Anlage 3

– Anzeige –

Vorsorge
„Das können Sie tun!"

SUPER Sonntag & CODA APOTHEKEN

Erkältung – Vorbeugung lohnt sich!

In der kalten Jahreszeit herrscht Erkältungs-Hochsaison. Schuld daran ist einerseits die Umstellung auf den Winter, mit der das Immunsystem zu kämpfen hat. Andererseits setzen die trockene Heizungsluft und längere Aufenthalte in geschlossenen, schlecht gelüfteten Räumen den Atemwegsschleimhäuten zu und machen sie anfällig für Infektionen. Hinzu kommt, dass die Erkältungsviren per Tröpfcheninfektion übertragen werden, also durch Niesen oder Husten. Ein Händedruck mit einem bereits Infizierten reicht dann aus, um sich anzustecken.

Händewaschen – eine wirksame Maßnahme:
So senkt man die Anzahl der Keime an den Händen auf bis zu ein Tausendstel. Damit verringert sich das Risiko, dass Erreger z. B. mit dem Essen in den Mund oder über die Schleimhäute von Mund, Nase oder Augen in den Körper gelangen und weitergereicht werden. Für unterwegs eignen sich antibakterielle Handwasch-Gele und für zu Hause/im Büro eine antibakterielle Seife und warmes Wasser.

Nasenschleimhaut befeuchten:
Wenn Sie regelmäßig mit einem Meerwasser Nasenspray die trockene Nasenschleimhaut befeuchten, fördern Sie damit die körpereigene Reinigungsfunktion der Nase. Bewährt haben sich auch die Spülung der Nase mit einer Solelösung, die – rechtzeitig angewendet – gleich doppelt wirkt: Sie spült Schnupfenviren aus der Nase und befeuchtet die gestressten Nasenschleimhäute.

Eine ausgewogene Ernährung:
Vor allem die Vitamine A (und die Vorstufe Betacarotin), C, E und B6 sowie die Mineralstoffe Eisen, Selen, Kupfer und Zink benötigen die Abwehrzellen, um optimal zu funktionieren. Die ideale Kombination für Ihr Immunsystem: reichlich frisches Obst und Gemüse, Vollkornprodukte, fettarmes Fleisch sowie Fisch.

In rund 95 % der Fälle lösen Viren Erkältungen aus, gegen die Antibiotika **nicht** wirken. Greifen Sie deshalb nicht zu einem Antibiotikum, das eventuell noch in Ihrer Hausapotheke lagert. Ihr Körper muss selbst mit der Virusinfektion fertig werden. Je besser Ihr Immunsystem dafür gerüstet ist, desto schneller sind Sie wieder gesund. Ihr Immunsystem können Sie in der Erkältungszeit durch pflanzliche Wirkstoffe stärken. Bei der Auswahl eines pflanzlichen Arzneimittels berät Sie Ihr Coda-Apotheker und informiert Sie über die enthaltenen Wirkstoffe sowie Neben- und Wechselwirkungen.

Wenn sich die Symptome Ihrer Erkältung nicht bessern, sollten Sie Ihren Arzt um Rat fragen.

Das Angebot ist erhältlich in folgenden Coda-Apotheken:

Apotheker Michael Reinartz e. K.
Kupferhof-Apotheke
Rathausstraße 46-48, 52222 Stolberg
Tel. 02402 - 21024, Fax 02402 - 6658
stolberg@kupferhof-apotheke.de

Apotheker Felix Zimmermann e. K.
Rurtal-Apotheke
Hengebachstraße 37, 52396 Heimbach
Tel. 02446 - 453, Fax 02446 - 1380
service@rurtal-apotheke.de

– Anzeige –

CODA GUTSCHEIN 15 %
Gegen Vorlage dieses Original-Gutscheins erhalten Sie beim Kauf von Esberitox® COMPACT (Inhalt: 60 Tabletten) einen Rabatt von 15 %. Pro Einkauf nur ein Gutschein einlösbar. Eine Kombination mit anderen Rabatten ist nicht möglich. Der Gutschein ist nur in einer Coda-Apotheke einlösbar. Gültig vom 23.01.2017 bis zum 18.02.2017.

Esberitox® COMPACT, 60 Tabletten
Anwendungsgebiet: zur unterstützenden Therapie viraler Erkältungskrankheiten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Apothekenpflichtig.

Aktuelle Angebote der jeweiligen Coda-Apotheke finden Sie unter:
www.coda-ihre-hausapotheke.de

Der Andrang im Ratssaal war so groß, dass die Rede von Martin Schulz sogar in einen anderen Raum übertragen werden musste.
Fotos: Benjamin Zilkens

Respekt und Solidarität

Martin Schulz spricht beim Neujahrsempfang - Jugendliche geehrt

Von Benjamin Zilkens

Als Martin Schulz im Eschweiler Ratssaal die Bühne betritt und ans Rednerpult geht, merkt man ihm an, dass ihm etwas auf dem Herzen liegt: dass ihn nämlich die Entwicklung der politischen Kultur und der Umgangsformen in Deutschland sehr nachdenklich stimmt. Und dass dagegen etwas getan werden muss.

Vor den rund 600 Gästen wendet sich der gebürtige Hehlrather zunächst gegen radikale Bewegungen wie Pegida: „Das sind Leute, die für sich reklamieren: „Wir sind das Volk!" – ein Satz einer Bürgerrechtsbewegung – und die blanke Hetze gegen Minderheiten und offenen Rassismus in ihren Reden propagieren." Deutlich kritisiert er, dass hierzulande Politiker vom Bürgermeister bis zum Bundespräsidenten beleidigt und bedroht würden. Dass „die plumpe Parole mehr zählt als der reale Fakt". Und dass dadurch die Demokratie, wie wir sie kennen, bedroht sei.

So zumindest die ernüchternde Diagnose des SPD-Politikers. Und das Gegenmittel?

Plädoyer für mehr Engagement

Aber ein Politiker wäre kein Politiker, wenn er nicht auch das passende Gegenmittel in petto hätte. Es stecke in uns selbst, so Schulz, der damit bei seinem letzten öffentlichen Auftritt als Präsident des europäischen Parlaments jeden Einzelnen in die Pflicht nimmt. „Wenn wir nicht wollen, dass das Schlechte siegt, sondern dass wir das Gute, das wir geschaffen haben, bewahren und verteidigen, dann brauchen wir das Engagement eines jeden", so der SPD-Politiker. „Denn für den Sieg des Bösen reicht es, dass die Guten nichts tun." Die Gesellschaft brauche noch mehr Menschen, die sich für Solidarität und gegenseitigen Respekt einsetzen. Die ein tolerantes Miteinander vorleben. Und die die Populisten in sachliche Diskussionen zwingen und deren inhaltlose Reden entlarven.

Der letzte öffentliche Auftritt als EU-Politiker: Martin Schulz

14. Preisverleihung „JugendPlus 2016"

Dass es in Eschweiler viele engagierte Menschen gibt und sich auch viele Kinder und Jugendliche für die Belange anderer Menschen einsetzen, zeigte nicht zuletzt die Vergabe des Preises „JugendPlus 2016".

Der von der Firma Hema Immobilien gestiftete und mit 1.000 Euro dotierte Preis ging in diesem Jahr an Marvin Cremer (Städtisches Gymnasium Eschweiler), an eine Pfadfinderstufe des DPSG-Stamms Hohensteiner Eschweiler-Roethgen, an die Messdienerleiter der Pfarrgemeinde St. Peter und Paul und an die Arbeitsgemeinschaft Jugendpartizipation Eschweiler. Allen Preisträgern sei eines gemeinsam: Sie zeigen bei ihrer ehrenamtlichen Arbeit ein hohes Maß an Engagement, Verantwortung und Selbständigkeit, so Bürgermeister Rudi Bertram in seiner Laudatio. Außerdem wurde ein zum ersten Mal ausgelobter Sonderpreis an die Musikgruppe „Little Dragons" vergeben, bestehend aus neun Kindern zwischen sechs und elf Jahren. Unter anderem haben sie schon mehrere Auftritte im Kinderhospiz Aachen hingelegt und dort für junge Patienten musiziert. Was auch Martin Schulz begeisterte. Denn mehr Solidarität und Menschlichkeit geht eigentlich nicht.

Die „Little Dragons" wurden beim Neujahrsempfang mit einem Sonderpreis für ihren Einsatz geehrt.

Gratis „Soccer-Night"

In der Sporthalle an der Jahnstraße rollt der Ball

ESCHWEILER. Die Mobile Jugendarbeit des Jugendamtes der Stadt Eschweiler bietet am Freitag, 27. Januar, eine „Soccer-Night" in der Sporthalle an der Jahnstraße an. Alle fußballinteressierten Jugendlichen ab 14 Jahren sind eingeladen. Die Anmeldungen zum Turnier werden zwischen 21 Uhr und 21.15 Uhr entgegen genommen. Um 21.30 Uhr beginnt das Turnier. Informationen gibt es unter www.mobija.de oder telefonisch unter 02403-7487462. *(red)*

Karnevalsfeier der KoKoBe

ESCHWEILER. Am 21. Februar von 16 bis 20 Uhr findet in den Räumlichkeiten des Pastor Zohren Hauses, Am Burgfeld 9 in Eschweiler, die diesjährige Karnevalsfeier der KoKoBe Eschweiler/Stolberg statt. Jeder ist dazu eingeladen. Bei freiem Eintritt erwartet die Gäste ein ansprechendes Karnevalsprogramm, das von Tina Elsen, Mitarbeiterin der Koordinierungs-, Kontakt- und Beratungsstelle für Menschen mit Behinderung, moderiert wird. Auftreten werden zahlreiche Tanzformationen und die Prinzengilde Bergrath, die mit ihrer großen Wache an diesem Nachmittag für beste Unterhaltung sorgen werden.

Highlight der Veranstaltung ist der Besuch des Eschweiler Karnevalsprinzen. Weitere Informationen stehen im Internet unter kokobe-regionaachen.de. *(red)*

Ihr Ticketservice

Bei uns im Vorverkauf, z. B.:

Die Nacht der Musicals	05.03.2017	Aachen
Capella Aquensis	18.02.2017	Aachen
Knacki Deuser - „Seltsames Verhalten"	29.03.2017	Eschweiler
Die Big Band der Bundeswehr	04.03.2017	Düren
Eurovision Song Contest - Unser Song 2017	09.02.2017	Köln
SILA - live in Düsseldorf	15.04.2017	Düsseldorf
Falco - Das Musical	18.04.2017	Aachen

Tickets gibt's beim Kundenservice Medienhaus vor Ort:

Aachen: Verlagsgebäude, Dresdener Str. 3 & Kundenservice Medienhaus im Elisenbrunnen, Friedrich-Wilhelm-Platz 2
Simmerath: Bürobedarf Kogel, Hauptstr. 17
Stolberg: Bücherstube am Rathaus, Rathausstr. 4
Eschweiler: Mayersche Buchhandlung, Marienstr. 2

Reservierungen und Vorbestellungen sind leider nicht möglich.

MEDIENHAUS AACHEN

UNSERE BELGISCHE NIEDERLASSUNG ZIEHT UM!

In Kürze bedienen wir Sie in unserer neu errichteten Werkshalle
Neroth 46 - B-4837 BAELEN
direkt an der Autobahnauffahrt Eupen
Tel. +32(0)87/33 18 66

WEBER Autoglas

Ihr Autoglas-Servicecenter für PKW, LKW, Bus und Wohnmobil
www.weber-autoglas.com