

MAI 2011 · 5. JAHRGANG · UNBEZAHLBAR

HINDENBURGER

DIE STADTZEITUNG FÜR MÖNCHENGLADBACH UND RHEYDT

MIT
**GROSSEM
TERMIN-
KALENDER**
PARTY · KULTUR · MUSIK
SPORT · KIDS

GESCHENKIDEEN
MUTTERTAG

FÜR SCHLEMMER
SONNTAGSBRUNCH

GROSSES
SPEZIAL

**ALLES
GESUND**

VORSORGE UND VITALITÄT
VON KOPF BIS FUSS AUF 18 SEITEN

CARE⁴
Das Gesundheitsmagazin

Lasikzentrum Rheinland

Sehen



Mit präziser Diagnostik und intensiver Beratung zur Behandlung von Fehlsichtigkeit mit Lasik und künstlichen Linsen für jedes Alter.

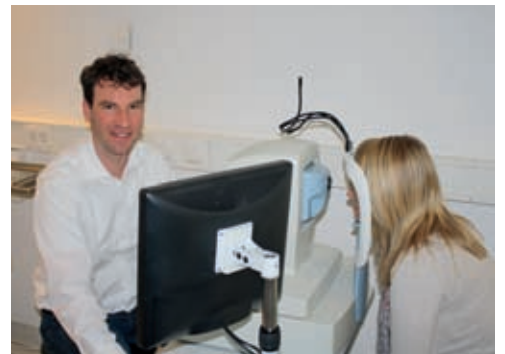
Augenklinik Bethesda



Dr. Cordula Hörster



Dr. Ulrich Grauel



Dr. Jan Michel

Behandlung von grauem Star, grünem Star, Makuladegeneration, diabetischen Netzhautveränderungen.

Wissen
Erfahrung
Beratung



Augenklinik
Bethesda

Ludwig-Weber-Straße 15 · 41061 Mönchengladbach
Tel. 02161 / 85200 · www.augenklinik-bethesda.de



Sascha Broich und Marc Thiele, Herausgeber.

AUF IHRE GESUNDHEIT!

Liebe Leserinnen und Leser,

ob der Mai wirklich alles neu macht, können wir hier nicht verraten, auf jeden Fall macht er gesund. Der wohl investigativste Journalist des Niederrheins, Horst Schlämmer, bringt es in bewährt restringierter Weise auf den Punkt: „Ich habe Rücken“. Damit Sie nicht bald auch zu den rund 30 Prozent der Deutschen gehören, denen ihre Kehrseite Schmerzen und Bewegungseinschränkungen beschert, haben wir für Sie Tipps zur Vorbeugung und Wissenswertes zur Behandlung zusammengestellt. Früherkennungsuntersuchungen gehören in vielen Bereichen mittlerweile zum festen Bestandteil der medizinischen Vorsorge und können die Behandlungschancen erheblich steigern. Wir haben die wichtigsten Vorsorgeuntersuchungen für Sie zusammengestellt und verraten Ihnen auch, welche von den Krankenkassen getragen werden und wann sich ggf. eine Zuzahlung lohnt. Das alles, und was Sie selbst für Ihre Gesundheit und die Ihrer Kinder tun können, erfahren Sie in unserem Gesundheits-Spezial.

Wie es um die Pflegesituation derjenigen, die dank erfolgreicher Gesundheitserhaltung ein stolzes Alter erreicht haben, bestellt ist, lesen Sie in unserem Stadtgespräch mit dem Geschäftsführer des hiesigen ASB-Regionalverbandes Maik Hell nach.

Um eine ganz andere Art der Vorsorge handelt es sich bei der Organspende. Ungünstigerweise versetzt einen meist erst der eigene Tod in die Lage, zum Spender zu werden. Vielleicht ein Grund, weswegen viele Menschen sich mit diesem Thema bislang noch nicht beschäftigt haben,

siehe auch unsere Umfrage. Falls Sie zu der Mehrheit gehören, die bisher einfach nicht dazu gekommen ist, sich einen Spenderausweis zu besorgen, blättern Sie einfach weiter bis Seite 30 und schneiden sich dort Ihr persönliches Exemplar aus.

Ebenso untrennbar mit dem Monat Mai verbunden, wie der Tanz in denselbigen, ist der Muttertag. Für den Fall, dass Sie noch keine Geschenkidee für die beste Mutter der Welt haben, empfehlen wir Ihnen unsere Tipps auf Seite 18/19. Vielleicht inspiriert Sie aber auch unser Porträt aus der Reihe „MG mit Idee“ über eine Firma, die u. a. Simulatoren für Schiffe und Kehrmaschinen entwickelt, zu einem originellen Vatertagsgeschenk. Wieviel Trost die Väter in unserer Stadt brauchen, erfahren Sie im Sportteil, der sich notwendigerweise mit der Abstiegsbedrohung und anstehenden Entscheidungen bei der Borussia befasst.

Viel Spaß beim Lesen und Entdecken wünschen Ihnen

Sascha Broich und Marc Thiele
sowie die HINDENBURGER-Redaktion



Werbecenter GmbH

• Kopieren • Drucken • Werben



1.000
Flyer Din lang
250g glänzend
beidseitig farbig

69€*

5.000
Flyer Din A6
250g glänzend
beidseitig farbig

69€*

1.000
Briefbogen Din A4
90g Offset weiß
einseitig farbig

69€*

1.000
Edle Visitenkarten
400g! matt o. glänzend
beidseitig farbig

69€*

KSS-Werbecenter GmbH
Bismarckstraße 74
41061 Mönchengladbach
Tel.: 0 21 61 / 18 39 99
Fax: 0 21 61 / 20 92 30
E-Mail: info@kss-mg.de
Web: www.kss-mg.de
Mo.-Fr. 10.00 - 18.30 Uhr
Sa. 10.00 - 14.00 Uhr

* zuzüglich MwSt. / Preis gilt für druckfertige Daten.

Persönliche Beratung, kein 08/15. Beratung, Gestaltung und Produktion - alles aus einer Hand!

Aktion zeitlich begrenzt!!!

INHALT



10

STADTGESPRÄCH
ASB-Chief Maik Hell



15

DENKMALE IN MG
Auf Spurensuche mit den Limburgs



22

TIERISCH INFORMATIV
Hundemesse in der KFH



24

BORUSSIA
Der nervenaufreibende Endspurt



28

MG MIT IDEE
Simulationsspiele von Astragon



30

GESUNDHEIT-SPEZIAL
Vorsorge für Rücken, Zähne & Co.



48

SONNTAGSBRUNCH
Locations für Schlemmer



49

AUSGEHEN
Das Neueste aus dem Nachtleben

STADTLEBEN

- 6 STADTGEFLÜSTER**
Europa kommt nach Mönchengladbach
Cinque und die Nationalmannschaft
Wiener Mord-Cuvée im Palace St. George
- 8 UMFRAGE**
Herzensangelegenheit
- 8 LEBENSWEISHEITEN**
In Mönchengladbacher Platt
- 9 GLOSSE**
RY-MG 2012 –
Niemand hat die Absicht, eine Mauer zu errichten
- 10 STADTGESPRÄCH**
ASB-Chief Maik Hell
- 12 EIN TAG IM LEBEN VON ...**
Hebamme Alexa Weber
- 13 ZIRKUS**
Renz Manege
- 13 TECHNIKTRENDS**
- 14 TIERE SUCHEN EIN ZUHAUSE**
Stubentiger Elvis
- 14 STADTGEFLÜSTER**
Howie in Grefrath
Burgen und Schlösser an der Niers
- 15 DENKMALE IN MG**
Auf Spurensuche mit den Limburgs
- 16 DIE EXPERTEN**
Ihr Hochzeitsservice
EP: Jepkens
In Vino Veritas

FREIZEIT

- 20 LITERATUR**
Nachdenklich, unsichtbar und spannend
- 20 CDS UND DVDS**
Von zeitlos über persönlich bis zielstrebig
- 21 TIPPS FÜR KIDS**
Alle Kühe fliegen hoch
Steffi – ein Sommermärchen
Papierfalten
Jungtiere im Zoo
- 22 TIERISCH INFORMATIV**
Hundemesse in der KFH

SPORT

- 24 BORUSSIA**
Der nervenaufreibende Endspurt
- 26 MAVERICKS**
Selbstvertrauen im Abstiegskampf
- 27 GHTC**
Das letzte Derby?

WIRTSCHAFT

- 28 MG MIT IDEE**
Kehrmachine, Bagger & Co.

LIFESTYLE

- 18 MUTTERTAG**
Originelle Geschenkideen aus unserer Stadt



CARE⁴

Das Gesundheitsmagazin

ALLES GESUND

- 30 ORGANSPENDE**
Leben retten
- 31 KEINE AUSREDEN MEHR!**
Organspendeausweis zum Ausschneiden
- 32 SCHWER VERDAULICH**
Übergewicht bei Kindern
- 34 VORSORGE**
Die wichtigsten Untersuchungen für Erwachsene
- 36 RÜCKEN**
Alltagstaugliche Tipps gegen Schmerzen
- 38 HERZ**
Fußballspiele sind nichts für schwache Nerven
- 39 BLUTPLASMA**
Plasmaspende Mönchengladbach
- 40 ZAHNIMPLANTATE**
Ein Leben lang
- 41 WEISSE LISTE**
Per Klick zur richtigen Klinik
- 42 SCHNARCHEN?**
Nein danke!
- 43 PFLEGE**
Wenn die Eltern Hilfe brauchen
- 44 SCHLECHTER ATEM**
Was tun bei Mundgeruch?
- 46 ZAHNGESUNDHEIT**
Lass doch mal die Profis putzen
- 47 BESSER HÖREN**
Intakte Ohren sichern Lebensqualität

KULINARISCHES & NACHTLEBEN

- 48 SONNTAGSBRUNCH**
Die besten Locations für Schlemmer
- 50 SPARGEL**
Raffinierte Rezepte
- 51 FESTE**
Kappesmarkt Rheindahlen Knospentfest Wickrath
- 52 NACHTLEBEN**
Slam the WM, Rossi Neueröffnung, Dailyfresh, Clash of the Titans u. v. m.
- 53 AUSGEHEN IN MG**
Roots Club

TERMINE

- 54 HIGHLIGHTS**
SCALA & Kolacny Brothers
Der kleine Barbier
Dr. Robert Ballard
- 54 KONZERTE**
- 55 AUSSTELLUNGEN**
- 55 SPORT**
- 56 TERMINE & EVENTS**
im Mai
- 62 ADRESSEN**
- 63 AUSLEGESTELLEN**
Hier erhalten Sie den HINDENBURGER

UND SONST?

- 64 IMPRESSIONEN**
Gartenwelt Schloss Rheydt
Mack-Stele im neuen Glanz
Mavericks in Fahrt
Nachtschicht
- 66 SEITE 66**
Das Letzte
- 66 IMPRESSUM**

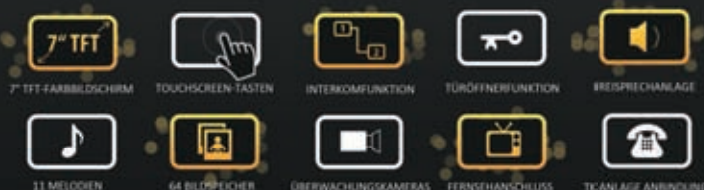
SCHON VORHER WISSEN, WER AN DER TÜR STEHT!

GEGENSPRECHANLAGEN DER NEUESTEN GENERATION.

Für Einfamilien- und Mehrfamilienhäuser, in 2-Draht und 4-Draht Technik erhältlich!



VIDEO-TÜRSPRECHANLAGEN



proElektra
Elektrotechnische Spezialartikel

Wilhelm-Strater-Straße 4 / Ecke Mühlenstraße · 41236 MG-Rheydt
Tel.: 0 21 66/14 50 29 · Fax: 0 21 66/14 50 99 · Mo.-Fr. 9-18 Uhr

www.proelektra-security.de

Ihr starker Partner in Sicherheitstechnik

+++ TICKER +++

TIERGESTÜTZTE THERAPIE

„Der Einsatz von Tieren in der Therapie nimmt immer weiter zu“, sagt Jutta Junker, Ergo- und Reittherapeutin, die eine Studie zur Effizienz tiergestützter Therapien mit Pferden durchgeführt hat. Tiere helfen in der Therapie auf allen Ebenen: Mit ihrer unvoreingenommenen Art wirken sie als „Eisbrecher“ oder Motivator und regen durch ihre Bewegungen Gleichgewicht, Körperwahrnehmung und Aktivitäten an. Durch gezielt eingebaute Übungen werden die Probleme der Patienten aufgegriffen.



**Ergo- und Reittherapie Junker, Winkeln 146
41068 MG, Tel. 02161/5755817, www.ergo-junker.de**

SICHER MIT KRAV MAGA

„Krav Maga“ heißt das Nahkampfsystem der israelischen Streitkräfte und gilt in seinen unterschiedlichen



Ausprägungen – nicht nur im Sicherheitsbereich – als eine der effektivsten Selbstverteidigungstechniken. Stars wie Jennifer Lopez, Matt

Damon oder Michelle Ryan nutzen den Kampfsport in Hollywood gleichermaßen wie Frauen und Männer ab dem 16. Lebensjahr im Fit & Fight Sports Club in Mönchengladbach. Fitness und ein sicheres Gefühl will Inhaber Erik Nitschke (Bild l.) verantwortungsbewussten Menschen in diesem Kurs vermitteln.

**Fit & Fight Sports Club, Rheydter Str. 36, 41065 MG
Tel. 0163/6463693, www.machdichstark.com**

DIE MUTSPRECHSTUNDE



In ihrer Mutsprechstunde gibt Angela Klösges, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Menschen, die nicht unbedingt eine Therapie möchten, die Möglichkeit „einfach nur mal so zu reden“. Das Angebot richtet sich an Erwachsene, Jugendliche und Kinder und soll Entscheidungshilfen

in schwierigen Lebenslagen bieten. Die Selbsterfahrungsgruppe ist ein spannendes und dynamisches Erlebnis mit zum Teil erstaunlichen Erkenntnissen.

Info und Termine unter Tel. 02161/948282

EUROPA KOMMT NACH MÖNCHEGLADBACH

Das wird ein Höhepunkt im Schuljahr: Die Jungen und Mädchen des Math.-Nat.-Gymnasiums (Math. Nat.) freuen sich, denn Mitte Mai kommen rund 500 Gastschüler aus vier europäischen Ländern (Frankreich, Luxemburg, Belgien und den Niederlanden). Dann heißt es drei Tage lang, gemeinsam Sportwettkämpfe bestreiten, eine Fete feiern, Workshops besuchen, aber vor allem sich – gegebenenfalls in einer Fremdsprache – austauschen. Da die ausländischen Jugendlichen bei deutschen Gastfamilien wohnen, ist ein Einblick in Gladbacher Lebensverhältnisse garantiert. Jedes Jahr ist turnusgemäß eines der fünf Länder mit der Ausrichtung beauftragt. Für die Organisatoren ist es eine logistische Meisterleistung, es gilt Hunderte Jugendliche unterzubringen und zu beschäftigen. Wer nach den Wettbewerben noch fit ist, feiert im „Sonnendeck“ bis Mitternacht. Das internationale Treffen wurde 1965 ins Leben gerufen, um grenzüberschreitend Vorurteile abzubauen. (sos)

Infos unter www.fiveonline.eu



CINQUE UND DIE NATIONALMANNSCHAFT

Als langjähriger DFB-Modepartner widmete Cinque den Nationalspielerinnen jetzt eine eigene Zwischenkollektion: Die FAVORITA 2011 präsentiert sich im lässig-eleganten Cinque-Stil. Coole Clubblazer, gekremelte Boyfriend-Chinos, Cotton Shirts und Polos sowie bequeme Lackballerinas in den Farben des Gastgebers Schwarz, Rot, Gold sowie in frischen Beige- und Grüntönen sind die perfekte Trend-Besetzung für den Spielfeldrand. Erhältlich ist die Cinque FAVORITA Kollektion im Fachhandel. Wenn alle zusammenhalten und sich gegenseitig unterstützen, ist alles möglich. Das stellt die deutsche Fußballnationalmannschaft der Frauen mit sieben EM- und zwei WM-Titeln in Folge eindrucksvoll unter Beweis.

Das Buch „Eine für alle, alle für eine – Das Leben ist ein Mannschaftssport“ von WM-Botschafterin Shary Reeves und der Frauennationalmannschaft erzählt von Teamgeist und von den persönlichen Geschichten der Spielerinnen (Ariston Verlag, 14,99 €). (eh)



Im neuen Flagship-Store in Düsseldorf fand das Fotoshooting zu „Eine für alle, alle für eine“ statt.

5. MAI

WIENER MORD-CUVÉE IM PALACE ST. GEORGE

Wiener morden stilistisch elegant, perfide und eh gern mit einem Glaserl in der Hand. Das versprechen die Kurzgeschichten aus dem Wein-Krimi-Band „Gemischter Satz“. Raoul Biltgens Mörder legt sein Opfer in „Du, die Wanne ist voll“ sogar gleich in einer mit Rotwein gefüllten Hotel-Badewanne ab. Und Susanne Schubarskys „Unüblich Übliches“ dreht sich nicht nur um eine Obdachlose, die über Leichen stolpert, sondern auch um den „Gespritzten“ (Weinschorle). Das Palace St. George kredenzt dazu die passenden österreichischen Tropfen und hat auch einen Gastkoch aus Wien mit im Boot, der ein stilechtes Wiener 4-Gänge-Menü zubereitet, bei dem natürlich auch der Tafelspitz nicht fehlen darf.



Do, 5.5., 19:00, Eintritt: 59,- € inkl. 4-Gänge-Menü, Reservierung unter: info@palace-st-george.de

**Palace St. George, Konrad-Zuse-Ring 10
41179 MG, Tel. 02161/549880**



WASCHTISCH
Scarabeo „Concerto“
ca. 230.- Euro, Art.-Nr. 8016/A



WAND-WC Keramag „Preciosa II“
ca. 245.- Euro, Art.-Nr. 203200000

Türschild Blomus „SIGNO“
ca. 15.- Euro, Art.-Nr. 68205



Wäschesammler
Reisenhel
„Looplaundry“
ca. 40.- Euro
Art.-Nr. CX1708

HANDBRAUSE
Grohe „Rainshower
Icon“, je ca. 70.- Euro
Art.-Nr. 27629000



Duschsystem
HSK „RS 200 Mix Rain-
shower“, ca. 520.- Euro
Art.-Nr. 1 006500



Duschtuch JOOP!
„SOFT STRIPES“
ca. 50.- Euro
Art.-Nr. 1597-88#DT

Aussuchen, bestellen, liefern lassen – bei Reuter Badshop kaufen Sie Ihr Traumbad ganz bequem online. **24 Stunden täglich** finden Sie hier die aktuellen Trends und Kollektionen renommierter Hersteller wie Antonio Lupi, Scarabeo, Kaldewei, Grohe und Ideal Standard zu **günstigen Online-Preisen**. Kompetente Fachberatung gibt es am Telefon – an sieben Tagen in der Woche bis 22 Uhr. Und da **über 500.000 Markenartikel sofort lieferbar** sind, müssen Sie auch nicht lange auf Ihre Bestellung warten. Also, nehmen Sie den schnellsten Weg zum neuen Bad: www.reuter-badshop.de

B@dtrends 2011

FRISCHE IDEEN FÜR IHR BAD.



Badmöbel inkl. Waschtisch
Treos „Serie 900“
ca. 300.- Euro
Art.-Nr. 900.040-6



Waschtischarmatur
Ideal Standard „Melange“
ca. 170.- Euro, Art.-Nr. A4287AA



Handtuch
JOOP! „Brilliant“, je ca. 20.- Euro
Art.-Nr. 1580-88#HT



Badewanne
Kaldewei „Puro 652“, ca. 400.- Euro
Art.-Nr. 256200010001

HERZENS-ANGELEGENHEIT

Wie steht Mönchengladbach zur Organspende?

Sein Herz zu verschenken kann – neben der sprichwörtlichen romantischen Bedeutung – lebensrettend sein. Dann nämlich, wenn man bereits zu Lebzeiten die Entscheidung trifft, im wenig wünschenswerten Fall des eigenen Todes, seine Organe zu spenden. Im vergangenen Jahr konnten in Deutschland 4.326 Menschenleben durch Organspenden gerettet werden, davon kamen zwei aus Mönchengladbach. Dennoch sterben jährlich rund 1.000 Menschen,

weil sie kein Spenderorgan erhalten. Wir haben die Mönchengladbacher nach ihrer Einstellung zur Organspende befragt und wollten auch wissen, ob sie einen Spenderausweis besitzen. Während viele sich nur ungerne mit diesem Thema befassen oder nicht wissen, wo sie einen Ausweis herbekämen, haben andere ganz persönliche Gründe, sich für oder gegen das Tragen eines Spenderausweises zu entscheiden.

Text: Natascha Oberste · Fotos: Donna Schmelzer



Pierre Hackstein, 37 Ich beschäftige mich ungerne mit dem Thema, weil es mich mit dem eigenen Sterben konfrontiert. Eine Regelung, wie in manchen anderen Ländern, bei der man als Spender gilt, sofern man nicht widerspricht, halte ich für kritisch. Andererseits wäre man auf diese Weise gezwungen, sich mit dem Thema auseinanderzusetzen.



Hans-Peter Kreutzer, 55 Im Prinzip sind Organspenden eine gute Sache. Einen Spenderausweis habe ich nicht, man weiß nicht, ob die Ärzte einen im Zweifel nicht zu früh aufgeben. Da habe ich Bedenken, zumal man im Fernsehen manches über Organhandel sieht.



Anne Lübeck, 31 Obwohl ich Apothekerin bin, habe ich bisher keinen Ausweis, aber ich beabsichtige, mir bald einen anzuschaffen. Zum einen, um anderen zu helfen, aber natürlich auch, um meinen Angehörigen im Zweifel eine schwere Entscheidung zu ersparen.



Christian Holz, 40 Ich habe einen Organspenderausweis. Wenn es mich nicht mehr gibt, kann ich anderen Menschen noch mit meinen Organen helfen. Bedenken, durch die Organentnahme entsteht zu sein, habe ich nicht, da ich ohnehin eingäschert werden möchte.



Marita Döring, 47 Bis jetzt habe ich keinen Ausweis, weil ich mich ungerne mit dem Sterben befasse. Vielleicht wäre auch mehr Aufklärung hilfreich. Mir gefällt die Idee, als Lebende etwas für Lebende tun zu können. Aktionen zur Knochenmarkspende finde ich z. B. gut.



Marlene Weiler, 19 Als Christin möchte ich beim Übergang vom Leben zum Tod möglichst unversehrt sein. Außerdem stört es mich, dass ich nicht beeinflussen könnte, wer meine Organe bekäme. Auf der anderen Seite würde ich auch keine Organspende annehmen.

LEBENSWEISHEITEN IN MÖNCHENGLADBACHER PLATT



Der Monat Mai ist gekommen – **d'r Mei-Mont** – und mit ihm auch der Hauptmonat der Pflanzaktivitäten im Garten – **em Jaad**. Nun werden Blumen und Gemüse eingepflanzt – **Bloome on Jemöös en-je-pooet**.

Zur Bearbeitung des Gartens werden unterschiedliche Geräte benötigt: **De Jraaf- of Stäeck-Schöpp** – das ist der Spaten der zum Umgraben

benötigt wird. In der Schubkarre – **Schörechkaar** – wurde der Mist – **d'r Mees** – aufs Land gefahren und mit der Gabel – **d'r Jaffel** – verteilt. Mit der Heckenschere – **de Hägge-Schier** – wurde das Wachstum der Hecken reguliert. Hatte man alles gut vorbereitet, konnte man sich auf eine hoffentlich üppige Ernte freuen an: Kartoffeln, Erbsen, Bohnen und Möhren – **Ääpel, Ääeze, Bonne on Muere** –, aber auch über Salat, Zwiebel, weißen und roten Kohl – **Schlaat, Öllek, witte on rue Kappes**.

In den meisten Gärten standen Obststräucher wie z. B. Stachel- und Johannisbeere – **Koosch-Äpelter on Wiimelter**. Folgende Obstbäume waren oft vorhanden: Äpfel, Birnen, Pfirsiche, Kirsche und Pflaumen – **Äppel, Biere, Piäetsche, Kiäesche on Pruume**.

Nun wünschen wir uns einen ausgewogenen Sommer mit viel Sonne und mäßigem Regen, damit das alle schön wächst und gedeiht.

Zusammengestellt von **Helmut Schrammel**

RY-MG 2012

Niemand hat die Absicht, eine Mauer zu errichten.



ILLUSTRATION: STEFAN VOELLER

Es war keine Randnotiz am 1. April und auch kein lustiger Scherz der Verkehrsminister der Länder, als sie am 6. und 7. April über den Tagesordnungspunkt 7.5 debattierten, mit dem Ergebnis: „Die Länderminister bitten den Bund, die Länder bei der Wiedereinführung auslaufender und bereits ausgelaufener Kfz-Kennzeichen durch eine Rechtsänderung der Fahrzeug-Zulassungsverordnung zu unterstützen. Zukünftig soll es danach möglich sein, dass eine Zulassungsstelle mehrere Regionalkennzeichen zuteilen kann“, so der Wortlaut der offiziellen Pressemitteilung der Verkehrsministerkonferenz. Für die Bewohner des Mönchengladbacher Südens könnte ein lange gehegter Herzenswunsch endlich in Erfüllung gehen: Die Rückkehr der alten Rheydter Nummernschilder. Als die Gebietsreform 1975 in Kraft trat, verschwanden nämlich die hübschen RY-Schilder zugunsten des Eine-Stadt-Kennzeichens mit den Buchstaben MG. Lange bevor an den Mauerfall zu denken war, vollzog die BRD die Einheit im Kleinen. Benachbarte Städte wurden vereinigt und Dörfer eingemeindet, um den Verwaltungsapparat zu entschlacken und Kosten zu sparen. Dem fielen unter lautstarkem Protest – nicht nur der Rheydter Autofahrer – u. a. hunderte Kfz-Kennzeichen zum Opfer. Nur wer sein Fahrzeug behielt, durfte auch das alte Kennzeichen behalten. Bis heute prangt das stolze RY nur noch an 75 Oldtimern. Bei Um- oder Neuanmeldungen wurde jedem Widerwillen zum Trotz nur noch die MG-Kennung vergeben.

Damit ist jetzt Schluss: In Zukunft soll sich jeder selbst aussuchen können, wie er sich ausgrenzt. Die 762-fach gewählte Hardliner-Kombination MG-RY dokumentiert die Stammeszugehörigkeit schließlich nur unzureichend und gezwungenermaßen. RY ist genau das richtige Signal für die Mobilisierung des Ortsteils, der seine Stadtrechte verloren hat. Was soll das ganze Getue um das Zusammenwachsen der Stadt, die sich zwei Hauptbahnhöfe, zwei Zentren, zwei Vorwahlen und zwei Amtsgerichte, aber nur einen Zweitligisten leistet? Leisten wir uns den Luxus doch weiter und schließen wir uns diesem Kfz-Schildbürgerstreich an, vorausge-

setzt der Bundesrat zieht mit. Vielleicht könnten Rheydter Polizisten als Ausgleich für die entstehenden Kosten auf die neuen Uniformen verzichten und die schicke Jägerskluft behalten, die entstand, als RY verschwand. Einen Nachteil hat die Sache jedoch: Genauso wenig wie mit MG lassen sich leider auch mit den Buchstaben RY keine so ungeheuer witzigen Kombinationen wie SE-XY, LA-DY, BIT-CH, oder STA-TT 6 auf dem Porsche bilden. Mit Gladbach und Rheydt ist echt nichts anzufangen.

Die Pressemitteilung spricht – genauer betrachtet – doch von mehreren Regionalkennzeichen, die eine Zulassungsbehörde vergeben kann. Darf ich etwa darauf hoffen, dass sich nicht nur die Rheydter Separatistenbewegung, sondern vielleicht sogar die verfeindeten Betrather und Neuerker auf ihr ganz eigenes Nummernschild freuen dürfen? BTR-SB 1, wo bitte kann ich das reservieren? Bei einem Blick auf die Liste der Kfz-Kennzeichen in Deutschland fällt auf, dass die griffigen Buchstaben I, O, T und U noch nicht vergeben sind. Wie kann das denn sein? Odenkirchen und Uedding könnten die Lücke füllen. In de Kull und Tomphecke klingen dann aber doch etwas provinziell in der offiziellen Liste – das überlassen wir großzügig anderen Gemeinden.

Man könnte auch gleich einen Schritt weiter gehen und das österreichische Modell übernehmen, bei dem sich jeder Zulassungsbesitzer sein eigenes Wunschkennzeichen aussuchen darf. Fünf Buchstaben und eine Zahl von 1 bis 99999 darf ein solches Kennzeichen nach der Länderkennung enthalten. Damit entstehen lustige Nummernschilder, wie die des Tiroler Bäckermeisters aus Lofer, der seine Fahrzeugflotte mit T-BROT 1 bis T-BROT 3 beschildert hat, für gerade einmal 227 Euro pro Fahrzeug. Während bei den Ösis G-PIMPT, G-TUNED und G-LACHT wird, freut sich hierzulande vielleicht bald NRW-BOY 1 auf den Ampelflirt mit NRW-TORTE 1, kann aber leider nicht mehr erkennen, ob daraus eine gefürchtete Gladbach-Rheydter Mischehe entstehen könnte.

Text: Sascha Broich

Gabor
UNWIDERSTEHLICH

www.gabor.de

**DIE NEUE SCHUH-KOLLEKTION
JETZT ERHÄLTLICH BEI:**

100 Jahre seit 1910
SCHUHHAUS
Wintzen
Das Fachgeschäft mit dem guten Service

MG: Hindenburgstraße 113
RY: Hauptstraße 38

2011 MARKTIMPULS.DE



„Die Pflege braucht ein besseres Image.“

Maik Hell

Der Geschäftsführer des ASB Regionalverbands Mönchengladbach/Viersen e. V. im HINDENBURGER-GESPRÄCH über den Pflegenotstand und den baldigen Wegfall des Zivildienstes.

Beschreiben Sie das Leistungsspektrum des ASB und die Art seiner Finanzierung.

Wir bewirtschaften neun Kernfelder: Das sind zum einen der Hauswirtschafts- und Betreuungsdienst, der ambulante Pflegedienst mit Grund- und Behandlungspflege und der Hausnotruf – also eine Art „Rundum-Sorglos-Paket“ zur ambulanten Versorgung. Unser Ambulantes Betreutes Wohnen gewährt Hilfe zur Selbsthilfe hauptsächlich für Menschen mit psychischen Erkrankungen. Wir sind in der Erste-Hilfe-Breitenausbildung tätig und decken den Bereich des Katastrophenschutzes ab, mit dessen Einheiten wir auch Sanitätsdienste bei Veranstaltungen leisten. Mit unseren 18 Plätzen in der Tagespflege bieten wir eine Einrichtung, in der ältere Menschen ihren Tag strukturiert und gut gepflegt verbringen können. Diese Menschen möchten in ihrer häuslichen Umgebung bleiben und sind pflegebedürftig, aber nicht in dem Maße, dass sie eine stationäre Betreuung bräuchten. Außerdem haben wir noch unser Café als Begegnungsstätte, das hauptsächlich von älteren Herrschaften genutzt wird. Als klassische Hilfsorganisation erwirtschaften wir Gelder durch unsere operativen Dienste, aber wir sind auf Mitgliedsbeiträge angewie-

» Das Geld **reicht vorne und hinten nicht.** «

sen. Bundesweit wird der ASB von 1,1 Millionen Mitgliedern unterstützt. Neben den ehrenamtlich Tätigen haben wir also reine Fördermitglieder, die durch ihre monatlichen Beiträge die Durchführung unserer satzungsgemäßen Aufgaben ermöglichen.

Wie ist das zahlenmäßige Verhältnis von hauptamtlich zu ehrenamtlich Beschäftigten und welche Einsatzmöglichkeiten bieten sich für ehrenamtliche Mitarbeiter?

Wir beschäftigen etwa 40 hauptamtliche und 100 ehrenamtliche Mitarbeiter. Das Arbeiten geht Hand in Hand, normalerweise können Sie ehrenamtlich Tätige von hauptamtlich Beschäftigten nicht unterscheiden. Wer sich ehrenamtlich engagieren möchte, kann dies z. B. im Hauswirtschafts- und Betreuungsdienst tun: Als Alltagshelfer im Haushalt über Einkaufsdienstleistung bis hin zu Hilfestellung bei Arztbesuchen oder Behördengängen. Das haben früher die Zivildienstleistenden gemacht, jetzt müssen wir sehen, wie wir das hinbekommen. Nachwuchssorgen quälen uns bei der Einsatzeinheit. Früher konnte man sich, statt einen regulären Zivildienst zu leisten, in einer solchen Einheit verpflichten, das gibt es heute alles

nicht mehr. Es wird zunehmend schwieriger, die notwendige personelle Stärke vorzuhalten. Dabei bieten wir den Leuten, die zu uns kommen, die Möglichkeit, sich medizinisch, technisch oder einsatztaktisch fortzubilden. Sie können z. B. für die Einsatzeinheit NRW bis zum Rettungssanitäter ausgebildet werden. Oder man qualifiziert sich zur Ausbilderin oder zum Ausbilder für Erste Hilfe und führt dann Kurse durch. Oder engagiert sich in unserem Café oder als Jugendleiter bei der Arbeiter-Samariter-Jugend. Die Einsatzmöglichkeiten sind also vielfältig, manchmal ergeben sich daraus auch hauptamtliche Beschäftigungsverhältnisse.

Welche Rolle spielt die ASJ, die Arbeiter-Samariter-Jugend, bei der Nachwuchsrekrutierung?

Eigentlich eine sehr große Rolle, wenn ich nur jemanden hätte, der sich um unsere Jugend kümmert. Wir suchen händeringend eine ehrenamtliche Kraft, die sich in der Jugendarbeit engagiert. Wir können uns keine volle Stelle für einen Jugendwart oder eine Gruppenleitung leisten und sind auf ehrenamtliche Hilfe und die Ideen der Menschen angewiesen. Momentan könnte man bei uns von einer kleinen ASJ sprechen, wir haben z. B. im Gymnasium an der Gartenstraße einige Jugendliche für den Schulsanitätsdienst ausgebildet. Ein paar der ehemaligen Schüler sind jetzt noch bei uns aktiv.

Wie wichtig ist die Zusammenarbeit mit anderen Hilfsorganisationen?

Die fünf großen Hilfsorganisationen unterscheiden sich nur in Nuancen. Beispielsweise sind die Johanniter und Malteser kirchlich geprägt, während der ASB aus der Arbeiterbewegung kommt und konfessionell sowie parteipolitisch ungebunden ist. Die Zusammenarbeit ist vor allem in der nichtpolizeilichen Gefahrenabwehr immens wichtig, weil keine Organisation mehr über viele Mitglieder verfügt. Wir bilden z. B. gemeinsam mit den Johannitern eine Rufbereitschaft, um im Bedarfsfall die Betreuung von Personen und Einsatzkräften sicherzustellen. Auch in den anderen Bereichen ergänzen wir uns.

Worin bestehen die größten Herausforderungen, die Pflege älterer Menschen betreffend, und wo sehen Sie mögliche Lösungen?

Das ganz große Thema ist der Personalmangel. Vor geraumer Zeit war der Pflegenotstand einmal in aller Munde und an diesem Problem hat sich nichts geändert. Die Menschen werden immer älter und es gibt nicht genug Personal, um dem wachsenden Pflegebedarf Herr zu werden. Der Pflegenotstand ist da und wird auch schlimmer werden. Das Ansehen und auch die Bezahlung der Pflegeberufe müssen einfach steigen, weil das fürchterlich wichtige Jobs sind. Aber alle Sozialkassen haben das Problem, dass sie nicht genügend Einnahmen generieren können, für das, was sie eigentlich ausgeben müssen.

ten. Dieses Problem muss die Politik schnellstmöglich klären. Wir versuchen, dem Problem mit Ausbildung zu begegnen, auch wenn unser Bereich der ambu-

» Der **Pflegenotstand** ist da. «

lanten Pflege relativ klein ist. Wer heute einen Pflegeberuf ergreift, wird wahrscheinlich nie arbeitslos. Heutzutage kann sich eine Pflegekraft aussuchen, wo sie hingehen möchte. So ein Beruf ist natürlich nicht jedermanns Sache, Sie müssen alleinverantwortlich teilweise sehr schwere Arbeiten verrichten, die auch körperlich belastend sind. Auf der anderen Seite ist es eine anspruchsvolle Tätigkeit, bei der die Pflegenden viel Dankbarkeit erfahren. Vor einigen Jahren hat man sich darauf geeinigt, dass die ambulante Pflege der stationären Versorgung vorzuziehen ist. Natürlich – eine stationäre Unterbringung ist teurer und wer möchte nicht, wenn er alt ist, so lange wie möglich in seiner gewohnten häuslichen Umgebung bleiben? Das große Problem wird aber sein, genug qualifiziertes Personal zu finden, das zu den Leuten nach Hause gehen kann.

Die Pflegeberufe brauchen über die Spitzenverbände und auch über uns, die jeweiligen Hilfsorganisationen, eine Stimme, damit sich die Menschen mit diesem Thema auseinandersetzen und publik macht, was in der Pflege geleistet wird. Es trifft uns ja alle irgendwann einmal.

In welchem Umfang ist der ASB vom baldigen Wegfall des Zivildienstes betroffen und kann der Bundesfreiwilligendienst einen adäquaten Ersatz darstellen?

Die Umstellung ist eine große Herausforderung, die dazu führen kann, dass Dienstleistungen abgeändert oder gestrichen werden, wenn es sich nicht rechnet.

Wir brauchen Geld aus den operativen Diensten, damit wir weiter satzungsgemäße Aufgaben wahrnehmen können.

Der Mensch steht im Mittelpunkt, das ist ganz klar. Nur wenn wir kein Geld mehr haben, was sollen wir tun?

Dass Bundeswehr und Bundesregierung Geld sparen müssen, ist einleuchtend. Im Umkehrschluss fällt aber eine Säule der Gesellschaft weg. Die Zivildienstleistenden haben wichtige Aufgaben erfüllt und gerade im Hauswirtschafts- und Betreuungsdienst oder in den ergänzenden Tätigkeiten bei der Tagespflege wichtige Arbeit geleistet. Früher haben sich auch viele angehende Medizinstudenten aus dem Zivildienst heraus zum Rettungssanitäter oder -assistenten ausbilden lassen. Das fällt heute alles weg und wenn wir keine ehrenamtlichen Kräfte erhalten, müssen wir sehen, wie weit wir noch kommen. Der Bundesfreiwilligendienst ist eine gute und sinnvolle Sache, sofern sich Leute finden, die bereit sind, diesen Dienst auch zu machen.

Das Freiwillige Soziale Jahr läuft seit einigen Jahren hervorragend. Vor allem junge Leute, die planen, einen sozialen Beruf zu ergreifen, machen so einen Job gerne, weil es ihnen auch etwas bringt.

Wie es mit dem Bundesfreiwilligendienst aussieht, kann niemand sagen. Die Bundeswehr, die besser zahlen kann, klagt ja jetzt schon über Nachwuchsmangel. Da sitzen aber alle Hilfsorganisationen in einem Boot. Ich möchte hoffen, dass es funktioniert.



Das Interview führten Sascha Broich und Natascha Oberste (Text).
Fotos: Donna Schmelzer

FENSTER · HAUSTÜREN · ROLLÄDEN · GARAGENROLLTORE · MARKISEN
JALOUSIEN · SONNENSCHUTZ · WINTERGÄRTEN · FLIEGENGITTER

QUALITÄT AUS TRADITION



QUALITÄT AUS EINER HAND
EIGENE FERTIGUNG + EIGENE MONTAGE

Mehr erfahren: www.rolladen-muellers.de
Trompeterallee 200-208 · 41189 M'gladbach-Wickrath · Tel. 02166 / 550550

mod's hair
PARIS

Suite 518

Kollektion Frühjahr/Sommer 2011

mod's hair Mönchengladbach
Bettrather Straße 73 · 41061 Mönchengladbach
Telefon 02161/8 60 46 · www.modshair-mg.de



EIN TAG IM LEBEN VON ... ALEXA WEBER

Die selbstständige Hebamme hat in ihrer 13-jährigen Berufskarriere mehreren Hundert Babys auf die Welt geholfen.

In einem Umkreis von 30 Kilometern von ihrem Wohnort Jüchen entfernt begleitet die 37-Jährige werdende und junge Mütter vom Zeitpunkt der Familienplanung bis zum Ende der Stillzeit. Neben der Entbindung gehören die Vorsorge und Betreuung in der Schwangerschaft sowie die Nachsorge der jungen Mütter und Säuglinge zu ihren Aufgaben.

8:30 Nachdem ihre eigene Rasselbande versorgt ist, beginnt sie mit den Hausbesuchen. Heute stehen vier Stück auf dem Plan. Pro Woche sind es im Schnitt 15 bis 20. Hinzu kommt die Rufbereitschaft. „Bereits drei Wochen vor dem voraussichtlichen Entbindungstermin bin ich für die werdende Mutter jederzeit erreichbar“, erklärt Weber, die nicht nur Hausgeburten, sondern auch Geburtshausgeburten in Düsseldorf betreut. Ihr erster Hausbesuch ist ein Vorsorgetermin. Alexa Weber erkundigt sich zunächst nach dem Wohlbefinden der hochschwangeren Gladbacherin, die ihr erstes Kind erwartet. Die junge Frau fiebert der bevorstehenden Geburt entgegen, ist aber auch nervös. „Ich versuche den Schwangeren ein Stück ihrer Angst zu nehmen, indem ich ihnen in aller Ruhe erkläre, was auf sie zukommt“, so die dreifache Mutter. Sie tastet den Bauch ab und misst dessen Umfang, um herauszufinden, wie viel das Baby gewachsen ist und in welcher Position es sich bequem gemacht hat. Zusammen mit der werdenden Mutter hört sie dann noch die Herztöne des Babys ab.

9:45 Als nächstes besucht die Hebamme eine frisch gebackene Mutter und deren zwei Tage altes Baby. „In der ersten Lebenswoche besuche ich die Familie täglich, denn gerade Anfangs ist die Unsicherheit groß und die Fragen

zahlreich“, so Weber. Trinkt mein Baby genug? Was sollte ich beim Stillen beachten? Geduldig beantwortet Alexa Weber alle Fragen und erläutert vieles direkt in der Praxis, heute wird z. B. gebadet. Außerdem wird der Nabel und das Gewicht des Säuglings sowie die Rückbildung bei der Mutter kontrolliert. Mit 15 Stunden Wehen war diese Entbindung für alle Beteiligten anstrengend. Es geht aber auch anders: „Ich hatte schon Fälle, da bin ich gerade noch rechtzeitig gekommen“, erinnert sich die Hebamme, die monatlich mehrere Geburten betreut. „Jede Geburt ist besonders und immer wieder ein kleines Wunder.“

12:15 Nach einem weiteren Nachsorgetermin und einem kurzen Stopp am Kindergarten, fährt die 37-Jährige nach Hause, kocht das Mittagessen und hilft bei den Hausaufgaben. „Drei Kinder und eine Selbstständigkeit verlangen jede Menge Organisationstalent“, lächelt Weber.

16:45 Am späten Nachmittag hat sie noch einen Hausbesuch in Krefeld. Neben den Routineuntersuchungen nimmt sie der Schwangeren Blut ab, um es zur Analyse ins Labor zu schicken. Auf Wunsch übernimmt die Hebamme alles bis auf die Ultraschalluntersuchung. „Die Zusammenarbeit ist sehr persönlich und legt großes Vertrauen zugrunde“, so Weber, die den Frauen mit Rat und Tat zur Seite steht – sei es bei Schwangerschaftsbeschwerden wie Wassereinlagerung und Sodbrennen oder bei Fragen rund um die Säuglingspflege.

17:30 Jetzt muss sie sich beeilen, denn dienstags unterrichtet sie im Waldorfindergarten Yoga für Schwangere und Rückbildungsgymnastik. „Das macht unglaublich viel Spaß und bringt noch mehr Abwechslung in meinen so



schon recht spannenden Alltag“, so Weber. Zudem gibt sie Geburtsvorbereitungskurse – fortlaufend oder einmal im Monat als Wochenend-Crashkurs.

21:30 Danach ist aber Feierabend – für heute, denn morgen wartet wieder ein anstrengender Tag mit vielen Herausforderungen auf die Hebamme. „Hebamme zu sein ist für mich eine Berufung. Nichts ist näher am Leben“, schwärmt die 37-Jährige, die mit Herzblut dabei ist. Das muss sie auch, denn freiberufliche Hebammen werden trotz großer Verantwortung relativ schlecht bezahlt. Hinzu kommt, dass sich die Beiträge der Haftpflichtversicherungen in den letzten Jahren vervierfacht haben. Immer mehr Hebammen hören auf. „Für viele lohnt sich der Job einfach nicht mehr. Mit ihnen geht aber auch die Wahlfreiheit und individuelle Rundumbetreuung verloren“, betont Weber.

Übrigens: Jeder Frau steht Hebammenhilfe zu. Die Kosten werden von den Kassen übernommen.

Text: Esther Hürter - Fotos: Sascha Broich



RENZ MANEGE

Ein Zirkus-Festival der guten Laune.

Vom 11. bis 15. Mai gastiert der Großzirkus Renz Manege in Mönchengladbach auf dem Messegelände im Nordpark. Die Besucher erwartet eine äußerst gelungene und fesselnde Spezialmischung aus Zirkus, Theater, Variété und außergewöhnlichen Tierdarbietungen – Nonstop-Unterhaltung zum Anfassen.

Mit einer quirligen Hund-Rasselbande und rassigen Pferden, die sich zuweilen nach Rock'n'Roll-Klängen bewegen, zeigt der etwas andere Zirkus, dass der Unterhaltungswert eines Zirkus nicht unbedingt vom Herkunftsland der Tiere abhängt. Internationale Vollblutartisten und Künstler präsentieren in und über der Manege ein erlesenes Spitzenprogramm: spannungsgeladene Nummern, harmonisch kombiniert und mit Lichteffekten und flotten Rhythmen effektiv in Szene gesetzt. Für die heitere Note sorgen sympathische Clownerien eines Slapstick-Virtuosen. Anton aus Schweden ersetzt mit seinen kuriosen Geschichten und tollpatschigen Versuchen als Magier oder Schmetterlingsjäger den sonst üblichen Zirkusdirektor. Ganz ohne Worte führt er durch das spritzig-bunte Programm, das für jeden Geschmack und jede Altersgruppe etwas bietet.

Ausgefeilte Akrobatik gepaart mit klassischen Zirkusnummern – Zirkusliebhaber und ausgewiesene Zirkusmuffel werden gleichermaßen begeistert werden.



**GEWINN
SPIEL**

Renz Manege verlost 5 x 4 Freikarten. Schicken Sie einfach eine E-Mail mit Stichwort „Renz Manege“ an gewinnspiel@hindenburger.de. Einsendeschluss ist der 6. Mai 2011.

Die Vorstellungen sind Mittwoch bis Samstag täglich um 16:00 und 19:30 und Sonntag um 15:00 und 18:00.

Die Karten sind zwischen 15,- € und 30,- € an der Zirkuskasse erhältlich (ab dem 11. Mai täglich ab 11:00). Reservierung und Infos unter 0173/1733715 und www.renz-manege.de.

TECHNIK TRENDS

PLAYSTATION-HANDY



Das Xperia Play von Sony Ericsson ist das erste Smartphone mit PlayStation-Funktionen. Unter dem Display ist ein Gamepad herausziehbar, das eine Steuerung von Spielen wie mit dem Controller der bekannten Spielekonsole ermöglicht. Das Xperia Play ist mit einem 4-Zoll-Touchscreen, einer 5-Megapixel-Kamera, HSPA und Wlan, GPS sowie 8 Gigabyte Speicher und dem Betriebssystem Android 2.3. ausgestattet. Zu den zehn vorinstallierten

Titeln gehören Tetris, Sims 3, Fifa 10, Star Battalion, Bruce Lee Dragon Warrior und Crash Bandicoot.

Gesehen bei Saturn für 499,- €.

SUPERZOOM KAMERA



Als leistungsfähiges Modell mit unglaublicher Brennweite bietet die COOLPIX P500 von Nikon einen erstaunlichen 36-fach-Zoom, einen neigbaren Monitor und eine Funktion zur Aufzeichnung von Full-HD-Filmen. Durch die volle Abdeckung des gesamten Bereichs zwischen Ultraweitwinkel- und Superteleaufnahmen liefert der beeindruckende 36-fach-Zoom in Verbindung mit dem rückwärtig belichteten CMOS-Bildsensor aus jeder Position erstaunliche Bilder – und das bei allen Lichtverhältnissen.

Gesehen bei Saturn für 399,99 €.

UNKOMPLIZIERTER AUFNAHMESPASS



Aufnahmespaß mit leistungsstarkem optischem 50-fach-Zoom verspricht die Handycam SX15 von SONY, mit der man klare SD-Videoqualität genießen und dank intelligenten Funktionen

Inhalte mit anderen tauschen und ansehen kann. Detailreiche und scharfe Videos gelingen selbst bei ungünstigen Lichtverhältnissen. Praktisch ist die eingebaute Videoleuchte zum Filmen bei Nacht und in Innenräumen. Bildstabilisator und Gesichtserkennungsmodus sind selbstverständlich integriert. Eine PMB-Software zur vereinfachten Verwaltung von Fotos und Videos auf Facebook, YouTube oder Dailymotion liegt ebenfalls bei.

Gesehen bei Saturn für 189,99 €.

+++ TICKER +++

NEUE GRANULATBÖDEN

Die neue Ausstellung der DHW GmbH zeigt individuelle und fugenlose Bodenbeläge aus Granit-, Marmor- oder Glasgranulat für Innen und Außen. Die wasserdurchlässige, frostsichere und rutschhemmende Granulatoberfläche ist ideal für die Gestaltung und Sanierung von Balkonen, Terrassen, Einfahrten und Wegen. Im Wohn- oder Arbeitsbereich setzt das neuartige Material optische Highlights. Selbst Ornamente, Logos oder Schriftzüge lassen sich problemlos einarbeiten. Die Ausstellung ist nach Absprache geöffnet.

DHW GmbH, Naphausen 24, 41366 Schwalmtal
Tel. 02163/576100 www.dhwgmbh.de



GOLDREGEN BEIM OPTIKER

Satte 10.000 Euro in Gold und Geld erhielt Monika Richter, Kundin von Brillen Dahmen, am 25. März und bewies damit, dass sich Gewinnspielteilnahmen lohnen können. Im „markt intern Verlag“ wurden die Hauptpreise des großen Marken-Gewinnspiels 2010 gezogen. Die Gewinner wurden wie jedes Jahr von den Fachgeschäften, in denen sie die Gewinnspielkarte ausfüllten, über ihren Preis in Kenntnis gesetzt. Augenoptikermeister Carsten Dahmen überreichte den Gewinn persönlich. Das nächste Gewinnspiel startet am 1. Oktober.

Brillen Dahmen, Odenkirchener Str. 20, 41236 MG
Tel. 02166/44995, www.brillen-dahmen.de



SUB DES TAGES

Unter dem Motto „2,49 Euro – Mehr brauchst du nicht!“ erwarten die Subway-Gäste aktuell täglich wechselnde, frisch zubereitete „Sub des Tages“-Angebote. Damit verwöhnt die amerikanische Sandwichkette alle Restaurantbesucher mit einem ganz besonderen Tages-Special. Natürlich wird auch das „Sub des Tages“ individuell für jeden Gast frisch vor seinen Augen zubereitet: ein gewohnt perfektes Sandwicherlebnis zu einem attraktiven Tagespreis.

Weitere Informationen unter: www.subway-mg.de



FOTO: DONNA SCHMEIJER



SCHMUSETIGER ELVIS

Seit Dezember ist Elvis ein Heimkind. Todkrank kam er als Fundkatze ins Tierheim und musste erstmal aufgepäppelt werden. Zurückgeblieben ist ein chronischer Schnupfen, der den kleinen Tiger aber nicht beeinträchtigt. Elvis ist topfit und wird auf fünf Jahre geschätzt. Das zurückhaltende Kätzchen wird zum Schmusekater, wenn es einen

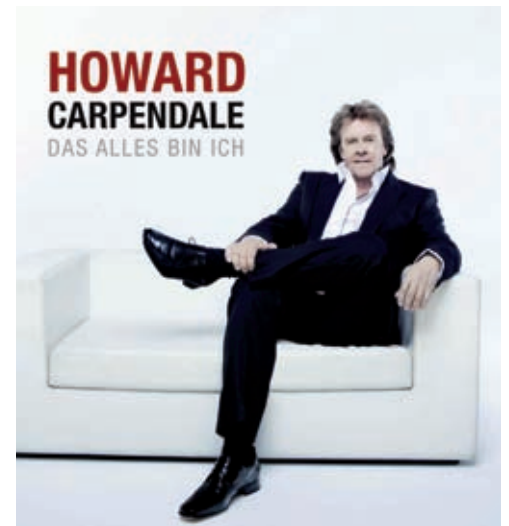
in sein Herz geschlossen hat. Als Freigänger wünscht er sich ein neues Zuhause mit Garten, indem er auf Entdeckungstour gehen kann. Elvis verträgt sich auch mit anderen Katzen und Hunden. (eh)

Tierheim Mönchengladbach, Hülserkamp 74
41065 MG, Tel. 02161/602214
www.tierschutz-moenchengladbach.de

HOWIE IN GREFRATH

„Das alles bin ich“ heißt das neue, sehr persönliche Werk von Howard Carpendale, der in seinem Leben schon alles erlebt hat, was es zu erleben gibt: Hits und Flops, kreative Höhen und künstlerische Krisen, Zeiten des absoluten Glücks wie auch persönliche Schicksalsschläge. Die Tour zum neuen Album startet im November. Sein einziges Konzert am Niederrhein gibt der Ausnahmekünstler am 19. November um 20 Uhr in der Eissporthalle Grefrath.

Die Karten gibt's ab 47,45 € an allen bekannten Vorverkaufsstellen und im Eissportzentrum Grefrath unter Tel. 02158/918931 und www.eisstadion.de.



BURGEN UND SCHLÖSSER AN DER NIERS



FOTO: STEFAN FRANKWITZ

Kurz vor Mönchengladbach entspringt die Niers. Bis zu ihrer Mündung in die Maas beim niederländischen Gennep findet man an ihren Ufern, wie an einer Perlenschnur aufgereiht, zahlreiche Burgen, Schlösser und Herrenhäuser. Diese sind Gegenstand der Ausstellung „Burgen und Schlösser an der Niers“ im Städtischen Museum Schloss Rheydt vom 15. Mai bis zum 4. September 2011. Eigens für die Ausstellung wurden die vielen Herrenhäuser aus der Vogelperspektive vom Hubschrauber aus gefilmt. Die Aufnahmen präsentieren die beeindruckenden Bauwerke, harmonisch eingebettet in die durch den Flusslauf geprägte Landschaft.

Museum Schloss Rheydt, Schlossstr. 508
41238 MG, www.schlossrheydt.de



Bergischer Barockstil im Klinikensemble der Louise-Gueury-Stiftung im Hardter Wald.

DENKMALE IN MÖNCHENGLADBACH

1.002 Denkmale zählt die Stadt Mönchengladbach. Bernd und Käthe Limburg haben alle fotografiert und im Internet dokumentiert.

Als der Wegberger Bernd Limburg vor drei Jahren in den Ruhestand ging, blieb plötzlich viel Zeit für seine Hobbys Radfahren, Fotografieren und Heimatkunde. Als er begann, sich für Denkmale zu interessieren, fiel ihm auf, dass es in seiner Umgebung keine lückenlose fotografische Dokumentation aller denkmalgeschützten Gebäude gab. Was lag also näher, als die Hobbys miteinander zu verbinden und einen lückenlosen Katalog dieser Bauwerke zu erstellen? In Zusammenarbeit mit den Denkmalschutzbehörden nahm Bernd Limburg Akteneinsicht und plante mit seiner Frau Käthe nacheinander Routen durch die Kreise Heinsberg und Viersen. Heraus kam ein Internetkataster mit rund 3.800 Objekten, fein säuberlich sortiert nach Straßennamen mit Fotos und Beschreibungen der Gebäude. Damit war es dem neugierigen und lebensfrohen Ehepaar aber nicht genug: Als nächstes kam Mönchengladbach an die Reihe. Villen, Wohnhäuser, Kirchen und Kapellen stehen ebenso im Denkmalverzeichnis wie laubüberwachsene Gedenksteine, Grabsteine, Wegekreuze oder Ruinen. Auf die Frage nach dem schönsten Denkmal in Mönchengladbach antwortet der Rentner diplomatisch: „Es gibt so viele schöne Denkmale, dass wir gleich alle fotografiert haben. Interessant finde ich allerdings die verborgenen Schätze. Unbeachtete Wegekreuze, überwachsene Grabmale oder die jüdischen Friedhöfe. Die sind oft von Mauern umgeben und man braucht einen Schlüssel, um dort hineinzukommen. Das finde ich faszinierender als imposante Gebäude, die immer wieder abgebildet werden.“ Derzeit ist das Ehepaar Limburg einmal pro Woche im Kreis Düren unterwegs und fotografiert 40 bis 50 Objekte auf jeder Route. Bleibt zu hoffen, dass die Denkmalbehörden diesen unermüdlichen Einsatz zu

schätzen wissen, denn zum Teil macht sich das Ehepaar sogar die Mühe, die Texte aus den einzelnen Hausakten abzuschreiben, ggf. zu kürzen und den Behörden digital zur Verfügung zu stellen. Bislang sind rund 10.000 Besucher der Internetseiten fasziniert von der dokumentarischen Arbeit und recherchieren ausgiebig nach der Geschichte der alten Gebäude.

Alle Denkmale im Internet

Auf www.denkmale-in-moenchengladbach.de findet man alle denkmalgeschützten Gebäude der Stadt.

Text: Sascha Broich · Fotos: Bernd Limburg



Monumentale Giebelfassade an der Dahlemer Straße.



Auch das Gebäude des Markimpuls Verlags mit der HINDENBURGER-Redaktion fehlt nicht im Verzeichnis.

STÄDTISCHES MUSEUM
SCHLOSS RHEYDT

**Burgen und Schlösser
an der Niers**

AUSSTELLUNG
15. MAI – 4. SEPTEMBER 2011

NIERSVERBAND

Stadtparkasse
Mönchengladbach

MÖNCHENGLADBACH

Sie wollen verkaufen?

Von Grundstück über Wohnung bis Haus, von Altbau bis Neubau – wir finden den solventen Interessenten.

VERKAUFT

Wohnen mit Format

**THOMAS ARNDT
IMMOBILIEN**

Konrad-Zuse-Ring 6 · 41179 Mönchengladbach
Telefon 0 21 61/69 80 80 0 · Telefax 69 80 80 1
info@thomas-arndt.com · www.thomas-arndt.com

Die Experten

GUTE ADRESSEN IN MÖNCHENGLADBACH

Von denen gibt es in unserer Stadt eine ganze Menge. Man muss nur wissen, wo sie zu finden sind.

Was sie von anderen unterscheidet? Sie verfügen über umfangreiches Wissen und spezielle Fähigkeiten auf ihrem Gebiet, eine langjährige Erfahrung sowie eine gute Portion Kreativität.

Experten beraten persönlich, kompetent und vor allem nehmen sich Zeit für ihre Kunden. Vertrauen Sie den Profis, hier sind Sie gut beraten.

HOCHZEITSPLANUNG



IHR HOCHZEITSSERVICE

Wenn Sie „Ja“ zueinander sagen wollen, stehen viele Entscheidungen an und aufregende Monate liegen vor Ihnen. Um Ihre Traumlocation zu finden, sollten Sie sich rechtzeitig auf die Suche begeben. Bereits ein Jahr vor dem Hochzeitstermin damit zu beginnen ist realistisch, denn außergewöhnliche und besondere Locations sind schwer zu finden und nicht selten Monate im Voraus ausgebucht. An viele Kleinigkeiten gilt es nun zu denken: Hochzeitskleidung, Dekoration, Floristik, Musik, das Standesamt, die Kirche oder die freie Trauung, Menü-, Buffetauswahl, Fotografie, Hochzeitstorte – das alles muss für diesen einmaligen Tag aufeinander abgestimmt sein.

Ihre erste Hochzeit? Unsere nicht! Wir haben hunderte von Paaren auf ihrem Weg zum schönsten Tag begleitet. Das können wir auch für Sie tun.

Ihr Hochzeitsservice – Ihr regionaler Ansprechpartner ist für Sie da.



Ihr Hochzeitsservice, Karina Mraczny
Bogenstr. 1, 41836 Hückelhoven
Tel. 02433/9814000
www.ihr-hochzeitsservice.de

UNTERHALTUNGSELEKTRONIK



AM 30. APRIL 2012
WIRD ANALOGES
SATELITEN-TV
ABGESCHALTET

EP: JEPKENS

Herzlich willkommen bei EP: Jepkens, Ihrem Fachgeschäft für hochwertige Unterhaltungselektronik. Seit 30 Jahren stehen wir für Top-Qualität und 1-a-Kundenservice. Wir führen Bild- und Klangsysteme von Premiumherstellern wie Loewe, Metz, Teac, Sony und Canton. Geräte mit der neuesten LED- und 3D-Technik finden Sie vorführbereit in unserem Geschäft.

Schauen Sie schon digital? Am 30.4.2012 wird der analoge Sat-Empfang abgeschaltet. Unsere Techniker planen und montieren für Sie digitale Sat-Anlagen. Wir sagen Ihnen was Sie tun müssen, damit Ihr Fernsehgenuss gesichert bleibt. Gerne beraten wir Sie bei einem Kaffee in unserem Geschäft oder planen mit Ihnen zu Hause.

Übrigens: Nutzen Sie unseren kostenlosen Parkplatz direkt am Haus!

Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 9:00-13:30 und 14:30-18:30, Sa. 9:00-13:00

EP:Jepkens
Unterhaltungselektronik

EP: Jepkens
Neusser Str. 180, 41065 MG
Tel. 02161/960112, jepkens@jepkens.com
www.jepkens.com

IDEEN FÜR IHR HAUS



REYNDERS ROLLADEN + FENSTER

Die Haustüre ist die Visitenkarte Ihres Hauses. Jeden Tag nutzen Sie diese mehrere Male um ihr Heim zu betreten. Innen soll es individuell sein, geben Sie Ihrem Haus ein Gesicht mit einer unserer Qualitäts-Haustüren und lassen Sie sich von unseren Ideen inspirieren. Nur eine Türe, das wäre zu einfach, das Equipment muss stimmen. Passend zur Türe gestalten wir Ihren Eingang individuell nach Ihren Wünschen. Egal ob Beleuchtung, Briefkasten oder Klingel, wir suchen gemeinsam mit Ihnen nach den passenden Lösungen. Die richtige Technik bieten wir selbstverständlich auch an. Egal ob Sicherheitsverriegelungen oder Automatik-Schloß, Fingerprint oder Zahlencode, bei uns sind Sie auf der SICHEREN Seite. Sie sehen, es ist nicht nur eine Haustüre, es ist Ihre Haustüre und diese wollen wir gemeinsam mit Ihnen so gestalten das Sie für Jahrzehnte glücklich damit sind.

REYNDERS
Rollladen + Fenster

Reynders Rollladen + Fenster
Konstantinstr. 58, 41238 MG
Tel. 02166/146146
www.reynders-online.de

MACH DEN 30 TAGE TEST!

* 30 Tage Geld-zurück-Garantie ab Kaufdatum bei Nicht-Zufriedenheit.

ZAHNPFLEGE

In 3 attraktiven Farben erhältlich

Entfernt bis zu 2x mehr Plaque als eine herkömmliche Handzahnbürste

29,99 €

Oral-B PROFESSIONAL CARE 500 AKKUZAHNBÜRSTE
3D Reinigungstechnologie, sensitive Andruckkontrolle, Professional Timer. In verschiedenen Farben erhältlich



Für saubere Zähne und gesünderes Zahnfleisch in 30 Tagen*

59,99 €

Oral-B PROFESSIONAL CARE 1000 AKKUZAHNBÜRSTE
3D Reinigungstechnologie: 8.800 Rotationen, 40.000 Pulsationen pro Min., professional Timer, 2 Aufsteckbürsten. Art. Nr.: 139 3827

* verglichen mit einer herkömmlichen Handzahnbürste

Passend dazu:



Kombination aus Akkuzahnbürste und Munddusche

79,99 €

Oral-B PROFESSIONAL CARE 500 CENTER MUNDPFLEGECENTER
Zahnbürste mit rotierend-pulsierendem Putzsystem, sensitive Andruckkontrolle, Timerfunktion, Aufbewahrungsmöglichkeit für Aufsteckbürsten, Munddusche mit Reinigungs- und Massagestrahl, Wasserbehälter mundwasser- und spülmaschinengeeignet, inkl. 2 Aufsteckbürsten und 4 Ersatzdüsen. Art. Nr.: 131 3134



44,99 €

BRAUN SATIN HAIR 7 HD 750 HAARTROCKNER
2.000 Watt, 3 Heiz- und 2 Gebläsestufen, Kaltstufe, extra schmale Profidüse. Art. Nr.: 131 7675

• Braun IONTEC Technologie für geschmeidiges und glänzendes Haar
• Colour Saver Technologie™ verhindert Ausbleichen der Haarfarbe



Schonendes Glätten in einem Zug durch patentierte flexible NanoGlide Keramikplatten

64,99 €

BRAUN SATIN HAIR 7 ES 3-C HAARGLÄTTER
Haartypwählschalter für feines, normales oder dickes Haar, 30 Sekunden Aufheizzeit, Abschaltautomatik, Erinnerungsfunktion der letzten Einstellung, Temperatur 130-180°C, kurzzeitige Erhitzung auf 200°C über "boost-Taste". Art. Nr.: 120 8574

139,- €

BRAUN SILK-ÉPIL 7 7891 DUAL EPILIERER AKKUEPILIERER
Hocheffizientes 40 Pinzettensystem, Wet&Dry: Zur Benutzung unter der Dusche oder in der Badewanne geeignet, 2 Geschwindigkeitsstufen, integrierte Venus-Klinge, EffizienzPro-Aufsatz, Unterarmaufsatz. Art. Nr.: 135 8948

Inkl. Ladestation

DualTechnologie: Epiliert und Rasiert in einem Zug.

WELT-NEUHEIT



Inkl. Reinigungsstation und 2 Reinigungskartuschen

99,- €

BRAUN SERIES 3 350 CC AKKU-NETZRASIERER
Triple-Action-Free-Float-Schersystem, unter Wasser abwaschbar, ausfahrbarer Langhaarschneider, 5 Minuten Schnellladung, Ladekontrollanzeige. Art. Nr.: 139 3456



3-fach Schersystem: für schnelle Gründlichkeit

Hygienische Reinigung per Knopfdruck

Inkl. Reinigungsstation und 2 Reinigungskartuschen gratis

159,- €

BRAUN SERIES 5 550 CC AKKU-NETZRASIERER
OptiFoil™, Flexibler Scherkopf, Langhaarschneider/Trimmer, Akkuladezeit: 1 Std., Akkukapazität: 45 Minuten, Abwaschbar, Ladekontrollanzeige mit 5 LED, Inkl. Reise-Etui, Clean&Renew™ Reinigungsgerät. Art. Nr.: 139 3454



KEINE MITNAHMEGARANTIE. ANGEBOT GILT NUR, SOLANGE DER VORRAT REICHT.

2x in MG
www.saturn.de

MG-CITY
Hindenburgstrasse 42, direkt neben P&C
Tel.: 02161/30950



AB 20 € EINKAUF
1 STUNDE KOSTENLOS
PARKEN

MG-RHEYDT
in der Galerie am Marienplatz
Tel.: 02166/6225-0



SATURN

Angebote gültig ab KW13. Abgabe nur in hauswirtschaftlichen Mengen. Instrumente und technische Änderungen vorbehalten.

Am 8. Mai ist Muttertag

Originelle Geschenkideen aus unserer Stadt.

Von Esther Hürter, Fotos: Donna Schmelzer



Italienisch – Tuch von Passigatti im frühlingsfrischen Design (29,95 €).
Taschenmeile, Hindenburgstr. 47
Tel. 02161/9489033



Bezaubernd – Dunoon Kanne (33,- €) und Tasse (9,50 €) aus Fine Bone China Porzellan.
Dazu passend: fruchtiger Erdbeer-Orangen-Tee im Einweckglas (70 g 7,50 €).
Teelikatesse, Wallstr. 3
Tel. 02161/4968799, www.teelikatesse.de

TIPP

Am 8. Mai lädt die Musikschule Mönchengladbach zu einem Muttertags-Konzert mit dem Bläserorchester „Premiere“ und dem Jugendblasorchester in die Kaiser-Friedrich-Halle ein. Los geht's um 17 Uhr. Der Eintritt kostet 4,- €.

Das Beste an mir,
ich hab's von ihr.

Peter Rosegger, österreichischer Schriftsteller

Wussten Sie eigentlich, dass ...

... Anna Marie Jarvis als Begründerin des Muttertags gilt? Nach dem Tod ihrer Mutter Ann Maria Reeves Jarvis, die sich sozial engagierte und während des amerikanischen Bürgerkrieges die so genannten „Mother's Friendship Days“ organisierte, kämpfte sie für einen offiziellen Feiertag zu Ehren der Mütter. Schnell wurde daraus eine Bewegung. 1909 (vier Jahre später) wurde der Muttertag bereits in 45 Staaten der USA gefeiert. Am 8. Mai 1914 erließ der Kongress schließlich die „Joint Resolution Designating the Second Sunday in May as Mothers Day“. Mit steigender Kommerzialisierung wandte sich die Begründerin aller-

dings von der Bewegung ab und kämpfte mit gleichem Engagement – aber erfolglos – für die Abschaffung des Feiertags. In Deutschland feiern wir den Muttertag seit 1923. Eingeführt wurde er durch den Verband Deutscher Blumengeschäftsinhaber, zunächst als Tag der Blumenwünsche. Seit der offiziellen Einführung als Feiertag 1949 wird der Muttertag bei uns jeden zweiten Sonntag im Mai gefeiert. Ausnahmsweise dürfen an diesem Sonntag die Blumengeschäfte öffnen, was wohl auch dazu beiträgt, dass der Blumenhandel für den Muttertag die größten Umsätze des Jahres erzielt.

die Beauties
Modern Hair Art Julia Fahrig | Kosmetikinstitut Nicole Steinhoff



- Haarverlängerung
- Typberatung
- Farbspezialisten
- Trendschnitte
- mob. Brautstyling
- Zuckerhaarentf.
- Kosmetik
- Nageldesign

Hilderatherstr. 4
41179 Mönchengladbach
Tel.: 02161 / 57 65 845 www.die-beauties.de

COCO

MODE FÜR DIE ANSPRUCHSVOLLE FRAU



Sind Sie bereit, die Abenteuer von Gemälden zu tragen?

Jedes Kleid der neuen Pariser Kollektion „Adventure Toiles“ ist und zeigt ein echtes Kunstwerk.

Für dieses besondere Projekt arbeiteten in Paris 16 Künstler Hand in Hand zusammen.

Weitere Marken, die Sie bei COCO finden:
Mardo et les Autres, Zone Bleue, Elisa Cavaletti, Edith & Ella aus Copenhagen, Ibiza Look, Taschen von Coccinelle, Holster Schuhe (z.B. Wedges Espadrille mit Swarovski-Steinen)

COCO
Boutique pret-a-porter
Wallstraße 9
41061 MG
Öffnungszeiten:
Di-Sa 10-18 Uhr



2011 MARKTIMPULS.DE



Fantasievolle Crevisio Becher-Pralinen, z. B. in den Sorten Crème Brûlée, Rosencanache, Apfelgâteau, Eierlikör und Schwarzwälder-Kirsch (1,- €/Stk.).
Barrique, Hindenburgstr. 160, Tel. 02161/4643478
www.moenchengladbach.barrique.de

„Schenken in seiner schönsten Form...“



Die Klassiker, die Modernen, die Originale.



Schönes für Haus und Garten...

Wir präsentieren Ihnen viele formschöne Geschenkideen, Designklassiker und stilvolle Accessoires für Küche und Tisch, Haus, Hof und Garten. Schauen Sie doch gleich mal bei uns rein. Wir freuen uns auf Sie!



TELLMANN
EINRICHTEN & GESTALTEN.
 FRIEDRICH-EBERT-STRASSE 76
 41236 MÖNCHENGLADBACH
 TELEFON: 021 66/48024
 TELEFAX: 021 66/61 9224

www.tellmann-einrichten.de

TELLMANN

Verwöhnprogramm

Entspannung und Schönheit lässt sich mit einem Gutschein von der Kosmetikerin verschenken, z. B. die Wohlfühlaroma-Gesichtsbehandlung bei Cosmetic Zirfas. Sie enthält eine entspannende Anti-Stress-Rückenmassage mit Meersalzpeeling und exotischen Ölen, eine verschönernde Spa-Maniküre und -Pediküre, einen paradiesischen Cocktail sowie Pflegeampulle und Probensortiment für zuhause. Verwöhnzeit: etwa vier Stunden. Preis: 148,- €.
Cosmetic Zirfas, Sandradstr. 4
Tel. 02161/14400
www.cosmetic-zirfas.de

Candle Light Dinner

Das Team vom Lehmanns Restaurant hat sich für den Muttertag etwas ganz Besonderes einfallen lassen: ein romantisches Menü bei Kerzenschein und Piano-musik (38,50 €).
Infos unter Tel. 02161/660393 und
www.lehmans-restaurant.de

Freizeit verschenken

ASL Mönchengladbach bietet Geschenkgutscheine für professionelle Dienstleistungen an, z. B. eine gründliche Hausreinigung, Bügeln, Fenster putzen oder Gartenarbeit (Gutscheine ab 18,- €).
Infos unter Tel. 02431/9460490 und
www.asl-moenchengladbach.de

Sorgfältig verarbeitetes Kunstleder-Etui (7,50 €) in verschiedenen Farben erhältlich.
Krumbein, Stephanstr. 4-6
Tel. 02161/183088

Anhänglich zeigen sich diese beiden Schmuckstücke (je 69,- €).
La Casa, Wallstr. 8, Tel. 02161/206924
www.lacasa-wohnen.de



Matt und ausgelaugt?
Füllen Sie Ihr Eisendepot auf!

Salus

Kräuterblut®
Floradix®
 mit Eisen.

Bei erhöhtem Eisenbedarf.



Salus. Der Natur verbunden.
 Der Gesundheit verpflichtet.

Floradix® mit Eisen: Wirkstoff: Eisen(II)-gluconat.
 Anwendungsgebiet: Bei erhöhtem Eisenbedarf wenn ein Risiko für die Entstehung eines Eisenmangels erkennbar ist. Ein erhöhter Eisenbedarf besteht insbesondere bei erhöhtem Eisenverlust, z. B. während der Schwangerschaft und Stillzeit. In der Erhebungszeit nach Krankheiten.
 Enthält Invertzucker und Fructose. Bitte Packungsbeilage beachten.
 Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt und Apotheker.
 SALUS Haus GmbH & Co. KG • 53852 Brackwelle • www.salus.de

Reformhaus **Haas**
 Vitalität, Pflege und Genuss.

Hindenburgstraße 157 · 41061 MG
 Tel. 02161 / 23681 · Fax 02161 / 23678

KATHRYN STOCKETT
GUTE GEISTER

NACHDENKLICH



Skeeter, Aibileen und Minny – drei bemerkenswerte Frauen wie sie unterschiedlicher nicht sein könnten – haben das Gefühl, im engen Jackson (Mississippi) des Jahres 1962 zu ersticken und wollen in ihrer Stadt und in ihrem Leben etwas verändern. Die junge Skeeter rebelliert gegen die Vorurteile in der rassistischen Kleinstadt und

will ein Buch über schwarze Hausangestellte schreiben. Unterstützt wird sie dabei von Nanny Aibileen und Hausmädchen Minny. Gemeinsam beschließen sie, gegen die Konventionen ihrer Zeit zu verstoßen und etwas zu wagen. Ein Buch voller Wärme und Humor, das zum Nachdenken anregt.

Piper Verlag, 496 Seiten, 22,95 €

empfohlen von Buchhandlung Degenhardt, Friedrichstr. 14, 41061 MG, www.buchhandlung-degenhardt.de

MARKUS ORTHS
DIE TARNKAPPE

UNSICHTBAR



Das Motiv, die Tarnkappe, ist nicht neu und taucht immer mal wieder auf in der Weltliteratur. In der geschliffenen Sprachwelt von Markus Orths wird das Motiv neu belebt, die Geschichte intelligent, witzig und sehr unterhaltsam erzählt. Die getarnte Suche nach Anfang und Ende beginnt, eine Reise ins Nichts, ins Nichtsein.

Das Ende bringt weder Lösung, noch Erlösung, nur Auflösung. Doch überzeugen Sie sich selbst: Am 8. Juni um 19:30 Uhr stellt Markus Orths sein neues Buch in der Buchhandlung Wackes vor.

Verlag Schöffling & Co., 224 Seiten, 19,95 €

empfohlen von Buchhandlung Wackes

**Hindenburgstr. 139, 41061 MG, Tel. 02161/2488730
www.wackes-buch.de**

NELE NEUHAUS
SCHNEEWITTCHEN MUSS STERBEN

SPANNEND



Tobias Satorius wird nach der Verbüßung einer Jugendstrafe aus der Haft entlassen und kehrt in sein Heimatdorf Altenhain im Taunus zurück. Er wurde wegen Doppelmordes an den Mitschülerinnen Stefanie Schneeberger und Laura Wagner, deren Leichen aber nie gefunden wurden, in einem Indizi-

enprozess verurteilt. Nach seiner Rückkehr schlägt ihm eine Welle des Hasses der Dorfbewohner entgegen. Plötzlich taucht bei Baggerarbeiten das Skelett eines Opfers auf und Kommissarin Pia Kirchoff ermittelt wieder ...

Nele Neuhaus nimmt auch in ihrem vierten Roman den Leser wieder mit in die beschauliche Welt des Taunus, die sich dann aber alles andere als ruhig und idyllisch darstellt.

**List Taschenbuch Verlag, 537 Seiten, 9,95 €
empfohlen von Martin Huth**

BEL AIR
GUANO APES

ZEITLOS



Rock

Im Sommer 2009 feierten die Guano Apes ihr Live-Comeback. Nun liefern sie nach acht Jahren ihr neues Studioalbum. Die vier Musiker taten sich 1990 zusammen. Als eine der wenigen deutschen

Künstler schafften sie auch international den Durchbruch. Dennoch folgte 2006 die Trennung der Band. Nach drei Jahren vereinten sich die Rocker wieder und arbeiteten am Comeback. Das Produkt kann sich hören lassen. Die erste Single-Auskopplung „Oh What A Night“ kommt direkt mit echter Ohrwurm-Garantie daher. „Bel Air“ ist nicht nur für eingefleischte Fans ein Muss.

Sony BMG

NORTH AND SOUTH
MILOW

PERSÖNLICH



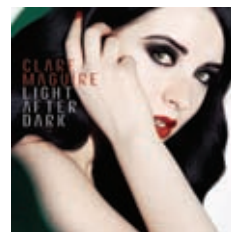
Pop

Für den belgischen Sänger Milow, der mit bürgerlichem Namen Jonathan Vandembroeck heißt, ist „North and South“ bereits das fünfte Album. 2009 startete er mit „You Don't Know“ und „Ayo Technology“ in seinem Heimatland Belgien, in Deutschland, Österreich und der Schweiz durch. Auf der neuen Platte hat Milow den Fokus neben den Melodien insbesondere auf die Texte gelegt. Es sind weniger Songtexte als vielmehr Geschichten, die Milow mit seinen Liedern erzählt. Das Album überzeugt mit detailverliebten und außergewöhnlichen Songs, wie wir sie von Milow kennen.

Universal Music

LIGHT AFTER DARK
CLARE MAGUIRE

ZIELSTREBIG



Pop

Mit 17 Jahren entschloss sich Clare Maguire gegen die Schule und für eine Musikkarriere. Auf diversen Internet-Plattformen stellte sie ihre Songs online und machte so auch internationale Labels auf sich aufmerksam. 2008 bekam die Britin mit der außergewöhnlichen Stimme dann einen Plattenvertrag bei Universal. Bei verschiedenen Sendern, wie BBC, MTV und Planet Music, konnte sie bereits punkten und wird dort als begehrter Newcomer 2011 gehandelt. Mit ihrer Single „The Last Dance“ konnte sie die Erwartungen erfüllen und schaffte es auf Platz 23.

Universal Music

DOUG LIMAN
FAIR GAME

EINFALLSREICH



Thriller

Valerie Plame (Naomi Watts) und Joseph Wilson (Sean Penn) führen seit Jahren eine glückliche Ehe, die zwei Kinder hervorgebracht hat. Doch Valerie führt ein geheimes Doppelleben als CIA-Agentin. Während eines Einsatzes findet sie heraus, dass der Irak, entgegen der öffentlichen Regierungsaussagen, keine Atomwaffen besitzt. Ohne dem Beachtung zu schenken, zieht die Bush-Administration dennoch in den Krieg. Geschockt über die Ignoranz, veröffentlicht Ehemann Joseph die Erkenntnisse seiner Frau und bringt damit nicht nur seine Familie in Gefahr.

Universal Pictures

GAMES
L.A. NOIRE

REALISTISCH



Action

Im Los Angeles der 40er-Jahre will sich Phelps zum erfolgreichen Polizisten hocharbeiten. Dabei muss er nicht nur Drogenbosse verfolgen, Morde und Einbrüche aufklären, sondern sich auch gegen seine eigenen Kollegen stellen. Die Story ist ein aufregender Crime-Thriller in spannender Kulisse. Basis des Games ist die neue Motive-Scan-Technologie, die die Mimik der Spielfiguren besonders realistisch darstellt. Für ein spannendes und abwechslungsreiches Spiel kann der Anwender zwischen verschiedenen Modi wählen und muss sich im 20 km² großen L.A. zurechtfinden.

Rockstar Games

SATURN

MUSIK, DVDS & GAMES

Rezensiert von Corinna Ingenhaag



VON SONJA SCHLEYPEN

ALLE KÜHE FLIEGEN HOCH

Das Rheinische Landestheater Neuss zu Gast
Ein tolles Stück für Kinder ab 4 Jahre: Wer hat schon mal so etwas gesehen? Eine Kuh, deren Hinterteil sich mit dem Vorderteil streitet! Die Kuh liegt auf der Wiese und kaut. Doch das Hinterteil kann es dem Vorderteil nicht Recht machen. Und dann verliebt sich eines von beiden auch noch, ausgerechnet in einen Vogel. Der Hintern möchte auch so schön fliegen können wie eben jener Vogel. Der Kopf aber hält überhaupt nichts davon – eine fliegende Kuh, das ist doch bescheuert! Neben den Flugwünschen

fängt das Hinterteil sogar noch zu hupsen an, um der Idee vom Fliegen näher zu kommen. Der Zank wird immer schlimmer! Die beiden Streithähne trennen sich, doch kann das gut gehen? Kommt das eine Teil ohne das andere aus? Spaß ist hier garantiert. Los geht's am Dienstag, 24. Mai um 15 Uhr. Der Eintritt für Kinder beträgt 2,- €, Erwachsene zahlen 3,- €. Karten sind an der Nachmittagskasse erhältlich.

**Turnhalle Grundschule Herrenshoff
Schaffenbergstr. 2, 41352 Korschenbroich
www.korschenbroich.de**

STEFFI – EIN SOMMERMÄRCHEN

Für das Kulturprogramm hat sich die Augsburger Puppenkiste etwas ganz besonderes ausgedacht: Ein Stück mit dem Titel „Steffi – ein Sommermärchen“. Im Mittelpunkt steht eine fußballbegeistertes Mädchen, das außerdem noch sehr clever ist – Ähnlichkeiten zur Fußballerin Steffi Jones, Präsidentin des Organisationskomitees für die FIFA Frauen-WM 2011 und ehemalige deutsche Nationalspielerin, sind gewollt. Steffi Jones, die sich als großer Fan der Augsburger Puppenkiste be-



zeichnet, ist dann zwar nicht leibhaftig, aber in Puppenform, in Gladbach. In der Augsburger Puppenkiste wurde die Idee geboren, zusammenzubringen, was gut zusammen passt: das beliebteste deutsche Marionettentheater und das anstehende sportliche Sommerspektakel.

Das Stück (ab fünf Jahre geeignet) soll am 11. Mai kleine und große Mädchen anlocken, Jungs sind natürlich auch angesprochen! Es gibt zwei Aufführungen, um 10:00 und um 15:30 Uhr.

Haus Erholung, Johann-Peter-Boelling-Platz, 41061 MG

PAPIERFALTEN

Schon Kinder sind von Origami, der traditionellen Kunst des Papierfaltens, begeistert, wenn auf einfache Weise Figuren entstehen. In der Mayerschen Buchhandlung werden am Samstag, 28. Mai von 11 bis 16 Uhr, Falttechniken gezeigt, so dass zum Beispiel ein Kranich, ein Schwan oder sogar ein Drache entsteht. Mit einigen Objekten, wie dem Chrissys Wirbel, den Papierfliegern oder den hüpfenden Fröschen, kann sogar gespielt werden. Der Eintritt ist frei!

Mayersche Buchhandlung Rheydt, Stresemannstr. 43, 41236 MG, Tel. 02166/949770

JUNGTIERE IM ZOO

Die ersten Jungtiere sind geboren und auch sonst gibt es viele gute Gründe, mal wieder in den kleinen Zoo zu gehen. Die Jahreskarte kostet für Familien nur 25,- €. Das Schöne daran: Man kann so oft gehen, wie man möchte. Zu entdecken gibt es immer etwas, auch das Restaurant ist nach der Winterpause wieder geöffnet. Also los auf Entdeckungstour: Wer findet als Erster die Jung-Lämmer? Sind die kleinen Bergziegen schon auf der Welt? Diesen und anderen Fragen solltet ihr vor Ort nachgehen.

Tiergarten Mönchengladbach, Am Pixbusch 22 41199 MG, Tel. 02166/601474

der RIESEN Tanzspaß für Kinder - Jugendliche & Erwachsene Paare & Solistinnen & Solisten

ZUMBA fitness

TOMMY'S Tanzstudio.de

Wir tanzen aus dem Rahmen!

von Walzer bis Salsa findet hier jeder seinen Rhythmus

Linsellesstr. 142-156
47877 Willich
02154 - 81 66 44

ADTV

Wir ziehen um!

www.tanztreff.de

Tanzstudio Dreuw

Der Tanztreff

02161-926180

Ab 1. Mai 2011:
Tanzstudio
Gertrud Dreuw
Rheydter Str. 159
41065 MG-Hermges
www.tanztreff.de

Wir freuen uns auf Ihren Anruf!



Ihr Lieferservice für:

- Biologisch
- Artgerechtes
- Rohes
- Futter

Mein Service:

- Verkauf von frisch-tiefgefrorenem, rohen Fleisch
- Verkauf von Futterzusätzen wie Öle, Gemüse und Nahrungsergänzungsmitteln
- Erstellen von Futterplänen, individuell auf ihren Hund abgestimmt
- Kostenloser Lieferservice** (Mönchengladbach, Krefeld, Viersen, Duisburg u.a.)

Fresstaxi · Christiane Beier
Tel. 02151 / 3291595 · Fax 02151/3873002
info@fresstaxi.de · www.fresstaxi.de

2011 MARKTIMPULS.DE



TIERISCH INFORMATIV

Am 28. und 29. Mai kommt „dieHundemesse.de“ erstmals nach Mönchengladbach.

Hunde, die tanzen, schauspielern oder Leben retten, Menschen, die Hunde stylen, therapieren oder versichern – das und vieles mehr erwartet die Besucher auf der Hundemesse in der Kaiser-Friedrich-Halle.

Neben diversen Programm-Highlights füllt sich die Halle mit Verkaufs-, Informations- und Aktionsständen. „Hier darf angefasst, ausprobiert und selbstverständlich auch direkt gekauft werden“, so die Veranstalterin Astrid Krauß. Von Tierphysiotherapeuten über Hundeschulen und Tierfotografen bis hin zu speziellen Reiseveran-

staltungen – über 70 Aussteller geben Einblicke in ihre Arbeit und präsentieren ihr Sortiment aus den Bereichen Ernährung, Bekleidung, Wohnen und Spielzeug. Darunter sind auch viele aus Mönchengladbach und Umgebung. „Für mich ist es wichtig, dass es keine reine Verkaufsmesse ist, sondern auch eine Präsentations-Plattform für Unternehmen aus der Umgebung“, betont Astrid Krauß, die bisher zehn Hundemessen veranstaltet hat. In Mönchengladbach rechnet sie mit rund 4.000 Besuchern.

Text: Esther Hürter



Kaarster Tiernahrungs- & Zubehör-Center

Verkaufsoffener Sonntag
8.5.2011 von 11-18 Uhr
10% auf Futter*
20% auf Zubehör*

*ausser auf bereits reduzierte Ware, Wellensteyn, Bücher und Zeitschriften

Erwürfeln Sie sich mit einem Würfel einmalig Ihren zusätzlichen Rabatt von 1-6% ** auf Ihren gesamten Einkauf!

**Maximal 16% auf Futter / **Maximal 26% auf Zubehör

Industriestraße 10a • Gewerbegebiet West
41564 Kaarst • Tel.: 021 31 / 669206

Direkt hinter Edecenter und Hagebaumarkt
Mo.-Fr. 9.00-19.00 Uhr • Sa. 9.00-16.00 Uhr

BUNTES PROGRAMM FÜR ZWEI- UND VIERBEINER

- Das „Off-Hand-Disc Dog Team“ aus Duisburg, die amtierenden Europameister im Dogfrisbee, stellen ihr Können in eindrucksvollen Shows unter Beweis. Zudem wird ein 60-minütiger Workshop angeboten.
- Hundexperte Erik Kersting nimmt in seinen Vorträgen „Darf ich mal streicheln?“ und „Mein Hund hat Spaß mit mir“ Bezug auf die aktuellen Probleme in der Mensch-Hund-Beziehung.
- Auf einer Hundemodenschau präsentieren verschiedene Firmen ihre neuen Sommerkollektionen.
- In einer beeindruckenden Vorführung veranschaulicht die querschnittsgelähmte Filiz Erfurt mit ihren treuen Begleitern Blazy und Sela, wie Behindertenbegleithunde einen bei der Bewältigung des Alltags unterstützen.
- Alexandra Donges und Ralph Benz laden zum Fotoshooting „Dreamteam auf 6 Pfoten“ ein. Tipp: Werfen Sie sich und Ihren treuen Begleiter in Schale, nehmen Sie am Casting teil und gewinnen Sie eine Reise in eine hundefreundliche Ferienanlage an der Nordsee.
- Die Hundefreunde Rheinbach und die Tipp Tapp Dogs zeigen mit ihren Vorführungen

- und Mitmachaktionen, wie spannend und abwechslungsreich Dogdance und Trickdog sein kann.
- WDR-Moderatorin Claudia Ludwig, bekannt aus der Sendung „Tiere suchen ein Zuhause“, stellt ihr neues Buch vor.
- Die Filmpfoten sind die Stars der Messe. Vom Talent der bekannten Filmtiere, Supertalente und Weltrekordler (Filmhund Ben entfesselte in drei Minuten 14 Doppelknoten und steht damit im Guinnessbuch der Rekorde) können sich die Besucher vor Ort live überzeugen.
- Gassi-TV hält die Messe-Highlights in bewegten Bildern fest.

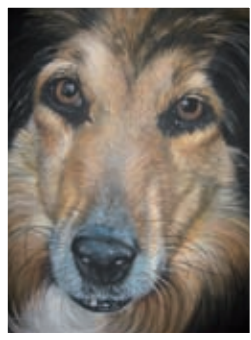
INFO HUNDEMESSE

Wann: Am 28. und 29. Mai jeweils von 11 bis 18 Uhr
Wo: Kaiser-Friedrich-Halle, Hohenzollernstr. 15, 41061 MG
Eintritt: Erwachsene 5,- €, Kinder bis 15 Jahre 2,- €, Hunde brauchen einen gültigen Impfausweis.

Weitere Infos bei der Veranstalterin Astrid Krauß unter Tel. 02227/930281 und www.diehundemesse.de

REGIONALE AUSSTELLER

- **Hundelobby MG**, Tel. 02161/15120, www.hundelobby-mg.de
- **Just Tierfotografie Jutta Stegers**, Tel. 0172/2441666, www.fellbaeren.de
- **Fotostudio Tietze**, Tel. 02166/43035, www.foto-tietze.de
- **O'Zoo Tiergesundheit**, Tel. 02161/570508, www.o-zoo.de
- **Queenie Gini's Mini-Lädchen**, www.queenie-gini.de
- **Fresstaxi**, Tel. 02151/3291595, www.fresstaxi.de
- **Tierporträtmalerin Anna-Katharina Spelten**, Tel. 02161/895075, www.kunst-fehler.com
- **Hundepflege Reinders**, Tel. 02166/965033, www.hundepflege-reinders.de
- **Hundephysiotherapie Heike Irmen**, Tel. 02161/830990, www.hundephysiotherapie-mg.de
- **Tierisch Vital – Tierphysiotherapie Iris Keller**, Tel. 02434/240027, www.tierphysiotherapie-erkelenz.de
- **My Friend Tierbestattung**, Tel. 02166/638658, www.myfriend-tierbestattung.de
- **Tier und Halter Versicherung**, Tel. 02432/7036, www.tier-und-halter.de
- **Die Fellnasen Manufaktur**, Tel. 02151/158092, www.fellnasen-manufaktur.de
- **Omas Hundekexse**, Tel. 02166/1288210, www.omas-hundekexse.de



Ein Kunstwerk der erst 22-jährigen **Tierporträtmalerin Anna-Katharina Spelten**.

**GEWINN
SPIEL**

Der **HINDENBURGER** verlost 10 x 2 Eintrittskarten für „dieHundemesse.de“. Schicken Sie einfach eine E-Mail mit Stichwort „Hundemesse“ an gewinnspiel@hindenburger.de. Einsendeschluss ist der 20. Mai 2011.

DER HUNDEPROFI AUF DVD



Bei der Hundeerziehung kann vieles schief laufen. Das weiß kaum einer besser als Martin Rütter, Deutschlands Hundeversteher Nummer Eins. Seit 2008 ist der studierte Tierpsychologe in der beliebten Reality-Doku-Reihe „Der Hundeprof“ auf VOX unterwegs, um Problemfälle in der Beziehung zwischen Mensch und Vierbeiner zu lösen. Ob Stunk mit dem Postboten oder Zoff unter Artgenossen – in über 70 spannenden TV-Fällen stand Rütter Hund und Halter mit fundiertem Fachwissen und fraprierenden Lösungsmöglichkeiten zur Seite.

Gewohnt charmant, humorvoll und knallhart in der Analyse präsentiert Martin Rütter auf der DVD seine 32 besten Fälle aus drei Staffeln. Zwölf Stunden beste Unterhaltung!

**GEWINN
SPIEL**

Der **HINDENBURGER** verlost zwei DVDs „Martin Rütter: Der Hundeprof, Vol. 1“. Schicken Sie einfach eine E-Mail mit Stichwort „Der Hundeprof“ an gewinnspiel@hindenburger.de. Einsendeschluss ist der 30. April 2011.

My Friend Tierbestattung

Wenn ein **Freund** geht,
helfen wir Ihnen bei einem
würdevollen Abschied.

Monika Ludwig · Pfeilstraße 7 · 41239 MG
Tel.: 02166 / 638658 · Mobil: 0173 / 5191952
www.myfriend-tierbestattung.de
kontakt@myfriend-tierbestattung.de



Urnen · Amulette · Särge



KUNST FEHLER
04 H 4 J 7 G G 2 G B

Anna-Katharina Spelten
TIERMALEREI

Eine unvergängliche Erinnerung –
professionelle, naturgetreu
gemalte Tierportraits.

Roermonder Str. 250, 41068 Mönchengladbach, Tel. 0 21 61 / 89 50 75
w-g-spelten@t-online.de www.kunst-fehler.com

Kinder

sind

- schutzbedürftig
- schützenswert
- wertvoll



Kinderschutzbund
die lobby für kinder

Ortsverband Mönchengladbach e. V.

Wir sind: Interessensvertreter für Kinder und Jugendliche.

Anlauf- und Beratungsstelle bei Vernachlässigungen,
Misshandlungen und Missbrauch von Kindern und
Jugendlichen.

Beratungsstelle für erziehende Erwachsene.

Ihre Spende schützt Kinder !

Deutscher Kinderschutzbund
Ortsverband Mönchengladbach e.V.

Spendenkonto:
Stadtparkasse Mönchengladbach
BLZ: 310 500 00
Konto: 128 777

Hindenburgstraße 56 • 41061 Mönchengladbach
Tel.: 0 21 61 / 29 39 48 • Fax: 0 21 61 / 17 72 29
www.kinderschutzbund-mg.de
kinderschutzbund-mg@t-online.de

BALSAM FÜR GESCHUNDENE SEELEN

Entscheidende Wochen stehen bei Borussia bevor.

Nicht nur sportlich, sondern auch bei der Jahreshauptversammlung wird es spannend.

Das einhundertste Bundesligaspiel des VfL im Borussia-Park Mitte April war eines der schönsten, vor allem weil Borussia das rheinische Derby gegen den 1. FC Köln gewinnen konnte: Dem 4:0-Sieg aus dem Hinspiel ließ das Team von Trainer Lucien Favre, der bei der „Regenschlacht“ im November 2010 in Köln noch gar nicht mit dabei war, einen 5:1-Heimerfolg folgen. Balsam auf die geschundenen Seelen der VfL-Fans, die von den Gästeanhängern in Anbetracht des Spielverlaufes weitestgehend

höchsten deutschen Spielklasse qualifiziert. Mit dem Sieg gegen den 1. FC Köln hatte sich Borussia auf zwei Punkte an den Relegationsplatz herangekämpft, der quasi in der Verlängerung die Chance zur Rettung bietet. Zwischen dem Druckbeginn und dem Erscheinungstermin dieser Ausgabe lagen die beiden Spiele in Mainz und gegen (den kommenden Deutschen Meister?) Borussia Dortmund. Im schlimmsten Fall liegt Borussia Ende April vor der Partie bei Hannover 96 sechs Punkte hinter dem Relegationsplatz, rein theoretisch könnte der VfL aber auch drei Spieltage vor Saisonabschluss schon auf dem rettenden 15. Rang liegen. Wo auch immer der VfL heute platziert ist, es ist schlichtweg unmöglich, drei Spieltage vor dem Ende der Spielzeit mehr als eine Tendenz zu erkennen, in welcher Klasse die Erben der Fohlen in der nächsten Saison spielen werden.

Das lehrt alleine schon die besagte Saison vor 13 Jahren. Am 30. Spieltag schien Borussia Schicksal durch die 0:3-Heimschlappe gegen den MSV Duisburg besiegelt und spätestens zwei Wochen später war der VfL durch eine 2:3-Niederlage in Kaiserslautern – nach 2:0-Führung – de facto in der Zweiten Liga. Und doch rettete sich die Mannschaft von Trainer Friedel Rausch an den letzten beiden Spieltagen durch den 5:2-Sieg gegen Hansa Rostock und dem unvergessenen 2:0-Erfolg beim VfL Wolfsburg. Zwei Spieltage, zwei Siege – es kann schnell gehen in der Bundesliga! Darauf macht Sportdirektor

“ 43.000 Mitglieder streben nach Mitspracherecht.

von Schmähesängen angesichts der Tabellenlage verschont blieben. Das 5:1 gegen den FC ist gleichzeitig der höchste Bundesliga-Heimsieg für den VfL seit mehr als 13 Jahren.

Damals noch am Bökelberg hatte es ebenfalls ein 5:1 gegen 1860 München gegeben, damals ahnte zu diesem Zeitpunkt der Saison 1997/1998 kaum jemand, dass sich der VfL schnurstracks auf dem Weg Richtung Zweite Liga befand. Und damals hätte es vor den letzten beiden Spieltagen der damaligen Spielzeit niemand mehr für möglich gehalten, dass Borussia noch einmal den Kopf aus der Schlinge zieht und sich für ein weiteres Jahr in der



Trainer Lucien Favre kam spät in der Rückrunde zu Borussia und machte von Anfang an klar, dass er auch für den eventuellen Neubeginn in der Zweiten Liga zur Verfügung steht.

Max Eberl seit Monaten aufmerksam. 1998 kamen zu den Jahreshauptversammlungen Borussia nicht sonderlich viele Vereinsmitglieder, die meisten Fans waren sich einig, dass Präsident Wilfried Jacobs als Nachfolger von Karl-Heinz Drygalski schon irgendwie die richtigen Entscheidungen treffen werde.

Heutzutage aber haben sich die Zeiten geändert: Zum einen streben mittlerweile über 43.000 VfL-Mitglieder nach mehr Mitspracherecht, zum anderen steht der amtierende Präsident Rolf Königs nach nunmehr sieben Jahren an der Vereinsspitze vor allem wegen der bestenfalls stagnierenden sportlichen Erfolge immens in der Kritik. Ungeachtet der Tatsache, ob das Auftakt-Heimspiel der Saison 2011/12 das 103. Bundesliga- oder das 18. Zweitligaspiel im Borussia-Park ist, gibt es zwei Strömungen in Borussia's Fangemeinde. Beide möchten am 29. Mai bei der Mitgliederversammlung die

Vereinsatzung unter Mithilfe der anwesenden VfL-Mitglieder per Abstimmung dahingehend ändern, dass sie mehr Entscheidungsgewalt bekommen. Schließlich versprechen sich die Mitglieder in der Masse dadurch das, was zuletzt fehlte und die „Initiative Borussia“ und die „Mitgliederoffensive 2007/2011“ erst populär gemacht hat: Erfolg auf dem grünen Rasen. Dieses Ziel verfolgt auch der VfL, jedoch nach „Volkes Meinung“ zu sehr in Eigenregie und deswegen zu wenig zielführend.

Die Initiative um ihre Gründungsväter Norbert Kox, Dr. Friedhelm Plogmann und Mar-

Spielen der Saison ist. Sollte Borussia absteigen, wirft das den Verein sicher zurück, aber nach heutiger Sicht der Dinge, nicht um. Sollte die Rettung gelingen, ist zumindest das Schlimmste vermieden, dennoch müssen die richtigen Lehren und Entscheidungen gezogen und getroffen werden. Ob das ein neues oder das alte Präsidium im Sinne des Clubs und dessen Anhängerschaft macht, wer mag heute entscheiden, was besser für Borussia ist?

Am 19. Mai spielt der Drittlezte der Bundesliga gegen den Drittplatzierten der Zweiten Liga das Relegationshinspiel – wäre doch prima, wenn



Borussias Fans und Mitglieder sind sich nicht einig, ob es mit dem alten oder einem neuen Präsidenten weitergehen soll. Viele möchten aber davon unabhängig mehr Mitspracherecht in sportlichen Fragen.

tin Schmuck bringt in diesen Tagen gleich eine komplette Führungsmannschaft in die Öffentlichkeit, die das Präsidium Borussias ersetzen soll. Und das ist auch schon die auffälligste Unterscheidung zur „Offensive“, die lediglich einen Vizepräsidenten – und nicht den ganzen Vorstand – von den Mitgliedern direkt wählen lassen möchte.

Gewiss wird die „Initiative“ wohlklingende Namen als mögliche kommende Führungsriege Borussias vorstellen, denn der Aktienkurs der in der Wirtschaft vernetzten VfL-Anhänger hat sich in den vergangenen Wochen nach unten entwickelt. Grund dafür ist weder der Derbysieg noch andere Resultate, vielmehr haben sich das Fanprojekt und große Teile der VfL-Fans offensichtlich eher mit den moderateren Satzungsänderungswünschen der „Offensive“ arrangiert. Trotzdem bleibt das Ergebnis, das nach der Mitgliederversammlung die Zukunft Borussias mitgestalten soll, so offen wie es das sportliche Abschneiden des VfL in den kommenden letzten

Borussia dann im 103. Bundesligaspiel seit der Eröffnung des Borussia-Park einen weiteren deutlichen Sieg einfährt und damit vielleicht alles andere rund um den Verein vergessen machen kann!

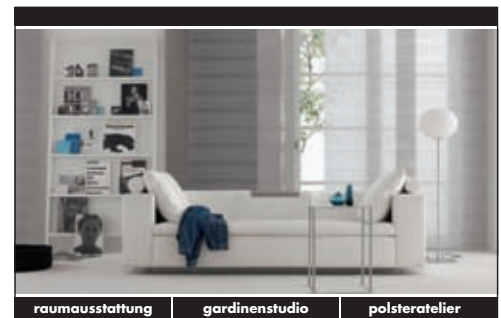
Text: Ingo Rütten · Foto: Dieter Wiechmann

TERMINE

Relegationsspiele: 19. und 25. Mai 2011 jeweils um 20:30 Uhr, zunächst hat der Erstligist Heimrecht.
Jahreshauptversammlung: 29. Mai 2011

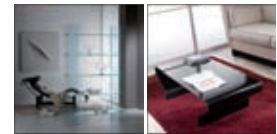
RESTPROGRAMM BORUSSIA

- Hannover 96 – Borussia**
32. Spieltag, Samstag, 30.4.2011, 15:30 Uhr
- Borussia – SC Freiburg**
33. Spieltag, Samstag, 7.5.2011, 15:30 Uhr
- Hamburger SV – Borussia**
34. Spieltag, Samstag, 14.5.2011, 15:30 Uhr



raumausstattung gardinenstudio polsteratelier

Nach Umbau neu im Sortiment:
Exklusive italienische Glasmöbel
von La Vetreria



erzbergerstraße 132-134 telefon 021 61 - 44033
41061 mönchengladbach www.halfmann-mg.de



Ihr Garagentor - Spezialist in Mönchengladbach

**Besuchen Sie unsere
große Hausausstellung**
Bernaisch Bauelemente GmbH
Adolf-Kempken-Weg 93
41189 Mönchengladbach
Tel. 021 66 / 5 1021
Fax 021 66 / 5 2124
Öffnungszeiten:
Mo-Do 7.30-12 Uhr
und 13.30-17 Uhr
Fr 7.30-12 Uhr



2011 MARKTIMPULS.DE



Shooting-
gutscheine
verschenken!

- **Porträt**
- **Beauty**
- **Schwangerschaft**
- **Babys und Kids**
- **Events**

FOCUS-S FOTOGRAFIE

Simone Stähn
Ueddinger Straße 127
41066 Mönchengladbach

Tel.: 021 61 / 49 53 95
Mobil: 0177 / 4 95 39 50
kontakt@focus-s.de
www.focus-s.de



**SELBSTVERTRAUEN
IM ABSTIEGSKAMPF**

Die Mavericks starten nach dem Aufstieg in die German Football League mit fünf Heimspielen im Hockeypark in die Saison.

Text: Ingo Rütten · Fotos: Mavericks



Vor ein paar Tagen, genauer gesagt am 16. April, sind die Mönchengladbacher Mavericks nach ihrem Aufstieg in die Saison der German Football League (GFL) gestartet. Wer das Interconference-Spiel gegen die Saarland Hurricanes verpasst hat, muss nicht allzu lange warten, um erstklassigen American Football im Warsteiner Hockeypark sehen zu können. Denn nach dem Spiel gegen den Vertreter der GFL Süd starten die Mavericks gleich mit vier weiteren Heimspielen in die Punkterunde der zweigeteilten Ersten Liga, die am ersten September-Wochenende endet. Vielleicht geht es dann ja noch weiter für die in den letzten Jahren erfolgsverwöhnten Stiere, aber die Play-off-Runde als Ziel zu nennen, gehört sich für einen Aufsteiger in die GFL Nord, der höchsten deutschen Spielklasse, natürlich nicht. Alle 14 Spiele hatte das Team von Headcoach Walter Rohlfing in der Zweiten Liga gewonnen, vor allem die gute Offensive war ein Garant für die vielen Erfolge.

Für die höchste deutsche Spielklasse haben sich die Gladbacher nun vor allem in der Defensive verstärkt, so kamen beispielsweise aus Langenfeld die beiden Nationalspieler Roman Solovij und Mark Scherenberg. Trainer der Defensive ist Detlef Zorn und für die „Offense-Linie“ fühlt sich der Ex-Rhein Fire Footballer Peter Heyer verantwortlich. Trotzdem bleiben die Mavericks auf dem Teppich, Clubsprecher Christian Roth: „Unser Ziel lautet, nicht abzustiegen und wenn möglich die Relegation zu verhindern.“ Will heißen, mindestens Dritttletzter der sieben Mannschaften zählenden Nordgruppe zu werden. In Zukunft darf es dann etwas mehr sein. „Wir möchten uns im Oberhaus etablieren und American Football neben dem Fußball zu einer festen Größe in dieser Stadt machen“,

sagt Roth. Dazu muss der Club neben dem Interesse der Zuschauer vor allem das potenzieller Sponsoren wecken, die Saison 2011 aber sei nicht zuletzt durch die für die GFL gültige Lizenz gesichert, erklärt der Sprecher. Ein paar Stiere im Kader des frischen Erstligisten haben vor weniger als vier Jahren noch in Mönchengladbach mit den Mavericks in der Oberliga gespielt. Heute stehen ganz neue Aufgaben an, die im Hockeypark mit Cheerleadern, Liveacts und American Food angegangen werden. Im Mai gibt es vier Heimspiele, die Hinrunde endet mit dem Spiel gegen die Düsseldorf Panther am 26. Juni, ehe es in eine vierwöchige Sommerpause geht. Bis dahin werden die Stiere wissen, auf was sie sich eingelassen haben und wie sie in der neuen Liga zurechtkommen. 14 Siege in der Zweiten Liga und einige personelle Verstärkungen sollten aber für genügend Selbstvertrauen sorgen.

TERMINE

Die Heimspiele werden im Warsteiner Hockeypark ausgetragen:

- Sonntag 1.5.2011, 16 Uhr:** Mavericks – Berlin Adler
- Samstag, 7.5.2011, 19 Uhr:** Mavericks – New Yorker Lions Braunschweig
- Samstag, 14.5.2011, 19 Uhr:** Mavericks – Kiel Baltic Hurricanes
- Sonntag, 21.5.2011, 19 Uhr:** Mavericks – Dresden Monarchs

GESCHÄFTSSTELLE

A.S.C. Mönchengladbach Mavericks e. V.
Am Hockeypark 1, 41179 MG
Tel. 02161/ 30772458, www.mg-mavericks.net



Der **Glabbacher HTC** will in der Halle und erst recht auf dem Feld zurück in die Bundesliga. Der **Rheydter SV** kommt von dort und versucht, seine Talfahrt zu beenden.

DAS LETZTE DERBY?

Der Gladbacher HTC plant für 2012 den Wiederaufstieg in die Feldhockey-Bundesliga.

Text: Ingo Rütten · Foto: Wolfgang Quednau

Mit drei Auswärtsspielen startete der Gladbacher HTC in die Rückrunde der Zweiten Feldhockey-Bundesliga – wobei das dritte am 30. April nicht wirklich in der Fremde war: Aber vielleicht war es das vorerst letzte Derby zwischen dem Rheydter SV und dem GHTC? Der RSV kämpft gegen den erneuten Abstieg, nachdem der Lokalrivale dem GHTC in den vergangenen Jahren sportlich enteilt war. Während die Rheydter aber versuchen, ihre rasante Talfahrt zu stoppen, bauen die Gladbacher an der Zukunft. In der zurückliegenden Hallensaison sollten die ersten Früchte geerntet werden, aber: „Da haben wir den angepeilten Aufstieg verpasst, das war enttäuschend“, sagt Thomas Krauß, 2. Vorsitzender des GHTC. Der Aufstieg auf dem Feld in die Erste Liga ist in dieser Saison unrealistisch, derweil für die kommende Spielzeit anvisiert. „Wir planen fast schon die neue Saison, möchten in dieser aber natürlich weiter oben mitspielen und uns weiter entwickeln, um dann in der neuen Spielzeit anzugreifen und den Weg zurück in die Bundesliga einzuschlagen, sagt Krauß, der ganz andere Zeiten beim GHTC erlebt hat. 2002 feierte der Europapokalsieger von 1997 mit der Deutschen Meisterschaft auf dem Feld den letzten großen Triumph, es war der Höhepunkt und der Abschluss einiger erfolgreicher Jahre. Dass Hockey in Mönchengladbach Tradition hat, stellte sich schon 1969 heraus, damals gehörte der GHTC wegen seiner zurückliegenden Erfolge zu den Gründungsmitgliedern der Bundesliga. Als Meister in der Halle und auf dem Feld 1966 war das eine Selbstverständlichkeit, heute ist das der Ansporn für die junge Mannschaft, die mit einem Altersdurchschnitt von etwas mehr als 19 Jahren die Zukunft vor sich hat.

Aber Hockey hat es in Mönchengladbach nicht leicht, Borussia und der Fußball liegen wie ein schwerer Schatten über der Sponsoren- und der Nachwuchssuche. Die meisten Jugendjahrgänge sind gut belegt beim GHTC und der Club geht an die Schulen und Kindergärten, um für den Hockeysport zu werben. „Aber die Stadt ist sehr fußballlastig“, meint Krauß. Daran haben auch der Hockeypark und der in der Stadt ansässige Deutsche Hockey-Bund nichts ändern können. Der GHTC spielt seine Heimspiele längst wieder auf dem eigenen Clubgelände an der Hehner Straße, hier auf dem Kunstrasenplatz soll in der olympischen Disziplin Feldhockey der Aufstieg vollbracht werden – im Jahr 2012.

TERMINE

- 14. Mai:** Heimspiel gegen SW Köln, 16 Uhr
- 21. Mai:** Heimspiel gegen SW Neuss, 16 Uhr
- 4. Juni:** Heimspiel gegen Hannover 78, 16 Uhr
- 5. Juni:** Heimspiel gegen Club Raffelberg, 12 Uhr

NEU IN MÖNCHENGLADBACH

Fit & Fight Sports Club

Das ultimative
Kampfsportzentrum
in Mönchengladbach

K1 Kick- & Thaiboxen

KRAV MAGA

Kinder-Kickboxen

Fitness-Boxen

100

kostenfreie
Parkplätze!

machdichstark.com

Fit & Fight Sports Club

Rheydter Str. 36 41065 Mönchengladbach
Tel. 0163 64 63 693

DESIGN-BELÄGE

AUS HART-PVC

Unglaublich
lange
Garantie!

Exklusives Design • Besonders pflegeleicht

Außergewöhnlich strapazierfähig • Geräuscharm

Angenehm fußwarm • Geringes Gewicht

Feuchtraum geeignet • Allergisch getestet

Punktuell austauschbar • Geruchsfrei

Viele Gestaltungsmöglichkeiten

Teppich Treff • Dießemer Bruch 10 • 47799 Krefeld

Tel 021 51-51 1496 • Fax 021 51 - 51 1232

2011 MARKTIMP.U.S.DE

27



Realitätsgetreu bis ins kleinste Detail: **Der Landwirtschaftssimulator von astragon.**

KEHRMASCHINE, BAGGER & CO.

Was diese Alltagsmaschinen mit einer guten Idee zu tun haben? Eine Menge, wenn man sie in spannende Computersimulationen verpackt.

Bei der Mönchengladbacher Firma astragon Software GmbH arbeitet ein zehnköpfiges Vertriebs- und Produktmanagement-Team zusammen mit zahlreichen Entwicklern seit über zehn Jahren daran, die Träume großer Jungs (und sicher auch einiger Mädchen) wahr werden zu lassen. Einmal einen Bagger steuern, einmal ein Schiff in den sicheren Hafen manövrieren, einmal sämtliche Maschinen einer Landwirtschaft zur Verfügung haben und bedienen – was „in echt“ oft unmöglich erscheint, lässt sich am Computer für jeden Laien schnell nachvollziehen.

Fachleute sorgen für Realität

Realitätsgetreue Simulationen sind eine der Säulen des Erfolges des Unternehmens. Die Spiele leben von ihrer technischen Genauigkeit bis ins Detail, für die sogar Firmen und Fachleute der jeweiligen Berufsgruppen in die Spiel-Entwicklung mit einbezogen werden. Heraus kommen dabei so erfolgreiche Aushängeschilder wie der „Landwirtschafts-Simulator“, bei dem die Simulation neben dem „klassischen“ Bedienen der Maschinen und Geräte auch den strategischen Einkauf von Saatgut, Fahrzeugen und An-



An die Besen, fertig, los ...

hängern und sogar die Viehzucht inklusive Fütterung und Mist-Verteilung auf dem Feld beinhaltet. Dem in nichts nach stehen der „Kehrschlepper-Simulator“ mit unterschiedlichen Verschmutzungsarten und Reinigungstechniken oder sogar die „Demolition Company“, bei der man nach Herzenslust Sprengladungen hochjagen und die Abrissbirne schwingen darf. Für etwas ruhigere Gemüter empfiehlt sich der Simulator „Angeln – Deutsche Flüsse und Seen“ mit 60 Schauplätzen in atemberaubenden deutschen Landschaften von der Elbe bis zum Gebirgssee in den Alpen. Die 40 möglichen zu fangenden Fischarten vergisst man danach garantiert nicht mehr.

Und verwunderlich ist es auch nicht, dass das Unternehmen heute im Bereich technischer PC-Simulationen in Deutschland, Österreich und der Schweiz zu den Marktführern zählt. Seit 2008/2009 werden sogar Lizenzen für die erfolgreichsten Eigenproduktionen ins europäische Ausland, nach Nordamerika und Asien vergeben.

Casual Games

Ein weiteres Standbein der astragon Software GmbH sind so genannte Gelegenheitsspiele, besonders einfach zu bedienende Computerspiele „für zwischendurch“. Man braucht keine große Einführung und Erklärung, sondern der



Du hast 10 Minuten ...

- ... um Deinem Ausbildungsplatz in einem Unternehmen aus Industrie, Handel oder Handwerk, näher zu kommen,
- ... um sie von Dir zu überzeugen und Dich zu informieren,
- ... beim 1. Azubi-Speed-Dating in Mönchengladbach.

Azubi-Speed-Dating

Last-Minute in die Ausbildung 2011

29. Juni 2011 | 09:00 bis 17:00 Uhr | Haus Erholung | Johann-Peter-Boelling-Platz 1 | 41061 Mönchengladbach

eine gemeinsame Veranstaltung der IHK Mittlerer Niederrhein und der Kreishandwerkerschaft Mönchengladbach

Weitere Informationen zum Ablauf des Tages, den teilnehmenden Betrieben, den angebotenen Ausbildungsberufen und den mitzuführenden Bewerbungsunterlagen findest Du unter:

Industrie- und Handelskammer: www.schule-wirtschaft.ihk.de

Kreishandwerkerschaft: www.handwerk-mg.de

schnelle Spaß und rasche Erfolgserlebnisse stehen hier im Vordergrund, wie z. B. bei Wimmelbild-, 3-Gewinn-, Zeitmanagement- und kurzen Abenteuer-Spielen. Stolz ist man im Unternehmen darauf, zu den Pionieren in diesem Bereich auf dem deutschsprachigen Markt zu zählen und außerdem hierfür mittlerweile die exklusiven Vertriebsrechte einiger weltweit bekannter und erfolgreicher Spiele-Verleger zu besitzen.

Konsolenspiele

Auch auf dem Markt für Konsolenspiele, speziell für Nintendo DS™ und Wii™, ist astragon erfolgreich aktiv. Seit 2007 werden in Mönchengladbach ebenso anspruchsvolle wie ausgefallene Spiele, z. T. auch mit Lerninhalten, entwickelt. Dabei sind Titel wie „Der Bauernhof“ und beliebte Reihen wie „Hidden Mysteries“ oder „Jewel Quest“.

Als schöne Bestätigung für gute Arbeit konnten die Mönchengladbacher 2010 sogar zusammen mit dem Hauptgesellschafter rondomedia einen „LARA Special-Award“ bei der Verleihung des deutschen Preises für Computerspiele entgegennehmen. Für die Zukunft möchte das Unternehmen in Zusammenarbeit mit seinen Entwicklern vor allem den Bereich der Abenteuerspiele (Adventure Games) weiter ausbauen. Erfolgreich gestartet ist man hier z. B. mit dem verheißungsvoll gruselig klingenden Titel „Black Sails – Das Geisterschiff“.



Geschäftsführer **Dirk Walner**.

Alle astragon-Produkte bekommt man im Fach- und Einzelhandel sowie über die gängigen Einkaufsplattformen im Internet. Langeweile am PC sollte damit der Vergangenheit angehören – bei astragon hat man noch viel mehr als eine „Idee aus MG“ in petto. Und eins ist bei dem Unternehmen garantiert nicht simuliert – der Erfolg.

Text: Julia Siegers · Fotos: astragon Software GmbH



INFO

astragon Software GmbH, Limitenstr. 64-78
41236 MG, www.astragon.de

- Gründung 2000 in Hagen, Umzug nach MG 2004
- Geschäftsführer Dirk Walner
- zehn Mitarbeiter, ca. 60 neu verlegte Spiele pro Jahr
- Hauptprodukte: PC- und Konsolenspiele mit den Schwerpunkten Simulation, Gelegenheitsspiele und Titel für Nintendo DS™

TIPP

Eine spielbare Demo-Version des „Kehrmaschinen-Simulators 2011“ steht auf der Homepage der Firma zum Download zur Verfügung. Mit der ersten Mission bekommt man einen guten Einblick in das Spiel. Viel Spaß!

Vorsprung durch Technik 



Audi A6 Limousine – neue Leichtigkeit der Eleganz.

Die Audi A6 Limousine* begeistert mit sportiver Eleganz, dynamischen Fahreigenschaften und Premium-Komfort.

Intelligenter Leichtbau, der sich in Form der innovativen Aluminium-Hybrid-Bauweise manifestiert, sowie hochwertige Ausstattungen machen sie zur Business-Limousine der nächsten Generation:

- ▶ großzügiger Innenraum mit zahlreichen Individualisierungsmöglichkeiten
- ▶ vielseitige Connectivity- und Infotainment-Möglichkeiten
- ▶ optional: Bluetooth-Autotelefon online mit WLAN-Hotspot und Komfortsitze
- ▶ efficiency-Modus (bei TDI- und TFSI-Motoren) im Audi drive select® für besonders sparsame Fahrweise

Erfahren Sie die neue Leichtigkeit. Stellen Sie jetzt Ihre persönliche neue Audi A6 Limousine zusammen. Kommen Sie vorbei, wir beraten Sie gerne!

Alle Angaben basieren auf den Merkmalen des deutschen Marktes. * Kraftstoffverbrauch l/100 km: kombiniert 4,9 - 8,2; CO₂-Emission g/km: kombiniert 129 - 190

Die Audi A6 Limousine mit Aluminium-Hybrid-Bauweise.

Jetzt bestellen!

**Autohaus
Jacob Fleischhauer
GmbH & Co. KG**

Düsseldorfer Str. 12, 41238 Mönchengladbach
Tel.: 0 21 66 / 12 98-0, Fax: 0 21 66 / 12 98-64
hanno.veit@fleischhauer.com, www.fleischhauer.com

Organspende **rettet Leben**

OBWOHL IN DEUTSCHLAND JEDEN TAG DURCHSCHNITTLICH ELF TRANSPLANTATIONEN DURCHFÜHRT WERDEN, STERBEN IMMER NOCH DREI MENSCHEN PRO TAG, WEIL SIE NICHT RECHTZEITIG EIN SPENDERORGAN ERHALTEN.

Text: Esther Hürter · Grafiken: Deutsche Stiftung Organtransplantation

Die Medizin kann schwerkranken Menschen durch eine Organtransplantation die Chance auf ein neues Leben ermöglichen. Vorausgesetzt, es gibt genügend Organspender. Im letzten Jahr spendeten 1.296 Bundesbürger ihre Organe. Transplantiert wurden insgesamt 4.326 Organe. Demgegenüber stehen etwa 12.000 schwerkranke Menschen, die in Deutschland aktuell auf ein Spenderorgan warten, davon alleine 8.000 auf eine Niere. Die Kluft zwischen dem Bedarf an Organen und den realisierten Transplantationen ist groß.

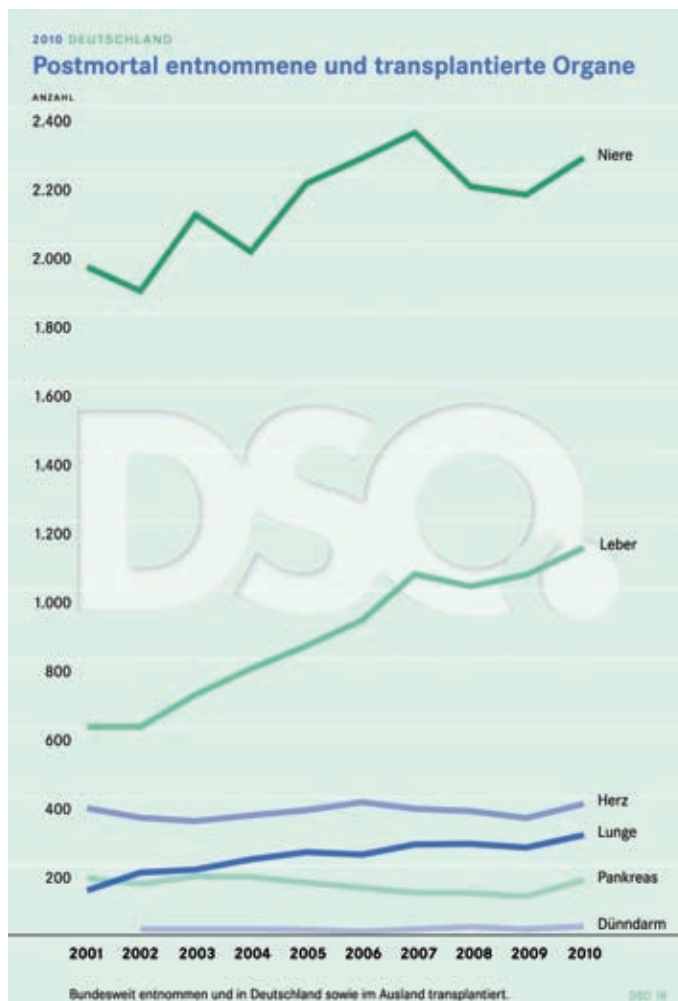
Dabei ist die Einstellung zur Organ- und Gewebeentnahme grundsätzlich positiv: Laut einer 2010 durchgeführten Repräsentativerhebung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung wären 74 Prozent der Deutschen mit einer Organspende nach ihrem Tod einverstanden. Aber nur ein Drittel davon besitzt einen Organspendeausweis (insgesamt nur jeder siebte Bundesbürger). Dabei ist es ganz einfach: kein nerviges Dokumente-Ausfüllen, keine aufwändige Registrierung oder ärztliche Untersuchung – den Ausweis auf der Homepage der Deutschen Stiftung Organtransplantation unter www.dso.de herunterladen, ausdrucken (auch in Arztpraxen und Apotheken erhältlich), ausfüllen, unterschreiben und ins Portemonnaie stecken. Auf dem Organspendeausweis kann jeder seine Erklärung zur Organ- und Gewebespende für den Todesfall schriftlich dokumentieren. So kann einer Spende uneingeschränkt zugestimmt oder widersprochen werden, die Spende auf bestimmte Organe und Gewebe beschränkt werden oder die Entscheidung einer namentlich benannten Person überlassen werden. Wer ei-

nen Organspendeausweis ausfüllt, rettet nicht nur Leben, sondern bewahrt seine Angehörigen auch vor schweren Entscheidungen. Liegt nämlich keine Erklärung vor, müssen die Angehörigen nach dem mutmaßlichen Willen des Verstorbenen entscheiden. Übrigens: In anderen Ländern, wie Österreich, Italien und Spanien, gilt die Widerspruchslösung, d. h. wird zu Lebzeiten kein Widerspruch dokumentiert, können die Organe im Fall eines Hirntods ohne Zustimmung entnommen werden.

Neben der Einwilligung ist die grundlegende Voraussetzung für eine Organ- und Gewebeentnahme, dass beim potentiellen Spender der Hirntod vor dem Herzstillstand eintritt. Der Hirntod bezeichnet den vollständigen und irreversiblen Ausfall des Gesamthirns und damit den Verlust jeder Wahrnehmung, des Denkens, der Steuerung der Atmung und gesamten Körperfunktionen. Intensivmedizinische Maßnahmen können niemals die erloschenen Hirn-



2010 wurden in Deutschland 2.937 Nieren transplantiert, davon 665 nach Lebendspenden. Aufgrund des Organmangels und der langen Wartezeit von durchschnittlich fünf bis sechs Jahren nimmt die Zahl der Lebendspenden kontinuierlich zu. **Ein gesunder Mensch kann ohne Beeinträchtigung eine seiner Nieren spenden** – um finanzielle Interessen auszuschließen, allerdings nur an Verwandte, Ehepartner und andere nahestehende Personen.



Transplantiert werden in Deutschland Nieren, Lebern, Herzen, Lungen, Bauchspeicheldrüsen, Dünndärme und Teile der Haut sowie Hornhaut der Augen, Herzklappen und Teile der Blutgefäße, der Sehnen, des Knochen- und Knorpelgewebes.

Erklärung zur Organ- und Gewebespende

Platz für Anmerkungen/Besondere Hinweise

PLZ, Wohnort

Name, Vorname

PLZ, Wohnort

Tel./Fax

Über JA oder NEIN soll dann folgende Person entscheiden:

NEIN, ich widerspreche einer Entnahme von Organen oder Geweben.

JA, ich gestatte dies, jedoch nur für folgende Organe/Gewebe:

JA, ich gestatte dies, mit Ausnahme folgender Organe/Gewebe:

JA, ich gestatte, dass nach der ärztlichen Feststellung meines Todes meinen Körper Organe und Gewebe entnommen werden.

JA, ich gestatte, dass nach der ärztlichen Feststellung meines Todes meine Transplantation in Frage kommt, erkläre ich:

Für den Fall, dass nach meinem Tod eine Spende von Organen/Geweben zur

ORGANSPENDEAUSWEIS

nach § 2 des Transplantationsgesetzes

Organ spende

Name, Vorname

Geburtsdatum

Straße

PLZ, Wohnort

DSO
DEUTSCHE STIFTUNG
ORGANTRANSPLANTATION

Organ spende
schenkt Leben.

Antwort auf Ihre persönlichen Fragen erhalten Sie beim Infotelefon Organ spende unter der gebührenfreien Rufnummer 0800/9040400.

Keine Ausreden mehr!

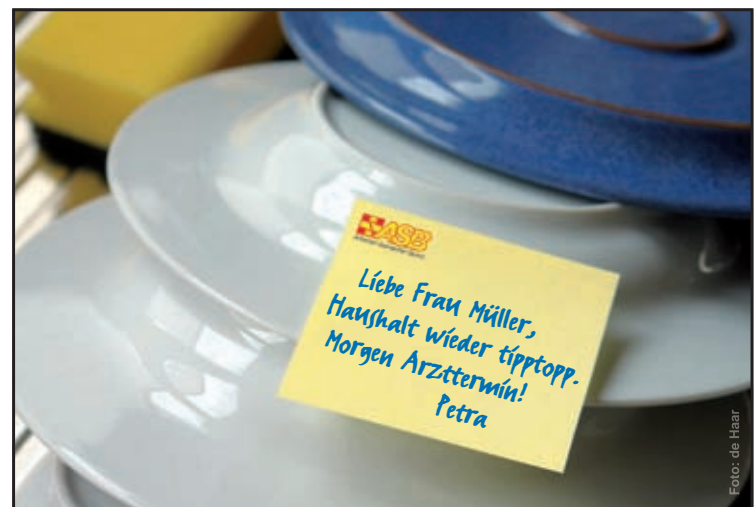
Organ spendeausweis ausschneiden, ausfüllen, unterschreiben und ins Portemonnaie stecken.

funktionen zurückbringen, aber den Eintritt des Herz- und Kreislaufstillstandes hinauszögern. Die Organe werden somit weiter durchblutet, was die Chance auf eine Transplantation eröffnet. Da aber in den meisten Sterbefällen zuerst der Herzstillstand eintritt, kommen nur die wenigsten als Spender in Frage. Bei nur einem Prozent der 400.000 Menschen, die jährlich in deutschen Krankenhäusern sterben, tritt zuerst der Hirntod ein.

Um zu bestimmen, ob Organe und Gewebe überhaupt für eine Transplantation geeignet sind, werden vor der Entnahme diverse Untersuchungen durchgeführt: Blutgruppe und Gewebemerkmale werden bestimmt, Begleiterkrankungen und Infektionen ausgeschlossen sowie die Funktionsfähigkeit der Organe überprüft.

Geeignete Spenderorgane werden der Deutschen Stiftung Organtransplantation (DSO) gemeldet. Sie koordiniert die Organ spende in Deutschland, organisiert und steuert den Weg vom Spender zum Empfänger. Vermittelt werden die Spenderorgane von der Stiftung Eurotransplant im niederländischen Leiden. Aus sieben europäischen Ländern laufen hier die Daten der Patienten, die auf eine Transplantation warten, und die der Organ spender zusammen. Wird von der DSO ein Spender gemeldet, ermittelt Eurotransplant aus der europaweiten Datenbank – nach rein medizinischen Kriterien wie Erfolgsaussicht und Dringlichkeit – die passenden Empfänger und informiert das jeweilige Transplantationszentrum.

Ausführliche Infos zum Thema erhalten Sie bei der Deutschen Stiftung Organtransplantation unter www.dso.de und bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung unter www.organspende-info.de sowie unter Tel. 0800/9040400.



Der ASB-Hauswirtschafts- und Betreuungsdienst.

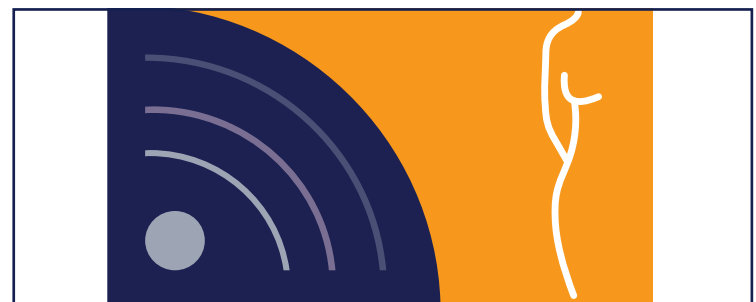
Der ASB ermöglicht Ihnen mit seinem Hauswirtschafts- und Betreuungsdienst ein erfülltes Leben in Ihrem Zuhause. Der Dienst umfasst unter anderem Betreuungsleistungen, Hilfen im Haushalt, ambulante Pflege, Begleitung zum Arzt oder Behörden und vieles mehr.

Gerne beraten wir Sie in einem persönlichen Gespräch.

Mehr Infos: Tel. (02166) 100 25

E-Mail: info@asb-mg.de, www.asb-mg.de

Wir helfen
hier und jetzt.



Catrin Alex-Schrammen

Fachärztin für Frauenheilkunde & Geburtshilfe

- Krebsvorsorge
- Schwangerschaftsvorsorge
- Mädchensprechstunde
- Verhütungsberatung
- Hormontherapie
- Brustultraschall

Beecker Straße 72 · 41179 Mönchengladbach
Telefon (02161) 584666 · Telefax (02161) 571818

Mo 9-12 Uhr, **Di** 9-12 Uhr und 17-19 Uhr, **Mi** 9-12 Uhr,
Do 9-12 Uhr und 15-17 Uhr, **Fr** 9-12 Uhr
Und nach Vereinbarung

GESUND UND SCHNELL ABNEHMEN

metabolic balance® ist ein Stoffwechselprogramm zur Gewichts- & Gesundheitsregulierung – entwickelt von Ärzten und Ernährungswissenschaftlern.

Mit diesem Programm stellen Sie Ihre bisherige Ernährung auf ein gesundes, vollkommen ausgewogenes und individuell auf Sie zugeschnittenes Nahrungsprofil um. Die Grundlage dazu bildet Ihr persönlicher Ernährungsplan, der auf Basis aktueller Labordaten und Angaben zu Ihrer Gesundheit erstellt wird.

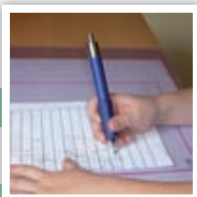
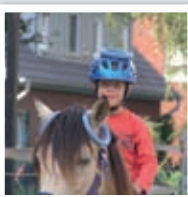


Marion Pott
Heilpraktikerin

Donker Straße 209
41066 MG-Neuwark
Tel. 02161 / 479065
www.naturheilpraxis-pott.de

2011 MARKTIMPULS.DE

ERGO- & REITTHERAPIE Junker



Praxis für:

- Ergotherapie für Kinder und Erwachsene
- Reittherapie für Kinder
- Einsatz von Therapiebegleithunden
- Feinmotorikdiagnostik und -therapie, Händigkeitsdiagnostik
- AD(H)S
- Gruppenkurse für Kinder
- Marburger Konzentrationstraining
- Hand- und Kiefergelenktherapie

**Behandlung in der Praxis
oder als Hausbesuch**

Ergo- & Reittherapie Junker • Jutta Junker
Winkeln 146 • 41068 MG-Winkeln

Tel. 021 61 / 575 58 17
www.ergo-junker.de

2011 MARKTIMPULS.DE



Schwer verdaulich

JEDER NEUNTE ERSTKLÄSSLER IN MÖNCHENGLADBACH IST ZU DICK.

Text: Esther Hürter

Die Schuleingangsuntersuchung des Kinder- und Jugendärztlichen Dienstes für das Schuljahr 2009/2010 ergab, dass knapp elf Prozent der Gladbacher i-Dötzchen mehr auf die Waage bringen, als ihnen gut tut. Davon werden über vier Prozent bereits als adipös (fettleibig) eingestuft. Von den 2364 untersuchten Erstklässlern ist jedes neunte Kind zu dick. 2005 waren das noch 9,8 Prozent, also jedes zehnte Kind. Die Ergebnisse sind erschreckend und im wahrsten Sinne des Wortes nur schwer verdaulich. Sie verdeutlichen aber den Trend, der sich deutschlandweit zeigt: Fast jedes fünfte Kind und jeder dritte Jugendliche in Deutschland sind übergewichtig. Seit den 80er-Jahren ist der Anteil der dicken Kinder um die Hälfte gestiegen. Adipositas tritt sogar doppelt so häufig auf.

Die Ursachen sind vielfältig

Experten schätzen, dass unsere genetische Veranlagung zu etwa 70 Prozent Einfluss auf unser Körpergewicht hat. Ob wir aber tatsächlich dick werden, hängt aber von anderen Dingen ab: Anstatt draußen herumzutoben, Fußball oder Verstecken zu spielen, hocken viele Kinder heute lieber zu Hause vor dem Fernseher oder Computer. Eine Studie der Universität Karlsruhe und der Bertelsmann-Stiftung ergab: Grundschüler verbringen heute gut neun Stunden am Tag im Liegen, neun Stunden im Sitzen und gerade mal fünf Stunden auf den Beinen. Und selbst in dieser Zeit bewegen sie sich nur 15 bis 30 Minuten intensiv. Schnell geraten die Kinder in einen Teufelskreis: Weil sie sich wenig bewegen, nehmen sie zu. Und weil sie zugenommen haben, bewegen sie sich noch weniger. Hinzu kommt, dass die meisten Kinder lieber fettige und süße Sachen essen, statt Obst und Müsli. Und das Angebot an ungesunden Lebensmitteln ist riesig. Selbst in Schulkiosken oder Mensen stehen Burger und Pommes so-

wie zuckerhaltige Getränke regelmäßig auf dem Speiseplan. Kinder naschen gerne und – wenn man sie lässt – auch ständig, was dazu führt, dass sie kein Hungergefühl mehr kennen. Auch viele Eltern greifen aus Zeitmangel oder Bequemlichkeit immer häufiger zu Fertiggerichten, anstatt selber zu kochen.

Die Untersuchungen zur Einschulung in Mönchengladbach zeigten auch, dass Mädchen im Vorschulalter häufiger dick sind als Jungs und dass Kinder mit Migrationshintergrund besonders häufig von Übergewicht betroffen sind. Laut Statistik sind das fast doppelt so viele wie ihre Mitschüler ohne Migrationshintergrund. Auch zwischen der Bildung der Eltern und dem Gewicht der Kinder besteht ein Zusammenhang: Je niedriger die Schulbildung der Mütter bzw. Väter, desto häufiger hat das Kind zu viele Pfunde auf den Rippen. Zudem gibt es große lokale Unterschiede: Kinder aus Stadtteilen mit sozial schwierigen Ecken neigen tendenziell häufiger zu Übergewicht. In den Bezirken Rheydt-West und Stadtmitte ist das Problem am größten.

Mit zunehmendem Alter verschärft sich die Problematik: Die Daten der im Jahr 2005 untersuchten Schüler der neunten Klasse in Haupt- und Förderschulen zeigen, dass 11,6 % der Jugendlichen übergewichtig und 12,4 % adipös sind, d. h. fast jeder vierte Neuntklässler.

Die Auswirkungen sind dramatisch

Noch normal oder schon zu rund? Das ist längst keine reine Schönheitsfrage mehr. Denn Übergewicht wirkt sich negativ auf die Gesundheit und die Entwicklung von Kindern aus. Dicke Kinder haben Krankheiten, die sonst nur Erwachsene haben: Altersdiabetes, hoher Blutdruck, Fettstoffwechselstörungen und Gelenkprobleme.

schwer mobil

In Mönchengladbach engagiert sich der Stadtsportbund seit mehreren Jahren in Zusammenarbeit mit verschiedenen Sportvereinen für Kinder und Jugendliche mit Gewichtsproblemen. Durch Spiel und Spaß unter Gleichgesinnten soll schweren Kindern wieder Lust auf Bewegung gemacht sowie ein neues Körper- und Lebensgefühl vermittelt werden. Das Projekt „schwer mobil“ wurde 2003 für übergewichtige Kinder zwischen vier und 16 Jahren konzipiert und kombiniert ein einjähriges Bewegungsprogramm mit Ernährungsberatung für die Kinder und deren Eltern.

Der Stadtsportbund unterstützt derzeit drei Sportvereine bei ihren „schwer mobil“-Angeboten:

1. Judo-Club Mönchengladbach e. V., Tel. 02161/602564
- Kampfkunst-Center JuDjuSu-Jitsu Karate e. V., Tel. 0170/3410844
- DLRG Ortsgruppe Rheydt e. V., Tel. 02182/578477

Nähere Infos zum Projekt erhalten Sie bei der Jugendreferentin Kerstin Dick unter Tel. 02161/2943914.

Übergewicht verschlechtert die Blutfette und den Blutzuckerspiegel und fördert die Entstehung von Diabetes. Damit steigt die Gefahr für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Unter dem hohen Gewicht leiden auch die Gelenke, vor allem die der Füße, Knie und Hüfte. Sie verschleißen schneller und schmerzen. Aufgrund mangelnder Bewegung fehlt den Muskeln die Kraft, um die vielen Kilos richtig zu tragen. Haltungsfehler sind die Folge. Selbst wenn ein Kind wieder abnimmt, verschwinden diese Begleiterkrankungen nicht unbedingt. Dicke Kinder können schon Vorstadien von Gefäßverkalkung haben, was das Risiko, im Erwachsenenalter einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu bekommen, erhöht. Und das sind nur die körperlichen Probleme: Dicke Kinder werden gehänselt, beschimpft und ausgegrenzt. Das belastet die Seele und kann zu Depressionen, Ess- und Angststörungen führen. Die Weltgesundheitsorganisation spricht längst von einer Epidemie und bewertet Adipositas als eines der zehn bedrohlichsten Gesundheitsrisiken. Jährlich liegen die Kosten für die Behandlung von ernährungsbedingten Krankheiten in Deutschland bei ca. 70 Milliarden Euro – Tendenz steigend. Aus dicken Kindern werden zu 85 Prozent auch dicke Erwachsene, denen es schwer fällt, jahrelang gewohnte Verhaltensweisen zu ändern. Deshalb ist es wichtig, bereits im Kindesalter mit gesunder Ernährung und ausreichend Bewegung präventiv dagegenzusteuern.

Ist mein Kind zu dick?



Ob Ihr Kind nur niedlichen Babyspeck oder bereits Übergewicht hat, können Sie mit dem speziellen BMI-Rechner der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung unter www.bzga-essstoerungen.de/index.php?id=208 herausfinden.

Zumbatomic im Tommys Tanzstudio

TIPP

Zumbatomic ist ein speziell für Kinder entwickeltes Bewegungsworkout mit viel Rhythmus, Motivation und Spaß. Es führt Kinder an eine gesunde Lebensweise heran, die Bewegung und Fitness als Teil des Lebens betrachtet. Dabei werden neben Balance und Koordination auch Merkfähigkeit, Kreativität, Disziplin, Teamwork und Selbstwertgefühl gefördert.

Infos unter Tel. 02154/816644 oder www.tommys-tanzstudio.de

3 Elemente Gesundheitsstudio

- Gewichtsreduktion
- Cellulitebehandlung
- Tai Chi
- Qi Gong
- Yoga
- Pilates
- Rückenurse
- Sauna und Tiefenwärme
- Massagen
- Training mit Physiotherapeuten
- Rehasport
- Krankenkassenkurse
- Personaltraining
- Firmenfitness

3 Elemente
gesund fühlen & wohl fühlen & schön sein
Figur- & Gesundheitsstudio

Vereinbaren Sie einen kostenlosen und unverbindlichen Beratungstermin:
Künkelstr. 125 • 41063 Mönchengladbach
Telefon: 0 21 61 / 24 70 35-0 • www.3elemente-mg.de

Wie bitte?

Ärgerlich, wenn man im Gespräch immer häufiger nachfragen muss.

Wir sind Akustik-Spezialisten für moderne hochwirksame Hörsysteme.

Wir wissen, wie Sie wieder besser hören können. Ein Hörtest schafft Klarheit.

Kommen Sie bald, je eher, desto besser.



Hörzentrum  MG

Wer besser hört, hat mehr vom Leben

Kaiserstraße 88 • 41061 Mönchengladbach
Tel. 02161. 29 407 87 Fax 02161. 29 407 88
info@hoerzentrum-mg.de



Ohne Sorge zur Vorsorge

DAS VORSORGEPROGRAMM DER GESETZLICHEN KRANKENVERSICHERUNG SIEHT EINE REIHE VON UNTERSUCHUNGEN ZUR FRÜHERKENNUNG VON KRANKHEITEN VOR.

Vorsorgeuntersuchungen sollen häufig auftretende Krankheiten möglichst frühzeitig erkennen und durch rechtzeitige Behandlung eine Heilung ermöglichen, z. B. bei Darmkrebs oder deren Folgeschäden mindern, beispielsweise bei Bluthochdruck oder Zuckerkrankheit. Hierbei steht die Aufdeckung volkswirtschaftlich relevanter Krankheiten im Vordergrund – nicht das medizinisch Machbare. Bei der Erstellung von Vorsorgeprogrammen wird die ökonomische Abwägung des Nutzens und des Schadens zugrunde gelegt, die Kassen möchten sich schlicht die Kosten für die Behandlung der Folgeschäden ersparen. Das wirkt sich auch auf die Untersuchungsmethoden aus, die möglichst kostengünstig erfolgen müssen. Ein Beispiel ist die Darmspiegelung als einzige sinnvolle Untersuchungsmethode zur Darmkrebsvorsorge. Die Kosten hierfür werden von den Krankenkassen erst bei Patienten ab 55 Jahren übernommen, weil erst ab diesem Alter der Nutzen die Kosten überwiegt. Darmkrebsfälle bis zu diesem Alter fallen aus dem Raster heraus.

Basisprogramm

Mit diesen Vorsorgeprogrammen werben die Krankenkassen um die Gunst der Mitglieder und erwecken den Eindruck, ein lückenloses „Rundum-Sorglos-Paket“ anzubieten. Aus medizinischer Sicht handelt es sich dabei jedoch nur um ein grobes Basisprogramm, das keineswegs alle Krankheiten und Krebsarten umfasst, sondern nur die häufigsten Volkskrankheiten berücksichtigt. Vorsorgeuntersuchungen, die nicht im Basisprogramm der gesetzlichen Krankenkassen

enthalten sind werden in der IGeL-Liste verbindlich erfasst und dem Patienten in Rechnung gestellt. Wegen der strengen Budgetierung durch die gesetzlichen Krankenkassen stehen viele Ärzte in der Kritik, weil sie zum Verkäufer von IGeL-Leistungen werden, um ihre Honorare aufzubessern. Mit der Entscheidung, ob eine kostenintensive Vorsorgeuntersuchung angemessen ist oder nicht, wird der Patient oftmals allein gelassen. Im Zweifelsfall sollte man sich dabei von seiner Krankenkasse persönlich beraten lassen. Kosten dieser Art können durch Zusatzversicherungen oder den Wechsel in eine private Krankenkasse abgefangen werden. Die Versicherungsleistungen sollten gründlich verglichen werden, hier drohen oft böse Fallstricke und unerwartet hohe Kosten.

Text: Sascha Broich · Foto: djd/Ergo Direkt Versicherungen

Webtipp



Auf www.onmeda.de finden Sie unter der Rubrik „Selbsttests“ zahlreiche Tests zur Überprüfung Ihrer Gesundheit mit Rat-schlägen zur Vorsorge, darunter befindet sich auch ein „Vorsorgeplaner“.

Die Internetseiten der Krankenkassen enthalten zudem Ratgeber zu Gesundheitsfragen und geben Auskunft zu den IGeL-Leistungen.

Die wichtigsten **Vorsorgeuntersuchungen** für Erwachsene:

Check-up 35+

Der Gesundheits-Check-up 35+ ist eine Vorsorgeuntersuchung, die den über 35-jährigen Versicherten der gesetzlichen Krankenversicherungen alle zwei Jahre zusteht. Sie besteht je nach Versicherung aus einem ausführlichen Eingangsgespräch über bei ihm oder in der Familie bestehende Erkrankungen und seinen persönlichen Gesundheitszustand, sowie unterschiedlichen Untersuchungen. Die Vorsorge umfasst eine körperliche Untersuchung, eine Urinuntersuchung auf Blut-, Protein- und Zuckerausscheidung sowie die Bestimmung von zwei Blutwerten: der Gesamtcholesterinkonzentration und der Zuckerkonzentration. Die sonst übliche Praxisgebühr entfällt. Eine Auswertung der bisher durchgeführten Gesundheitsuntersuchungen hat ergeben, dass bei jedem zweiten Teilnehmer eine Erkrankung oder Risikofaktoren festgestellt wurden, die bis dahin noch nicht bekannt waren. Am häufigsten sind erhöhte Blutfettwerte festgestellt worden.

Darmkrebs

Eine Darmspiegelung gilt nachwievor als aussagekräftigste Darmkrebsprophylaxe. Dabei werden Polypen, die sich bösartig entwickeln können gleich mit entfernt. Ein neuer Biomarker, der sowohl blutende als auch nicht blutende Polypen und Tumoren erkennt, ist die Bestimmung des Tumormarkers M2-PK im Stuhl. Eine Ertastung im Rahmen der allgemeinen körperlichen Untersuchung ist häufig wenig aufschlussreich. Ein alle zwei Jahre durchgeführter Stuhlbluttest wird Männern und Frauen ab dem 50. Lebensjahr, eine Darmspiegelung ab dem 56. Lebensjahr angeboten, für Patienten aus Risikofamilien ab dem 35. Lebensjahr.



Brustkrebs

Die klinische Tastuntersuchung der Brust durch einen Arzt ist Bestandteil des gesetzlichen Krebs-Früherkennungsprogramms ab dem 30. Lebensjahr. Die Röntgen-Mammografie ist (neben der teureren Kernspintomografie) bis jetzt das einzige Verfahren, dessen Eignung zur Erkennung früher Karzinome und deren Vorstufen allgemein anerkannt ist. Eine Untersuchung steht Frauen zwischen dem 50 und 69 Lebensjahr alle zwei Jahre kostenlos zu.

Glaukom

Der Grüne Star kann durch regelmäßige Untersuchungen beim Augenarzt erkannt werden. Im Frühstadium und bei rechtzeitiger Behandlung kann ein Fortschreiten mit Erblindung in den meisten Fällen verhindert werden. Da sich die Untersuchung von Gesunden für die Krankenkassen nicht rechnet, muss sie selbst bezahlt werden.

Gebärmutterhalskrebs

Wirksamen Schutz gegen bis zu 70 % der für Gebärmutterhalskrebs verantwortlichen Viren bildet eine Impfung bei Mädchen im Alter von 12 bis 17 Jahren. Eine Früherkennung findet in Form einer Abstrichuntersuchung statt, die allen Frauen ab 20 Jahren zu Lasten der Krankenkassen zusteht.

Zahncheck

Im Erwachsenenalter ab 18 Jahren ist die Kontrolle mindestens einmal im Jahr erforderlich. Schwangere und Menschen mit einer erhöhten Kariesanfälligkeit sollten öfter nachsehen und eventuell befallene Stellen behandeln lassen.

Hautkrebs

Auffällige Veränderungen der Haut lassen sich in der Regel gut behandeln, wenn sie früh erkannt werden. In Deutschland haben alle gesetzlich krankenversicherten Personen ab dem Alter von 35 alle zwei Jahre einen Anspruch auf eine Hautkrebs-Früherkennungsuntersuchung.

Prostatakrebs

Männern ab 45 (bei familiärer Belastung ab 40) wird zu einer jährlichen Voruntersuchung durch einen Facharzt geraten. Die Krankenkassen zahlen jedoch nur eine Tastuntersuchung, die nach neuesten Leitlinien als nicht ausreichend gilt. Aufschluss ergibt eine Bestimmung und Beobachtung des PSA-Wertes oder eine Gewebeprobe, die nur bei Auffälligkeiten entnommen werden sollte. Ultraschalluntersuchungen durch den After werden in Deutschland als Früherkennungsmaßnahme nicht empfohlen.

ZMG – Zentrum Meine Gesundheit
Medizinisches Versorgungszentrum



ZMG – Zentrum Meine Gesundheit // Kaiserstraße 98-100 // 41061 Mönchengladbach

Telefon 02161/ 56780-0 // Fax 02161/ 56780-99 // E-Mail service@z-m-g.de // www.zentrum-meine-gesundheit.de

Sprechstunden: Mo.-Fr. 8.00-12.00 Uhr, Mo., Di., Do. 15.00-18.00 Uhr, nach Vereinbarung



Rückenschmerzen vorbeugen

JEDER DRITTE BUNDESBÜRGER KLAGT EINMAL JÄHRLICH ÜBER AKUTE RÜCKENSCHMERZEN. 90 PROZENT DIESER BESCHWERDEN VERSCHWINDEN INNERHALB WENIGER TAGE ODER WOCHEN.

Text: Sascha Broich · Foto: djd/panthermedia

Mediziner plädieren dafür, Rückenschmerz wie einen Schnupfen zu betrachten. Er gehört zum Leben. Vor allem kann jeder selbst etwas dazu beitragen, dem Schmerz vorzubeugen und ihn wieder zu beseitigen, wenn er trotzdem kommen sollte. Die meisten unkomplizierten Rückenschmerzen werden nicht durch Entzündungen ausgelöst, sondern indem ein Nerv durch benachbarte verspannte Muskeln gereizt wird. Die Ursache kann in falschen Bewegungen, aber auch in der Psyche liegen.

Stress am Arbeitsplatz, Unzufriedenheit oder Streit mit dem Partner kann in den Rücken fahren, weil sich im Körper Spannung aufbaut. Das kann zu Verkrampfung der Muskeln führen, was wiederum Schmerzen bereitet, weil Nervenbahnen eingengt werden. Ein Teufelskreis aus Stress, Verspannung und Schmerzen droht zu entstehen. Um die Schmerzen zu verringern, versucht man mit einer Schonhaltung gegenzusteuern und verspannt so die Muskulatur weiter, bis die Wirbelsäule „schief“ steht. Dadurch wird die andere Rückenseite belastet, die Muskeln verspannen sich und der Rücken schmerzt nun auch auf der bisher schmerzfreien Seite. Schließlich leiden sogar die Hüften wegen des schiefstehenden Beckens.

Falsche Bewegungen

Natürlich fahren nicht nur psychische Ursachen ins Kreuz. Muskelverspannungen entstehen zum Beispiel auch durch regelmäßige Fehlhaltung oder einseitige Belastungen, Bewegungs-

mangel, Übergewicht, sitzende Tätigkeit ohne Ausgleich, falsche Hebetekniken und natürlich körperliche Schwerarbeit.

Bewegt sitzen

Das viele Sitzen allein bereitet noch keine Rückenprobleme. Wir sitzen zwar heute durchschnittlich fast zwölf Stunden pro Tag, würden wir uns aber in kleinen Pausen zwischendurch oder nach Feierabend ausreichend bewegen, würde dies dem Rücken weniger ausmachen. Schon zehn Minuten Gymnastik oder 30 Minuten Spaziergehen wären eine Wohltat fürs Kreuz. Vor allem Bewegungsarmut macht dem Rücken zu schaffen, nicht das Sitzen. Daran kann man auch mit besonders aufwändigen Sitzmöbeln nichts ändern. Die passen sich dem Rücken an und dieser bleibt dadurch beim Sitzen völlig passiv. Sollte er aber nicht, um stark und flexibel zu bleiben. Besser: Wechseln Sie so oft wie möglich die Position, recken und dehnen Sie sich öfters, lehnen Sie sich nach hinten, rücken Sie auf dem Sitz nach vorn, sitzen Sie aufrecht, drücken Sie das Kreuz durch, lassen Sie sich wieder zusammensacken. Hauptsache, Sie verharren nicht starr in einer Haltung. Das mögen Muskeln und Bandscheiben überhaupt nicht.

Ausgleichen und Vorbeugen

Wer aktiv Bewegung sucht und lernt, den Stress abzubauen, beugt Rückenschmerzen vor. Haben Sie akute Beschwerden, sollten Sie einen Orthopäden fragen, ob und welche Übungen für Sie

Gudrun A. Gordziel
HEILPRAKTIKERIN

Ortho-Bionomy®

Eine sanfte Therapie, die der Entstehung von Krankheiten vorbeugt. Wirbelblockaden können sanft behoben werden, Fehlstellungen und Bewegungseinschränkungen werden aufgelöst.

Trauma-Arbeit

Die Kraftquellen des Körpers werden gefunden und die Energie freigesetzt. Die Erstarrungen des Traumas werden aufgelöst.

Klassische Homöopathie

Gudrun A. Gordziel

Heilpraktikerin
Regentenstraße 99
41061 Mönchengladbach
Tel. 02161 - 207447
Fax 02161 - 177764
Termine nach Vereinbarung

Gut zu Fuß im Frühjahr!



Ganter Damen-Römersandale



Ganter Damen-Römersandale



Ganter Damen-Pantoletten

Barfuß auf einer Wiese – diesem Gefühl kommen **Ganter-Schuhe** ganz nahe. Denn **Ganter-Schuhe** engen nicht ein, dämpfen den Auftritt und führen sanft zum natürlichen Gehen zurück. Überzeugen Sie sich selbst – die neuesten **Ganter-Modelle** erwarten Sie in unserem Geschäft.

ERMERT SCHUHE
... die passen!

Bismarckstr. 19-21
Mönchengladbach
Tel.: 02161-10923

Alltagstipps

Mit diesen Tipps vermeiden Sie Schmerzen durch eine falsche Haltung in Alltagssituationen:

- Tragen und heben Sie nicht mit gebeugtem, sondern mit geradem Rücken.
- Gehen Sie beim Herunter- und Vorbeugen in die Knie und versuchen Sie, den Rücken möglichst nicht zu beugen.
- Bei Arbeiten auf dem Boden ein Bein als Stütze anwinkeln, das andere auf den Boden knien.
- Vermeiden Sie generell einseitige Belastungen, versuchen Sie das Gewicht dicht am Körper zu halten.
- Verharren Sie nie länger als 30 Minuten in derselben Position, Abwechslung in der Bewegung tut gut und Bewegung trägt zur Entspannung der Muskeln bei.
- Wenn Sie viel sitzen, sollten Sie Ihren Rücken durch regelmäßiges Zurücklehnen entspannen.
- Benutzen Sie einen Stuhl mit gerader oder leicht nach vorn geneigter Sitzfläche. Die Rückenlehne sollte leicht nach hinten geneigt sein.
- Versuchen Sie eventuell vorhandenes Übergewicht loszuwerden. Jedes Pfund zu viel belastet Ihren Rücken.
- Achten Sie auf Entspannungspausen, erlernen Sie eine Entspannungsmethode.

geeignet sind. Versuchen Sie, sich im Alltag so oft wie möglich zu bewegen. Benutzen Sie Treppen anstelle des Lifts, gehen Sie zu Ihren Kollegen statt sie anzurufen, machen Sie in den Arbeitspausen kleine Rückenübungen, besuchen Sie ein Fitness-Studio, aber achten Sie auf gutes Trainingspersonal und ausreichende Betreuung in der Anfangsphase. Die folgenden Sportarten sind besonders gut für den Rücken: Radfahren (Lenker sollte höher sein als der Sattel), Schwimmen (Kraulen und Rückenschwimmen), Nordic Walking und schnelles Wandern, Joggen (sofern die Gelenke in Ordnung sind) und Inlineskaten.

Weitere Informationen



Auf www.starker-ruecken.com informiert Diplom-Sportlehrer Christoph Weigand ausführlich über das Thema Rückenschmerzen und die Aktion Gesunder Rücken e. V. widmet sich dem Thema ebenfalls mit vielen Informationen und guten Anleitungen für Rückengymnastik auf www.agr-ev.de. Zudem beraten die örtlichen Krankenkassen über Zuschüsse für Rückenschulen und nennen ausgesuchte Adressen.

Rückenschule bei 3 Elemente

TIPP

Das Gesundheitsstudio-Studio 3 Elemente widmet sich dem Thema Rückengesundheit mit zahlreichen Angeboten. Innerhalb der Rückenschule werden Präventionskurse von Physiotherapeuten mit orthopädischer Rückenschullehrerlizenz durchgeführt. Eine Kursreihe kostet 120,- €, wovon die Krankenkassen bis zu 100 % erstatten – empfehlenswert für alle Menschen mit Rückenproblemen und zur gezielten Vorbeugung. Der Reha-Sportverein bietet in den 3 Elementen ärztlich verordnete Rehasportkurse mit dem Schwerpunkt Wirbelsäule bei akuten und chronischen Rückenproblemen an. Dieses Programm wird vom Reha-Sport Bildung e.V. direkt mit den Krankenkassen abgerechnet. Zudem gibt es im Rahmen des regulären Sportprogramms Kurse zur Kräftigung von Rücken und Bauch, die vielfach von Menschen mit sitzender Tätigkeit genutzt werden.

Info bei 3 Elemente, Frau Wilms, Künkelstr. 125, 41063 MG
Tel. 02161/2470350, www.3elemente-mg.de

Schlafen Sie schon, oder liegen Sie nur?



Informationen zu:

- Atlas-Korrektur
- Darmsanierung
- Wechsejahresbeschwerden

Erholsamer Schlaf ist eine elementare Voraussetzung für Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Gut ein Drittel unseres Lebens verbringen wir im Bett. Wer also 60 Jahre alt ist, hat statistisch gesehen 20 Jahre im Bett gelegen oder gut geschlafen!? Nach zehn Minuten Probeliegen kann daher niemand beurteilen, ob Matratze und Lattenrost den individuellen Ansprüchen genügen. Von einem Schnellkauf rät Schlafexpertin Heike Zimmermann daher ab und empfiehlt Ihnen eine ausgiebige Liegediagnose, die nicht selten bis zu zwei Stunden dauern kann.



Vereinbaren Sie einen persönlichen Termin

Tel.: 0 24 31 / 94 25 89

oder 01 60 / 8 03 89 94

www.home-bed-collection.de



BETTEN DEPOT

Qualität zum Wohlfühlen und Träumen



Testen Sie ihre neue Matratze zu Hause!

BETTEN-DEPOT KLUGE

Das Mönchengladbacher Bettenhaus
Schillerstraße 77-79 Nähe Kaiser-Friedrich-Halle
0 21 61 - 2 01 28
www.betten-depot.de

Geöffnet: Mo.-Fr. 9.00-18.30, Sa. 10.00-15.00 Uhr



Fußballspiele sind nichts für schwache Nerven

SO KÖNNEN STRESS UND EMOTIONEN DIE GESUNDHEIT BEEINFLUSSEN.

Es rast vor Freude, es pocht bei Aufregung und es stolpert vor Schreck: Das Herz ist weit mehr als nur ein Muskel. Auch emotionale und soziale Faktoren bestimmen seine Gesundheit weitgehend mit. Wissenschaftler untersuchen seit Jahren den Zusammenhang zwischen Herzkrankheiten und bestimmten Lebensumständen. Sicher ist: Nicht nur eine ungesunde Lebensweise, etwa durch Alkohol- und Tabakmissbrauch oder Fettleibigkeit, schaden dem Herzmuskel, sondern auch psychosozialer Stress. Damit bestätigen die Forscher, was der Volksmund seit Jahrhunderten weiß: dass ein Herz an Kummer zerbrechen oder vor Glück überschäumen kann.

Großes Aufsehen unter Herzspezialisten erregte die bereits im September 2004 veröffentlichte „Interheart-Studie“. In ihr wurde u. a. der Zusammenhang zwischen psychosozialen Stress und dem Herzinfarkt untersucht. 30.000 Menschen in 52 Ländern wurden nach Streit, Sorgen und Druck während der Arbeit, nach finanziellen Schwierigkeiten und nach belastenden Ereignissen befragt. Das Ergebnis: In allen Ländern erhöhte sich bei derart gemessenem Stress das Herzinfarkttrisiko etwa um den Faktor 2,7.

Stress ist aber nicht gleich Stress

Wer sich sicher fühlt und Erfolge hat, kann einen Berg von Aufgaben übernehmen, ohne dabei das Herz-Kreislauf-Risiko zu erhöhen. So zählt auch der leistungsorientierte „Managertyp“ heute nicht mehr zwangsläufig zur Risikogruppe. Denn positiver Stress schadet dem Herzen nicht.

Ganz anders die Neigung zur Depression: Sie gilt als eindeutig herzbelastend. Der Zusammenhang zeigt sich besonders bei Menschen, die bereits einen Infarkt erlitten haben. Entwickeln Patienten in der Folge eine

Depression, sind ihre Heilungschancen weitaus geringer. Das Risiko eines weiteren Infarktes ist erhöht. Dies liegt wahrscheinlich daran, dass eine Depression einen andauernden Stress verursacht, der den Körper ins Ungleichgewicht bringt.

Mehrere Untersuchungen zeigen, dass sich im Herzrhythmus der Fans der Spielverlauf fast exakt widerspiegelt: Beim Anpfiff schnellt der Puls auf 100. Beim Gegentor hat der Fan einen beunruhigenden Extraschlag, eine so genannte Extrasystole. Als kurz vor der Halbzeit der Ausgleich gelingt, schlägt das Herz des Fans so schnell, als würde er mit dem Fahrrad einen Berg hochfahren. Das Herz ist also nicht nur eine Pumpe, sondern auch ein feiner Gradmesser der Emotionen. Selbst ohne eigene körperliche Anstrengung erbringt das Herz eines Fußballfans Höchstleistungen und wird schwer beansprucht. Ein gesundes Herz kann diese Anspannung allerdings durchaus verkraften. Aber wie sollte sich jemand verhalten, der zur Risikogruppe zählt? Stress abzubauen ist natürlich der erste Schritt in die richtige Richtung. Autogenes Training, Yoga und Meditation können helfen, berufliche und private Spannungen zu verarbeiten. Ebenso wirkt sich moderates Ausdauertraining positiv auf den Herzmuskel aus. Nehmen Sie sich einfach mal Zeit für sich selbst: Aktive Entspannung lautet das Zauberwort – ohne Fernsehen und auch ohne Verpflichtungen. Die Möglichkeiten zur Entspannung sind schließlich so individuell wie die Menschen selbst. So hat mancher Mann beim Einkaufsbummel mit seiner Frau einen Puls wie bei einer Achterbahnfahrt, während die Frau entspannt und den ganzen Stress des Tages abstreift.

i

Die „Interheart-Studie“ ergab, dass seelisch-sozialer Stress für den Herzinfarkt ein ähnlich hoher Risiko-Faktor ist wie ein entgleiteter Fettstoffwechsel, Rauchen oder Diabetes. Besonders gefährdet ist man bei Persönlichkeitsmerkmalen wie feindseligem Verhalten und der Neigung, sich über Kleinigkeiten oder Verhaltensweisen anderer innerlich aufzuregen.

Das Risiko für Herzinfarkt erhöht sich bei

- Fettstoffwechselstörungen um das 3,2-fache
- Rauchern um das 2,8-fache
- psychosozialen Stress um das 2,6-fache
- Diabetes um das 2,3-fache
- Bluthochdruck um das 1,9-fache
- Fettsucht (BMI > 30) um das 1,6-fache

Text: Bianca Löbbert/Bobby Langer

Einfach (und) effektiv

DA BLUTPLASMA NUR VOM KÖRPER PRODUZIERT UND NICHT KÜNSTLICH HERGESTELLT WERDEN KANN, SIND VIELE KRANKE MENSCHEN AUF SPENDEN ANGEWIESEN.



Seit dem 1. Dezember 2009 wird in Mönchengladbach fleißig Plasma gespendet. Ob in der Mittagspause, vor dem Stadtbummel oder gemeinsam mit Freunden – viele der ca. 2.000 bisher registrierten Mönchengladbacher spenden regelmäßig. Pro Woche verzeichnet das von der

Deutschen Gesellschaft für Humanplasma geführte Plasmazentrum auf der Lürriper Straße durchschnittlich 400 Spenden. „Mit der Spendenbereitschaft der Mönchengladbacher sind wir sehr zufrieden. Im Vergleich zu anderen Städten schneiden wir richtig gut ab“, lobt Zentrumsmanagerin Danila Böttcher. „Wir haben aber noch ausreichend Kapazitäten frei.“ Die Deutsche Gesellschaft für Humanplasma mit bundesweit neun Spendenzentren hat sich zum Ziel gesetzt, eine eigenständige Plasmaversorgung in Deutschland zu gewährleisten.

Blut besteht neben den Blutzellen zu ca. 55 Prozent aus flüssigem Plasma. Das setzt sich wiederum zu 90 Prozent aus Wasser und zu ca. acht Prozent aus Proteinen zusammen. Im menschlichen Körper erfüllt Plasma die Funktion eines komplexen Transport- und Logistiksystems. Es transportiert alle wichtigen Nährstoffe, wie Salze, Fette, Spurenelemente und Vitamine,

Jeder Mensch kann jederzeit in die Situation kommen, auf Plasmaspenden angewiesen zu sein.

zu ihrem Bestimmungsort. Die im Plasma enthaltenen Proteine regulieren u. a. die Flüssigkeitsverteilung zwischen Blut und Körpergewebe, wehren Krankheitserreger ab und sind gemeinsam mit den Thrombozyten für die Blutgerinnung verantwortlich.

Blutplasma wird bei Krebserkrankungen und im Bereich der Intensivmedizin bei großen Operationen (z. B. nach schweren Unfällen) direkt am Patienten eingesetzt oder zu lebensnotwendigen Medikamenten verarbeitet, u. a. bei Immundefekten und Blutgerinnungsstörungen.

Bei der ca. 45-minütigen Spende wird das Blutplasma durch ein Plasmapherese-Gerät von den Blutzellen getrennt. Während die zellulären Bestandteile zurück in den Körper fließen, wird das Plasma gesammelt und anschließend tiefgefroren. Die Menge wird nach ärztlichen Untersuchungen individuell mit dem Spender festgelegt und beträgt zwischen 650 und 850 ml pro Spende. Gespendet werden darf zweimal pro Woche, weil der Körper das Plasma in kürzester Zeit wieder ersetzt.

„Die Sicherheit der Spender und Plasmaprodukte steht dabei immer an erster Stelle“, betont Böttcher. Neben der Betreuung durch ein Ärzte-

team und medizinisches Fachpersonal werden in einem kostenlosen Gesundheitscheck vor jeder Spende Puls, Temperatur und Blutdruck gemessen sowie der Hämoglobinwert anhand von Blut aus der Fingerkuppe oder dem Ohrläppchen bestimmt. Bei einer gründlichen Erstuntersuchung wird zudem eine Blutprobe zur Bestimmung wichtiger Laborwerte entnommen und eine Spenderakte angelegt.

Text und Foto: Esther Hürter

Plasmaspende Mönchengladbach

Lürriper Str. 11, 41065 MG (gegenüber von Schossau), Tel. 02161/463430, www.plasmaspende-moenchengladbach.de

Öffnungszeiten: Mo. bis Fr. 8-20 Uhr

Termine sind nicht zwingend notwendig, aber empfehlenswert, um Wartezeiten zu vermeiden.

Spenden darf jeder gesunde Erwachsene zwischen 18 und 60 Jahre. Voraussetzung ist eine ausführliche ärztliche Untersuchung und ein gültiger Personalausweis. Neben diversen Getränken und Snacks erhält der Spender „mehr als ein Dankeschön“.

Total digital: Hightech in der Zahnarztpraxis

■ CEREC (CEramic REConstruction) ist eine einzigartige Methode, mit der Zahnversorgungen wie Inlays, Onlays, Veneers, Kronen und Brücken direkt in der Zahnarztpraxis in nur einer Behandlungssitzung erstellt werden können.

■ Hierzu wird mit einer speziellen Kamera die Zahnsituation nach Vorbereitung durch den Zahnarzt aufgenommen und sofort entsteht eine dreidimensionale Wiedergabe am Monitor. Dies bietet dem Patienten die Chance, seine Zähne von allen Seiten zu betrachten.

■ Am Computer entwirft der Zahnarzt dann eine maßgeschneiderte Versorgung.



Die Planungsdaten werden an eine Maschine übertragen, welche die Zahnrestauration absolut exakt in kürzester Zeit aus einem metallfreien Keramikmaterial in der passenden Zahnfarbe ausschleift. Anschließend wird die Versorgung sofort eingesetzt.

■ Es handelt sich hierbei um ein klinisch bewährtes Verfahren, mit dem sehr ästhetische und wissenschaftlich belegt präzise und langlebige Versorgungen gefertigt werden können.

Weitere Informationen werden gerne in der Praxis von Dr. Wolfgang Riedling erteilt.



Dr. Wolfgang Riedling

Zahnarzt und Zahntechniker
Stepgesstraße 33-35
41061 Mönchengladbach
Tel. 0 21 61 / 200 555
www.dr-riedling.de



Anzeige

Implantate – ein Leben lang

DIE IMPLANTOLOGIE HAT SICH ALS ZUVERLÄSSIGE UND FORTSCHRITTLICHSTE VARIANTE ETABLIERT, UM LÜCKEN ZU SCHLIESSEN UND PROTHESEN SICHER ZU VERANKERN. SIE IST EINE REHABILITATIONSMASSNAHME MIT HOHEN, VORHERSEHBAREN ERFOLGSAUSSICHTEN.

Implantate sind ein fester Bestandteil im Behandlungsspektrum der Praxis für Ästhetisch Plastische und Mund-, Kiefer-, Gesichtschirurgie, Dr. Dr. Lange & Weyel. Implantatgetragene Zähne vermitteln das Gefühl eigener Zähne. Sie fühlen sich an wie natürliche, sitzen fest und fügen sich harmonisch in die individuelle Zahnumgebung ein. Damit Patienten möglichst lange an ihren neuen, fest sitzenden Zähnen Freude haben, müssen diese mit besonderer Sorgfalt gereinigt und gepflegt werden.



Mundhygiene

Prophylaxe und gewissenhafte Nachsorge sind ein Schlüsselfaktor, um die unterstützenden Gewebe um die Implantate gesund zu erhalten. Nach Einheilung der Implantate und deren prothetischer Versorgung beim Zahnarzt werden Patienten von speziell ausgebildeten Prophylaxe-Fachkräften über wirkungsvolle Infektionsprävention und den Umgang mit geeigneten Pflegemitteln informiert. Diese Materialien

Durch ausreichende Mundhygiene lässt sich eine **Periimplantitis vermeiden**.

– Interdentalbürsten, besondere Zahnbürsten oder Zahnseide/Superfloss – werden entsprechend der persönlichen Situation des Patienten ausgesucht, um das Risiko einer durch mangelnde Mundhygiene hervorgerufenen periimplantären Erkrankung zu minimieren. Zu einer Implantatprophylaxe gehören die regelmäßige Entfernung der harten und weichen bakteriellen Ablagerungen an Implantaten und deren Aufbauten. Die Untersuchung des periimplantären Gewebes (das Implantat umfassende Gewebe) ist die Grundlage bei der Nachsorge von Implantat-Patienten.

Periimplantitis-Therapie

Bei mangelnder Mundhygiene kann es nach erfolgreicher Einheilung (Osseointegration) des Implantates zu bakteriellen Infektionen kommen. Diese Infektionen müssen beseitigt werden. Die so genannte Implantatmukositis und Periimplantitis (Entzündung und Rückgang der Schleimhaut und des Knochens im Bereich eines oder mehrerer Implantate) sind biologische Komplikationen mit infektiöser Ursache. Die Periimplantitis greift den an das Implantat angrenzenden Knochen an. Es kommt zu einem infektionsbedingten, periimplantären Knochenverlust. Bleibt eine Periimplantitis unbehandelt, gehen Implantate verloren. Eine Periimplantitis muss früh-



Knochenabbau aufgrund einer Periimplantitis.

zeitig auch einer chirurgischen Intervention zugeführt werden, damit ein Fortschreiten des Knochenverlustes aufgehalten werden kann.

Die Periimplantitistherapie ist eine große Herausforderung für den Chirurgen. Eine frühzeitige Diagnostik und die richtige Therapieauswahl helfen, einen Implantatverlust zu verhindern. Das Therapieziel ist eine Situation ohne klinische Entzündungszeichen, die Aufrechterhaltung der Implantatfunktion und die Wiedereinheilung des Implantates. Nach Diagnose einer Periimplantitis erfolgen in der Regel in der Initialphase eine Infektionskontrolle, antiseptische

Maßnahmen und eine nichtchirurgische Reinigung. Um eine Implantatoberfläche unter Sicht zu reinigen und die betroffenen entzündlichen Gewebe zu entfernen, ist ein chirurgischer Eingriff erforderlich. Bei diesem werden auch die Taschentiefen reduziert und Knochendefekte durch Auffüllung u. a. mit Eigenknochen ausgeglichen.

Eigene Ergebnisse der Praxis für Ästhetisch Plastische und Mund-, Kiefer-, Gesichtschirurgie, Dr. Dr. Lange & Weyel in der Periimplantitistherapie zeigen, dass die Dekontamination von Implantatoberflächen mittels spezieller Lasertherapie in Kombination mit einer antiinfektiösen Ozontherapie und knochenaufbauende Maßnahmen zu guten Ergebnissen bei der Regeneration des Gewebes und der Wiederherstellung des Implantat-Knochen-Kontaktes führt. Weitere Informationen finden Sie online unter:

www.implantate-mg.de



Praxis Dr. Dr. Lange & Weyel

Praxis für Ästhetisch-Plastische und Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie
Marktstr. 2, 41236 Mönchengladbach
Tel. 021 66/944262, www.lange-weyel.de

Per Klick zur passenden Klinik

DAS ONLINEPORTAL „WEISSE LISTE“ HILFT BEI DER SUCHE NACH DEM RICHTIGEN KRANKENHAUS.



Die „Weiße Liste“ beantwortet die wichtigsten Fragen, die Patienten mit Blick auf eine bevorstehende stationäre Behandlung stellen.

Wer für einen planbaren Eingriff ins Krankenhaus muss, will sich in guten Händen wissen und sollte deshalb genau hinsehen, wo er eincheckt. Doch in welcher Klinik gibt es die bestmögliche Behandlung für die individuelle Diagnose? Um diese Unsicherheit wenigstens zu mindern, hat die Bertelsmann-Stiftung gemeinsam mit verschiedenen Verbraucherorganisationen eine „Weiße Liste“ online gestellt (www.weiße-liste.de). Damit können sich Patienten und Angehörige über die Qualität von allen rund 2.000 Kliniken der Akutversorgung in Deutschland informieren.

Unabhängiges Portal

Das Portal bietet Patienten kompetente, unabhängige und verständliche Hilfe bei der Suche nach dem passenden Krankenhaus. Es beantwortet die wichtigsten Fragen, die Patienten mit Blick auf eine bevorstehende stationäre Behandlung stellen. Bei der „Weißen Liste“ gibt es deshalb auch ein „Übersetzungswerkzeug“ für medizinische Fachbegriffe und diagnostische Schlüssel. Das unabhängige Portal wertet die Qualitätsberichte der Krankenhäuser aus, welche diese alle zwei Jahre vorlegen. Darin legen die Kliniken nicht nur Zahlen und Fakten wie Anzahl der Betten und Operationen offen, sondern geben auch Auskunft über die Qualifikation ihrer Ärzte und den Erfolg ihrer Behandlungen – wichtige Informationen für den Patienten. Ergänzt werden die Krankenhaus-Qualitätsberichte durch nützliche Zusatzinformationen wie etwa Übernachtungsmöglichkeiten für Angehörige oder zur Anbindung an öffentliche Verkehrsmittel. Zudem fließen die Erfahrungen ehemaliger Patienten in die „Weiße Liste“ ein.

Kasse oder privat? Im Krankenhaus trennen sich die Wege

Bei der Einweisung in eine deutsche Klinik trennen sich üblicherweise die Wege der Patienten. Gesetzlich Krankenversicherte werden standardmäßig im Mehrbettzimmer untergebracht und in der Regel von den jeweils diensthabenden Ärzten betreut. Ein Chefarzt wird bei der Behandlung nur im Ausnahmefall hinzugezogen. Privatpatienten haben dagegen Anspruch auf die Unterbringung im Ein- oder Zweibettzimmer und die Behandlung durch Chefärzte. Eine solche First-Class-Versorgung können sich aber auch Kassenpatienten sichern, die eine private Krankenzusatzversicherung abschließen. Diese muss den Geldbeutel nicht unmaßig belasten. Von den Ergo Direkt Versicherungen gibt es beispielsweise eine günstige stationäre Zusatzversicherung, deren wichtigste Bestandteile die Chefarztbehandlung und die Unterbringung im Zweibettzimmer sind. Auf www.ergodirekt.de gibt es mehr Informationen zu den einzelnen Tarifen.

Praktische Postleitzahlen-Suche

Die „Weiße Liste“ gibt nicht die deutschlandweit beste Klinik aus, sondern das Krankenhaus, das für den einzelnen Patienten geeignet ist. Der Patient gibt dazu den Behandlungswunsch und seine Postleitzahl ein und eine Distanz, in der das Krankenhaus liegen soll. Im optimalen Fall erhält er dann mit wenigen Mausklicks alle gewünschten Informationen. Zweieinhalb Jahre haben 150 Gesundheitsexperten, Wissenschaftler und Informatiker an dem Portal gearbeitet, das für mehr Transparenz im deutschen Gesundheitswesen sorgen soll.

Text: djd/pt · Foto: djd/Ergo Direkt Versicherungen



Mittwoch,
4. Mai 2011

GESUNDHEIT AKTUELL Vortragsreihe 2011

Durchblutungsstörungen der Beine – Behandlungsstrategien bei Schaufensterkrankheit und diabetischem Fuß

Priv.-Doz. Dr. med. Barbara T. Weis-Müller, Chefarztin der Klinik für Gefäßchirurgie

19.00 Uhr | Forum
Krankenhaus Maria Hilf
Sandradstr. 43,
41061 Mönchengladbach
Der Eintritt ist frei.



Förderverein
Kliniken Maria Hilf GmbH

Psychotherapeutische Heilpraktikerin

Angela Klösges



*Neue
Selbsterfahrungsgruppe
ab Mai!*

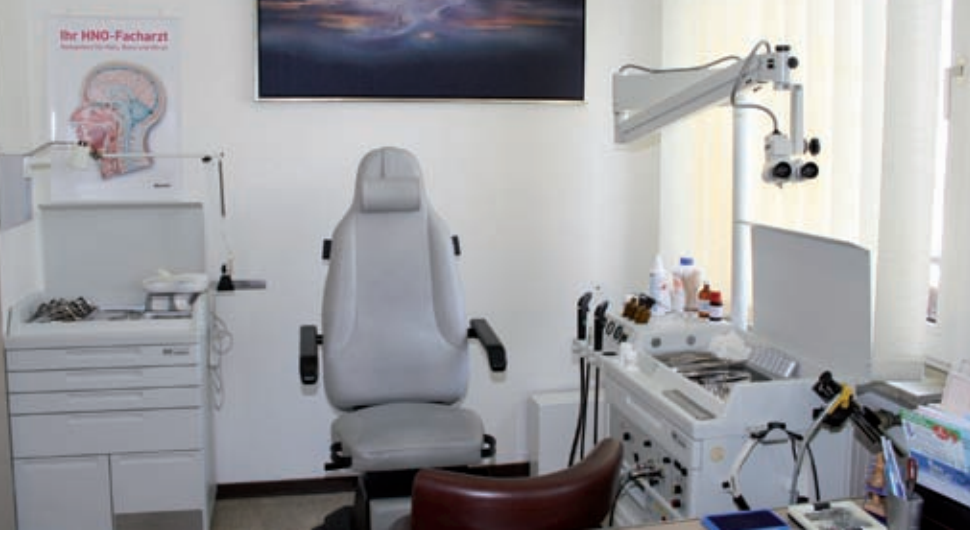
- Verhaltenstherapie
- Gesprächstherapie
- Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen

oder einfach mal so - nur reden:
die **MUTSPRECHSTUNDE**

Tel. 0 21 61 / 94 82 82

Termine nach Vereinbarung

Mitglied im Verband freier Psychotherapeuten



Anzeige

Schnarchen? Nein danke!

NEUE MINIMALINVASIVE THERAPIEMÖGLICHKEITEN AUS HNO-ÄRZTLICHER SICHT.

Ein Schnupfen geht schnell vorbei. Immer mehr Menschen aber leiden dauerhaft unter einer „verstopften“ Nase. Dahinter steckt oft eine chronisch gereizte Nasenschleimhaut – mit der Folge einer Vergrößerung der Nasenmuscheln im Inneren der Nase. Ein Engpass, der häufig nicht von selbst verschwindet.

Betroffene klagen über eine behinderte Nasenatmung, nächtliches Schnarchen, Abnahme des Geruchs- und Geschmacksinns sowie erhöhte Kopfschmerzneigung. Da die Schleimhäute ihre Funktion nur noch eingeschränkt erfüllen, ist man anfälliger für Erkältungs- und Infektionskrankheiten. Auslöser sind häufig trockene oder belastete Atemluft, bei Allergikern auch Pollen oder Hausstaub. Viele Menschen können solchen Belastungen im Alltag kaum ausweichen.



Chronisch vergrößerte Nasenmuscheln werden durch die kurze minimalinvasive Behandlung verkleinert. **Viele Patienten können dank der Celon-Methode wieder frei atmen.** Weitere Infos unter www.schnarchportal.de.

Die gute Nachricht: Eine chronisch vergrößerte Nasenmuschel ist heute ausgezeichnet behandelbar. „Moderne minimalinvasive Methoden machen es möglich“, erklärt HNO-Arzt Dr. Wacker. „Die in meiner Praxis eingeführte Celon-Methode reduziert die Nasenmuschel durch eine gezielte Thermotherapie wieder auf ihre normale Größe. Die für die Filterung und Reinigung der Atemluft so wichtige Schleimhaut auf der Oberfläche der Nasenmuscheln bleibt dabei intakt. Dieser kleine Eingriff wird von mir unter lokaler Betäubung durchgeführt. Die gesamte Behandlung dauert üblicherweise nicht länger als zehn bis fünfzehn Minuten. Auf eine Tamponade kann verzichtet werden.“ Der Erfolg der Behandlung

ist bereits nach wenigen Tagen zu spüren. Viele Patienten können dank der Celon-Methode wieder ganz normal atmen. Am Anfang steht natürlich immer die genaue Diagnose – neben nasenendoskopischen Untersuchungen die im Hause durchgeführte Röntgendiagnostik sowie die eigene allergologische Testpalette.

Vorteile für den Patienten:

- Ambulante Behandlung durch Lokalanästhesie
- Kurze Therapiedauer: nur wenige Minuten pro Behandlung
- Gezielte Thermotherapie des zu behandelnden Gewebes
- Schonung der Nasenschleimhaut (wichtig für die Immunabwehr)
- In der Regel keinerlei Einschränkung der Lebensqualität bereits am Tag der Therapie
- Behandlung bei Bedarf wiederholbar

Die hier eingesetzte Radiofrequenzchirurgie ist ein minimal invasives Thermochirurgieverfahren und ist als Goldstandard zur Therapie chronisch vergrößerter Nasenmuscheln angesehen. Es ist ein modernes, sicheres und besonders schonendes Verfahren und hat sich in Klinik und Praxis weltweit bewährt. Die entsprechende Diagnostik und Terminabsprache ist jederzeit kurzfristig zu vereinbaren.

Das Leistungsspektrum der Facharztpraxis

Die Angebote umfassen das gesamte Spektrum der Hals-, Nasen- und Ohrenheilkunde einschließlich Hör- und Schwindeldiagnostik, Allergologie, Endoskopie, Ultraschall, Tumornachsorge, Radiologie, Stimm- und Sprachdiagnostik.



Die Schwerpunkte der Leistungen (alphabetisch):

- Allergiediagnostik und spezielle Immuntherapie
- Ambulante Operationen in LA/Narkose
- Diagnostik auditiver Wahrnehmungsstörung
- Diagnostik der Nahrungsmittelallergien, Kontaktallergien und Inhalationsallergene
- Eignungstest bei Sprech- und Singberufen
- Endoskopien von Nase, Nasennebenhöhlen und Kehlkopf
- Fahrtauglichkeitsuntersuchungen
- Fliegerärztliche Untersuchungsstelle HNO
- Ganzheitliches Konzept bei Tinnitus- und Schwindelproblematik
- Geruchs- und Geschmackstestung
- Gutachterstätigkeit
- Hördiagnostik bei Kindern und Erwachsenen (BERA)
- Hörscreening bei Neugeborenen (OAE)
- Hörgeräteverordnung
- Krebsvorsorge im HNO-Bereich
- Lärmvorsorge-Untersuchung
- Lungenfunktionsmessung
- Radiofrequenzchirurgie der Nasenmuscheln
- Rhinomanometrie
- Röntgendiagnostik des HNO-Bereichs
- Sauerstofftherapie
- Schlaf-Apnoe-Screening, ambulant
- Schnarchtherapie, minimal invasiv operativ
- Schwindeldiagnostik (Luftkaloristat, Computerauswertung) und Training
- Stimm- und Sprachdiagnostik und Therapieeinleitung
- Stroboskopie mit Videodokumentation
- Tauchtauglichkeitsuntersuchungen
- Tinnitus-Retraining mit Tinnitusakustikern und Tinnitus-therapeuten bei chronischem Tinnitus
- Tumornachsorge
- Ultraschalluntersuchungen der Kopf- und Halsregion
- Verkehrsmedizinische Untersuchungen



Dr. med. Thomas Wacker

Facharzt für Hals- Nasen- und Ohrenheilkunde, Allergologe
 Stresemannstr. 44, 41236 MG
 Tel. 02166/46044
www.wacker-hno.de

Wenn die Eltern Hilfe brauchen

NEUREGELUNG FÜR AUSLÄNDISCHE PFLEGEKRÄFTE AB 1. MAI.



Viele ausländische Pflegekräfte machen das, wofür sich kaum eine bezahlbare Deutsche findet: **Sie sind rund um die Uhr für die pflegebedürftigen Menschen da.**

Foto: djd/Ergo Direkt Versicherungen

In Deutschland gibt es rund 1,5 Millionen pflegebedürftige Menschen. Etwa 50.000 davon werden derzeit zu Hause legal in Vollzeit von ausländischen Pflegekräften betreut, das schätzt das Deutsche Institut für angewandte Pflegeforschung. Hinzu kommen rund 100.000 Schwarzarbeiterinnen – vor allem aus dem osteuropäischen Raum.

Natalie aus Polen z. B. macht im Haushalt von Susanne Schubert momentan das, wofür sich offenbar keine bezahlbare Deutsche findet: Sie ist rund um die Uhr für die 80-Jährige da. Die 21-Jährige bereitet das Frühstück zu, kocht mittags und abends das Essen. Sie geht einkaufen, putzt die Wohnung und bringt Frau Schubert abends ins Bett. Nachts hilft sie ihr auf die Toilette. Die gelernte Pflegekraft passt aber auch auf, dass Frau Schubert nicht stürzt und dass sie als Folge ihrer leichten Demenz keine Dummheiten macht.

Ein derartiger 24-Stunden-Service kostet bei einem Pflegedienst schnell mehrere Tausend Euro. Die junge Polin erhält dagegen nur 1.600 Euro brutto, inklusive der Arbeitgeberbeiträge zur Sozialversicherung. Lediglich Unterkunft und Verpflegung kommen hinzu. Ausgebildete deutsche Pflegekräfte wollen meist zu diesen Bedingungen nicht arbeiten. Auch die Unterbringung des Pflegebedürftigen in einem Heim ist deutlich teurer. Die Bandbreite liegt etwa zwischen 2.500 und 4.000 Euro – abhängig vom jeweiligen Träger der Einrichtung und der Pflegestufe, in die der Pflegebedürftige eingruppiert ist. Da von der gesetzlichen Pflegeversicherung stets nur ein Teil der Pflegekosten getragen wird und der Rest über die Rente und das Vermögen des zu Pflegenden erbracht werden muss, sind die persönlichen Ressourcen

oft schnell verbraucht. Danach müssen die Kinder für ihre Eltern aufkommen. Tipp: rechtzeitig eine private Pflegezusatzversicherung abschließen.

In deutschen Haushalten arbeiten derzeit geschätzte 100.000 Osteuropäerinnen illegal als Pflegekraft. Der Grund: Momentan dürfen diese qualifizierten Kräfte keinen direkten Arbeitsvertrag mit dem Pflegebedürftigen oder dessen Angehörigen schließen. Legale Möglichkeiten bieten nur die Zentrale Auslands- und Fachvermittlung (ZAV) der Bundesagentur für Arbeit oder Agenturen, die mit Pflegefirmen in Osteuropa zusammenarbeiten. Genau dieses Prozedere ist vielen Familien zu umständlich – sie wählen stattdessen den direkten, aber bislang illegalen Weg und engagieren eine Osteuropäerin ohne Einschaltung der Behörden.

Ab 1. Mai soll sich das alles durch die Einführung der neuen Arbeitnehmerfreizügigkeit ändern. Pflegekräfte aus den neuen EU-Ländern können dann direkte Arbeitsverträge mit den Pflegebedürftigen oder ihren Familien abschließen. Eine gesonderte Arbeitsgenehmigung entfällt. Die Lohnsteuer und alle Sozialbeiträge müssen vom Arbeitgeber gezahlt werden. Das heißt: Die Pflegekräfte sind dann an ihrem Arbeitsplatz auch kranken-, renten- und unfallversichert.

Das neue Gesetz gilt für Staatsangehörige aus Estland, Lettland, Litauen, Polen, Ungarn, der Tschechischen Republik, der Slowakischen Republik und Slowenien. Für Rumänien und Bulgarien gilt die Regelung erst ab 2014. Weitere Infos unter www.zav.de.

Text: djd/pt · Foto: djd/Ergo Direkt Versicherungen

Freunde & Familien
Wochen bei Optik Commer

2011 MARKTIMPULS.DE



3 Brillen

1 Preis

3 Brillen für € 279,- (statt € 429,-)

egal ob Fern-, Nah- oder Kinderbrille

3 Brillen für € 399,- (statt € 589,-)

1x Gleitsichtbrille
2x Fern-, Nah- oder Kinderbrille

Alle Brillen mit dünnen Kunststoffgläsern (Index 1,6) inkl. Hartschicht und Superentspiegelung!
Weitere Conzepte und Optionen möglich.

Meisterservice inklusive:
Sehwertebestimmung (Refraktion)
Intensiv-Beratung (Sehprofilanalyse)
Video-Computerzentrierung (Gleitsicht).

Angebote gültig bis 26.06.2011.

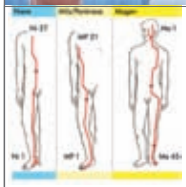


Aachener Straße 156
41061 Mönchengladbach
Tel.: 0 21 61/83 14 01
Inh.: Christina Commer

Hoistener Str. 58
41466 Neuss
Tel.: 0 21 31/94 92 06
Inh.: Michael Commer

Angst vorm Zahnarzt?

Nicht mit uns!



Naturheilkundliche
& Implantologische
Zahnarztpraxis

Dr. Vera Maubach-Chandra & Stephan H. Chandra
Burgstraße 10 · 41199 Mönchengladbach · Tel. 0 21 66 - 605 999
Bismarckstraße 106 · 41061 Mönchengladbach · Tel. 0 21 61 - 200 300
www.zahnheilkunde-moenchengladbach.de

2011 MARKTIMPULS.DE



Golf-Physio-Trainer®
PRAXIS AM SCHLOSS WICKRATH



GESCHENKGUTSCHEINE

Alexander Quack
Gaby Zerres
Dorothee Tobeck

Sie haben Rückenschmerzen?

Lassen Sie sich von der Wirbeltherapie nach Dorn überraschen!

Gönnen Sie sich ein bisschen Wellness!
Erleben Sie die Fußreflexzonen-Therapie!

Wickrathberger Straße 14
41189 Mönchengladbach
Telefon (0 21 66) 14 45 04
Telefax (0 21 66) 14 45 13

2011 MARKTIMPULS.DE

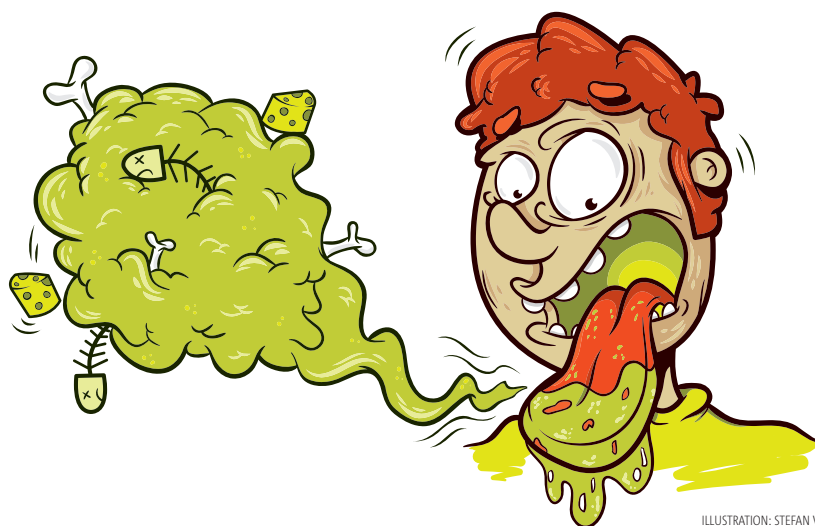


ILLUSTRATION: STEFAN VOELLER

Was tun bei Mundgeruch?

DER UNANGENEHME GERUCH DES ATEMS IST NUR SELTEN AUF EINE KRANKHEIT ZURÜCKZUFÜHREN UND KANN MIT RELATIV EINFACHEN MITTELEN BEKÄMPFT WERDEN.

Wenn sich Ihre Kollegen abwenden, Ihr Gegenüber lieber nicht mit Ihnen am gleichen Tisch sitzen möchte und sogar die Beziehung leidet, weil Ihr Partner meint, dass etwas faul riecht, dann liegt es häufig am Mundgeruch. Den Geruch des eigenen Atems kann man selbst nicht wahrnehmen, umso mehr ist man auf die Rückmeldung seiner Umgebung angewiesen. Doch mal ehrlich: Wann haben Sie das letzte Mal jemandem gesagt, dass er Mundgeruch hat? Dabei sollte diese Ehrlichkeit kein Tabu darstellen und der Betroffene für Hinweise dankbar sein, denn nur so kann er auch etwas dagegen unternehmen. Selten sind organische Beschwerden oder Medikamente schuld an der üblen Luft, viel häufiger (in 80 bis 90 % der Fälle) sind es unbesichtigte Nahrungsreste, deren Fäulnisbakterien den penetranten schwefelhaltigen Duft verursachen. Schon kleinste Mengen an Speiseresten und Körpersekreten, die in Zahnzwischenräumen, Zahnfleischtaschen, hinter Brücken oder Prothesen vor sich hingammeln, verwandeln sich in Brutstätten der Schwefelproduzenten. Eine gute Mundhygiene ist somit die Voraussetzung für einen angenehmen Atem. Zudem hilft eine erhöhte Flüssigkeitsaufnahme, damit keine Mundtrockenheit entsteht.

Schlechter Zahn- und Gebisszustand

Alle sechs Monate zum Zahnarzt gehen und eine professionelle Zahnreinigung durchführen lassen.

Essensrückstände im Mundrachen

Viel trinken, Mundhöhle und Rachen gut ausspülen. Antibakterielle Mundwässer können auf Dauer jedoch das Gleichgewicht der Mundfauna stören und unerwünschte Bakterien noch besser gedeihen lassen.

Alkoholgenuss oder Rauchen

Dagegen kann man kaum etwas unternehmen. Selbst alkoholhaltige Mundwässer verursachen eine Fahne.

Trockener Mund

Je nach Jahreszeit zwei bis drei Liter Wasser täglich trinken. Das sollte eigentlich jeder tun.

Weitere Gründe für Mundgeruch sind Entzündungen von Mundschleimhaut oder Zahnfleisch, Karies, Infektionen der Mundhöhle, Infektionen im Nasen-Rachenraum und ggf. Tumore. In diesen Fällen sollte man schnellstmöglich einen Arzt aufsuchen.

Text: Sascha Broich

Gegen die folgenden Ursachen können Sie meist selbst etwas tun:

Mangelnde Mund- oder Zungenhygiene

Mindestens zweimal täglich Zähne gründlich putzen, Zahnseide oder Interdentalbürsten benutzen und die Zunge gründlich mit einem Zungenschaber reinigen.

Wie riecht mein Atem?

Mit einem kleinen Selbsttest kann man den Geruch seines Atems überprüfen: Fahren Sie mit der Zunge mehrmals kräftig über das Handgelenk, lassen Sie den Speichel eine Minute lang trocknen und riechen Sie daran.

ICH HÖRE WAS, WAS DU NICHT SAGST!

Wenn „falsch verstehen“ zum echten Hörproblem wird.

Jeder 3. Deutsche über 20 hat im Alltag regelmäßig Probleme beim Verstehen, obwohl er meint, eigentlich noch gut zu hören. „Dies klingt widersprüchlich, kann aber ganz einfach erklärt werden“, weiß Berthold Klann, erfahrener Hörakustik-Fachmann bei **optik & akustik HEINRICHS**. „Die Ursache dafür, dass die gesprochenen Worte völlig falsch verstanden werden, liegt in der natürlichen Abnutzung unseres Hörvermögens.“ Der Hörverlust betrifft dabei vor allem die hohen Töne, wodurch Gesprochenes viel

dämpfer klingt und bestimmte Laute nicht deutlich verstanden und verwechselt werden. Die Verständigung in Familie, Freundeskreis oder Beruf wird dadurch zunehmend beeinträchtigt und die häufigen Missverständnisse verunsichern letztlich.

„Wir, Ihre Hörexperten von **optik & akustik HEINRICHS**, haben uns dieses Phänomens deshalb angenommen und starten jetzt eine große Hörtest-Aktion“, so Hörgeräteakustiker Berthold Klann.“



Hörgeräteakustiker Berthold Klann:
Fachmann für moderne Hörtechnologien und Hördesign bei **optik & akustik Heinrichs** in Mönchengladbach.



„Dank Hörgerät weiß ich heute sicher:
Die Züge Richtung München fahren
von Gleis drei!“

„Die Krüge Richtung Hühnchen fahren von Kreis Blei.“

**Jetzt zum
Gratis-Verhörer-Test
bei uns!**

VERHÖREN SIE SICH ÖFTER?

Interessierte können im Hörstudio von **optik & akustik HEINRICHS** einen kostenlosen Verhörer-Test machen und eventuelle Schwierigkeiten beim Verstehen professionell abklären lassen. Berthold Klann: „Wir informieren gerne zu neuen diskreten Hörsystemen. Auf Wunsch können diese auch unverbindlich im Alltag getestet werden.“

Übrigens: Es ist wichtig, schon bei kleinen „Verhörern“ rechtzeitig zu handeln. Denn Geräusche oder Worte, die das Gehör nicht mehr deutlich empfängt, kann das Gehirn nicht trainieren und es vergisst sie. Und das kann der Beginn eines dauerhaften Hörverlusts sein.

Noch ein Hinweis von Berthold Klann: „Wer selbst nicht vom Verhör-Phänomen betroffen ist, sollte einfach mal im Verwandten- oder Bekanntenkreis nachhaken und unsere Aktion gerne weiterempfehlen. Wir freuen uns über jeden Teilnehmer an unserer Aktion, die bis zum 15. Juni läuft!“

IHR GUTSCHEIN

**Für einen persönlichen
Hörtest bei uns!**

Sie erhalten gegen Vorlage dieses Gutscheins einen kostenlosen Hörtest. Sollten wir dabei feststellen, dass ein Hördefizit vorliegt, beraten wir Sie gern zu möglichen Hörlösungen, die Sie 14 Tage unverbindlich testen dürfen.

Vorname, Name
Straße, Hausnr.
PLZ, Ort
Telefon

Nach § 28 Abs. 4 BDSG können Sie der Verwendung Ihrer Daten für werbliche Zwecke jederzeit widersprechen. Sollten Sie künftig keine weiteren Informationsschreiben von uns erhalten wollen, teilen Sie uns den entsprechenden Wunsch gerne persönlich oder schriftlich mit.

Ich willige ein, dass Firma **optik & akustik Heinrichs** ggf. mit Unterstützung von ihr beauftragter Dienstleister mir per Post Informationen über Aktionen und Angebote unterbreitet.

Einzulösen bis 15. Juni 2011
bei Ihrem Hörexperten:

**optik & akustik
HEINRICHS**

Bismarckplatz 9 · 41061 Mönchengladbach
Telefon: 0 21 61 - 2 15 47 · Fax: 0 21 61 - 1 62 93
info@optik-heinrichs.de · www.optik-heinrichs.de

Wir sind Mitglied der HÖREX, der großen Gemeinschaft leistungsstarker HörExperten mit bundesweit über 300 unabhängigen Hörakustik-Meister-Fachbetrieben. www.hoerex.de

HÖREX
Ihre HörExperten

Lass doch mal die Profis putzen

NICHT EINMAL JEDER FÜNFTE BUNDESBÜRGER NIMMT ZWEIMAL PRO JAHR EINE PROFESSIONELLE ZAHNREINIGUNG IN ANSPRUCH.



Das ergab eine aktuelle Umfrage von TNS Emnid im Auftrag der Ergo Direkt Versicherungen. Konkret lassen nur 19 Prozent ihre Zähne zweimal jährlich von den Profis putzen, 31 Prozent immerhin einmal jährlich – aber exakt die Hälfte selten oder gar nicht.

Was die Zähne schützt und zum Strahlen bringt

Dabei kann eine konsequente Zahnpflege die Zähne lange gesund halten. Wer alle sechs Monate zur professionellen Zahnreinigung geht und zu Hause eine gute Mundhygiene betreibt, beugt nicht nur Zahnfleischerkrankungen und Karies vor, sondern auch dem Mundgeruch. Daheim sollte man sich zweimal täglich systematisch mit einer fluoridhaltigen Zahncreme die Zähne bürsten und einmal täglich Zahnzwischenraum-Hygiene betreiben. Zur Ergänzung kann die Verwendung eines Zungenreinigers sinnvoll sein, um Belag zu entfernen und damit Mundgeruch zu vermeiden.

Beim Zähneputzen schont die richtige Technik ohne zu viel Druck die Zahnschubstanz. Mit leicht rüttelnden Bewegungen im 45-Grad-Winkel zur Zahnachse sollen die Beläge aus den Zahnfleischtaschen und Zahnzwischenräumen gelöst werden. Einfacher von der Handhabung her ist aber oft der Einsatz einer elektrischen Zahnbürste mit rotierend-oszillierender Bewegung.

Zahntarife mit Biss

Die Zahnprophylaxe wird im Regelfall von Helferinnen durchgeführt. Beim Zahnarzt oder der Zahnärztin selbst sollte man sich aber auch regelmäßig Unterstützung für ein gesundes Gebiss holen. Stehen höherwertige Maßnahmen für Zahnerhalt oder

Zahnersatz an, muss der Patient schnell mehr als 1.000 Euro bezahlen. Gegen diese Zusatzkosten kann man sich mit einer Zahnzusatzversicherung schützen. Finanztest (05/10) nahm 110 Zahnzusatztarife unter die Lupe. Zwei Tarife der Ergo Direkt Versicherungen bekamen die Bestnote 1,0. Das Qualitätsurteil erhielt der Direktversicherer für Zusatzpolicen, die Zahnersatz- und Zahnerhalt-Bausteine kombinieren.

Die Mehrheit setzt auf klassische Zahnbürsten

Mit modernen elektrischen Zahnbürsten ist meist eine gründlichere Reinigung möglich als mit handgeführten Zahnbürsten. Zahnbeläge mitsamt Bakterien werden effektiver entfernt, die Reinigungswirkung reicht bis unter den Rand des Zahnfleisches. Tatsächlich setzen 57 Prozent der Bundesbürger aber auf die klassische Zahnbürste, 21 Prozent wechseln zwischen der handgeführten und der elektrischen und nur 21 Prozent verwenden ausschließlich elektrische Zahnbürsten. Auch das ergab die TNS-Emnid-Umfrage im Auftrag der Ergo Direkt Versicherungen.

Text: djd/pt · Foto: djd/Ergo Direkt Versicherungen





Intakte Ohren sichern Lebensqualität

BIS ZU 50 LAUTE KANN DER MENSCHLICHE HÖRSINN IN EINER EINZIGEN SEKUNDE UNTERSCHIEDEN; ER LIEFERT UNZÄHLIGE INFORMATIONEN UND BIETET WICHTIGE ORIENTIERUNG.

Welch enorme Bedeutung ein intaktes Hörvermögen für unser Lebensqualität hat, wird oft unterschätzt. Laut einer bundesweiten Untersuchung, die das forsa-Institut im Auftrag der HÖREX durchführte, zögern Menschen, die an sich Schwierigkeiten beim Hören oder beim Verstehen gesprochener Worte feststellen, den erforderlichen Gang zum HNO Arzt oder Hörakustiker über Jahre hinaus.

Ein funktionstüchtiges Hörvermögen sorgt dafür, dass wir tagtäglich unzählige Informationen aufnehmen und verarbeiten können. Wer jedoch Schwierigkeiten beim Hören oder beim Verstehen gesprochener Worte hat, dem gehen wichtige Informationen verloren. Mit der Zeit werden Worte mehr und mehr vergessen und verlernt; je länger dieser Prozess anhält, desto schwieriger ist es, die entstandenen Gedächtnislücken wieder auszugleichen. Eine aktuelle Studie aus Frankreich belegt sogar höhere Risiken einer Alzheimer-Erkrankung für diejenigen, die nichts gegen die natürliche Alterung ihres Hörvermögens unternehmen.

Wer eigene Schwierigkeiten beim Hören oder Verstehen feststellt, der sollte diese keinesfalls auf die leichte Schulter nehmen. Moderne und absolut diskrete Hörsysteme sorgen dafür, dass die Lebensqualität auch weiterhin erhalten bleibt. Sie halten ihre Träger jung und sorgen dafür, dass man den kommunikativen Anforderungen im Beruf und in der Freizeit tatsächlich gewachsen ist. Bei Optik & Akustik Heinrichs am Bismarckplatz in Mönchengladbach kann jeder Interessent sein Gehör kostenlos überprüfen lassen; darüber hinaus gibt es die Möglichkeit, neueste Hörlösungen völlig unverbindlich einige Tage zu Hause auszuprobieren.

i **Optik & Akustik Heinrichs**
Bismarckplatz 9, 41061 MG
Tel. 02161/21547
www.optik-heinrichs.de



PRAXIS für
Zahnheilkunde & Implantologie
Dr. Hartmut Bongartz MSc MSc
& Partner

Unser Leistungsspektrum:

Zahnärztlicher Bereich

- Ästhetisch-, kosmetische Zahnrestauration (Veneer, vollkeramische Versorgung, Bleaching)
- Hochwertiger-, langlebiger Zahnersatz
- Implantation mit verschiedenen Systemen
- 3D-navigierte Implantat-Planung und Diagnostik
- Parodontitis- und Periimplantitisbehandlung (chirurgisch, konservativ mit Soft- und Hardlaser)
- Behandlung unter Vollnarkose (z.B. bei Weisheitszähnen, Angstpatienten, Implantation uvm.)
- Betreuung von kranken Patienten zu Hause, sowie in Senioren- und Pflegeheimen

Prophylaxebereich

- Professionelle Zahnreinigung
- Präventionskonzepte für Senioren, Kinder und Menschen mit Behinderung
- Implantatprophylaxe
- KFO-Prophylaxe
- Praxiseigenes Dentallabor unter Leitung eines Zahntechnikermeisters



**Dr. Hartmut Bongartz MSc MSc
und Partner**

Krahnendonk 7
41066 Mönchengladbach

Tel. 021 61 / 66 63 60
Fax 021 61 / 66 51 59

info@zahnarzt-drbongartz.de
www.zahnarzt-drbongartz.de

Sonntagsbrunch

Für alle Langschläfer, die sich nicht zwischen Frühstück und Mittagessen entscheiden wollen – wir verraten Ihnen, wo Sie den Sonntag(vor)mittag so richtig genießen und dabei grenzenlos schlemmen können.

Text: Esther Hürter



Dorint

Seit vielen Jahren lädt das Dorint Parkhotel zum sonntäglichen Brunchen ein. Im Restaurant Wintergarten reihen sich bei Vorspeisen, Hauptgang- und Dessertbuffet zahlreiche kulinarische Highlights aneinander. Saisonale Frische steht hier natürlich im Vordergrund.

Sonntags 12:00-14:30. 23,50 €/Person, inkl. Kaffee, Kinder von 7 bis 12 Jahre ½ Preis (darunter kostenlos).

Hohenzollernstr. 5, 41061 MG, Tel. 02161/8930
hotel-moenchengladbach.dorint.com

Kastanienhof

Gebruncht wird sonn- und feiertags auch im Kastanienhof. Von Croissants und Marmeladen über Rührei, Lachs und Käseplatten bis hin zu Müsli und Obstsalat – das Frühstücksbuffet lässt keine Wünsche offen, genauso wie der separate Lunchbereich mit bis zu acht Hauptgerichten. Dabei wird es nie langweilig: Immer wieder werden neue Köstlichkeiten aufgetischt. Bei schönem Wetter lässt es sich im riesigen Biergarten so richtig gutgehen.

Sonntags 11:00-15:00. 14,90 €/Person, Kinder von 4 bis 12 Jahre 1,- €/Lebensjahr (darunter kostenlos).

Krefelder Str. 765, 41066 MG, Tel. 02161/8212060
www.kastanienhof-hotel.org



FOTO: CHRISTIN HOUBEN



Palace St. George

Im Palace St. George schlemmt man sich im eindrucksvollen Ambiente des Prinzensaals durch den Sonntagvormittag. Auf ein ausgiebiges Frühstücks- und Vorspeisenbuffet folgt ab 12 Uhr ein Hauptgang- und Dessertbuffet für Feinschmecker.

Sonntags 10:30-15:00. 24,50 €/Person, inkl. Kaffee und Säfte bis 12:00, Kinder von 3 bis 10 Jahre 12,50 € (darunter kostenlos).

Palace St. George, Konrad-Zuse-Ring 10, 41179 MG
Tel. 02161/549880, www.palace-st-george.de



Kaiserhof

Besonders umfangreich präsentiert sich der Brunch im Kaiserhof. Die Frühstückspalette reicht von hausgebackenen Brot und Brötchen über Rührei, Braten und Schinken bis hin zu Cornflakes und Marmeladen. Zudem verwöhnt das Team mit frischer Antipasti, Käse- und Fischplatten, saisonalen Hauptgerichten und zauberhaften Dessertkreationen. Sonntags 10:30-14:00. 24,50 €/Person, inkl. Kaffee, Tee, Kakao und Saft, Kinder von 4 bis 12 Jahre 8,50 € (darunter kostenlos).

Unterbruch 6, 47877 Willich, Tel. 02154/87165, www.kaiserhof.org

Geneickener Bahnhof



Deutsche Köstlichkeiten werden beim Brunch im Geneickener Bahnhof mit spanischen Leckerbissen kombiniert. Neben einem großzügigen Frühstücksbuffet stehen diverse Tapasvariationen, Suppen, zwei Hauptgerichte mit passenden Beilagen sowie verschiedene Desserts zur Auswahl. Die Vielfalt überzeugt genauso wie die Frische der Produkte und das familienfreundliche Ambiente.

Sonntags 10:00-14:30. 16,50 €/Person, inkl. Kaffee, Milch und Säfte, Kinder von 6 bis 14 Jahre 0,80 €/Lebensjahr (darunter kostenlos).

Otto-Saffran-Str. 102, 41238 MG

Tel. 02166/249636, www.geneickener-bahnhof.de

Café Mono

Michael Krüger bietet seinen Gästen im Mono jeden ersten Sonntag im Monat von 11 bis 16 Uhr (ab 15 Personen auch auf Anfrage) einen deutsch-mediterranen Brunch, u. a. mit selbstgebackenem Brot aus dem Steinofen, Bruschetta, Oliven, frischen Salaten und Obst, Müsli, Würstchen im Schlafrock, Pasta und Gemüse. Das Besondere: Frühstücks-, Rühr- und Spiegeleier werden auf Wunsch frisch zubereitet. 14,90 €/Person, inkl. Kaffee, Tee, Säfte und Begrüßungssekt, Kinder von 6 bis 14 Jahre ½ Preis (darunter kostenlos).

Bismarckstr. 93, 41061 MG, Tel. 02161/8261795

www.cafe-mono.com



Kaffeetassen-Geklapper

2011 MARKTIMPULS.DE

Heißer Kaffee, Tee und Kakao, hausgebackene Brötchen, Croissants und Brot, Frühstücksei und Rührei, Braten, Wurst und Schinken, Quark und Joghurt, Fruchtsaft und Milch, Cornflakes und Smacks, Marmelade und Honig, drei raffiniert gewürzte Hauptgerichte mit frischem Fisch, zartem Fleisch oder knusprigem Geflügel, Kartoffeln, Reis, Nudeln und knackiges Gemüse, süßes Dessert, Obst und Käse ...

Sonntags
ausgiebig brunchen.

Guten Morgen!

BRUNCH
BREAKFAST & LUNCH Sonntags ab 10.30 Uhr

Restaurant im
Kaiserhof

Unterbruch 6 · 47877 Willich-Schiefbahn · Tel. 02154 / 87165 · Fax 02154 / 70208
info@kaiserhof.org · www.kaiserhof.org



Wein aus 12 Ländern



Eröffnen Sie die **Spargel-Saison** mit
unseren frischen **Frühlingsweinen**

... Kommen Sie doch auf ein Probegläschen vorbei ...

mit Weinbistro ... 41352 Korschenbroich
Herrenshofferstr. 60

WEINHAUS ENRATH Tel. 02161 / 97 76 55

Gutschein | SUBWAY® 4 x frisch
in Mönchengladbach



Eins kaufen.

Eins gratis!

Korschenbroicher Straße 110
Hindenburgstraße 70
Stresemannstraße 34
NEU: SUBDRIVE in Wickrath,
Adolf-Kempken-Weg 133

SUBWAY

Gültig bis 1.6.2011 in den genannten Restaurants.
Ein Coupon pro Gast/Besuch, nicht mit anderen Aktionen/Rabatten kombinierbar, keine Stamps/keine Barauszahlung. © 2007 D. A. Inc.

www.subway-mg.de

SPARGEL MAL ANDERS

Raffiniert Rezepte – zum Nachahmen empfohlen.

Von klassisch bis exotisch – auf fast allen Speisekarten in der Stadt findet man zurzeit frischen Spargel. Das königliche Gemüse wird aber längst nicht mehr nur in Sauce Hollandaise zu Kartoffeln und Braten serviert. Gladbachs Gas-

tronomen werden immer experimentierfreudiger und die Spargelgerichte immer vielfältiger. Die folgenden Rezepte, die wir zwei Profis entlocken konnten, empfehlen sich wärmstens zum Nachkochen für zuhause. (eh)

Mediterranes Gratin



Präsentiert vom Flachs Hof

Zutaten

1 kg weißer Spargel
500 g Gnocchi, 250 g Ziegenfrischkäse
200 g Crème fraîche
200 ml Sahne, 4 cl Weißwein
Paniermehl, Butterflocken
Pfeffer aus der Mühle, Salz, Zucker

Zubereitung 1. Spargel schälen, Enden abschneiden und im kochenden Wasser mit Salz und Zucker bissfest garen. Gnocchi in Salzwasser kochen. **2.** Crème fraîche mit Sahne, Eigelb, Weißwein und der Hälfte des Ziegenkäses vermischen, mit Pfeffer und Salz abschmecken. **3.** Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden, waschen und hinzugeben. **4.** Spargel und Gnocchi abtropfen lassen und in eine Auflaufform legen. Darüber die Soße gießen und den restlichen Ziegenfrischkäse, einige Butterflocken und Semmelbrösel verteilen. **5.** Gratin im vorgeheizten Ofen bei 200 °C für etwa 15 Minuten fertig garen.

Dieses Rezept lässt sich vielfältig variieren, z. B. mit frischem oder frittiertem Salbei, Basilikum oder Ruccola. Als Beilage eignet sich geräucherter Schinken.

Tipp: Spargel vor dem Schälen 30 Minuten in Wasser legen, dann schält er sich besser.

Aromatische Quiche

Präsentiert vom Wickrather Brauhaus

Zutaten

800 g grüner Spargel
200 g Gouda, gerieben
250 g Mehl, 125 g Butter
1 Liter Gemüsebrühe
200 ml Sahne, 4 Eier
Salz, Pfeffer, Muskat und Cayennepfeffer
Butter zum Ausfetten

Zubereitung 1. Mehl, Butterstückchen, eine Prise Salz und zwei bis drei Esslöffel kaltes Wasser zu einem glatten Teig verkneten. In Folie gewickelt ca. eine Stunde kühlen. **2.** Spargel putzen, holzige Enden abschneiden und in heißer Gemüsebrühe zwei bis drei Minuten garen. Danach herausnehmen und abtropfen lassen. **3.** Teig ausrollen, in einer gefetteten Springform auslegen und im vorgeheizten Ofen bei 200 °C für etwa zehn Minuten vorbacken. **4.** Springform aus dem Ofen nehmen und Spargel gleichmäßig auf dem Teig verteilen. Geriebener Gouda, Eier und Sahne miteinander verquirlen, würzen und darübergießen. Danach 25 Minuten backen.



römers restaurant
stil. eleganz. ambiente.



Möchten Sie mit Freunden, Familie oder Geschäftsfreunden feiern? Wir haben den passenden Rahmen mit stilvollem Ambiente und einer traumhaften Gartenterrasse.

Wir bieten Kochkurse an!

 die küche mit der leichten frische.

Wiesenstraße 29 · 41372 Niederkrüchten-Brempt
Tel. 0 21 63-80428 · www.roemers-restaurant.de
Öffnungszeiten: Mi.-Fr.+So. 12-15 und ab 18 Uhr
Sa. ab 18 Uhr; Mo. und Di. Ruhetag

2011 MARKTIMPULS.DE



Frische Spargelgerichte

Am Muttertag ganztagig geöffnet!

Um Reservierung wird gebeten. Die Küche ist von 12-22 Uhr durchgehend geöffnet.

Wickrather-Brauhaus
Wickrathberger Straße 6
41189 Mönchengladbach
Tel. 0 21 66 / 55 24 63

Öffnungszeiten
So.-Do. 11.00-24.00 Uhr
Fr. und Sa. 11.00-01.00 Uhr
Kein Ruhetag

www.wickratherbrauhaus.de

2011 MARKTIMPULS.DE



KAPPESFEST IN RHEINDAHLLEN

7.-8. MAI

Seit Ende der 80er-Jahre feiern die Rheindahlener ihr geliebtes Kappesfest – in diesem Jahr am 7. und 8. Mai. Rund um den St. Helena- und Mülhrentorplatz dreht sich an diesem Wochenende alles um den weißen Kohl, rheinländisch: Kappes. Mit zahlreichen Köstlichkeiten und Aktionen wird an die frühere Tradition des Weißkohlanbaus und der Sauerkrautfabrikation in Rheindahlen erinnert. Die Verkaufsstände rund um den großen Biergarten auf dem Marktplatz bieten regionale Spezialitäten und Kappes in allen möglichen Variationen. Freuen dürfen sich die Besucher außerdem auf einen verkaufsoffenen Sonntag mit vielen Angeboten und auf den großen Mittelaltermarkt mit amüsanten Gauklern, spannenden Schwertkämpfen und traditionellem Handwerk. Je nach Wetterlage werden im Ortskern bis zu 50.000 Besucher erwartet. Bleibt dann nur zu hoffen, dass auch an diesem Wochenende gilt: Die Sonne scheint mit ihren Strahlen auf das Kappesland Rheindahlen. (eh)



15. MAI

KNOSPENFEST IN WICKRATH

Am 15. Mai verwandelt sich der Wickrather Marktplatz im Rahmen des Knospens- und Genussfestes in ein wahres Schlemmerparadies. Zum dritten Mal veranstaltet der Wickrather Gewerbekreis das bunte Familienfest unter dem Motto „Schlemmen – Genießen – Erleben“. Zahlreiche Gastronomen und Delikatessenhändler verwöhnen mit regionalen und exotischen Köstlichkeiten die Gaumen der Gäste. Zudem lassen sich die Profis bei der Zubereitung raffinierter Speisen über die Schulter schauen. Neben hochwertiger Gastronomie bereichern an diesem Sonntag zahlreiche Aussteller sowie diverse Aktionen und Angebote der ansässigen Einzelhändler den Wickrather Ortskern. Für Stimmung sorgt das bunte Programm von 11 bis 22 Uhr mit Tanz- und Musikauftritten, u. a. von der Gruppe FUN. Highlight: der 1. Wickrather Benefizlauf im und um den Schlosspark. Geplant sind ein Bambini-, ein Kinder/Jugend- und ein Erwachsenenlauf für Läufer und Walker. Der komplette Erlös geht an Kindererziehungsstellen (Infos unter www.wickratherbenefizlauf.de). (eh)



salvatore
das restaurant im freiraum

Spargel
mal
italienisch...



<p>Salvatore das Restaurant im freiRaum Böningstrasse 151 41239 Mönchengladbach</p>	<p>Reservierungen unter: Telefon: +49 (0)2166 97 00-0 Telefax: +49 (0)2166 97 00-200 eMail: info@freiraum-statthotel.de Web: www.restaurantsalvatore.de</p>
--	--





JETZT AB MAI:

- SPARGEL, NEUE KARTOFFELN UND SALATE VOM EIGENEN FELD!
- BEET- UND BALKONPFLANZEN IN GROSSER AUSWAHL

**Familie Wefers
freut sich auf
Ihren Besuch!**

<p>Happelter Hof Happelter Heide 2 41379 Brüggen Tel.: 02163 / 7527</p>	<p>Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 8-19 Uhr Sa. 8-16 Uhr</p>
---	--

www.happelter-hof.de

Der Happelter Hof in Brüggen bietet Ihnen ein vielfältiges und abwechslungsreiches Angebot an natürlichen, landwirtschaftlichen Produkten. Im uralten Hofladen finden Sie frisches Obst, Gemüse, exotische Südfrüchte, Eier, Kartoffeln sowie verschiedene Konfitüren und reinen deutschen Imkerhonig. Die täglich frische Ware stammt überwiegend aus eigenem Anbau und ist stark saisonal geprägt. Zusätzlich findet man auf dem Hof ein buntes Angebot an Blumen und Pflanzen.

MENDOZA

ARGENTINISCHES STEAKHAUS



• Frühlingsangebot ab 9.5.2011

Original Argent. Rindersteaks:
200g bezahlen - 300g essen
Hüftsteak 300g für 14,90 Euro
Rumpsteak 300g für 16,90 Euro
Filetsteak 300g für 21,40 Euro
(jeweils inkl. einer Folienkartoffel)



- mediterrane Fischgerichte
- Vorspeisen- und Salatbuffet
- eigener Parkplatz direkt hinter dem Haus
- Online-Reservierung über unsere Homepage

Rheydter Str.188 • 41065 Mönchengladbach
Tel. 02161-207679 • www.mendoza.de
täglich 12-15 Uhr und 18-24 Uhr
sonn- u. feiertags 12-24 Uhr durchgehend

MEDITERRANE KÜCHE

PREISWERTER MITTAGSTISCH

JEDEN FREITAG UND SAMSTAG TAPAS

TAPAS-CATERING

VERSCHIEDENE AKTIONEN UNTER:

www.cafe-mono.com

CAFE **mono**
RESTAURANT • LOUNGE • BAR

Bismarckstraße 93 • 41061 Mönchengladbach
0 21 61 • 826 17 95 • info@cafe-mono.com • www.cafe-mono.com



NACHTLEBEN



Slam Poetry ist poetische Energie pur. Die jungen Dichter lesen keine Texte vor, sie werden selber zum lebendigen Gedicht. Slammer sind Wortsportler mit schweißtreibender Bühnenperformance, bei der jede Geste, jedes Bild und jeder Reim clever durchdacht und koordiniert ist. Taktik und Kalkül spielen in ihren Dichterkämpfen eine bedeutende Rolle. Unter der Regie der Veranstalter des wohl bekanntesten deutschen Poetry Slams im Münchner Substanz, Ko Bylanzky und Rayl Patzak, touren nun fünf der besten deutschen Stimmen dieser hochenergetischen Kunstform zur Fußball-Frauen WM durch alle neun Austragungsstädte. Am 30. Mai macht die Slam Poetry Tournee zur Frauen-WM in Mönchengladbach, im Projekt 42, halt. Dabei wird die deutsche Slam-Nationalmannschaft in Gestalt von Bente Varlemann, Franziska Holzheimer, Lars Ruppel, Clara Nielsen und Torsten Sträter von lokalen Slam-Größen aus unserer Stadt herausgefordert. Die Themen dieser Poetry Slams liegen auf der Hand: König Fußball, Frauen und Fußball und Frauenfußball. Über den Sieg bei dieser Dichterschlacht entscheidet das Publikum und sorgt schon frühzeitig für WM-Stimmung auf den Rängen. Abgerundet wird die „Slam the WM“-Nacht vom Münchener DJ Rayl Patzak und seinen berühmten Elektro-Dance-Poetry-Sets, die zu großen Teilen aus Fußball-Samples bestehen. Los geht's um 20 Uhr.
Projekt 42, Waldhausener Str. 40
www.projekt42.com



// ROSSI NEUERÖFFNUNG

Ab Mai erstrahlt der Kult-Club im neuen Glanz. Mit viel Mühe und Liebe zum Detail wurde das Rossi umgestaltet. Neben aufregendem Design und stimmungsvoller Beleuchtung darf man sich auf neue DJs und brandneue Veranstaltungen freuen. Die Einweihungsparty wird am 6. und 7. Mai jeweils ab 23 Uhr gefeiert.
Herr Rossi, Waldhausener Str. 57
www.tw-gastro.de/rossi



// DAILYFRESH

Ab Mai steht im Projekt jeden dritten Samstag im Monat die Dailyfresh HipHop-Party auf dem Programm. Das Konzept ist simpel: vier DJs + vier Turntables = achtmal Spaß. Das Ziel ist eine Herausforderung: deutsche und internationale HipHop-Größen wieder nach MG zu holen und die „Good Old Days“ aufleben zu lassen. Die Opening-Party am 21. Mai startet um 23 Uhr.

Projekt 42, Waldhausener Str. 40
www.projekt42.com



// CLASH OF THE TITANS

Mit Live-Auftritten von Beast War Returns, Shemales From Outta Space Of Death, Devastating Mars, Until September und Bulsking For Change wird am 13. Mai der Roots Club gerockt. Los geht's um 19 Uhr. Im Anschluss serviert DJ Archetype dem hungrigen Partyvolk feinsten Rock, Alternative und Nu-Metal.
Roots Club, Aachener Str. 21-23
www.rootsclubmg.de

// Ü-30 PARTY

Jeden zweiten Samstag im Monat pilgern hunderte Feierwütige zur legendären Ü-30-Party ins La Bougie. Bis in die frühen Morgenstunden wird hier gefeiert, getanzt und geflirtet. Für die ausgelassene Stimmung sorgen Hits aus den 80er- und 90er-Jahren. Los geht's am 14. Mai ab 21 Uhr.
La Bougie, Jahnplatz 10, www.labougie.de

// DREADNUT INC.

Die Urban-Reggae-Band Dreadnut Inc. präsentiert ihre musikalische Version des 21. Jahrhunderts. Mit neuen Songs im Gepäck lassen die acht Musiker die Offbeat-Bombe platzen und stellen am 5. Mai erstmalig im Projekt ihr lang erwartetes Debutalbum „First Drop“ vor. Los geht's um 21 Uhr.
Projekt 42, Waldhausener Str. 40
www.projekt42.com



// ROOTS CLUB

Mainstream-Pop, Charts und Disco Beats sucht der musikinteressierte Gast im Roots Club vergebens. Als Andre Löpers das Lokal an der Aachener Straße vor zwei Jahren eröffnete, verwirklichte er ein Konzept, das Musik vieler verschiedener Stilrichtungen in einem abwechslungsreichen Monatsprogramm bietet. So erwartet das Publikum von Alternative, Punk- und Indierock bis hin zu Nu-Metal, Hardcore und Metal ein „alternatives“ Programm weit abseits der gängigen Ohrwürmer. DJs der regionalen und überregionalen Szene halten die Besucher in bester Tanz- und Feierlaune.

Um sich vom bestehenden Nachtleben hervorzuheben, bietet der Roots Club facettenreiche Live-Shows aus unterschiedlichen Musik-Genres und Ländern,

wie z. B. Cause For Confusion (Metal, MG), 3rd Alley (Ska-Reggae, USA), The Setup (Hardcore, BEL), The Bermondsey Joyriders (70s Punkrock, UK), Casper (Hip-Hop), Death Before Dishonor (Hardcore, USA), Nothington (Punkrock, USA), Vanilla Sky (Pop-Punk, ITA) oder Madball (Hardcore, USA). Zu derart ungewöhnlichen Veranstaltungen reist das nette und neugierige Publikum sogar aus weiter entfernten Regionen nach Mönchengladbach, gibt es doch in NRW nicht viele Clubs, die so ein Nischenprogramm besetzen.

Mit regelmäßigen Partys wie Metalmania, Break Out, Auf's Maul, Uprise oder Roots Finest zieht der Alternative-Club im Herzen der Gladbacher Altstadt ein buntes Publikum zum ausgelassenen Tanzen und Feiern an.



// INFO

ROOTS Club

Aachener Str. 21-23
41061 MG

Alle Veranstaltungen auf
www.rootsclubmg.de

Zur Happy Hour von 0 bis 1 Uhr gibt es – außer bei Sonderveranstaltungen – zwei Getränke zum Preis von einem.

ESSEN, TRINKEN, GENIEßEN



IN VINO VERITAS

Erleben Sie nicht nur kulinarische Genüsse, sondern genießen Sie mit Ihrer ganzen Familie oder Freunden einen kleinen „Urlaub zwischendurch“ auf den Holterhöfen 15 in Willich. Genießen Sie bei Sonnenschein auf der wunderschönen Terrasse einen guten Wein und unsere frische Küche oder ein exzellentes Menü in unserem ansprechenden Restaurant: Das Team von In Vino Veritas verwöhnt stets Ihren Gaumen.

Auch das „Degustationsmenü“ an jedem ersten Donnerstag im Monat findet bei vielen begeisterten Feinschmeckern Anklang – saisonale Spezialitäten werden hier kreativ und mit viel Einfallsreichtum schmackhaft präsentiert, und die perfekt abgestimmte Weinbegleitung rundet den Abend ab.

Reservieren Sie jetzt für das Degustationsmenü am 5. Mai oder 2. Juni ab 19 Uhr.

IN VINO VERITAS
we in und spezialitäten

Holterhöfe 15, 47877 Willich

Tel. 02154/8140854

www.i-v-v-weinhandel.de

Öffnungszeiten: Di.-So. 10-23 Uhr

Classics & Trends
RESTAURANT
im Elisenhof

Mai – Alles blüht

Jeden Samstag im Mai ein blumiges 4-Gang Menü mit passender Weinbegleitung.

Menü € 44,00 / Person
Weinbegleitung € 15,00 / Pers.



Mai 2011

08. Mai 2011 „Muttertag“

Wir verwöhnen heute alle Mütter mit Familien mit einem außergewöhnlichen 5-Gang Menü in unserem Wintergarten. Gerne decken wir Ihren Tisch auch auf unserer Terrasse.

Preis € 55,00 / Person

21. Mai 2011

Wir empfangen Sie mit traditioneller Maibowle und verwöhnen Sie anschließend mit einem 6-Gang Blumenmenü.

Menü € 63,00 / Person inkl. Aperitif
Weinbegleitung € 25,00 / Person

Was wäre der Mai ...

... ohne seine traditionellen Gerichte?

Neben Nettetaler Stangenspargel, traditionell oder trendig zubereitet, bieten wir Ihnen auch fangfrische Maischolle an.

Klusenstr. 97 • 41239 M'gladbach • Tel.: 0 21 66 / 933-0
Wir erwarten Sie! • www.elisenhof.de ELISENHOF *****



HIGHLIGHTS

SCALA & KOLACNY BROTHERS



Internationales Flair am Niederrhein. Nur wenige Tage nach ihrer ersten Nordamerika-Tournee kommt SCALA im Rahmen des Internationalen Orgelfestivals nach Mönchengladbach-Odenkirchen. Es ist ein besonderer Rahmen, anders als die großen Konzerthallen: vielmehr ein Auftritt in festlich-entspannter Atmosphäre in einer neoromanischen Kirche aus dem 19. Jahrhundert.

Der Chor umfasst ca. 60 junge Sängerinnen im Alter von 14 bis 24 Jahren. Es ist eine Erfolgsgeschichte par excellence, die im Jahr 1996 ganz bescheiden begann und sich unter der Leitung der

Brüder Steven und Stijn Kolacny stürmisch entwickelt hat: die erste CD im Jahre 2002, eigene Nummern, immer größere Hallen, schließlich Filmtrailer und Amerika. SCALA spreizt die Flügel in alle Welt. SCALA ist genau das, was die Musikindustrie so sehr mag: einzigartig, gewollt, neue Töne und ein neues Genre. Eine Brücke zu neuer Musik und zu einem neuen Publikum.

Di. 17.5.2011, 20:00 // Kath. Pfarrkirche St. Laurentius, MG-Odenkirchen

DER KLEINE BARBIER

Es ist wahrlich eine „haarige Angelegenheit“: Almaviva hat sich in die hübsche Rosina verliebt. Und auch Rosina ist Feuer und Flamme für ihren Verehrer. Alles könnte so einfach sein, wäre da nicht Rosinas Vormund, der strenge Dr. Bartolo, der Rosina selbst gerne heiraten möchte und deswegen rasend eifersüchtig ist. Doch Almavivas Freund, der pfiffige Friseur Figaro, hat wie immer eine Lösung parat: Mit Verkleidungen und witzigen Perücken gelingt es ihm, Dr. Bartolo auszutricksen und das Liebespaar zusammenzuführen – immer unterstützt von den Kindern im Zuschauerraum.

Die flotte und fantasievolle Inszenierung von Ulrich Proschka und Christine Knoll erzählt mit Gesang und gesprochenen Texten auf spielerische Weise eine Liebes- und Verkleidungskomödie für kleine Leute und stellt so einen ersten fröhlichen Kontakt mit der Oper dar.

So. 22.5.2011, 16:00 (Premiere) // TiN – Theater im Nordpark (Kleiner Saal)

Weitere Aufführungen: 28.5. (16:00), 31.5. (11:00), 1.6. (11:00), 2.6. (15:00), 7.6. (11:00), 8.6. (11:00), 9.6. (11:00), 10.6. (11:00)

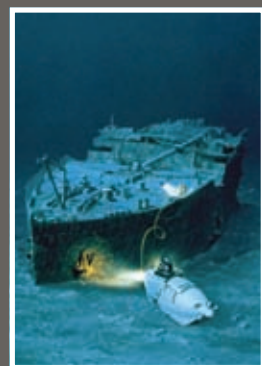


DR. ROBERT BALLARD

In seiner Veranstaltungsreihe „Pioniere der Welt in Mönchengladbach“ stellt der Initiativkreis Mönchengladbach Menschen vor, die besondere wirtschaftliche, geistige oder sportliche Leistungen vollbracht haben. Am Dienstag, 24. Mai 2011 wird der US-amerikanische Unterwasserarchäologe, Professor für Ozeanografie sowie Gründer und Direktor des Institute for Archaeological Oceanography an der University of Rhode Island, Dr. Robert Ballard, in der Kaiser-Friedrich-Halle mit einem spannenden Vortrag über seine Forschungsarbeit zu Gast sein.

Bekannt wurde Robert Ballard durch die Entdeckung zahlreicher Schiffswracks. So fand er am 1. September 1985 zusammen mit Jean-Louis Michel das Wrack der 1912 gesunkenen Titanic (siehe Illustration). Im August 1986 unternahm Ballard mit dem Forschungs-U-Boot Alvin eine erste bemannte Erkundung, bei der neben der Untersuchung des Wracks auch zahlreiche Artefakte geborgen wurden.

In seinem Vortrag in der Kaiser-Friedrich-Halle wird Robert Ballard angesichts der Ölkatastrophe in Mexiko und der aktuellen Lage in Japan auch der Frage nach der Zukunft für unsere Meere nachgehen.



Di. 24.5.2011, 19:30 // Kaiser-Friedrich-Halle



KONZERTE

KLASSIK, CHOR & MUSICAL

Konzert am Nachmittag
Fr. 6.5.2011, 16:00
Kirchenchor Venn. Eintritt frei!
Hardterwald-Klinik, Großer Saal

5. Schlosskonzert: Russischer Abend
Fr. 6.5.2011, 20:00
Mit Eugenia Smirnova (Klavier) und Alexander Kagan (Violine).
Musik im Schloss
So. 15.5.2011, 16:00
Schüler der Musikschule spielen zum Internationalen Tag der Museen. Eintritt frei!
Schloss Rheydt, Rittersaal

Orgelmusik zur Marktzeit
Sa. 7.5.2011, 11:30-12:00
Benefizkonzert für die neuen Fenster der Hauptkirche
So. 15.5.2011, 15:00
Künstler und Musiker aus Mönchengladbach. Eintritt frei!
Ev. Hauptkirche Rheydt

Broadwaymelody
Sa. 7.5.2011, 18:00
Annina Joly präsentiert beliebte Songs und Evergreens.
Restaurant ADORO

Muttertagskonzert
So. 8.5.2011, 17:00
Bläserorchester „Premiere“.
6. Meisterkonzert
Do. 19.5.2011, 20:00
„Die Singphoniker“.
Egmont und andere Helden
Sa. 21.5.2011, 19:00
Konzert des Jugendsinfonieorchesters.
Kaiser-Friedrich-Halle

Internationales Orgelfestival St. Laurentius Odenkirchen:

Eröffnungskonzert: Überraschungen
So. 15.5.2011, 17:00
Mit Eva Maria Schieffer (Flöte), Stefanie Kunschke (Sopran) und Stephanie Borkenfeld-Müllers (Orgel).

SCALA & Kolacny Brothers
Di. 17.5.2011, 20:00
» siehe „Highlights“

Kinderkonzert: Josef und seine Brüder
Do. 19.5.2011, 16:00
Orgelkonzert für Kinder und Erwachsene.

Musica per flauto e organo
Sa. 21.5.2011, 20:00
Mit Luca Magni (Flöte) und Christian Tarabbia (Orgel).

Abschlusskonzert: Lavorazioni speciali – besondere Bearbeitungen
So. 22.5.2011, 17:00
Mit Francesco Attesti (Klavier) und Matteo Galli (Orgel).

Die Nacht der schönen Stimmen
Di. 10.5.2011, 19:00
Ein musikalisch-kulinarisches Erlebnis mit Andrea Hörkens (Sopran), Stoyan Daskalov (Tenor), David Cavellius (Klavier).
Palace St. George

Junges Podium
Di. 10.5.2011, 19:30
City-Haus, Raum 109
Di. 17.5.2011, 19:00
Musikschule, Carl-Orff-Saal
Förderklassenschüler musizieren.

Che Tango
Fr. 13.5.2011, 20:00
Alöna Itkis (Gesang), Lena Grosman (Akkordeon), Susanne Ostermann (Violoncello).
BIS-Zentrum
» siehe Seite 58 oben

groove!night 2011
Sa./So. 14./15.5.2011, 20:30
groove!chor & friends in concert.
Kunstwerk Wickrath
» siehe Seite 59 oben

Vater und Sohn
So. 15.5.2011, 11:00
Die Deutsche Kammerakademie Neuss spielt Werke von Don Jaffé und Friedrich Gulda.
Zeughaus Neuss

Frühlingskonzert
So. 22.5.2011, 17:00
Klosterkirche Neuwerk

5. Debutkonzert
Do. 26.5.2011, 19:00
5. Sinfoniekonzert
Mi. 25.5.2011, 20:00
Kunstwerk Wickrath
Do. 26.5.2011, 20:00
Kaiser-Friedrich-Halle

Die Niederrheinischen Sinfoniker spielen Werke von Jean Sibelius und Dmitrij Schostakowitsch.

Piraten, Piraten!
Sa. 28.5.2011, 14:00
Offenes Singen der Musikschule.
Math. Nat. Gymnasium, Aula

3. Kammerkonzert
So. 29.5.2011, 11:00
Musik der 20er-Jahre.
Städt. Museum Abteiberg

Dycker Schlosskonzert
So. 29.5.2011, 11:00
Matinee mit Tatiana Ratobylskaja (Klavier) und Laura Palm (Violine).
Schloss Dyck, Jüchen

Nun strahlt der Mai den Herzen
So. 29.5.2011, 15:00
Rheydter Kinder- u. Jugendchor.
Kirche Mariä Himmelfahrt Meerkamp 100

Gedenkkonzert für Sigrud Esch
So. 29.5.2011, 17:00
Solisten und Kantorei der Hauptkirche Rheydt. Eintritt frei!
Ev. Kirche Odenkirchen

JAZZ & CO.

Jazz-Session im TIG
Di. 3.5.2011, 19:30
Swing Fashion
Di. 10.5.2011, 20:00
Jazz-Frühstück im TIG
So. 29.5.2011, 10:00
Theater im Gründungshaus

Jazz am Schmölderpark
Do. 5.5.2011, 19:30
André Spajic & Gregory Gaynair.
Gasthaus am Schmölderpark

Futschikato Jazz-Session
Do. 5.5.2011, 19:45
Messajero

Walter Maaßen's Borderland Jazzband
Fr. 6.5.2011, 20:00
Haus Erholung, Gewölbekeller

André Spajic: Jazz mit Freunden
Fr. 13.5.2011, 20:00
Mit dem Joschoi Stephan Trio.
Gymnasium Odenkirchen

Jazz-Visions: Anne Hartkamp-Quartett
Fr. 20.5.2011, 20:00
BIS-Zentrum
» siehe Seite 60 oben

Jazz & Wein
Sa. 21.5.2011, 20:00
André Spajic präsentiert: Mara Minjoli & Trio.
Restaurant Orofino

ROCK, POP & CO.

GoMusic
Sa. 7.5.2011, 20:00
.Raum.Zeit.
Fr. 13.5.2011, 21:00
Messajero

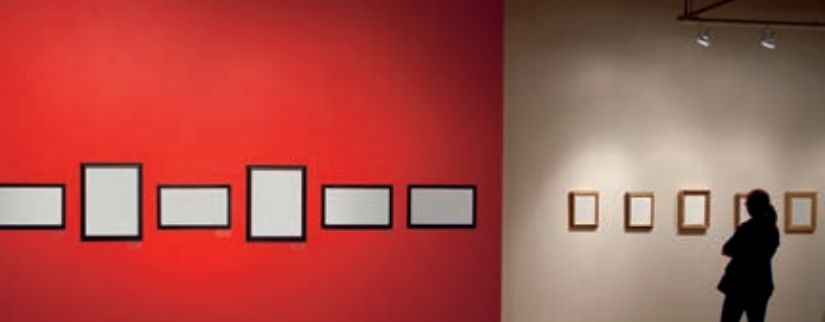
Folk & More Music Club: Rocket Boys
Do. 12.5.2011, 20:00
Indigo Masala
Fr. 27.5.2011, 20:00
Geneickener Bahnhof

Sunny
Fr. 13.5.2011, 20:00
Fuchsbaue

Shakira
So. 15.5.2011, 20:00
Warsteiner Hockeypark

FUN
Fr. 27.5.2011, 20:30
Haus Erholung, Gewölbekeller

Cruel Hand, New Morality, Look My Way, Bloodtrial, In Circles
Fr. 6.5.2011, 19:00
Beast War Returns, Shemales From Outta Space Of Death, Devastating Mars, Until September, Busking For Change
Fr. 13.5.2011, 19:00
Olde York, Bleed Into One, Get It Done, Scarred Mind
Fr. 27.5.2011, 19:00
Roots Club



AUSSTELLUNGEN

SPORT

Sabine Körfgen

bis So. 1.5.2011
Zeichnungen und Illustrationen.
Kunstfenster Rheydt

Serientäter

Sa. 30.4./So. 1.5.2011
11:00-20:00
Fotoausstellung von Marion
Überschär. Eintritt frei!
Schloss Wickrath
Nassauer Stall

30 Jahre Galerie Löhrl

bis Do. 5.5.2011
13:00-18:00 di-fr
10:00-14:00 sa
Auswahl an Werken von Künst-
lern, die die Galerie Löhrl über
die Jahre begleitet haben.
Galerie Löhrl

Allzu Menschliches

bis Sa. 7.5.2011
10:00-11:00 + 18:30-20:30 di-fr
oder ½ Stunde vor den Veran-
staltungen
Karla Tänzer zeigt in ihren Arbei-
ten Menschen auf alltäglichen
„Kriegsschauplätzen“.
BIS-Zentrum
Café bisQuit

Moderne Malerei

Sa./So. 7./8.5.2011
11:00-18:00
Die Künstlergruppe „kunststall“
präsentiert Abstrakte, Experi-
mente, Collagen, Mischtechniken
und Arbeiten in Acryl.
Schloss Wickrath
Nassauer Stall

Criminale 2011:

Kriminelle Inspirationsorte
bis Fr. 13.5.2011
Wo Krimischriftsteller ihre
besten Ideen finden.
Stadtsparkasse Mönchenglad-
bach, Bismarckplatz 10

Der Stadt ein Rathaus, den

Bürgern ein Fest! 1836: Stadt
im Aufbruch
bis So. 15.5.2011
11:00-18.00 di-so
Ausstellung zum 175-jährigen
Jubiläum des Bürgerschützen-
festes.
Städt. Museum Schloss Rheydt

Rüdiger Kramer: Fußgänger-

zonen – Bilder aus Städten
bis Fr. 20.5.2011
9:00-22:00 mo-fr
Digitalfotografien.
Volkshochschule
Haus Berggarten

schmuckstück

Sa. 21.5.2011, 14:00-18:00
So. 22.5.2011, 11:00-18:00
Gemeinsame Ausstellung der
aktuellen Schmuckstücke von
Christiane Lambertz und
Martina Misch.
Hochbunker-Atelier
Neusser Str. 374, MG-Lürrip

Zwischenräume

ab Sa. 7.5. bis So. 29.5.2011
Arbeiten des israelischen Malers
Gideon Tomaschoff.
MMIII Kunstverein e. V.

Book Stories

ab So. 15.5. bis So. 29.5.2011
17:00-19:00 fr
15:00-17:00 sa + so
Werke von Francois du Plessis.
[kunstraumno.10]

What Went Down

bis So. 19.6.2011
11:00-18:00 di-so
Werkschau mit 20 Skulpturen
und Werken des britischen
Künstlers Thomas Houseago.
Städt. Museum Abteiberg

Peter Paulus: Amphora

ab So. 22.5. bis So. 19.6.2011
17:00-21:00 mo-fr
11:00-16:00 sa + so
Eröffnung: So. 22.5.2011, 15:00
Zeichnungen und Grafiken.
Blue Galerie



andere räume – verschiedene

perspektiven
bis Do. 30.6.2011
10:00-16:00 mo-do
Dirk Rose arbeitet mit Fotogra-
fien, die er nicht selbst erstellt
hat und in denen er nur Platzhal-
ter für andere ist. Leon Duniec
dagegen entwirft Raumobjekte
und plastische Strukturen. Ein-
tritt frei!
euregio-Haus

Pia Poßke

ab So. 1.5.2011 bis So. 3.7.2011
Arbeiten in Acryl, Pastell und
Mischtechnik auf Leinwand.
Kunstfenster Rheydt

La bestia in noi – Das Tier in uns

ab Di. 10.5. bis So. 10.7.2011
10:00-11:00 + 18:30-20:30 di-fr
oder ½ Stunde vor den Veran-
staltungen
Werke von Giovanna Prandi.
BIS-Zentrum
Café bisQuit



Linie Kunst:

Verhüllung – Entblößung
bis Mi. 31.8.2011
8:00-17:00 mo-do
8:00-16:00 fr
Arbeiten von Johannes Reul.
NVV Hauptverwaltung, Foyer

Burgen und Schlösser an der

Niers
ab So. 15.5. bis So. 4.9.2011
11:00-18.00 di-so
Städt. Museum Schloss Rheydt
» siehe Seite 13

Kinetik

bis So. 25.9.2011
11:00-18:00 di-so
Anlässlich des 80. Geburtstages
von Heinz Mack präsentiert das
Museum Abteiberg in Mönchen-
gladbach an seinem Wohn- und
Schaffensort frühe und teilweise
unbekannte kinetische Skulptu-
ren des Künstlers.
Städt. Museum Abteiberg

Erdreichtum

ab Do. 26.5. bis Fr. 30.9.2011
9:00-22:00 mo-fr
Foto-Arbeiten vom Tagebau in
Garzweiler und Hambach.
Volkshochschule
Haus Berggarten

Rheingold IV

bis Mo. 31.10.2011
14:00-18:00 di-fr
12:00-18:00 sa + so
Ausstellung zeitgenössischer
Kunst der Sammlung Rheingold.
Schloss Dyck, Jüchen

Irina Ruder: Fotografien

ab Sa. 7.5. bis Mo. 31.10.2011
Graefen + König



Im Fluss der Zeit

ab Mi. 11.5. bis Sa. 31.12.2011
8:00-21:00 mo-fr
Malerei und Zeichnungen von
Friedhelm Beilharz.
Musikschule

400.000 Jahre Vergangenheit

Rheindahlen
von März bis November, jeden
ersten Samstag im Monat
14:00-17:00
Hobbyarchäologen führen die
Besucher durch die Ausstellung.
Wasserturm Rheindahlen

Spielezeugausstellung Schnelle

14:00-17:00 so
Dauerausstellung mit histori-
schen Puppenhäusern, Puppen,
Stefftieren, Modelleisenbahnen.
Schrödt 27, MG-Giesenkirchen

AMERICAN FOOTBALL

German Football League Nord
(1. Bundesliga):
So. 1.5.2011, 16:00
Mönchengladbach Mavericks –
Berlin Adler
Sa. 7.5.2011, 19:00
Mönchengladbach Mavericks –
NEW YORKER Lions Braunschweig
Sa. 14.5.2011, 19:00
Mönchengladbach Mavericks –
Kiel Baltic Hurricanes
Sa. 21.5.2011, 19:00
Mönchengladbach Mavericks –
Dresden Monarchs
Warsteiner Hockeypark
» siehe Seite 26

BADMINTON

Stadtmeisterschaft Jugend
und Einzel
Sa. 21.5.2011, ab 13:00
Sporthalle Asternweg

Stadtmeisterschaft Doppel

und Mixed
So. 22.5.2011, ab 9:00
Sporthalle Asternweg

FUSSBALL

1. Bundesliga Männer:
Sa. 7.5.2011, 15:30
Borussia Mönchengladbach –
SC Freiburg
Stadion Borussia Park
» siehe Seiten 24/25

Regionalliga West Männer:

Fr. 13.5.2011, 19:00
Borussia Mönchengladbach II –
SV Eintracht Trier
Sa. 28.5.2011, 14:00
Borussia Mönchengladbach II –
Borussia Dortmund II
Grenzlandstadion

Regionalliga West Frauen:

So. 22.5.2011, 15:00
Borussia Mönchengladbach –
FFC Heike Rheine
So. 29.5.2011, 12:00
Borussia Mönchengladbach –
DJK Arminia Ibbenbüren
Sportanlage Am Haus Lütz
MG-Bettrath

A-Junioren-Bundesliga:

So. 1.5.2011, 11:00
Borussia Mönchengladbach –
Wuppertaler SV Borussia
So. 8.5.2011, 11:00
Borussia Mönchengladbach –
SpVgg. Erkenschwick
So. 22.5.2011, 13:00
Borussia Mönchengladbach –
Bayer Leverkusen
Grenzlandstadion

B-Junioren-Bundesliga:

Sa. 14.5.2011, 14:00
Borussia Mönchengladbach –
MSV Duisburg
So. 29.5.2011, 11:00
Borussia Mönchengladbach –
Preußen Münster
Borussia Park

Criminale 2011: Gut gegen Böse

oder umgekehrt?
Sa. 7.5.2011, 14:30
1. FC Criminale –
FC Himmelstürmer
1. FC Mönchengladbach 1894,
Platz 1, Luisenstr. 35

Spielfreude-Tour 2011

Fr. 27.5.2011, 15:00-20:00
Sa. 28.5.2011, 10:00-18:00
Roadshow zur FIFA Frauen-Welt-
meisterschaft 2011 mit buntem
Programm.
Kapuzinerplatz

HANDBALL

2. Bundesliga Süd Männer:

Fr. 6.5.2011, 20:00
TV Korschenbroich –
HSG Düsseldorf
Sa. 21.5.2011, 18:00
TV Korschenbroich –
SG Haslach-Herrenbg.-Kuppigen
Waldsporthalle
Am Sportplatz 11a
41352 Korschenbroich

HOCKEY

2. Feld-Bundesliga Nord
Männer:
Sa. 14.5.2011, 16:00
Rheydter Spielverein –
Blau-Weiß Köln
Sa. 21.5.2011, 14:00
Rheydter Spielverein –
DSD Düsseldorf
RSV-Clubgelände

2. Feld-Bundesliga Nord

Männer:
Sa. 14.5.2011, 16:00
Gladbacher HTC –
Schwarz-Weiß Köln
Sa. 21.5.2011, 16:00
Gladbacher HTC –
Schwarz-Weiß Neuss
GHTC-Clubgelände
» siehe Seite 27

2. Feld-Bundesliga Nord

Frauen:
Sa. 7.5.2011, 16:00
Gladbacher HTC –
Marienthaler THC
So. 8.5.2011, 12:00
Gladbacher HTC –
Eintracht Braunschweig
Sa. 14.5.2011, 14:00
Gladbacher HTC –
RTHC Leverkusen
GHTC-Clubgelände

Stadtmeisterschaft

Mi. 4.5.2011, 10:00
WK III Jungen Vorrunde.
Grenzlandstadion
Kunstrasenplatz

JUDO

1. Bundesliga Männer
Sa. 7.5.2011, 16:00
1. JC Mönchengladbach –
UJKC Potsdam
Jahnhalle

LEICHTATHLETIK

2. Nordpark Duathlon
So. 1.5.2011, 10:00-12:00
Sportarten: Laufen/Radfahren.
Veranstalter: Triathlonabteilung
des Mönchengladbacher TV
1848 e. V.
Start und Ziel: GEM-Gelände,
Am Nordpark 400

Schloss Dyck-Lauf

So. 15.5.2011, ab 9:00
Volkslauf durch Höfe, Park und
Dycker Feld zugunsten der
Familienhilfe Namibia.
Neu: 5 km Walken.
Schloss Dyck, Jüchen

1. Wickrather Benefizlauf

So. 15.5.2011, ab 12:00
Das Laufevent für Jedermann.
Laufstrecken: 250 m für die
jüngsten Läufer, 1.150 m für
Schüler, 2 und 4 km sowie 7 und
14 km für Läufer und Walker.
Schloss Wickrath

2. Santander-Lauf

So. 29.5.2011, ab 11:00
Disziplinen: Laufen, Nordic Wal-
king, Walking; Strecken: 3 km,
5 km, 10 km.
Santander-Platz

PFERDESPORT

Trabrennen
„Mönchengladbach auf Trab“
Do. 5.5.2011, 18:30
So. 15.5.2011, 14:00
Veranstalter: Verein zur Förde-
rung des Rheinischen Trabrenn-
sportes e. V.
Trabrennbahn

Dressur- und Springturnier

Fr. 20.5.2011 bis So. 22.5.2011
Prüfungen bis zur Klasse M.
ZRFV St. Martinus Beltinghoven

SCHACH

Stadtmeisterschaft Jugend
Sa. 14.5.2011, ab 11:00
Gesamtschule Espenstraße

SCHIESSEN

Stadtmeisterschaft Sport-
schießen
Fr. 6.5.2011, ab 17:00
Sa. 7.5.2011, ab 9:00
Städt. Schießsportanlage
Rheindahlen

SONSTIGES

Gemeinsam stark durch Fitness,
Spiel und Sport
Fr. 6.5.2011, 20:00-21:30
Fr. 13.5.2011, 20:00-21:30
Fr. 20.5.2011, 20:00-21:30
Fr. 27.5.2011, 20:00-21:30
Sport und Bewegung für
Menschen mit und ohne
Behinderung.
Turnhalle MG-Venn
Moosheide 109



Marco Tschirpke: „Lauf, Masche, lauf!“

Sa. 7.5.2011, 20:00
Die Spindel im TIG

Lapsuslieder und Gedichte! Marco Tschirpke kritisiert nicht die Zustände, sondern lobt die Utopien. Ihn dabei straucheln zu sehen, ist nur eine der Freuden, die der studierte Pianist seinem Publikum gewährt. Geboren 1975, schickte ihn ein freundlicher Herr vom Arbeitsamt nach dem Abitur ins Emsland zu einer Berufsausbildung als Verkäufer, doch Tschirpke fühlte sich zu Höherem berufen und ging in die Altenpflege. Es folgte ein Studium der Musiktheorie und die Einsicht, dass es bei der Theorie nicht bleiben müsse. Seit etwa dieser Zeit hat die deutschsprachige Kabarettwelt einen Querschießer zu erdulden, dessen Projektstil das geschliffene Wort ist, und dessen eigensinniger Klavierstil nicht zuletzt die Frage aufwirft, ob dergleichen der Gesundheit noch zuträglich ist.

Leichen zum Dessert

Krimidinner mit Marlene Bach („Kurfürzer Gewürzmischung“) und Carsten Sebastian Henn („Die letzte Reifung“).
19:00 Lehmanns Restaurant
Manche morden männlich – Die große Men's Crimenight
Mit den Autoren Stefan Holtkötter, Manfred C. Schmidt, Ansgar Fabri, Martin Geisenhainer, Christian Klinger, Daniel Badraun und Ralf Ströcker.
20:00 Dicker Turm, Waldhausener Str.

Der Fluch der Gondel

Die große Geisterbahnkriminaltour mit zahlreichen spannenden Kurzkrimis, per Mikro live gelesen von den Autoren Guido M. Breuer, Nadine Buranasada, Anja Feldhorst, Peter Godzgar, Sylvia Grünberger, Thomas Kastura, Jürgen Kehrer, Michael Kibler, Manfred H. Krämer, Judith Merchant, Ursula Meyer, Niklaus Schmid, Ella Theiss, Uwe Voehl.
20:00 Geisterbahn „Haunted Mansion“, Rheydter Kirmes
Frauen mit BIS(S) – Die große Ladies' Crimenight

Mit den Autorinnen Christina Casanova, Gitta Edelman, Anne Kuhlmeier, Eva Lirot, Claudia Puhlfürst, Barbara Saladin, Karin Schickinger, Susanne Schubarsky, Maren Schwarz und Ingeborg Struckmeyer.
22:00 BIS-Zentrum
Schmähmandanten
Beate Maxian („Tödliches Rendezvous“), Franz Zeller („Blutsbande“), Hermann Bauer („Verschwörungsmelange“).

22:00 Dr. Backes & Partner Rechtsanwälte, Hohenzollerstr. 177
Anwalts Lieblinge
Theo Pointner („Geil in Grünau“), Arnd Federspiel („Bei Hitze Mord“), Alexander Pfeiffer („Das Ende vom Lied“).
22:00 Kanzlei Szary, Breuer, Westerrath & Partner, Bökelstr. 40
Gesammelte Morde

Stefan Winges („Mord im Afrikaclub“), Erika Kroell („Der König“), Dennis Ehrhardt („Sonderberg & Co. und der Tote im Rhein“).
22:00 Stadtarchiv, Aachener Str. 2

FESTE | MÄRKTE

MG zieht an
Recruiting- und Innovationsmesse der Textil- und Bekleidungsindustrie.
ab 9:00 Hochschule Niederrhein » siehe HINDENBURGER, April 2011, Seite 11
35-jähriges Bestehen der Städt. Tageseinrichtung Hardt
Familienfest mit Musik und Grillen.
19:30 Städt. Tageseinrichtung Hardt, Gartenkamp 16, MG-Hardt

PARTY

Cocktail Time
19:00 Cocos

Plastique

House, Chill House, Electro, Soul.
20:00 Bar Plastique
Ab in die Hütte!
Aktuelle Chartbreaker und die Hit-Giganten der 80er und 90er.
21:00 Almsause
Blue Clubbing
Charts, Black, House mit DJ Pablo Kaah.
21:00 Graefen Clubbing
Thank God it's Friday
House, Electro, Charts.
21:00 Scala Club & Lounge

Ü35-Party

22:00 Kastanienhof
Nachtgalerie Freitag
Party Classics.
22:00 Nachtgalerie
Bummsfallera
Neueröffnungswochenende mit Meista Fader und DJ Budda.
22:00 Rossi

Freaky Friday

Black Music, RnB, Dirty South.
22:30 Black & White
Friday Night
Funky and unique music.
23:00 Apartment Club
Belinda
Minimal, Techno, Electro.
23:00 Die Nacht
Freitagswelt #3 – die neue Partyreihe im Projekt 42
Lounge: Der Multimensch und DJ Team Ohshitrobots! (Indie-hypes, Indietronic);
Mainfloor: DJ Nachthimmel (Techno, House), DJ Flex Riot und DJ Fragment.

23:00 Projekt 42
Metalmania
Metal mit DJ Antropophagus und DJ Filthgrinder.
Von 0:00 bis 1:00 Happy Hour: alle Getränke 2 für 1.
23:00 Roots Club

SONSTIGES

Offener familienkundlicher Abend der Westdeutschen Gesellschaft für Familienkunde
Ratschläge für Anfänger, Hilfe beim Lesen von Urkunden und Kirchenbucheinträgen, Nutzung von Bibliothek und eigener EDV.
19:00 Pfarrheim St. Anna, Annakirchstr. 82



BÜHNE

„Der Gast“
Turbulente Komödie mit Sprachwitz und Situationskomik von David Pharoa.
20:00 TIN – Theater im Nordpark, Kleiner Saal
„Lauf, Masche, lauf!“
Kabarett von und mit Marco Tschirpke.
20:00 Die Spindel im TIG
» siehe oben

Criminale 2011:

„Shakespeare, Mörder, Pulp & Fiktion“
Schräge Mörderszene à la Shakespeare und Tarantino. Inszenierung des Theaters Krefeld-Mönchengladbach anlässlich der Gala-Veranstaltung „Tango Criminale“.
20:15 Kaiser Friedrich-Halle

KIDS

Lesezwerge
Samstagsgeschichten für Kinder ab 4 Jahre mit Frauke Feindt und Andrea Peters.
11:00-12:00 Kinderbibliothek der Zentralbibliothek
Kinder als Mönche
Von Spiel zu Spiel durch die Altstadt. Veranstalter: Marketing-Gesellschaft Mönchengladbach.
15:00 Treffpunkt: Stadt-Tourenschild, Busspur am Parkplatz Geroweier

LITERATUR – CRIMINALE 2011

Schatten der Vergangenheit
Rebecca Abe („Im Labyrinth der Fugger“), Lilo Beil („Die Nacht der grauen Katzen“).
15:00 Schloss Rheydt, Rittersaal
BIS zum Herzstillstand
Sylvia Grünberger („Kerberos Gier“), Uwe Voehl („... die schön gebriggelt had in meen Bauchnabel“).
16:00 BIS-Zentrum
Verschwörerinnen unter uns
Rebecca Gablé („Leichenblass am Niederrhein“), Gabriela Galvani („Die Hüterin des Evangeliums“).
16:00 Mayersche Buchhandlung, Theatergalerie
Tango Criminale
Die große Preisverleihungsgala der Criminale 2011.
20:00 Kaiser-Friedrich-Halle

PARTY

Cocktail Time
House, RnB, Charts, Partyclassics.
19:00 Cocos
Plastique
House, Chill House, Electro, Soul.
20:00 Bar Plastique
Übungsparty
20:00-23:30 TOMMYs Tanzstudio
Ab in die Hütte!
Aktuelle Chartbreaker und die Hit-Giganten der 80er und 90er.
21:00 Almsause
Hot Clubbing
Black, House und Classics mit DJ Sten Hardy.
21:00 Graefen Clubbing
Scala Clubsounds
House, Electro, Charts.
21:00 Scala Club & Lounge
70er- & 80er-Party
21:00 Tanzlokal Foxy
Discofox-Party
21:00 Tanzschule „More than Dancing“ – Stefan Meyer
Samstag Nacht
Minimal, Techno, Electro.
22:00 Die Nacht



Wir sind familienfreundlich!



Golf spielen, Entspannung finden, Natur genießen. Und am besten mit der ganzen Familie.

Nutzen Sie die Vorteile unseres Clubs speziell für Familien:

Flexible Übungszeiten an 4 verschiedenen Wochentagen

Kleine Übungsgruppen für „Bambinis“ (4-7 J.), Kinder und Jugendliche

Talentsichtung durch unsere Professionals

Mannschaftswettspiele

GCW-Familienturnier.

Das beste aber: Bei Neumitgliedschaft der Eltern bleibt die Mitgliedschaft der Kinder (bis 13 Jahren) für 2 Jahre beitragsfrei!

Mehr Informationen gibt Ihnen gerne Clubmanager Ulli Stage, Telefon 0 24 32 – 8 15 00.

Golfclub Wildenrath e.V., Am Golfplatz 1, 41844 Wegberg, Tel. 0 24 32 / 8 15 00.

RONCALLI'S APOLLO VARIETÉ

APOLLO

Shub-idu

SOMMERLICHER SHOW-SPASS MIT PETER SHUB

11. Mai bis 23. Juli

KARTEN: 0 211/828 90 90
www.apollo-variete.com

Roncalli's Apollo Varieté · Apollo-Platz 1 · 40213 Düsseldorf



Che Tango

Fr. 13.5.2011, 20:00
BIS-Zentrum

Mitreißend und vielschichtig präsentiert das Trio „Che Tango“ sein Programm aus Tangos, Milongas und Walzern. Die ungewöhnliche Besetzung Stimme, Akkordeon und Violoncello verleiht der Musik ein neues Gesicht, mal turbulent, mal sinnlich gibt das Trio den Emotionen der Zuhörer einen Raum aus Klang. Das Spektrum des Programms reicht vom Tango Nuevo über traditionellen argentinischen Tango, französischen Chansons bis zu russischen Tangos.



groove!night 2011

Sa./So. 14./15.5.2011, 20:30
Kunstwerk Wickrath

In diesem Jahr hat der Chor etwas Besonderes im Gepäck: Die engagierten Laiensängerinnen und -sänger präsentieren voller Stolz ihre erste Live-CD. Von afrikanischen Klängen, über Pop, Jazz, Swing bis hin zu Evergreens wie der „Bohemia Rhapsody“ – von aktuellen Hits wie „Haus am See“ bis hin leisen Tönen mit Gänsehautfaktor: Es wird wieder ein abwechslungsreiches Konzert geboten – moderner Chorgesang mit Pep, Esprit und guter Laune! Das Publikum darf bei den Einlagen der Chorleiterin Monika Hintsches Text und Musik selbst bestimmen, die kleinen kreativen Zellen des Chores laden zum Singen und Träumen ein.

All you can Rock

Neueröffnungswochenende mit DJ Hejo.
22:00 Rossi
Sweetness
Black Music, RnB, Dirty South.
22:30 Black & White
Saturday Night
Funky und unique music.
23:00 Apartment Club
Goldclash
Mit DJ Seth Gekko.
23:00 Goldwasser
Disaster Area
Der lauteste Beat der Galaxis schlägt wieder zu! Mainfloor: Dennis Dolge, Marc Wall.E und Mechanic Freakz; Lounge: Negue und Djane Tinkabell.
23:00 Projekt 42
Roots Finest
Alternative, Rock, Punkrock, Indie u.v.m. mit Mr. Bata.
Von 0:00 bis 1:00 Happy Hour: alle Getränke 2 für 1.
23:00 Roots Club

FESTE | MÄRKTE

Trödelmärkte
6:00-14:00 Trabrennbahn
6:00-14:00 Parkplatz Schlafhorst
35-jähriges Bestehen der Städt. Tageseinrichtung Hardt
Großes Familienfest mit Tombo-la, Hüpfburg und Kinderschminken für kleine und große Kinder.
13:00 Städt. Tageseinrichtung Hardt, Gartenkamp 16, MG-Hardt
Kappesfest
Ortskern MG-Rheindahlen
» siehe Seite 51
Frühkirmes Rheydt
Marktplatz und Gracht

VORTRÄGE

Das „innere Team“
10:00-13:00 Familienbildungsstätte, Hansastr. 65
Erste Hilfe bei Ärger
Konstruktiver Umgang mit Ärger.
10:00-16:00 Familienbildungsstätte, Hansastr. 65
Wie du kommst gegangen ... – kommunikative Körpersprache
Workshop des Katholischen Forums für Erwachsenen- und Familienbildung.
10:00 Haus der Regionen
Das Aortenaneurysma
11:00 + 14:00 Elisabeth-Krankenhaus

SONSTIGES

Wasserturm-Führungen
10:00-12:00 Wasserturm Viersener Straße
Wassererlebnispfad
Erforschen Sie die Herkunft unseres Trinkwassers.
11:00-16:00 Wasserwerk Helena-brunn, Außengelände
Second-Hand-Verkauf
Gut erhaltene Damenbekleidung von Größe 34 bis 52, Schuhe, Schmuck, Tücher, Gürtel, Taschen.
11:00-17:00 Frauenberatungsstelle, Kaiserstr. 20

SO8

BÜHNE

Frühlingsfest der Volksmusik
Mit Florian Silbereisen.
18:00 Eissportzentrum Grefrath
» siehe HINDENBURGER, Januar 2011, Seite 18
„Me and My Girl“
Musical in zwei Akten.
19:30 TiN – Theater im Nordpark, Großer Saal

KIDS

„Kiko lädt zum Sommerfest“
5. Kinderkonzert der Niederrheinischen Sinfoniker für Kinder von 6 bis 10 Jahre.
Mit Paula Emmrich als „Kiko“.
11:00 TiN – Theater im Nordpark, Großer Saal

LITERATUR – CRIMINALE 2011

BIS zum bitteren Ende
Krimiführer mit den Autoren Lucas Bahl („Spielzeugstadt“) und Jürgen Reitemeier („Letzte Runde“).
11:00 BIS-Zentrum

FESTE | MÄRKTE

Trödelmarkt
11:00-18:00 Hornbach, Künkelstr.
Kreuzweierfest
Mit verkaufsoffenem Sonntag.
13:00-19:00 Ortskern MG-Odenkirchen
Frühkirmes Rheydt
Marktplatz und Gracht
Kappesfest
Mit verkaufsoffenem Sonntag.
Ortskern MG-Rheindahlen
» siehe Seite 51

Kastanienhof
Hotel, Restaurant & Erlebnisberggarten

TÄGLICH FRISCHER SPARGEL

www.kastanienhof-hotel.de
Krefelder Str. 765 • Tel. 021 61-8 21 20 60

SONSTIGES

Vogelkundliche Führung durch die Wickrath und Wickrathberger Nierniederung
Naturkundliche und kulturhistorische Ganztagswanderung.
7:00 Treffpunkt: Schlossbrücke Wickrath
Briefmarkentauschtreffen
Briefmarkenfreunde 1924 e. V.
9:30-12:00 Naturfreundehaus
Zierfisch- und Wasserpflanzenbörse mit aquaristischem Trödel
Verein für Aquarien- und Terrarienkunde Mönchengladbach e. V.
10:00-12:00 Kleingartenanlage „Pilatus Kall“

Mit Ross und Planwagen durch die Innenstadt

Stadtrundfahrt. Veranstalter: Marketing-Gesellschaft Mönchengladbach.
11:00 Treffpunkt: Stadttourenschild, Busspur am Parkplatz Geroweier
Second-Hand-Verkauf
Gut erhaltene Damenbekleidung von Größe 34 bis 52, Schuhe, Schmuck, Tücher, Gürtel, Taschen.
11:00-15:00 Frauenberatungsstelle, Kaiserstr. 20
Muttertags-Candlelight-Dinner
Romantisches Menü bei Kerzenschein und Pianomusik.
19:00 Lehmanns Restaurant

MO9

PARTY

Salsa-Party
Mit kostenlosem Tanzkurs.
21:00 Kastanienhof

FESTE | MÄRKTE

Frühkirmes Rheydt
Marktplatz und Gracht

VORTRÄGE

Leben und arbeiten im Ausland
Informationsveranstaltung.
10:30 Berufsinformationszentrum
Der demografische Wandel und die Zukunft unserer Gesellschaft
19:30 VHS, Haus Berggarten

DI10

BÜHNE

„Joseph Süß“
Oper in dreizehn Szenen von Detlev Glanert. Libretto von Werner Fritsch und Uta Ackermann.
20:00 TiN – Theater im Nordpark, Großer Saal

PARTY

Discofox-Party
Mit kostenlosem Tanzkurs.
21:00 Kastanienhof

FESTE | MÄRKTE

Frühkirmes Rheydt
Marktplatz und Gracht

VORTRÄGE

Das Studium an der Fernuniversität
18:30 VHS, Haus Berggarten
Altersvorsorge für Frauen
19:30 Familienbildungsstätte, Anna-Ladener-Haus
Der Fuß – operativ und konservativ
Patientenforum. Eintritt frei!
19:30 Musikschule, Carl-Orff-Saal

MI11

BÜHNE

Circus Renz Manege
16:00 + 19:30 Messegelände Nordpark
» siehe Seite 13
„Fado/Bolero“
Ballett von Robert North.
Fado und traditionelle Musik aus Portugal/Bolero von Maurice Ravel.
20:00 TiN – Theater im Nordpark, Großer Saal

KIDS

„Steffi – ein Sommermärchen“
Fußballgeschichte für Jungen und Mädchen ab 5 Jahre der Augsburger Puppenkiste. Eine vergnügliche Einstimmung für kleine und große Zuschauer auf das Sommermärchen der Frauenfußball-WM.
10:00 + 15:30 Haus Erholung
» siehe Seite 21
„Hase und Igel“
Aufführung des Rosenfisch Figurentheaters für Kinder ab 4 Jahre.
10:30 + 15:00 Die Spindel im TIG
Disco
18:30-21:15 AFBj, Roermonder Str. 217

PARTY

Übungssparty
19:30 Tanzschule „More than Dancing“ – Stefan Meyer
StudiNight
Mit DJ Julian (Age of Orange).
Alles zum halben Preis.
20:00 Mezcalito

Press Play
House, Electro, RnB und Hot Stuff mit DJ Vogue und Timbo.
21:00 Graefen Clubbing
Birdy's Jamsession
Die freie Musiksession unter Leitung von Rainer „Birdy“ Königs.
21:00 Projekt 42

Karaoke Night
21:00 Scala Club & Lounge
Midewo
House, RnB, Charts.
22:00 38 Grad
Cocktail Time
House, RnB, Charts, Partyclassics.
22:00 Cocos

FESTE | MÄRKTE

Trödelmarkt
6:00-14:00 Trabrennbahn

VORTRÄGE

Alt werden ohne alt auszu-sehen
18:30 VHS, Haus Berggarten
Migräne und Kopfschmerz
19:00 Familienbildungsstätte, Anna-Ladener-Haus
Naturheilkunde
Vortrag von Ingomar Polley.
20:00 Kaiser-Friedrich-Halle

SONSTIGES

Jobbörse
Stellensuche leicht gemacht.
9:00 Berufsinformationszentrum
Radwandern am Niederrhein: Auf den Spuren des niederrheinischen Landes
Naturkundliche und kulturhistorische Ganztagswanderung mit der Volkshochschule.
10:00 Treffpunkt: Schlossbrücke Wickrath
Mittwochskino im BIS: „Long Walk Home“
Australien 2002, Regie: Phillip Noyce, 94 Min.
20:30 BIS-Zentrum

DO12

BÜHNE

Circus Renz Manege
16:00 + 19:30 Messegelände Nordpark
» siehe Seite 13
„Zar und Zimmermann oder Die beiden Peter“
Komische Oper in drei Aufzügen von Albert Lortzing.
20:00 TiN – Theater im Nordpark, Großer Saal
„Denken und andere Rand-sportarten“
Bühnen-Infotainmentshow mit Thorsten Havener, Deutschlands bekanntestem Gedankenleser.
20:30 Kunstwerk Wickrath

KIDS

Jugend-Disco ab 13 Jahre
18:00-21:00 Städt. Jugendclubhaus MG-Westend

VORTRÄGE

Informationsveranstaltung für werdende Eltern
Eintritt frei!
18:30 Elisabeth-Krankenhaus

FR13

BÜHNE

Circus Renz Manege
16:00 + 19:30 Messegelände Nordpark
» siehe Seite 13
„Woyzeck“
Drama von Georg Büchner.
20:00 TiN – Theater im Nordpark, Großer Saal
„Liebling, wir müssen reden!“
Kabarett von und mit Sylvia Bréko.
20:00 Die Spindel im TIG

KIDS

Kinder-Disco bis 13 Jahre
14:30-17:00 Städt. Jugendclubhaus MG-Westend

PARTY

Cocktail Time
House, RnB, Charts, Partyclassics.
19:00 Cocos
Plastique
House, Chill House, Electro, Soul.
20:00 Bar Plastique
Ab in die Hütte!
Aktuelle Chartbreaker und die Hit-Giganten der 80er und 90er.
21:00 Almsaua
Abiparty Gesamtschule Neuwerk
21:00 Projekt 42
Thank God it's Friday
House, Electro, Charts.
21:00 Scala Club & Lounge
Friday Night Fever
Das Beste aus den 70ern, 80ern, 90ern und von heute.
22:00 Kastanienhof
Nachtgalerie Freitag
22:00 Nachtgalerie
Trommel Fella
HipHop & Dancehall mit DJ Say Whaat.
22:00 Rossi
Freaky Friday
22:30 Black & White
Friday Night
Funky und unique music.
23:00 Apartment Club
Belinda
23:00 Die Nacht
Aufs Maul
Rock, Alternative, Hardcore, Nu-Metal mit DJ Archetype.
Von 0:00 bis 1:00 Happy Hour: alle Getränke 2 für 1.
23:00 Roots Club

SA14

BÜHNE

Circus Renz Manege
16:00 + 19:30 Messegelände Nordpark
» siehe Seite 13
The Metropolitan Opera – live!
Richard Wagner: „Die Walküre“. Mit Deborah Voigt, Jonas Kaufmann, Byrne Terfel. Dirigent: James Levine. Übertragungsdauer: 5 Std. 35 Min.
18:00 Comet Cine Center
„Die lustigen Nibelungen“
Operette in drei Akten.
20:00 TiN – Theater im Nordpark, Großer Saal
„Die pure Lust am Leben – wir machen's noch mal!“
SPD-Frauenkabarett FammFatal.
20:00 BIS-Zentrum

PARTY

Cocktail Time
House, RnB, Charts, Partyclassics.
19:00 Cocos
Plastique
House, Chill House, Electro, Soul.
20:00 Bar Plastique



Jazz-Visions. „Anne Hartkamp-Quartett“

Fr. 20.5.2011, 20:00

BIS-Zentrum

Die Kölner Jazzsängerin, Komponistin und Textdichterin Anne Hartkamp schafft mit ihrer ausdrucksstarken, facettenreichen Stimme und der Vielschichtigkeit ihrer Kompositionen eine besondere und lebensfrohe Variante des zeitgenössischen Jazz.

Anne Hartkamp verführt und verzaubert mit Stimme, Witz und Leidenschaft. Spielerisch lässt sie vokale Virtuosität aufblitzen, entfaltet Stimmungen von Poesie bis Übermut und verbindet mühelos musikalische Raffinesse mit expressiver Emotionalität. Dabei kommt ihren hochkarätigen und bestens aufeinander eingestimmten Mitmusikern große Bedeutung zu: Profilierte Meister ihres Fachs glänzen mit überraschenden Interaktionen und intensiven Soli und lassen im Dialog mit der Sängerin eine überaus frische, lebendige, mitreißende Musik entstehen.

Ab in die Hütte!

Aktuelle Chartbreaker und die Hit-Giganten der 80er und 90er.

21:00 Almsause

Hot Clubbing

Black, House und Classics mit DJ Sten Hardy.

21:00 Graefen Clubbing

Ü30-Party

Hits der 80er und 90er.

21:00 La Bougie

» siehe Seite 52

Scala Clubsounds

21:00 Scala Club & Lounge

Samstag Nacht

22:00 Die Nacht

Hejo's Kultpalast

Rock, Alternative, Britpop, Cross-over, 60s.

22:00 Messajero

Wild Style Soundsystem

HipHop, Funk, Balkan, Electro mit Ringo Star! & Barila Funk.

22:00 Rossi

Sweetness

22:30 Black & White

Saturday Night

23:00 Apartment Club

Goldvinyl

Mit DJ M-Rotation & J-Tag.

23:00 Goldwasser

Bass Culture

A Night of peer Jamaican Reggae mit TopGunSound & guests Dirty Ragga Squad.

23:00 Projekt 42

Break Out!

Alternative Kult-Party mit DJ Luca.

Von 0:00 bis 1:00 Happy Hour: alle Getränke 2 for 1.

23:00 Roots Club

FESTE | MÄRKTE

Trödelmärkte

6:00-14:00 Trabrennbahn

6:00-14:00 Parkplatz Schlafhorst

SONSTIGES

Radtour für alle Generationen

Veranstalter: Paritätisches Zentrum, Mehrgenerationenhaus.

11:00 Treffpunkt: Hauptbahnhof Rheydt

Wassererlebnispfad

11:00-16:00 Wasserwerk Helena-brunn, Außengelände

Aktionstag Gleichstellung von Menschen mit Behinderung

11:00-16:00 Platz vor der ehemaligen Musicalbühne

Offene Gartenfeste 2011

Ulrike Krüner.

1936 angelegter Garten mit altem Strauch- und Baumbestand, frühblühende Waldarten, Hainbuchenhecke, Teich, Wildblumenwiese, Blumen-Patchwork-Quilts.

11:00-17:00 Geldener Str. 39, 41189 MG

Offene Gartenfeste 2011

Dagmar und Werner Ende.

Durch Rhododendron stark gegliederter Garten mit großem Teich. Besonderheit: Ausstellung von Edelstahlskulpturen.

11:00-18:00 Winkeln 70, 41068 MG

Offene Gartenfeste 2011

Hannemarie Heithausen-Ophüls.

Aus Wiese zum Bauerngarten. Paradies für Vögel. Romantische Ecken laden zum Wohlfühlen ein.

11:00-18:00 Goerdshof 1, 41199 MG

Offene Gartenfeste 2011

Hannemarie Heithausen-Ophüls.

Aus Wiese zum Bauerngarten. Paradies für Vögel. Romantische Ecken laden zum Wohlfühlen ein.

11:00-18:00 Goerdshof 1, 41199 MG

Von Raubrittern und edlen Fräuleins

Schlösser-Tour mit dem Bus. Veranstalter: Marketing-Gesellschaft Mönchengladbach.

15:00 Treffpunkt: Stadt-Touren-Schild, Busspur am Parkplatz Gerweiher

Textile Vergangenheit von Mönchengladbach

Führung durch das Textilmaschinenpot des Museums Schloss Rheydt.

14:00-16:00 Boetzel-Höfe, Künkelstr. 125

Mönchengladbach mit dem Rad entdecken

Mit guter Laune im Gepäck geht es mit dem Stahlross zu den schönsten Stellen Mönchengladbachs. Veranstalter: Marketing-Gesellschaft Mönchengladbach.

15:00 Treffpunkt: Radstation am Rheydt Hauptbahnhof



BÜHNE

Circus Renz Manege

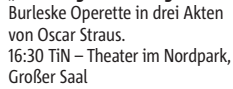
15:00 + 18:00 Messegelände Nordpark

» siehe Seite 13

„Die lustigen Nibelungen“

Burleske Operette in drei Akten von Oscar Straus.

16:30 TiN – Theater im Nordpark, Großer Saal



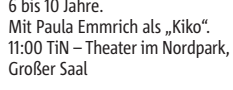
KIDS

„Kiko lädt zum Sommerfest“

5. Kinderkonzert der Niederrheinischen Sinfoniker für Kinder von 6 bis 10 Jahre.

Mit Paula Emmrich als „Kiko“.

11:00 TiN – Theater im Nordpark, Großer Saal



FESTE | MÄRKTE

Trödelmarkt

11:00-18:00 Schossau, Lürriper Str.

Wickrather Knospen- und Genussfestival

Mit verkaufsoffenem Sonntag von 13:00 bis 18:00, Schlemmermeile mit Rahmenprogramm für die ganze Familie.

11:00-22:00 Ortskern MG-Wickrather

» siehe Seite 51



SONSTIGES

„Theater mit Gott“ – Gottesdienst mal anders

Thema: Unterwegs.

Veranstalter: Freie evangelische Gemeinde Mönchengladbach.

11:00-12:00 Theater im Gründungshaus

Offene Gartenfeste 2011

Dagmar und Werner Ende.

Durch Rhododendron stark gegliederter Garten mit großem Teich. Besonderheit: Ausstellung von Edelstahlskulpturen.

11:00-18:00 Winkeln 70, 41068 MG

Offene Gartenfeste 2011

Hannemarie Heithausen-Ophüls.

Aus Wiese zum Bauerngarten. Paradies für Vögel. Romantische Ecken laden zum Wohlfühlen ein.

11:00-18:00 Goerdshof 1, 41199 MG



SONSTIGES

Köstliche Spargelzeit

Gemeinsam kochen, Spaß haben und dabei etwas lernen, das ist das Motto des Workshops.

18:00-21:00 InfoCenter Ernährung und Haushaltstechnik der NVV

nimbus^x

Die Erlebniswelt der Lichtgestaltung



Lichtstudio Erens GmbH
 Pastoratshof 18 • 47929 Grefrath
 Tel.: 02158 - 91 65 0
 www.lichtstudio-grefrath.de
 n.rens@lichtstudio-grefrath.de

Lichtstudio
erens
 Lichttechnik und Elektrobau
 Licht zum Wohnen



„Auf der Suche nach dem verlorenen Mann“

Sa. 21.5.2011, 20:00
Die Spindel im TIG

Was ist bloß los auf dem Y-Chromosom? Der Mann von heute gibt ein trostloses Bild ab!

Als Don Juan hat „man“ ausgedient, aber Weichei, Abspüler und Frauenversteher zu sein, ist auch nur mäßig sexy: Starke Männer mit Rückgrat und Verantwortungsbereitschaft? Fehlhalbe!

„Auf der Suche nach dem verlorenen Mann“ ist ein echtes Stephan-Bauer-Programm über die durcheinander geratenen Geschlechterrollen unserer Tage. Sehr persönlich, selbstironisch, schonungslos ehrlich und – wie immer: Kabarett und Comedy auf höchstem Niveau!

Ein Abend über Männer, die vor ihren starken Frauen längst kapituliert haben und am Tresen jammern: „Ich wäre so gerne ein Macho, aber Steffi lässt mich nicht ...“



„Viva la Mamma!“ (Wiederaufnahme)

Fr. 20.5.2011, 20:00
TiN – Theater im Nordpark (Kleiner Saal)

In der letzten Spielzeit begeisterte Hayk Deynjan das Publikum als temperamentvolle Mamma Agata in Gaetano Donizettis Oper „Viva la Mamma!“ Unvergessen ist, wie der Basssänger des Musiktheaterensembles in bester „Charlys Tante“-Manier und mit gestärkten Petticoats über die Bühne hüpfte.

Nun ist die verrückte Oper über „die Sitten und Unsitten des Theaters“ – so der Untertitel – in der Inszenierung von Christian Tombeil (siehe Foto) zurück: Ab Freitag, 20. Mai um 20 Uhr im TiN Mönchengladbach stellt Deynjan darin wieder sein komödiantisches Talent unter Beweis. Mit dabei ist diesmal auch sein Sänger-Kollege Kaisrhan Scholdybajew: Der beliebte Tenor, der in der letzten Spielzeit krankheitsbedingt nicht auftreten konnte, übernimmt die Rolle des Guglielmo Antolstoinoloff.

MI 18

BÜHNE
„Ich bin nicht Rappaport“
Tragikomödie von Herb Gardner. Inszenierung: Matthias Kniesbeck. 20:00 TiN – Theater im Nordpark, Kleiner Saal

KIDS
„Eine Suppe für Zwei“
Eine lustige und fantasievolle Geschichte des Nekner Kasperltheaters für kleine und große Schweinchen von 3 bis 99 Jahre. 10:30 + 15:00 Die Spindel im TIG
Disco
18:15-21:15 AFBj, Roermonder Str. 217

LITERATUR
LesARTen
Hier finden Schreibkreative aller Altersgruppen eine Plattform, um selbstverfassten Texte der Öffentlichkeit zu präsentieren. 20:00 BIS-Zentrum

PARTY
Übungsparty
19:30 Tanzschule „More than Dancing“ – Stefan Meyer
StudiNight
Mit DJ Julian (Age of Orange). Alles zum halben Preis. 20:00 Mezcalito
Press Play
House, Electro, RnB und Hot Stuff mit DJ Vogue und Timbo. 21:00 Graefen Clubbing

Karaoke Night
21:00 Scala Club & Lounge
Midewo
House, RnB, Charts. 22:00 38 Grad
Cocktail Time
House, RnB, Charts, Partyclassics. 22:00 Cocos

FESTE | MÄRKTE
Trödelmarkt
6:00-14:00 Trabrennbahn
VORTRÄGE
Aktive Stoffe, Magneten und Röntgen
Nicht nur zur Bildgebung, sondern auch zur Behandlung. Vortrag der Facharzt AG Rheydt mit Dres. Fervers, Hirsch, Kley, Radiologie und Nuklearmedizin. 17:00 Paritätisches Zentrum

SONSTIGES
Jobbörse
Stellensuche leicht gemacht. 9:00 Berufsinformationszentrum
Pflanzenführung
Mit Parkleiterin Carolin Dreisvogt-Prause auf Entdeckungsreise im Englischen Landschaftsgarten. 17:00 Treffpunkt: Schloss Dyck, Rosenturm in der Gartenpraxis

DO 19

BÜHNE
„Joseph Süß“
Oper von Detlev Glanert. 20:00 TiN – Theater im Nordpark, Großer Saal
„Frauen verblühen, Männer verduften“
Das Beste aus 15 Jahren Männer-Kabarett von Peter Vollmer. 20:00 Die Spindel im TIG

KIDS
Jugend-Disco ab 13 Jahre
18:00-21:00 Städt. Jugendclubhaus MG-Westend

VORTRÄGE
Bewerbungsdschungel Studium
Die neuen Abschlüsse Bachelor und Master, Zugangsvoraussetzungen und Zulassungsbeschränkungen, Studienfinanzierung etc. 15:30 Berufsinformationszentrum
Arzt – Krankenhausleiter – Kulturfreund
Talkrunde mit Prof. Dr. med. Hans Dieter Jakubowski, ehemaliger Chefarzt des Elisabeth-Krankenhaus. 19:00 Gasthaus am Schmölderpark
Donnerstags, Halb Acht: Prof. Johannes Otzen, der Architekt der Hauptkirche
Ein Abend zum Leben und Werk anlässlich seines 100. Todestages. Referent: Olaf Nöllner. 19:30 Ev. Hauptkirche Rheydt

FR 20

BÜHNE
„Viva la Mamma! oder Die Sitten und Unsitten des Theaters“ (Wiederaufnahme)
Oper von Gaetano Donizetti. 20:00 TiN – Theater im Nordpark, Kleiner Saal
» **siehe Seite 61 oben**
„Johann L. kocht ein Ei“
Comedy mit dem Duo Deix Two. 20:00 Die Spindel im TIG

KIDS
Kinder-Disco bis 13 Jahre
14:30-17:00 Städt. Jugendclubhaus MG-Westend

PARTY
Cocktail Time
House, RnB, Charts, Partyclassics. 19:00 Cocos
Plastique
House, Chill House, Electro, Soul. 20:00 Bar Plastique
Ab in die Hütte!
Aktuelle Chartbreaker und die Hit-Giganten der 80er und 90er. 21:00 Almsause

Encore – Do you want more?
Hip Hop und RnB mit DJ Vogue. 21:00 Graefen Clubbing
Thank God it's Friday
House, Electro, Charts. 21:00 Scala Club & Lounge
Friday Night Fever
Das Beste aus den 70ern, 80ern, 90ern und von heute. 22:00 Kastanienhof
Nachtgalerie Freitag
Party Classics. 22:00 Nachtgalerie
Happy Hour
22:00-24:00 Paradiso
Freaky Friday
Black Music, RnB, Dirty South. 22:30 Black & White
Friday Night
Funky und unique music. 23:00 Apartment Club
Belinda
Minimal, Techno, Electro. 23:00 Die Nacht
Bassment
Mit DJs I-Dot & Distracted im Dubstep Floor und DJs Don K-Li, Heptic & Heptical hosted by DMC Quincy & Mc Exentic im Drum'n'Bass Floor. 23:00 Projekt 42
Bring The Noise
Metal(core), Nu-Metal, Death-core, Crossover mit Nic Shall Perish und DJ El Greco. Von 0:00 bis 1:00 Happy Hour: alle Getränke 2 für 1. 23:00 Roots Club

FESTE | MÄRKTE
Sportfest für Familien
Frauenfußballturnier, Spaßolympiade für die ganze Familie, Grillwürstchen und Getränke. Veranstalter: Rheydter Spielverein. 14:00-17:30 RSV-Stadion, Jahnplatz 10

SA 21

BÜHNE
„Der Gast“
Komödie von David Pharaos. 20:00 TiN – Theater im Nordpark, Kleiner Saal
„Auf der Suche nach dem verlorenen Mann“
Comedy von und mit Stephan Bauer. 20:00 Die Spindel im TIG
» **siehe oben**
„AbraCappella“
Music meets Magic. Fünf Magier, ein A-cappella-Chor, ein magisch-musikalischer Abend. 20:30 Kunstwerk Wickrath

KIDS
Geschwisterdiplom
Geburtsvorbereitung für werdende Brüder und Schwestern im Alter von 4 bis 12 Jahre. 15:00 Elisabeth-Krankenhaus

PARTY

Cocktail Time
19:00 Cocos
Plastique
20:00 Bar Plastique
Übungsparty
20:00-23:30 TOMMys Tanzstudio
Ab in die Hütte!
Aktuelle Chartbreaker und die Hit-Giganten der 80er und 90er. 21:00 Almsause
Hot Clubbing
Black, House und Classics mit DJ Sten Hardy. 21:00 Graefen Clubbing
Scala Soundbouts
21:00 Scala Club & Lounge
Tanzparty
21:00 Tanzschule „More than Dancing“ – Stefan Meyer
Samstag Nacht
22:00 Die Nacht
Rock Garden
90er Black mit RockaDisco. 22:00 Rossi
Sweetness
22:30 Black & White
Saturday Night
Funky und unique music. 23:00 Apartment Club
Dailyfresh HipHop Party
Mit den DJs Charlie Checknix, DJ Timbourine, Andi Teller und Seppobeats. 23:00 Projekt 42
» **siehe Seite 52**
Uprise!
Punkrock, Alternative, Rock, Classics mit Mr. Bata/DJ El Bacon. Von 0:00 bis 1:00 Happy Hour: alle Getränke 2 für 1. 23:00 Roots Club
Bon Voyage
Tech & Deep House mit Daniel Leimberg & Jackflow. 23:00 Sonnenbar

FESTE | MÄRKTE
Trödelmärkte
6:00-14:00 Trabrennbahn
6:00-14:00 Parkplatz Schlafhorst
Maifest 2011
Shopping mit Maibowle. 9:30-16:00 Tellmann Einrichten & Gestalten, Friedrich-Ebert-Str. 76
Frauenbekleidungs-Flohmarkt
14:00-17:00 Familienbildungsstätte, Hansastr. 65
Schützenbaumfest
Mit Musik, Speisen, Getränken, Kinderschützenumzug, Torwand-schießen u. v. m. 14:30 Peter-Schumacher-Platz, MG-Neuwerk

SONSTIGES
Wassererlebnispfad
11:00-16:00 Wasserwerk Helena-brunn, Außengelände
Von Spießbürgern, Bauern und Diebesgesindel
Mittelalter-Tour. Veranstalter: Marketinggesellschaft Mönchengladbach. 17:00 Treffpunkt: Stadttourer-Schild, Busspur am Parkplatz Gerweiher

SO 22

BÜHNE
Abo Cocktail
Vorstellung des Spielplans der Saison 2011/2012. Eintritt frei! 18:00 TiN – Theater im Nordpark, Großer Saal
„Amore e passione“
Kabarett von und mit Konrad Beikircher. 20:30 Kunstwerk Wickrath

KIDS
„Der kleine Barbier oder Eine haarige Angelegenheit“ (Premiere)
Kinderoper von Johann Casimir Eule und Wiebke Hetmanek für Kinder ab 5 Jahre. Musik von Gioacchino Rossini. 16:00 TiN – Theater im Nordpark, Kleiner Saal
» **siehe „Highlights“, Seite 54**

FESTE | MÄRKTE
Trödelmarkt
11:00-18:00 Kirmesplatz
MG-Giesenkirchen

SONSTIGES
Exkursion vom Wickrather Schloss bis Schloss Myllendonk
Naturkundliche und kulturhistorische Ganztagswanderung. 9:25 Treffpunkt: Europaplatz, Bussteig 9
Briefmarkenausstreifen
Briefmarkenfreunde 1924 e. V. 9:30-12:00 Naturfreundehaus MG-Rheydt
Exotische Bäume im Bunten Garten – pflanzliche Raritäten im Frühling
10:00 Treffpunkt: Vogelvoliere, Bettrather Str. 82
Im Rausch der Liebe: Hexenpflanzen und Rauschmittel
Offene Besucherführung mit Dr. Georg Waldmann. 14:00 Treffpunkt: Schloss Dyck, Rosenturm in der Gartenpraxis

MO 23

PARTY
Salsa-Party
Mit kostenlosem Tanzkurs. 21:00 Kastanienhof

Kastanienhof
Hotel, Restaurant & Erlebnisgarten
Jeden Montag ab 21.00 Uhr
Salsa-Party
Jeden Dienstag ab 21.00 Uhr
Disco Fox Party
jeweils inkl. kostenlosen Tanzkursen
www.kastanienhof-hotel.de
Krefelder Str. 765 • Tel. 0 21 61-821 20 60

DI 24

BÜHNE
„Der Gast“
Komödie von David Pharaos. 20:00 TiN – Theater im Nordpark, Kleiner Saal

KIDS
„Kleiner Drache Wütebrecht“
Märchen über das Anderssein mit Drachen, Ritter, Prinzessin, einem lustigen Spaßvogel und viel Musik für alle von 3 bis 99 Jahre. 10:30 + 15:00 Die Spindel im TIG
» **siehe Seite 62 oben**
„Alle Kühe fliegen hoch“
Gespielt vom Rheinischen Landestheater Neuss für Kinder ab 4 Jahre. 15:00 Turnhalle Grundschule Herrenshoff, Schaffenbergstr. 2, Korschbroich
» **siehe Seite 21**

PARTY
Discofox-Party
Mit kostenlosem Tanzkurs. 21:00 Kastanienhof

VORTRÄGE
Pioniere der Welt in Mönchengladbach
Robert Ballard, der Entdecker der Titanic. Veranstalter: Initiativkreis Mönchengladbach. 19:30 Kaiser-Friedrich-Halle
» **siehe „Highlights“, Seite 54**
Knieschmerz – operative Behandlungsmöglichkeiten
Patientenforum. Eintritt frei! 19:30 Albertus-Zentrum, Haus 2, Steinmetzstr. 45-47/Bismarckstr. 57, 5. OG

SONSTIGES
Köstliche Spargelzeit
Gemeinsam kochen, Spaß haben und dabei etwas lernen. 18:00-21:00 InfoCenter Ernährung und Haushaltstechnik der NVV

MI 25

BÜHNE
„Wozyeck“
Drama von Georg Büchner. 20:00 TiN – Theater im Nordpark, Großer Saal

KIDS
Schülerprechtunde
Ausbildungsmöglichkeiten in Deutschland und in den Niederlanden. 15:00-16:30 euregio-Haus
Disco
18:30-21:15 AFBj, Roermonder Str. 217



„Kleiner Drache Wütebrecht“

Di. 24.5.2011, 10:30 + 15:00

Die Spindel im TIG

Drachen sind wilde Gesellen, die den ganzen Tag nur Unsinn im Kopf haben. Alle Drachen? Nein, einer war ein klein wenig anders. Sein Vater hatte ihm den Namen Wütebrecht gegeben, da er einmal groß und fürchterlich werden sollte, aber ... Wütebrecht war niemals fürchterlich! Die anderen Drachen spielten fürchterliche Spiele, raubten Prinzessinnen, kämpften mit Rittern ... aber Wütebrecht tat das nicht. Er lebte still und zufrieden in seiner Baumhöhle und war glücklich. Doch dann, eines Tages, es war sein 150. Geburtstag, da sollte alles anders werden. Ein Märchen über das Anderssein mit Drachen, Ritter, Prinzessin, einem lustigen Spaßvogel und viel Musik.

PARTY

Übungsparty

19:30 Tanzschule „More than Dancing“ – Stefan Meyer

StudiNight

Mit DJ Julian (Age of Orange). Alles zum halben Preis.

Press Play

House, Electro, RnB und Hot Stuff mit DJ Vogue und Timbo.

Blue Lounge Session ...

... präsentiert Acoustic Music Session.

Karaoke Night

21:00 Scala Club & Lounge

Midewo

House, RnB, Charts.

Cocktail Time

22:00 Cocos

FESTE | MÄRKTE

Trödelmarkt

6:00-14:00 Tabrennbahn

VORTRÄGE

Flower Power

Vortragsreihe „Gladbacher Salon“.
19:30 Blumensalon N.N.

SONSTIGES

Jobbörse

Stellensuche leicht gemacht.
9:00 Berufsinformationszentrum

Von Mönchen, Sagen und Legenden

Mönchs-Spaziergang durch die Mönchengladbacher Altstadt.

Mittwochskino im BIS:

„Die Friseseuse“

Deutschland 2010, Regie: Doris Dörrie, 108 Min.

20:30 BIS-Zentrum

DO26

BÜHNE

„Ich bin nicht Rappaport“

Tragikomödie von Herb Gardner.
20:00 TiN – Theater im Nordpark, Kleiner Saal

KIDS

Jugend-Disco ab 13 Jahre

18:00-21:00 Städt. Jugendclubhaus MG-Westend

VORTRÄGE

Karrieremöglichkeiten bei der Bundeswehr

Einstiegsmöglichkeiten, Zugangsvoraussetzungen und Karriere-chancen beim Kommando Spezialkräfte.
15:00 Berufsinformationszentrum

Ausbildung und Studium bei der Agentur für Arbeit

16:00 Berufsinformationszentrum

Informationsveranstaltung für werdende Eltern

Eintritt frei!
18:30 Elisabeth-Krankenhaus

SONSTIGES

Baumpraxis Schloss Dyck

Zweitägiges Praxissseminar für Fachpublikum. Thema: Moderne Baumpflege.

9:00-17:00 Schloss Dyck, Jüchen

Diyamet Moschee

Führung und Gespräch mit Imam Ahmet Fuat Candir. Veranstaltung der Friedrich-Spee-Akademie.

12:30 Diyanet Moschee, Duvenstr. 338

FR27

BÜHNE

„Bei Verlobung: Mord!“

Ein schottischer Dinner-Krimi inkl. 4-Gänge-Menü.
19:30 Elisenhof

„Fado/Bolero“

Ballett von Robert North.
Fado und traditionelle Musik aus Portugal/Bolero von Maurice Ravel.
20:00 TiN – Theater im Nordpark, Großer Saal

„Risiko Leben“

Kabarett von und mit Hans Holzbecher.
20:00 Die Spindel im TIG

„Staatsfeind Nr. 11“

Kabarett von und mit Mathias Tretter.
20:30 Kunstwerk Wickrath

KIDS

Kinder-Disco bis 13 Jahre

14:30-17:00 Städt. Jugendclubhaus MG-Westend

PARTY

Cocktail Time

House, RnB, Charts, Partyclassics.
19:00 Cocos

Plastique

House, Chill House, Electro, Soul.
20:00 Bar Plastique

Ab in die Hütte!

Aktuelle Chartbreaker und die Hit-Giganten der 80er und 90er.
21:00 Almsause

Blue Clubbing

Charts, Black, House mit DJ Pablo Kaah.
21:00 Graefen Clubbing

Abiparty Gymnasium Gerweiher

21:00 Projekt 42

Thank God it's Friday

House, Electro, Charts.
21:00 Scala Club & Lounge

Ü40-Party

22:00 Kastanienhof

Nachtgalerie Freitag

22:00 Nachtgalerie

Happy Hour

22:00-24:00 Paradiso

Soulkitchen

RnB & HipHop mit DJ Say Whaat.
22:00 Rossi

Freaky Friday

22:30 Black & White

Friday Night

Funky and unique music.
23:00 Apartment Club

Belinda

Minimal, Techno, Electro.
23:00 Die Nacht

Roots Finest

Rock, Metalcore, Crossover, Hardcore, Classics mit DJ Freetz und Mr. Bata.

Von 0:00 bis 1:00 Happy Hour: alle Getränke 2 for 1.
23:00 Roots Club

VORTRÄGE

Beiträge zur Familie Pferdenges und ihrer Rolle in Rheydt

Vortrag der Westdeutschen Gesellschaft für Familienkunde e. V.
20:00 Hotel Frambach

SONSTIGES

Baumpraxis Schloss Dyck

Zweitägiges Praxissseminar für Fachpublikum. Thema: Moderne Baumpflege.
9:00-17:00 Schloss Dyck, Jüchen

Mythen, Historie und Kirchenkunst

Stadttour rund ums Münster.
Veranstalter: Marketing-Gesellschaft Mönchengladbach.
16:30 Treffpunkt: Stadt-Tourenschild, Busspur am Parkplatz Gerweiher

SA28

BÜHNE

„Opus meins“

Tischfeuerwerk der Musik von und mit Martin Zingsheim.
20:00 Die Spindel im TIG

KIDS

Rund um den Gladbach

Stadt-Spaziergang für Kinder.
Veranstalter: Marketing-Gesellschaft Mönchengladbach.
11:00 Treffpunkt: Stadt-Tourenschild, Busspur am Parkplatz Gerweiher

Origami

Papierfaltspaß für kreative Kinder.
11:00-16:00 Mayersche Buchhandlung, Stresemannstraße
» siehe Seite 21

„Der kleine Barbier oder Eine haarige Angelegenheit“

Kinderoper für Kinder ab 5 Jahre.
Musik von Gioacchino Rossini.
16:00 TiN – Theater im Nordpark, Kleiner Saal
» siehe „Highlights“, Seite 54

die Hundemesse.de

DIE GANZE HUNDEWELT AUF EINER MESSE



Am 28. und 29. Mai 2011 Kaiser-Friedrich-Halle / Mönchengladbach

Öffnungszeiten: jeweils 11:00 bis 18:00

Über 70 Aussteller freuen sich auf SIE!

Große Tombola zugunsten eines Tierschutzvereins!

- Show und Mitmachaktion „Filmpfoten“
- Disc-Dog mit den Vizeweltmeistern
- Reizangel-Vorführung
- Dogdance-Vorführung/Mitmachaktion
- Behinderten-Begleithunde-Vorführung
- Fotoshooting „Dreamteam auf 6 Pfoten“
- Große Hundemodenschau
- Fachvorträge mit Eric Kersting u.v.m.



Foto: Oliver Haja

Ihr Hund ist mit einem gültigen Impfpass Willkommen!

Eintritt: 5 €
Kinder bis 15 J. 2 €

Ein besonderer Gast: Claudia Ludwig von „Tiere suchen ein Zuhause“

Veranstalter: „Auszeit mit Hund“, Rheindorfer Burgweg 24, 53332 Bornheim, www.auszeitmithund.de

MHS ABBRUCH



Abbruch und Entkernung für höchste Ansprüche

Von der Planung und Genehmigung bis zur Endabnahme bieten wir Ihnen einen anspruchsvollen und schnellen Komplettservice.

- Abbruch**
Hand- oder Maschinenabbruch vom Einfamilienhaus bis zur Industriehalle
- Entkernung**
Ladenlokale, Bürokomplexe, Industriegebäude, Wohnungen, etc.
- Demontage**
Maschinen, Kesselanlagen, etc. auch mit Entsorgung und Transport



- Brenn- u. Schneidarbeiten**
Industriemaschinen oder -aufbauten im Heiß- oder Kaltschneidverfahren
- Verschrottung**
Stahl- und Metallreststoffe aus Industrie-, Handwerks- und Privatdemontagen
- Containerdienst**
Wir liefern Ihren Container zu dem mit Ihnen vereinbarten Termin. Just in time!



MHS Abbruch GmbH
Südtelner Straße 89 · 41066 Mönchengladbach
Telefon (0 21 61) 63 35 80

www.mhs-abbruch.de



GARTENWELT SCHLOSS RHEYDT

Blumen, Gartenpflanzen und allerlei Drumherum bot die Gartenwelt Schloss Rheydt vom 15. bis 17. April. Der Pfauenchef ließ sich vom ganzen Rummel jedoch kaum beirren und posierte nicht nur für die Pfauenhennen.



FOTOS: SANDRA OPFHEI

MACK-STELE IM BUNTEN GARTEN STRAHLT WIEDER

Heinz Mack war sichtlich stolz, als seine vor 40 Jahren geschaffene Lichtstele zu seinem 80. Geburtstag in neuem Glanz erstrahlte. Am liebsten hätte er das im Laufe der Jahre ermattete Objekt einfach abreißen lassen. Diplomrestauratorin Julia Giebeler nahm sich der Restaurierung an. Am 7. April erfolgte die feierliche Übergabe der 16 Meter hohen Skulptur hinter der Kaiser-Friedrich-Halle.



FOTOS: SASCHA BROICH

MAVERICKS IN FAHRT

Seit April 2011 hat Mönchengladbach fünf neue Hingucker im Straßenverkehr: Die schwarz-weißen Opel Corsa Color Edition im auffälligen Mavericks Design sind das Ergebnis einer erneuten Kooperation des Autozentrum West mit dem Bundesligisten im American Football.



NACHTSCHICHT

Waldhausen, 3:27 Uhr: Während die Altstadtbesucher feiern, wird im Offenen Atelier auf der Waldhausener Straße noch schnell etwas eingetütet. Dem Herrn sei's gedankt.



FOTOS: SASCHA BROICH

KINO HIGHLIGHTS

facebook

facebook.com/CometCineCenter

twitter

twitter.com/CometCineCenter



VIERSENER STRASSE 8 · TICKET HOTLINE: 0 21 61 - 8 14 40 · WWW.COMET-CINE-CENTER.DE



WILLKOMMEN IM SÜDEN

Kinostart: 5.5.2011

Um aus einer abgeschiedenen Provinz in seine Traumstadt Mailand versetzt zu werden, täuscht der Postbeamte Alberto Colombo seinen Vorgesetzten eine Behinderung vor. Als jedoch der Schwindel auffliegt, wird Alberto strafversetzt, und zwar in den Süden, wo es nach den Vorstellungen der Norditaliener von Dieben und Mafiosi nur so wimmelt und sich auf den Straßen Müllberge türmen. Doch stattdessen muss Alberto feststellen, dass sich hinter dem unverständlichen Akzent der Einheimischen ein überaus herzliches Volk verbirgt, welches er schon bald ins Herz schließt.

Mit Claudio Bisio, Alessandro Siani, Angela Finocchiaro, Valentina Lodovini
Regie: Luca Miniero



GELIEBTES LEBEN

Kinostart: 12.5.2011

Chanda ist 12 Jahre alt und wächst in einer südafrikanischen Provinz auf. Sie hat eine liebevolle Familie und eine hoffnungsvolle Zukunft vor sich. Doch dann ändert sich alles: Kurz nachdem ihre einjährige Schwester plötzlich verstorben ist, verschwindet der Vater und die geliebte Mutter Lilian erkrankt schwer. Nicht nur, dass sich Chanda plötzlich allein um die jüngeren Geschwister kümmern muss, plötzlich wird sie von den Nachbarn gemieden.

Mit Khomotso Manyaka, Keaobaka Makanyane, Harriet Lenabe, Lerato Mvelase
Regie: Oliver Schmitz



SENNA

GENIE, DRAUFGÄNGER, LEGENDE

Kinostart: 12.5.2011

Mit bisher unveröffentlichten Ton- und Bildaufnahmen macht der spannende Dokumentarfilm SENNA die Legende von „The Magic“ lebendig.

Am Starttag verlost das Comet-Cine-Center unter den Gästen der 20:00-Uhr-Vorstellung einen original Rennanzug mit den Unterschriften von Räikkönen und Massa.

Mit Ayrton Senna, Alain Prost, Frank Williams, Ron Dennis, Michael Schumacher
Regie: Asif Kapadia



ES GEHT WEITER: PIRATES OF THE CARIBBEAN

Kinostart: 19.5.2011

Captain Jack Sparrow und Barbossa machen sich auf die Suche nach dem Brunnen des Lebens, der angeblich seinem Finder Unsterblichkeit verleihen soll. Bald stellt sich jedoch heraus, dass sie nicht die Einzigen auf dieser Reise sind, denn ebenso wie der gefürchtete Blackbeard ist auch die rassistige Piratenbraut Angelica auf der Suche nach dem Jungbrunnen.

Mit Johnny Depp, Geoffrey Rush, Penélope Cruz, Ian McShane, Stephen Graham
Regie: Rob Marshall



GEFÄLLT MIR

The Metropolitan Opera LIVE IM COMET CINE CENTER

NEUE SAISON

15. Oktober 2011, 19 Uhr

Donizetti: **ANNA BOLENA**

Mit Anna Netrebko, Elina Garanca, Jane Seymour

Dirigent: Marco Armiliato, Produktion: David McVicar

29. Oktober 2011, 19 Uhr

Mozart: **DON GIOVANNI**

Mit Mariusz Kwiecien, Barbara Frittoli, Ramón Vargas

Dirigent: James Levine, Produktion: Michael Grandage

5. November 2011, 17 Uhr

Wagner: **SIEGFRIED**

Mit Deborah Voigt, Gary Lehman, Bryn Terfel

Dirigent: James Levine, Produktion: Robert Lepage

10. Dezember 2011, 19 Uhr

Gounod: **FAUST**

Mit Jonas Kaufmann, René Pape, Marina Poplavskaya

Dirigent: Yannick Nézet-Séguin, Produktion: Des McAnuff

21. Januar 2012, 19 Uhr

Händel/Rameau/Vivaldi u. a.: **THE ENCHANTED ISLAND**

Mit Joyce DiDonato, Plácido Domingo, David Daniels

Dirigent: William Christie, Produktion: Phelim McDermott

11. Februar 2012, 18 Uhr

Wagner: **GÖTTERDÄMMERUNG**

Mit Deborah Voigt, Gary Lehman, Waltraud Meier

Dirigent: James Levine, Produktion: Robert Lepage

7. April 2012, 18 Uhr

Massenet: **MANON**

Mit Anna Netrebko, Piotr Beczala, Paulo Szot

Dirigent: Fabio Luisi, Produktion: Laurent Pelly

14. April 2012, 19 Uhr

Verdi: **LA TRAVIATA**

Mit Natalie Dessay, Matthew Polenzani, Dmitri Hvorostovsky

Dirigent: Fabio Luisi, Produktion: Willy Decker

The Metropolitan Opera HD LIVE





Stehen auch Sie manchmal fassungslos vor besonders skurrilen oder hässlichen Dingen im öffentlichen Raum? Schreiben Sie uns: redaktion@hindenburger.de
Text und Fotos: Sascha Broich



WAS FÜR'N THEATER

Seit der Renovierung des Theaters finden sich nur noch versteckte Hinweise auf das Gebäude. Anstatt die Verkehrsschilder mit einem roten Streifen zu überkleben (Materialeinsatz jeweils ein paar Cent), prangen seitdem auf einem guten Dutzend Richtungstafeln aufwändige Stahlkonstruktionen mit einem roten X vor dem kleinen Wörtchen „Theater“ (Materialeinsatz plus Montage jeweils mehrere Hundert Euro). Durch die Wiederverwendbarkeit rechnet sich der Aufwand aber in nur 1.000 Jahren.

NEIN, KEINE GARAGE

Während Schlaghosen und Hippiehemden längst zu Putzlappen verarbeitet werden, erleben die Siebziger Jahre bei neuen Bauprojekten eine Renaissance. Waschbetonoberflächen werden in gekonntem Materialmix mit trendig braunen Türen kombiniert. Die rückwärtige Ansicht der extravaganten Erdgasstation wurde für Ihre Schönheit bereits mit einem Graffiti geadelt, die stuhlfarbenen Stahltüren sind sicherlich in der Mache. Gesehen in Eicken auf der Hohenzollernstraße.



VOLLBAD IN DER CITY

Wussten Sie, dass auf der Friedrichstraße ein Brunnen steht? Ich nicht. Als unsere Art Direktorin Sandra Ophei mir erzählte, dass sie noch ein lustiges Foto aus dem vergangenen Jahr auf dem Handy hat, musste Sie mir den Aufnahmeort mehrmals beschreiben: „Ey, Brunnen! Friedrichstraße! Bruuunnen!!!“ Okay, jetzt weiß ich's.



FOTO: SANDRA OPHEI

WELCOME TO BETTRATH

Seit dem 17. April hat der Ortsteil Bettrath endlich ein würdiges Ortseingangsschild. Auch wenn es nur als Graffiti auf der Eisenbahnbrücke an der Von-Groote-Straße prangt, ist es doch ein schöner Willkommensgruß der Bettrather Jugend an die Reisenden und Durchreisenden. Ich bin sehr gespannt, was sich die Neuwerker einfallen lassen werden, die seit Jahrzehnten mit den Bettrathern im Clinch liegen.



VERLAG

HINDENBURGER – Die Stadtzeitschrift für Mönchengladbach und Rheydt erscheint bei:

Marktimpuls GmbH & Co. KG
Kaiserstr. 68, 41061 Mönchengladbach
Tel. 02161/68695-20, Fax 02161/68695-21
www.hindenburger.de

REDAKTION

HERAUSGEBER

Sascha Broich, Marc Thiele

CHEFREDAKTEUR

Sascha Broich (V. i. S. d. P.)

KONTAKT REDAKTION

Tel. 02161/68695-30 · Fax 02161/68695-21
E-Mail: redaktion@hindenburger.de

TERMINKALENDER

Martin Huth, termine@hindenburger.de

REDAKTIONELLE MITARBEIT

Sascha Broich (sb), Esther Hürter (eh), Martin Huth (mh), Corinna Ingenhaag (ci), Andrea Peters (ap), Ingo Rütten (ir), Sonja Schleyen (sos), Julia Siegers (js), Marc Thiele (mt)

FOTOS

Simone Stähn, Sascha Broich, Donna Schmelzer, Esther Hürter, Sandra Ophei, istockphoto.com

GRAFIK

Marktimpuls GmbH & Co. KG
Satz & Layout: Sandra Ophei, Sascha Broich, Stefan Voeller, Donna Schmelzer, Linda Flamme
Webdesign: Marc Thiele, Donna Schmelzer

Für die Richtigkeit der Termine und Anzeigentexte kann der Verlag keine Gewähr übernehmen. Alle Berichte und Beiträge sind nach bestem Wissen und Gewissen der jeweiligen Autoren zusammengestellt. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Für eingesandte Unterlagen jeglicher Art übernimmt der Verlag keine Haftung. Satiren und Kolumnen verstehen sich als Satire im Sinne des Presserechts. Nachdruck des gesamten Inhaltes, auch auszugsweise, sowie der vom Verlag gestalteten Anzeigen nur mit schriftlicher Freigabe des Verlages. Alle Rechte liegen beim Verlag.

ANZEIGEN/VERTRIEB:

VERANTWORTLICH

Marc Thiele
Tel. 02161/68695-50 · Fax 02161/68695-21
E-Mail: media@hindenburger.de

ANZEIGENVERKAUF/ANZEIGENBERATUNG

Jasmin Pretscher, André Weiß

AKTUELLE MEDIADATEN UND ANZEIGENPREISLISTE

www.hindenburger.de/mediadaten.pdf

Auflage: 35.000
Vertrieb in ausgewählten Stadtteilen, Geschäften und Gastronomiebetrieben im Erscheinungsgebiet.

HINDENBURGER ABO

Ein Abo (12 Ausgaben, Inland) kostet 36,- € inkl. 7 % MwSt.
Mehr Informationen unter www.hindenburger.de.

WIR KÖNNEN WEITAUS MEHR ALS NUR DEN HINDENBURGER!

Nicht nur der HINDENBURGER kommt vollständig aus unserer kreativen Feder, sondern auch eine Vielzahl an crossmedialen Medienprodukten für Kunden aus der Region. Neben Grafik- und Webdesign bietet Marktimpuls als Fullservice-Werbeagentur die Komplettbetreuung von der Beratung, Strategie und Konzeption bis hin zur Reinzeichnung, Programmierung, Druckabwicklung und darüber hinaus. Das Ergebnis sind erfolgreiche Kundenprojekte mit Weiterempfehlungsgarantie. Das ganze zu transparenten und für beide Seiten fairen Konditionen.

Wann dürfen wir Sie überzeugen?

IM FOLGENDEN EIN KLEINER AUSZUG UNSERER PROJEKTE FÜR MÖNCHENGLADBACHER KUNDEN

UNSER LEISTUNGSSPEKTRUM:

medien- und marketingberatung | mediaplanung | konzeption strategie | grafikdesign | printdesign | webdesign | logodesign illustration | corporate design | corporate publishing | text- und bildredaktion | sem suchmaschinenmarketing | onlinewerbung klinik- und praxismarketing | cms content-management-systeme web-programmierung | druckabwicklung | support | und mehr...



// **Kunde:** Dr. med. Claus Nüchel
Beratung | Web | Print | Media
www.drnuechel.de



// **Kunde:** Citymanagement MG
Webdesign | Support | Pflege
www.citymanagement-mg.de



// **Kunde:** Haus der Braut
Beratung | Corporate Design
Web | Print | Support
www.haus-der-braut-mg.de



// **Kunde:** Mezcalito
Eventflyer



// **Kunde:** Chirurgische Gemeinschaftspraxis
Rheydt, Dr. Staschok & Dr. Schier
Beratung | Webdesign | Pflege
www.chirurgie-rheydt.de



// **Kunde:** Fleischerei Hoever
Beratung | Webdesign | Support
www.fleischerei-hoever.de

WEITERE REFERENZEN UND INFORMATIONEN FINDEN SIE UNTER: WWW.MARKTIMPULS.DE



Familie Winter aus Eicken

Stefan Reitz, Finanzberater

Baufinanzierung

„Genau, was wir wollten.“

Ganzheitliche Beratung und
Top-Konditionen statt 08/15.

Lassen auch Sie sich beraten.
Jetzt Termin vereinbaren!

 Stadtparkasse
Mönchengladbach

Jetzt Beratungstermin vereinbaren! In einer unserer 39 Geschäftsstellen oder per Telefon unter 0 21 61 279-0.
Mehr Informationen im Internet unter: www.sparkasse-mg.de/immobilien