

Modellbahnbauer Martin Langenbach

Kurvenpfeifen inklusive

Unzählige Stunden hat Martin Langenbach bislang im Dachgeschoss des Kornhauses verbracht. Sein Ziel: St. Moritz in Baden im Massstab 1:87.

CARMEN FREI

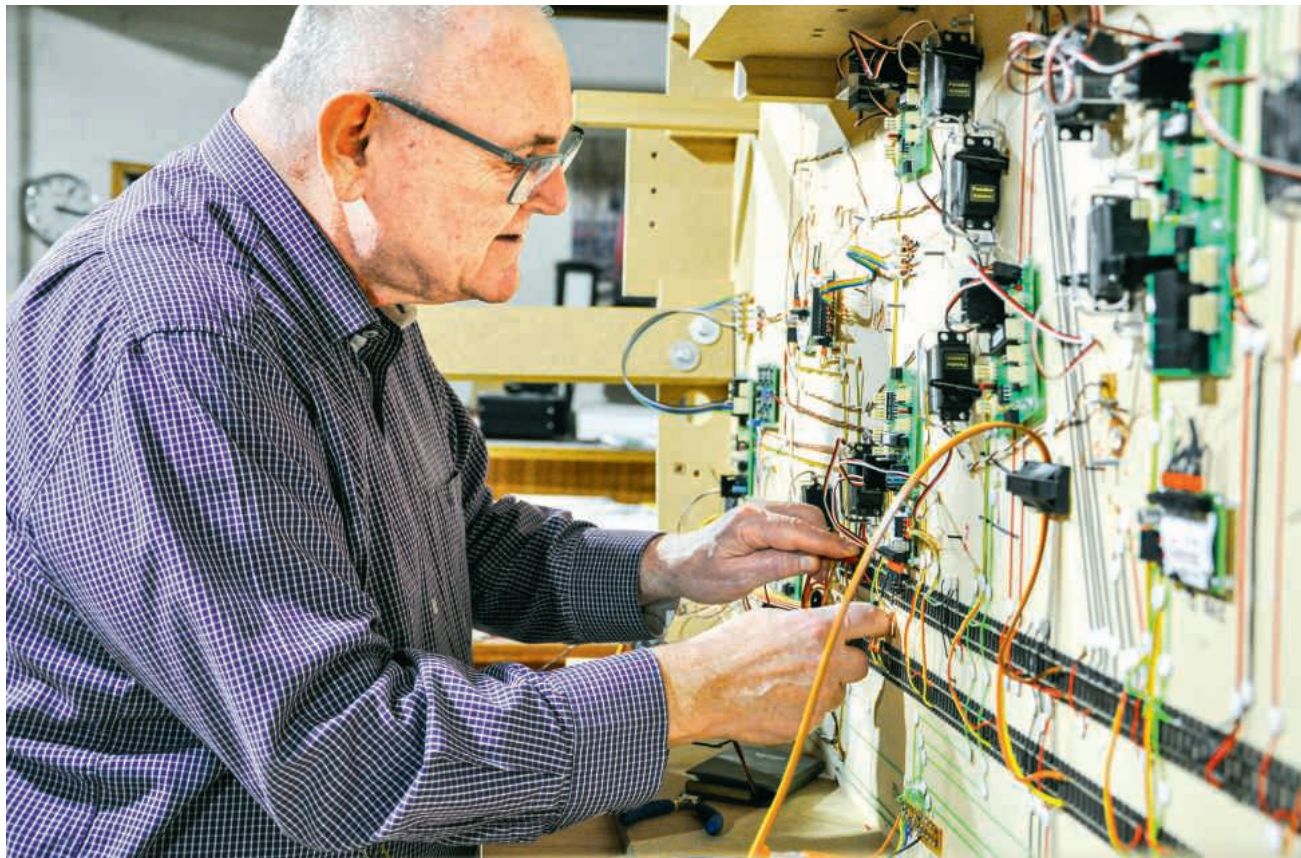
Wer beim Thema Modellbahnbau nur Bahnhof versteht, ist bei Martin Langenbach gut aufgehoben. Er ist ein Kenner der Materie, weiss sie einem humorvoll näherzubringen und hat Geduld. Auch mit sich selber. Denn infiziert mit dem «Bähnler-Virus» wurde er bereits in jungen Jahren. Damals half er einem Kameraden aus der Rekrutenschule aus der finanziellen Patsche, indem er ihm Märklin-Loks abkaufte.

Fokus Rhätische Bahn

Über die Jahrzehnte erweiterte und veränderte sich seine Sammlung stetig. «Mein Vater kochte immer in den Ferienlagern der reformierten Kirche Basel-Landschaft in Madulain, und wir begleiteten ihn. Die Verbindung zum Engadin ist geblieben. Noch heute bin ich gerne dort in den Ferien.» So ist es nicht verwunderlich, dass sich die Sammelleidenschaft von Martin Langenbach irgendwann auf die Rhätische Bahn konzentrierte. Schliesslich kam die Idee auf, St. Moritz und Abschnitte der historischen Berninabahn zum Thema einer Modellbahnanlage zu machen. Rhätische Bahn heisst Schmalspur. «Dieser Markt ist überschaubar. Wir tauschen uns aus, helfen einander weiter, sind mehr Kollegen als Konkurrenten.»

Von Basel nach Baden

Martin Langenbach wuchs in Arlesheim zusammen mit vier Geschwistern auf. Er studierte Pharmazie in Basel und übernahm nur eine Woche nach der Diplomübergabe die - nomen est omen - Bahnhofapotheke in Baden. Familie, Beruf und Aufgaben wie beispielsweise das Stadtratsmandat liessen ihm nicht allzu viel Zeit für sein Hobby. Vor sechzehn Jahren verlegte er



Modellbahnbauer Martin Langenbach quasi unter Strom: «Beim Elektrischen gilt es, ein «Chrismus» zu vermeiden. Sonst beeinflussen sich die Kabel gegenseitig»

BILD: CARMEN FREI

seine Modellbahnbau-Tätigkeit ins Dachgeschoss des Badener Kornhauses. Dessen Vorzüge aus seiner Sicht: «Keine Fenster, wenig Russ.»

Weichen-Walter und Co.

«Jetzt bleibe ich dran», ist Martin Langenbach überzeugt. Das ist mit Blick in den 225 Quadratmeter grossen Raum wahrlich eine Ansage. «Ich bin Perfektionist, will alles genau wissen, bevor es an die Umsetzung geht», erklärt der mittlerweile 75-Jährige. Geplant ist alles bis ins Detail. Martin Langenbach nimmt einen Ordner zur Hand. Die Rhätische Bahn hat ihm alle Originalpläne des Bahnhofs St. Moritz zusammengestellt. Er hat sie im Modellbahnbau-Massstab 1:87 auf Millimeterpapier übertragen. Das Elektrische ist ebenfalls sein Ding. Software-Fragen sowieso. Gewisse Arbeiten delegiert er

aber. So hat die fahrbare Grundkonstruktion der Anlage ein Schreiner gefertigt. Überdies gibt es für viele Elemente des Modellbahnbaus Spezialisten. Wie den ehemaligen Bäcker, der seinen angestammten Betrieb mittlerweile verpachten konnte, weil er sich als «Weichen-Walter» derart einen Namen gemacht hat. Oder den in Schweden lebenden Türken. Der Tunnelbau-Ingenieur hat sich auf den Bau von Oberleitungen spezialisiert. Traurig ist die Geschichte jenes Viadukt-Künstlers, der infolge eines Velounfalls seine Passion nicht mehr ausleben kann. «Aber er hat nun mithilfe seiner Familie eine Anleitung veröffentlicht.»

Nie fertig ist Ehrensache

«Früher wurden wir als Eigenbrötler taxiert und belächelt», erinnert sich Martin Langenbach. «Heute zeigen

wir, was eine Modelleisenbahn alles kann.» In diesen Tagen erhält er den elfteiligen «Giruno» von Stadler Rail als Modell. «Der Modell-Giruno kann alles, was sein Original ausmacht. Er tönt sogar gleich, inklusive Kurvenpfeifen!» Das Tolle am Modell im Unterschied zum Original: Der Ton lässt sich je nach Gusto dimmen. An einer Modellbahn wird immer gebaut. Nie soll sie fertig sein. Vielleicht auch, weil rund um die Entstehung unzählige schöne Geschichten geschrieben werden. Wie diese: Als Martin Langenbach Anfang Oktober seinen Geburtstag auf der Alp Grüm - der höchstgelegenen Bahnpentaversale Europas - feierte, wollte es der Zufall, dass der Direktor der Rhätischen Bahn ebenfalls vor Ort war, Wind vom bahnbegeisterten Jubilar bekam und spontan gratulierte.

AGENDA

DONNERSTAG, 1. DEZEMBER

Handlettering-Kurs «Weihnachtskarte». 19.30 bis 21.30 Uhr. Familienzentrum Karussell, Haselstrasse 6, Baden. Anmeldung 056 222 47 44, info@karussell-baden.ch

DONNERSTAG, 1., 15. DEZEMBER

Näh- und Flickatelier. Es dürfen eigene Nähprojekte mitgebracht werden oder die Leitung gibt Ideen. 14 bis 17 Uhr. Familienzentrum Karussell, Haselstr. 6, Baden. Anmeldung 056 222 47 44, info@karussell-baden.ch

DONNERSTAG, 1., 15. DEZEMBER

E-Coaching. Persönliche Beratung bei Anwenderfragen zu Handy, Tablet oder Laptop. 15 bis 17 Uhr. Stadtbibliothek Baden

SAMSTAG, 3. DEZEMBER

Badener Adventsmarkt. 9 bis 17 Uhr. Kirchplatz, Baden

DIENSTAG, 6. DEZEMBER

Adventlicher Seniorennachmittag. Seniorentreff Kappelerhof Baden. Anmeldung erforderlich bei Romy Bachmann, 056 222 44 52 oder romy.bachmann@bluewin.ch. 15 Uhr. Aula Kappelerhof

DIENSTAG, 6. DEZEMBER

Erzählcafé der Rheumaliga. Lebensgeschichten hörbar machen. Dieses Mal zum Thema «Schatztruhe». 14 bis 16 Uhr. Familienzentrum Karussell, Haselstr. 6, Baden, 1. Stock (ohne Lift)

MITTWOCH, 7. DEZEMBER

Jassabend. Eintritt frei. Das Café ist auch offen für Nicht-Jasser. 19 Uhr. Kulturcafé, Rütistrasse 3A, Baden

DONNERSTAG, 8. DEZEMBER

SeniOrient. Ikiru - Einmal wirklich leben. Kanji Watanabe will endlich sein Leben geniessen. 15 Uhr. Kino Orient, Wettingen. orientkino.ch/seniorent

DONNERSTAG, 8., 15., 22. DEZEMBER

Zäme ässe. Kirche bittet zu Tisch. Jeden Donnerstag. 18 bis 21 Uhr. Saal Roter Turm, Baden

DONNERSTAG, 8. DEZEMBER

Spiel-Runde im ChileLabor. Lieblingspiel mitbringen oder einfach zum Spielen vorbeigehen. 14 bis 16 Uhr. Reformiertes Kirchgemeindehaus Baden

DONNERSTAG, 8., 22. DEZEMBER

Handarbeits-Treff. Für alle, die Lust und Freude am gemeinsamen Stricken und Häkeln haben. 14 bis 17 Uhr. Familienzentrum Karussell, Haselstrasse 6, Baden. Anmeldung 056 222 47 44, info@karussell-baden.ch

PRO SENECTUTE



Schwingen Sie die Hüften: Tanzen ist gesund für Körper und Geist!

Ob Walzer, Tango oder Cha-Cha-Cha: Tanzen ist die schönste Form überhaupt, sich zu bewegen! Tanzen macht nicht nur Spass, es fördert auch den Körper auf vielfältige Weise: Neben Geschicklichkeit sind bei den schwingvollen Bewegungen auch Kraft und Ausdauer gefragt. Man bringt den Kreislauf in Schwung und hält gleichzeitig die Gehirnzellen fit. Studien zeigen, dass Tanzen das Demenzrisiko verringern kann. Es erhält die Standfestigkeit und dient damit unter anderem auch der Sturzprävention.

Nutzen Sie also die Gelegenheit, und tanzen Sie mit, einmal pro Monat im wunderschönen Tanzsaal im Casino Baden. Oder auch in den Tanzkursen und anderen Kursangeboten im Kursprogramm 2023 der Pro Senectute! Wir freuen uns auf Sie!

Weitere Informationen erhalten Sie bei den Beratungsstellen

Brugg: brugg@ag.prosenectute.ch
056 441 06 54

Baden: baden@ag.prosenectute.ch
056 203 40 80, ag.prosenectute.ch

LEBEN FÜR FORTGESCHRITTENE



Amanda Wildi, 62, Ennetbaden

«Kürzlich kam ich von einer dreimonatigen Interrail-Reise durch Europa zurück. Diese forderte meine Flexibilität und die Fähigkeit, mit neuen Situationen umzugehen. Beruflich engagiere ich mich seit Jahren im Bereich Kinder und Familien und führe zusammen mit meiner Geschäftspartnerin zwei spannende Unternehmen. Die nächsten Jahre stehen im Zeichen der Nachfolgeplanung sowie meiner Pensionierung. Grössere Reisen werden dann ganz oben auf der Wunschliste stehen und Unmengen an Bücher, die ich schon lange lesen will. Grundsätzlich bin ich sehr dankbar, dass es mir und meiner Familie bis jetzt gut ging. Das Altern ist ein normaler Prozess, mit dem sich jeder Mensch auseinandersetzen muss. Leben im Hier und Jetzt heisst meine Devise. Es kommt sowieso, wie es kommen muss. Lösungen gibt es immer. Ich versuche, so positiv wie möglich zu bleiben, mit Humor den Alltag zu gestalten und Spass zu haben an dem, was ich gerade mache.» CF

WICHTIGE ADRESSEN

0800 890 890 malreden

Telefonisches Gesprächsangebot für ältere Menschen. Kostenlos, täglich von 9 bis 20 Uhr malreden.ch

Ombudsstelle für pflegebedürftige Menschen

Dienstag bis Donnerstag, jeweils vormittags, 062 823 11 66 ombudsstelle-ag.ch

UBA, Unabhängige Beschwerdestelle für das Alter

0848 00 13 13 (Mo bis Fr von 14 bis 17 Uhr) info@uba.ch

Pro Senectute Aargau, Beratungsstelle Bezirk Baden

Bahnhofstrasse 40, 5400 Baden
056 203 40 80
baden@ag.prosenectute.ch

Koordinationsstelle Altersnetzwerk Baden

Mellingerstr. 19, 5400 Baden
056 200 84 62
altersnetzwerk.baden.ch

Die Sonderseiten «Rund ums Altern» erscheinen – als Kooperation der Effingermedien AG mit der Koordinationsstelle Altersnetzwerk Baden und der Pro Senectute Region Baden – jeweils am ersten Donnerstag im Monat.

TIPPS

Die Texte in dieser Rubrik stehen ausserhalb der redaktionellen Verantwortung



Die grosszügigen Wohnflächen bieten viel Gestaltungsspielraum BILD: ZVG



Den «Beauty-Slim» gibts in drei verschiedenen Aromen BILD: ZVG



Kieser-Training verhilft in der Regel rasch zu Kraft BILD: ZVG

Besichtigen Sie Ihr neues Daheim

Die WirnaVita AG eröffnet am 1. Januar 2023 in Würenlingen das «Begleitete Wohnen am Sonnenberg».

- Für ältere Menschen, die selbstständig leben möchten und gleichzeitig die Annehmlichkeiten und Sicherheiten einer bedarfsgerechten Unterstützung nutzen wollen, stehen 22 Wohnungen zur Erstvermietung zur Verfügung. Ihre Vorteile:
- Wohnen in einem interessanten sozialen Umfeld
- Grosszügige Wohnfläche zum Selbergestalten
- Gemeinsamer Aufenthaltsraum
- Verpflegungsmöglichkeit im WirnaVita-Restaurant

- Wäscheservice und Wohnungsreinigung nach Bedarf
 - Hilfestellung und Beratung durch Kontaktperson
 - Lebenslanges Wohn- und Betreuungsrecht
 - Notfalldienst rund um die Uhr
 - Bevorzugte Aufnahme ins Pflegeheim WirnaVita
- Laden Sie die detaillierten Unterlagen von unserer Website herunter oder rufen Sie uns an. Wir freuen uns, Sie persönlich kennenzulernen und Ihnen unser Angebot vorstellen zu dürfen.

WirnaVita AG
Wohnen im Alter
Baderweg 1, 5303 Würenlingen
Telefon 056 297 12 00
office@wirnavita.ch
www.wirnavita.ch

Neuer gesunder Abnehmdrink

Der gesunde Abnehmdrink «Beauty-Slim» basiert auf 100%iger Schweizer Herstellung und Qualität.

Haben Sie schon vom neuen Abnehmdrink gehört? Gesunde Abnahme: in vier Wochen bis zu minus 8 Kilogramm! Sie fragen sich, wie das funktionieren soll? Sie nehmen es drei Mal täglich dreissig Minuten vor Ihrer Mahlzeit ein. Die Zubereitung ist sehr simpel: eines der drei Aromen (Zitrone, Kirsche und Apfel) wählen, 250 ml kaltes Wasser dazugiesen, verrühren und zügig trinken. Das gesunde Getränk verhalf über Tausenden Menschen zur gesunden Abnahme. Durch den

Hauptbestandteil Glucomannan tritt das Sättigungsgefühl viel schneller ein. Weitere Nährstoffe und Vitamine beschleunigen den Stoffwechsel und reduzieren das Fett. Der Beauty-Slim-Drink verhilft nicht nur zur Abnahme, sondern verschafft auch ein besseres Hautbild, stärkt die Nägel und unterstützt das Haarwachstum. Die Vision der Firma Beauty Swiss by IB GmbH ist es, Menschen zu einem «gesunden Ich» zu verhelfen, damit Lebensqualität, Glückseligkeit und Wohlfühlgefühl im Vordergrund stehen!

Weitere Infos unter www.beautyswissbyib.com
Telefon 076 331 75 65

Kieser Training stärkt Sie im Alter

Alt sein heisst schwach sein. Oder doch nicht? Wer gezielt trainiert, stärkt Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer.

Wenn man gezielt etwas dafür tut, bleibt die Kraft über die Lebensjahre hinweg besser erhalten. Und mit ihr auch wichtige Körperstrukturen wie Muskeln und Knochen. Dafür steht Kieser-Training. Die überragende Wirkung von Krafttraining auf das biologische Alter zeigte erstmals die amerikanische Forscherin Dr. Maria Fiatarone in ihrer 1994 vorgestellten Studie. Sie liess eine Gruppe 86- bis 96-jähriger Bewohner eines Bostoner Altersheims an drei Tagen in der Woche ein

Krafttrainingsprogramm für die Gesäss- und Oberschenkelmuskulatur absolvieren. Nach zehn Wochen hatte die Kraft um durchschnittlich 113 Prozent, die Gehgeschwindigkeit um 12 Prozent und der Muskelquerschnitt um fast 3 Prozent zugenommen. Damit waren Wirkung und Verträglichkeit von Krafttraining im Alter bewiesen. Beeindruckend ist der rasche Kraftgewinn der meisten Trainierenden in den ersten Wochen im Kieser-Training. Nerven und Muskelfasern optimieren ihre Zusammenarbeit. Darum gilt: «Älter werden ist okay, schwächer werden nicht.»

Kieser Training Baden
Gstühlplatz 1, 5400 Baden
Telefon 056 250 20 50
www.kieser-training.com

insgesamt gesponsert

Schenken Sie Hoffnung ab 45 Franken pro Monat. Mit einer Patenschaft verändert sich das Leben von Kindern zum Besseren.

proadelphos.ch/kinderpatenschaft

stiftung pro adelphos
Real. Präzise. Das hilft.
proadelphos.ch

1201.08 RSK

Arbeit, die Sinn macht

Suchen Sie eine neue berufliche Herausforderung? Dann bewerben Sie sich jetzt bei uns und unterstützen Sie ältere Menschen in ihrem Alltag, damit sie so lange wie möglich zuhause leben können.

Gesucht: Pflegehelfer/innen SRK, FAGE

Einsätze in Ihrer Region
Senevita Casa Aargau
In der Güpf 1, 5610 Wohlen
Telefon 056 284 20 33, www.senevitacasa.ch/aargau

senevita Casa
Aargau



Tag der Freiwilligen

Der 5. Dezember ist der internationale Tag der Freiwilligen. Er dient weltweit zur Anerkennung und Förderung des ehrenamtlichen und freiwilligen Engagements. Benevol Aargau, das Kompetenzzentrum für freiwilliges Engagement im Kanton Aargau, nutzt diesen Tag, um auf die Wichtigkeit von ehrenamtlichen Tätigkeiten aufmerksam zu machen und Menschen im Aargau ein neues freiwilliges Engagement schmackhaft zu machen. Mit der Verteilung von speziellen Velo-Sattelbezügen und einem eigens für diesen Tag lancierten Hashtag #FreiwilligAargau macht Benevol Aargau das freiwillige Engagement für die Öffentlichkeit sichtbar. Gut zu wissen: Das Altersnetzwerk Baden listet speziell für ältere Personen in und um Baden eine Palette von Möglichkeiten für freiwillige Engagements auf. Diese Liste, von der sich ältere Frauen und Männer inspirieren lassen können, findet man auf der Website des Altersnetzwerks Baden unter altersnetzwerk.baden.ch/engagiert.

RS | BILD: TIBOR NAD

VORHER

Nachher

STOP DER STURZGEFAHR

Wir installieren eine Dusche nach Mass an der Stelle Ihrer Badewanne.

- ✓ Der Umbau erfolgt in nur einem einzigen Tag
- ✓ Wir realisieren Umbauten in der ganzen Schweiz
- ✓ Der Beratungs- und Ausmass-Termin vor Ort ist unverbindlich und kostenlos

Uns können Sie auch unkompliziert per Whatsapp kontaktieren.

www.badundsicherheit.ch

BRD und SICHERHEIT Credit

078 406 98 83 | info@badundsicherheit.ch | badundsicherheit.ch

119847 RSK

Unterstützung gesucht?

Wir helfen im Haushalt, bei der Grundpflege, geben Sicherheit u.v.m. Auch bei Demenz. Wenige bis 24 Stunden. Führender Anbieter, von Krankenkassen anerkannt. Kostenlose Beratung.

Tel 056 546 13 39
www.homeinstead.ch

Home Instead
Zuhause umsorgt

Erzählcafé

Erzählcafés sind moderierte Erzählrunden, bei denen die Lebensgeschichten der Teilnehmenden im Zentrum stehen. Fremde Menschen treffen sich an einem Ort und erzählen sich in wertschätzender Atmosphäre zu einem bestimmten Thema Anekdoten und Erfahrungen aus dem Leben. Dabei entsteht eine Gemeinschaft auf Zeit. In Baden finden im Dezember gleich zwei Erzählcafés statt. Am 1. Dezember von 19 bis 21 Uhr in der Stadtbibliothek Baden zum Thema «Wärme und Kälte», am 6. Dezember führt im Familienzentrums Karussell die Rheumaliga ein Erzählcafé zum Thema «Schatztruhe» durch. Eine Anmeldung ist erwünscht. netzwerk-erzaehllcafe.ch RS

121072A RSK