

praxis

Fachinformation für (Zahn-)Medizinische Fachangestellte



Tödliche Gefahr
Falsche Tabletten aus dem Internet

UMFRAGE

JETZT MITMACHEN!

WELCHES THEMA
INTERESSIERT SIE
BESONDERS?

SIE MÖCHTEN MEHR ZU EINEM BESTIMMTEN THEMA
IM **praxis**-MAGAZIN LESEN? SIE HABEN KONKRETE FRAGEN ODER
WÜRDEN GERNE SELBST ZU WORT KOMMEN UND IM MAGAZIN
ERSCHEINEN?

DANN SCHREIBEN SIE UNS! WIR FREUEN UNS ÜBER EINE E-MAIL AN:
KOMMUNIKATION@UKAACHEN.DE

WIR GREIFEN IHRE IDEEN GERNE AUF!

**UNIKLINIK
RWTHAACHEN**



Tödliche Gefahr Tabletten aus dem Internet



IMPRESSUM

Herausgeber und verantwortlich für den Inhalt: Uniklinik
RWTH Aachen, Vorstandsvorsitzender: Univ.-Prof. Dr. med. Joachim
Windolf, Stabsstelle Unternehmenskommunikation: Dr. Mathias
Brandstädter

Fotos: Uniklinik RWTH Aachen, Adobe Stock, Fotolia

Druck: Hausdruckerei Uniklinik RWTH Aachen

Anschrift der Redaktion: Redaktion Uniklinik RWTH Aachen,
Pauwelsstraße 30, 52074 Aachen

E-Mail: kommunikation@ukaachen.de

4

Stille Nacht, traurige Nacht:
Wenn Feiertage „zwischen den Jahren“ zur
Belastungsprobe werden

6

Fit für die Zukunft:
Erfolgreicher 8. Aachener MFA-/ZFA-Tag

8

Tödliche Gefahr
Falsche Tabletten aus dem Internet

10

Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Co.
Im Fall der Fälle auf der sicheren Seite

12

Schrittmacher für Herz, Hirn und Rückenmark
– wie funktionieren sie?

13

Buchtipps
*Rurfieber, Aachener Finsternis und Schmerz und
Vergeltung*

14

(Geheim-)tipps auf dem Aachener Weihnachtsmarkt
Fakten und Tipps rund um den Weihnachtsmarkt

Stille Nacht, traurige Nacht:

Wenn Feiertage „zwischen den Jahren“ zur Belastungsprobe werden

Eigentlich sollte alles schön sein über die Feiertage. Doch was passiert im Körper, wenn sich keine Gefühle von gemütlichem Nach-Hause-Kommen, Rückzug und Besinnlichkeit einstellen, und sich stattdessen Traurigkeit, Unzufriedenheit und innere Leere ausbreiten? *praxis* geht den umgangssprachlich genannten „Weihnachtsdepressionen“ auf den Grund.

Das Bild vom „perfekten Fest“ ist tief in unserer Kultur verankert. Die Vorstellung vom Ideal mit liebevoll geschmücktem Baum, glücklichen Familien, festlichen Mahlzeiten und großen Geschenken erzeugt Druck. Bilder von strahlenden Familien und aufwendig dekorierten Wohnungen in sozialen Medien verstärken unrealistische Erwartungen. Wer aufgrund von Konflikten, Einsamkeit oder finanziellen Sorgen nicht in dieses Ideal passt, fühlt sich schnell ausgeschlossen. Hinzu kommt die emotionale Erwartung, dass Weihnachten automatisch Glück und Geborgenheit bringen muss. Bleiben diese Gefühle aus, entsteht oft ein Gefühl des Versagens. Diese Diskrepanz zwischen Wunsch und Realität kann die Stimmung massiv belasten und depressive Gedanken verstärken. Der viel diskutierte, wenn auch in der Psychologie nicht gebräuchliche Begriff „Weihnachtsdepression“ beschreibt die Idee, dass manche Menschen über Weihnachten niedergeschlagen sind oder einen Zusammenbruch erleiden. Expertinnen und Experten sprechen in diesem Zusammenhang jedoch von einer saisonalen Depression.

WARUM DIE STIMMUNG KIPPT

Saisonale bzw. Herbst- und Winterdepression entsteht vor allem durch den Mangel an Tageslicht in den dunkleren Monaten. Wenn die Tage kürzer werden und sich die Sonne seltener zeigt, produziert der Körper weniger Serotonin, das sogenannte Glückshormon. Im Gegenzug steigt die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin. Die kürzere Helligkeitsdauer drückt nachweislich die Stimmung und führt zu unterschiedlichen Symptomen wie Müdigkeit, Erschöpfung, Schlafstörung und Konzentrationsproblemen. Auch eine bereits bestehende Depression kann sich rund um die Weihnachtszeit verschlimmern.

STRESS STATT BESINNlichkeit

Neben emotionalem Druck und Auswirkungen der saisonalen Dunkelheit spielen praktische Faktoren eine Rolle. Viele Menschen starten erschöpft in die Feiertage. Geschenke, Vorbereitungen und soziale Verpflichtungen sorgen für zusätzlichen Stress. Die Erwartung, dass alles harmonisch und festlich sein muss, setzt viele unter enormen Druck. Für Menschen ohne enge soziale Kontakte wiegen die Feiertage besonders schwer. Die ständige Betonung von Gemeinschaft und Nähe kann Gefühle der Isolation noch verstärken.

Nach dem Trubel der Festtage folgt bei vielen Menschen ein spürbarer Stimmungseinbruch. Sobald die Weihnachtszeit und Silvesternacht vorbei sind, fällt der Druck mitsamt positiver Anspannung ab. Expertinnen und Experten sprechen hier von einer „Entlastungsdepression“. Die zuvor hohen Erwartungen und der soziale Austausch weichen einem Gefühl von Leere.

Weihnachten ist nicht für alle die schönste Zeit des Jahres. Es lohnt sich, sensibel hinzuschauen und psychische Belastungen von Mitmenschen ernst zu nehmen. Wer selbst betroffen ist und die Traurigkeit über Wochen anhält oder sich verschlimmert, kann professionelle Unterstützung in Anspruch nehmen. Erste Anlaufstellen können Hausärztinnen und -ärzte, Psychotherapeutinnen und -therapeuten, Krisendienststellen oder der Aufenthalt in einer Fachklinik sein. Telefonische Hilfe bietet die Telefonseelsorge unter 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222 sowie online. Für junge Menschen gibt es den Krisenchat, für ältere das „Silbernetz-Feiertagstelefon“ vom 24. Dezember bis Neujahr unter 0800 4 70 80 90.



STRATEGIEN GEGEN WEIHNACHTSSTRESS UND ENTTÄUSCHUNGEN

Damit die Feiertage nicht zur Stressfalle werden, helfen diese praktischen Tipps, um Erwartungen zu justieren und Raum für Entspannung zu schaffen:

- Erwartungen realistisch halten:** Sprechen Sie in der Familie über Vorstellungen und Wünsche. Klären Sie, auf welche Rituale verzichtet werden kann und ob Geschenke nur für Kinder sinnvoll sind.
- Ansprüche hinterfragen:** Perfektion ist kein Muss. Ein einfaches Weihnachtsessen oder ein gemeinsames Buffet kann genauso schön sein.
- Aufgaben verteilen:** Bitten Sie Gäste, Essen oder Dekoration mitzubringen. Das nimmt Druck und schafft Gemeinschaft.
- Geschenkeplanung vereinfachen:** Budget festlegen und Angehörige nach Wünschen fragen, um Stress zu reduzieren.
- Konsum reduzieren:** Weniger Geschenke organisieren, „Keine-Geschenke-Regel“ einführen oder auslösen, wer wem etwas schenkt.
- Rückzug ermöglichen:** Vereinbaren Sie Pausen und geben Sie sich gegenseitig Raum, um Konflikte vorzubeugen.
- Konflikte entschärfen:** Vorab klären, welche Themen nicht angesprochen werden sollen.
- Selfcare-Inseln schaffen:** Kurze Telefonate mit Freundinnen und Freunden einplanen, Pausen an der frischen Luft machen, sich nach stressigen Momenten ausruhen.
- Gesunde Basics beachten:** Ausreichend Schlaf, zwischen den Plätzchen Obst essen und Wasser trinken.
- Einsamkeit vorbeugen:** Kontakt zu alleinstehenden Menschen aufnehmen oder selbst Alternativen suchen (Kirchen, Beratungsstellen, gemeinsame Veranstaltungen).
- Planung nutzen:** Termine und Abläufe vorab aufschreiben, Geschenke frühzeitig besorgen und Aufgaben entzerren.
- Nein sagen:** Zusätzliche Verpflichtungen ablehnen, wenn sie überfordern oder nicht erfüllen.

Fit für die Zukunft:

Erfolgreicher 8. Aachener MFA-/ZFA-Tag



EINBLICKE IN DEN 8. AACHENER MFA-/ZFA-TAG



Am 8. November 2025 fand im Mercure Hotel Aachen am Europaplatz der 8. Aachener MFA-/ZFA-Tag statt – ein Tag voller praxisnaher Vorträge, inspirierender Impulse und lebendigem Austausch. Unter dem Motto „Fit für die Zukunft“ kamen medizinische und zahnmedizinische Fachangestellte aus der Region zusammen, um sich über aktuelle Entwicklungen in ihrem Berufsfeld zu informieren und neue Ideen für den Arbeitsalltag mitzunehmen.

INSPIRIERENDE KEYNOTE UND VIELSEITIGES PROGRAMM

Den Auftakt gestaltete die renommierte Referentin Dr. Amma Yeboah mit ihrer Keynote „Geschlechtssensible Medizin: Eine Einführung“. Sie beleuchtete die Bedeutung des Geschlechts als biologisches und soziales Merkmal und dessen Einfluss auf die psychische Gesundheit.

Im Anschluss bot ein abwechslungsreiches Programm spannende Einblicke in verschiedene Fachthemen. Neben Vorträgen zu möglichen Gendereffekten in unerwünschten Arzneimittelwirkungen, Innovationen in der

Viszeralchirurgie oder digitaler Medizin in der Arztpraxis konnten die Teilnehmenden an einem praxisnahen Endoskopie-Workshop ihr Wissen vertiefen.

Zum Abschluss begeisterte Dr. med. Christiane Licht aus der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik mit ihrem Science Slam „I’ve Got the Beat – Mit Rhythmus gegen Depressionen und Co.“.

Nach diesem erfolgreichen Event ist die Vorfreude auf das nächste Treffen bereits groß. Wir halten Sie auf dem Laufenden und geben den Termin rechtzeitig bekannt.

Neugierig geworden?

Schauen Sie auf dem YouTube-Kanal der Uniklinik RWTH Aachen unser Recap-Video vom 8. Aachener MFA-/ZFA-Tag:



Hier finden Sie die Inhalte und Präsentationen des 8. Aachener MFA-/ZFA-Tages:



WELCHE THEMEN INTERESSIEREN SIE? Gestalten Sie mit uns die Zukunft der Berichterstattung!

In unserem Magazin *praxis* berichten wir regelmäßig über aktuelle Entwicklungen an der Uniklinik sowie über Themen, die wir für besonders relevant für medizinische und zahnmedizinische Fachangestellte der Region halten. Doch treffen wir damit wirklich Ihre Interessen?

Wir möchten mit Ihnen in den Austausch treten und erfahren, welche Themen Sie besonders bewegen – sei es für unser Magazin oder für den Aachener MFA-/ZFA-Tag. Haben Sie Interesse, sich aktiv einzubringen und die Berichterstattung sowie Veranstaltungen mitzugestalten? Dann schreiben Sie uns an praxiskommunikation@ukaachen.de und bringen Sie Ihre Ideen und Impulse ein. Wir freuen uns auf Sie!



TÖDLICHE GEFAHR:

Falsche Tabletten aus dem Internet

Der Online-Versandhandel mit Medikamenten erfreut sich immer größerer Beliebtheit: Statt krank zur Apotheke gehen zu müssen, bestellen viele Menschen ihre benötigten Arzneimittel lieber direkt nach Hause. Doch die Polizeiliche Kriminalprävention und das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) warnen vor Tabletten aus dem Internet, vor allem, wenn sie nicht von für den Internethandel zugelassenen Apotheken stammen.

Den Vorzügen des Online-Versandhandels können heutzutage nur wenige Menschen widerstehen: Ein Klick, ein paar Tage warten und das gewünschte Produkt liegt vor der Haustür. Onlineshopping ist bequem, unkompliziert und bietet die Möglichkeit des direkten Preisvergleichs. In diesem Sinne ist es nicht verwunderlich, dass auch Medikamente vermehrt online gekauft werden. Besonders für kranke oder chronisch-kranke Menschen, denen es erschwert ist, selbst einkaufen zu gehen, stellt die Bestellung via Internet eine große Hilfe im Alltag dar. Doch immer wieder lassen Nachrichtenmeldungen aufhorchen: Jüngst berichtete die Uniklinik Freiburg von einem schweren Vergiftungsfall, nachdem online bestellte Tabletten statt dem gewünschten Benzodiazepin den Wirkstoff Cyclophosphid enthielten – ein potentes Opioid.

EIN WACHSENDES PROBLEM

In den letzten Jahren gab es in Deutschland eine Zunahme an tödlichen Zwischenfällen durch falsch deklarierte Substanzen. Die Gefahr liegt dabei aber nicht bei etablierten Online-Apotheken, sondern bei inoffiziellen Quellen von Privatverkäufern oder aus dem Ausland. Die Käufer wissen dabei nie genau, was sie letztendlich bekommen. Im besten Fall wirkt das Medikament nicht, im schlechtesten ist es viel zu stark dosiert oder enthält falsche Inhaltsstoffe. Die Uniklinik Freiburg spricht sich für mehr kostenloses „Drug Checking“ aus. Dies beschreibt ein Angebot, bei dem Expertinnen und Experten auch illegal erworbene Substanzen chemisch auf Verunreinigungen prüfen. So soll die Gefahr durch verfälschte oder gestreckte Drogen und Medikamente eingedämmt werden.

Wer nun denkt: „Das betrifft mich nicht, ich würde niemals Tabletten aus unseriösen Quellen kaufen“ – Vorsicht ist dennoch geboten. Denn besonders im Internet bauen sich Betrüger seriös wirkende Webseiten auf oder fälschen Logos von bekannten Pharma-Herstellern. Auch für vorsichtige Verbraucherinnen und Verbraucher ist

die Täuschung nicht immer sofort ersichtlich. Ein zweiter Blick lohnt sich.

SO ERKENNEN SIE SERIÖSE ONLINE-APOTHEKEN

Bei der Medikamenten-Bestellung sollten Käuferinnen und Käufer besonders auf das EU-Sicherheitslogo achten. Das Logo zeigt ein weißes Kreuz auf grünem Grund. Wichtig ist, dass das Logo anklickbar ist und weiter zu einer offiziellen europäischen Website führt, und nicht nur als Bilddatei hinterlegt ist. Seien Sie vorsichtig, wenn auf der Seite mit Mengenrabatt, Probepackungen oder neuen Heilmitteln geworben wird. Webseiten, auf denen rezeptpflichtige Medikamente ohne Vorlage eines Rezepts bestellt werden können, sollten Sie ebenfalls vermeiden. Kommen die Tabletten nach erfolgreicher Lieferung nicht in der Originalverpackung, sondern z. B. in einem Zip-Beutel an, sollten diese auf keinen Fall eingenommen werden.

Wer ganz auf Nummer sicher gehen möchte, kann sich im Versandhandelsregister aller in Deutschland zugelassenen Internet-Apotheken des BfArM informieren.

QR-Code scannen und sich im Versandhandelsregister informieren.



LOKALE APOTHEKEN WEITERHIN SICHERSTE QUELLE

Die sicherste Quelle für den Erwerb von Medikamenten ist und bleibt die Apotheke vor Ort. Dort auf gefälschte oder falsch etikettierte Medikamente zu stoßen ist aufgrund der strengen Qualitätsstandards höchst unwahrscheinlich. Außerdem können ausgebildete Apothekerinnen und Apotheker ihre Kunden fachgerecht beraten und in Notfällen auch akute Beschaffungen vornehmen.



IM FALL DER FÄLLE AUF DER SICHEREN SEITE



An eine schwere Krankheit oder gar den eigenen Tod denkt wohl niemand gerne. Trotzdem ist es sinnvoll, sich frühzeitig zu entscheiden, wie man behandelt werden möchte, falls man schwer, unwiderruflich oder gar todbringend erkrankt. Wir alle können unabhängig von unserem Alter unfall- oder krankheitsbedingt in eine Situation kommen, in der wir selbst keine Entscheidungen mehr treffen können. Gut, wenn dann der eigene Wille bekannt ist.

PATIENTENVERFÜGUNG

Mit einer Patientenverfügung ist man gut beraten. Sie stellt sicher, dass der Patientenwille umgesetzt wird, auch wenn er in der aktuellen Situation nicht mehr geäußert werden kann. Wer bestimmen möchte, welche Behandlungen er bei schweren Krankheiten möchte, muss allerdings ein paar Punkte beachten:

1. Eine Patientenverfügung muss nicht notariell beglaubigt werden. Sie sollte allerdings schriftlich verfasst und durch Namensunterschrift eigenhändig unterzeichnet

werden. Die Patientenverfügung kann auch jederzeit formlos widerrufen werden.

2. Auf allgemeine Formulierungen in der Patientenverfügung sollte man sich nicht verlassen. Daher ist es auch nicht ratsam, sich einfach Inhalte aus dem Internet zu kopieren. „Besser ist, den eigenen Willen konkret zu formulieren. Beschreiben Sie verschiedene Krankheitszustände und Ihre jeweiligen Wünsche möglichst genau“, rät Medizinethiker Univ.-Prof. Dr. med. Dr. med. dent. Dr. phil. Dominik Groß, Direktor des Instituts für Geschichte, Theorie und Ethik der Medizin an der Uniklinik RWTH Aachen. „Auch eine ärztliche oder juristische Beratung kann sinnvoll sein. Einige Versicherungen übernehmen die Kosten für die juristische Beratung. Aus ärztlicher Sicht kann der Hausarzt in der Regel weiterhelfen.“

3. Über den Aufbewahrungsort der Patientenverfügung sollte man Vertrauenspersonen oder Betreuer informieren. Auch ein Zettel, beispielsweise im Portemonnaie mit einem Verweis auf die Patientenverfügung, ist nützlich. Sollte die Patientenverfügung nicht wirksam sein oder in der Situation nicht zutreffen, wird trotzdem Ihr mutmaßlicher Wille ermittelt. Teilen Sie daher Ihre Wünsche auch Ihrem Partner oder anderen Ihnen nahestehenden Personen mit.

VORSORGEVOLLMACHT

Ist eine Person nicht mehr entscheidungs- und geschäftsfähig, bestimmt das Betreuungsgericht einen Betreuer, der als gesetzlicher Vertreter fungiert. Durch eine Vorsorgevollmacht wird dieser Schritt überflüssig. Der Vollmachtgeber bestimmt vorab selbst, wer seine Angelegenheiten im Ernstfall regeln soll – ohne eine gerichtliche Kontrolle. Diese Bevollmächtigung kann allumfassend sein oder einzelne Aufgaben betreffen. Es ist auch möglich, mehrere Personen in der Vollmacht zu erwähnen. Auch hierzu gibt es nähere Infos und Vordrucke beim BMJV.



Tipp:

Eine Broschüre mit Informationen und Textbausteinen zur Patientenverfügung gibt es zum Beispiel auf der Homepage des Bundesministeriums für Justiz und Verbraucherschutz (BMJV). Dort kann man die Broschüre auch als gebundenes Heft bestellen.

Mehr Infos zum Thema gibt Prof. Groß in kurzen Clips auf dem YouTube-Kanal der Uniklinik RWTH Aachen:



FAQs rund um das Thema
PATIENTENVERFÜGUNG

FAQs rund um das Thema
VORSORGEVOLLMACHT



FAQs rund um das Thema
BETREUUNGSVERFÜGUNG

FAQs rund um das Thema
**VERFÜGUNGEN ZUR
ORGANSPENDE**



SCHRITTMACHER

für Herz, Hirn und Rückenmark

– wie funktionieren sie?

Schrittmacher sind technische Helfer, die rhythmische Impulse erzeugen und so Prozesse im Körper steuern. Je nach Einsatzgebiet unterscheiden sich Funktion und Aufbau. *praxis* stellt drei Formen vor: Herzschrittmacher, Hirnschrittmacher und Schmerzschrittmacher.

TAKTGEBER FÜR DAS HERZ: HERZSCHRITTMACHER

Der bekannteste Schrittmacher ist der Herzschrittmacher. Wenn das Herz unregelmäßig schlägt und der Rhythmus nicht stabil ist, implantieren Ärztinnen und Ärzte oft dieses Gerät. Es misst den Herzrhythmus und sendet bei Bedarf elektrische Impulse, um den Takt zu stabilisieren. Es besteht aus ein bis drei Sonden und einem Aggregat. Die Operierenden führen die Sonden über eine Vene zum Herzen und platzieren das Aggregat unterhalb des linken Schlüsselbeins.

IMPULSE IM GEHIRN: HIRNSCHRITTMACHER

Fachleute wenden die Tiefe Hirnstimulation, auch Hirnschrittmacher genannt, bei neurologischen und psychiatrischen Krankheiten an – insbesondere bei neurodegenerativen Erkrankungen wie dem Parkinson-Syndrom.

„Das Behandlungsteam setzt Elektroden millimetergenau in bestimmte Hirnareale ein und beeinflusst die betroffenen Netzwerke mit elektrischen Impulsen. Die Implantation erfolgt – je nach Absprache mit den Patientinnen und Patienten – entweder als Wachoperation oder in Vollnarkose. Zunächst setzen wir die Elektroden ein, leiten elektrische

Signale ab und testen die Stimulation. Anschließend implantieren wir das Aggregat, über das die Stimulationsparameter im postoperativen Verlauf individuell angepasst werden können“, erklärt Dr. med. Rastislav Pjontek, Funktionsoberarzt der Klinik für Neurochirurgie an der Uniklinik RWTH Aachen.

HILFE BEI CHRONISCHEN SCHMERZEN: SCHMERZ-SCHRITTMACHER

Der Schmerzschrittmacher hilft bei chronischen Schmerzen, die sich mit anderen Therapien nicht mehr behandeln lassen. Dazu gehören zum Beispiel chronische Schmerzen im Rücken, an den Extremitäten sowie Phantomschmerzen und Nervenschäden. „Das Gerät sendet elektrische Impulse über Elektroden an das Rückenmark und beeinflusst so Schmerzsignale“, schildert Dr. med. Kremer, Funktionsoberarzt der Klinik für Neurochirurgie an der Uniklinik RWTH Aachen.

„Das Gerät sendet elektrische Impulse über Elektroden an das Rückenmark und beeinflusst so Schmerzsignale.“

Dr. med.
Benedikt Kremer

Nach dem Einsatz der Elektroden testen Fachleute die Wirkung mit einem externen Schrittmacher. Erst wenn die Stimulation hilft, setzen sie den Schrittmacher dauerhaft ein. Viele Betroffene berichten von einer Linderung der Schmerzen um bis zu 70 bis 90 Prozent.

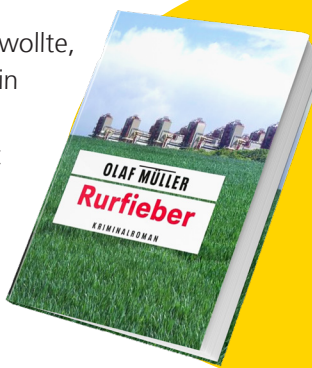
KRIMIFIEBER IN DER KAISERSTADT –

DREI SPANNENDE LESETIPPS FÜR IHREN FEIERABEND

Wer nach einem anspruchsvollen Arbeitstag in Praxis oder Klinik in eine andere Welt eintauchen möchte, liegt mit einem guten Krimi selten falsch. Besonders dann, wenn die Geschichten direkt vor der eigenen Haustür spielen. In dieser Ausgabe stellt *praxis* drei aktuelle Aachen-Krimis vor, die mal atmosphärisch, mal düster, mal überraschend international daherkommen – und damit perfekte Begleiter für entspannte, aber fesselnde Lesestunden sind.

RURFIEBER VON OLAF MÜLLER: WISSENSCHAFTSKRIMI MIT REGIONALEM PULS

Olaf Müller verbindet in Rurfieber regionale Orte mit hochaktuellen medizinischen Fragen. Wer wissen wollte, was Aachen mit dem Kongo zu tun hat, ist hier genau richtig. Der neue Fall von Fett und Conti startet in Düren, führt jedoch rasch nach Aachen und Jülich, dorthin, wo echte Forschungsarbeit stattfindet. Im Mittelpunkt steht die Entwicklung eines Medikaments gegen Dengue- und Malariafieber. Müller erklärt komplexe Zusammenhänge verständlich und gleichzeitig unterhaltsam, ohne den Spannungsbogen zu verlieren. Was den Krimi besonders auszeichnet, ist die Verbindung von lokaler Ermittlungsarbeit mit globalen Gesundheitsfragen. Die Erzählung zeigt eindrucksvoll, wie eng internationale Forschung und regionale Wissenschaft verzahnt sind. Für Leser und Leserinnen aus der Region eröffnet sich eine vertraute Kulisse mit starkem Wiedererkennungswert, ohne dass die Geschichte ihre internationale Relevanz verliert. Ein empfehlenswerter, ruhiger, aber vielschichtiger Krimi, der durch Atmosphäre, einen durchdachten Plot und die Nähe zur medizinischen Forschung überzeugt.



AACHENER FINSTERNIS – DER ZEHNTE FALL FÜR BRITTA SANDER VON INGRID DAVIS: EIN BLICK IN DIE SCHATTEN DER EUREGIO

Im zehnten Band ihrer Erfolgsreihe zeigt Ingrid Davis erneut ihr Talent für dichte, lebendige Regionalkrimis. Privatdetektivin Britta Sander übernimmt zunächst einen Routineauftrag, der jedoch schnell eine ernste Wendung nimmt. Die Autorin verwebt persönliche Konflikte, Geheimnisse und gesellschaftliche Themen zu einem facettenreichen Kriminalfall. Davis nutzt die Stadt Aachen nicht nur als Kulisse, sondern als atmosphärischen Resonanzraum: vertraute Straßen, kulturelle Ecken, regionale Mentalität, all das trägt den Roman. Besonders gelungen ist der psychologische Tiefgang. Die Autorin zeigt, was hinter scheinbar heilen Oberflächen liegen kann, ohne moralisch oder schwerfällig zu werden. Aachener Finsternis ist ein Krimi, der Neugier weckt, Szenen plastisch macht und durch glaubwürdige Figuren überzeugt. Ein absoluter Lesetipp für alle, die regionale Spannung mit menschlicher Tiefe schätzen.

SCHMERZ UND VERGELTUNG – EIN AACHEN-KRIMI VON FRANK ESSER: DÜSTER, DIREKT UND EMOTIONAL NAH

Frank Esser setzt mit Schmerz und Vergeltung einen starken, intensiven Akzent im Genre der Aachen-Krimis. Sein Kommissar Lennard Sommer wird mit einem Fall konfrontiert, der tief in alte Narben und ungelöste Konflikte eingreift. Der Autor baut die Spannung kapitelweise auf und scheut dabei weder emotionale Wucht noch die dunklen Seiten menschlicher Beziehungen. Besonders eindrücklich ist, wie Esser alltägliche Aachener Orte in Schauplätze von Gefahr und Verstrickung verwandelt. Die vertraute Stadt wirkt plötzlich geheimnisvoll, manchmal sogar bedrohlich; ein interessanter Kontrast zum gewohnten Bild. Die Figuren sind kantig, glaubwürdig und tragen die emotionale Spannung des Romans mühelos. Wer packende, psychologisch dichte Regionalkrimis mag, findet hier ein Buch, das lange nachhallt und zeigt, wie vielseitig Krimiliteratur aus Aachen sein kann.



(GEHEIM-)TIPPS AUF DEM

Aachener Weihnachtsmarkt

Seit dem 21. November duftet es rund um den Dom wieder nach gebrannten Mandeln und Glühwein: Der Aachener Weihnachtsmarkt hat seine Buden geöffnet. Wie jedes Jahr gibt es dort täglich von 11 bis 21 Uhr verschiedenste Stände und Attraktionen zu entdecken. Besucherinnen und Besucher stehen vor der Qual der Wahl: Herzhafte oder süße Kost? Klassischer Glühwein oder lieber mal ein heißer Cocktail? **praxis** verschafft Abhilfe: Der Geheimtipp-Guide verrät persönliche Favoriten und leckere Highlights.

SÜSSES

Printen und Aachen gehören zusammen wie die Uniklinik und ihr grüner Teppich. Kein Wunder also, dass alle bekannten Printenbäcker der Stadt auf dem Aachener Weihnachtsmarkt vertreten sind. Das Gebäck selbst ist über die Stadtgrenze hinaus populär und längst kein Geheimtipp mehr. Zum Event locken manche Hersteller jedoch mit Live-Printenbäckereien, in denen die leckeren Stückchen frisch vor Ort hergestellt werden. Wer denkt, Printen könnten nicht besser sein, sollte sie dort einmal warm probieren!

ZUM STÖBERN

Die „Öcher Wörter“ sind ebenfalls keine

Neulinge auf dem Aachener Weihnachtsmarkt. Bereits in den vorherigen Jahren begeisterten sie alteingesessene wie zugezogene „Öcher“ mit Merchandise-Artikeln, dekoriert mit traditioneller Öcher Mundart. Neu ist allerdings in diesem Jahr die brandneue Kollektion, die auf dem Markt zum ersten Mal außerhalb der Onlinewelt vorgestellt wird. Es gibt wieder Becher, Schalen, Gläser, Jutebeutel, Kalender, Socken – ein Stück Aachen für zu Hause oder unterwegs. Welche Platt-Begriffe die neue Kollektion mit sich bringt, verraten wir an dieser Stelle jedoch noch nicht. Das müssen Besucherinnen und Besucher zu gegebener Zeit selbst herausfinden, auf dem Katschhof direkt gegenüber des Öcher Glühweintreffs.

ALKOHOLISCHES

Auch in diesem Jahr bietet der Stand „Flachmann“ eine interessante Alternative zum herkömmlichen Glühwein. Im ikonischen Glas-Flachmann können Besucherinnen und Besucher zwischen vier verschiedenen heißen Cocktails wählen. Angeboten werden ein süßlich-frischer Hot-Gin mit Apfel und Holunder, ein weihnachtlicher Hot-Amaretto-Kirsche oder -Apfel und eine winterliche, heiße Variation des Sommertrendgetränks, der Hot-Aperol-Birne. Für den alkoholfreien Genuss bieten die Betreiber heißen Apfel- oder Kirsch-Punsch.

GLÜHWEIN-TEST

Die Universitätsstadt Aachen überlässt auch beim Glühwein nichts dem Zufall. Beim traditionellen Glühweintest untersuchen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter vom RWTH-Lehrstuhl für Fluidverfahrenstechnik die angebotenen Weine auf Temperatur, Füllmenge, Preis, Pfand sowie Alkohol- und Zuckergehalt. Die Ergebnisse finden Sie zu gegebener Zeit in den sozialen Medien der RWTH Aachen University.

WIR SAGEN: PROST!





SCHICHTWECHSEL

**Ein Podcast aus der
Uniklinik RWTH Aachen**

STAFFEL 3

Jetzt anhören unter:

www.ukaachen.de/podcasts

