

WOCHENSPIEGEL

Ahrtal



Die »Tour de Ahrtal« bietet Familien und Fahrradfans autofreie Straßen.

» Seite 4

Das Schützenfest in Ahrweiler beginnt am Samstag, 25. Mai.

» Seiten 6 und 7



18. Mai 2024

www.wochenspiegellive.de · www.facebook.com/Wochenspiegel.Ahrweiler

20. Woche

PE SINZIG
PE-INTERIORSYSTEME UND
Fachmarkt für Wand und Boden

BOGENLEGE
TEPPICHE
TAPETEN
FARBEN
VERLEGE SERVICE

ANGEBOTE LETZTE SEITE

schrankplaner.de
powered by
Schmoecker GmbH & Co. KG

Hauptstraße 35
53518 Leimbach
www.schrankplaner.de

Den »Sog« schnell unterbrechen

Wer die Flut-Katastrophe erlebt hat, macht schwere Zeiten durch, sobald es etwas stärker regnet. Der Wochenspiegel wollte wissen, was dann hilft.

BACHEM/KALENBORN/KREIS (tys). – Dann kommen immer solche Gefühle hoch, sagt Ulrike Bümler aus Bachem im Gespräch mit dem Wochenspiegel über das Unwetter am Donnerstag, 2. Mai. Sie kannte das schon vor der Flutkatastrophe vor fast drei Jahren. Im Jahr 1989 habe es ein Sommergewitter gegeben. Am Tag davor war ihre Kellerdecke am Wohnhaus in Bachem gerade betoniert worden. »Alles stand nach dem Gewitter unter Wasser. Und als das Wasser weg war, blieb ein 80 Zentimeter hoher Belag aus Schlamm, den die Feuerwehr damals mühsam entfernen musste. Das war wie Beton.« Wenn sie ein solches Gewitter erlebt, erinnert sie sich an die Gerüche, die Angst und irgendwie auch ans Ausgeliefertsein. Als vor drei Jahren die Flut kam, war ihre Tochter gerade in ihr Haus nach Dernau gezogen. Ulrike Bümler sagt, ihre inzwischen zehnjährige Enkelin fürchte sich bei jedem etwas stärkeren Regenfall sehr. »Emotional macht das Wetter etwas mit jedem hier in der Region. Dabei spielt es noch nicht einmal eine Rolle, ob die Leute persönlich den Schlamm im Haus hatten.«

Über diese emotionale Belastung durch jeden Starkregen hat die Landrätin Cornelia Weigand tags darauf vor den Fernsehka-



Das Wetter macht jetzt etwas mit uns allen. Davon ist Ulrike Bümler aus Bachem überzeugt. Foto: Privat

meras gesprochen als sie von den mehr als 300 Einsätzen berichtet hat, von denen etwa zwei Drittel die Kreisstadt geplagt hatten. Auch Achim Juchem, Bürgermeister in Grafschaft, kennt das Thema: »Die Sorge ist immer dabei den Menschen, sobald es stärker anfangen zu regnen. Und die Betroffenheit in der Fläche war auch am 2. Mai wieder massiv.« Schon vorher, so berichtet er dem Wochenspiegel, hätten die Menschen davon gesprochen, dass jetzt die Regensaison wieder starten würde und dass man hoffe, dass es dieses Mal gut geht. Wie weit die Ängste gehen können, hat er dann gleich zu Beginn des Unwetters erlebt: »Wir hatten einen DRK-Rettungseinsatz, weil eine Person eine Panik-Attacke hatte.«

Was das Wetter neuerdings mit den Menschen im Kreis Ahrweiler macht, das nennt der Diplom-



Man müsse trainieren, mit der Angst umzugehen, sagt der Psychologe Michael Bruckner. Foto: Privat

Psychologe und Psychotherapeut Michael Bruckner, der in einer Gemeinschaftspraxis in Kalenborn arbeitet, »triggert«. »Das sind besondere Erlebnisse, die im Gedächtnis gespeichert werden. Sie sind beladen mit Bildern, mit Geräuschen, Gerüchen und sogar mit einem bestimmten Geschmack. Wenn dann etwas annähernd Vergleichbares eintritt, was dem Erlebten ähnelt, dann werden all diese Erinnerungen angesprochen, also getriggert«, so Bruckner. Darauf habe man keinen direkten Einfluss, das werde vielmehr blitzschnell ausgelöst. Und es sei deshalb auch oftmals nicht so einfach in Sprache zu übersetzen, was man dann erlebe.

Ob man etwas dagegen unternehmen kann? Ja, sagt der Fachmann, es sei sogar wichtig den Betroffenen etwas an die Hand zu geben, eine Art Notbremse. Man

sollte trainieren, damit umzugehen, diesen »Sog« zu unterbrechen, damit man nicht so tief in die alte Erinnerung abrutscht.

»Das funktioniert zum Beispiel, indem man sich ganz bewusst ins Hier und Jetzt zurückholt«, sagt er. Jeder, der davon betroffen sei, solle sich ganz bewusst fragen, was ihm in diesem Moment guttut. »Das kann eine Tasse Kaffee sein, ein Gespräch mit einem nahen Menschen oder eine Runde Mensch-ärgere-dich-nicht.« Besonders dann, wenn Kinder dabei sind, sollte man keineswegs darüber sprechen, wie schlimm das wieder werden könnte. Oftmals helfe die Gemeinschaft mit anderen Menschen. Deshalb empfiehlt er speziell älteren Menschen, die alleine leben, den Anruf bei der Telefonselbsthilfe, wenn die Angst wieder in ihnen hochsteige: »Dort finden sie geschulte Gesprächspartner«, so Bruckner.

KANAL WAMBACH

- Rohrreinigung
- Kanalsanierung

NOTDIENST

Tel. (02641) 2084190
www.kanal-wambach.de

Ihr Partner in Kall für:

PEUGEOT CITROËN JEEP
DODGE RAM

FINK
AUTOMATEN

53925 Kall · Tel. 02441/6125
www.fink-automaten.de

Ratssitzung Stadt Sinzig

SINZIG. Am Donnerstag, 23. Mai, um 17.45 Uhr, beginnt der öffentliche Teil der Stadtratssitzung im Ratssaal. Im ersten Tagesordnungspunkt des öffentlichen Teils ist das Grundgesetz Thema, das seinen 75. Geburtstag feiert. Diverse Wiederaufbauprojekte und die Einrichtung eines Jugendtreffs stehen zudem auf der Tagesordnung.

Am Rande bemerkt

Erste Hilfe bei Angst

Dieses Gefühl, das plötzlich da ist, wenn sich der Himmel verdunkelt und der Regen anfängt, kennen die Menschen hier.



Die meisten seit der großen Katastrophe, andere schon davor. Das ist keine Spinne, dafür muss sich auch niemand schämen. Es ist normal, denn auf diesem Weg lernen wir, was uns gefährlich werden kann und das bleibt in der Erinnerung. Vielleicht sollten sich Nachbarnschaften bewusst verabreden zu »Treffen bei Regenwetter«. So als Erste-Hilfe-Maßnahme gegen die Angst. Ihre Lydia Schumacher
lyschumacher@weiss-verlag.de

75 Jahre Lourdes-Kapelle

An Pfingstmontag findet zum Jubiläum eine Messe vor der Kapelle statt



Vor 75 Jahren wurde sie von einem dankbaren Krieger-Helmknecht gebaut. Foto: Kapellenverein Bachem

gend und betend aus dem Dorf zur neu errichteten Kapelle. Auf einem Handkarren stand die Statue der Gottesmutter, die wurde an dem Tag aufgestellt. Seitdem ist und war die Lourdeskapelle ein Ort

der Stille und des Gebetes für viele Menschen aus nah und fern.

Seit dem Jahr 1988 findet immer am Pfingstmontag eine Heilige Messe vor der Lourdeskapelle statt. Das geht auf die Initiative von Dechant Otto Berberich zurück und ist bisher nur einmal wegen Coronas ausgefallen. Bei schlechtem Wetter findet sie nebenan in der Lourdeshütte des Männerchores statt. Mehr als 200 Teilnehmende finden dann den Weg zur Lourdes-Kapelle. Zum 75-jährigen Jubiläum findet auch in diesem Jahr am Pfingstmontag, 20. Mai, um 10.30 Uhr, hier eine Messe statt.



Patenschule in Dänemark

Lehrkräfte der BBS Ahrweiler wollten sich in Dänemark eigentlich nur Inspiration für den Aufbau der Schule zuhause holen. Bei ihrem Aufenthalt dort haben sie gleich auch eine Schulpatenschaft mit der »Køge Handelsschule« in Kopenhagen ins Leben gerufen. Das ermöglicht Auszubildenden des kaufmännischen Bereichs künftig die Möglichkeit zu gegenseitigen Besuchen und Auslandsaufenthalten. So können sie gleich auch ihre internationalen Berufskompetenzen erweitern und interkulturelle Erfahrungen sammeln. Foto: Freund

Angebot für Paare

Vereinbarung unterzeichnet

DLRG-Ortsgruppen unterstützen Kreis beim Katastrophenschutz

Wenn sie von der Flut betroffen waren, erhalten Paare kostenlos vor Ort Beratung durch einen Psychologen.

KREIS. Paare hat die Flutkatastrophe mit all ihren Folgen in vielen Fällen näher zusammengebracht. Es kann aber auch ganz anders sein: Dass die Partner zuviel Rücksicht nehmen und nicht darüber sprechen, wie es ihnen eigentlich geht. Oder dass sie, ganz im Gegenteil, ihren Partner zu sehr belasten.

Dass die Flut das Leben vieler Paare durcheinandergewirbelt hat, weiß auch der Diplom-Psychologe und ausgebildete Psychotherapeut Michael



Michael Bruckner berät Paare mit Unterstützung des ASB kostenlos. Foto: privat

Bruckner. Er ist spezialisiert auf Paarberatungen in der Praxisgemeinschaft, die er mit zwei Kollegen in Kalenborn betreibt. Missverständnisse, ungeklärte Verletzungen, unterschiedliche Bedürfnisse: In Zusammenarbeit mit dem »Arbeiter-Samariter-Bund« (ASB) bietet Bruckner betroffenen Paaren seine Unterstützung jetzt kostenlos an. Das Angebot gilt für alle Paare, die von der Flutkatastrophe im Juli 2021 betroffen waren. Die Gespräche können entweder in Kalenborn oder ortsnah in den Räumen des ASB stattfinden. Info: www.mbbbruckner.de

ner betroffenen Paaren seine Unterstützung jetzt kostenlos an. Das Angebot gilt für alle Paare, die von der Flutkatastrophe im Juli 2021 betroffen waren. Die Gespräche können entweder in Kalenborn oder ortsnah in den Räumen des ASB stattfinden. Info: www.mbbbruckner.de

KREIS. Seit Beginn des Jahres arbeiten die beiden Ortsgruppen der Deutschen Lebens-Rettungs-Gesellschaft (DLRG) Bad Neuenahr-Ahrweiler und Remagen im Zivil- und Katastrophenschutz noch enger mit dem Kreis Ahrweiler zusammen. Die gemeinsame Einsatzeinheit ist demnach rückwirkend zum 1. Januar offiziell Bestandteil des Kreis-Katastrophenschutzes.

»Es freut mich, dass wir die Vereinbarung nun unterzeichnen konnten und die beiden DLRG-Ortsgruppen den Kreis damit auch offiziell unterstützen. Das ist ein weiterer wichtiger Baustein unseres Kreis-Katastrophenschutzes und gibt uns für die Bandbreite an Einsatzszenarien ein Plus an Sicherheit«, sagte Land-



Treffen zur offiziellen Unterzeichnung. Foto: Ahr-Foto M. Gausmann / Kreisverwaltung Ahrweiler

rätin Cornelia Weigand bei dem offiziellen Termin im Kreishaus.

»Die Strömungsretter stellen im Verbund mit den anderen Einsatzkräften eine wertvolle Ergänzung zum Zivil- und Katastrophenschutz dar«, sagt Kevin Wassong, Einsatzleiter DLRG der beiden Ortsgruppen. »Sie können

Suchen und Rettungen übernehmen oder bestimmte Wasserstrecken absichern. Auch ein Einsatz bei der Wasserrettung oder in der örtlichen Gefahrenabwehr der Kommunen ist möglich. Für diese wichtige Zusammenarbeit konnten nun die notwendigen Rahmenbedingungen geschaffen werden«, freut

sich Wassong. Die DLRG übernimmt seit Jahren neben der Schwimm- und Rettungsschwimmbildung im Kreis beispielsweise bereits Wachdienste auf der Rettungsstation am Laacher See. Nach der Flutkatastrophe im Juli 2021 waren im Kreisgebiet auch Wasserrettungseinheiten aus überörtlichen DLRG-Ortsgruppen im Einsatz.

Der Kreis wird den beiden DLRG-Ortsgruppen künftig eine jährliche Pauschale zahlen, die die Gruppen nach Bedarf und Abstimmung einsetzen können. Zudem beteiligt sich der Kreis an den Kosten für weitere Ausstattung, Wartung, Pflege und Unterhaltung sowie gegebenenfalls Neubeschaffung von Fahrzeugen.

Medizin

ANZEIGE

Thema: nervös bedingte Schlafstörungen

Schon wieder müde aufgewacht?

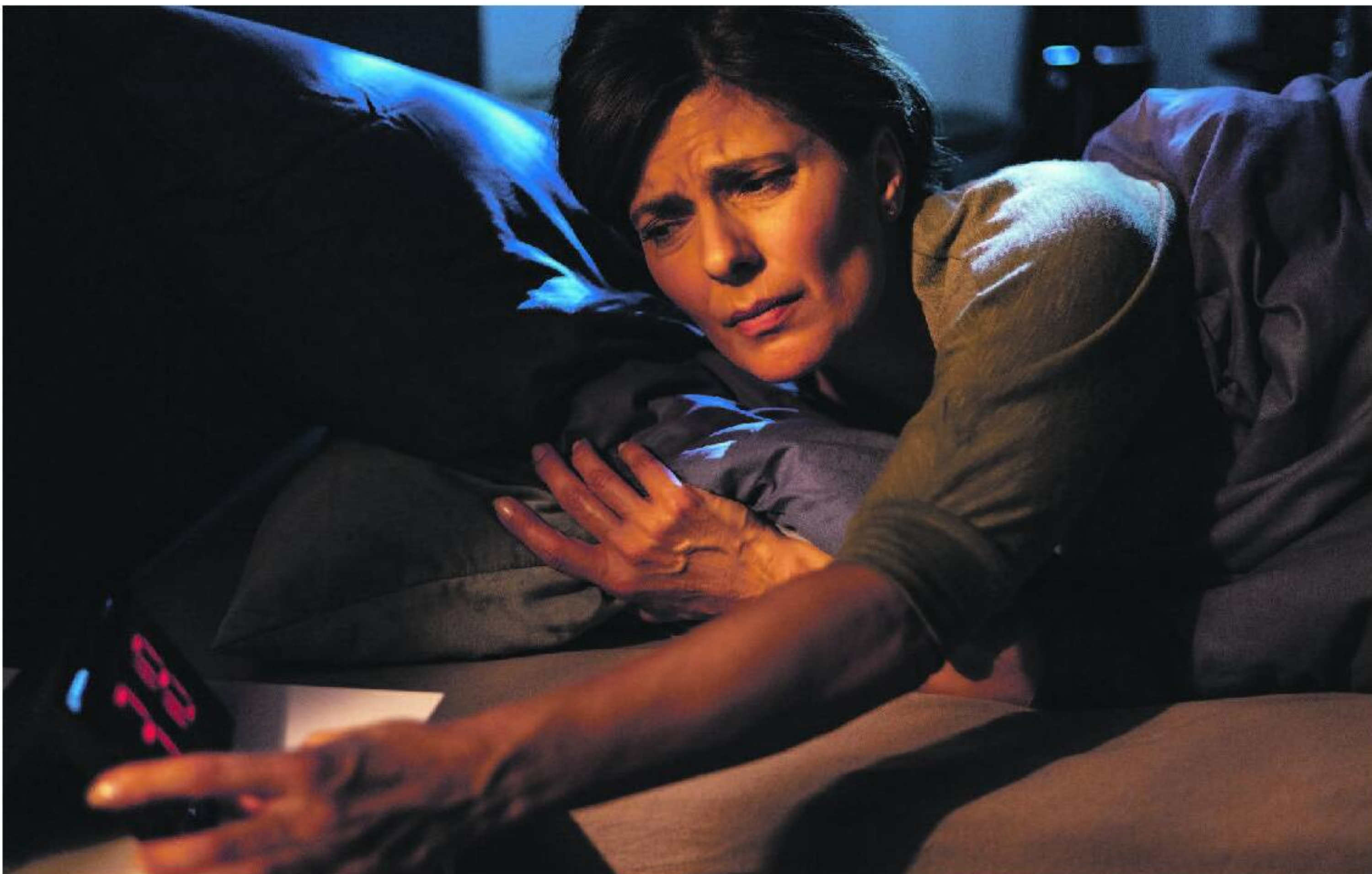
So bekämpfen Sie das Problem wirksam und ohne Gewöhnungseffekt

Mehr als die Hälfte der Deutschen hat aktuell Probleme beim Einschlafen und rund 70 % leiden unter Durchschlafproblemen. Keine gute Nachricht: Betroffene kämpfen mit anhaltender Müdigkeit oder Erschöpfung und sind am Tag gereizt und unkonzentriert. Vielen sieht man es auch an: Die Haut ist fahl, tiefe Augenringe zeichnen sich ab und viele sehen dadurch vielleicht sogar älter aus als sie sind. Langfristig können Probleme beim Ein- oder beim Durchschlafen unseren Körper sogar schwächen und ihn anfälliger für Krankheiten machen.

Inzwischen gibt es eine große Auswahl rezeptfreier Schlafmittel auf dem Markt. Unter all den Produkten die richtige Wahl zu treffen, stellt viele Betroffene vor eine große Herausforderung. Hinzu kommt, dass viele die Abhängigkeit fürchten, die aus der Einnahme, insbesondere chemischer Schlafmittel, resultieren kann.

Entspannt durch die Nacht, erholt in den Tag

Experten zufolge ist es so, dass Betroffene oft denken, dass sie „nur“ schlecht schlafen können. Im Schlaflabor zeigt sich jedoch meist: Wer morgens gerädert aufwacht, hat nachts keine erholsame



Tiefschlafphase gehabt. Wer also endlich wieder erholsam schlafen möchte, sollte laut Experten auf

Baldriparan – Stark für die Nacht

- ✓ Beschleunigt das Einschlafen, fördert das Durchschlafen¹
- ✓ Mit hoch dosiertem Baldrianwurzelextrakt
- ✓ Wirkt rein pflanzlich und ohne Gewöhnungseffekt

ein Schlafmittel setzen, das den natürlichen Schlafrhythmus nicht stört, die Tiefschlafphase bewahrt und das Durchschlafen fördert. Um nervös bedingte Schlafstörungen wirksam zu behandeln,

sollte ein Schlafmittel daher nicht nur beim Einschlafen helfen, sondern vor allem auch das Durchschlafen fördern.¹ Und genau das leistet Baldriparan – Stark für die Nacht.

Bewiesene Wirksamkeit ohne Gewöhnungseffekt

Seit über 65 Jahren empfehlen Experten das pflanzliche Arzneimittel Baldriparan – Stark für die Nacht. Denn die Wirksamkeit des Baldrians ist wissenschaftlich in Studien belegt.² Entscheidend dabei ist die Dosierung. Nur Schlafmittel, die ausreichend Baldrianwurzelextrakt enthalten, können bei Schlafstörungen nachweislich helfen. Baldriparan enthält extra hoch dosierten Baldrianwurzelextrakt. Besonders wichtig dabei: Das Schlafmittel macht trotzdem nicht abhängig, es entsteht kein Gewöhnungseffekt und die Schlafqualität wird auf natürliche Weise verbessert.

Natürlich Durchschlafen, erholt in den Tag starten! Überzeugen auch Sie sich von Baldriparan – Stark für die Nacht.

Tipp für unsere Leser

Jetzt Baldriparan – Stark für die Nacht auf pureSGP.de bestellen & gratis Melatonin Einschlaf-Spray sichern.

*Bei einer Bestellung von Baldriparan – Stark für die Nacht ab einer Packungsgröße von 60 Stück, nur solange der Vorrat reicht

Baldriparan®
Stark für die Nacht
1 Drogge am Abend

Baldriparan®
Melatonin
UVP 14,95€
GRATIS*

Jung & Alt setzt bei Schmerz auf Spalt

- Einzigartig mit 300 mg ASS und 300 mg Paracetamol
- Duale Wirkung lokal an der Schmerzstelle und zentral im Gehirn
- Schmerzlindernd und entzündungshemmend

Für Ihre Apotheke:

Spalt Schmerztabletten
(PZN 08689834)

Abbildung Betroffenen nachempfunden

SPALT SCHMERZTABLETTEN: Für Erwachsene bei: akuten leichten bis mäßig starken Schmerzen. Schmerzmittel sollen längere Zeit oder in höheren Dosen nicht ohne Befragen des Arztes angewendet werden. Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben! www.spalt-online.de

• Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.

• PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

Mit Premium-Print-Online-Kombi Stellen besetzen!

Jetzt passende Bewerber finden!
jobs.wochenspiegellive.de

WOCHENSPIEGEL
Stellenmarkt

in Kooperation mit **stellenanzeigen.de**