

# Tatütata! Prinz und Zerm in Amt und

Stimmungsvolle Proklamation in der Festhalle Dürwiß. Jetzt geht's mit Blauleet durch die Stadt ...

**ESCHWEILER** Es darf getanzt werden. „Marieche Tanz mit mir“ hat das Karnevalskomitee der Stadt Eschweiler über die nun laufende Session geschrieben. Bei Prinze Kevin I. (Schleip), am vergangenen Wochenende

feierlich proklamiert, rennt das Komitee damit quasi Ballsaal-Türen ein. Seine Tolleranz war nämlich ehemals Tanzoffizier bei seiner Lustigen Reserve. Prinz und sein Zeremonienmeister Christoph (Schmidt) haben das Thema auch musikalisch umgesetzt, zusammen mit „De Kröetsch“: „Danze“ heißt das erste von zwei Sessionsliedern.

In der Festhalle Dürwiß gab es viel zu tanzen. Nicht nur auf der Bühne, auf der die Tanzgruppe des Komitees, die KG Löwengarde und die United Dancers der Prinzengesellschaft die Beine schmissen. Auch unten

im Saal, auf Stühlen und in den Reihen wurde sich reichlich bewegt und geschunkelt. Die Stimmung im närrischen Proklamationsauditorium war von Beginn an beste Laune ...

Inzwischen sind Prinz und Zeremonienmeister schon fleißig an der Unterwegs. Es gilt Gas zu geben - die Session ist kurz und schon am 8. Februar startet mit Weiberfastnacht der Straßenkarneval. Jetzt geht es also „Met Blauleet dörch de Stadt“. Das Motto ist beruflich begründet - der Prinz ist bei der Polizei, sein Zerm bei der Feuerwehr. Und so kam es dann auch zum Überraschungsgast Oliver „Olli“ Schmidt, während Corona als „Singer der Polizisten“ bekannt geworden. Schmidt riss das Publikum von den Stühlen ...

Nachdem Komitee-Vize René Costantini den Prinzen mit den Insignien seiner närrischen Macht dekoriert hatte, nahm die Proklamation mit dem Trompeterkorps der KG Eifelkank Fahrt auf. Für beste Unterhaltung sorgten außerdem die Jugendtrompeter Eschweiler, Hofnarrin (Premiere!) Sandra Göbbels, Labbes on Drickes und die HSO Band.



Prinz Kevin I. und Zeremonienmeister Christoph feierten eine stimmungsvolle Proklamation. WOLFGANG WYNANDS



Das Trompeterkorps der KG Eifelkank brachte die Feier auf Touren. WOLFGANG WYNANDS



Überraschungsgast: Oliver Schmitt riss das Publikum von den Stühlen. FOTO: WOLFGANG WYNANDS



Labbes on Drickes bei der Diskussion um ein Glas Gurken. Auch die United Dancers der Prinzengesellschaft Lustige Reserve heizten dem Publikum ein. WOLFGANG WYNANDS



- Anzeige -

Zeitung am Sonntag & CODA APOTHEKEN Für Deine Gesundheit

Bestens beraten rund um Ihre Gesundheit

## Gute Vorsätze für 2024: Mehr Schritte fördern die Herzgesundheit älterer Menschen

Wenn man sich Ziele setzt, sollten sie auch erreichbar sein, damit das Vorhaben nicht von vornherein zum Scheitern verurteilt ist. Hier helfen Studienergebnisse, die zeigen, dass es nicht unbedingt die häufig propagierten 10.000 Schritte pro Tag sein müssen. Auch schon mit 6.000 lässt sich eine Menge erreichen.

ger war das Risiko. Die Menschen, die am wenigsten aktiv sind, haben am meisten zu gewinnen: Für diejenigen, die bei 2.000 oder 3.000 Schritten pro Tag sind, kann ein bisschen mehr für die Herzgesundheit viel bringen. Wenn Sie bei 6.000 Schritten sind, bedeutet eine Steigerung auf 7.000 und dann 8.000 eine kleine, schrittweise Verbesserung.“

Erwachsene ab 60 Jahren, die zwischen 6.000 und 9.000 Schritten pro Tag gingen, hatten verglichen mit denen, die nur 2.000 Schritte täglich schafften, in den folgenden sechs Jahren ein um 40 bis 50 Prozent geringeres Risiko für schwerwiegende Herz-Kreislauf-Probleme wie einen Herzinfarkt oder Schlaganfall.

Schon vor einigen Monaten hatte das Team die häufig propagierten 10.000 Schritte pro Tag, die auf unwissenschaftlichen Behauptungen basieren, hinterfragt. Eine Analyse der Daten von fast 50.000 Menschen aus vier Kontinenten ergab, dass die Sterblichkeit älterer Erwachsener bereits bei 6.000 bis 8.000 Schritten deutlich geringer war. Die neuen Ergebnisse spiegeln wider, dass dieses Optimum in etwa auch für Herz-Kreislauf-Erkrankungen gilt.

Prof. Amanda Paluch von der Universität Massachusetts, die die Studie mit ihrem Team in der Zeitschrift „Circulation“ veröffentlicht hatte, sagte: „Je mehr Schritte pro Tag gezählt wurden, desto gerin-



Das Angebot ist erhältlich in folgenden Coda-Apotheken:



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

### Wala® Aconit Schmerzöl

Ölige Einreibung. Anwendungsgebiete gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehören: Anregung des Wärmeorganismus und Integration von Stoffwechselprozessen bei schmerzhaften entzündlichen Erkrankungen, die vom Nervensystem ausgehen, z. B. Nervenschmerzen, Nervenentzündungen, Gürtelrose, rheumatische Gelenkerkrankungen. Warnhinweis: Enthält Erdnussöl. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.



Bitte beachten Sie auch die aktuellen Angebote in Ihrer Coda-Apotheke, zu finden unter [www.coda-apotheken.de](http://www.coda-apotheken.de).

## SEHLOUNGE

FÜR DEINE AUGEN NUR

das festliche  
Ein Brillenglas geschenkt\*

AKTION VERLÄNGERT BIS 31.01.24

HARDT - OPTIC  
SEHLOUNGE

Markt 25 • 52249 Eschweiler ☎ 0 24 03 - 3 13 17 🌐 [www.hardt-optic.de](http://www.hardt-optic.de)

\*Beim Kauf einer Fassung inklusive Gläser. Die Aktion gilt nicht für Aktionsgläser und ist nicht kombinierbar mit anderen Aktionsbrillen und -gläsern, sowie anderen Aktionen. Keine Barauszahlung möglich. Aktion gültig bis 31.01.2024.