

**Klenkes**  
Spezial  
März 2010

# Dem Frühling entgegen !

✘ **Klenkes Spezial**



## Gesundheit & Wellness

außerdem :  
„Pflanzzeit für  
Garten &  
Balkon“

**Massage & Co**  
Entspannen in der Euregio



**Alleskönner Obst**  
Der große Check



**Richtig pflanzen**  
Tipps für Garten-Neulinge



# Thema: Entspannung Tipps, Tests und Service



## körper & geist Die Reise zur inneren Ruhe

Meditation in den Carolus Thermen

Über Jahrhunderte haben die heißen Thermalquellen Aachens Geschichte bestimmt. Seit 2.000 Jahren schätzen die Menschen die heilende und entspannende Wirkung des mineralhaltigen Wassers. Die Quellen hatten dabei immer auch eine Anziehungskraft als mystische Naturgewalt. Das Projekt „Meditation in den Thermen“ knüpft an die spirituelle Tradition der alten Badekultur an und führt sie im 21. Jahrhundert fort.

„Meditation in den Thermen“ heißt das Projekt vom Freizeitpastoral im Bistum Aachen. Was vielleicht auf den ersten Blick merkwürdig scheint, erfreut sich in den Thermen immer größerer Beliebtheit. Unter fachkundiger Leitung können die Thermengäste hier an Plantagenreisen und Entspannungsübungen teilnehmen. „Viele, die davon zum ersten Mal hören, sind erstaunt und denken, dass Kirche und Thermalbad nicht zusammen passen“, sagt Werner Schlösser, Geschäftsführer der Carolus Thermen Bad Aachen. Die Erfahrungen zeigen aber, dass es viele Berührungspunkte zwischen dem Bedürfnis nach Spiritualität und Sinnsuche einerseits und dem Wellness-Angebot der Thermen andererseits gibt. „Bestandteil der alten Badekultur war immer auch die Wertschätzung des heißen Quellwassers als ein Geschenk der Natur. Das hatte immer etwas Mystisches – bis heute.“

Die Kurse selbst ist ein „altes“ pastorales Feld in vielen Diözesen Deutschlands. Damit ist eine umfassende Betreuung des Menschen gemeint, die sich um die „innere“ Heilung der Menschen bemüht. Aus ganzheitlicher Sicht hängen Gesondung und Wohlbefinden immer von der Harmonie von Körper, Geist und Seele ab.

So lag es für Barbara Baumann vom Bistum Aachen nahe, an einem Ort wie den Thermen auch Meditationen anzubieten: „Das Freizeitpastoral möchte den Menschen in der Freizeit und an den

Stätten der Freizeit nahe sein, dort Angebote machen, wo es den Menschen möglich ist, ihrer Seele etwas Gutes zu tun.“

Nun ist die religiöse Motivation für die Teilnahme an den Meditationsangeboten natürlich nicht zwingend. Wer dem Alltagsstress entfliehen möchte, Kraft schöpfen und sich sammeln will, wird die Techniken und Übungen ebenso schätzen. Die Teilnehmer sind bunt gemischt: von der jungen Mutter über den stark belasteten Manager bis hin zum wohlhabenden Pensionär. Siebenmal wöchentlich im Thermalbereich und fünfmal im Saunabereich finden die 20- bis 30-minütigen Entspannungsübungen statt. „Die Idee ist, im Ruhebereich im Rahmen des Animationsprogramms Angebote zu gestalten, die den Besucherinnen und Besuchern die Zeiten der Ruhe sowohl beim Saunieren als auch beim Thermalbaden bereichern“, so Schlösser.

„Die Teilnehmer sind neuen Angeboten gegenüber sehr offen“, so Schlösser. Am Ende der Kurse sind die „Neulinge“ oft erstaunt. Die Kombination aus dem kraftvollen, mineralhaltigen Wasser aus den Tiefen der Erde und der bereitgestellten inneren Ruhe gibt Energie und macht widerstandsfähig. Und das schon seit über 2.000 Jahren. // *Kira Wirtz*

Alle Infos:  
@carolus-thermen.de

### Entspannen



Weit hinten, hinter den Wortbergen, fern der Länder Vokalen und Konsonanten leben die Blindtexter. Abgeschieden wohnen Sie in Buchstabenstraßen an der Küste des Semantik, eines großen Sprachozeans. Ein kleines Bächlein namens Duden fließt durch ihren Ort und versorgt sie mit den nötigen Regellen. Es ist ein parasitarisches Land, in dem einem geborene Satzbelie in den Mund fliegen. Nicht einmal von der allmächtigen Interpunktion werden die Blindtexter beherrscht – ein geradezu unorthographisches Leben. Eines Tages aber besiedelt eine kleine Zeile Blindort, ihr Name war Lorem Ipsum, hinaus zu gehen in die weite Grammatik. Der große Dmox riet ihr davon ab, da es dort wimmelte von bösen Kommas, wilden Fragezeichen und hinterhältigen Semikoln, doch das Blindtextchen ließ sich nicht beirren, Kursagebürgers

### service

## Kuschelhormone und Pilateskurse

Viele Wege sich Gutes zu tun

Es zieht im Kreuz, die Hose knieft und das Rauchen wollte man sich dieses Jahr doch auch abgewöhnen ... Viele Angebote in und um Aachen geben Anreize, gute Vorsätze in die Tat umzusetzen und etwas für die Gesundheit zu tun.

### Wellness schenken

Im Bad Aachen Wellness Geschenkbuch – mit 32 Gutscheinen – findet der Leser übersichtlich und ansprechend gestaltet Unternehmen aus Aachen und der Region, die ihr Wellness- und Gesundheitsangebot vorstellen. Mit einem eingelobten Gutscheine erhält man bis zu 25 Prozent Ermäßigung auf eine Anwendung. Von jedem verkauften Buch gehen 50 Cent an den Nde und Hanns Bittmann e.V., dem Hilfsfonds für Kinder in Not der Region Aachen. @geschenkbuch-aachen.de

### Kuschel dich glücklich

Kuschelpartys sind ein neuer Trend aus Amerika, nachdem die Partys in Deutschlands Großstädten schon länger in sind, wird jetzt auch in Aachen gekuschelt. Sind der Kuschelparty ist es, einander näher zu kommen – ohne Sex! Dabei wird der Körper mit dem so genannten Kuschelhormon Oxytocin überschüttet. Das hilft beim Stressabbau und stärkt das Immunsystem. Nächster Termin: Samstag, 21. März von 20-23 Uhr. @aura-aachen.de

### Gesunder Genuss

Das Ayurveda Gesundheitszentrum Demetrio veranstaltet regelmäßig Ayurveda-Kochkurse. Hier verbindet sich die alte indische Heilkunde mit dem Genuss zu einem Fest der Sinne. Im theoretischen Teil werden Zusammenhänge von Körper, Gesundheit und Nahrung erläutert, anschließend lochen und essen die Teilnehmer gemeinsam nach Rezepten aus der ayurvedisch-vegetarischen Küche. @demetrio.de

### Essverhalten umstellen – dauerhaft abnehmen

„Thinkslim“ bietet ein ganzheitliches Konzept zum Abnehmen, ohne teure Pulver, Kapseln oder Shakes. Thinkslim basiert auf der Analyse der persönlichen Ernährungswohheiten. Mit NLP-Techniken (Neuro-linguistisches Programmieren) werden die Ursachen fehlerhaften Essverhaltens erforscht. Die meisten Menschen mit Übergewicht sind dick, weil sie mit Hunger, Sattsein, Stress, Frust und anderen Körperbedürfnissen nicht richtig umgehen. „Thinkslim“ sorgt für eine funktionierende Verständigung zwischen Kopf und Bauch und hilft dabei, sich wieder gut zu fühlen. @thinkslim.de

### Selbstheilungskräfte fördern

Neben klassischen physiotherapeutischen Behandlungen bietet die Praxis für Physiotherapie und Gesundheitstraining Drouliani auch osteopathische Behandlungen. Medizinisches Gerätetraining sowie von Krankenkassen geförderte Präventionskurse ermöglichen die optimale Therapie und Anregung zur Förderung der Selbstheilungskräfte. Das Gerätetraining findet in kleinen Gruppen unter ständiger therapeutischer Begleitung und ohne langfristige Vertragsbindung statt. Lüticher Str. 20, Aachen, Tel. 0241-76212

### Feng Shui im Garten

Eine Feng Shui Gartenberatung von Anne Wangnick umfasst ein Vorgespräch, eine Analyse des Grundstücks, eine schriftliche Ausarbeitung und ein Beratungsgespräch mit alternativen Vorschlägen für die Gartengestaltung. Feng Shui beurteilt die Lage des Hauses in der Umgebung. Durch richtig platzierte Steine und Pflanzen wird das Haus geschützt, durch Pflanzen, Wasser und Wege wird das Qi verbessert und ins Haus geleitet. @annewangnick.de

### Wohlbist für Körper und Seele

„Nach 10 Stunden spürt Du den Unterschied, nach 20 Stunden siehst Du den Unterschied und nach 30 Stunden hast Du einen völlig neuen Körper“, sagte Joseph Pilates, der Erfinder der Pilatesmethode. Kurse nicht nur für Pilates-Enthusiasten, sondern auch Yoga, Power Yoga und Thai Bo bietet Irit Ortmann in ihren exklusiven Räumen mit Wohlfühlambiente an. @bodypou-aachen.de



### Entspannen – im Bilde

Hinter den Kulissen einer Top-Adresse. Wir testen, lassen Experten zu Wort kommen und sagen, wo der Entspannungsfaktor in der Euregio am größten ist.

### Entspannen – Service

Was? Wo? Wann? Wir haben recherchiert und für unsere Leser zusammen gestellt, wo sie mit welchen Ansprüchen die Seele baumeln lassen können.



► Sorgfältig recherchiert, aktuell und Service-orientiert:  
das Klenkes-Spezial. Ein idealer Werbeträger!

Anzeigenverwaltung: bpw-Giese · klenkes@bpw-giese.de

# Thema: Gesund essen

## Der große Obst-Check



### ernährung Alleskönner Obst

Winterzeit, Erkältungszeit – Wo können Apfel & Co. vorbeugen?

Haben Sie sich heute schon ein Stück Obst oder eine Portion Gemüse einverleibt? Nein? Versuch: Bevor Sie hier weiterlesen, holen Sie sich einen Apfel oder eine Möhre – am besten gleich beides! Dann halten Sie nämlich schon zwei der fünf empfohlenen Obst- und Gemüseportionen geschafft, die wir Tag für Tag essen sollten, um von den zahlreichen Gesundheitswirkungen der Frischkost zu profitieren.

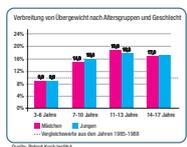
Täglich 500 Gramm oder eben „Five-a-day“ sollen es sein, so die Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE). Doch Studien zeigen: Nur etwa ein Viertel der Männer und ein Drittel der Frauen erreichen diese Mengen. Leiden wir deshalb unter Vitaminmangel? Bei welchen Krankheiten ist die Schutzwirkung der Grünkost bewiesen und worauf sollten Sie bei der Zubereitung achten? Haben Sie sich heute schon ein Stück

Obst oder eine Portion Gemüse einverleibt? Nein? Versuch: Bevor Sie hier weiterlesen, holen Sie sich einen Apfel oder eine Möhre – am besten gleich beides! Dann hätten Sie nämlich schon zwei der fünf empfohlenen Obst- und Gemüseportionen geschafft, die wir Tag für Tag essen sollten, um von den zahlreichen Gesundheitswirkungen der Frischkost zu profitieren.

Täglich 500 Gramm oder eben „Five-a-day“ sollen es sein, so die Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE). Doch Studien zeigen: Nur etwa ein Viertel der Männer und ein Drittel der Frauen erreichen diese Mengen. Leiden wir deshalb unter Vitaminmangel? Bei welchen Krankheiten ist die Schutzwirkung der Grünkost bewiesen und worauf sollten Sie bei der Zubereitung achten? //

### Kinder Mehr Früchte, weniger Chips!

Etwa jedes siebte Kind in Deutschland ist zu dick. Eine aktuelle Studie des Robert-Koch-Instituts hat ergeben, dass etwa 1,9 Millionen Kinder und Jugendliche in Deutschland übergewichtig sind. Rund 800.000 von ihnen sind sogar fettleibig. Die Folgen sind oft Hänneleien in der Schule und später Erkrankungen, wie beispielsweise Diabetes. //



Lassen Sie sich verwöhnen

Wir bieten Ihnen  
Wellness & Spa  
in vollem Umfang!



Von Algenbädern  
über Massagen  
bis hin zur  
Zucchini-Maske

Panat Wellness & Spa  
Kurhausstr. 165  
55445 Köln

www.panat-spa.de

# Thema: Richtig pflanzen

## Tipps für Garten und Balkon



### pflanzenzeit Oh, Du bunte Gartenzeit

Schon jetzt kann man erste bunte Tupfer in den Garten und auf den Balkon zaubern

Die meisten Gartenpflanzen erwachen aus ihrem Winterschlaf. Die Frühlingsblumen fangen an zu blühen, die erste Aussaat erfolgt in die Beete und die Tage werden wieder wärmer. Kurzum die Gartensaison beginnt und es gibt wieder viel zu tun. Also packen wir es an. Damit die Pflanzen, nach dem langen Winterschlaf, wieder richtig loslegen und wachsen können, benötigen sie einiges an Nährstoffen. Der Frühling bietet sich daher an, den Nährstoffgehalt des Bodens, wieder aufzubauen. Richtig düngen im Frühling.

Falls nicht schon im Februar getan, sollten Sie die Rosen zurückschneiden. Dazu wählen Sie am besten einen sonnigen und frostfreien Tag. Langsam beginnt die Wachstumszeit der Kräuter. Einige der Kräuter werden jetzt schon im Frühbeet oder auf der Fensterbank vorgezogen. Einfacher geht es mit Schnittlauch. Vorausgesetzt Sie haben schon Schnittlauch in Ihrem Garten, können Sie diesen auf einfache Art und Weise vermehren. Bevor der Schnittlauch seine typischen langen Blätter bildet, sollten Sie ihn vorsichtig ausgraben, teilen und wieder

genauso tief einpflanzen. Durch diese Maßnahme hat der Schnittlauch wieder mehr Platz, sich zu entfalten und wachsen. Krokusse sind ausdauernde krautige, halbwinterharte bis winterharte Geophyten, die Knollen als Überdauerungsorgane ausbilden. Die wenigen (meist etwa fünf) grundständigen Laubblätter sind einfach und parallelnervig: sie weisen fast immer einen weißlichen Mittelnerv auf. Der Blatttrand ist glatt.

Langsam beginnt die Wachstumszeit der Kräuter. Einige der Kräuter werden jetzt schon im Frühbeet oder auf der Fensterbank vorgezogen. Einfacher geht es mit Schnittlauch. Vorausgesetzt Sie haben schon Schnittlauch in Ihrem Garten, können Sie diesen auf einfache Art und Weise vermehren. Bevor der Schnittlauch seine typischen langen Blätter bildet, sollten Sie ihn vorsichtig ausgraben, teilen und wieder genauso tief einpflanzen. Durch diese Maßnahme hat der Schnittlauch wieder mehr Platz, sich zu entfalten und wachsen.

Herbstblühende Krokusarten, deren Sansonkapfen erst im folgenden Frühjahr erscheinen, können mit Herbstzeitsen verwechselt werden. Die im Frühjahr oder im Herbst erscheinenden Blüten variieren stark in der Farbe, aber lila, hellviolet, gelb und weiß sind vorherrschend. Sie stehen einzeln oder zu vielen in einem stängellosen Blütenstand mit Hochblättern. Die zwittrigen, radial-symmetrischen Blüten sind dreizählig. Die richtig verwachsenen Blütenblätter stehen in zwei Kreisen; entweder sind alle gleichgestaltig oder die des inneren Kreises sind kleiner. Es ist nur ein Kreis mit drei Staubblättern vorhanden. Die kurzen Staubfäden sind mit der Blütenröhre verwachsen. Die Staubbeutel sind gelb, weiß oder fast schwarz. Drei Fruchtblätter sind zu einem Fruchtknoten verwachsen, der sich im Boden befindet. Der Griffel besteht aus drei oder mehr Griffelstäben. Die Bestäubung erfolgt durch Insekten. Erst nach der Befruchtung schiebt sich die Frucht aus dem Boden. Es werden dreifächerige Kapselfrüchte gebildet, die viele Samen enthalten.

Herbstblühende Krokusarten, deren Sansonkapfen erst im folgenden Frühjahr erscheinen, können mit Herbstzeitsen verwechselt werden. //



### Garten-Center Schulz

Alles für Ihre bunte Gartenwelt

- Saatgut
- Gartengeräte
- Setzlinge
- Bewässerungsanlagen

Garten-Center Schulz  
Lilienallee 32  
54381 Rachen  
www.garten-center-schulz.de

### Ernährung – im Test

Alleskönner Obst? Welches Früchtchen taugt am meisten? Womit lassen sich Erkältungen vertreiben? Hilft Ananas wirklich beim Abnehmen? Wir haben uns schlau gemacht!

### Frühlingszeit = Pflanzzeit

Wir verraten alles über Pflanzung und Pflege für Garten und Balkon. Hier finden auch Garten-Neulinge hilfreiche Tipps, worauf beim Pflanzen zu achten ist.

Außerdem Balkonpflanzen von A bis Z – auch Kräuter und Nutzpflanzen gedeihen im Kasten.



► Werben Sie im Umfeld unterhaltsamer Reportagen und seriöser Hintergrundberichte. Nutzen Sie den starken regionalen Bezug!

► 32.000 Exemplare +++ über 400 Auslagestellen in der Region +++ aktive und unternehmungslustige Leserinnen und Leser +++ Klenkes – Stadtmagazin seit über 30 Jahren

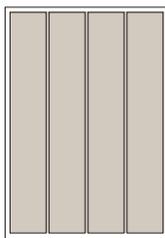
# Anzeigenschluss: 10.02.2010

## Heftformat Klenkes 210 x 297 mm

(Anschnittformate verstehen sich zuzüglich 3 mm Beschnittzugabe an allen Seiten)

1/1

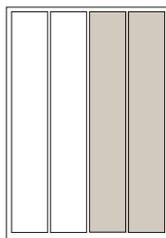
Preis 4c: 1.900,-



Satzspiegel  
190 x 260 mm  
im Anschnitt  
210 x 297 mm

1/2 hoch

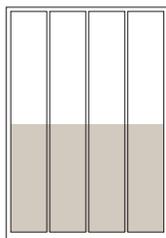
Preis 4c: 1.000,-



Satzspiegel  
93 x 260 mm  
im Anschnitt  
108 x 297 mm

1/2 quer

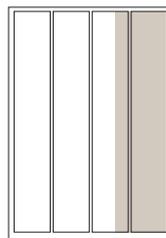
Preis 4c: 1.000,-



Satzspiegel  
190 x 128 mm  
im Anschnitt  
210 x 145 mm

1/3 hoch

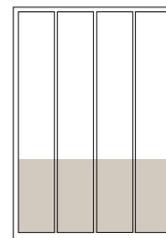
Preis 4c: 700,-



Satzspiegel  
60 x 260 mm  
im Anschnitt  
75 x 297 mm

1/3 quer

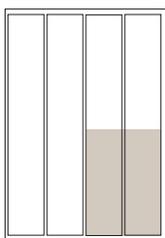
Preis 4c: 700,-



Satzspiegel  
190 x 84 mm  
im Anschnitt  
210 x 100 mm

1/4 Block

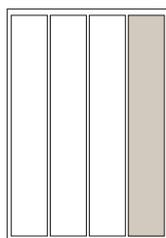
Preis 4c: 550,-



Satzspiegel  
93 x 128 mm

1/4 hoch

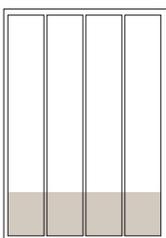
Preis 4c: 550,-



Satzspiegel  
45 x 260 mm  
im Anschnitt  
60 x 297 mm

1/4 quer

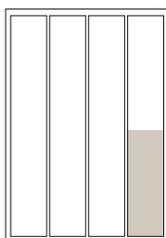
Preis 4c: 550,-



Satzspiegel  
190 x 62 mm  
im Anschnitt  
210 x 74 mm

1/8 hoch

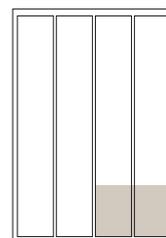
Preis 4c: 285,-



Satzspiegel  
45 x 128 mm

1/8 quer

Preis 4c: 285,-



Satzspiegel  
93 x 62 mm

## Sonderformat

Titelseite (nach Vertragsrichtlinien) auf Anfrage

Rückseite + 20%

2. Umschlagseite + 10%

3. Umschlagseite + 5%

## Rabatte

3 Schaltungen -5%

6 Schaltungen -10%

12 Schaltungen -15%

## Beilagen/Beihefter

70 Euro/1.000 bis 30g

Komplettbelegung 10% Rabatt

Beiklebertarife auf Anfrage

## Feste Platzierungsvorgabe

Platzierungsanforderungen, deren Erfüllung Auftragsvoraussetzung ist, bedingen einen Zuschlag von 15% des Grundpreises.

Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Alle Preise zzgl. gesetzlicher MwSt.

## Ihre Ansprechpartner:

Eva-Maria Wagner-Sergis

0241-9450-117

emw@klenkes.de

Marc Jägers

02402-90 12 527

m.jaegers@bpw-giese.de

www.klenkes.de