-Assistent, Automatikgetriebe, Tempomat, Leichtmetall-Felgen u.v.m. Entscheiden Sie selbst.

bis zum 31. Juli das Sondermodell BLACK BEAUTY für **349,- €/mtl.*** ohne Anzahlung.



GLK-Klasse CHIO Sondermodell JOLLY JUMPER

Mit attraktiver Ausstattung wie Metalliclackierung, Radio Audio 20 CD, 17 Zoll Leichtmetall-Felgen, Automatikgetriebe, MAP PILOT Navigation, Dachreling, Laderaumabdeckung u.v.m. Suchen Sie das Passende selbst aus.

bis zum 31. Juli das Sondermodell JOLLY JUMPER für **379,- €/mtl.*** ohne Anzahlung.

*Plus-3-Finanzierungsbeispiele der Mercedes-Benz Bank AG, Siemensstr. 7, 70469 Stuttgart. Veränderungen der Ausstattung und Motorisierung können Änderungen der Preise, Finanzierungsraten und Zinsen zur Folge haben. Finanzierungsangebote gültig vom 01.07. bis zum 31.07.2014. A 180: Kaufpreis ab Werk 24.405,05 €, Anzahlung 0,00 €, Gesamtkreditbetrag 24.405,05 €, Sollzins gebunden p.A. 1,40 %, effektiver Jahreszins 1,41 %, Zinsen 1.072,24 €, Gesamtbetrag des Darlehens 25.477,29 €, Schlussrate 13.526,25 €, mon. Gesamtfinanzierungsrate 249,00 €, Laufzeit 48 Monate, Gesamtaufleistung 35.000 km. Kraftstoffverbrauch innerorts/ausserorts/kombiniert: 7,7-7,5/4,7-4,3/5,8-5,5 l/100 km; CO₂-Emissionen kombiniert: 135-128 g/km. B 180: Kaufpreis ab Werk 27.317,83 €, Anzahlung 0,00 €, Gesamtkreditbetrag 27.317,83 €, Sollzins gebunden p.A. 2,95 %, effektiver Jahreszins 2,99 %, Zinsen 2.411,48 €, Gesamtbetrag des Darlehens 29.729,31 €, Schlussrate 12.977,31 €, mon. Gesamtfinanzierungsrate 349,00 €, Laufzeit 48 Monate, Gesamtaufleistung 40.000 km. Kraftstoffverbrauch innerorts/ausserorts/kombiniert: 6,5-6,4/5,2-5,1/5,7-5,6 l/100 km; CO₂-Emissionen kombiniert: 147-145 g/km. GLK 250 CDI: Kaufpreis ab Werk 38.031,96 €, Anzahlung 0,00 €, Gesamtkreditbetrag 38.031,96 €, Sollzins gebunden p.A. 1,26 %, effektiver Jahreszins 1,27 %, Zinsen 1.508,64 €, Gesamtbetrag des Darlehens 39.540,60 €, Schlussrate 12.348,60 €, mon. Gesamtfinanzierungsrate 379,00 €, Laufzeit 48 Monate, Gesamtaufleistung 40.000 km. Kraftstoffverbrauch innerorts/ausserorts/kombiniert: 6,5-6,4/5,2-5,1/5,7-5,6 l/100 km; CO₂-Emissionen kombiniert: 147-145 g/km. Die Angaben beziehen sich nicht auf ein einzelnes Fahrzeug und sind nicht Bestandteil des Angebots, sondern dienen allein Vergleichszwecken zwischen verschiedenen Fahrzeugtypen. Abbildung enthält Sonderausstattungen.



Anbieter: Daimler AG, Mercedesstraße 137, 70327 Stuttgart, Partner vor Ort: Theo Bähr GmbH, Autorisierter Mercedes-Benz Verkauf und Service
52511 Geilenkirchen, Heinsberger Str. 76, Tel.: 02451 98450, Fax: 02451 7044
52134 Herzogenrath-Kohlscheid, Roermonder Str. 37, Tel.: 02407 5780, Fax: 02407 57888, www.mercedes-baehr.de
41812 Erkelenz, St.-Rochus-Weg 1, Tel.: 02431 96150, Fax: 02431 72933, Autohaus Dreßen GmbH

