

- Anzeige -

SUPER Sonntag & CODA APOTHEKEN
Für Deine Gesundheit

Bestens beraten rund um Ihre Gesundheit

6 Tipps zur Stärkung des Immunsystems

Unser Immunsystem ist wie ein Schutzschild gegen alle möglichen Krankheitserreger und körperfremde Stoffe. Doch durch äußere Einflüsse, Krankheiten oder massive Belastungen im Leben wird das Immunsystem geschwächt. Gerade nach solchen Situationen ist es wichtig, das Immunsystem zu stärken:

- 1. Vitamin- und nährstoffreiche Ernährung**
Viel Eisen, Zink, Selen, Jod, Vitamin C und Provitamin A stecken in gelben, orangen, roten und tiefgrünen Gemüsesorten.
- 2. Regelmäßige Bewegung**
Vor allem leichter Ausdauersport an der frischen Luft, wie etwa Jogging, Radfahren oder Walking, stärken das Immunsystem.
- 3. Ausreichend Schlaf & Entspannung**
Mindestens sechs Stunden Schlaf pro Nacht sollten es schon sein.

Die acht wahren täglich sieben bis acht Stunden Schlaf, denn körpereigene Abwehrzellen werden nur bei gutem Schlaf ausreichend gebildet.

- 4. Kalte Duschen und Wechselbäder**
Das Wechselbad der Temperaturen regt das Immunsystem zu Höchstleistungen an und stärkt den körpereigenen Temperaturausgleich.
- 5. Gesunder Darm**
Mehr als zwei Drittel aller Abwehrzellen, die das Immunsystem bildet, sind im Darm angesiedelt. Daher ist ein gesunder Darm sehr wichtig.
- 6. Immunaufbau-Kur mit Schüßler-Salzen**
Eine Schüßler-Kur mit den Salzen Nr. 3, 6 und 7 stärkt das Immunsystem und senkt das Erkältungsrisiko.

Das Angebot ist erhältlich in folgenden Coda-Apotheken:

 Apotheker Klaus-J. Froitzheim e. K.	 Apotheker Luc Rey e. K.	 Filial-Apotheker Alexander Niesen
Dom-Apotheke Rathausstraße 1 52525 Heinsberg Tel. 02452 - 22993 Fax 02452 - 23419 dom-apotheke.hs@t-online.de www.dom-apotheke-heinsberg.de	Schlossplatz-Apotheke Römerstraße 7 52428 Jülich Tel. 02461 - 50415 Fax 02461 - 58405 info@schlossplatzapotheke.de www.schlossplatzapotheke.de	Apotheke am Medizinzentrum Apotheker Klaus-J. Froitzheim e. K. Stiftsstraße 21, 52525 Heinsberg Tel. 02452 - 22991 Fax 02452 - 101627 Apotheke-am-MDZ.HS@t-online.de www.apotheke-am-medinzentrum.de

Immun-Kur: Mit den DHU Schüßler-Salzen Nr. 3 + 6 + 7 vital durchs Jahr!

Anwendungsgebiete: Registrierte homöopathische Arzneimittel, daher ohne Angabe einer therapeutischen Indikation. Enthalten Lactose und Weizenstärke. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.



Bitte beachten Sie die aktuellen Angebote in Ihrer Coda-Apotheke.

Schule ohne Stundenplan

Eltern-Initiative plant die Einrichtung einer freien Schule – Infoveranstaltungen

■ Von Günther von Fricken

Eine Eltern-Gründungsinitiative aus dem Kreis Heinsberg, die die Vision einer zeitgemäßen Grundschule für ihre eigenen und andere Kinder in die Wirklichkeit umsetzen möchte, plant

getragen: Pädagogen, Menschen aus therapeutischen Berufen, Verwaltungsbeamte, Ingenieure und selbstständige Unternehmer, traditionelle und Patchwork-Familien sowie Alleinerziehende gehören dazu. „Das Einzugsgebiet soll kreisweit sein“, so Mar-

Der vorgesehene Schulname „Amsel“ drückt dabei die gemeinsame Vorstellung von einem „Aktiven Miteinander von Schülern, Eltern und Lehrern“ aus. Der Gedanke dieser „Aktiven Schule“ geht auf die deutsche Montessori-Pädagogin Rebeca Wild zurück. Die Kinder entscheiden wie ihr Schultag aussieht. „Wem es schon als Kind erlaubt ist, alltägliche Situationen selbstverantwortlich mitzugestalten, wird auch als Erwachsener mehr Verantwortung für seine Handlungen übernehmen“, meint Kristina Dahlmanns, Mutter, Logopädin und Mitinitiatorin. Grundlage der pädagogischen und fachlichen Arbeit einer aktiven Schule ist der respektvolle und achtsame Umgang miteinander. Der Respekt dem Kind gegenüber drückt sich vor allem in liebevoller Zuwendung aus, die seine Bedürfnisse wahr- und ernstnimmt, diesen aber auch natürliche Grenzen setzt, wo die Bedürfnisse anderer betroffen sind. Möglich gemacht wird diese bedürfnisorientierte Pädagogik erst durch eine unterstützende Architektur und Raumgestaltung, die sich die Initiatoren bereits in Mettmann angeschaut haben. Hier gibt es helle, freundliche Räume, Holzregale mit Arbeitsmaterialien, die neugierig machen und zum Ausprobieren einladen. Auf lange Tischreihen, wie sie für den gebundenen Klassenunterricht üblich sind, wird verzichtet. Stattdessen gibt es kleine Sitzgruppen, Einzelstühle und Platzteppiche, auf denen die Kinder mit ihrem Material arbeiten. Der Lehrer unterstützt und begleitet die Kinder in ihrem Entwicklungsprozess. Er ist da, falls ein Schüler mit seinem selbstregulierten Lernen in Not gerät. „Aktive Schulen“ verzich-

Entspannt die Welt erforschen

Kristina Dahlmanns ist der Überzeugung, dass Noten einen unnötigen Druck auf die Kinder ausüben und ihre von Natur aus angelegte Motivation zu lernen hemmen. Dies sei mittlerweile sogar wissenschaftlich untermauert: „Kinder lernen dann am besten, wenn sie entspannt sind und aus eigenem Interesse heraus die Welt für sich erforschen können“, so Dahlmanns. Sie zählt zu den Mitgründern des Fördervereins „Amselschule“, der im Spätsommer gegründet wurde. Die Initiative plant bis August einen Antrag zur Schulgründung bei der Bezirksregierung einzureichen, in dem neben dem pädagogischen Konzept auch die Finanzierung, das Personal und die Räumlichkeiten nachgewiesen werden sollen.

INFO

Eine erste Infoveranstaltung findet am Samstag, 27. Januar, um 10 und 14 Uhr im Bürgerhaus Birgden statt. Platzreservierungen und weitere Infos zur geplanten Grundschule AMSEL unter www.amselschule.de



Das „Amsel“-Kernteam (v.l.n.r.): Marlon Dahlmanns, Kristina Dahlmanns, Katrin Salden, Markus Salden. Foto: Nadja Paulzen

eine Schule in freier Trägerschaft, die zunächst als einzige Grundschule im Sommer 2019 in Gangelt starten soll. Das Vorhaben wird von Eltern mit ganz verschiedenen Lebens- und Bildungsbiografien, beruflichen Hintergründen und familiären Situationen

tragen. Pädagogen, Menschen aus therapeutischen Berufen, Verwaltungsbeamte, Ingenieure und selbstständige Unternehmer, traditionelle und Patchwork-Familien sowie Alleinerziehende gehören dazu. „Das Einzugsgebiet soll kreisweit sein“, so Mar-

kus Salden, Vater und Mitbegründer der Initiative. Diese Form von Schule, so sagen die Initiatoren, die inzwischen von rund 30 Familien unterstützt werden, besteht im Kreis Heinsberg bisher nicht, die nächsten Schulen dieser Art gibt es in Köln und in Mettmann.

Ihr zentraler Ansatz ist die nichtdirektive Erziehung, die fordert, dass Kinder selbst die Entscheidungen treffen, wenn es um ihre grundlegenden Bedürfnisse geht. Dabei liegt der auffälligste Unterschied zum Regelschulsystem wohl darin, dass es keinen

SITZUNGSKARNEVAL DES GKV

Spaß für alle Jecken - Umzug am Tulpensonntag

GEILENKIRCHEN. Die Kostümsitzung des Geilenkirchener Karnevalsvereins (GKV) findet am Freitag, 2. Februar, statt. Beginn ist um 19.49 Uhr.

Vorverkaufsstellen sind das Gerberhaus und die Vorstandsmitglieder des Vereins. Folgende Programmpunkte werden im Verlauf der Sitzung präsentiert: „Volljaas“, Jens Ohle, die Narren und Piratengarde Vicht, „Op Kölsch“, Alex Seebald und

die Tanzgruppen des GKV.

Die Kindersitzung des GKV folgt am Samstag, 3. Februar, in der Aula der städtischen Realschule ab 14.11 Uhr und der Eintritt ist frei.

Neben Spielen und Tanz für die Kinder gibt es als besondere Showeinlage eine Clownshow vom Circus Gioco.

Zum Tulpensonntagszug am 11. Fe-

bruar ab 10.11 Uhr ist die Aufstellung am Johan Plum Platz in Bauchem und der Zugweg endet am Marktplatz in Geilenkirchen, wo man mit allen Karnevalisten weiter feiern kann. Anmeldungen für Zugteilnehmer sind immer noch möglich.

Die Anmeldefristen laufen bis zum 27. Januar. Alle Informationen und Anmeldeformulare auf der Webseite www.gkv-geilenkirchen.de.

(red)

Tagungen bei der Eintracht

KEMPEN. Der Vorstand des FC Eintracht Kempen lädt am Freitag, 26. Januar, um 20.15 Uhr ins Vereinslokal am Dorfplatz zur Generalversammlung ein. Im Laufe des Abends finden turnusmäßige Vorstandswahlen statt. Zuvor steigt im Vereinslokal der Versammlungsmarathon. Um 18.30 Uhr findet der Vereinsjugendtag statt, um 19.30 Uhr lädt der Förderverein des FC Eintracht Kempen zur Versammlung ein. (agsb)



„Massachusetts - Das Bee Gees Musical“ – Live in Alsdorf und Düren

The Italian Bee Gees präsentieren wunderbare Hits und unsterbliche Melodien

„Die besten Bee Gees seit den Bee Gees“ (Kieler Nachrichten)



Das Musical „Massachusetts“ am 22. April in der Arena huldigt den Bee Gees mit einer mitreißenden musikalisch-biografischen Hommage. The Italian Bee Gees lassen die Superhits der britisch-australischen Pop-Gruppe in einer unvergleichlichen Live-Inszenierung am 21. April 2018 in der Stadthalle Alsdorf und

„Stayin' Alive“, „Night Fever“, „How Deep Is Your Love“, „Tragedy“, „You Win Again“ und unzählige weitere Hits haben die drei Brüder mit dem markanten hohen Gesang zur „erfolgreichsten Familienband aller Zeiten“ (Guinnessbuch der Rekorde) gemacht. The Italian Bee Gees gehen über eine bloße Kopie des Originals weit hinaus. Die drei Brüder Walter, Davide und Pasquale Egiziano zitierten die Kostüme und das Aussehen. Dafür ist die

Ähnlichkeit der Stimmen geradezu frappant. Robin Gibb hat vor seinem Tod der Show persönlich seinen Segen gegeben und damit wohl das höchste Qualitätssiegel überhört verliehen. Um die Authentizität der Show vollkommen zu machen, sind als musikalische Zeitzeugen und Stargäste die früheren Bandmitglieder Blue Weaver (1975 – 1980) am Keyboard, der Gitarrist Vince Melouny (1966 – 1969) und Dennis Bryon (1974 – 1979) am Schlagzeug mit an Bord – und tragen die eine oder andere Anekdote und persönliche Note bei.

21.04.18 STADTHALLE ALSDORF
22.04.18 ARENA KREIS DÜREN



Musikalische Stargäste:
Die langjährigen Bee Gees-Mitglieder
Blue Weaver, Dennis Bryon & Vince Melouny