



In seinem Aachener Lokschuppen tüftelt Heinz Bohnen gerne: So entwickelt er selbst elektronische Bauteile.

Fotos: pla

Für den Vater oder für den Sohn?

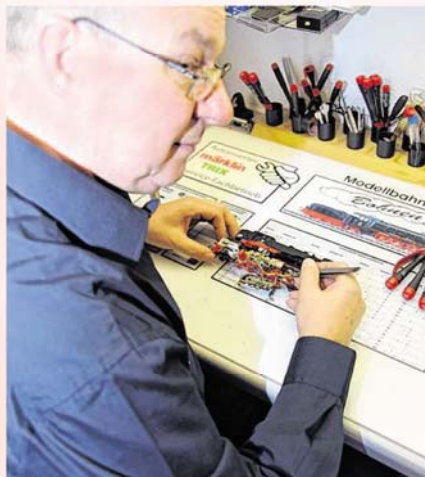
Heinz Bohnen weiß, dass Modelleisenbahnen für beide attraktiv sind

Die Frage ist so alt wie die Modelleisenbahn: Ist diese eher ein Spielzeug für Väter oder für Söhne? Für Heinz Bohnen, Inhaber des „Modellbahnservice Bohnen“ in der Steinstraße in Aachen-Eilendorf, lautet die Antwort, für beide zugleich.

Den Einwand, dass Kinder heute doch viel lieber mit dem Computer spielen, lässt er nicht gelten. Seitdem die Modelleisenbahn digital geworden ist, finden junge Computerfreaks ein ebenso breites wie dankbares Tätigkeitsfeld um sich auszutoben.

Auch für jüngere Kinder gibt es mit Märklin My World einen preiswerten und dennoch robusten Einstieg in die Modellbahn-Welt. Das batteriegetriebene System kann auf jeder HO-Anlage fahren, wird aber natürlich auch mit eigenen Schienen geliefert, die später weiter verwendet werden können, da es sich um normale C-Gleise von Märklin handelt.

Mit Infrarotfernbedienung, mit Ton und mit Licht ergeben sich vielfältige



Dr. Lok: Heinz Bohnen verfügt in Eilendorf über eine eigene Modellbahnwerkstatt.

Spielmöglichkeiten für Kinder ab drei Jahren - und selbstverständlich darf der Papa mitmachen.

Heinz Bohnen bietet in seinem Fachgeschäft alles, was mit Modellbahn zu tun hat, und verweist darauf, dass alle Top-Marken vertreten sind.

Qualifizierte Beratung, die sich an den Wünschen und Möglichkeiten der Kunden orientiert, ist eine Selbstverständlichkeit. Zum Geschäft gehören auch der „Aachener Lokschuppen“ und die „Aachener Lokklinik“. Unter diesen Namen führt der gelernte Werkzeugmacher Reparaturen und Umbauten jeder Art durch. In Fachkreisen hat er schon mit kleinen Serien von sich reden gemacht, wie etwa einer Elektronik, die den Abrissfunken am Stromabnehmer einer E-Lok simuliert.

Vor allem in der Vorweihnachtszeit sind die Schaufenster von Bohnens Geschäft, in dessen Umgebung es ausreichend kostenfreie Parkplätze gibt, eine wahre Augenweide, wofür es sogar eine Auszeichnung von Märklin gab. (pla)

Mit persönlichem Geschmack

Nelken im Glühwein sparsam verwenden

Gewürzmischungen für Glühwein und Punsch lassen sich ganz leicht selbst zusammenstellen. „Und ich bekomme ein Getränk ganz nach meinem persönlichen Geschmack“, sagt Thomas Vierich, Autor des Buches „Aroma: Die Kunst des Würzens“.

Die Grundzutaten dafür seien dieselben wie für Lebkuchen: Zimt, Nelken, Piment, Koriander, Ingwer, Kardamom und Muskat. „Die Gewürze können entweder im Mörser frisch vermahlen und mit dem Wein erwärmt werden oder man hängt sie in einem Teefilter in den Topf.“ Vierich rät dazu, anfangs mit kleinen Mengen zu experimentieren, um den richtigen Geschmack hinzubekommen.

„Vorsicht ist vor allem mit Nelken gebo-

ten, die schmecken sehr stark durch.“ Für neue Glühwein-Varianten empfiehlt der Autor frischen Ingwer auszuprobieren. Auch Orangen- und Zitronenschalen von Biofrüchten geben Glühwein eine interessante Note. „Verwendet wird nur der farbige Teil der Schale, der weiße macht das Getränk bitter“, sagt Vierich.

Alkoholfreier Punsch lasse sich am besten mit Orangen- und Traubensaft herstellen. Für eine fruchtigere Note eignen sich Anis und Fenchel, eine Vanilleschote mache das Getränk süßer und damit interessant für Kinder. „Wenn man die Schote im Ganzen in den Punsch gibt, lässt sie sich anschließend bis zu zehn Mal wiederverwenden“, sagt der Gewürz-Experte. (dapd)



Gewürznelken dürfen in der Weihnachtszeit nicht fehlen.

Foto: Stefanie Paul

ANZEIGE

Muskeltraining hilft: Aktivieren Sie die Apotheke Ihres Körpers!

Kaum ein Sportlehrer hat dieses Zitat nicht benutzt: „Mens sana in corpore sano“ (verkürztes Zitat, „ein gesunder Geist in einem gesunden Körper“). Doch der römische Satiriker Juvenal wollte wohl seine zeitgenössischen „Bodybuilder“ aufs Korn nehmen, indem er schrieb: „Orandum est ut sit mens sana in corpore sano.“ („Es wäre wünschenswert, dass in einem gesunden Körper auch ein gesunder Geist wohnen möge.“)

Dies sollte ausdrücken, dass bei vielen der Muskelmänner die geistigen Fähigkeiten nicht mit den körperlichen Kräften Schritt halten können...

Dies wäre in der heutigen Zeit ein „Luxusproblem“; klagen wir doch zunehmend über „Zivilisationskrankheiten“ die nahezu durchweg durch Bewegung zu vermeiden wären. Heute gilt: Der Geist ist wissend, aber... Der Unterschied zwischen Theorie und Praxis ist riesengroß!

Rund 250.000 Menschen sterben jährlich in den USA an den Auswirkungen von Bewegungsmangel. In Deutschland gibt es aktuell 50 Millionen Übergewichtige, 25 Millionen Rückenpatienten, 20 Millionen Menschen mit Bluthochdruck, zehn Millionen mit Erschöpfungssyndrom und acht Millionen Diabetiker! Angesichts dieser alarmierenden Zahlen sprechen wir von „Zivilisationskrankheiten“ und „Lifestyle-Diabetes“ - und reden damit das eigene Fehlverhalten schön. „Schlurft“ ein älterer Mensch über die Straße so scheint das logisch, denn der Mensch ist ja alt. Die Wahrheit ist un bequem - denn ein „schlurfender“ Gang liegt

nicht am Alter sondern an Kraftlosigkeit. Hartnäckig hält sich das Dogma, dass auch Gartenarbeit, Spaziergänge, gemühtliches Joggen o.ä. Alterungsprozessen und Krankheiten entgegenwirken. Aber für die Forschung gibt es nur eine Wahrheit und die heißt: Muskeltraining!

So schrieb der „Focus“ im Juni 2012: „Muskeln sind mehr als bloße Zugmaschinen - ihre Botenstoffe stärken das Herz, senken den Blutdruck und lassen Fettdöpfe schmelzen“. Damit werden die Muskeln zur „Apotheke des Körpers“:

Bei Bluthochdruck haben sechs bis zwölf Wochen Krafttraining eine ähnliche Wirkung wie die Therapie mit Medikamenten. Die Einnahme von Betablockern kann vermieden werden. Eine Diät ohne Bewegung ist Unsinn, denn sie lässt auch Muskeln und damit die Fettverbrennungsmaschine des Körpers schwinden. Ärzte verordnen zunehmend auch krank und älteren Menschen - Krafttraining! Denn Gartenarbeit, spazieren gehen... kann niemals den Muskelabbau verhindern und den gleichen Effekt haben wie ein Krafttraining unter kompetenter Anleitung. Schon ein 30minütiges Zirkeltraining zweimal wöchentlich kann Insulinspritzen und Betablocker überflüssig machen. Ein gesunder Mensch hat 656 Muskeln. Und der ständige Gebrauch ist lebenswichtig: Drei Wochen Bettruhe schwächen den Körper wie der Alterungsprozess von zwei Jahrzehnten.

„Hätte ich gewusst, dass ich so lange lebe, hätte ich besser auf meine Gesundheit geachtet“,

soll der amerikanische Ragtime-Komponist und Pianist Eubie Blake (1883-1983) an seinem 100. Geburtstag gesagt haben. Ein zufriedenes Mitglied von WOF (World of Fitness) hatte diese Erkenntnis eher: Mit 81 Jahren hatte er es satt, dass er seine Schuhe nicht mehr allein anziehen und zubinden konnte. Er begann mit Training. Schon drei Monate später hatte er so viel mehr Kraft und Beweglichkeit, dass er diese einfache Alltagshandlung wieder allein durchführen konnte. Ein Trainer der Fitness- und Wellness-Anlage WOF hatte entsprechende Übungen für ihn erarbeitet und mit ihm durchgeführt.

Regelmäßiges Training kann also dazu beitragen, den biologischen Alterungsprozess zu verzögern. Normales Körpergewicht, gesunde Gelenke und Erhalt der Selbständigkeit im Alter sind nicht naturgegeben sondern beeinflussbar.

„Man kann 20 Jahre lang 40 bleiben“, stellte Professor Dr. Dieter Böhmer (Sportmedizinisches Institut Frankfurt) in einem Referat über Seniorsport fest. Dieser Gewinn an Lebensqualität ist einfacher zu haben, als man denkt: Mit dosiertem Training der Muskulatur unter fachlicher Anleitung (zum Beispiel in einem Fitness-Studio wie WOF - World of Fitness).

Übrigens stimuliert Muskeltraining offensichtlich auch den Geist - denn im Training wird auch ein Hormon ausgeschüttet, an dem es z.B. bei Depressionen und Demenz mangelt.

Dann wäre - bei regelmäßigem Training - ja der Wunsch des alten Römers Juvenal in Erfüllung gegangen. Man sollte allerdings mit dem Start nicht unbedingt warten, bis man 81 Jahre alt ist...

DA WERDEN SIE
AUGEN MACHEN

3 MONATE
FITNESS ZU
WEIHNACHTEN
GESCHENKT

BEI ABSCHLUSS EINER VIP MITGLIEDSCHAFT
NUR VOM
01. NOVEMBER
BIS
24. DEZEMBER
IN ALLEN WOF ANLAGEN

WOF 1 · Aachen
Oligbendengasse 22
0241 / 445 99 00

WOF 2 · Würselen
St.-Jobber-Str. 47
02405 / 80 80 80

WOF 3 · Aachen
Roermonder Str. 143
0241 / 87 80 80

WOF 4 · Aachen-Brand
Heußerstr. 4
0241 / 91 05 80

WOF 6 · Übach-Palenberg
Aachener Str. 53
02451 / 91 12 70

WOF 10 · Aachen
Ladies only
Eupener Str. 2a
0241 / 60 51 91

WOF 19 · Heinsberg
Industriestr. 13
02452 / 15 68 15

W O F

WORLD OF FITNESS