

Düren kommt mächtig ins Schwitzen

Das Wochenende soll heiß werden. Temperaturen jenseits der 30-Grad-Marke sind angekündigt. Einige freuen sich, andere hätten es lieber kühler.

VON SANDRA KINKEL

Düren. „Das ist mein Wetter“, lacht Jörg Tobeck. „Absolut. So kann es bleiben.“ Tobeck ist der Pächter am Badensee in Echtz und freut sich über Temperaturen jenseits der 30-Grad-Marke. „Der See hat 21 Grad, ist also noch sehr erfrischend und so langsam aber sicher trudeln auch die Badegäste ein. Scheinbar sind unsere Dauerbade-

Jörg Tobeck: „Viele sind zwar beim ersten Blitz weg, die meisten kommen aber wieder, wenn sich das Gewitter verzogen hat. Das ist kein großes Problem.“

Eine, die sich auch über das heiße Sommerwetter freut, ist Angelika Panciera, die in der Innenstadt ein Eiscafé betreibt. „Zu heiß

„Vanille, Schokolade, Nuss und Erdbeer sind immer noch die meist verkauften Eissorten, einfach unschlagbar.“

ANGELIKA PANCIERA, INHABERIN EINES EISCAFÉS

GARTEN WOHNEN SCHLAFEN
bei
KELZENBERG
Düren · Kapellenstraße 48
Tel. 02421/62051 www.kelzenberg.com

gäste im Augenblick alle in Urlaub, aber dafür kommen andere. Ich bin zufrieden.“ Ähnlich sieht das auch Klaus Schüller vom Dürener Badensee. Hier liegt die Wassertemperatur derzeit schon bei 22,5 Grad, am ersten heißen Julitag waren gleich 1500 Sonnenfreunde an der „Dürener Adria“. „Wir haben ja lange genug auf besseres Wetter gewartet“, so Schüller. „Aber wenn das Wetter am Wochenende so bleibt, können wir die schlechten Tage der vergangenen Wochen sehr schnell wieder aufholen.“ Schüller rechnet mit einem „sehr guten Wochenende“, dem auch der ein oder andere Regenschauer nichts anhaben kann. Genau wie

darf es aber auch nicht werden“, sagt sie. „Dann kommen die Leute erst gar nicht in die Stadt. Aber im Augenblick geht es noch.“

Neu an den Dürener Eistheken sind in diesem Jahr Sorten wie „Muffin“, „Wiener Mandel“ oder „Quark Holunder“. Besonders beliebt bei den Kunden in der Rurstadt, so Angelika Panciera, sei allerdings Joghurteis in allen Variationen. „Weil es einfach sehr erfrischend ist.“ Trotz aller neuen Eissorten seien aber Vanille, Schokolade, Nuss und Erdbeer immer noch die meist verkauften Ge-



Im und am Wasser lässt es sich aushalten, wie unsere Bilder vom Gürzenicher und Echtzer See zeigen. Oder im Biergarten, der aber noch nicht geöffnet hat. Nur das Schild steht schon auf dem Kirmesplatz. Und manch einer hätte sich gestern wohl auch einen Platz auf einer Eiswiese gewünscht...



Fotos: Ingo Latotzki

schmacksrichtungen. „Diese Klassiker kann einfach keine neue Sorte schlagen. Die werden am meisten verlangt.“

Zwei, die sich ein paar Grad weniger auf dem Thermometer wünschen, sind Gabi und Hans-Heinrich Reinartz, die in Düren eine Bäckerei betreiben. „Es ist schon ziemlich heiß in der Backstube“, sagt Gabi Reinartz. „Aber das Schlimme sind nicht die hohen Temperaturen, sondern die hohe Luftfeuchtigkeit, die durch die Öfen erzeugt wird. Die macht uns schon zu schaffen.“

Nicht zu lange nach draußen

Dr. Kirsten Oelbracht, Leiterin der Zentralen Notaufnahme im Krankenhaus Düren, hat noch kein erhöhtes Patientenauftreten aufgrund der Hitze beobachtet. „Das passiert erst, wenn es fünf, sechs Tage am Stück so heiß ist.“ Damit der Weg in die Notaufnahme erst gar nicht nötig wird, empfiehlt die Medizinerin allen, sich möglichst nicht lange ungeschützt in der Sonne aufzuhalten.

„Wir können nicht empirisch belegen, dass an so heißen Tagen mehr passiert oder die Menschen aggressiver sind als sonst“, sagt Ralf Meurer, Sprecher der Polizei in Düren. „Weil wir das nicht zählen.“ Grundsätzlich könne er aber sagen, so Meurer, dass die Ferienzeit eher ruhig sei. „Schon allein

deswegen, weil zu den Stoßzeiten einfach weniger Verkehr herrscht. Viele Leute sind doch unterwegs.“ Was im Sommer gehäuft vorkommen würde, so der Polizeisprecher weiter, seien Ruhestörungen. „Das ist bei dieser Wetterlage aber auch normal. Die Menschen halten sich

viel länger draußen auf, grillen oder unterhalten sich.“ Dabei komme es natürlich vor, dass Ruhezzeiten nicht eingehalten würden. „Die gelten aber auch im Sommer“, so Ralf Meurer. „Und müssen bitte auch beachtet werden.“

► Angemerkt

NACHGEFRAGT

„Zwei bis drei Liter trinken“



► DR. THOMAS HEYER (52)

Chefarzt der Klinik für Innere Medizin, Marienhospital Birkensdorf

Macht die Hitze den Dürener schon zu schaffen?

Dr. Thomas Heyer: „Die ersten Patienten, die sich schlapp und elend fühlen, unter Kopfschmerzen leiden und viel zu wenig getrunken haben, haben wir schon behandelt. Erste Folgen der Hitze sind schon spürbar.“

Warum macht die Hitze vielen Menschen solche Probleme?

Heyer: „Wir Menschen können nur dann mit der Hitze fertig werden, wenn wir schwitzen. Das heißt aber natürlich im Umkehrschluss, dass wir viel mehr Flüssigkeit brauchen als bei kühlerem Wetter. Es ist wichtig, bei dem Wetter zwei bis drei Liter am Tag zu trinken.“

Für viele Menschen ist das ein großes Problem...

Heyer: Das stimmt. Es kann aber klappen, so viel zu trinken, wenn man sich vornimmt, jede Stunde ein großes Glas Wasser zu trinken. Man muss sich viele kleine Portionen machen. Außerdem sollte man keine zuckerhaltigen Getränke und auch keine mit Kohlensäure zu sich nehmen. Am besten ist stilles Wasser. Saftschorlen gehen aber auch.

Was gilt es sonst zu beachten?
Heyer: Wer die Möglichkeit hat, sollte seine Erledigungen morgens früh machen. Und eben nicht in der prallen Mittagssonne einkaufen gehen.

Sehr lecker: Lamm-Kebab mit kalter Joghurtsauce

Schnell zubereitet, leicht und einfach lecker für einen Sommerabend – Jörg Dreßen, Küchenleiter im St. Augustinus Krankenhaus in Lendersdorf, und Ernährungsberaterin Anita Landrock haben sich ein Sommerrezept ausgedacht:

Zutaten: 1 Kilogramm magere Lammkeule, 3 Esslöffel (EL) Olivenöl, 1 EL Balsamicoessig, Saft von einer halben Zitrone, 500 Gramm Naturjoghurt, 1 EL getrockneter Oregano, drei Knoblauchzehen, zwei Lorbeerblätter, 2 EL gehackte Petersilie, eine halbe geschälte Salatgurke, fünf EL frische, gehackte Minze, 1 TL Paprikapulver, mild, vier Tomaten, 16 Blätter Basilikum, zwei Zwiebeln.

Zubereitung: Das Fleisch in Würfel schneiden. Für die Marinade Olivenöl, Balsamico, Zitronensaft und 5 EL Joghurt verrühren, 2 EL zer-

drückten Knoblauch, Oregano, die zerkleinerten Lorbeerblätter dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Fleischwürfel in der Marinade zwei Stunden im Kühlschrank marinieren. Dabei gelegentlich wenden.

Für die Sauce den restlichen Joghurt mit dem Knoblauch, der klein gewürfelten Gurke sowie der Minze in einer Schüssel verrühren und mit Salz abschmecken. Anschließend das Paprikapulver unterziehen und abgedeckt ebenfalls kalt stellen.

Den Grill oder eine Pfanne vorheizen. Zwiebel in Scheiben schneiden und kurz anbraten. Die Fleischwürfel auf Spießen verteilen. Die Lammspieße etwa vier Minuten pro Seite grillen oder braten. Die Spieße mit der Joghurtsauce, den Zwiebeln in Scheiben geschnittenen Tomaten anrichten. Dazu passt Fladenbrot.

