

„Nicht im Schneckenhaus verkriechen“

Selbsthilfegruppe für Parkinson-Patienten trifft sich immer freitags im Komm-Zentrum Neunkirchen.

VON MARIA BOEWEN-DÖRR

LANDKREIS NEUNKIRCHEN „Morbus Parkinson“ ist eine der häufigsten Erkrankungen des Nervensystems. Besonders betroffen sind Teile des Gehirns, die für die Bewegungssteuerung zuständig sind. Die Krankheit ist nach dem britischen Arzt James Parkinson benannt. Die Haltung der Betroffenen ist oft gebeugt. Beim Gehen brauchen die Patienten mehrere kleine Schritte. Muskeln versteifen sich, Hände zittern. „Das sind nur einige Symptome, die auf eine bisher unheilbare Krankheit schließen lassen“, erklärt Edgar Dörr aus Hüttigweiler. Er ist Leiter der Selbsthilfegruppe Neunkirchen/Homburg. Patienten werden von der

Gruppe nicht allein gelassen. „Erfahrene Personen geben Antworten auf viele Fragen, die den Betroffenen nach der Diagnose beschäftigen“, so Dörr. Die Parkinson-Selbsthilfegruppe verspricht: „Wir lassen Sie nicht im Stich. Kommen Sie zu uns in die Gruppe. Hier treffen sich Betroffene, Partner und Angehörige, die sich mit der Krankheit auseinandersetzen.“ Bei den Treffen würden unter anderem Erfahrungen unter den Betroffenen ausgetauscht. „Wir können den Erkrankten helfen, ihre Krankheit besser zu verstehen und möchten mit dem Betroffenen den Weg durch seine Krankheit gehen.“

Erster Grundsatz sei: „Verkriechen Sie sich nicht im Schneckenhaus, sondern nehmen Sie weiter-

hin am Leben teil.“ Dörr ließ nicht unerwähnt, dass bedingt durch die körperlichen Beeinträchtigungen der schleichenden Erkrankung Parkinson-Betroffene irgendwann an vielen Aktivitäten nicht mehr

„Wir können den Erkrankten helfen, ihre Krankheit besser zu verstehen.“

Edgar Dörr
Leiter der Selbsthilfegruppe

teilnehmen können, was zur Folge habe, dass auch soziale Kontakte mit dem Fortschreiten der Krankheit verloren gingen. Deshalb appellierte Dörr an Betroffene, früh-

zeitig der Gruppe beizutreten. Die Treffen finden freitags zwischen 16 und 17.30 Uhr im Komm-Zentrum Neunkirchen in der Kleiststraße 30 statt. „Bei der Zusammenkunft führen wir zuerst ein Gruppengespräch. Anschließend wird eine auf den Krankheitsverlauf abgestimmte Krankengymnastik angeboten.“ Die Teilnahme an allen Aktivitäten der Gruppe ist kostenfrei. Doktor Volkmar Fischer, Chefarzt der Neurologie des Klinikums Neunkirchen, ist der begleitende Arzt.

Auskünfte bei Edgar Dörr, Telefon (0 68 25) 4 19 79; Hedi Spaniol, Telefon (0 68 21) 3 05 12; Josef Krättschan, Telefon (0 68 25) 56 35 und Dietrich Rothhaar, Telefon (0 68 21) 7 09 40.

Tischfußballclub sucht Verstärkung

OTTWEILER (red) Der Ottweiler Tischfußballclub (OTC) lädt für Freitag, 17. November, 19.30 Uhr, zur Spielerversammlung ins Sportheim. Hierzu sind alle Spieler des OTC, die am Classic- und/oder Pro-Spielbetrieb 2024 teilnehmen wollen, zur Planung der Saison 2024 geladen. Darüber hinaus lassen die Spielleiter die abgelaufene Saison Revue passieren. Ebenfalls geladen werden alle Interessierten, die sich für die kommende Saison dem OTC Ottweiler anschließen wollen. Voraussetzung ist lediglich Freude und Spaß am Tischfußballsport. Die Spielleiter und der Vorstand stehen Rede und Antwort und freuen sich auf jedes neue Gesicht.

Produktion dieser Seite:
Jennifer Klein, Melanie Mai

Impression Musicale dreht wieder auf

ILLINGEN (red) Auch in diesem Jahr wird der November nicht nur grau und regnerisch sein, denn das Impression Musicale verspricht, die Herzen der Musikliebhaber zum 45. Mal zu erwärmen. Wie es in einer Pressemitteilung weiter heißt, wird am Illtal-Gymnasium in Illingen vom 21. bis 26. November eine vielfältige Musikauswahl angeboten, die jeden Geschmack anspricht. Von Klassik- bis zu Rockmusik treten die Interpreten ohne Gage auf. Das Impression Musicale ist weit mehr als nur Musik, denn hinter den Kulissen arbeiten und organisieren die Mitglieder der Aktion Palca. Mit dem Erlös werden Projekte im globalen Süden finanziert. www.aktionpalca.de

Leben & Genießen

ESSEN & GENIEßEN

Die Adventszeit stimmungsvoll genießen

Mit Familie, Freunden und Kollegen feiern und schlemmen

Die Adventszeit ist magisch und eine Genießerzeit: Es duftet nach Weihnachtsplätzchen, man packt die ersten Geschenke ein und trifft sich mit Freunden und Familie zum Adventskaffee. In der Adventszeit geht es ums Warten. Und um die süße Vorfreude auf Weihnachten. Die meisten verstehen den Advent als eine Art des Feierns, der Vorfreude und zelebrieren dies mit Besuchen auf dem Weihnachtsmarkt, köstlichen Leckereien und Weihnachtsdeko in allen Farben. Traditionell werden die Lieben diese Tage mit Adventskalendern, in denen Schokolade oder andere kleine Überraschungen stecken, versüßt.



Leckeres Essen und festliche Menüs gehören zu Weihnachten einfach dazu, ob mit der Familie oder mit Arbeitskollegen wird die schönste Zeit Jahr gemeinsam genossen. Foto: MNSStudio / stock.adobe.com

Gemeinsam schlemmen

Gemeinsam schlemmen, egal ob zu Haus oder im Restaurant, gehört für die meisten zur Adventszeit und zu Weihnachten. Gans, Ente, auch Karpen, Scholle und Zander Plätzchen, Zimtwaflern, Bratäpfel Glühwein, auch Marzipan und Nougat haben im Advent Hochkonjunktur.

Traditionell: der Stollen

Typisch für die Adventszeit ist das Backen von Plätzchen und Christstollen. Der traditionelle Stollen ist seit 1329 bekannt. Ursprünglich war das Gebäck für die Fastenzeit vorgesehen und sollte ein eingewickelter Jesuskind darstellen. Der Stollen durfte nur Wasser, Hafer und Öl enthalten.

Besonders schön in der Adventszeit: An den Sonntagen Freunde und Familie zum Adventskaffee einzuladen und die kalte Jahreszeit gemeinsam im Warmen genießen.

Dann gibt es Kaffee, Punsch, Kuchen und Plätzchen in Hülle und Fülle.

Am beliebtesten sind Kartoffelsalat mit Würstchen

Am häufigsten gibt es in Deutschland an Heiligabend Bockwürstchen mit Kartoffelsalat (19 Prozent) oder Fondue beziehungsweise Raclette (17 Prozent). Bei etwa jedem Zehnten (9 Prozent) wird Rinder- oder Schweinbraten, bei jeweils 8 Prozent Fisch oder Geflügel serviert.

Weihnachtsbrunch

Viele Familien treffen sich an den Feiertagen nicht nur zum klassischen Abendessen, auch

der Weihnachtsbrunch wird immer beliebter. Brunch ist ein englisches Kunstwort und setzt sich zusammen aus „Breakfast“, also Frühstück, und „Lunch“, dem Mittagessen.

Meist trifft man sich gegen 11 Uhr in einem Restaurant oder Bistro, um ausgiebig zu schlemmen.

Rechtzeitig reservieren

Wer einen Restaurantbesuch mit Familie, Freunden oder Kollegen plant, sollte daran denken, rechtzeitig einen Tisch zu reservieren. Die Adventszeit ist auch die klassische Zeit für Firmenfeiern und nur wer rechtzeitig reserviert, erlebt keine böse Überraschung. **red./dos**



Wie ein Urlaub am Mittelmeer

Mediterrane Genusskultur
Saargemünder Straße 63
SB – St. Annual
06 81/4 16 34 80
www.apero-genusskultur.de

Mediterrane Genusskultur vom Allerfeinsten

apero in Saarbrücken – handwerklich, authentisch und gut

Es würde sich alleine schon lohnen, wegen der Pizza ins „apero – mediterrane Genusskultur“ in die Saargemünder Straße 63 in Saarbrücken zu kommen. Neapolitanische Zubereitung, 72 Stunden geführter Teig aus italienischem Bio-Weizenmehl, herausragende Zutaten wie Büffel-Mozzarella aus dem Cilento Nationalpark, Salsiccia vom Suino Nero Calabrese Schwein aus Freilandhaltung, ohne Zusatzstoffe und in BIO-Qualität, frische Basilikum, aromatischer Berg-Origan aus Sizilien, Rohmilch-Caciocavallo Käse und, und, und... Allerdings ist das Sortiment italienischer Slow Food Spezialitäten bei Inhaberin Katja Sellnach genauso außergewöhnlich: Im Regal tummeln sich die weltweit besten Olivenöle, zur Adventszeit au-



Die Auswahl an italienischen Slow Food Spezialitäten ist im apero vielfältig und natürlich sehr lecker. Foto: apero

ßergewöhnliche Panettonne aus Mailand und Sizilien, Pasta di Gragnano und frische Pasta aus der Langhe im Piemont, Cutatello di Zibello, frische Salsicce mit Fenchel oder Rosmarin, italienische Rohmilchkäse von Kuh, Schaf und Ziege, hervorragende Schokoladen und Süßigkeiten – auch aus Frankreich von

Bonnat und natürliche hervorragende Weine von kleinen Winzerbetrieben aus autochthonen Rebsorten der verschiedenen Regionen Italiens. Und es gibt noch viel mehr zu entdecken. Na, schon Appetit bekommen, dann schauen Sie doch einfach mal selbst im apero in Saarbrücken vorbei. **pr/jb**

Kontakt
apero – mediterrane Genusskultur
Saargemünder Straße 63
66119 Saarbrücken
Tel. (06 81) 4 16 34 80
www.apero-genusskultur.de

Buon Natale
Weihnachten auf Italienisch genießen

Erleben Sie Ihr Team und Ihre Familie mit einem glanzvollen Festessen.

Jetzt Plätze sichern!

RISTORANTE
Da Roberto
+ ZUM SKIPPER +

Saarwiesenring 10 · Merzig
Fon +49 6861 8299111
www.daroberto-ristorante.de

Schwabes Genussladen und Teestube
Gewürze, Kräuter, Tee, regionale Produkte, Präsentkörbe

Genießen Sie in der Teestube Frühstück und hausbackene Kuchen

Adventsparty
Samstag, 18. 11.
9 - 17 Uhr

10 % Rabatt auf alle Weihnachtsprodukte und Präsentkörbe
Glühwein & Plätzchen zu jedem Einkauf gratis

Mühlstraße 1 - direkt am Schloss
66482 Zweibrücken
Montag, Donnerstag und Freitag 9-18 Uhr
Samstag 9-17 Uhr
Teestube: Sonntag 9-17 Uhr
www.schwabes-gewuerze.de Tel. 06332-8739037

FRISCHE-ZENTRUM FÄRBER
Schlachthofstraße 7, Zweibrücken
FLEISCHMARKT / ABHOLMARKT www.farber.de

wir sind auch weiterhin für Sie da
- in gewohnter Qualität und Frische -

Öffnungszeiten:
Mo + Di: 6 - 14:30 Uhr
Mi: 6 - 12 Uhr
Do + Fr: 6 - 14:30 Uhr
Sa: 6 - 12 Uhr

Geme können Sie vorbestellen:
☎ **06332 92 65 - 0**

Unser Sortiment: Fleisch von Rind, Schwein, Geflügel, Lamm, Wild, Fisch, Wurst, Teig- und Kartoffelprodukte, Gemüse, Eier, Tiernahrung und mehr

Beste Qualität von Färber
Seit 1877

Einen Restaurantgutschein verschenken

In der Adventszeit und an Weihnachten genießen viele gute gute Essen im Kreise der Familie. Doch nicht nur an den Feiertagen wird gerne geschlemmt. Was liegt da näher, als zu Weihnachten Gutscheine vom Lieblingsrestaurant zu verschenken. Wer sich Gedanken über ein passendes Geschenk für seine Lieben macht, der sollte sich diese Variante in jedem Fall überlegen. Sie kommt bestimmt gut an.