

SPORT

ALEMANNIA

In Gladbach Boden gutmachen

AACHEN. Nach der Absage des Spiels bei Westfalia Rhynern ist Alemannia Aachen zur Hälfte der Saison von Platz zehn auf elf der Fußball-Regionalliga West gerutscht. Allerdings ist die Elf von Fuat Kilic mit nunmehr zwei Spielen im Rückstand. Eines davon, die Partie gegen die Zweite des 1. FC Köln, ist vom Verband zwischenzeitlich auf den 25. November (14 Uhr, Tivoli) terminiert worden. So ist also Halbzeit in „Liga vier“ und die Alemannia mit 21 Punkten auf der Habenseite dem ersten Abstiegsrang (Wegberg-Beeck, 17 Punkte) näher als dem Tabellenführer (KFC Uerdingen, 36 Punkte). Kalkuliert man zwei Siege gegen Rhynern (Letzter) und Köln II (Vorletzter), aber auch zwei Spiele im Rückstand und gerade mit einem positiven „Lauf“ ein, stünden die Schwarz-Gelben mit dann 27 Punkten allerdings aktuell auf Platz vier, also deutlich näher am Sonnenschein. Der aktuelle Tabellenplatz gibt also durchaus ein Zerrbild ab. Am kommenden Samstag nun kann Alemannia Aachen bei seinem Auswärtsspiel bei Borussia Mönchengladbach II allerdings wieder direkten Boden gutmachen und am aktuell Neunten vorbeiziehen. Anpfiff in Gladbach ist um 14 Uhr.

Wesemann „schießt“ zwei Goldene

5. Ulla-Klinger-Cup: SV Neptun mit strahlender Bilanz

AACHEN. Über 150 Athleten maßen sich beim 5. Ulla-Klinger Cup in Aachen im Wasserspringen – ein aufregendes Erlebnis für viele der Jugendlichen im Alter von 8 bis 15 Jahren, für die es die ersten internationalen Wettkämpfe überhaupt waren. Ins Schwitzen kamen aber auch die Zuschauer auf der Tribüne der Ulla-Klinger-Halle: Nicht nur, weil sie die Wasserspringer anfeuert und kräftig applaudierten. Die Wettkämpfe waren ungeheuer spannend und viele wurden erst mit dem letzten Sprung entschieden.

Die größten Heimerfolge erzielte die männliche Jugend des SV Neptun: Zwei Goldmedaillen gewann Moritz Wesemann vom 3m- und 1m-Brett, eine Goldmedaille ging an Jaden Eikermann vom 3m-Brett, Christian Bilke sicherte sich zweimal Silber vom Turm und vom 3m-Brett und gemeinsam mit Maxim Schwab noch eine Goldmedaille im 3m-Synchronwettkampf. Schwab steuerte außerdem noch Bronze vom 3m-Brett bei.

In den großen Springefeldern – bis zu 30 Springer gingen pro Wettkampf an den Start – konnten sich weitere Springer des Neptun im Vorderfeld platzieren: So wurde Felix Verse Achter



Moritz Wesemann mitten im „Flug“.

FOTO: T. SCHWEIG

vom 1m Brett, sprang sogar den schwersten Sprung des ganzen Ulla-Klinger-Cups vom 3m-Brett, einen 2,5-fachen Rückwärtssalto mit 1,5 Schrauben. Jan Marx erreichte die Plätze 13 (1m) und 14 (3m), und unter den jüngsten männlichen Springer errangen Timur Buhmann die Plätze 12 (1m), 13 (Turm) und 14 (3m) und Juan Pablo Kreklow Platz 15 (1m). Für die jüngsten Springerinnen war so mancher Wettkampf ein Schmiss ins kalte Wasser, was in Anbetracht der hervorragenden Konkurrenz ganz normal ist. Heraus ragte die Leistung der 11-jährigen Jazzelle Eikermann, die vom 1m-Brett die Silbermedaille gewann. Recht weit vorne platzierten sich von 1m

auch Jolina Barth (10. Platz) und Arina Kopytov (11.), auf dem 3m-Brett die 9-jährige Karla Ackmann (13.) sowie vom Turm Eikermann (6.) und Barth (15.). Auch den Synchronwettkampf nutzen die jungen Damen, um sich gut zu präsentieren: Eikermann/Barth Platz 6., Melanie Levchenko/Caroline Gronholz Platz 8. Die 14-jährige Lisa Marie Offermans steuerte einen 7. Platz (3m) und den 11. Platz (1m) bei. Sicher ist: Die jungen Leute sammelten viele neue Erfahrungen und verstanden sich untereinander extrem gut, obwohl sie Deutsch, Italienisch, Spanisch, Russisch, Englisch, Tschechisch, Ukrainisch, Kroatisch, Niederländisch oder Schweizerdeutsch sprachen. ▲

Der Schwabe ist halt geizig

Pokalaus für „Ladies“ – Am Samstag gegen Suhl

AACHEN/STUTTGART. Nach dem Ligaaufakt verloren die „Ladies in Black“ auch das Volleyball-Pokal-Achtelfinale beim MTV Stuttgart 0:3. Zweimal Schwaben-Ländle hin und zurück ohne Zählbares in der Hand – der Schwabe ist eben geizig. Nun also wieder Meisterschaft: Kommenden Samstag erwarten die Aachenerinnen den noch sieglosen VfB Suhl Lotto Thüringen. Immerhin reisen die mit einem Pokalerfolg an: 3:1 gegen Schwarz-Weiss Erfurt. Die Hölle, äh, die Halle an der Neuköllner Straße öffnet um 18 Uhr. ▲

Eine machbare Aufgabe

Walheimer Ringer beim Tabellenletzen

WALHEIM. Die Bundesliga-Ringer aus Walheim reisen am Samstag zum Auswärtskampf beim KV Riegelsberg. Im vorletzten Hinrunden-Kampf, danach geht es im Ko.-System u.a. gegen Teams der Süd-Ost-/Süd-West-Staffeln, geht es zum Tabellenletzen. Das sollte eigentlich nur eine Pflichtaufgabe sein. Aber auch bei dieser vermeintlich schwachen Mannschaft muss man aufpassen, der knappe 13:11-Sieg im Hin-kampf dürfte Warnung genug sein. Dennoch sollte ein Sieg für die Truppe von Yaschar Jamali drin sein. ▲

JODTABLETTEN

Heute Deadline für Bezug

AACHEN. Die Bezugs-scheine für die kostenlose Vorverteilung der Jodtabletten können nur noch bis einschließlich heute, 15. November, beantragt werden: <https://serviceportal.aachen.de/jodtabletten>. Im Onlineportal kann der jeweilige Haushaltsvorstand den Antrag stellen. Der Bezugsschein wird nach der Überprüfung umgehend, ebenfalls auf digitalem Weg, zugestellt und kann dann selbst ausgedruckt werden. Aktuell sind fast 14.000 Anträge gestellt worden. Bis Ende November können die Jodtabletten kostenlos abgeholt werden. Natürlich können die rezeptfreien und frei verkäuflichen Tabletten auch nach dem 30. November noch in den Apotheken gegen Bezahlung erworben werden. Die Jodtabletten dürfen nur nach entsprechender Aufforderung durch die Behörden nach einem atomaren Unfall eingenommen werden – sonst können sie nutzlos oder sogar schädlich sein.

Resilienz mit Sehbehinderung

AACHEN. Der Verein zur Förderung Sehbehinderter lädt zu einem Vortrag am 16.11., 19.30 Uhr, ein: „Stressprävention und Resilienz mit Sehbehinderung“ ein. Referentin ist Siebert-Kortyka. Veranstaltungsort: August-Pieper-Haus, Leonhard Straße 18-20. ▲

Stoffwechselwochen vom 6.11.2017 bis 01.12.2017!

Sichern Sie sich jetzt einen der begrenzten Plätze für Ihre persönliche Stoffwechselmessung.

Durch ein wissenschaftlich fundiertes Messsystem analysieren wir über Ihre Atemluft Ihren persönlichen Stoffwechsel. Dabei ermitteln wir unter anderem:

- Effektivität Ihres Stoffwechsels
- Anteilige Zucker-/Fettverbrennung
- Abnehmblockaden
- Kalorienbedarf

Haben Sie schon einmal versucht, Gewicht zu verlieren?

Dann sind Sie in guter Gesellschaft. Nicht wenige Menschen wären gerne einige Pfunde leichter. Jedoch die meisten Bemühungen schlagen fehl oder anfängliche Diäterfolge können nicht gehalten werden. Viele haben die Vorstellung vom Traumgewicht längst aufgegeben. Zu raffiniert ist scheinbar unser Organismus. Oder sagen wir lieber, er ist über viele tausend Jahre auf Überleben programmiert. Sie essen weniger? In Ordnung, dann verbraucht Ihr Körper einfach weniger. Sie essen mehr? Dann nehmen Sie wahrscheinlich gleich zu. Was Ihnen die Waage unbarmherzig beweist.

Es gibt nur einen Ausweg! Sie müssen in einen regelmäßigen Fettstoffwechsel gelangen. Das bedeutet, Sie holen sich Ihre tägliche Energie überwiegend aus dem Körperfett und weniger aus den Kohlenhydraten der Nahrung. Nur dann verlieren Sie auf natürliche Weise Körpergewicht und fühlen sich vital.

Was ist Fettstoffwechsel?

Der menschliche Körper besteht aus hunderten Billionen Körperzellen. In diesen Zellen wird die Nahrung durch Verbrennungen in Lebensenergie umgewandelt, was als Stoffwechsel bezeichnet wird. Dafür kennt der menschliche Organismus eigentlich nur zwei Brennstoffzellen, Zucker und Fett. Um erfolgreich abnehmen zu können, müssen Sie wissen, wie Ihr Stoffwechsel arbeitet. Ob er Kalorien über Zucker- oder Fettdépos verbrennt, wo Ihr persönlicher Grundumsatz liegt und wie viel Sauerstoff aus der Atemluft bis in die Zellen gelangt.

Welche Quelle, Fett oder Zucker, in den Zellen bei Ihnen zur Energiegewinnung zum Einsatz kommt, kann über die Atemluft gemessen werden, da Verbrennungsrückstände abgeatmet werden.

Aus Mangel an Wissen über seinen persönlichen Fettstoffwechsel bleiben Abnehmversuche oft erfolglos, da allgemeine Ernährungsempfehlungen nicht immer den persönlichen Bedürfnissen entsprechen.

Ablauf einer Stoffwechselmessung

Die Messung ist völlig unkompliziert. Sie atmen über ein spezielles Mundstück ungefähr vier Minuten lang aus und ein. Sie sitzen oder liegen ruhig und entspannt. Ein Messgerät misst Ihre Atemluft und gibt die Daten in eine dafür entwickelte Software weiter.



Stoffwechselmessung der Atemluft durch Frau Scholen bei Herrn Oelze.

Unmittelbar nach der Messung erhalten Sie eine grafische Auswertung Ihres Stoffwechsels. Ein Ernährungsberater wird Ihnen die Ergebnisse im Anschluss genauer erläutern. Sie erhalten Auskunft über folgende Werte:

- Zusammensetzung der Verbrennung
- Zucker / Fett
- Sauerstoffaufnahme-fähigkeit der Zellen
- Kalorienruheumsatz

Wozu dient die Stoffwechselmessung?

Wenn Sie Körpergewicht verlieren möchten, müssen Sie wissen, wann Sie im Fettstoffwechsel sind. Nur dann wird Körperfett abgebaut. Ein Trugschluss ist zu glauben, dass dies mit einem Hungergefühl verbunden ist. Aber nicht nur für das Gewichtsmanagement ist die Messung aufschlussreich, sondern auch für Ihre allgemeine Gesundheit. So kann ein Ernährungsberater aufgrund der Messung neben Empfehlungen zum besseren Fettstoffwechsel auch Aussagen zu Ihrem Gesundheitsstatus machen. Wie zum Beispiel:

- Zuckererkrankungen
- Hormonelle Auswirkungen
- Müdigkeit und Antriebslosigkeit
- Seh- und Hörproblematik

Was müssen Sie vor einer Stoffwechselmessung beachten?

Der Start ist ganz einfach. Sie vereinbaren für eine Messung in unserem Haus einen Termin und nehmen sich ungefähr 45 Minuten Zeit. Sie benötigen keine Sportkleidung und es wird auch gewiss nicht anstrengend.

Interesse? Dann rufen Sie uns einfach an unter:

easylife®-Therapiezentrum in Aachen-Eilendorf

☎ 02 41 - 91 27 83 55

Abnehmen. Der beste Entschluss meines Lebens!

Nutzen Sie unser Angebot und testen Sie unser Verfahren für eine exakte Stoffwechselanalyse

Metabolic-Scan

vom 06.11. – 01.12.2017
statt € 149,- für nur € 49,-

Erfahren Sie alles über Ihre/n:

- Fett- oder Zuckerverbrennung
- Energieumsatz
- Respirationsquotient
- Abnehmblockaden
- Fehlernährung
- Stoffwechselindex/Stoffwechselleistung
- FE_{O2}-/FE_{CO2}-Wert



Klaus Oelze
aus
52080 Aachen

„Die Behandlungszeit war erfolgreicher, als ich mir vorgestellt habe. Durch Eure positive Hilfe ist es mir sehr leicht gefallen abzunehmen.“

-37,3
Kilo
in nur
13 Wochen
abgenommen



Kerstin Plum
aus
52499 Baesweiler

-18,9
Kilo
in nur
10 Wochen
abgenommen



Rufen Sie uns an und vereinbaren Sie einen **kostenlosen Beratungstermin** in einem unserer Therapiezentren!

easylife® Aachen

Von-Coels-Str. 214, 52080 Aachen

☎ 02 41 - 91 27 83 55

easylife® Düren

☎ 0 24 21 - 9 20 74 50

easylife® Kerpen

☎ 0 22 37 - 9 79 95 05

In allen Therapiezentren sind ausreichend kostenlose Parkmöglichkeiten vorhanden.

• kein Sportprogramm • kein lästiges Kalorienzählen • keine Gruppentherapie • keine Hungerqualen • keine Hormonbehandlung

(nicht bei krankhafter Fettsucht) Für eine langfristige Gewichtsreduktion bedarf es der dauerhaften Einhaltung der im Programm vermittelten Ernährungsregeln.

Gesundheitsorientiert zum Wohlfühlgewicht mit qualifizierten Ärzten und geschultem Fachpersonal. www.easylife-NRW.com

SNO Ernährungs-GmbH · Am Falder 36 · 50171 Kerpen · GF: S. Obran u. T. Nüsse · Amtsgericht Köln, HRB 77646