

MAI 2012 · 6. JAHRGANG · UNBEZAHLBAR

HINDENBURGER

DIE STADTZEITSCHRIFT FÜR MÖNCHENGLADBACH UND RHEYDT

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

GROSSES
SPEZIAL

ALLES GESUND

VON ALLERGIE BIS ZAHNSCHMERZ:
RATGEBER AUF 18 SEITEN

CARE⁴

Das Gesundheitsmagazin

realisation und umsetzung
m marktimpuls
werbeagentur + verlag





Wir sind uns der Verantwortung bewusst:

Es geht um Ihre Gesundheit, Ihr Gesicht, Ihre sympathische Ausstrahlung, Ihre persönliche Wirkung – letztendlich um Ihr Wohlbefinden.

- Implantologie
- Oralchirurgie
- Mund-Kiefer- Gesichtschirurgie
- Ästhetisch-Plastische Gesichtschirurgie
- Sanfte Faltenbehandlung
- Lidlifting
- Schmerzfreie Behandlungen
- Zahnärztliche Schlafmedizin

Besondere Lösungen sind unser Ziel: Sanfte Methodik und angenehme Atmosphäre sorgen in der Praxis für Ästhetisch Plastische und Mund-, Kiefer, Gesichtschirurgie Dr. Dr. Lange & Weyel für eine spannungsfreie Behandlung. Neueste Verfahren, fachliches Know-how, dreidimensionale Diagnostik, computerunterstützte Implantationsplanung und klinische Erfahrung sind eine solide Basis für überzeugende Ergebnisse.

Beratung schafft Sicherheit und Vertrauen: Patienten sollen sich sicher fühlen und erst nach einer ausführlichen Information die für sie richtige Entscheidung treffen. Sprechen Sie mit uns. Wir werden Ihnen gerne alle Details erläutern und Ihnen mit mehr Informationen mehr Sicherheit vermitteln.



Dr. Dr. Lange & Weyel

Praxis für Ästhetisch Plastische und Mund-, Kiefer-, Gesichtschirurgie
Marktstraße 2, 41236 Mönchengladbach, Tel 021 66 944262

editorial

realisation und umsetzung
mmarktimpuls
 werbeagentur +verlag



Herausgeber Sascha Broich und Marc Thiele

Alles online: www.hindenburger.de

Liebe Leserinnen und Leser,

unser Team hat tatkräftige Verstärkung erhalten und damit nebenbei eine Erhöhung der Frauenquote auf rund 60 Prozent erfahren. Ganz herzlich begrüßen wir Redakteurin Sabrina Kirnapci, die seit Mitte April Mönchengladbachs beste Seiten um frische Ideen bereichert. Zudem heißen wir Mediaberaterin Christina Davids willkommen und freuen uns über ihre Unterstützung beim Anzeigenverkauf.

Diese Ausgabe steht ganz im Zeichen der Gesundheit. Auf 18 Seiten beschäftigen wir uns mit Volkskrankheiten von Allergie bis Zahnschmerz und möchten Ihnen vor allem aufzeigen, was sie dagegen unternehmen können. Die erste Auszeit vom Stress können Sie gleich mit der Lektüre des Artikels zu diesem Thema beginnen und falls alle Stricke reißen, erfahren Sie immerhin, wo Sie in Mönchengladbach landen, wenn Sie doch einen Herzinfarkt erleiden: In der „Chest Pain Unit“, auf Deutsch: Brustschmerz-

ambulanz der Kliniken Maria Hilf, die dafür bestens gewappnet ist. Das einzig Gute an der Demenz ist, dass man nichts davon weiß. Wo Betroffene und Angehörige Hilfe bekommen können, lesen Sie ebenso in unserem Gesundheits-Spezial wie wichtige Verhaltensregeln im Umgang mit dem Tabuthema Hämorrhoiden. Mit Sport, Personal Training und Physiotherapie sorgen Sie für eine gesunde Konstitution und sind besser gewappnet gegen die Leiden des empfindlichen Körpers. Mit Seuchen, Pest und Cholera haben wir zwar keine Probleme mehr, dafür aber mit Schweinegrippe, Multiresistenzen und Pandemien. Mehr darüber im Stadtgespräch mit Dr. Klaus Laumen vom Gesundheitsamt.

Dem leiblichen Wohl widmet sich auch unsere Gastro-Rubrik, in der wir Ihnen zwei asiatische Restaurants vorstellen, die mit ihren frischen Zutaten eine leckere, leichte und vitale Küche bieten. Die Spargel-

zeit genießen Sie um so lieber, nachdem Sie mehr über das gesunde Gemüse erfahren haben und wissen, wo man es frisch ab Hof erwerben kann.

Viel Spaß mit dieser Ausgabe wünschen Ihnen

Sascha Broich, Marc Thiele
 sowie die HINDENBURGER-Redaktion



Reden Sie mit!

Besuchen Sie den HINDENBURGER auch auf **Facebook!** Hier finden Sie ausgewählte Artikel zum Mitdiskutieren, tagesaktuelle Neuigkeiten aus der Stadt und Tipps zum Ausgehen und Feiern.

facebook.com/hindenburger



KSS Werbecenter GmbH
 Kopieren • Drucken • Werben

Aluminium Roll-Up-Display

- leicht zu montieren
- vollfarbig bedruckt
- inkl. einer hochwertigen Transporttasche
- Komplette mit Druck aus Ihren Daten, oder nach Wunsch gestaltet
- Ideal für Messen, Veranstaltungen etc.

Rollup 69,- €*
 85cm x 210cm

Bismarckstrasse, 74 • 41061 Mönchengladbach
 Tel. 02161 - 183 999 • Fax 02161 20 92 30
 info@kss-mg.de • www.kss-mg.de
 Mo.-Fr. 10⁰⁰ - 18⁰⁰ Uhr • Sa. 10⁰⁰ - 14⁰⁰ Uhr



SUMMERTIME

T-Shirt ab 9,90,- €*
 weisses Shirt bis Größe 2XL
 inkl. einseitigem Helltransferdruck

*Preise gelten nur bei druckfertigen Dateien, zzgl. 19% MwSt.

Persönliche Beratung • Kein 08/15 • Beratung, Gestaltung und Produktion • Alles aus einer Hand!

Inhalt

TITELBILD

Models

Olaf und Nik Kemper aus Mönchengladbach

Fotografie

Simone Stähn | www.focus-s.de | Mönchengladbach

Location

Casa Kemper | Mönchengladbach

Interview



10 STADTGESPRÄCH
Dr. Klaus Laumen vom Gesundheitsamt

Damals



15 STADTGESCHICHTE
Die Mönchengladbacher Krankenhäuser

Lifestyle



20 MUTTERTAG
Geschenkkideen für die besten Mütter der Welt

Gesundheit



30 GESUNDHEIT-SPEZIAL
Ratgeber: von Allergie bis Zahnschmerz

Stadtleben

- 6 STADTGEFLÜSTER I**
Enne Düüvels-Käael
Sommermusik Schloss Rheydt
Frische Mode im Kleiderschrank
- 7 MAKING OF**
Covershooting
- 8 UMFRAGE**
Mamma Mia
- 8 LEBENSWEISHEITEN**
In Mönchengladbacher Platt
- 9 GLOSSE**
Schnittige Krehaartionen
- 10 STADTGESPRÄCH**
Dr. Klaus Laumen vom Gesundheitsamt
- 12 EHRENAMT**
ASB-Katastrophenschutz
- 13 KLASSIK**
BBC Philharmonic Orchestra
- 14 STADTGEFLÜSTER II**
Tiere suchen ein Zuhause
100 Jahre Fenster Schmitz
- 15 STADTGESCHICHTE**
Krankenhäuser in MG
- 16 NEUE ZENTRALBIBLIOTHEK**
Eine Lobby für Utopia

Lifestyle

- 18 WILLKOMMEN ZUHAUSE**
Immobilien Thomas Arndt
EWMG
- 19 NEUWERKER**
Intelligente Bürolösungen
- 20 MUTTERTAG**
Geschenkkideen für die besten Mütter der Welt

Freizeit

- 22 TIPPS FÜR KIDS**
Kinder als Mönche
Fußballländer-Küche
Dodo und die Erbse
Das Aschenputtel
„•11“-Schulkonzert
Das Piratenschwein
Der rote Igel
Buchtipp: Algenspaghetti
- 24 LITERATUR**
Von Einzigartig bis humorvoll

- 24 CDS UND DVDS**
Von reif bis groovig
- 25 KINO KLASSIK HIGHLIGHTS**
Live aus Bayreuth und New York

Sport

- 26 BORUSSIA**
Ergänzungsspieler statt Ersatzspieler
- 28 GLADBACHER HTC**
Lokalderby gegen den RSV
- 29 WAS MACHT EIGENTLICH?**
Rennfahrer Hans Heyer

Gesundheit Spezial CARE⁴

- 30 STRESS**
Anzeichen und Tipps
- 32 HERZENSANGELEGENHEITEN**
Die Chest-Pain-Unit der Kliniken Maria Hilf
- 33 FEHLER BEIM FETTABBAU**
Und wie Sie diese vermeiden
- 34 IMPLANTOLOGIE**
Schmerzfreie Zahnbehandlungen
- 35 ÜBUNGEN FÜR KINDER**
Gleichgewicht und Koordination
- 36 ACTIC FITNESS**
Sport- und Aktivtag
- 37 IMPLANTOLOGIE**
Feste Zähne an einem Tag
- 38 HÄMORRHOIDEN**
Warnsignale und Behandlungsmethoden
- 40 GESUNDHEITSSINFOS**
Physiotherapie Alter Markt
YogaHeimat-Frühlingsfest
3 Elemente Gesundheitsvorsorge
Das Hörmobil kommt
Wundermittel gegen Krebs



Sport



26 BORUSSIA
Ergänzungsspieler statt
Ersatzspieler

Gastro



48 ASIATISCHE GENÜSSE
Chi Sushi und Lotüs

Termine

- 42 DEMENZ**
Der Umgang mit dem Vergessen
- 44 ALLERGIEN**
Pollen, Milben & Co.
- 45 GRÜNER STAR**
Der schleichende Sehverlust
- 46 AUSBILDUNG**
Altenpflegehelfer bei der Caritas
- 47 HÖRCENTRUM**
Hörgeräte für jeden Geldbeutel

- 54 HIGHLIGHTS**
Todd Wolfe Band
Blueglass
Ensemble Più
- 54 KONZERTE**
- 55 AUSSTELLUNGEN**
- 55 SPORT**
- 56 TERMINE & EVENTS**
im Mai
- 62 ADRESSEN**
- 63 VERTEILSTELLEN**
Hier erhalten Sie den
HINDENBURGER

Ausgehen

- 48 ASIATISCHE GENÜSSE**
Chi Sushi und Lotüs
- 50 SPARGEL**
Das schlanke Gemüse – mit
Rezept und Tipps zum Kauf
- 52 NACHTLEBEN**
Goldwasser, Graefen clubbing,
Projekt 42 und Rossi
- 53 GLADBACHER BANDS**
Polly

Und sonst?

- 64 IMPRESSIONEN**
Ladies Night bei Actic Fitness,
Hejo's Kultpalast, House-Mafia,
12 Jahre Nacht, Semesteranfangs-
party
- 66 IMPRESSUM**

Starten Sie mit uns in den
**Wonnemonat
Mai...**

**PALACE
St. George**

Hotel - Bistro
Gourmetrestaurant

... und verbinden Sie dies mit einem besonders leckeren
Frühstück oder Brunch: Süß, herzhaft, knusprig, duftend
– da bleibt kein kulinarischer Wunsch offen!

Dienstag, den 1. Mai 2012:
Sekt-Frühstücksbuffet von 9.00 Uhr bis 11.30 Uhr · 15,50 Euro p. P.

Donnerstag, den 17. Mai 2012:
Feiern Sie doch mit Ihrer Familie den Vatertag
bei einem Brunch in unserem Haus.
Brunch von 10.30 Uhr bis 14.30 Uhr · 24,50 Euro p. P.

Reservieren Sie jetzt schon einen Tisch!

Konrad-Zuse-Ring 10 · 41179 Mönchengladbach
Tel. 02161 / 549880 · www.palace-st-george.de

**Wir setzen
auf Qualität
und gute Preise!**

**ANERKANNTER
AUSFLUGSORT**
DES LANDES
NORDRHEIN-WESTFALEN

Damit Ihnen immer
etwas Schönes
wächst und blüht!

**BIRKHOF
PFLANZEN-CENTER**

Rittergut Birkhof Korschenbroich bei Neuss Büttgen
Telefon 02131 510619 www.birkhof.de

Sonn- und Feiertag: von 10.30 bis 17.00 Uhr geöffnet!
Mo. bis Fr. 9.00 bis 19.00 Uhr, Sa. 9.00 bis 16.00 Uhr

TICKER**Muttertag im Restaurant FOUR SENSES**

„Heute bleibt der Herd kalt!“ Mit diesen geheimnisvollen Worten können Sie am 15. Mai Ihre Mutter oder Ihre Frau überraschen und sie zu einem besonderen Erlebnis ins Restaurant FOUR SENSES entführen. Hier wird sie nach allen Regeln der Kochkunst verwöhnt. Als krönenden Abschluss hat der Küchenchef zum Ehrentag noch eine kleine Überraschung für jede Mutter vorbereitet. Das Menü können Sie nach Ihrem Wunsch zusammenstellen. Das Geschenk für Genießer gibt es ab 32 Euro pro Person. Persönliche Gutscheine können Sie online oder telefonisch bestellen.

FOUR SENSES, Reyerhütter Str. 45-47, 41065 MG
Tel. 02161/9677726, www.four-senses.de

**Full Moon Party Nacht**

Am 2. Juni findet zum zweiten Mal die Beck's Full Moon Party Nacht in der Blauen Lagune in Wachtendonk statt. Zusätzlich zu den Freiflächen sind zwei große Zeltdächer und sogar eine dritte Area aufgebaut, so dass auch bei eventuellem Regen für das richtige Partyfeeling gesorgt ist.



Auf die Ohren gibt es einen musikalischen Mix für jeden Geschmack. Die Karten zur Full Moon Party sind im VVK für 8,- € online oder direkt an der Lagune erhältlich, AK 13,- €. Einlass ab 18 Jahre, ab 20 Uhr.

Blauelagune, Am Heidesee 5, 47669 Wachtendonk
www.blauelagune.de

10. K(uh)barett

Bereits zum 10. Mal fliegen am Samstag, 2. Juni um 20 Uhr im Café Q des Bioland Brungs bei viel guter Laune die Kühe. Comedian Lisa Feller, Musik- und Wortakrobat Achim Knorr, Marcel Wagner, der jede Menge A-cappella-Spaß fürs Zwerchfell



präsentiert, sowie Torsten Sträter mit Kurzgeschichten mit den aus dem Leben bilden das Programm der Jubiläumsveranstaltung. Moderation: Komiker und Sänger Marius Jung. Karten gibt's für 15,- € (VK) und 18,- € (AK).

Bioland Brungs, Venner Str. 382, 41068 MG
www.bio-mg.de

AUSGEZEICHNET**Enne Düüvels-Kääl!**

Er versorgt unsere Leser jeden Monat mit den besten Lebensweisheiten auf Mönchengladbacher Platt und er engagiert sich schon seit 2007 im Freundeskreis Gladbacher Mundart-Autoren. Er ist Vorsitzender des Männervereins St. Pius X Uedding, organisiert unter anderem Aktivitäten zum Kennenlernen der heimischen Region, ist im Pfarrgemeinderat St. Pius X tätig, sitzt im Kirchenvorstand und engagiert sich im Förderverein der Gemeinde. Kurzum: Helmut Schrammel investiert sehr viel Zeit und Herzblut für ehrenamtliche Tätigkeiten. Wir freuen uns, dass unser Mann für die Mönchengladbacher Mundart jetzt von Oberbürgermeister Norbert Bude mit der Goldenen Ehrennadel ausgezeichnet wurde. (sk)

Herzlichen Glückwunsch!

**17. BIS 26. AUGUST 2012****Sommermusik auf Schloss Rheydt**

Ab sofort gibt es Karten für die Sommermusik auf Schloss Rheydt. Auch in diesem Jahr kommen hochrangige Künstler aus den Bereichen Soul, Swing, Pop und Klassik nach Mönchengladbach und machen vom 17. bis zum 26. August 2012 den Kunstgenuss unter freiem Himmel zum unvergesslichen Erlebnis. Eröffnet wird die Sommermusik mit dem „Genesis-Best of“-Konzert. Gemeinsam mit dem Berliner Symphony Ensemble präsentiert die Band ihre größten Hits. Mit dabei ist außerdem die SWEET SOUL MUSIC REVUE, die europaweit für explosiven Soul bekannt ist. Weitere Highlights sind Echo-Preisträgerin Annett Louisan, Pe Werner und Mitch Winehouse, der

den Auftritt mit seinem Jazzquartett auf Schloss Rheydt 2011 wegen des Tods seiner Tochter Amy absagen musste. Auch das Mönchengladbacher Jugendsinfonieorchester mit den Altkockern von FUN und die Niederrhein Sinfoniker tragen ihren Teil zum musikalischen Sommererlebnis auf Schloss Rheydt bei. Besucher dürfen sich auf die genannten und auf viele weitere Programmpunkte freuen. (sk)

Weitere Informationen und Tickets gibt es im Internet unter www.sommermusik-mg.de

SHOPPING**Frische Mode im Kleiderschrank**

Der Sommer naht und im Kleiderschrank ist nichts zu finden, was Vorfreude auf Sonne, Urlaub und die Gartensaison macht? Die Klamotten für die Kinder sind zu klein, die Kleider aus dem Vorjahr gefallen nicht mehr? Kein Problem! Beim 2nd Hand Modemarkt in der Kaiser-Friedrich-Halle in Mönchengladbach können Sie am 17. Mai 2012 von 11 bis 17 Uhr kaufen und verkaufen, bis der Kleiderschrank frisch gefüllt ist. An etwa 400 Ständen gibt es gut erhaltene Damenmode, Schuhe, Taschen, Accessoires, Baby- und Kinderkleidung zu günstigen Preisen. Erfrischungen und kleine Snacks werden im Gastronomiebereich geboten. Wer Kleidung verkaufen möchte, sollte sich schnell anmelden. (sk)

Nähere Informationen finden Sie unter www.2ndHandModemarkt.de

Covershooting Making of



„ **Nik und Olaf Kemper:**
Ich lebe gerne in Mönchengladbach-Neuwerk, weil dort wahnsinnig nette Leute leben und Neuwerk einen gemütlichen Charakter hat, und Nik liebt besonders seine Spielstraße.



FOTOS: SIMONE STÄHN, SASCHA BROICH



Fotografie

Focus-S Simone Stähn, Myllendonker Str. 12
41065 MG, www.focus-s.de

Leider geil...



GENUINE SINCE 1937

**DISCOVER
THE LEGEND**

Jetzt bei
Pleines fashion
optik.

Mindestens
60 Modelle
zur Auswahl!



pleines 109,00€



pleines 135,00€

...auch mit Sehstärke ab 24,90€ pro Paar

Mönchengladbach: Hindenburgstr. / Ecke Friedrichstr. **Tel.:** 02161-207454
MG-Rheydt: Marienplatz / Ecke Friedrich-Ebert-Str. **Tel.:** 02166-255669
Korschenbroich: Hindenburgstraße 33 **Tel.:** 02161-644764



www.pleines.de
facebook.com/pleines.optik

pleines
fashion optik*

Liebe jeden Augenblick

NACHGEFRAGT

Mamma Mia

Mutti ist die Beste.

Beim Thema Muttertag scheiden sich die Geister: Für die einen bedeutet er Pralinen in herzförmigen Schachteln, wenig subtile Parfümeriewerbung und den umsatzstärksten Tag im Jahr eines Blumenhändlers. Für die Betroffenen bedeutet er zuweilen auch mittelprächtige Schlachtfelder in der Küche und klebrige Fingerabdrücke in der Wohnung, wenn die lieben Kleinen sich beim Frühstückmachen ausgetobt haben. Unabhängig von der Kritik an einer steigenden Kommerzialisierung und der Frage, ob man seine Mutter nicht jeden Tag ehren sollte, haben wir aus Anlass des bevorstehenden Muttertages einige Bürger gefragt, wofür sie ihren Müttern dankbar sind. Auch wenn ich wahrscheinlich nicht immer die dankbarste Tochter bin, ist meine Mama natürlich die Allerbeste.

Text: Natascha Oberste



Victor Wauschkuhn, 26
Ich bin meiner Mutter für das Gefühl dankbar, dass ich immer zu ihr kommen kann. Auch wenn ich früher mal Mist gebaut hatte, war sie immer für mich da. Obwohl sie jetzt leider viel zu weit weg ist – Mama ist einfach die Beste!



Jana Maria Heidemeyer, 8
Ich habe eine sehr nette Mutter. Als mein Bruder krank zuhause war und ich zur Schule musste, hat sie mir oft ein Füllhorn mitgebracht. Wenn ich selbst krank bin, kümmert meine Mutter sich sehr gut um mich. Ich mag auch meine Tagesmutter sehr gerne.



Mark Lange, 29
Meine Mama kommt aus Chile, ich bin ihr besonders dankbar für ihr lustiges, lockeres und offenes Wesen. Mit ihrer vorurteilsfreien Art hat sie mich sehr geprägt und wir haben schon viele lustige und manchmal auch peinliche Momente erlebt.



Lisa Antweiler, 24
Meine Mutter ist sehr hilfsbereit. Ich kann sie rund um die Uhr anrufen. Mit ihr kann ich über alles reden und meistens findet sie eine gute Lösung. Besonders jetzt, wo ich selbst Mutter werde, ist sie eine große Stütze für mich.



Sieglinde Staar, 50
Leider lebt meine Mutter nicht mehr. Früher hat sie mich unterstützt, wo sie nur konnte, sowohl finanziell als auch bei der Betreuung meiner drei Kinder. Ich wusste, dass sie immer für mich da ist, wenn es drauf ankommt.



Franziska Glatthaar, 23
Ich bin meiner Mutter sehr dankbar, dass sie mich immer unterstützt. Vor kurzem hat sie mir noch beim Aufhängen der Gardinen geholfen. Sie ist ein unglaublich positiver Mensch und hat immer ein offenes Ohr für mich.

FOTOS: UVA HILGERS

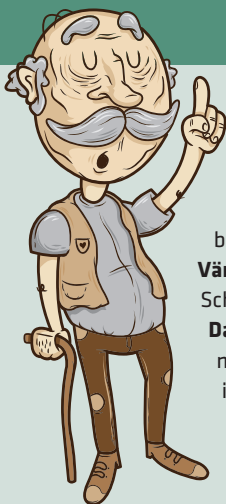


ILLUSTRATION: STEFAN VOELLER

Lebensweisheiten in Mönchengladbacher Platt

Unsere Vorfahren übertrugen tierische Merkmale und Verhaltensweisen in Sprüchen auch auf die Menschen und hier befassen wir uns mit **Värkes on Värkebereej** – von Schweinen und Schweinereien.

Dat mäck et Värke net fett – das macht das Schwein nicht fett, das ist so wenig, dass es sich nicht lohnt. Über einen ungehobelten Menschen sagte man: **Dä hat ne**

Värkeskopp oppsctonn – der hat einen Schweinekopf aufstehen. Und jemand ohne Tischmanieren – **dä frett wi-e Värke** – der frisst wie ein Schwein. In dieselbe Richtung geht der Spruch – **Dä jöff et Värke af** – der gibt das Schwein ab, kann sich nicht benehmen oder bediente sich maßlos bei Tisch. Wer sich in schlechter Gesellschaft bewegt, nimmt deren Gewohnheiten an: **Wä be e Värke schlöpp, wött möt d'r Tiit sälevs e Värke** – Wer bei einem Schwein schläft, wird mit der Zeit selbst eins. Wurde eine Arbeit nicht zu Ende gebracht, ließ man – **Et Mätz em Värke schtä-eke** –

das Messer im Schwein stecken. Wo viele Personen im Haushalt lebten, fehlte es oft an Fett und Fleisch und dann hieß es: **Wo völl Värkes send, öß d'r Schpööl dönn** – wo viele Schweine sind, ist das Spülwasser dünn. Als Kompliment über das Alter eines Menschen ist der letzte Spruch gemeint: **So ald wött ke Värke** – so alt wird kein Schwein.

Entnommen aus: „**Oss platte Schprock – wi di Alde kalld**“ von Kurt Paul Gietzen, zusammengestellt von Helmut Schrammel.



Schnittige Krehaartionen und tolle Headlines

Irgendwo muss sie ihren Sitz haben: die Werbe-Gmb-Haar, die sich haarsträubende Namen für Friseursalons ausdenkt. Vielleicht findet man sie ja auf den Bahaarmas, in der Sahaara, in Haarvanna oder auf Haarwaii. Dort arbeiten haarscharfe Denker, bewaffnet mit Wörterbüchern, in denen haargenau markiert ist, welche Begriffe irgendwie hairlich klingen und dazu verwendet werden können, ein angemessenes Szenhaario für einen Schnittpunkt zu beschreiben. Unbedarfte Friseure werden zu allen vier Haarszeiten mit krehaartiven Sprüchen in die Werbehaargentur gelockt: „Salonfähige Namen mit Chaarisma! Kamm in! Unsere Kopparbeit führt Sie in die Hair Society! Haireinspaziert!“

Die Friseure aus aller Welt werden von den findigen Agenturmitarbeitern vom Hairport abgeholt, mit Sahneschnitten und Haaribo gefügig gemacht und dann mit spektakoolhairnen Wortspiel-Angeboten überschüttet. Diesem Kopfsalat zu widerstehen, ist eine echte Hairausforderung – selbst für etablierte Friseurmeister, die klassisches Haarwerk bevorzugen und Namen wie „Frisiersalon Hoffmann“ eigentlich passend genug finden. Über kurz oder lang hat auch der standhafteste Coiffeur keine Lust mehr auf die Wortspiel-Haarchitektur, sehnt sich nach Haarmo-

nie, will keine Schererei mehr und ergibt sich seinem ChicSaal. Der neue Name kommt in den Koffer und ab geht's mit der Hairline zurück nach Hause. Das, was folgt, ist wahrlich cutHaarStrophal: Nach dem Kamming Out heißt Marias Haarsalon plötzlich „Maria mit den Scherenhänden“. Der Berliner Modefriseur wird zum „Haarspree“, der Friseur neben der Oper wird zur „Philhaarmonie“, in London ist „Something in the hair tonight“ und auch in Köln sind altbewährte Namen für Friseurläden schon bald „Verdamp lang hair“.

Der schnittwillige Kunde fährt unterdessen durch die Straßen und fragt sich, ob er eher dem Haarlekin, Mata Haari, O'Haara, Laurel & Haardy, LeonHAARD oder Hairkules einen anständigen Schnitt zutraut. Wer eine Glückssträhne hat, findet vielleicht die perfekte Welle und hat – Haarbracadabra – Suphair! Der Vorhair-Nachhair-Vergleich wird's zeigen.

Doch genug der Haarspalterei! Gnadenlose Originalität ist zwar oftmals zum Haare raufen, doch die Haupt-Sache ist trotz Wortspiel-Drumhairum ein guter Schnitt, Föhnen und Klönen!

PS: Die Namen der Friseurläden sind keinesfalls an den Haaren herbeigezogen. Es gibt sie wirklich!

Text: Sabrina Kirnapci

SPIELZEIT
2012/13

DAS VOLLE PROGRAMM FÜR MÖNCHENGLAD- BACH 2012/13

Premieren:

- Erik Gedeon **Ewig jung** ab 7.9.2012
 Jorge Angeles **Ya basta!** (UA) ab 9.9.2012
 Bernard-Marie Koltès **Roberto Zucco** ab 15.9.2012
**Blues Brothers –
 Unterwegs im Auftrag des Herrn!** ab 23.9.2012
 Vincenzo Bellini **Norma** ab 29.9.2012
 Sagardía | nach Kafka **Josefine** (UA) ab 13.10.2012
 nach Antonín Dvořák
Die kleine Seejungfrau Rusalka (Kinderoper)
 ab 31.10.2012
 Anton Čechov **Der Kirschgarten** ab 1.12.2012
 Sean O'Casey **Das Ende vom Anfang** ab 2.12.2012
 Giacomo Puccini **Le Villi/Suor Angelica** ab 20.1.2013
 Wilhelm Jacoby | Carl Laufs **Pension Schöller** ab 8.2.2013
 Joe DiPietro | Jimmy Roberts
I Love You, You're Perfect, Now Change ab 8.3.2013
 Robert North | André Parfenov (Musik)
Verlorene Kinder (UA)/**Frei(t)räume** ab 16.3.2013
 Carl Nielsen **Maskerade** ab 12.4.2013
 Sefi Atta **Hagel auf Zamfara** (UA) ab 21.4.2013
 Gabriel Gbadamosi **African Moon** (UA) ab 9.5.2013
 Otto Nicolai **Die lustigen Weiber von Windsor** 31.5.2013
 Theaterpädagogik
Tanztheater – Bilder einer Ausstellung
 Premiere in der Spielzeit 2012/13

Wiederaufnahmen:

- Alessandro Baricco **Novecento – Die Legende
 vom Ozeanpianisten** ab 6.10.2012
 Robert North | Sergej Prokofjew (Musik)
Romeo und Julia ab 11.11.2012
 Heinrich Heine **Deutschland. Ein Wintermärchen**
 ab 24.11.2012
 Johann Strauß **Die Fledermaus** ab 15.12.2012
 Gottfried Greiffenhagen | Franz Wittenbrink
Die Comedian Harmonists ab 16.4.2013
 Richard O'Brien's **The Rocky Horror Show** ab 24.4.2013

KARTEN UNTER: 02166/6151-100
 WWW.THEATER-KR-MG.DE



Die Anforderungen an die Gesundheitsämter sind in den letzten Jahrzehnten gestiegen.

STADTGESPRÄCH

Dr. Klaus Laumen

Der stellvertretende Leiter des Mönchengladbacher Gesundheitsamtes im HINDENBURGER-Gespräch über Grippeimpfungen, Resistenzbekämpfung und den Pandemie-Notfallplan für Mönchengladbach.

Welche Aufgaben nimmt das Gesundheitsamt in Mönchengladbach wahr?

Zu unseren Aufgaben gehören die Erstellung amtsärztlicher Gutachten, die Gesundheitsfürsorge, die den schulärztlichen Bereich einschließlich der Zahnprophylaxe beinhaltet, sowie der Gesundheitsschutz, der u. a. die AIDS-Beratungsstelle, die Krankenhausaufsicht und die Aufsicht über das Bestattungswesen umfasst.

Haben sich die Anforderungen an die Gesundheitsbehörden im Laufe der Zeit verändert?

Früher wie heute bilden die Gesundheitsämter neben den niedergelassenen Ärzten und der Krankenhausmedizin eine dritte Säule. Der öffentliche Gesundheitsdienst interessiert sich z. B. für Gefährdung durch Infektionskrankheiten. Diese verheerenden Seuchen wie um die Jahrhundertwende haben wir nicht mehr, dafür beschäftigen wir uns mehr

» Unsere Impfquote gegen die „Schweinegrippe“ lag sogar etwas höher als in Düsseldorf. «

Hinzu kommen neben einigem anderen die Beherrschung für Berufsanwärter in der Lebensmittelbranche, die umweltmedizinische Aufsicht einschließlich der Trinkwasserkontrolle, die Überwachung von Arzneimitteln und Medizinprodukten sowie die Mitwirkung im Katastrophen-Zivilschutz. Im Rahmen der Gesundheitshilfe unterhalten wir eine sozial-psychiatrische Abteilung und betreuen gemeinsam mit vielen freien Trägern eine Suchtberatungsstelle.

mit Multiresistenzen oder z. B. dem Norovirus. Ich habe eigens ein Programm geschrieben, das mich alarmiert, wenn eine Noro-Meldung eingeht, damit wir sofort eingreifen können und ein Infektionsherd nicht ausfunkt.

Vor allem im operativen Bereich sind die Anforderungen in den letzten zehn Jahren gestiegen: Klassischerweise ist der Amtsarzt nie therapeutisch tätig geworden, aber wenn jetzt ein schwieriges Thema

aufkommt, wie im vergangenen Jahr die „Schweinegrippe“, greift man doch wieder auf die Amtsärzte zurück. Wir erfüllen eine Macherrolle, obwohl wir dafür weder strukturell noch personell ausgestattet sind. Während der „Schweinegrippe“ sind wir wirklich an unsere Grenzen gestoßen.

Wie ist Ihre Position zu einer Impfpflicht gegen Masern?

Deutschland gehört bei der Masernimpfung zu den Schlusslichtern. Doch auch wenn ich eine Impfung befürworte, halte ich eine Verpflichtung nur dann für verhältnismäßig, wenn wirklich eine eklatante Gemeingefährlichkeit vorläge. Man muss nämlich den gesellschaftlichen Nutzen gegen das individuelle Selbstbestimmungsrecht abwägen. Ich würde einen Mittelweg befürworten, z. B. könnten Schulen und Kindergärten eine Impfung zur Aufnahmebedingung machen. Dann kann sich das jeder selbst überlegen. Ich behaupte aber kühn, dass es hier keine Masern-Epidemie mehr geben wird. Mönchengladbach hatte bei der Epidemie 2006 die zweithöchste Inzidenz, allerdings hatten wir keine Herdphänomene, die sich mangels unserer Reaktion ungehindert ausbreiten konnten, wie behauptet wurde. Nachdem sich gezeigt hat, dass besonders die 15- bis 30-Jährigen, die als Kinder nicht geimpft wurden, betroffen waren – die Impfpflicht für Masern gilt ja erst seit den 90er-Jahren – haben wir in einer gemeinsamen Aktion mit den Kinderärzten gezielt vor allem die weiterführenden Schulen abgearbeitet. Die Bayern, die sich damals am lautesten über die Vorgehensweise in NRW beschwert haben, hatten dann übrigens 2008 ihre eigene Epidemie.

Wie bewerten Sie in der Nachbetrachtung den Themenkomplex „Schweinegrippe“?

Einige Stimmen haben diese Grippe wegen der verhältnismäßig geringen Todeszahlen als relativ harmlos bezeichnet. Ich sehe das anders, u. a. weil anders als bei der normalen Influenza eigentlich gesunde Menschen im mittleren Alter schwer erkrankt und verstorben sind. Gott sei Dank war schon recht früh absehbar, dass die Sterblichkeitsrate nicht so hoch sein würde, aber es war reiner Zufall, dass diese Pandemie nicht schlimmer verlaufen ist. Mittlerweile kann man glücklicherweise innerhalb eines halben Jahres einen neuen Impfstoff herstellen. Aber man muss schnell reagieren, man kann ja nicht den Verlauf abwarten, um zu entscheiden, ob man Impfstoff produziert. Insofern blieb der Bundesregierung auch nichts anderes übrig, als große Mengen davon zu bestellen.

Was Nebenwirkungen betrifft, waren wir aufgefordert, wirklich jeden, der binnen vier bis sechs Wochen nach der Impfung erkrankte oder starb, sofort zu melden. Trotz sorgfältiger Untersuchungen konnten keine kausalen Zusammenhänge und keine auf Pandemrix zurückzuführenden relevanten schweren Nebenwirkungen nachgewiesen werden.

Worauf führen Sie die niedrige Impfquote, insbesondere gegen Grippe-Viren, bei medizinischem Personal zurück?

Ich will nicht den Stab darüber brechen, aber persönlich stimmt es mich traurig. Wir bräuchten beim

medizinischen Personal eine Impfquote von 75 Prozent. Ich lehne mich auch selbst gegenüber manchen Chefarzten aus dem Fenster, indem ich sage, dass ein Gesundheitsberufler, der mit Immungeschwächten oder älteren Personen umgeht und sich nicht gegen Influenza impfen lässt, seine Patienten gefährdet. Das ist ein bisschen so, als wenn ein Chirurg keine Handschuhe anzöge.

Wie lässt sich der Ausbreitung multi-resistenter Erreger und einem Anstieg von Antibiotikaresistenzen entgegenwirken?

Unsere Kliniken machen das wirklich sehr gut. Vor zwei Jahren haben wir in der Region ein Netzwerk zum sachgerechten Umgang mit MRSA gegründet. Mönchengladbach ist im Unternetz Rhein-Maas-Nord die erste Stadt, in der wahrscheinlich alle Träger ein Qualitätssiegel des Landesinstituts Münster bekommen, nicht Krefeld oder Neuss – wir! Einer unserer Träger führt schon seit Anfang 2010 ein 100-Prozent-Screening durch.

Da wird auch der junge Patient, der bis dahin nichts hatte, auf MRSA untersucht, obwohl Studien gezeigt haben, dass überwiegend die Risikoklientel befallen ist. Zwei der Mönchengladbacher Träger screenen noch zu 100 Pro-

wie wir heute wissen, teilweise auch zu lange antibiotisch behandelt. Genau die Bakterien, die diese lange Einnahmedauer überstehen, entwickeln dann Resistenzen. Deswegen arbeitet man zunehmend mit weniger aber höher dosierten Kurzgaben. Auch die Patienten müssen umdenken: Bei einem viralen Infekt können Antibiotika sogar schaden, aber Patienten reagieren oft kritisch, wenn der Arzt ihnen nicht das Gewünschte verschreibt und wechseln im Zweifelsfall den Arzt. Der andere Aspekt ist der massenweise Einsatz von Antibiotika in der Tierzucht.

Wie würde im Ernstfall der Pandemie-Notfallplan des Landes in Mönchengladbach umgesetzt werden?

Im Groben sieht dieser Plan vor, die medizinische Routine herunterzufahren, damit sich sowohl die Krankenhäuser und die niedergelassenen Ärzten als auch wir auf die Pandemie konzentrieren können. Wir würden in Zusammenarbeit mit der Feuerwehr ein Lagezentrum einrichten, in dem wir die Daten zur Entwicklung der Pandemie erfassen und die Beratung der Ärzte sowie die Öffentlichkeitsarbeit koordinieren. Für die Hochphase der Pandemie müssten wir die Bettenkapazitäten erhöhen. Wenn nach etwa einem halben Jahr der Impfstoff bereitstün-

» Wir haben die MRSA-Arbeit schon vor zwei Jahren intensiviert. «

zent und haben bisher nicht entschieden, ob sie das wieder herunterfahren. Die anderen folgen den Richtlinien des Robert-Koch-Instituts, die genau aufführen, welche Patienten man bei der Aufnahme sinnvollerweise untersucht. Die zweite Stufe dieses Siegels, auf die wir derzeit hinarbeiten, schließt auch die Resistenzbekämpfung ein. Dazu müssen die Krankenhäuser ihren Antibiotika-Verbrauch protokollieren und sich bei der Wahl des Wirkstoffs und der Einnahmedauer von einem Pharmakologen beraten lassen. Das Problem mit den Resistenzen ist im Wesentlichen durch zwei Faktoren bedingt: Es wird einfach zu oft und

de, würden wir die Impfstoffverteilung vornehmen und ggf. ein Impfzentrum einrichten. Wir haben eine sehr gut durchgeplante Massenimpfstelle in einer großen öffentlichen Schule. Wobei so eine zentrale Impfstelle mit Impfstreifen, Feuerwehr und Polizei ja nur dann sinnvoll ist, wenn man innerhalb weniger Tage handeln muss. 2006, als Angst vor den Pocken aufkam, hieß es mal, dass wir in der Lage sein müssten, die Bevölkerung innerhalb von fünf Tagen durchzuimpfen. Daraufhin haben wir eine Impfstelle geplant, in der täglich 50.000 Menschen geimpft werden könnten. Der Plan liegt also in der Schublade.



Das Interview führten Sascha Broich und Natascha Oberste (Text).

mod's hair
PARIS

Question de style
Kollektion Frühjahr/Sommer 2012

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

Feinkost Fleischerei Kohlen
seit über 100 Jahren
Ihre Fünf Sterne Fleischerei

**SPARGELZEIT: UNSER SCHINKEN PASST PERFEKT DAZU!
UND FÜR DIE GRILLER: UNSERE RAFFINIERTEN GRILLSPEZIALIÄTEN!**

Tradition und frische Ideen
★★★★★

Seit über 100 Jahren bietet die 5-Sterne-Feinkostfleischerei Kohlen besten Service und feinste Qualität.

Neben Fleisch- und Wurstwaren bieten wir täglich wechselnde Mittagsmenüs und einen Partyservice mit individuellen Speisen für Buffets, Frühstücke und Empfänge.

Unsere Waren und Speisen werden aus regionalen Produkten hergestellt – für beste Qualität.

Feinkostfleischerei Kohlen
Alte Landstraße 100 · 41844 Wegberg-Klinkum · Tel. 02434/1051 · fleischerei-kohlen.de
Filiale Wegberg: Passage „Alt Berk“ · 41844 Wegberg
Filiale MG-Hardt: Glockenstraße 4 · 41169 MG-Hardt

Gabor

www.gabor.de

UNWIDERSTEHLICH



**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**

2012 MARKTIMPULS.DE



Beim Arbeiter-Samariter-Bund ist Teamarbeit besonders wichtig. Die Helfer müssen sich aufeinander verlassen können und im Ernstfall Hand in Hand arbeiten.

Kirmes, Kultur, **Katastrophen**

Freiwillig helfen beim ASB-Katastrophenschutz.

Text: Sabrina Kinnapci

Kirmes in Rheydt, Veilchendienstagszug in der Innenstadt, regionale Kultur- und Sportveranstaltungen: Die Mitarbeiter des Arbeiter-Samariter-Bunds (ASB) sind da, wenn ihre Hilfe gebraucht wird. Bei manchen Einsätzen sind sie vorsorglich mit Sanitätären vor Ort, falls es Verletzte gibt, bei anderen Einsätzen unterstützen sie Feuerwehr und Rettungsdienst. Etwa zehnmal im Jahr werden die Einsatzkräfte des ASB in Mönchengladbach über Pieper alarmiert, weil die Berufsfeuerwehr Unterstützung braucht.



Als Dankeschön für die freiwilligen Helfer organisiert der ASB gemeinsame Freizeitangebote. Beim „Rafting auf der Ruhr“ saß das ASB-Team beispielsweise einmal mehr in einem Boot.

Die freiwilligen Helfer versorgen Betroffene bei Unfällen oder Bränden mit Kaffee und Decken und können bei größeren Katastrophen schnellstmöglich Notunterkünfte errichten. Beim Brand eines Stundenhotels in der Erzbergerstraße versorgten sie die Feuerwehrkräfte mit Verpflegung. Bei der Loveparade in Duisburg waren auch die Mönchengladbacher ASB-Kräfte in Rufbereitschaft und beim Elbhochwasser in Torgau waren sie über zwei Wochen in Sachsen, um die Evakuierten zu betreuen. Die Arbeit beim ASB-Katastrophenschutz ist abwechslungsreich und sie ist aus-

gesprochen wichtig, denn ohne die freiwilligen Helfer würden bei vielen kleinen und großen Katastrophen helfende Hände fehlen.

Ausbildung beim ASB

Der ASB bietet allen freiwilligen Helfern eine kostenlose Ausbildung im Betreuungs- und Sanitätsdienst bis zum „Rettungssanitäter“. Außerdem besteht die Möglichkeit, den Führerschein von Klasse B auf C1E (LKW bis 7,5t + Anhänger) zu erweitern.

Beim Katastrophenschutz des ASB in Mönchengladbach engagieren sich derzeit rund 60 Freiwillige. Der jüngste Helfer ist 16 Jahre alt, der älteste ist 63. Sie treffen sich einmal in der Woche, um Erfahrungen auszutauschen und bei Fortbildungen wichtige Themen der Einsatzbereiche von der Technik bis zur Betreuung zu besprechen. Wer beim Katastrophenschutz mitmachen möchte, muss mindestens 16 Jahre alt sein und sollte Verantwortungsbewusstsein und Teamgeist mitbringen. Denn wenn der Pieper anspringt, müssen sich alle aufeinander verlassen können: Treffpunkt an der ASB-Dienststelle, Einsatzkleidung anziehen, Fahrzeuge besetzen und ab zum Einsatz. Jeder Einzelne zählt!

INFO

Sie wollen auch ins ASB-Team?

Der ASB ist auf freiwillige Helfer angewiesen. Wer mitmachen möchte, kann einfach anrufen oder montags von 19:30 bis 21:30 Uhr am Treffen teilnehmen und sich informieren:

Arbeiter-Samariter-Bund

Steinsstr. 30d, 41238 MG, Tel. 02166/10097

www.asb-mg.de

Ansprechpartner: André Krüers und Patrick Kämmerling

Mahlers »Fünfte« in der KFH

In der Reihe „Orchester der Welt in Mönchengladbach“ präsentiert der Initiativkreis am Mittwoch, 9. Mai 2012 das BBC Philharmonic Orchestra.



Das **BBC Philharmonic Orchestra** ist eines von insgesamt fünf Rundfunkorchestern des Senders.

Das 1934 gegründete Orchester mit Sitz in Manchester ist einer von insgesamt sechs Klangkörpern der „BBC-Familie“. Die meisten seiner Konzerte in der Bridgewater Hall werden live übertragen oder vom BBC Radio 3 aufgezeichnet. Das BBC Philharmonic tourt regelmäßig rund um den Globus und sieht seine Aufgabe unter anderem darin, neues und „gewagtes“ Repertoire im Konzertsaal zu präsentieren.

Der Spanier Juanjo Mena durchlief zahlreiche Stationen auf dem Weg zum „Conductor Laureate“ des Orchesters. Er war künstlerischer Leiter und Chefdirigent des Bilbao Symphony Orchestra von 1999 bis 2008, Chef-Gastdirigent am Teatro Carlo Felice in Genua von 2007 bis 2010 und ist seit dem Jahr 2007 erster Gastdirigent des Bergen Philharmonic in Norwegen. Juanjo Mena ist weltweit gefragt und arbeitet regelmäßig mit namhaften Solisten zusammen.

Unter Juanjo Menas Leitung spielt das BBC Philharmonic Orchestra in der Kaiser-Friedrich-Halle Edward Elgars meisterhafte Enigma-Variationen. Diese 14 Variationen, die Menschen aus Elgars Umfeld beschreiben, entstanden 1898, als Elgar eine Melodie auf dem Klavier spielte, die seiner Frau Alice gefiel. Anfang 1899 schickte er die Partitur dem Dirigenten Hans Richter, der das Werk am 19. Juni 1899 in der St. James Hall in London aufführte. Die Enigma-Variationen machten Elgar international bekannt.

Das zweite Werk des Abends ist Gustav Mahlers grandiose Sinfonie Nr. 5, eine seiner beliebtesten und zugleich ergreifendsten Kompositionen überhaupt. Maßgeblichen Anteil an der Popularität der 1901/02 in Maiernigg am Wörthersee entstandenen Sinfonie hat Luchino Viscontis Film „Tod in Venedig“ von 1971, in dem das Adagio aus der Fünften mehrfach erklingt und die Atmosphäre des Films wunderbar musikalisch widerspiegelt.

Termin: Mittwoch, 9. Mai 2012, 20 Uhr, Kaiser-Friedrich-Halle
Tickets gibt es für 15,- €, 25,- € und 35,- € an allen bekannten Vorverkaufsstellen, unter www.eventim.com und der Ticket-Hotline 01805/570070 (0,14 €/Min. aus dem deutschen Festnetz, Mobilfunkpreise max. 0,42 €/Min.).

Auf die Plätze.
Kabellos.

Der neue Loewe AirSpeaker.

So haben Sie Ihr iPhone, iPad oder Ihren Computer noch nie gehört! Der Loewe AirSpeaker spielt kabellos Musik über die AirPlay-Technologie von Apple – und zwar in konkurrenzloser Soundqualität. Worauf warten Sie noch? Jetzt im Loewe Fachhandel.



EP: Jepkens
ElectronicPartner

LCD-/PLASMA-TV, DVD/VIDEO, HIFI,
SATELLITEN-TECHNIK, ANTENNENBAU

41065 Mönchengladbach, Neusser Straße 180

Tel. 02161 960112 / 604229

Email: jepkens@jepkens.com

www.jepkens.com

Service
macht den
Unterschied

LOEWE.



HOMMERS
Elektrohausräte

Seit mehr als 45 Jahren sind wir im Elektrohausräte-Kundendienst erfolgreich tätig. Ganz besonders wichtig ist uns ein optimaler Service. Unsere Techniker sind hochqualifiziert und werden ständig geschult.

Hommers Elektrohausräte · Gutenbergstraße 28 · 41065 MG
Tel. 02161 . 603256 · www.hommers-service.de

TICKER**Merreter Wildkräutermagie**

Willi Hastenrath vom Flachs Hof und Claudia Heinzel laden Sie herzlich ein, am 5. Mai einen exklusiven Wildkräuter-Erlebnis-



Tag in Merreter zu verbringen. Zwischen 11 und 16 Uhr führt die Heilpraktikerin und Wildkräuterexpertin Claudia Heinzel die Teilnehmer

durch die Natur Merreters und bringt ihnen die einheimischen Wildkräuter durch Betrachten, Riechen und Schmecken näher. Unterwegs überrascht das Team um Willi Hastenrath mit Köstlichkeiten aus der Wildkräuterküche. Kleine Snacks aus Wildblüten, Kräuterlimonade oder ein Mahonien-Aperitif machen Lust auf mehr. Die Kräuterführung endet auf einer Lichtung im Wald, wo der Flachshof ein 3-Gänge-Wildkräuter Menü unter freiem Himmel servieren wird. Die dazu verwendeten Kräuter stammen alle aus der Region und sind handverlesen für ein kulinarisches Erlebnis, das es so in Mönchengladbach noch nie gegeben hat! Zum Abschluss warten süße Überraschungen der Wildfruchtküche im Flachshof.

Anmeldung unter Tel. 02161/584996

Grabeskirche stark gefragt

Zehn Wochen nach Verkaufsbeginn von Urnenplätzen in der geplanten „Grabeskirche St. Matthias“ in Günhoven spricht



Geschäftsführer Thomas Arndt von einem gelungenen Start: „Mehr als 150 Urnengrabstätten wurden bereits platziert und die Nachfrage

reißt nicht ab. Wir freuen uns sehr, dass das Projekt so positiv angenommen wird, zeigt es doch auch, dass der Kirchenvorstand die richtige Entscheidung für das Kirchengebäude getroffen hat.“ Der vorgesehene Start für die Umbauarbeiten kann also nach derzeitigem Stand planmäßig erfolgen. Nach dem Schützenfest am zweiten Juliwochenende wird mit den Umbaumaßnahmen zur Grabeskirche begonnen.

www.grabeskirche-st-matthias.de

Rheydter Wochenmarkt zieht in die Hauptstraße

Mit der Einrichtung der Großbaustelle zur Sanierung der Tiefgarage unter dem Marktplatz in Rheydt Anfang Juli werden auch die Wochenmärkte und Kirmessen verlegt. Auf eine Interimslösung für die Dauer von 16 Monaten haben sich Stadt, Marktbesucher und das Rheydter-Citymanagement jetzt verständigt. Demnach finden während der Bauphase die Wochenmärkte mittwochs und samstags in der Fußgängerzone Hauptstraße und auf dem Harmonieplatz statt. Die Kirmesse wird auf die Gracht und auf Teile der Stresemannstraße verlagert. Wie das Ordnungsamt weiter mitteilt, werden die Wochenmärkte in Rheydt zukünftig um eine Stunde bis 14 Uhr verlängert.

**TIERE SUCHEN EIN ZUHAUSE****Ratte Ronja und ihre Freunde**

Wer auf der Suche nach putzigen tierischen Freunden ist, die tagsüber alleine bleiben können, der sollte sich im Tierheim einmal Ratte Ronja und ihre zahlreichen Freunde anschauen. Ratten sind nicht nur besonders intelligent, sie werden auch schnell zutraulich und lieben es, wenn man sich mit ihnen beschäftigt. Da sie überwiegend abends und nachts

aktiv werden, sind sie ideal für Berufstätige geeignet. Die Tiere brauchen kontrollierten Freilauf und ein abwechslungsreiches Gehege, damit sie sich nicht langweilen. Die hübschen Farbratten sollten nur in der Wohnung oder im Haus gehalten werden, da sie empfindlicher sind als ihre wilden Verwandten und deshalb ängstlich auf Stress oder laute Geräusche reagieren. Gefüttert werden die intelligenten Nager mit speziellem Trockenfutter oder mit frischem Obst und Gemüse. Ratten sollten übrigens nicht alleine gehalten werden. Ideal ist eine Gruppe von zwei oder drei Tieren. Nähere Infos zu Ronja und ihren Freunden erhalten Sie im Tierheim.

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

JUBILÄUM**100 Jahre Fenster und Türen aus MG**

Bereits 1965 ging man dazu über, Rollläden aus Kunststoff herzustellen, die Fertigung des ersten Kunststofffensters erfolgte im Jahre 1968. Seit 1972 werden Fenster, Türen und Rollläden bei Josef Schmitz nur noch aus Kunststoff hergestellt, und so ist es bis heute geblieben.

Nach zahlreichen Erweiterungen des Betriebs entschloss man sich 1993, auf das heutige Gelände in Gütterath umzuziehen, wo man wesentlich mehr

Platz und Möglichkeiten vorfand. Im selben Jahr erfolgte auch die Gründung des Tochterwerkes in Neukirch/Sachsen, eine bis heute sehr erfolgreiche Expansionsmaßnahme. Im 100. Jahr des Bestehens sind an den beiden Standorten 50 Mitarbeiter beschäftigt und es werden rund 15.000 Fenster und Türen pro Jahr gefertigt, wovon ca. ein Drittel für den Handel bestimmt sind und die übrigen zwei Drittel durch eigene Monteure direkt beim Kunden eingebaut werden. „Im Herbst wird es einen großen Tag der offenen Tür geben sowie einige weitere Highlights, deren Planung im Moment noch laufen“, so Geschäftsführer Georg Jung. Anlässlich des Jubiläums wird außerdem noch eine kleine Firmenchronik erstellt, in der die letzten 100 Jahre ausführlich dokumentiert werden. „Das ist eine schöne Gelegenheit, die Firmengeschichte einmal wirklich zu erfassen. Sonst ist womöglich zum nächsten Jubiläum schon das eine oder andere wieder in Vergessenheit geraten“, sagt Hans-Josef Schmitz.

Die Firma Josef Schmitz aus Gütterath feiert in diesem Jahr ein ganz besonderes Jubiläum. Seit 100 Jahren produziert sie Fenster und Türen „Made in Mönchengladbach“. Mit einer kleinen Schreinerei im heutigen Rheindahlener Ortsteil Günhoven fing 1912 alles an. Wilhelm Schmitz fertigte dort nicht nur Möbel, sondern vor allem Fenster und Türen. „So stehen wir auch heute noch vollkommen in der Tradition meines Großvaters und haben die Wurzeln des Familienbetriebes nie verlassen“, sagt Hans-Josef Schmitz, einer der beiden heutigen Geschäftsführer. Nichtsdestotrotz hat sich natürlich in den letzten 100 Jahren eine ganze Menge getan.

Im Herbst wird es einen großen Tag der offenen Tür geben sowie einige weitere Highlights, deren Planung im Moment noch laufen“, so Geschäftsführer Georg Jung. Anlässlich des Jubiläums wird außerdem noch eine kleine Firmenchronik erstellt, in der die letzten 100 Jahre ausführlich dokumentiert werden. „Das ist eine schöne Gelegenheit, die Firmengeschichte einmal wirklich zu erfassen. Sonst ist womöglich zum nächsten Jubiläum schon das eine oder andere wieder in Vergessenheit geraten“, sagt Hans-Josef Schmitz.



**Josef Schmitz GmbH, Klosterhofweg 90
41199 MG, www.josef-schmitz-gmbh.de**



Das Städtische Krankenhaus Rheydt 1897. Zu diesem Zeitpunkt konnte das Haus 100 Patienten aufnehmen.

Die Mönchengladbacher Krankenhäuser

Bis Anfang des 19. Jahrhunderts war die Pflege der Kranken und Alten die Aufgabe der Familie. In die Siechenhäuser wurden nur die hoffnungslosen Fälle gegeben. Die Industrialisierung führte im 19. Jahrhundert jedoch zum Aufbrechen des Familienverbundes. Daneben traten nun neue Krankheiten und Verletzungen durch Unfälle auf, deren Fürsorge die Familie nicht mehr gewachsen war. Eine Professionalisierung des Gesundheitswesens wurde notwendig.

In Rheydt wurde 1847 ein Handwerker-Krankenhaus gegründet, welches 1856 von der Gemeinde (im folgenden Jahr wurde Rheydt zur Stadt) übernommen wurde. Durch Bürgerspends konnte ein eigenes Gebäude errichtet werden, welches im Herbst 1885 in Betrieb ging und durch An- und Umbauten ständig erweitert und auf dem aktuellen Stand gehalten wurde. Das Städtische Krankenhaus wurde im Zweiten Weltkrieg zerstört. Nach dem Wiederaufbau blieb es bis 1966 als Städtisches Krankenhaus in Betrieb. Nachfolger wurde das neugebaute Elisabeth-Krankenhaus.

In Odenkirchen wurde 1881 ein Krankenhaus eingerichtet. Bereits 1895 wurde ein modernerer Bau eingeweiht. An dessen Stelle trat 1929 ein Neubau am selben Ort, der bis 1982 in Betrieb war. Dem Krankenhaus folgte die Nutzung als Altersheim.

In ehemaligen Klostergebäuden wurde 1865 das erste Rheindahlener Krankenhaus eingerichtet und von den Armen Dienstmägden Jesu Christi (Dernbacher Schwestern) betrieben. Die Stadt Rheindahlen übernahm dieses Krankenhaus 1872. Für die Erweiterung der Pfarrkirche Sankt Helena musste das Krankenhaus weichen und erhielt 1910 einen Neubau an der Südstraße. Dieser wurde 1976 durch das Krankenhaus Maria Hilf übernommen.

Nachdem 1892 im Wickrather St.-Josephs-Kloster eine ambulante Krankenpflege eingerichtet worden war, bekam die Gemeinde 1906/07 ein Krankenhaus, welches jedoch 1973 wieder geschlossen wurde.

In Alt-Gladbach gab es im 19. Jahrhundert eine Reihe Krankenhäuser: das 1855 eröffnete evangelische Be-

thesda und das ein Jahr jüngere Katholische Krankenhaus Maria Hilf. 1857 folgten die Alexianer und 1869 wurde in Hehn ein Krankenhaus in Betrieb genommen. 1873 folgte Hardt mit dem Katholischen Krankenhaus St.-Josef und 1889 richteten die Franziskanerinnen in Neuwerk ein Kranken- und Waisenhaus ein. 1904 nahm schließlich die von Louise Gueury gestiftete Lungenheilstätte ihre Arbeit auf.

Einige der im 19. Jahrhundert gegründeten Krankenhäuser bestehen (teilweise unter neuer Trägerschaft) bis heute. Alle wurden stetig den neuen Anforderungen angepasst, so dass sie sich heute meist in neuen Gebäuden befinden.

Text: Dr. Christian Wolfsberger



Das 1907 erbaute Krankenhaus in Wickrath.



Das Krankenhaus Maria Hilf an der Viersener Straße.

• 2nd Hand
Modemarkt
Ladys- & Kidsfashion



**Mode · Schuhe · Taschen
Accessoires · Kinder- und
Babykleidung**

● Gut erhaltene Kleidung in angenehmer Atmosphäre verkaufen und kaufen!

Welche Frau kennt das nicht:
Der Kleiderschrank ist mehr als voll und doch findet man nichts anzuziehen?

Wir haben die Lösung für Sie:
Unsere hochwertigen 2nd-Hand-Modemärkte – der ideale Treffpunkt für Verkäufer und Käufer!

- Hunderte Stände
- Kaffee- und Snackbereich
- Wetterunabhängiges Shoppen in der Halle

**Jetzt anmelden
und mitmachen!**

Anmeldungen unter:
0173 . 6666049 oder 2ndHandModemarkt.de



Kaiser-Friedrich-Halle
Mönchengladbach

Donnerstag, 17. Mai 2012

Von 11 bis 17 Uhr · Einlass bis 16 Uhr



„Ohne Utopie kann man ja gleich aufhören.“ **Peter Brollik** und **Anja Schurtzmann** engagieren sich für eine neue Zentralbibliothek.

Eine Lobby für Utopia

Die „Initiative Neue Zentralbibliothek“ setzt auf Bürgerbeteiligung, um der Politik auf die Sprünge zu helfen.

Wer Mönchengladbach und seine Ratsbeschlüsse kennt, der weiß, dass die Realisierung von Projekten mitunter ein gutes Jahrzehnt dauern kann oder gleich im Sande verläuft, weil sich keiner mehr darum kümmert. Ein Beispiel sind die Arcaden an der Hindenburgstraße: Trotz kommerziellen Interesses schwingt die Abrissbirne bereits seit Ende der 90er-Jahre um das ehemalige Stadttheater. Der Bau eines großen Einkaufszentrums war damals bereits beschlossene Sache, bis zur Umsetzung dauerte es dann fast 15 Jahre.

Ein ähnliches Schicksal droht nun der Stadtbibliothek. Zwar hat das Ampel-Bündnis geschlossen für einen Neubau der Einrichtung gestimmt und die Stadtverwaltung beauftragt, einen Standort zu finden und die Machbarkeit der Finanzierung zu prüfen,

doch angesichts der schwierigen Haushaltslage ist zu befürchten, dass auch dieses Projekt wieder auf die lange Bank geschoben wird. Kulturdezernent Dr. Gert Fischer hält den Neubau gar für ein „Schloss im Mond“ und konzentriert sich lieber auf aktuellere Fragestellungen.

Für Anja Schurtzmann und Peter Brollik von der „Initiative Neue Zentralbibliothek“ ist eine rasche Durchführung des Vorhabens an prominentem Standort in der Innenstadt machbare Utopie und vor allem Herzenssache. Auf ihrer Website www.eine-lobby-fuer-utopia.de informiert die Initiative über Vorzüge und Notwendigkeiten eines zeitgemäßen Neubaus, berichtet über ähnliche Projekte in anderen Städten und versammelt viele prominente Befürworter um sich. „Uns geht es nicht darum, die Bibliothek in ihrer

jetzigen Form schlecht zu reden“, erklärt Anja Schurtzmann. „Dort wird hervorragende Arbeit geleistet. Sie ist mit täglich über 1.000 Besuchern die meistgenutzte kulturelle Einrichtung der Stadt und wurde als ‚Ort der Ideen‘ mehrfach für Leseförderungs-Aktivitäten ausgezeichnet. Das einzigartige historische Archiv mit der Volksvereinsbibliothek, der Franziskaner-Bibliothek und der Exlibris-Sammlung kann der Öffentlichkeit jedoch nicht gezeigt werden, weil dazu die Räumlichkeiten fehlen.“ Zudem ist das Gebäude stark sanierungsbedürftig, der Brandschutz ist nicht gewährleistet, die räumlichen Bedingungen entsprechen der Situation in den 70er-Jahren und hinzu kommen konservatorische Probleme.

Die Mönchengladbacher kennen ihre Bibliothek vor allem als Ausleihe für Bücher und sonstige Medien. Dass sie auch ein Ort der Begegnung sein könnte, hat Peter Brollik in Krefeld und Maastricht erfahren: „Dort standen die Politiker geschlossen hinter der Idee, mit einem Neubau ein soziokulturelles Zentrum zu schaffen, das nicht nur Bildung und soziale Kompetenz vermittelt, sondern einen Ankerplatz und Frequenzbringer für die Innenstadt darstellt.“ Mit Räumen für Veranstaltungen und Gruppenarbeiten, gemütlichen Leseecken, Konferenzräumen und vielleicht einem kleinen Café ließen sich die Besucherzahlen zudem locker um 60 Prozent steigern, wie das Beispiel Krefeld gezeigt hat.

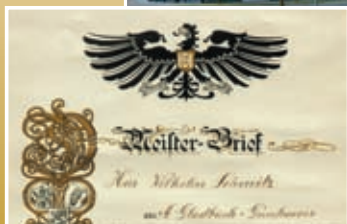
Der Neubau der Zentralbibliothek braucht Vordenker, Mitstreiter und Impulsgeber. Ein Zitat von Navid Kermani, renommierter Schriftsteller und interkultureller Grenzgänger, beschreibt treffend die Situation: „Wer erst handelt, wenn er eine Antwort hat, wird nie eine finden.“

Text: Sascha Broich

Termin:

Zusammen mit den Buchhandlungen Degenhardt, Prolibri und Wackes veranstaltet die „Initiative Neue Zentralbibliothek“ eine **Lesung mit Navid Kermani**. Am 24. Mai um 20.00 Uhr liest der Schriftsteller aus seinem Roman „Dein Name“ im Studio des Stadttheaters in Rheydt.

FOTO: SASCHA BROICH



100
Fenster und Türen. Seit 1912.
Josef Schmitz

Fenster, Türen und Markisen –
Produktion und Montage,
seit 100 Jahren alles aus einer Hand.



Josef Schmitz GmbH · Klosterhofweg 90 · 41199 Mönchengladbach-Güdderath · Telefon 0 21 66 / 96 83-0 · www.100-jahre-schmitz.de
Besuchen Sie unsere Ausstellung – auch Samstags geöffnet!

Aktuelle Angebote aus Ihrem Saturn MG-Rheydt & MG-City!

Alle Angebote ohne Dekoration. Angebote gültig ab 01.05.2012. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen. Irrtümer und technische Änderungen vorbehalten.

SOO! MUSS-TECHNIK

MEHR MANA ODER GELD ZURÜCK!*

ZAHNPFLEGE

Enfernt bis zu 2x mehr Plaque als eine herkömmliche Handzahnbürste

Je

34,99

Oral-B
BRAUN

PROFCARE 500 FARBEDITION AKKUZAHNBÜRSTE
Rotierend-pulsierendes Putzsystem, Professional Timer, inkl. 1 Aufsteckbürste. In verschiedenen Farben erhältlich. Art. Nr.: 148 8753/51



HAARPFLEGE

Colour Saver Technologie™ verhindert Ausbleichen der Haarfarbe

44,-

BRAUN

SATIN HAIR 7 HD 750 HAARTROCKNER
2.000 Wate, 3 Heiz- und 2 Gebläsestufen, Kaltstufe, 2 Mtr. Kabel mit Aufhängöse, extra schmale Profidüse, Power-Flower Aufsatz. Art. Nr.: 131 7875



Schonendes Glätten in einem Zug durch patentierte flexible NanoGlide Keramikplatten

Braun IONTEC Technologie für geschmeidiges und glänzendes Haar

59,-

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-Faste" Art.-Nr.: 120 8574



EPILIERER

Akkubetrieb

Effizienz Pro Aufsatz: für Nass- und Trockenepilation

89,-

BRAUN

SILK-ÉPIL 7 LEGS 7181 WETSDRY AKKU-NETZ EPILIERER
Close-Grip-Technologie mit 40 Pinzetten, beweglicher Epilierkopf, Massagerollen, Reinigungsbürste, zur Benutzung in der Dusche, Badewanne geeignet, Smartlight, Aufbewahrungstasche. Art. Nr.: 148 8761



Für sensibles Zahnfleisch

PASSEND DAZU

69,-

Oral-B
BRAUN

PROFCARE 1000 SONDEREDITION AKKUZAHNBÜRSTE
Rotierend-pulsierendes Putzsystem, visuelle Andruckkontrolle, Professional Timer, inkl. 1 Aufsteckbürste. Art. Nr.: 154 4328



Inkl. Gratis Smart Guide und Reise-Etui

129,-

Oral-B
BRAUN

TRIUMPH 5000 SONDEREDITION AKKUZAHNBÜRSTE
Rotierend-pulsierendes Putzsystem, visuelle Andruckkontrolle, Professional Timer, 5 Reinigungsstufen: Reinigen, Sensitiv, Massage, Polieren und Tiefenreinigung, inkl. 4 Aufsteckbürsten. Art. Nr.: 146 8429



Inkl. Reinigungsstation

99,-

BRAUN SERIES 3 350 CC SONDEREDITION AKKU-NETZRASIERER
Triple Action Free Float System, 3-fach Schersystem: für schnelle Gründlichkeit, Langhaarschneider, Akkukapazität: 45 Minuten, unter Wasser abwaschbar, Ladekontrollanzeige mit 3 LED, Ni-MH Akku, inkl. Lederreisetui. Art. Nr.: 148 8760



Inkl. Reinigungsstation

3-fach Schersystem: für schnelle Gründlichkeit

159,-

BRAUN SERIES 5 550CC SONDEREDITION LEDER ETUI AKKU-NETZRASIERER
OptiFoil™, ActiveLift™, flexibler Scherkopf, Langhaarschneider/Präzisionstrimmer, Akkuladzeit: 1 Std., Akkukapazität: 45 Minuten, Abwaschbar, Ladekontrollanzeige mit 3 LED, Li-Ionen-Akku, Clean&Renew™ Reinigungsstation, inkl. Lederreisetui. Art. Nr.: 148 8758



* Testen Sie 30 Tage ab Kaufdatum die Braun Herrenrasierer der Series 3, 5 und 7. Bei Unzufriedenheit bekommen Sie Ihr Geld zurück.

AKTION GILT NUR BIS 30.06.12

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

saturn.de
Saturn Techno-Markt Electro-Handelsgesellschaft mbH
MG-CITY direkt neben P&C

Hindenburgstrasse 42
41061 Mönchengladbach
Tel.: 02161/30950

Ab 20 € Einkauf
1 Stunde kostenlos parken



Saturn Techno-Markt Electro-Handelsgesellschaft mbH MG-RHEYDT
in der Galerie am Marienplatz

Stresemannstr. 1-7
41236 Mönchengladbach
Tel.: 02166/6225-0



SATURN

SOO! MUSS TECHNIK

vermitteln
verstehen
vertrauen

www.thomas-arndt.com



THOMAS ARNDT
Immobilien

Mennrathhött 19 · 41179 MG

Tel. 0 21 61 / 69 80 80-0 · info@thomas-arndt.com

Willkommen zuhause!

WOHNEN NACH MASS



Kaufpreis: 229.700,- €

Adresse: 41238 MG, Askanierstr.

Wohnfläche: 127 m²

Grundstück: 214 m²

Zimmer: 5

Baujahr: Neubau

Modern und nachhaltig in Top-Südlage nahe Schloss Rheydt

In begehrter Lage, ganz in der Nähe zu den Parkanlagen von Schloss Rheydt, entstehen in einem gewachsenen Umfeld von Einfamilienhäusern als Abrundung der bereits vorhandenen Bebauung insgesamt vier Einfamilienhäuser, die sich von den üblichen Reihenhaus-Angeboten deutlich abheben. Die Ausstattung der Häuser entspricht den heutigen Anforderungen an ein modernes und zeitgemäßes Wohnen. Sonderwünsche sind selbstverständlich möglich.

Keine Käufercourtage! Alle Infos im Internet.



Immobilien Thomas Arndt, Mennrathhött 19, 41179 MG
Tel. 02161/6980800, www.thomas-arndt.com

LANDLIEBE IN HERRATH



Kaufpreis: 195.000,- €

Adresse: 41189 MG-Herrath

Wohnfläche: 120 m²

Grundstück: 423 m²

Zimmer: 4

Baujahr: 1998

Freistehendes Okal-Fertighaus mit Sauna im Garten

Im Erdgeschoss befinden sich ein großes Wohnzimmer mit Erker im Esszimmerbereich, Terrasse, Küche, Büro, Badezimmer mit Wanne, Diele und Hauswirtschaftsraum. Das OG verfügt über Diele, Schlafzimmer, Kinderzimmer und Duschbad. Das Haus hat eine helle Putzfassade und rot-braune Dachziegel und isolierverglaste weiße Kunststoffenster mit Rollläden. Das geräumige Gartenhaus mit elektrisch betriebener Sauna kann auf Wunsch übernommen werden (Preis VB).

Käufercourtage: 3,57 % vom Kaufpreis. Alle Infos im Internet.



Immobilien Thomas Arndt, Mennrathhött 19, 41179 MG
Tel. 02161/6980800, www.thomas-arndt.com

WOHNGEBIET WILHELM-KRUMME-STRASSE



Adresse:

Wilhelm-Krumme-Straße
41099 MG-Odenkirchen

Kaufpreis:

von 45.100,- € (205 m²)
bis 94.160,- € (428 m²)

Erschlossen:

ja

Geschossflächenzahl:

0,5

Grundflächenzahl:

0,4

Ländlich und zentral in MG-Odenkirchen

Das Wohngebiet Wilhelm-Krumme-Straße, ca. 800 Meter vom Zentrumskern Odenkirchen entfernt, ist genau das Richtige, wenn man zentral, aber dennoch ländlich wohnen möchte. Die Bruchlandschaft der Niersauen gehört zum Schönsten, was der Niederrhein zu bieten hat: Grünflächen, Parks, Burg Odenkirchen, Tiergarten sowie in unmittelbarer Nachbarschaft das Schloss Wickrath.

Die Grundstücke liegen in einem attraktiven Wohnumfeld und mit der Anbindung an mehrere Hauptverkehrsachsen in einer

verkehrstechnisch günstigen Lage. In südöstlicher Richtung liegt in 2 km Entfernung der Anschluss zur BAB A 44, in ca. 2,5 km westlicher Richtung der Anschluss zur BAB A 61. Außerdem ist die Wilhelm-Krumme-Straße durch drei Buslinien an das regionale und überregionale ÖPNV-Netz angebunden.

Sportliche und soziale Einrichtungen, Dienstleistungs- und Einzelhandelsangebote befinden sich in unmittelbarer Nähe. Ebenso Kindergärten, Grundschulen und ein Gymnasium.



EWMG – Entwicklungsgesellschaft der Stadt Mönchengladbach mbH, Regentenstr. 21, 41061 MG
Auskünfte erteilen Herr Quasten und Herr Geck, Tel. 02161/4664-222, www.ewmg.de

...kaufen, wo es wächst!



Riesenauswahl an Beet- und Balkonpflanzen in bester Gärtnerqualität !!!!

- alle bekannten Sommerblumen und Neuheiten
- mediterrane Pflanzen, Stauden, Kleingehölze
- Gemüse-, Gewürz-, Tomatenpflanzen u. v. m.
- zum verschenken bepflanzte Gefäße und Hochstämme

Wir beraten Sie gerne und bepflanzen Ihre Kästen und Kübel!

Mo-Fr: 8-18 Uhr, Pause 12.30-14 Uhr, Sa: 8-16 Uhr (ohne Pause)
Im Mai an allen Sonn- und Feiertagen von 11-15 Uhr.
Am 5. Mai mit Weinprobe ab 11 Uhr.

Gartenbau Lessmann

Mülforter Straße 27 b · 41238 Giesenkirchen

Schmaler Weg ca. 200 m ins Feld

Tel. 0 21 66 - 8 23 29 · www.gartenbau-lessmann.de

neuerker

Intelligente Büro-Lösungen für junge Firmen.

Die beiden Etagen über der Volksbank standen leer, die Banker waren mit ihrer Verwaltungszentrale zur Senefelder Straße gezogen. Was also tun mit der Immobilie? Die Lösung hatten die Experten schnell parat. Gemeinsam mit der WFMG und der Gesellschaft für Objekt- und Raumgestaltung, Freimeister, wurde die Nutzung der Räume als flexible Büroeinheiten geplant. Adressaten sind vor allem junge aufstrebende Unternehmen, die den Stadtteil als ihre u. U. nur vorübergehende Heimat entdecken.

Schlagkräftigstes Argument: Das neuerker Business Office ist verkehrsgünstig gelegen mit direkter Anbindung an die A 52 und A 44 mitten in der Rhein-Maas-Region im Mönchengladbacher Stadtteil Neuerker. neuerker ist kein ein virtuelles Büro oder eine Bürogemeinschaft im klassischen Sinne, sondern vielmehr ein moderner professioneller Co-working-Komplex für innovative Start-ups und Mikro-Unternehmen, die sich auf das Wesentliche konzentrieren wollen: das jeweilige Geschäft.

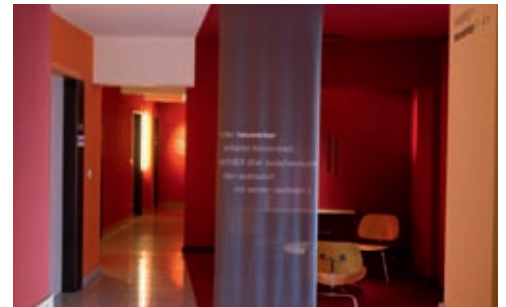
Das Konzept ist nach Überzeugung von Volksbank-Vorstand Heinz-Wilhelm Hermeling überzeugend: „neuerker bietet Raum für Ihr Business. So viel, wie Sie zum Arbeiten brauchen, und wenn Sie wollen auch noch mehr. Sie mieten ein Büro, möbliert oder leer und haben gleichzeitig Zugriff auf eine kom-

plette Büroinfrastruktur mit allen administrativen Features: Empfangsbereich, Sekretariat, Concierge, Konferenzraum, Business Lounge.“ Selbstverständlich stehen auch Post-, Fax- und Kopier-Service, dazu neueste technische Ausstattung wie Breitband-Internet und WLAN zur Verfügung.

Johannes Jansen, Freimeister, findet die Lounge besonders gelungen: „Mal kein ‚Business as usual‘, wenn es darum geht, sich mit Kollegen oder Kunden auf einen Kaffee zum Smalltalk oder für ein schnelles Briefing zwischendurch zurückzuziehen. Das neuerker ist kommunikativer, inspirierender. In der Business Lounge gibt es alles, was einen Aufenthalt angenehm macht: Tische und Stühle in unterschiedlichen Höhen, eine wohnliche Beleuchtung und ein SB-Modul mit Kaffeeautomat, Kühlschrank und Kühlvitrine.“

Im Komplex befinden sich 21 Büros in drei Varianten von 15 bis 31 m². Konsequenterweise präsentiert sich der Konferenzraum im neuerker, entweder für Präsentationen oder für Tagungen und Workshops mit großzügigem Konferenztisch und zehn Stühlen. Eine Tribünen- und Vorhänge lassen bei Bedarf echtes Kino-Flair aufkommen.“

Info: www.neu-werker.de



FOTOS: NEUWERKER

Beste Aussicht auf Ihr Baugrundstück: Wilhelm-Krumme-Straße

Provisionsfrei!



EWMG
ENTWICKLUNGSGESELLSCHAFT
DER STADT MÖNCHENGLADBACH MBH

Ihr städtischer Partner für Grundstücke:
Tel.: 0 21 61 / 46 64-222 oder ewmg.de

MÖNCHENGLADBACH





Flosalin®

- kombiniert die Wirkweise von Flohsamenschalen und Inulin
- fördert die Verdauung
- verbessert das Darmmilieu



Reformhaus **Haas**
Vitalität, Pflege und Genuss

Hindenburgstraße 157 · 41061 MG
Tel.: 02161 / 23681 · reformhaus-haas.de

Flachs Hof



Flachs Hof im Mai

Merreter-Wildkräuter-Magie am 5. Mai
Wildkräuterführung und Waldmenü mit Naturheilpraktiker und Expertin Claudia Heinzl

Auf unserer Karte
Spargel, Maischolle, Maibock, Erdbeeren, Frühlings-Tapas, Waldmeister u. v. m.

Happy Dienstag
4 Hauptgänge zur Wahl, inkl. 1 Glas Wein 0,1l, jeden letzten Dienstag im Monat, € 10,-

Jeden Donnerstag
Rösti & Reibekuchen, klassisch & ausgefallen

Merreter Gaumelkitzel am 1. Mai
5-Gänge-Menü, saisonal-regional, zurück zu den Wurzeln und Knollen unserer Ernährung, jeden ersten Dienstag im Monat, € 24,90,-

Großer Muttertagsbrunch am 13. Mai
Mit Live-Musik und allem was der Mai uns bietet. Klassisches Frühstück, ausgefallene Vorspeisen, Hauptgänge, Spargel, u. v. m.

Weitere Infos unter: www.flachshof.de

Restaurant Flachs Hof • Der Landgasthof im Grünen
Merreter 10, 41179 Mönchengladbach-Rheindahlen
Tel.: 0 21 61 / 58 49 96, E-Mail: flachs.hof@t-online.de

Besonderes zum Muttertag

Geschenke, die überraschen und verwöhnen.

Text: Sabrina Kirmarci

Am
13. Mai ist
Muttertag

Schokotelegramm

Mit dem Angebot der Schokotelegramm GmbH aus Nettetal kann man besonders süße Grüße übermitteln. Der Wunschttext wird aus kleinen Schokoladen-Blöcken gelegt. Die Auslieferung erfolgt innerhalb von zwei Tagen oder zum Wunschtermin. Die Schokolade kommt aus fairem Handel. Der Preis richtet sich nach der Länge der Botschaft.

www.schokotelegramm.de



Zeit in Dosen

Sind die Kinder noch klein, wünschen sich Mütter ein wenig Zeit für sich selbst. Sind die Kinder aus dem Haus, wünschen sie sich gemeinsame Zeit mit dem Sohn oder der Tochter. In beiden Fällen ist dieses Geschenk passend: Zeit in Dosen. Beiliegenden Gutschein ausfüllen, Dose schließen und verschenken. Ideen für das Zeitgeschenk gibt es auf der Webseite des Anbieters.

www.zeit-in-dosen.de



Von Parfüm bis Pralinen - alles selbst gemixt!



Früher konnte man ganz persönliche Muttertagsgeschenke nur selber basteln. Heute kann man sie Dank des Internets auch selber mixen. Hier einige schöne Mix-Ideen, die Väter auch prima zusammen mit ihren Kindern umsetzen können.

Pralinen gestalten

Hülse, Füllung, Überzug und Dekor sind frei wählbar.

www.meinewunschpraline.de

Liebings-Kaffee mischen

Man wählt Bohnen sowie Mahlgrad und entwirft ein Etikett.

www.mybeans.com

Liebings-Tee mischen

Aus 200 Zutaten wählen und den eigenen Tee kreieren.

www.allmytea.de

Parfüm kreieren

Zutaten wählen, Flakon gestalten und dem Duft einen Namen geben.

www.myparfuem.com

Schokolade mixen

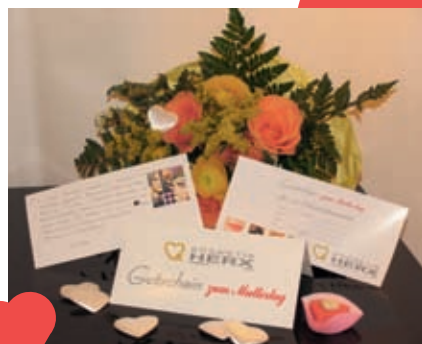
Schokolade mit Früchten, Gewürzen und dekorativen Extras versehen.

www.chocri.de

Badepralinen

Diese Pralinen machen nicht dick, sondern bringen frischen Duft und herrliche Entspannung. Es handelt sich nämlich um Badepralinen, die es in vielen verschiedenen Ausführungen und als Geschenkbox gibt.

www.mydailysoap.de



Für die
schönste
Mama
der Welt

Der Schminkseminar-Gutschein von Kosmetik Herx wird Mütter jeden Alters begeistern. Im Seminar wird in angenehmer Atmosphäre mit kleinen Erfrischungen gemeinsam ein individuelles typgerechtes Make-up erarbeitet. Die Damen erfahren in den zwei Stunden spezielle Geheimnisse zum eigenen Look. Der Einzel-Exklusivtermin kostet 40,- €.

Kosmetik Herx – Die HAUTpflegeEXPERTEN, Bismarckstr. 106, 41061 MG
Tel. 02161/4624462, www.antiaging-herx-nrw.com

Ein Tagtraum zum Muttertag

Auch Träume kann man verschenken. Zum Beispiel den Tagtraum von Cosmetic Zirfas. Vier Stunden Verwöhnzeit für Mama – inklusive Wohlfühl-Aroma-Gesichtsbehandlung, Anti-Stress-Rückenmassage mit Meersalzpeeling und exotischen Ölen und vielem mehr. Preis: 148,- €

Cosmetic Zirfas, Sandradstr. 4, 41061 MG, Tel. 02161/14400
www.cosmetic-zirfas.de

Beauty-Shooting

Edel, elegant, verspielt, sportlich oder sexy: Perfekt gestylt in schönen Outfits, entstehen im professionellen Fotostudio ausdrucksstarke Ganzkörperfotos. Ein tolles Muttertagsgeschenk, das noch lange in Erinnerung bleibt. Das Beauty-Shooting gibt es ab 150,00 €.

FOCUS-S FOTOGRAFIE, Simone Stähn
Myllendonker Str. 12, 41065 MG
Tel. 02161/495395, www.focus-s.de

„20 CM TAILLENUMFANG WENIGER.
MEIN GRUND ZUM STRAHLEN!“

Starten Sie jetzt!
**1 Monat
für 10 Euro.***
Gültig bis 30.06.2012

Mitglied Manuela, 47

* Werden Sie Mitglied bis 30.06.2012 und trainieren Sie einen Monat für nur 10 Euro Monatsbeitrag in allen teilnehmenden Mrs.Sporty Clubs. Alle Informationen zu den Angebotskonditionen von Verwaltung, Startpaket und Mitgliedschaft finden Sie unter www.mrssporty.com.

Mrs.Sporty
Ihr persönlicher Sportclub

Mrs.Sporty MG-Rheydt
Hauptstr.91
41236 Mönchengladbach
Tel.: 02166 - 6240127
www.mrssporty.de/club233

Ihr Spezialist für individuelles Reisen

SUMMER IN THE CITY



Wien 258,-*

4 Nächte im 4* Hotel Regina
inkl. Frühstück



Berlin 252,-*

4 Nächte im 4* Golden Tulip Hotel Hamburg
inkl. Frühstück



London 271,-*

4 Nächte im 3* Hotel Travelodge Ealing
inkl. Frühstück

Weitere attraktive City-Angebote auf Anfrage

**FLUG
CONTACT**

* Flug ab/bis Düsseldorf mit Lufthansa
inkl. aller Steuern/Gebühren.
Preis pro Person im DZ inkl. Frühstück
und inkl. DERTOUR-Taschen-Reiseführer.
Zeitraum: 01.07.2012 bis 31.08.2012

DERTOUR



Lufthansa

Flugcontact • Hauptstraße 12 • 41236 Mönchengladbach
02166 / 612097 • reisen@flugcontact-online.de

SCHAUINSLAND REISEN

Der Berg ruft!



Madeira
Residencia Vila Lusitania ***
1 Wo. DZ/FR,
z.B. am 08.06. ab Düsseldorf
p.P. ab **524€**

La Palma
Tenequia Princess *****
1 Wo. DZ/HP,
z.B. am 18.06. ab Düsseldorf
p.P. ab **585€**

Beratung und Buchung:



REISEFIEBER
• REISEAGENTUR • LAST MINUTE SERVICE
• KREUZFARTEN • INDIVIDUALREISEN

Regentenstr. 162 • 41061 Mönchengladbach



CAFÉ & BISTRO

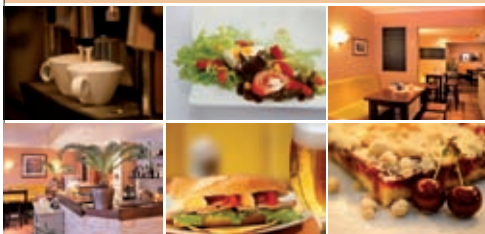
Beginnen Sie den Tag mit einem guten Frühstück!

Unser Weißbrot hierfür backen wir selbst. Alle Snacks werden frisch und ohne Konservierungsstoffe für Sie hergestellt.

Obststreusel, Schmandtorte oder eine frische Waffel mit Kirschen, Eis & Sahne:

hmm ... einfach lecker!

2011 MARKTIMPULS.DE



Klosterstraße 31 • 41379 Brüggen
Telefon 02163 - 5718963
www.visavis-brueggen.de

Tipps für Kids

von Martin Huth



Kinder als Mönche

Bei der ca. 90-minütigen Kinder-Stadttour der MGGM am 5. Mai seid Ihr die „Stadt-Erkunder“ und zieht, als kleine Mönche verkleidet, auf verkehrssicheren Wegen durch die Altstadt. Dabei erlebt Ihr Spiele, Abenteuer und Geschichten. Treffpunkt ist um 15:00 Uhr am Stadttouren-Schild, Busspur am Parkplatz Geroweier. Buchung: Reisebüro Haupts, Tel. 02161/820980 oder FIRST Reisebüro, Tel. 02161/22001. Kinder bis 14 Jahre zahlen 8,- €, Erwachsene 4,- €.

Fußballländer-Küche

Das InfoCenter-Team der NEW AG kocht mit Euch Traditionelles und Ausgefallenes aus Teilnehmerländern der Fußball-Europameisterschaft 2012. Dabei lernt Ihr elektrische Küchengeräte sinnvoll zu nutzen. Eine gemeinsame Mahlzeit beschließt die fröhliche Kochrunde.

Termine: 15. Mai (für Kinder von 8 bis 12 Jahre), 15:00 bis 17:30 Uhr und 30. Mai (für Jugendliche von 13 bis 15 Jahre), 16:00 bis 18:30 Uhr.

Kosten: 12,50 € (mit NEW Card 10,- €). Anmeldung ab 2. Mai unter Tel. 02166/688-2229.



Das Aschenputtel

Zum letzten Mal in dieser Spielzeit könnt Ihr am 20. Mai um 15:00 Uhr im Studio des Theaters Mönchengladbach das Puppentheaterstück von Sabine Sanz sehen. Aschenputtel gelingt es, mit märchenhafter Hilfe unlösbare Aufgaben zu bewältigen und in einem prächtigen Ballkleid zum Tanz auf das Schloss des Prinzen zu gelangen, der eine passende Braut sucht. Der zierliche Schuh, den Aschenputtel im Schloss verliert, hilft dem Prinzen, die schöne Tänzerin zu finden, in die er sich verliebt hat ...

Eintritt: 5,- € (ab 5 Jahre).



Dodo und die Erbse

Ein Märchen-Clown-Theater mit Klaviermusik nach dem Märchen „Die Prinzessin auf der Erbse“ könnt Ihr im BIS-Zentrum bestaunen. Die lebhaftige Dodo möchte so gerne einmal Prinzessin sein, aber alles geht schief. Selbst ihre liebsten Spielkameraden Konrad (ein Ball) und Hermine (ein Froschmädchen) wollen nicht die Diener der Prinzessin sein. Doch da fällt eine Erbse aus dem Märchenbuch und Dodo erinnert sich an den „Prinzessin-Erbse-Test“. Seid gespannt, was passiert, wenn sich das Clownmädchen auf die Erbse setzt ...

Bei dieser Reise in das Land der Märchen und Fantasien dürft Ihr mitsingen, mittanzen und viel lachen. Los geht's am 6. Mai um 16:00 Uhr sowie am 7. Mai um 9:00 und 11:00 Uhr. Eintritt: 4,50 € (Kinder ab 4 Jahre), 6,- € (Erwachsene).

„•11“-Schulkonzert: Alles tanzt

Das zweite Schulkonzert der Niederrheinischen Sinfoniker für Schüler der 7. bis 13. Klasse beleuchtet verschiedene Facetten des großen Themas „Tanz“ vom Menuett bis zum Wiener Walzer. Es werden die Fragen beantwortet, welche Arten von Tänzen es überhaupt gibt, welche Änderungen im Lauf der Zeit eintraten und ob tatsächlich jede Komposition, die „Tanz“ heißt, auch wirklich tanzbar ist.

Termine: 10. Mai im Theater Mönchengladbach (Konzertsaal) und 15. Mai im Theater Krefeld (Große Bühne), jeweils um 11:00 Uhr. Karten gibt's für 5,30 € an den Theaterkassen.

Das Piratenschwein



Am 15. Mai, 16:30 Uhr liest Paula Emmrich (siehe Foto) im Theatercafé Linol für Kinder ab 4 Jahre aus dem Buch der Kinderbuchautorin Cornelia Funke. Der Dicke Sven und sein Schiffsjunge Pit trauen ihren Augen nicht, als ihnen eines Abends am Strand ein Fass vor die Füße gespült wird und ihnen daraus ein kleines Schwein freundlich entgegenrunzt – ein leibhaftiges Piratenschwein, das die wunderbare Eigenschaft besitzt, Schätze zu finden ... Der Eintritt für alle kleinen Piraten ist frei!

Algenspaghetti. Paul & Arthur auf Schloss Rheydt

Im Mönchengladbacher BlueStar Verlag ist jetzt ein Kinderbuch erschienen, in dem die Historie von Schloss Rheydt kindgerecht in einer spannenden Geschichte erzählt wird. Die beiden Hauptfiguren sind der kleine Pfau Paul, der auf Schloss Rheydt lebt, und das Wassergespens Arthur, das schon mehrere hundert Jahre alt ist und im Schlossgraben sein Zuhause hat. Gemeinsam erkunden sie die Unterwasserwelt des Schlosses und entdecken dort einen geheimnisvollen Schlüssel. Die beiden Freunde beginnen eine Reise weit in die Vergangenheit und sind dem Geheimnis des schwarzen Ritters Johann auf der Spur ...

Autorin Nicola Grosch hat das Buch selbst illustriert (13,90 €).



Tipp: Lesung aus „Algenspaghetti“ am 9. Juni, 15:00 Uhr im Rittersaal von Schloss Rheydt



Der rote Igel

Am 24. Mai, 20:00 Uhr kommt die Theatergruppe poco*mania der Käthe-Kollwitz-Gesamtschule Grevenbroich ins BIS-Zentrum. Das jugendliche Ensemble setzt sich im Bühnenspiel „Der rote Igel“ textlich und dramatisch mit ersten eigenen – vielfach auch tragikomischen – Erfahrungen in der Liebe aus-

einander. Humorvoll und unverkrampft verdichten die Spieler ihre Träume, Wünsche, Ängste und Erlebnisse in der Figur des roten Igels und greifen in ihrer Inszenierung auf Elemente des Bewegungstheaters sowie auf Zeichentrick-Sequenzen zurück. Eintritt: 6,- € (ab 14 Jahre).

TECHNIK TRENDS

HERR MÜLLER-LÜDENSCHIEDT!

Ab sofort brauchen Sie beim Baden mit Herrn Dr. Klöbner nicht mehr aufs Telefonieren zu verzichten, denn dem eleganten Panasonic ELUGA schadet weder ein Bad in der Wanne noch ein solches in der Menge. Es ist wasser- und staubfest nach internationalem Standard IP 57. Mit dem 7,8 mm schlanke Gehäuse und dem Vollbilddisplay mit außergewöhnlich schmalen Rahmen bringt es gerade einmal 103 Gramm auf die Waage. Der integrierte NFC-Chipsatz dient der Vereinfachung von Transaktionen, dem Datenaustausch und der Herstellung von Verbindungen per Tastendruck. Die satten 8 Megapixel der Autofokus-Kamera kommen auf dem brillanten 4,3"/10,9 cm qHD-Display (960 x 540) mit 16 Mio. Farben voll zur Geltung.

Gesehen bei Saturn ab 395,- €



MAMAS LIEBLING

Mit dem HS System der IXUS 240 HS und dem großen Touchscreen fangen Sie nicht nur am Muttertag ganz einfach den schönsten Moment ein – mit der schlanken Kamera im Metallgehäuse geben Sie die schönsten Fotos sogar direkt per WLAN weiter. Das 24-mm-Weitwinkelobjektiv mit 5-fach optischem Zoom bringt 16,1 Megapixel starke Aufnahmen. Der „Intelligent IS“ kompensiert Kamerawackler, so dass die Aufnahmen auch dann noch scharf und deutlich sind, wenn mit hohem Zoomwert oder bei wenig Licht fotografiert oder in Full-HD gefilmt wird.

Gesehen bei Saturn für 269,- €



PAPAS SPIELZEUG

Mit ihrem beeindruckenden Bildschirm, ihrer einzigartigen Benutzeroberfläche und ihrer enormen Leistung setzt PlayStation Vita neue Maßstäbe in Sachen tragbares Entertainment – Social Gaming für unterwegs inklusive. Das tragbare Entertainment-System der nächsten Generation mit 5"-OLED-Bildschirm, Hochleistungs-CPU/GPU, integriertem Wi-Fi, GPS, Multi-Touchscreen und rückseitigem Touchpad bringt exzellente Grafiken, die einen vergessen lassen, dass es ein tragbares Gerät ist.

Gesehen bei Saturn für 249,- €

JAVIER SEBASTIÁN

DER RADFAHRER VON TSCHERNOBYL**Einzigartig**

Der spanische Schriftsteller Sebastián erzählt die ergreifenden Lebens- und Überlebensgeschichten der „Atombürger“ von Prypjat und erinnert eindringlich an die vielen Opfer und namenlosen Helden der Atomkatastrophe. Im Mittelpunkt des Geschehens steht der Atomphysiker Wassili Nesterenko, der Leben rettet und somit die Zukunft bringt. Faszinierend ist der Wechsel von der poetischen Erzählweise zur sachlichen Erzählebene mit Zahlenwerk und Statistik. Die Verbindung von wortgewaltiger Fiktion und gründlich recherchierten Fakten ist ein besonderes Merkmal dieses Autors. Der „Radfahrer“ ist die erste Übersetzung ins Deutsche. Das Buch ist einzigartig und von ungeheurer Intensität.

Wagenbach Verlag, 219 Seiten, 19,90 €Empfohlen von Buchhandlung Wackes, Hindenburgstr. 139
41061 MG, www.wackes-buch.de

HÉLÈNE GRÉMILLON

DAS GEHEIME PRINZIP DER LIEBE**Geheimnisvoll**

Von wem nur mögen die Briefe sein, die Camille nach dem Tod ihrer Mutter erhält? Briefe von einem Unbekannten, der beginnt, von seiner großen Liebe zu Annie, einer jungen Malerin, zu erzählen. Annie verbindet eine tiefe Freundschaft zu ihrer reichen Gönnerin Elisabeth, eine verheiratete Frau, die vergeblich versucht, schwanger zu werden. Aus Dankbarkeit bekommt Annie für ihre Freundin ein Kind und aus einer innigen Freundschaft entwickelt sich ein Eifersuchtsdrama. Aber was hat die Geschichte in den Briefen mit Camille zu tun? Spannend und äußerst geschickt konstruiert, erzählt dieser Roman von einer bedingungslosen Liebe während des Zweiten Weltkrieges in Frankreich.

Hoffmann und Campe Verlag, 255 Seiten, 19,99 €Empfohlen von Buchhandlung Degenhardt, Friedrichstr. 14
41061 MG, www.buchhandlung-degenhardt.de

MARIAN KEYES

AUSZEIT FÜR ENGEL**Humorvoll**

Maggie hat immer ein schönes Leben geführt. Aber als ihr Mann Garv sich bei einer Schachtel Schokopralinen verplappert und eine Affäre zum Vorschein kommt, will Maggie alles hinter sich lassen und flieht zu ihrer besten Freundin nach Hollywood. Dort lässt sie es sich gut gehen und neben der Sonne, Glamour und jeder Menge Martinis kommt noch eine unverhoffte Liebe ins Spiel. Doch findet Maggie neben den ganzen Partys auch wieder zurück zu sich selbst? Marian Keyes ist eine bekannte irische Bestseller-Autorin, die mit ihren Frauenromanen großen Erfolg hat. „Auszeit für Engel“ punktet mit herzerfrischem Humor, einem Schuss Melancholie und absurdem Witz. Perfekt für einen Sommertag in der Sonne.

Heyne Verlag, 480 Seiten, 8,95 €

Empfehlung der Redaktion

DIE TRIBUTE VON PANEM

THE HUNGER GAMES**Großartig****SOUNDTRACK**

Soundtracks sind oft beliebt, schaffen es aber selten nach ganz oben in die Charts. Doch der als Soundtrackproduzent bekannte Musiker T Bone Burnett bleibt seinem Ruf treu und holte sich wieder große Namen

wie Arcade Fire, Birdy und Taylor Swift ins Boot. Mit der Mischung aus Indie, Folk und Pop beweist der Soundtrack, dass es keinen orchestralen Aufwand geben muss, um einem Film Atmosphäre zu verpassen. Die Tracklist trifft ins Schwarze und die melancholische Musik fängt den Südstaatenflair gut ein.

Universal Music

SILBERMOND

HIMMEL AUF**Reif****DEUTSCH POP**

Mit ihrem vierten Album wagen Silbermond Neues und Überraschendes, ohne ihre Authentizität zu verlieren. Stilistisch wie textlich betreten sie Neuland und haben den Silbermond-Sound weiter ausformuliert. „Himmel auf“ ist souveräner und erwachsener als das Vorgänger-Album „Nichts passiert“, seit dem nun drei Jahre vergangen sind. Silbermonds Stärke sind eindringliche Rocksongs, die noch direkter und klarer artikuliert sind als vorher. Das Album reflektiert aber auch, dass die Welt zu komplex ist, um sie auf eine Platte zu packen.

Sony Music

TURNTABLEROCKER

EINSZWEI**Groovig****POP**

Zehn Jahre mussten die Fans auf das dritte Album warten, nun ist es da: Mit „einszwei“ legen die Turntablerocker ein poppiges, unterhaltendes und witziges Album vor. DJ Michi Beck ist ein Viertel der Fantastischen Vier und die Hälfte der Turntablerocker. Mit seinem Partner DJ Thomilla hat er ein tanzbares Album produziert, das den Hörer musikalisch durch eine Partynacht begleitet. Die zwölf Tracks sind eine Mischung aus dem Clubsound der 90er, Electro, Dance und jeder Menge Funk, unterstützt u. a. von der Stimme von Miss Platnum.

Casablanca/Universal

ANDREW NICCOL

IN TIME**Futuristisch****SCIENCE FICTION**

In der Zukunft werden die Menschen genetisch bedingt nur noch 25 Jahre alt. Um Überbevölkerung zu vermeiden, wurde Zeit zum Verkaufsobjekt erklärt. Der aus dem Armenviertel kommende Will bekommt von einem Fremden Lebenszeit geschenkt, stirbt kurz darauf und Will wird nun daraufhin des Mordes beschuldigt. Seine Flucht gelingt ihm, indem er die Bankierstochter Sylvia kidnappt. Die beiden kommen sich näher und beschließen, die Bank ihres reichen Vaters, der Zeit verleiht, auszurauben. Wird es ihnen gelingen, das System zu durchbrechen?

Twentieth Century Fox Entertainment

UBISOFT

I AM ALIVE**Abenteuerlich****ACTION ADVENTURE**

In der Geschichte von „I am alive“ spielt man einen Familienvater, der auf der Suche nach seiner Frau und seiner Tochter ist. Regeln und Polizei gibt es nicht, Banden und Gewalt dafür reichlich. Dieses Survival-Abenteuer entfaltet eine trostlose Endzeitstimmung. Es gibt mehrere Stufen der Interaktion anstatt des gewöhnlichen Angriffs, das Gameplay ist innovativ gelöst. Neben der Hauptmission lässt sich auch den Opfern helfen, was den moralischen Aspekt in das Spiel mit einbringt. Der hätte aber auch noch intensiver sein können.

PS3/PC/XBox 360**MUSIK
DVDs
GAMES**Rezensiert von **Cäcilie Gantevoort****SATURN**

KLASSIK HIGHLIGHTS

**WELTWEIT
LIVE IN HD**

JETZT KARTEN KAUFEN!

BAYREUTHER FESTSPIELE

**LIVE IM COMET CINE CENTER
MIT »PARSIFAL« VON RICHARD WAGNER**

Samstag, 11. August 2012, 16:00 bis ca. 22:10 Uhr, LIVE aus Bayreuth



**AUF HÖCHSTEM
NIVEAU**

KLASSIK LIVE IN HD

Wagner Ring-Marathon

LIVE AUS DER MET

Sa., 28. Juli, 14 Uhr: **Das Rheingold** | So., 29. Juli, 14 Uhr: **Die Walküre**
Sa., 4. August, 14 Uhr: **Siegfried** | Sa., 5. August, 14 Uhr: **Götterdämmerung**



**NEUE SAISON
2012/2013**

KLASSIK LIVE IN HD

The Metropolitan Opera

LIVE IM COMET CINE CENTER

**VORVERKAUF
HAT BEGONNEN**

The Metropolitan Opera **HD LIVE**

13. Oktober, 19 Uhr Donizetti – L'elisir d'Amore	19. Januar, 19 Uhr Donizetti – Maria Stuarda
27. Oktober, 19 Uhr Verdi – Otello	16. Februar, 19 Uhr Verdi – Rigoletto
8. Dezember, 19 Uhr Verdi – Un Ballo in Maschera	2. März, 18 Uhr Wagner – Parsifal
15. Dezember, 19 Uhr Verdi – Aida	27. April, 18 Uhr Händel – Giulio Cesare in Egitto




facebook.com/CometCineCenter

twitter.com/CometCineCenter



Kam in der Rückrunde immer wieder ins Spiel, **doch eine echte Alternative scheint auch Alexander Ring (noch) nicht für Borussia zu sein.**



Ergänzungsspieler **statt** Ersatzspieler

Was Borussia von den Spitzenteams der Liga unterscheidet, wurde im Saisonverlauf immer deutlicher: die Qualität in der Breite des Spielerkaders.

Text: Ingo Rütten

War das verlorene DFB-Pokal-Halbfinale daheim im Borussia-Park gegen den FC Bayern München mehr als nur die verpasste Chance, nach 1995 endlich wieder einmal das Endspiel in Berlin zu erreichen? War das Aus im Elfmeterschießen gegen den Rekordmeister vielleicht der Knackpunkt, der aus einer fantastischen eine immer noch sehr gute Saison machen sollte? Zumindest fiel es nach den spannenden 120 Minuten plus Glücksspiel vom Elfmeterpunkt deutlicher auf als zuvor, dass die Leichtigkeit im Spiel der Borussen weg ist.

Es ist keine neue Erkenntnis, dass sich im Frühjahr zeigt, wer eine richtige Spitzenmannschaft ist. Dann, wenn Sperren wegen gelber Karten das Stammpersonal dezimieren. Dann, wenn die fortgeschrittene Spielzeit Verletzungen wahrscheinlicher werden lässt. Dann, wenn die Psyche aufgrund plötzlich greifbar erscheinender Sensationen dem einen oder anderen Spieler ein paar Prozentpunkte seiner Form raubt. Körper und Kopf müssen mitmachen bis zum Ende der Saison, vorher, das ist eine allzu passende Floskel aus dem Fußball, „hat man noch nichts erreicht.“

» Lange mitgemischt im Konzert der großen Vier «

Borussia hat lange mitgemischt in dieser Saison, im Konzert der großen vier Teams. Doch nach dem Aus gegen die Bayern Mitte März wurden die Beine schwer und die Köpfe arbeiteten. Denn die prompt folgende erste Heimgniederlage in der Bundesliga gegen die TSG Hoffenheim (1:2) machte sehr nachdrücklich klar, dass auch die schönsten Ziele nicht in den Schoß fallen. Unnötig war sie, die Pleite, und genau so vermeidbar wie das nächste 1:2, diesmal in Hannover. Welch ein Glück, dass die Mannschaft von

VfL-Trainer Lucien Favre selbst nach dem 0:0 zuhause gegen den Abstiegs Kandidaten Hertha BSC Berlin als Tabellenvierter immer noch neun Punkte Vorsprung auf Platz Fünf hatte.

Denn eines war nach diesem 29. Spieltag und dem torlosen „Gegurke“ gegen die Hauptstadt kicker klar, mit der Formkurve musste nun auch der Blick nach

unten gehen! Schalke 04 war mittlerweile auf dem dritten Rang – auf dem sicheren Champions League-Platz – um fünf Punkte enteilt. Aber allen Unkenrufen zum Trotz, musste man um Ostern herum wahrlich nicht damit rechnen, dass der VfL noch neun Punkte Vorsprung verspielt und sich mit einem Platz in der Europa League begnügen muss.

Oder doch? Als Tabellenvierter in der Endabrechnung steht zu Beginn der neuen Saison die Qualifikation zur Champions League an. Borussia könnte und wird vermutlich auf einen Club mit einem großen Namen treffen. Auf einen international erfahrenen Club, der wie Schalke, wie Bayern und wie Borussia Dortmund über etwas verfügt, wovon die „neuen Fohlen“ noch ein Stück entfernt sind: eine Ersatzbank, auf der nicht Ergänzungsspieler, sondern Ersatzspieler sitzen. Nicht nur zu Saisonbeginn warnte Favre manchmal unglaublich oft: „Vergessen Sie nicht, das sind dieselben Spieler, mit denen wir gegen den Abstieg gekämpft und die nur knapp gegen Bochum gewonnen haben.“ Dass der Fußballfachmann aus der Schweiz diesen Satz auch dann noch aufsagen



Roel Brouwers würde wohl in manch anderer Bundesligaelf häufiger auf dem Platz stehen. Er ist der perfekte Ersatzmann für die Innenverteidigung – und damit eine Ausnahme bei Borussia?

durfte – nein, musste oder konnte – als Verletzungen, Sperren und Formkrisen an den Darbietungen auf dem Platz nagten, unterstreicht die These, dass der Spielerkader in der Breite nicht adäquat für eine Spitzenmannschaft besetzt ist.

Jupp Heynckes kann es sich als Trainer des FC Bayern erlauben, in der Champions League und im Titelkampf der Bundesliga bewährte Stammkräfte zu schonen. Da sitzt ein Arjen Robben plötzlich auf der Bank, da kommt Ivica Olic für Mario Gómez in die Startelf und schießt prompt zwei Tore. Welch ein Luxus! Oder Dortmund, Mario Götze fällt wochenlang aus, und niemandem fällt es auf. Kann sich ein VfL-Fan vorstellen, dass ein Lucas Barrios, der in zwei Spielzeiten 35 Tore geschossen hat, in dieser Saison nur Reservist ist? Und selbst auf Schalke nörgelt niemand über Jefferson Farfán, der offensichtlich nur noch spielt, und das gut, wenn er richtig Lust dazu hat. Der S04-Kader gibt ausreichend Alternativen her.

» Welch ein Luxus, ausreichend Alternativen «

Und bei Borussia? Kein einziger der Zugänge in dieser Saison hat es auch nur ansatzweise geschafft, sich in die erste Elf zu spielen. Mike Hanke und Igor de Camargo tauschen im Laufe der Saison immer wieder einmal die Plätze in der Startelf und auf der Bank. Aber wenn einer der Stammkräfte ausfällt, hat Favre offenbar gleich ein größeres Problem. Vor allem für die Offensive: Als Patrick Herrmann ausfiel, musste Oscar Wendt – als Außenverteidiger geholt – vor Filip Daems spielen, statt den Mannschaftskapitän zu ersetzen, wie insgeheim vor Saisonbeginn vermutet. Für Juan Arango oder Marco Reus gibt es ohnehin keine Alternativen. Und sollten weder Hanke noch de Camargo auflaufen können, was dann? Das alles spricht nicht gegen den VfL, vielmehr unterstreicht es das Unglaubliche, was die Mannschaft in dieser Saison erreicht hat. Und dass es auch doppelt gut besetzte Positionen gibt, zeigt die Innenverteidigung: Roel Brouwers hätte wohl in vielen anderen Mannschaften einen Stammsplatz auf dem Feld, und nicht neben den anderen Ersatz- oder eben doch nur Ergänzungsspielern.

Borussias Sportdirektor Max Eberl wird die vielen Millionen, die nun zur Verfügung stehen, in Ersatzleute für Marco Reus und Dante gut anlegen müssen. Und in Ersatzleute für alle anderen aus der Stammebelegschaft, die bleiben und sich zukünftig zusätzlich auf eine Doppelbelastung freuen dürfen – egal in welchem europäischen Wettbewerb der VfL antreten wird. Gelingt das, wird sich Borussia vielleicht auf Dauer dort halten können, wo sie sich in dieser Saison absolut zu Recht aufgehoben hat: in der Spitzengruppe der Bundesliga.

34. Spieltag: **FSV Mainz 05 – Borussia**, Samstag, 5. Mai, 15:30 Uhr







DiveWorks-Tauchausbildung ist eine individuelle Tauchscheule und ermöglicht ihren Kunden, dann auf "Tauchkurs" zu gehen, wann Sie es möchten (keine fixen Kurstermine). Tauchen Sie zu günstigen Konditionen ein und entspannen Sie vom Alltag.

Unsere Leistungen:

- Tauchausbildung vom Anfänger bis zum Profi
- Bauer-Pure-Air zertifizierte Füllstation
- Geführte Tauchgänge
- Tauchausfahrten und Tauchreisen
- Fortbildungen
- Tauchwerkstatt für Geräte Reparaturen und Wartung
- Tauchshop mit Tauchausrüstungen: Masken, Flossen, Schnorchel, Tauchanzüge und Ersatzteile
- Leihhausrüstungen
- Tauchclub
- Eigener Seezugang
- Regelmäßige Taucher-BBQ's
- Taucharbeiten

DiveWorks-Tauchausbildung
Giesenkirchener Weg 20 · 41238 Mönchengladbach
Tel. 0174 · 9928681 · info@DiveWorks-Tauchausbildung.de
www.Füllstation.info







BESUCHEN SIE UNSEREN SHOWROOM
auf der Aachener Str. 396 in 41069 Mönchengladbach

Ein Auszug unserer Partner:





GOURMET-CATERING



Gourmet Catering

- nur das Beste kommt gut an!

Von hochwertigen Buffets und individuellen Menüs über anspruchsvolle Feste und Empfänge bis hin zu kreativem Fingerfood und leckerem Office-Lunch.

food & beverage Gourmet Catering
M. Martin & H. Schröder GbR
Kuhlenweg 6 · 41236 Mönchengladbach

Tel.: 021 66 / 29 53 65 · Fax: 021 66 / 29 53 66
E-Mail: kontakt@foodbeverage.de
Web: www.foodbeverage.de

2011 MARKTIMPULS.DE



Lokald Derby entscheidet vielleicht über Ligazugehörigkeit

Während der Rheydter SV gegen den Abstieg kämpft, versucht der Gladbacher HTC seine Hockey-Erfolgsstory weiter zu schreiben.

Den 20. Mai sollten sich alle Hockeyfans dieser Stadt schon einmal als geblockt und damit fett in den Kalender schreiben: Um 12 Uhr stehen sich die Herren des Gladbacher HTC und des Rheydter SV im Derby der Zweiten Feldhockey-Bundesliga gegenüber. Zum „Showdown“, denn an diesem letzten Spieltag der Saison könnte der GHTC den Aufstieg in die Bundesliga feiern! Läuft es auf der Gegenseite für die Gäste schlecht, steigt der RSV gleichzeitig ab.

Sollte es am 20.5. nicht reichen, darf auch nicht alles infrage gestellt werden, was in Hehnerholt in den vergangenen Jahren entstanden ist. In der Vorbereitung zur Rückrunde auf dem Feld wurde das Team durch sieben Neuzugänge aus der eigenen Jugend noch einmal verjüngt. Nur sechs Akteure des gesamten Kaders (24 Spieler) sind über 25 Jahre alt. Mit einem Altersdurchschnitt von 21,03 Jahren stellt der GHTC das jüngste Hockeyteam aller 32 Erst- oder Zweitliga-Herrenmannschaften.

» Nicht alles infrage stellen, wenn nicht ... «

Bis zum Lokald Derby an den Holter Sportstätten ist noch Zeit, bis dahin können auch längst alle Entscheidungen gefallen sein. Ende April gab es für den GHTC das wichtige Spiel beim eigentlichen Aufstiegsfavoriten Großflottbeker THGC. Zum Auftakt der Rückrunde hatte der GHTC noch zwei Zähler Vorsprung vor den Hanseaten, die neben dem Kahlenberger HTC der vermeintlich stärkste Gegner für den in der Halle im Winter bereits aufgestiegenen GHTC ist. Durch den Aufstieg in die Erste Liga unter dem Dach ist der Druck dem Ansporn gewichen, die Erfolgsstory auf dem Feld zu wiederholen.

In Mats Grambusch hat der GHTC zudem einen Nationalspieler, der seinem persönlichen Höhepunkt entgegen strebt. Er hatte sich die U21-Weltmeisterschaft zum Ziel gesetzt und könnte mit der A-Nationalmannschaft zu den Olympischen Spielen nach London fliegen. Im erweiterten Kader steht Grambusch nach seinen Leistungen in den Lehrgängen und Länderspielen absolut zu Recht. Ein Aufstieg bringt größere Chancen mit sich, dass solche Talente auch zukünftig beim GHTC spielen.

Text: Ingo Rütten

FOTO: CLADBACHER HTC

Vibrations- training



Sie möchten Ihre Figur verändern?
Sie haben Rückenprobleme?
haben wenig Zeit (30 Min.)?

Es wird Frühling und die Figur passt nicht zur Kleidung?

BIXX

Ihr persönlicher Erfolg ist unser Ziel

EMS Elektro- Muskel- Stimulation



Frühlingsangebot! Nur im Mai!

5x PP » 40 € 5x EMS » 90 €

Korschenbroicher Str. 3
41065 MG
Tel.: 021 61 / 3036018
bixx-mg@arcor.de
www.bixx-mg.de

BIXX
Vibrationstraining
Institut

WAS MACHT EIGENTLICH...?



Die Botschafter der Sportstadt Mönchengladbach

Sie sind oder waren Botschafter unserer Stadt und wir möchten in unserer Serie an sie erinnern.

Teil 2: Hans Heyer.

Mönchengladbach war schon immer eine Rennsportstadt und dabei ist ein Name untrennbar mit der Leidenschaft für PS-starke Motoren und quietschende Reifen verbunden: Hans Heyer. Der Mann ist schon weit vor Heinz-Harald Frentzen oder Nick Heidfeld mit seinem Formel 1-Boliden auf dem Nürburgring durch die Eifel gerast.

Deswegen gebührt dem am 16. März 1943 in Mönchengladbach geborenen Rennfahrer auch in unserer Serie die Pole-Position. Auf 1977 ist sein einziges Formel-1-Rennen datiert, genauer gesagt auf den 1. August 1977. An das Datum erinnern sich möglicherweise wenige, an das Rennen sehr viele. Denn es war das Rennen, in dem Niki Lauda auf der Nordschleife verunglückte, dadurch war es das letzte Rennen auf dem alten Nürburgring – und das berühmteste.

Heyer machte aber nicht in der Formel 1, sondern als so genannter Tourenwagen-Rennfahrer Furore. Er holte in der Formel K Siege um Siege, wurde Deutscher- und Europameister. Das bekannte 24-Stunden-Rennen von Le Mans fuhr er gleich zwölf Mal. Heyer fuhr unter anderem für Ford, Porsche, Mercedes und er war als internationaler A-Fahrer überall erfolgreich. Nebenbei leitete er den elterlichen Betrieb, der auch heute noch eine Betriebsstätte in Mönchengladbach hat. Die Brebag GmbH für Straßenbaustoffe wurde 1934 in unserer Stadt gegründet und weckte mit einem riesigen Fuhrpark die Rennsportlust des heute 69-Jährigen, die er weiter gab. Sohn Kenneth Heyer hat mittlerweile offiziell die Geschäfte der Firma übernommen, fährt ebenfalls erfolgreich Rennen und freut sich über die Unterstützung des Vaters. „Er ist Freund, Manager und Berater. Von allem ein bisschen, so wie es gerade notwendig ist. Bei uns gibt es nie Alleingänge, weder im Beruf ‚Rennerei‘ noch im Beruf ‚Firmengruppe‘“, sagt er.

Und so ist Hans Heyer, der 2004 nach eigenen Angaben beim „Polo-Cup“ sein 1.000. Autorennen fuhr, auch heute noch so aktiv wie eh und je. In der Firma ist er genauso präsent wie an der Rennstrecke, denn Kenneth steht unter Vertrag bei Mercedes. So wie einst der Vater in seiner Rennsportkarriere, die er 1959 mit 16 Jahren im Go-Kart in Holland begann und 45 Jahre später – zwischenzeitlich ausgezeichnet mit dem silbernen Lorbeerblatt – beendete.

Text: Ingo Rütten

AUTOGAS FAHREN UND SPAREN.

DER CHEVROLET SPARK ECOLOGIC.

Ab 9.990,- €¹

Steuerbegünstigt tanken!



Ihre Vorteile:

- kostenbewusster alternativer Antrieb
- reduzierter Schadstoffausstoß
- größere Reichweite dank zweier Tanks
- deutschlandweit ca. 6.000 Autogastankstellen²



Autohaus Mommerskamp GmbH

Burggrafenstraße 57
41061 Mönchengladbach
Telefon: 02161821210

¹Das o.g. Angebot gilt für den Chevrolet Spark Ecologic 1,0
²Quelle: www.autogastanken.de. Stand: 01.10.2011

Spark Ecologic 1,0: Kraftstoffverbrauch im Benzinbetrieb (l/100 km) innerorts/außerorts/kombiniert: 6,6/4,2/5,1; CO₂-Emission im Benzinbetrieb, kombiniert (g/km): 119 (gemäß Verordnung EG-VO 715/2007). Effizienzklasse im Benzinbetrieb: D. Kraftstoffverbrauch im Autogasbetrieb (l/100 km) innerorts/außerorts/kombiniert: 8,7/5,6/6,8; CO₂-Emission im Autogasbetrieb, kombiniert (g/km): 110 (gemäß Verordnung EG-VO 715/2007). Effizienzklasse im Autogasbetrieb: C.

MEZCALITO

STUDI NIGHTS
JEDEN
MITTWOCH
UND DONNERSTAG
3€ EINTRITT
ALLES ZUM HALBEN PREIS

GASTHAUSSTR. 30 • 41061 MG-ALTSTADT • TEL. 02161 - 176640



Stresshormone müssen abgebaut werden, damit Körper und Geist gesund bleiben.

Ach du **liebe Zeit!**

Wer der Stress-Falle entkommen will, muss umdenken.

Die Welt dreht sich weiter, wenn das Handy ausgeschaltet ist. Die Wohnung wird nicht im Chaos versinken, wenn Sie es sich eine Stunde mit einem guten Buch und einer Tasse Tee auf dem Sofa gemütlich machen und Ihre Kunden werden nicht für immer verschwinden, wenn Sie Mittagspause machen und gerade nicht erreichbar sind. Alles einleuchtend und dennoch nehmen sich nur Wenige die dringend notwendigen Auszeiten.

In unserem Alltag herrscht Dauerdruck. Dabei spielt es kaum eine Rolle, ob wir beruflich oder privat unterwegs sind. Allein der Gedanke ans Nichtstun oder ans „Nicht-erreichbar-sein“ verursacht ein schlechtes Gewissen. Anerkennung verdient nur der, der nahtlos Leistung bringt. Am besten immer mehr als er muss.

Wir sind immer verfügbar, immer arbeitswillig, immer aktiv. Ruhe und Erholung werden aus Zeitgründen auf den Urlaub in ferner Zukunft verschoben. Auch das Wochenende will verplant sein. Man kämpft sich aus der Erschöpfung und kommt gesellschaftlichen Verpflichtungen nach, wenn man nicht ohnehin arbeiten muss. Jede Sekunde muss sinnvoll genutzt werden. Müßiggang steht auf der Negativliste. Mit fatalen Folgen: Wenn Stresshormone nicht abgebaut werden, drohen körperliche und seelische Krankheiten.

Was ist Stress?

Ein wenig Stress schadet nicht und kann sogar beflügeln, denn unter Stress laufen wir zur Höchstleistung auf. Durch die Stresshormone, die der Körper

Stress-Energie wurde genutzt, um dem Feind zu entkommen, ein Tier zu erlegen oder die Familie zu beschützen.

Beim modernen Menschen staut sich die Stress-Energie an. Wer am Arbeitsplatz, im Auto oder im Supermarkt in Stress gerät, verharrt in diesem Zustand, denn er kann nicht unmittelbar aktiv werden. Darüber hinaus ist Stress heute kaum noch zeitlich begrenzt. Termine und Anforderungen zerran an den Nerven. Akustische und optische Signale prasseln von allen Seiten auf uns ein. Konflikte, Existenzängste, Verantwortungsgefühl, Krankheiten, Schicksalsschläge. Körper und Geist befinden sich im Daueralarm. Wenn hier die Erholungsphasen fehlen, sind die Energiereserven schnell ausgeschöpft. Kein Wunder also, dass das Burnout-Syndrom mittlerweile den gleichen Bekanntheitsgrad hat wie die Erkältung. Es hat allerdings wesentlich schlimmere Auswirkungen als eine verschnupfte Nase.

» Wenn die **Erholungsphasen** fehlen, sind die **Energiereserven** schnell aufgebraucht. «

Da lässt so manch ein Arbeitnehmer regelmäßig die Mittagspause ausfallen und sitzt erschöpft Überstunden vorm Computer ab, um als besonders engagiert zu gelten. Familien-Manager nutzen die kurze Programmpause zwischen „Essen kochen“ und „Kinder abholen“ nicht zum Durchatmen, sondern zum Staubsaugen.

als Reaktion auf erhöhte Anforderungen oder einen Alarm ausschüttet, wird zusätzliche Energie freigesetzt. Die Sinne sind geschärft, der Blutdruck steigt, die Muskeln sind angespannt, die Atmung beschleunigt sich. Die besten Voraussetzungen für einen Angriff oder eine Flucht! Zu Urzeiten war das ein überlebenswichtiger Mechanismus für den Menschen. Die

Stress macht krank

Anhaltender Stress macht auf Dauer krank. Er kann unter anderem zu Schlafstörungen, Herz- und Kreislauferkrankungen, chronischen Kopfschmerzen, Rückenschmerzen und Magen-Darm-Beschwerden führen. Im schlimmsten Fall droht ein Burnout, das meist die Arbeitsunfähigkeit zur Folge hat. Körper und Geist reagieren dann auf stressaus-

lösende Faktoren so heftig, dass die Belastungsgrenze ins Bodenlose sinkt und manchmal nicht einmal eine mehrmonatige Therapie hilft. Generell gilt: Je länger die Stressphase dauert, desto länger dauert auch die Regeneration. Es ist daher sinnvoll, Stress und Erholung immer direkt ins Gleichgewicht zu bringen. Aber wie?

Tempo rausnehmen, entspannen, Kraft tanken

Wer Stress vermeidet, muss ihn hinterher nicht abbauen. Legen Sie sich also nicht zu viele Termine auf einen Tag und gönnen Sie sich auch freie Zeit, in der sie nicht verfügbar und nicht damit beschäftigt sind, ihre Leistungsfähigkeit zu beweisen. Was einfach klingt, erfordert manchmal ein Umdenken. Das Argument, dass man die Zeitdauer der Erholung „hintendran“ hängen muss, um das Tagespensum zu schaffen, und dass es dann erst recht stressig wird, ist nicht ganz richtig. Wer er-

» Entspannungsmethoden wie Yoga oder Tai Chi können beim Stressabbau helfen. «

schöpft ist, kann sich nur schwer konzentrieren. Die Arbeit wird schleppend fertig, wenn sie nicht sogar zum Schluss einfach verschoben wird, weil die Batterien vollends leer sind. Mit frischer Energie geht's schneller und die Ergebnisse sind oftmals wesentlich besser. Auch die Kinder haben nichts davon, wenn Mama nur mit halbem Ohr zuhört und genervt ist. Dann lieber für eine Stunde auf ihre Anwesenheit verzichten und hinterher die volle Aufmerksamkeit genießen.

Für den Stressabbau gibt es kein Patentrezept. Finden Sie heraus, was Ihnen gut tut! Wer den ganzen Tag geistig gefordert wird, sollte einen sportlichen Ausgleich testen. Andersherum gilt das Gleiche. Auch Entspannungsmethoden wie Yoga oder Tai Chi können beim Stressabbau helfen. Manchmal reicht es sogar schon, kleine Maßnahmen umzusetzen. Legen Sie kurze Pausen ein, in denen Sie nicht an die Arbeit oder an anstehenden Aufgaben denken. Schalten Sie den Nachrichteneingang auf dem Handy lautlos und schauen Sie nur einmal stündlich nach E-Mails und SMS. Konzentrieren Sie sich immer nur auf eine Sache. Wenn Sie beispielsweise gerade Mittag essen, gehen Sie eben nicht ans Telefon. Und vor allem: Werfen Sie das schlechte Gewissen über Bord. Erholung ist notwendig!

Text: Sabrina Kimapci

INFO

10 Anzeichen für ungesunden Stress:

- Die Gedanken kreisen ständig um die persönlichen Stressauslöser (Arbeit, Finanzen, private Sorgen).
- Das Gefühl, dass man dringend Erholung braucht, begleitet einen Tag und Nacht.
- Man hat Konzentrationsschwierigkeiten und fühlt sich schnell überfordert.
- Kopfschmerzen, Verspannungen und Schlafstörungen sind keine Ausnahme mehr.
- Verdauungsstörungen oder Herz-Kreislaufstörungen treten auf.
- Man reagiert extrem gereizt, wenn Anforderungen an einen gestellt werden.
- Depressive Verstimmungen halten an und nichts macht mehr Spaß.
- Nikotin- und/oder Alkoholkonsum nimmt/nehmen deutlich zu.
- Soziale Kontakte schlafen ein, weil „keine Zeit“ für Freunde und Familie bleibt.
- Kreativität und Neugier nehmen deutlich ab.

TIPPS FÜR DEN STRESSAUSGLEICH:

StadtSportbund Mönchengladbach e. V.

AROHA, Ausdauerlauf, Nordic Walking, Yoga
Tagesseminare Stressmanagement
Berliner Platz 19, 41061 MG
Tel. 02161/294390, www.mg-sport.de

Volkshochschule Mönchengladbach

Entspannungstechniken, Meditation, Yoga
Qigong, Tai Chi, Pilates, Walking, Sport
Haus Berggarten, Lüpertzender Str. 85
41061 MG, Tel. 02161/256404
Zweigstelle Rheydt, City-Haus
Mühlenstr. 2-4, 41236 MG
Tel. 02161/258300, www.vhs-mg.de

Ritterburg Räck

Beauty & Spa, Wellness, Kosmetik-
Anwendungen, Romantikübernachtung
Haus Donk 2, 47918 Tönisvorst
Tel. 02156/4979264, www.ritterburg.de

3 Elemente, Sauna, Massage

Ergotherapie, Tiefenwärme
Pilates, Fitness, Künkelstr. 125, 41063 MG
Tel. 02161/2470350, www.3elemente-mg.de

YogaHeimat, Yoga für Erwachsene

und Kinder, Rücken-Fit-Kurse
Dauner Str. 6, 41236 MG
Tel. 02166/2623754, www.yogaheimat.de

ASAHI Sport Center Mönchengladbach e. V.

Tai Chi, Chan-Shaolin-Si, Dju-Su, Taekwondo
Gymnastik, Bonnenbroicher Str. 11-15, 41238 MG
Tel. 02166/920575, www.asahi.de

Taiwan Do Akademie,

Taiwando, Kung Fu Wa Shu, Dju Shu, Tai Chi
Chuan, Chi Kong, Schelsenweg 26a
41238 MG, Tel. 02166/677585
www.taiwando-moenchengladbach.de

Der alte Arzt spricht Latein, der junge Arzt Englisch.
Der gute Arzt spricht die Sprache des Patienten.



www.z-m-g.de

www.facebook.com/mein.ZMG

Wir kümmern uns.
Wir begleiten Sie.
Ihr Weg.
Ihre selbstbewusste Gesundheit.
Wir gemeinsam.

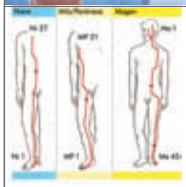
ZMG

Zentrum Meine Gesundheit

MEDIZINISCHES
LEISTUNGSZENTRUM

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

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.

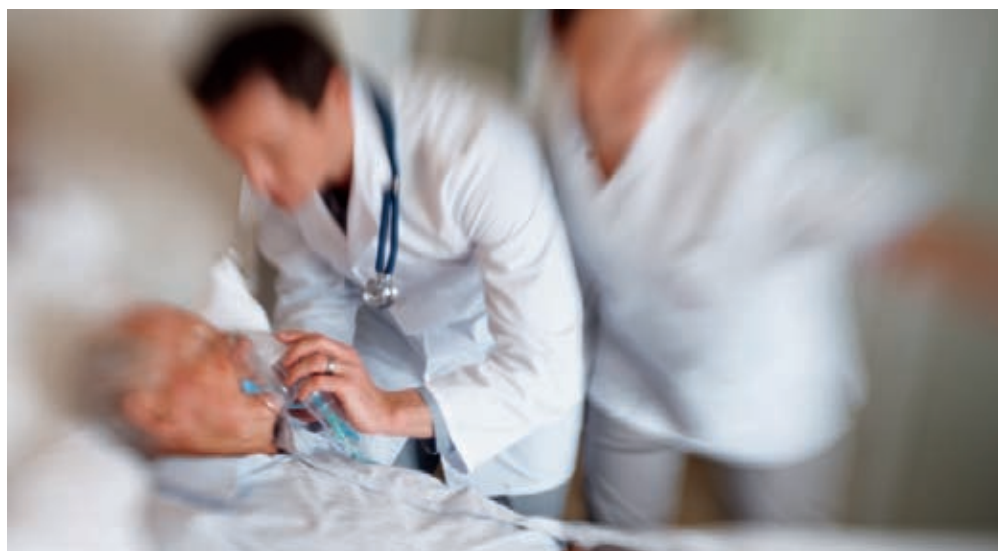
Trauma-Arbeit

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

2011 MARKTIMPULS.DE



Herzensangelegenheiten

Die Chest-Pain-Unit (Brustschmerzambulanz) der Kliniken Maria Hilf.

Die Symptome eines Herzinfarkts sind vielfältig: Erschöpfung, Schlafstörungen, Atemnot und Magenverstimmung können bereits einen Monat vor dem Infarkt ereignis auftreten. Ein starkes Druckgefühl hinter dem Brustbein oder reißenartige Vernichtungsschmerzen im Brustbereich, die in Arme, Hals, Schulter und Rücken ausstrahlen, kündigen den Infarkt oft zusammen mit schwerer Atemnot, Übelkeit und Todesangst an. Manche Herzinfarkte hingegen verursachen keine oder nur geringe und untypische Symptome und werden zufällig aufgrund eines routinemäßigen EKG festgestellt, viele von ihnen sind unbemerkt als „stiller“ Infarkt verlaufen. Gerade Frauen und ältere Menschen zeigen häufig geringe oder untypische Symptome.

Die ersten Minuten eines Herzinfarktes sind von entscheidender Bedeutung. Auch bei leichteren Symptomen gilt es, nicht zu zögern und sofort den Rettungsdienst zu alarmieren. Wer selbst mit dem Auto in die Klinik fährt, riskiert einen Zusammenbruch während der Fahrt. Die Maßnahmen des Notarztes vor Ort können bereits lebensrettend sein. Er leistet wichtige Vorarbeit bei der Fahrt zur Notaufnahme in eine Klinik mit einer Chest-Pain-Unit (CPU) in Mönchengladbach. Eine derartige, von der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie zertifizierte, Brustschmerzambulanz befindet sich im St. Franziskushaus der Kliniken Maria Hilf GmbH.

Dr. Stefan Baumanns, Oberarzt in der Klinik für Kardiologie der Maria Hilf Kliniken, und seine Kollegen unter der Leitung von Chefarzt Prof. Dr. Jürgen vom Dahl behandeln jährlich 800 bis 1.000 Patienten. „Unsere Chest-Pain-Unit ist eine Diagnostik- und Therapie-Einheit, in der wir Patienten mit akuten Brustschmerzen versorgen. Durch standardisierte Untersuchungen kann zeitnah überprüft werden, ob ein Herzinfarkt vorliegt. Das ist allerdings nur bei rund zwanzig Prozent der Patienten der Fall“, erklärt der Facharzt für Kardiologie. „Mancher anfängliche

Verdacht auf Herzinfarkt erweist sich im Laufe der Untersuchungen rasch als unbegründet. Bisweilen kann sogar ein eingeklemmter Nerv in der Wirbelsäule starke Schmerzen im Brustbereich verursachen.“

Kardiale MRT sorgt für Gewissheit

Moderne bildgebende Verfahren, wie die kardiale Magnetresonanztomographie können schnell Gewissheit bei der Diagnosestellung schaffen. „Seit April dieses Jahres haben wir die Möglichkeit, vor Ort im St. Franziskus-Krankenhaus an einem 3 Tesla MRT die Kardio MRT-Untersuchungen durchzuführen. Bis jetzt standen dafür die Räumlichkeiten und das MRT-Gerät in der St. Mauritius Therapieambulanz in Meerbusch zur Verfügung“, berichtet Natalie Olbricht, Fachärztin für Innere Medizin. „In enger Zusammenarbeit mit der Klinik für Radiologie der Kliniken Maria Hilf unter Leitung von Prof. Dr. Christoph Müller-Leisse untersuchen wir das Herz und können krankhafte Veränderungen des Herzmuskels erkennen. Durch diese nicht invasive Untersuchung können Durchblutungsstörungen des Herzens erkannt werden. Damit erkennen wir aber auch Herzschwächen, die nicht in einer Durchblutungsstörung begründet sind. Ziel aller Untersuchungen in der CPU ist es, Patienten mit einem akutem Koronarsyndrom, wie Herzinfarkt oder Angina pectoris, schnell zu identifizieren und einer raschen und adäquaten Behandlung zuzuführen“, erklärt Dr. Baumanns abschließend. „Dafür stehen wir mit einem Stab speziell geschulter Kardiologen an 365 Tagen 24 Stunden lang bereit.“

Text: Sascha Broich

INFO

Kliniken Maria Hilf GmbH
Viersener Str. 450
41063 MG, Tel. 02161/3580
www.mariahilf.de

Die häufigsten Fehler beim Fettabbau

... und wie Sie diese vermeiden!

Um Fortschritte zu machen, müssen die verschiedenen Prinzipien des Trainings variiert werden: Intensität, Umfang, Häufigkeit und vor allem die „Anspannungsform“ der Muskulatur. Gerade beim Fettabbau sollte das Trainingsprogramm alle vier bis sechs Wochen verändert werden. Der Grund: Unser Körper ist darauf ausgerichtet, Bewegungen möglichst effizient auszuführen, um Energie zu sparen. Das bedeutet, dass weniger Energie verbraucht wird, wenn man länger bei einem Trainingsprogramm bleibt, weil der Körper sich anpasst. Hier einige Möglichkeiten, das Trainingsprogramm zu modifizieren und den Körper vor ungewohnte Herausforderungen zu stellen:

1. Neue Übungen einbauen

Einige Sportler machen nur die Übungen, die ihnen am meisten liegen. Dies führt oft zu Dysbalance, da die Stärken ausgebaut werden und die Schwächen sich – relativ gesehen – ausprägen. Dadurch stagniert der Fortschritt und durch das einseitige, monotone Training steigt zudem die Verletzungsanfälligkeit. Um das Training wieder effektiv zu gestalten, sollten Sie Ihre Lieblingsübungen vorübergehend vergessen. Ersetzen Sie diese durch andere Übungen, um dem Körper und auch Ihrer Psyche neue Herausforderungen zu bieten. Überlegen Sie, welche Übung Sie am wenigsten mögen, denn häufig hat man gerade diese am nötigsten. Tipp: Mein Bewegungs-Check sagt Ihnen klar, was Sie wirklich brauchen.

2. Veränderung der Übungsreihenfolge

Die Angewohnheit, Übungen immer in derselben Reihenfolge auszuführen, ist ebenfalls nicht besonders förderlich. Auch hier gilt: Halten Sie nicht an einem starren Schema fest! Wechseln Sie ruhig die Reihenfolge und führen Sie beispielsweise die üblicherweise letzte Übung zuerst aus und umgekehrt. Auch dadurch setzen Sie ungewohnte Trainingsreize für den Körper.

3. Veränderung des Bewegungs-Tempos

Dieser Punkt wird am häufigsten vernachlässigt. Doch auch hier bietet ein Wechsel dem Körper eine neue Herausforderung. Wie man auch beim Ausdauertraining das Tempo variieren sollte (siehe „Fehler Nr. 2“ in der HINDENBURGER-Ausgabe vom März 2012), sollte man die Bewegungsphasen bei Kraftübungen ab und zu verändern. Warum nicht einmal die exzentrische Belastung (nachgebende, absinkende Phase) besonders langsam ausführen? Vielleicht ein 5-sekündiges Halten in der Höchstspannung? Die konzentrische Belastung (überwindende Phase) besonders langsam und ohne Schwung oder vielleicht bewusst explosiv ausführen?

All das sind Möglichkeiten, neue Trainingsreize zu setzen und Abwechslung beim Training zu schaffen. Weitere Beispiele für Übungen und Programme sowie Tipps finden sie unter www.ELITE-Personaltraining.de.



„der schnellste Weg zu der Form Deines Lebens“

INFO

Pasquale Trotta ist seit 1986 im Fitness- und Gesundheits-training tätig und arbeitete mit mehr als 5.000 Kunden zusammen. Der Personal Trainer bietet erprobte Konzepte zur Steigerung der körperlichen Fitness, zum rasanten Fettabbau und zur mentalen Tiefenentspannung. Ein privates Einführungstraining ist kostenfrei und völlig unverbindlich.

Weitere Infos unter Tel. 0172/4345435 und www.ELITE-Personaltraining.de



GEWINN SPIEL

Verlost werden **drei Personaltrainingseinheiten** (à 1 Std.) mit **Pasquale Trotta**, inkl. Beratung. Schicken Sie einfach eine E-Mail mit Stichwort „**Personaltraining**“ an gewinnspiel@hindenburger.de. Einsendeschluss ist der 31. Mai 2012.

Individuelle HÖRTECHNIK für mehr LEBENSQUALITÄT!

„Ich möchte selbst bestimmen, wie viel mein Hörgerät kostet!“

Für jedes Hörbedürfnis gibt es geeignete Hörsysteme, die sich in Technologie und Leistung, aber auch im Preis, unterscheiden.



Standard**

Das perfekte Hörgerät – fast unsichtbar



Foto: © Bernafon AG

z. B. **Bernafon Win**

Zuzahlung pro Gerät:

ab € 89,-*

Privatkauf: € 489,-

Komfort***

Für alle, die im Alltag perfekt hören



Foto: © Widex Hörgeräte

z. B. **Widex Mind**

Zuzahlung pro Gerät:

ab € 490,-*

Privatkauf: € 890,-

Premium****

Bestes Hörerlebnis auch bei besonderen Anforderungen



Foto: © Siemens

z. B. **Siemens Pure Carat**

Zuzahlung pro Gerät:

ab € 1.490,-*

Privatkauf: € 1.890,-

*Eigenanteil für Mitglieder gesetzlicher Krankenkassen mit ohrenärztlicher Verordnung zuzüglich 10,- € gesetzlicher Zuzahlung. Abbildungen ähnlich.

optik & akustik
HEINRICHS

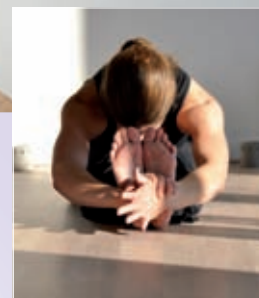
Bismarckplatz 9 · 41061 Mönchengladbach · www.optik-heinrichs.de
Telefon: 0 21 61 - 2 15 47 · Fax: 0 21 61 - 1 62 93 · info@optik-heinrichs.de

Jetzt Yoga kennenlernen – kostenlos!

Tag der offenen Tür

Samstag, 12. Mai 2012, 10-18 Uhr

- Kostenlose Schnupperkurse
- Aktionsangebote & Verlosung



Lernen Sie die YogaHeimat kennen! Programm und alle Infos telefonisch oder unter www.yogaheimat.de

YOGA Heimat

Dauner Str. 6, 41236 Mönchengladbach, Tel. 0 21 66 - 26 23 754, www.yogaheimat.de

Stressfreie Zahnmedizin

Behandlungen und Implantationen ohne Angst und Schmerzen.



weiteres neuartiges und gewebeschonendes Operationsverfahren ist die Piezosurgery. „Wir arbeiten mit diesem Ultraschallverfahren bei der behutsamen Knochenbearbeitung. Knochengewebe kann punktgenau abgetragen werden, ohne weiche Gewebeteile wie z.B. Nerven oder Adern zu verletzen“, so Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange. „Eigenknochen kann schonend entnommen werden, um an anderer Stelle mit dem entnommenen Gewebe neue Knochensubstanz zu schaffen, wo sie erforderlich ist.“ Die präzise und selektive Präparationsmöglichkeit der Piezosurgery verspricht eine schnellere Wundheilung und deutlich weniger Blutungen, somit auch weniger Wundschmerz.

Neben der Piezosurgery haben die Behandler als möglichst schonende knochenaufbauende Maßnahmen mit bone-spreading (Knochen aufspreizen) und bone-splitting (Knochen teilen) besonders gute Erfahrungen gesammelt. Mittels dieser Maßnahmen lässt sich auch nach längerer Zahnlosigkeit und Knochenabbau für viele Patienten ein hochwertiges Implantatbett für den festen und sicheren Sitz neuer Zähne schaffen.

Angst vor Schmerzen bei der Zahnbehandlung führt auch heute noch oft dazu, den notwendigen Zahnarztbesuch möglichst lange hinauszuzögern. Dabei können Untersuchungen, Zahnextraktionen und komplexe Behandlungen mittlerweile schmerzfrei vorgenommen werden. Neue, schonende Therapievarianten und sanfte Narkoseverfahren sowie fortschrittliche Operationstechniken und sorgfältige Planung reduzieren deutlich die Belastung für den Patienten und erleichtern somit den Besuch einer Zahnarztpraxis. In der Praxis für Ästhetisch Plastische und Mund-, Kiefer-, Gesichtschirurgie in Mönchengladbach sorgen minimal invasive Eingriffe, moderne Narkosemöglichkeiten und exakt auf jeden Eingriff abgestimmte Schmerzausschaltung für eine stressfreie Behandlung. „Unsere jahrelangen Erfahrungen mit sensiblen, ängstlichen Patienten haben gezeigt, dass ein gegenseitiges Vertrauensverhältnis sehr wichtig ist. Auf Wunsch kann bei ängstlichen Patienten oder bei komplizierten Eingriffen zusätzlich zur örtlichen Betäubung eine einfache Sedierung oder eine Dämmerschlafnarkose durchgeführt werden“, so Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange, auch zertifizierter Schmerztherapeut der AMKG.

Um jede Behandlung zu optimieren und die Belastung für den Patienten so gering wie möglich zu halten, ist eine umfassende Diagnose die Grundlage für eine präzise Planung und Behandlung. Zu der medizinisch-technischen Ausstattung der Praxis zählt ein digitaler Volumentomograph/DVT. Implantatversorgungen können auf Basis dieser strahlungsarmen dreidimensionalen Diagnostik geplant werden. „Mit Hilfe einer speziell für die Implantologie entwickelten Planungssoftware können wir die ideale Position der einzelnen Implantate festlegen und diese schonend und minimal invasiv inserieren“, so Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange und Jörg Weyel. In der Praxis haben sich navigierte, schablonengeführte Implantationsverfahren bewährt. Sie ermöglichen die „sanfte Implantologie“, bei der die Implantate oft ohne Aufschneiden der Schleimhaut gesetzt werden können. Patienten profitieren bei dieser Methode von deutlich verkürzten Eingriffs- und Einheilungszeiten. Moderne Zahnmedizin in erfahrenen Händen bietet so die Möglichkeit einer schonenden und schmerzfreien chirurgischen Zahnbehandlung und Implantation.

Info



Praxis Dr. Dr. Lange & Weyel

Praxis für Ästhetisch-Plastische und Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie
Marktstr. 2, 41236 MG
Tel. 02166/944262
www.lange-weyel.de



Mittwoch,
23. Mai 2012

Neuigkeiten aus der Hüft- und Knie- endoprothetik

Dr. med. Joachim Rödiger,
Chefarzt Klinik für Orthopädie
und Unfallchirurgie

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



Förderverein
Kliniken Maria Hilf GmbH

Vortragsreihe 2012

GESUNDHEIT AKTUELL

Ihre
Gesundheit
in kompetenten
Händen

Physiotherapie
Alter Markt



JETZT NEU: RÜCKENSCHULE UND
BOBATH FÜR KINDER UND SÄUGLINGE

UNSER THERAPIESPEKTRUM UMFASST U. A.:

- Krankengymnastik / Physiotherapie
 - Manuelle Lymphdrainage
 - Bobath
 - PNF (propriozeptive neuromuskuläre Fazilitation)
- Mehr unter: www.physiotherapie-mg.de

Physiotherapie Alter Markt

Sabine Marek · Alter Markt 24 - 25
41061 Mönchengladbach · Tel. 02161 24 77 546

Öffnungszeiten

Montag - Freitag von 8.00 bis 20.00 Uhr
Darüber hinaus Terminvergabe nach Vereinbarung.
Auf Wunsch auch Hausbesuche.

Raus an die frische Luft!

Spielerisch Gleichgewicht und Koordination von Kindern fördern.



Es gibt sie an jeder Ecke: Bordsteinkanten, Mauerchen und Baumstämme ziehen Kinder magisch an. Sie laden zum Balancieren und familiären Wettfeiern ein und sind eine gute Möglichkeit, die geistige wie motorische Entwicklung zu fördern. „Die Kinder lieben es, Stock und Stein als Herausforderung zu sehen und fördern damit ganz nebenbei Koordination und Gleichgewicht“, sagt Karin Welsink, leitende Physiotherapeutin der medicoreha Kinderwelt. „So wird Bewegung automatisch in den Alltag integriert.“ Neben dem Koordinations-sinn werden beim Klettern und Springen im Garten, auf Spielplätzen oder in Wäldern auch die räumliche Orientierung und die Körperbeherrschung geschult, weiß die Expertin, denn das Zusammenspiel mehrerer Muskelgruppen wie Arm- und Beinmuskulatur beim Seilchenspringen und komplexe Bewegungsabläufe wie ein Purzelbaum fördern viele Fähigkeiten gleichzeitig.

Eine Herausforderung für Groß und Klein: jonglieren lernen. Grundsätzlich gilt, je langsamer die Gegenstände fliegen, desto einfacher ist es, diese im richtigen Moment zu fangen und wieder hochzuwerfen. Deshalb eignen sich am Anfang Tücher oder – bei Wind – mit etwas Wasser oder Sand gefüllte kleine Luftballons. Am besten mit zwei Tüchern oder Bällen starten und dann den dritten hinzufügen. „Diese Übungen fördern besonders die Auge-Hand-Koordination“, erklärt Welsink.

Beliebt ist bei Kleinkindern wie Heranwachsenden auch alles, was Räder hat. Das wie ein Fahrrad aufgebaute Lauf-rad – nur ohne Pedale – eignet sich bei den Kleinsten hervorragend, um den Gleichgewichtssinn fürs Radfahren zu schulen. Gleichzeitig wird das gezielte Beschleunigen, Bremsen und Lenken trainiert. Danach fällt es den Kindern meist sehr leicht, aufs richtige Fahrrad umzusteigen. Ähnlich werden bei älteren Kindern die Fähigkeiten auf Roll-schuhen, Skateboard oder Kickboard trainiert. Wichtig hierbei ist eine gute Schutzausrüstung inklusive Helm.

„Der Spaß an der Bewegung steht natürlich an erster Stelle“, sagt die Physiotherapeutin. „Es gibt so viele Möglichkeiten, Gleichgewicht und Koordination zu schulen, da ist für jedes Kind etwas dabei, das es mit Freude macht und so auch am Ball bleibt.“

Info

medicoreha
Gesundheit bewegt uns

medicoreha
Rehabilitations- und
Gesundheitseinrichtungen
3 x in Mönchengladbach
und Rheydt
www.medicoreha.de



DER SICHERE WEG INS LEBEN

Die Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe im Krankenhaus Neuwerk „Maria von den Aposteln“ begleitet werdende Eltern in familiärer Atmosphäre während

der Geburt. Medizinischen Rat bieten die Sprechstunden. Das Gesundheitszentrum steht Ihnen für Ihr körperliches Wohlergehen zur Verfügung.

SPRECHSTUNDEN:

Hebammen-Sprechstunde:

Do. von 14.00 bis 18.00 Uhr,
Anmeldung: T (02161) 668-2158

Anmeldung zur Geburt:

Mo.-Fr. 08.30 bis 11.30 Uhr

Sprechstunden für Risikoschwangerschaften, Geburtsplanung und dopplersonografische Untersuchungen:

Terminvereinbarung:
T (02161) 668-2151

KURSE DER SAVITA:

Die savita bietet ein breites Spektrum an Kursen für die Zeit vor und nach der Geburt, u.a. Geburtsvorbereitungskurse, Fit in der Schwangerschaft, Babymassage, Elternschule, Kunst am Bauch, Stillcafé, Wassergymnastik und vieles mehr.

Telefonische Terminvereinbarung:
T (02161) 668-1234

Informieren Sie sich unter www.krankenhaus-neuwerk.de

FRAUENHEILKUNDE UND
GEBURTSHILFE



KRANKENHAUS NEUWERK
MARIA VON DEN APOSTELN



Foto: ASB/T. Ehling

Mit ihrem ASB vor Ort rundum sorglos sein.

- Pflegedienst
- Hausnotruf
- Hauswirtschaft- und Betreuung
- Begegnungsstätte/Cafe
- Tagespflege
- BeWo/psychiatrische Krankenpflege

Ihr Ansprechpartner
in Rheydt und
Mönchengladbach

Mehr Infos:
Tel. (02166) 100 97

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

Wir helfen
hier und jetzt.

ASB
Arbeiter-Samariter-Bund

ACTIC[®]

FITNESS IM "VITUSBAD"

FITNESS & SCHWIMMEN
IN EINEM PAKET

SPORT- UND
AKTIVTAG
SAMSTAG, 12. MAI 2012
11.00 - 18.00 UHR



Spezielles Radsport-Programm
"INCYCLEOUT - Bikeguiding & Training"
Kurse für alle zum Mitmachen
Professionelle Trainingsberatung

Fitness & Schwimmen in einem Paket für nur 39,90€/Monat*
(Schüler-, Studenten- und Senioren-Tarif 34,90€/Monat*)

*Vertragslaufzeit 12 Monate

ACTIC Fitness im "vitusbad"

Breitenbachstraße 52

Tel: 02161 / 992 12 95

moenchengladbach@acticfitness.de

www.acticfitness.de

Sport- und Aktivtag bei ACTIC Fitness

Am Samstag, 12. Mai 2012 lädt das ACTIC Fitness-Studio im „vitusbad“ in Mönchengladbach zu einem „Sport- und Aktivtag“ ein. Alle Sportinteressierten können das Studio kennenlernen, sich informieren und das vielfältige Programm für Jung und Alt mit Kursen zum Mitmachen nutzen.



Ein besonderes Highlight ist die Präsentation des Kooperationspartners Gilbert Cremer. Am Sport- und Aktivtag wird der lizenzierte Radsporttrainer mit seinem Programm „INCYCLEOUT-Bikeguiding & Training“ vor Ort rund um den Radsport informieren. Vom Mountainbiken über das Training mit dem Rennrad sowie die effektive Trainingsvariante des Indoor-Cyclings bei ACTIC Fitness.

Die vorteilhafte Verbindung von Indoor- und Outdoor-Radsporttraining über das ganze Jahr hinweg erhöht die Ausdauerleistungsfähigkeit enorm. Die Teilnehmer wählen aus einem vielfältigen Angebot von Touren, Fahrtechniktrainings und Workshops, damit sportliche Ziele erreicht werden können. Zielsetzung sind die Begeisterung der Teilnehmer für das Ausdauertraining, die Weitergabe von Trainingserfahrungen und Motivation sowie Inspiration. Einsteiger und Fortgeschrittene sind herzlich willkommen. Am Aktionstag stehen „Specialized“-Teaträder zur Verfügung.

Das ACTIC Fitness-Studio in Mönchengladbach bietet auf klimatisierten 1.200 Quadratmetern die Möglichkeit, ein vielseitiges Fitnesstraining mit Schwimmen direkt im „vitusbad“ zu kombinieren. Neben modernsten Nautilus Kraft- und Ausdauergeräten, einem Freihantelbereich und einem sehr großen Kursraum verfügt das Studio über einen separaten Indoor-Cycling-

Raum. Das umfangreiche Kursangebot mit Zumba, Hot Iron, Rückenfit, Indoor Cycling, gelenkschonender Aqua-Gymnastik und vielem mehr lässt keine Langeweile aufkommen. Das kompetente Trainer-Team unterstützt die Mitglieder dabei, das persönliche Trainingsziel zu erreichen. Schwimmer können sich auf acht Bahnen im 50-Meter Sportbecken freuen, denn die Schwimmbadnutzung ist im Mitgliedsbeitrag enthalten.

ACTIC Fitness wurde 1981 unter dem Namen Nautilus in Schweden gegründet und hat sich zu einem der größten Fitness-Anbieter in Skandinavien entwickelt. ACTIC Fitness steht für ein gesundes, aktives Leben und ist auch außerhalb Schwedens in fünf Ländern zu finden. Insgesamt gibt es 135 Studios mit annähernd 1.000 Mitarbeitern, die über 195.000 Mitglieder betreuen.

ACTIC Fitness im „vitusbad“

Breitenbachstr. 52, 41065 MG

Tel. 02161/9921295

www.acticfitness.de

Kurse zum Mitmachen:

13:00-13:30 Uhr **Zumba**
13:30-14:00 Uhr **Step**
14:00-14:30 Uhr **Bauch-Beine-Po**
14:30-15:00 Uhr **Tai Robic**
15:00-15:30 Uhr **Power Step**



Dr. Bernd Quantius, M.Sc. hat seit vielen Jahren Erfahrungen mit dem bewährten Konzept „Feste Zähne an einem Tag“. Im Rahmen von Fortbildungen und Vorträgen im In- und Ausland ist er zudem als Ausbilder tätig und schult andere Zahnärzte im Umgang mit dieser Methode.

IMPLANTOLOGIE

Feste Zähne an einem Tag

Therapiekonzept zur Sofortversorgung mit festsitzendem Zahnersatz auf Implantaten. Interview mit Dr. Bernd Quantius, M.Sc.

Herr Dr. Quantius, 2012 feiert Ihre Praxis 25-jähriges Jubiläum. Sie selbst haben als Spezialist für Implantologie der DGZI seit mehr als 20 Jahren Erfahrung in diesem Bereich. Wie beurteilen Sie die Entwicklung?

In der Implantologie hat es gerade in den letzten Jahren eine rasante Entwicklung gegeben. In kaum einem anderen zahnmedizinischen Bereich wird mehr geforscht. Material und Oberflächen, aber auch Operationsverfahren sind immer besser geworden. Eine Methode, die aus meiner Sicht den Patientenkomfort ganz erheblich steigert, ist das Konzept „Feste Zähne an einem Tag.“ Es basiert auf dem „All-on-Four-Verfahren“, das seit vielen Jahren sehr erfolgreich angewendet wird und sich bereits vielfach bewährt hat.

An welche Patienten wendet sich das Therapiekonzept bzw. wer profitiert davon?

Das sind vor allem solche Patienten, die sich vor dem Verlust der letzten Zähne fürchten und damit vor der Vorstellung, eine Vollprothese tragen zu müssen. Eine durchaus berechtigte Sorge übrigens, denn

» Eine **entspannte Behandlung** ist ohne die **Risiken einer Vollnarkose** möglich «

Prothesenträger sind oftmals bei der Auswahl der Speisen sehr eingeschränkt, können also nicht mehr essen, worauf sie Appetit haben. Noch viel schlimmer ist für viele die Angst, dass sich die Prothese beim Sprechen oder Lachen lockern und herausfallen könnte. Das ist ein Verlust von Lebensqualität. Manchmal leidet das Selbstwertgefühl so sehr, dass kaum noch soziale Kontakte gepflegt werden.

Das ist in der Tat keine schöne Vorstellung. Zahnimplantate sind da sicher die bessere Alternative.

Das ist richtig. Künstliche Zahnwurzeln sorgen für einen festen Biss wie mit den eigenen Zähnen. Sie sehen genauso aus und funktionieren genauso. Aber

trotzdem entscheiden sich viele Patienten dagegen. Das liegt vor allem an den langen Behandlungszeiten und den Problemen mit dem provisorischen Zahnersatz während der Heilungsphase. Jemand, der im Berufsleben steht oder selbstständig ist, kann sich die damit verbundenen Ausfälle in aller Regel kaum erlauben. Für solche Patienten bietet das Therapiekonzept „Feste Zähne an einem Tag“ die optimale Lösung.

Das heißt, man kommt morgens in die Praxis und hat abends seine neuen Zähne?

Im Prinzip kann man das so zusammenfassen. Die Methode beinhaltet die Entfernung der nicht mehr erhaltungswürdigen Zähne, die Implantation sowie die Versorgung eines ganzen Kiefers mit festsitzendem implantatgetragenen Zahnersatz innerhalb von 24 Stunden. Wesentliche Vorteile sind, dass es keine Druckstellen gibt und der Patient schon in der Heilungsphase Kaukomfort hat. Da durch dieses Konzept ein Knochenaufbau vermieden wird, kommt es zudem kaum zu Schwellungen oder Beschwerden. Man kann also sehr zügig wieder seinem Tagesablauf folgen

und hat so gut wie keine beruflichen Ausfälle. Der endgültige Zahnersatz wird mit moderner CAD-/CAM-Technik hergestellt und nach der Heilungsphase eingebracht, also ca. sechs Monate später. Da von der Implantation bis zur endgültigen prothetischen Versorgung bei uns alles in einer Hand bleibt, können wir das Konzept optimal umsetzen.

Das klingt komfortabel. Aber können Sie Menschen, die vor so einem Eingriff Angst haben, beruhigen?

Unbedingt, denn es gibt die Möglichkeit, die Implantation unter Aufsicht eines Anästhesisten im Dämmer Schlaf durchzuführen zu lassen. Diese stressfreie Variante nutzen übrigens längst nicht nur ängstliche Patienten. Bei der so genannten Analgosedierung legt

der Narkosearzt vor Beginn der Behandlung eine Infusion, durch die ein schlafähnlicher Zustand erreicht wird. Die Schmerzausschaltung wird durch eine lokale Betäubung sichergestellt. Im Gegensatz zur Vollnarkose muss keine künstliche Beatmung erfolgen. So wird eine entspannte Behandlung ohne die Risiken einer Vollnarkose möglich. Patienten, die den Eingriff lieber in Vollnarkose durchführen lassen möchten, bieten wir natürlich auch diese Alternative an.

Wann ist ein Patient für das Therapiekonzept „Feste Zähne an einem Tag“ geeignet?

Ob die individuellen Voraussetzungen erfüllt sind, überprüfen wir im Vorfeld mit Hilfe der Digitalen Volumentomographie, kurz DVT. Diese Weiterentwicklung der Computertomographie kommt mit bis zu 80 % reduzierter Strahlenbelastung aus. Mithilfe der 3-D-Diagnostik, die mit spezieller Navigationssoftware kombiniert wird, lässt sich die optimale Position der Implantate im Kieferknochen exakt berechnen. Das bedeutet nicht nur vor, sondern auch während der Implantation größtmögliche Sicherheit.

Wie lange halten die künstlichen Zahnwurzeln?

Ziel einer Implantatbehandlung ist eine dauerhafte und möglichst lebenslange Versorgung des Patienten. Um dem möglichst nahe zu kommen und das Risiko einer Komplikation zu minimieren, sind zusätzlich zur häuslichen Mundhygiene weitere Maßnahmen erforderlich. Neben der regelmäßigen Kontrolle ist dies vor allem eine professionelle Prophylaxe, die optimal auf die Implantatsituation abgestimmt ist. Um dies sicherzustellen, haben wir in diesem Jahr unsere Praxis um ein modernes Prophylaxecenter erweitert. Damit können wir unseren Patienten ein umfassendes Konzept zur dauerhaften Versorgung mit festsitzendem implantatgetragenen Zahnersatz bieten.

Zahnarztpraxis Dr. med. Bernd Quantius M.Sc., Giesenkirchener Str. 40, 41238 MG. Infos: www.feste-zaehne-an-einem-tag.de bzw. www.drquantius.de oder Tel. 02166/10050

Tabuthema **Hämorrhoiden**

Schnell handeln und Schlimmeres verhindern! Warum Sie bei den ersten Anzeichen von Hämorrhoiden zum Arzt gehen sollten.

Text: Sabrina Kinnapci

Jetzt mal ehrlich! Würden Sie beim Verdacht auf Hämorrhoiden zum Arzt gehen? Selbst wenn, würden Sie den Termin wahrscheinlich wesentlich länger aufschieben als bei Halsschmerzen, denn Erkrankungen im Intimbereich sind peinlich. Doch wer die Scham überwindet und schon bei den ersten Warnsignalen handelt, kann Schlimmeres verhindern.

Jeder Mensch hat Hämorrhoiden. Sie erfüllen eine wichtige Funktion, denn sie bilden ein dichtes Blutgefäßpolster, das zusammen mit dem Schließmuskel des Anus den Darm abdichtet. Bei einer erblichen oder altersbedingten Bindegewebschwäche können sich die Hämorrhoiden vergrößern und Probleme verursachen.

Auch andere Einflüsse können die Entstehung eines Hämorrhoidalleidens begünstigen: falsche Ernährung, Bewegungsmangel, Verstopfung, Schwangerschaft, Übergewicht, der Gebrauch von Abführmitteln, langes Sitzen – etwa im Auto, am Arbeitsplatz oder am Computer – und sogar Kraftsport. So ist es auch nicht verwunderlich, dass nach Expertenschätzungen jeder zweite Erwachsene im Laufe seines Lebens mit einem Hämorrhoidalleiden zu kämpfen hat. Männer und Frauen sind gleichermaßen betroffen. Die Erkrankung ist zwar nicht lebensgefährlich, kann aber ohne Behandlung sehr unangenehm werden.

Warnsignale, die Sie beachten sollten!

Mediziner unterscheiden vier Stadien eines Hämorrhoidalleidens. Zunächst gibt es nur leichte Symptome, die von Betroffenen gerne ignoriert und per Selbstdiagnose als „harmlos“ eingestuft werden. Im Verlauf der Erkrankungen werden die Warnsignale deutlicher und unangenehmer. Im ersten Stadium treten hellrote Blutungen im Stuhl auf, die vornehmlich als rötliche Schmiere am Toilettenpapier bemerkt werden. Betroffene haben das Gefühl, dass sich ein Fremdkörper im Bereich des Anus oder des Enddarms befindet. Vergrößern sich die Hämorrhoiden, haben Betroffene Schmerzen beim Stuhlgang und spüren immer häufiger ein Jucken, Brennen und Nässen im Bereich des Anus. Es können sich Hautentzündungen und erste tastbare Knoten bilden, die nach und nach beim Stuhlgang hervortreten. Zunächst können die Knoten noch zurückgedrückt werden, im vierten Stadium bleiben sie dauerhaft sichtbar und verursachen starke Schmerzen.

Generell gilt: Die Ursache von Blutungen sollte immer direkt abgeklärt werden, denn sie können ein Symptom für zahlreiche Darmerkrankungen sein. Ob es sich tatsächlich um vergrößerte Hämorrhoiden handelt, kann nur ein Arzt herausfinden.

Das erwartet Sie beim Arztbesuch

Die Untersuchung beim Verdacht auf Hämorrhoiden kann beim vertrauten Hausarzt stattfinden. Sie wird außerdem von Gynäkologen, Urologen und Hautärzten durchgeführt. Spezialisten auf dem Gebiet der Darmerkrankungen sind die Proktologen.

Zunächst wird der Arzt einige Fragen stellen, um die möglichen Ursachen einzugrenzen. Anschließend schaut er sich den Afterbereich an und tastet ihn ab. In vielen Fällen reicht das schon aus, um eine Diagnose zu stellen und eine geeignete Behandlung einzuleiten. Ist die Diagnose nicht eindeutig, kann der Arzt eine Proktoskopie empfehlen, die nur wenige Minuten dauert und normalerweise absolut schmerzfrei ist. Hierbei wird ein kurzes Metallrohr eingeführt, durch das der Arzt sich den Analkanal genauer anschauen kann. Besteht der Verdacht auf andere Darmerkrankungen, können weitere Untersuchungen notwendig sein.



Jeder zweite Erwachsene hat im Laufe des Lebens mit Hämorrhoiden zu kämpfen. Dennoch trauen sich nur wenige Betroffene, einen Arzt aufzusuchen, weil ihnen das Thema peinlich ist.

Diese Behandlungsmethoden sind möglich

Bei den Behandlungsmethoden wird deutlich, wie wichtig es ist, schnell zum Arzt zu gehen. Im ersten Stadium eines Hämorrhoidalleidens können noch Salben, Zäpfchen, Sitzbäder oder eine Ernährungsumstellung helfen. Achtung! Wer es zu Beginn mit einer Selbstbehandlung versucht, sollte spätestens nach zwei Wochen zum Arzt gehen, wenn die Symptome nicht abklingen.

Die häufigsten Behandlungsmethoden bei bereits deutlich vergrößerten Hämorrhoiden sind die Gummibandligatur und die Verödung. Beide Methoden finden ohne Vollnarkose statt, werden ambulant durchgeführt und sind allenfalls mit geringen Schmerzen verbunden. Bei der Gummibandligatur werden kleine Bänder um die vergrößerten Hämorrhoiden gebunden, so dass das Gewebe nicht mehr durchblutet wird und abstirbt. Bei der Verödung wird eine Lösung in die Hämorrhoiden gespritzt, wodurch die Knoten schrumpfen.

Treten die Hämorrhoiden bereits dauerhaft hervor, hilft nur noch eine Operation. In jedem Fall wird der Arzt entscheiden, welche Methode für den jeweiligen Patienten geeignet ist. Fest steht jedoch: Wer beim Verdacht auf Hämorrhoiden früh handelt, kann sich viel Ärger, Schmerzen und sogar eine Operation sparen.



Schon seit Jahrtausenden kämpfen Menschen gegen vergrößerte Hämorrhoiden. **Die Pharaonen im alten Ägypten hatten dafür eigens einen „Wächter des Anus“ in ihrem Ärztstab.** Zu unserem Glück haben sich seither die Behandlungsmethoden deutlich verfeinert und sind heute meist absolut schmerzfrei. Früher sah das noch ganz anders aus, wie diese Abbildung aus England beweist. Unten rechts sieht man eine altertümliche Hämorrhoiden-Operation.

Hämorrhoiden vermeiden!

Insbesondere Verstopfung und starkes Pressen beim Stuhlgang können dazu beitragen, dass sich Hämorrhoiden vergrößern und zum Problem werden. Achten Sie deshalb besonders auf eine gesunde ballaststoffreiche Ernährung und trinken Sie viel. Wer überwiegend sitzende Tätigkeiten ausübt, sollte dringend für einen sportlichen Ausgleich sorgen. Hier eignen sich besonders Sportarten wie Schwimmen oder Radfahren. Auch regelmäßige Spaziergänge oder eine gezielte Beckenbodengymnastik können vorbeugend wirken.

WEBTIPP

Wer sich im Internet über das Thema „Hämorrhoiden“ informieren möchte, findet unter www.haemorrhoiden.net zahlreiche Berichte und Videos. Bitte beachten Sie jedoch, dass nur ein Arzt eine sichere Diagnose stellen und geeignete Behandlungsmethoden veranlassen kann.

INFO

Spezialisten in Mönchengladbach

Chirurgische Gemeinschaftspraxis
 Dr. Staschok und Dr. Schier, Odenkirchener Str. 43
 41236 MG, Tel. 02166/47026, www.chirurgie-mg-rheydt.de

Dr. med. H.-G. Hörster, D. Asdonk, Dr. med. U. Heinen
 Odenkirchener Str. 43, 41236 MG
 Tel. 02166/189920, www.gastropraxis.de

medicoreha
Gesundheit bewegt uns

25 Jahre Erfahrung
in Therapie und
Rehabilitation

Wir beraten Sie gerne!

Ihr kompetenter Gesundheitspartner

- Physio- und Ergotherapie
- Ambulante Rehabilitation (Orthopädie und Traumatologie)
- Gerätetraining
- Zertifizierte Gesundheitskurse für Kinder und Erwachsene
- Personal Coaching
- Sportphysiotherapie







medicoreha · Rehabilitations- und Gesundheitseinrichtungen
 in Rheydt · im Borussia-Park · in den Kliniken Maria Hilf
 Telefon (02166) 998-820 · www.medicoreha.de



BETTEN
DEPOT

Exklusiv bei uns:
Der Wirbelscanner

**Der Spezialist für gesunden Schlafkomfort
in Mönchengladbach, Schillerstraße 77-79**



Kompetenz rund um das Bett.
Testen Sie uns!

Matratzen und Nackenstützkissen
zu Hause testen!

Tel. 021 61-201 28
 Schillerstraße 77-79 · 41061 MG
www.betten-depot.de



PRAXIS FÜR GANZHEITSKOSMETIK
Claudia Preßmar · staatl. gepr. Kosmetikerin**IPL Intense Pulsed Light**

Dauerhafte Haarentfernung
Aknebehandlung, Hautverjüngung
Behandlung von Couperose,
Besenreißer und Altersflecken

Bei der IPL-Behandlung wird ein hochenergetisches Licht auf die Haut projiziert.

Durch verschiedene Filter wird das zur Behandlung nötige Lichtspektrum ausgefiltert.

Kühlendes Gel schont die Haut und verhilft zu einer glatteren, frischeren Hautoberfläche.

Probieren Sie es aus! Wir freuen uns auf Sie.



Praxis für Ganzheitskosmetik
Heimstraße 30-32 (Ecke Espenstraße)
41239 Mönchengladbach
Tel. 0 21 66 - 60 20 10
www.cpkosmetik.de

Physiotherapie Alter Markt

Die Physiotherapeutinnen **Nina Böhm, Sabine Marek** und **Tina Bröhr**.

„Es gibt nur einen Tempel auf der Welt, und das ist der menschliche Körper.“ Mit diesem Zitat des frühromantischen Schriftstellers Novalis beschreibt Physiotherapeutin Sabine Marek ihre Sichtweise auf die Gesundheit ihrer Patienten. Die Praxis „Physiotherapie Alter Markt“ bietet ein breites Spektrum unterschiedliche Therapien, um Menschen bei ihrer Gesundung zu unterstützen. „Eine ganzheitliche Betrachtungsweise ist bei uns täglich gelebtes Motto. Wir nehmen uns Zeit, den Patienten richtig kennenzulernen, Vertrauen aufzubauen und mit ihm gemeinsam die richtigen Behandlungsmethoden auszuwählen“, erklärt Sabine Marek. Neben der klassischen Krankengymnastik und Physiotherapie bildet die manuelle Lymphdrainage einen erfolgreichen Behandlungsschwerpunkt in der Praxis. Die sanfte Massagetherapie dient der Minderung von Schwellungen aufgrund von Ansammlungen überschüssiger Gewebeflüssigkeit (Ödeme), z. B. bei Rheuma, nach Krebsoperationen oder Venenproblematiken. Spezifische Therapien für Patienten mit neurologischen Erkrankungen wie z. B. Schlaganfall, Parkinson oder MS gehören ebenfalls zu den Spezialisierungen des Teams. Gemeinsam mit ihren Mitarbeiterinnen Tina Bröhr und Nina Böhm bietet Sabine Marek in den modern und behaglich eingerichteten Räumen ein umfangreiches Therapiespektrum mit Rückenschule, Yoga, Massage, Fangopackungen, Craniosakraltherapie, TCM, Wirbelsäulentherapie und zahlreichen weiteren Anwendungen. Ganz neu im Programm: Kinder- und Säuglingsbehandlungen nach Bobath.

Physiotherapie Alter Markt, Alter Markt 24-25, 41061 MG, Tel. 02161/2477546, www.physiotherapie-mg.de

12. MAI 2012

Frühlingsfest in der YogaHeimat

Was erwartet einen beim Yoga-Kurs eigentlich genau? Viele Neugierige würden gerne einmal unverbindlich an einem Kurs teilnehmen, um zu sehen, ob die Übungen halten, was sie versprechen: Gesundheit, Entspannung und Wohlbefinden. YogaHeimat im Zentrum von Rheydt macht es Unentschlossenen jetzt ganz einfach. Am 12. Mai findet ein großes Frühlingsfest statt, zu dem alle herzlich eingeladen sind. Von 10 bis 18 Uhr haben Sie Zeit, sich in aller Ruhe umzuschauen und sich zu informieren. Es wird ein buntes Rahmenprogramm geboten und es gibt kostenlose Yoga-Schnupperkurse für Einsteiger und Fortgeschrittene. Wer Yoga ausprobieren möchte, kann einfach vorbeikommen und mitmachen!

Alle Infos unter: Tel. 02166/2623754 oder www.yogaheimat.de

**Krankenkassen fördern Gesundheitsvorsorge**

Der Frühling weckt die Lebensgeister und macht Lust auf Bewegung und Fitness. Genau die richtige Zeit, um ein paar Kilos zu verlieren oder Körper und Geist durch Yoga ins Gleichgewicht zu bringen. Was viele Sportwillige nicht wissen: Die Krankenkassen übernehmen bis zu 100 Prozent der Kosten für solche und andere Präventionskurse, die der Gesundheit zuträglich sind. Voraussetzung ist, dass der entsprechende Kurs in Kooperation mit den Krankenkassen angeboten und von einer qualifizierten Fachkraft durchgeführt wird. Vorsorge ist eben auch im gesundheitlichen Bereich besser als Nachsorge!

Infos bei **3 Elemente**, Künkelstr. 125, 41063 MG
Tel. 02161/2470350, www.3elemente-mg.de



Das exklusive
Damen-
fitnessstudio!

FITNESS & KURSE
AB 34,90,- €* IM MONAT
VACU-WALK
22 ANWENDUNGEN 222,- €

* Bei Abschluss einer 18 Monatsmitgliedschaft.
Eingeschlossen ist die Nutzung von Cardio, Gerätetraining und die Belegung der Kurse.



La Culture
im Sportpark West
An den Holter Sportstätten 1
41069 MG · Tel. 02161 / 931401
www.la-culture.de

Für den Hörcheck ist es nie zu früh



Über 15 % der über 18-jährigen in Deutschland hören nicht mehr einwandfrei und das in allen Altersgruppen. Unverzichtbar für die umfassende Gesundheitsvorsorge ist daher die frühzeitige und regelmäßige Überprüfung des Gehörs. Im Rahmen der bundesweiten HörTour kommt das Hörmobil der Fördergemeinschaft Gutes Hören nach Mönchengladbach. Das Hörmobil bietet den Besucherinnen und Besuchern am 11. Mai 2012 auf dem Bahnhofsvorplatz neben kostenlosen Hörchecks auch qualifizierte Beratungen und Informationen über den Hörsinn, Vorsorgemaßnahmen und das Hören mit modernen Hörsystemen. Für fachkundige Begleitung sorgen die Hörexperten von Optik u. Akustik Heinrichs zusammen mit dem FGH-Team. So ist auch für die spätere professionelle Versorgung möglicher Hörminderungen gesorgt, falls notwendig.

Viele Menschen machen einen Hörcheck erst dann, wenn sie von anderen auf ihr schlechtes Verstehen hingewiesen werden, oder wenn sie selbst Einschränkungen im Alltag feststellen. Das ist nach Expertenmeinung viel zu spät, denn die Gewöhnung an das schlechtere Hören sollte gar nicht erst eintreten. Frühzeitig erkannte Hörminderungen können durch die moderne Hörakustik effektiv ausgeglichen werden und die gewohnte Lebensqualität bleibt erhalten.

Das Hörmobil steht am 11. Mai 2012 von 10:00 bis 18:00 Uhr auf dem Bahnhofsvorplatz in Mönchengladbach.

Ansprechpartner vor Ort: FGH-Partner/**Optik u. Akustik Heinrichs**, Bismarckplatz 9, 41061 MG, Tel. 02161/21547, info@optik-heinrichs.de

Wundermittel gegen Krebs?



Die Diagnose Krebs verändert das Leben auf einen Schlag. Von einem Tag auf den anderen gibt es für Patienten nur noch ein Ziel: die Krankheit zu besiegen. Neben der konventionellen Krebstherapie setzen viele dabei ihre Hoffnungen auf alternative Behandlungsmethoden. Doch beim Griff zu Vitaminen, Extrakten und Pillen gilt es, einiges zu beachten, damit lebenswichtige Therapien nicht zunichte gemacht werden. Umfassende Informationen zu den verschiedenen Behandlungsmöglichkeiten und deren Risiken und Nebenwirkungen bietet der Ratgeber „Wundermittel gegen Krebs“ der Verbraucherzentrale NRW.

Krebspatienten erfahren, wie sich Nahrungsergänzungsmittel von Arzneimitteln unterscheiden, in welchen Fällen diese Mittel das richtige Rezept sind und wann eher Vorsicht geboten ist. Antworten gibt es zudem auf die Fragen, worauf beim Kauf der Wundermittel geachtet werden sollte und wer für die Kosten aufkommt. Checklisten für Gespräche mit Ärzten, Apothekern oder Heilpraktikern sowie Listen zur Dokumentation der individuellen Krebstherapie runden das Informationsangebot ab. Der Ratgeber kostet 9,90 € und ist in der örtlichen Beratungsstelle der Verbraucherzentrale NRW auf der Bahnhofstr. 21 in Rheydt erhältlich. Für zuzüglich 2,50 € (Porto und Versand) wird er auch nach Hause geliefert.

Bestellmöglichkeiten: **Verbraucherzentrale NRW**, Versandservice, Himmel-geister Str. 70, 40215 Düsseldorf, Tel. 0211/3809555, www.vz-ratgeber.de

IHRE PRAXIS FÜR

Hals-, Nasen- und Ohrenheilkunde
Allergologie
Stimm- und Sprachstörungen
IN MÖNCHENGLADBACH-RHEYDT

DAS LEISTUNGSSPEKTRUM UNSERER PRAXIS:

- Allergiediagnostik und spezielle Immuntherapie (Nahrungsmittel-, Kontakt- oder Inhalationsallergietestung)
- Ambulante Operationen in LA/Narkose (in zertifiziertem Praxis-OP)
- Diagnostik von auditiven Wahrnehmungsstörungen
- Eignungstest bei Sprech- und Singberufen
- Endoskopien von Nase, Nasennebenhöhlen und Kehlkopf
- Fliegerärztliche Untersuchungsstelle HNO
- Gutachtertätigkeit
- Hördiagnostik bei Kindern und Erwachsenen (BERA)
- Hörscreening bei Neugeborenen (OAE)
- Krebsvorsorge im HNO-Bereich
- Lärmuntersuchungen für Berufsgenossenschaften
- Lungenfunktionsmessung
- Radiofrequenzchirurgie der Nasenmuscheln
- Rhinomanometrie
- Röntgendiagnostik
- Sauerstofftherapie
- Schlaf-Apnoe-Screening ambulant
- Schnarchtherapie, minimal invasiv operativ
- Schwindeldiagnostik (computergesteuerte Luftkalorik)
- Stimm- und Sprachdiagnostik und Therapieeinleitung
- Stroboskopie mit Videodokumentation
- Tauchtauglichkeitstests
- Tinnitusanalyse
- Tumornachsorge
- Ultraschalluntersuchungen (A- und B-Scan)
- Verkehrsmedizinische Begutachtung



Dr. med. Thomas Wacker
Facharzt für Hals-, Nasen- und Ohrenheilkunde
Allergologie · Stimm- und Sprachstörungen
Stresemannstr. 44 · 41236 MG
Tel.: 02166/46044 · Fax: 02166/612722
www.wacker-hno.de

Der Umgang mit dem Vergessen

Die Pflege und Betreuung von Demenzkranken kann belastend sein. Insbesondere für Angehörige, die den Betroffenen aus gesunden Tagen kennen und nun die Veränderungen der Persönlichkeit miterleben. Deshalb ist es wichtig, sich frühzeitig Hilfe zu holen.

Text: Sabrina Kirnapci

Der Begriff Demenz umschreibt **den Abbau des Gedächtnisses und anderer kognitiver, emotionaler und sozialer Fähigkeiten.**

Die Nervenzellen und Verbindungen im Gehirn verändern sich oder werden zerstört.



An Demenz erkrankte Personen können häufig ihren Alltag nicht mehr ohne Unterstützung bewältigen. Zwei Drittel der Menschen mit Demenzerkrankungen werden in ihrem häuslichen Umfeld von ihren Angehörigen oder von einem Pflegedienst versorgt, ein Drittel wird in stationären Pflegeeinrichtungen betreut.

Es wird zwischen leichter, mittlerer und schwerer Demenz unterschieden. Bei einer leichten Demenz sind soziale Aktivitäten beeinträchtigt, aber die Fähigkeit, allein zu leben, bleibt erhalten. Bei Betroffenen mit einer mittelschweren Demenz ist eine selbständige Lebensführung schwierig und ein gewisses Maß an Unterstützung ist notwendig. Ist der Betroffene desorientiert und benötigt eine ständige Beaufsichtigung, spricht man von einer schweren Demenz.

Gefühle Demenzkranker ernst nehmen

Die Gefühle und Wünsche Demenzkranker sind für gesunde Menschen nur schwer nachzuvollziehen. Wenn die eigene Mutter am heimischen Küchentisch sitzt und „nach Hause zu ihrer Familie“ möchte oder der Opa aus unerfindlichem Grund mit der Faust gegen die Wand klopft, sind Familienangehörige oft ratlos. Argumente laufen ins Leere, Diskussionen bringen nichts. Experten raten, zur eigenen und zur Entlastung der Betroffenen auf die Gefühle der Demenzkranken einzugehen. Sind die Gründe auch irrational, die Gefühle sind echt.

Eine Methode im Umgang mit Betroffenen, ist die Validation, bei der die Gefühle des Patienten in Sätzen gespiegelt werden. „Das macht dich jetzt wütend“, „Du fühlst dich hilflos.“ Der Betroffene fühlt sich verstanden und wird oftmals ruhiger. Angehörige müssen hierbei die Gefühle errahnen und Verhaltensweisen interpretieren lernen. Vielleicht ist das Klopfen des Opas an die Wand eine Bewegung aus

seinem vergangenen Arbeitsleben. „Du sorgst dafür, dass es deiner Familie gut geht.“

Wichtig ist es, dass sich Angehörige professionellen Rat holen, um den Umgang mit erkrankten Familienmitgliedern leichter bewältigen zu können. Deshalb hat die Deutsche Alzheimer Gesellschaft unter der bundesweit einheitlichen Telefonnummer 01803/171017 (9 Cent/Minute) das Alzheimer-Telefon eingerichtet. Hier bekommen Angehörige und auch betroffene Antworten auf ihre Fragen.

Finanzielle Hilfe durch die Pflegeversicherung

Weitere Entlastung kann durch die Beantragung einer Pflegestufe geschaffen werden, denn mit dem zusätzlichen Geld kann Hilfe finanziert werden. Zur Feststellung einer Pflegestufe ermitteln die Gutachter den Hilfebedarf, der für die Körperpflege, die Mobilität, die Ernährung und die hauswirtschaftliche Versorgung anfällt. Für eine gute Vorbereitung und Darlegung des Hilfe- und Betreuungsbedarfs empfiehlt es sich, mindestens über 14 Tage ein Pflegetagebuch zu führen, in dem alle Pflegedetails notiert werden.

Mit der Ausrichtung der Pflegeversicherung auf körperliche Pflege, fallen viele Demenzkranke im frühen und mittleren Stadium aus dem Katalog der Pflegekassen heraus und erhalten keine Pflegestufe und somit keine Leistungen. Menschen mit Einschränkungen in der Alltagskompetenz, hierzu können auch Demenzkranke zählen, erhalten pro Monat von der Pflegeversicherung eine zusätzliche Betreuungspauschale, die nach dem Umfang des Hilfe- und Betreuungsbedarfs gestaffelt ist. Derzeit liegt die zusätzliche Betreuungspauschale bei 100 Euro (Grundbetrag) oder 200 Euro (erhöhter Betrag). Diesen Leistungsanspruch haben auch Betroffene, deren Hilfebedarf unterhalb der Pflegestufe I liegt (§45a SGB XI).

HINWEIS

Unter anderem werden diese Faktoren bei der Bewertung der Alltagskompetenz berücksichtigt:

- Unkontrolliertes Verlassen des Wohnbereichs
- Verkennen oder Verursachen gefährlicher Situationen
- Unsachgemäßer Umgang mit gefährlichen Gegenständen
- Aggressives Verhalten ohne nachvollziehbaren Grund
- Unfähigkeit, die eigenen körperlichen und seelischen Gefühle oder Bedürfnisse wahrzunehmen
- Beeinträchtigungen des Gedächtnisses, herabgesetztes Urteilsvermögen
- Störung des Tag-/Nacht-Rhythmus
- Unfähigkeit, eigenständig den Tagesablauf zu planen und zu strukturieren
- Ausgeprägtes labiles oder unkontrolliert emotionales Verhalten
- Niedergeschlagenheit, Verzagtheit, Hilflosigkeit oder Hoffnungslosigkeit aufgrund einer Depression.

INFO

Demenz in Zahlen

In Deutschland leiden etwa 1,2 Millionen Menschen an Demenz, mit steigender Tendenz. Ein Grund: Die Menschen werden immer älter. So rechnen Experten für das Jahr 2030 mit 2,5 Millionen Betroffenen. Derzeit leidet im Alter zwischen 65 und 69 Jahren jeder Zwanzigste an einer Demenz, zwischen 80 und 90 Jahren ist schon fast jeder Dritte betroffen. In Deutschland treten jährlich mehr als 280.000 Neuerkrankungen auf. Die Demenz ist die häufigste Einzelerkrankung im Alter.

Infos und Hilfe im Internet

www.demenz-service-nrw.de, www.pflege-mg.de
www.alzheimer-mg.de

Demenz – Filmratgeber für Angehörige

Zahlreiche Angehörige, die Menschen mit Demenz pflegen, haben Angst, Hilfe anzunehmen und sind an der Grenze ihrer eigenen Leistungsfähigkeit. Empfehlenswert ist hier der Filmratgeber „Eines Tages...“. Die DVD-Box hat das Ziel, Angehörigen von Demenzkranken Mut zu machen und sie mit praktischen Ratschlägen für den Alltag der häuslichen Pflege zu unterstützen. Das Filmprojekt wurde von Ester.Reglin. Film im Auftrag des LVR-Zentrums für Medien und Bildung produziert und vom Landschaftsverband Rheinland, vom Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes NRW und den Pflegekassen NRW gefördert.

Neben dem Spielfilm „Eines Tages...“ enthält die DVD-Box auch 12 Themenfilme (360 Minuten) und eine CD-ROM mit weiterführenden Materialien und Links. Sämtliche Themenfelder, von der Früherkennung, über den richtigen Umgang mit Erkrankten, bis hin zu rechtlichen Aspekten werden hierbei berücksichtigt. Ein besonderes Kennzeichen der Themenfilme ist die Mischung aus realen Erlebnisberichten und Fiktion. Ärzte, Pflegekräfte, Experten und Angehörige steuern ihre Erfahrungen mit dem Thema in zahlreichen Interviews bei. Dazwischen zeigen Szenen aus dem Spielfilm „Eines Tages...“ typisches Verhalten, bringen Konflikte auf den Punkt und weisen erste Lösungswege.

Der Spielfilm „Eines Tages...“, erzählt in drei ineinander verwobenen Episoden von Menschen mit Demenz in unterschiedlichen Krankheitsstadien. Im Mittelpunkt der ersten Episode steht der Architekt Frieder (Heinrich Schafmeister). Die ersten Anzeichen der Krankheit brechen mitten ins Leben, wo sie niemand erwarten würde. Irritation, Angst und Verdrängung entfernen den Betroffenen von seiner Familie und seinen Freunden. Die zweite Episode handelt von einer fortgeschrittenen Demenz. Annette und ihr Bruder Leon (Irene Fischer, Herbert Schäfer) müssen erkennen, dass ihre Mutter Hede (Verna Zimmermann) nicht mehr alleine für sich sorgen kann. Doch wie die weitere Pflege aussehen soll, da-

rüber gehen ihre Vorstellungen weit auseinander. Es kommt zum Konflikt. In der dritten Episode geht es um die Geschichte von Margot (Annekathrin Bürger), deren Mann Jakob (Horst Janson) schon länger von der Krankheit betroffen ist. Das Ehepaar ist gut eingespielt. Margot weiß mit der Demenz umzugehen, liebt ihren Mann und würde ihn niemals in ein Heim „abschieben“. Als sich die Lage verschlimmert, spürt sie zunehmend, dass sie ihr eigenes Leben vergessen hat und lernen muss, Verantwortung abzugeben. Die Beraterin Miriam (Ulrike C. Tscharre) hilft, die entscheidenden Schritte zu tun.



Mehr Informationen unter www.einestages.lvr.de

Bestellmöglichkeit:

Kuratorium Deutsche Altershilfe (Deutschland und Ausland), www.kda.de, Preis: 19,90 € zzgl. Porto, ISBN: 9783926840332

TAGESPFLEGE ALS ALTERNATIVE ZUM HEIM

Niemand gibt geliebte Angehörige gerne ins Heim und auch die an Demenz erkrankten Personen fühlen sich in einer häuslichen Umgebung oft viel wohler. Das Problem: Meist kann die Familie es einfach nicht einrichten, dass ganztätig jemand zu Hause ist, um Schutz und Pflege zu gewährleisten. Hier gibt es die Möglichkeit der Tagespflege – eine teilstationäre Betreuung, die beispielsweise PariSozial, die Gemeinnützige Gesellschaft für Paritätische Sozialdienste mbH, in Mönchen-

gladbach anbietet. Die Mitarbeiter kümmern sich hier in entspannter Atmosphäre mit einem abwechslungsreichen Tagesprogramm um die Besucher. Zum Kennenlernen gibt es einen kostenlosen Schnuppertag:

Tagespflege Mönchengladbach-Mitte

Hermannstr. 12, 41061 MG, Tel. 02161/3037077

Tagespflege Rheindahlen

Geusenstraße 19, 41179 MG, Tel. 02161/958801
www.parisozial-mg.de



„Liebling, deine Zähne riechen.“

Mundgeruch ist heilbar!

Die Behandlung des Mundgeruchs ist keine unendliche Geschichte!

35 - 40 % der Bevölkerung haben Mundgeruch und wissen es nicht.

Fragen Sie uns!

Wir behandeln seit 14 Jahren erfolgreich Mundgeruch.

Wir haben eine Mundgeruchsprechstunde.

Sie sind dann die einzige Patientin oder der einzige Patient in unserer Praxis.

Rufen Sie uns sofort an und fragen Sie nach der

HALITOSIS SPRECHSTUNDE.

Zahnarztpraxis
Dr. W. Bröhr
Albertusstraße 46
41061 Mönchengladbach
Tel.: 02161 406060



Shooting-
gutscheine
verschenken!

Neues
Studio!

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

FOCUS-S FOTOGRAFIE

Simone Stähn
Myllendonker Straße 12, 41065 MG

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



Laufende Nase, tränende Augen, juckende Haut: **Fast jeder fünfte Deutsche leidet an Heuschnupfen.** Die lästige Pollenallergie kann Betroffenen den Frühling richtig vermiesen.

Immunsystem in Aufruhr

Wenn Fremdstoffe in unseren Organismus geraten, wird unser Immunsystem aktiv und geht mit voller Kraft auf Abwehr.

Text: Sabrina Kirnapci

Dringen Bakterien, Viren und Parasiten in unseren Körper ein, werden sie so schnell wie möglich unschädlich gemacht. Der „Sicherheitsdienst“ des Körpers ist jedoch manchmal etwas zu empfindlich und reagiert auf Eindringlinge, die eigentlich harmlos sind. Der Betroffene entwickelt eine Allergie, die unbehandelt zu Asthma oder sogar zum tödlichen Schock führen kann.

Die Fremdstoffe (Allergene), die sich in den Körper schleichen und heftige Reaktionen auslösen, können unterschiedlicher Herkunft sein. Pollen, Milben, Tierhaare und Schimmelpilze sind nur einige Überträger der Reizstoffe, die Allergikern das Leben schwer machen. Die meisten Allergene sind ganz natürlich und lassen sich kaum aus der Umwelt filtern – zumal die eigentlichen Auslöser nur winzig kleine Moleküle sind, die den Weg in die Schleimhäute (Inhalationsallergene) oder durch die Haut (Kontaktallergene) finden. Andere Reizstoffe gelangen auf eindeutigerem Weg in den Körper – etwa bei Insektenstichen, beim Essen oder bei der Einnahme von Medikamenten. Wenn Sie beim Kontakt mit einer bestimmten Substanz immer wieder Beschwerden bekommen, liegt der Verdacht nahe, dass Sie eine Allergie haben. Gewissheit erlangen Sie hier durch entsprechende Tests beim Arzt.

Allergien ernst nehmen

Je länger eine Allergie unbehandelt bleibt, desto höher ist die Gefahr, dass die Beschwerden öfter auftreten und schlimmer werden. So kann aus einem Heuschnupfen schnell chronisches Asthma werden, das letztlich auch ohne Allergene bestehen bleibt. Gleiches gilt für Kontaktallergien wie die Nickelallergie oder Lebensmittelallergien, bei denen Ekzeme chronisch werden können. Bei einigen Allergien besteht sogar Lebensgefahr, wenn nicht sofort ärztliche Hilfe in Anspruch genommen wird. Sehr gefährliche Reizstoffe für Allergiker sind beispielsweise Wespengift oder Nüsse. Beide Substanzen können bei Betroffene-

nen heftige Reaktionen verursachen und zu einem anaphylaktischen Schock führen.

Die wichtigste Regel bei einer Allergie: Meiden Sie den Allergieauslöser! Was bei Nüssen, Nickel oder Medikamenten noch recht einfach scheint, ist bei Pollen oder Schimmelpilzsporen fast unmöglich. Lässt sich der Kontakt nicht vermeiden, können Medikamente die allergischen Reaktionen abschwächen oder unterbinden.

Neben Augentropfen, Nasensprays, Spritzen und Tabletten finden auch alternative Behandlungen Anwendung. Eine bewährte und durch Studien belegte Therapie bei der Pollenallergie ist die Akupunktur. Eine weitere Behandlungsmethode ist die Hyposensibilisierung. Hier wird versucht, durch Injektion stark verdünnter Antigen-Extrakte eine Gewöhnung an die Allergene zu erreichen. Welche Methode sich am besten eignet, ist vom jeweiligen Fall abhängig und wird vom Hautarzt oder Allergologen ermittelt.

Wer den Gang in die Arztpraxis noch scheut, kann sich in einem ersten Schritt beim Deutschen Allergie- und Asthmabund e. V. 1997 unverbindlich in ungezwungener Atmosphäre über das Thema „Allergien“ informieren.

Der Deutsche Allergie- und Asthmabund bietet mit dem Allergiemobil jährlich an 150 Standorten eine fundierte Beratung für Betroffene und Angehörige.

Das Allergiemobil in MG

2.5.2012, 10:00-16:00 Uhr

Gladbacher Bank, Bismarckstr. 50-52, 41061 MG

10.5.2012, 10:00-16:00 Uhr

Gladbacher Bank, Stresemannstr. 64-66, 41236 MG

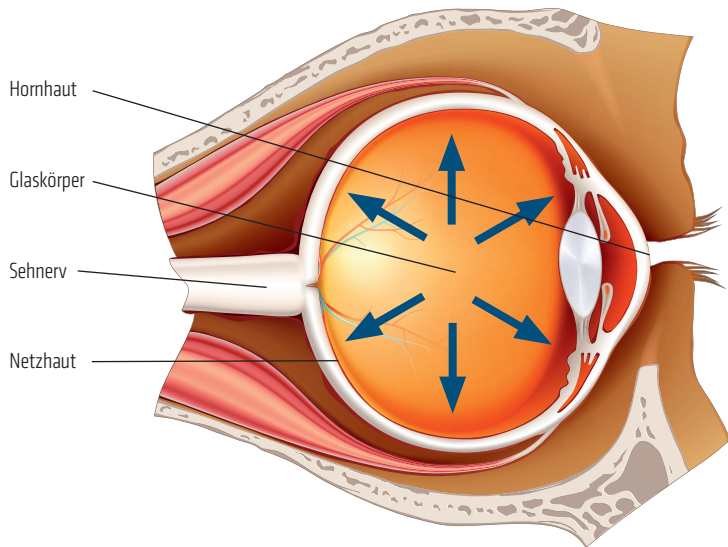
15.5.2012, 10:00-16:00 Uhr

Gladbacher Bank, Kleinenbroicher Str. 2, 41238 MG

Weitere Termine und Informationen unter www.daab.de

Tun Sie etwas für Ihre Augen!

Keinen schleichenden Sehverlust durch Glaukom.



Der erhöhte Augeninnendruck schädigt den **Sehnerv**.

Das Tückische am Glaukom ist: Man bemerkt es nicht bzw. erst dann, wenn es zu spät ist. Etwa eine Million Menschen in Deutschland sind Glaukom-Patienten, wahrscheinlich leiden 500.000 daran, ohne es zu wissen.

Ein Glaukom (Grüner Star) ist eine Erkrankung, die zu einer fortschreitenden Zerstörung von Sehnervenfasern führt und damit zum Verlust von Teilen des Bildes, das ins Gehirn übertragen wird. So entsteht der „Gesichtsfeldverlust“, den der Betroffene anfangs nicht bemerkt. Wenn eine Sehverschlechterung auffällt, ist der Schaden schon groß und nicht reparabel.

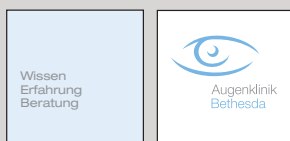
Die Entstehung eines Glaukoms geschieht durch ein Missverhältnis zwischen dem Druck im Augeninnern und der Durchblutung des Sehnervs. Risikofaktoren sind hoher Augendruck, familiäre Belastung, Alter über 40 Jahre, hohe Kurzsichtigkeit und allgemeine Gefäßkrankungen.

Die Diagnostik ist heute umfassend und niemals schmerzhaft. Es ist allerdings nicht ausreichend, den Augeninnendruck zu messen, besonders die Untersuchung des Sehnervs – eventuell mit bildgebenden Methoden – die Messung der Hornhautdicke und bei Verdacht eine Gesichtsfeldmessung sind erforderlich.

Für Patienten und Augenärzte ist es schwer verständlich, dass diese Vorsorge-Untersuchung keine Kassenleistung ist, doch sie sollte alle zwei bis drei Jahre erfolgen. Die Behandlung des Glaukoms kann das Fortschreiten stoppen. In erster Linie werden Tropfen verordnet, die unbedingt regelmäßig angewendet werden müssen. Nur wenn die Kontrollen weitere Schäden zeigen, wird eine Operation geplant. Zum Erstaunen vieler Patienten ist ein Glaukom durchaus operabel. Es stehen mehrere Verfahren, auch Laserbehandlungen, zur Verfügung.

Die Augenklinik Bethesda bietet mit Wissen, Erfahrung und Beratung alle diagnostischen und therapeutischen Methoden an. Tun Sie etwas für Ihre Augen!

INFO



Augenklinik Bethesda
Ludwig-Weber-Str. 15
41061 Mönchengladbach
Tel. 02161/85200
www.augenklinik-bethesda.de

NEU bei 3Elemente Andullationstherapie-System

Die Andullationstherapie aktiviert intensiv die körpereigenen Mechanismen zur Selbstheilung, bringt die Körperflüssigkeiten in Schwingung und legt damit das Fundament zur Erhaltung und Wiederherstellung der Gesundheit.



Anwendungsgebiete u. a.:

- Rückenbeschwerden
- Fibromyalgie
- Übergewicht / Gewichtsreduktion
- Gelenkschmerzen
- Burnout-Syndrom
- Rheuma
- Migräne

Einführungspreis
10er Karte **45 €**

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

Jetzt auch auf Facebook! www.facebook.com/3elemente

Künkelstraße 125 • 41063 Mönchengladbach
Telefon: 0 21 61 / 247 03 50 • www.3elemente-mg.de

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



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



ROLLSTUHL-GERECHTE PRAXIS



SPRECHSTUNDEN
auch MI und FR nachmittags.

MO 8 – 18 Uhr
DI 7 – 18 Uhr
MI 7 – 18 Uhr
DO 8 – 19.30 Uhr
FR 7 – 17 Uhr

Termine auch außerhalb
der Sprechstunden möglich.

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

Krahnenondk 7
41066 Mönchengladbach

Tel. 021 61 / 6663 60
Fax 021 61 / 6651 59

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

2012 MARKTPLUSIDE

Altenpflege? »Auf jeden Fall«

Lisanne Lorenz und Isabella Garcia-Boyo haben ihren Traumberuf gefunden.



Sichtlich wohl fühlt sich Arno Kottsiepen, Bewohner im Caritaszentrum Giesenkirchen, zwischen Altenpflegerin Isabella Garcia-Boya (links) und der Auszubildenden Lisanne Lorenz.

Für Lisanne Lorenz und Isabella Garcia-Boyo ist die Pflege alter Menschen ein Traumberuf. Die beiden jungen Frauen arbeiten beim Caritasverband. Kurz nachdem Lisanne Lorenz ihre Ausbildung zur Altenpflegerin im Caritaszentrum Giesenkirchen begonnen hatte, sollte sie eine besonders anspruchsvolle Seniorin pflegen. „Die Bewohnerin akzeptierte nur wenige Mitarbeiter, und als ich eines Abends zu ihr ging, erwartete ich, dass sie mich rauschicken würde“, berichtet die Mönchengladbacherin. Aber das Gegenteil geschah: „Wir haben uns super unterhalten und auf Anhieb verstanden“, erinnert sich Lisanne Lorenz – eine schöne Bestätigung für die angehende Altenpflegerin. Die 25-Jährige ist im zweiten Jahr der insgesamt dreijährigen Ausbildung. „Die Arbeit mit Menschen hat mich schon immer fasziniert“, sagt sie. Als ihre Großmutter ins Altenheim ging, lernte sie die Pflege kennen. Die gelernte Kinderpflegerin beschloss, sich beruflich neu zu orientieren. „Hier gibt es keine Routine, weil ich mich jeden Tag aufs Neue auf die Senioren und ihre jeweiligen Befindlichkeiten einstellen muss“, erzählt sie. Gerade bei dementen älteren Menschen benötige man viel Ruhe und Einfühlungsvermögen, bestätigt ihre Kollegin Isabella Garcia-Boyo (21), die kürzlich ihr Examen als Altenpflegerin gemacht hat und im ambulanten Caritas-Pflegedienst arbeitet. Immer wieder erleben die beiden jungen Frauen, dass Bekannte verwundert auf ihren Beruf reagieren. „Keiner meiner Freun-

de könnte sich vorstellen, diese Arbeit zu leisten“, berichtet Lisanne Lorenz. Vielleicht liege es daran, dass die Altenpflege häufig auf Tätigkeiten wie Waschen oder das Anreichen der Mahlzeiten reduziert werde. „Dabei steckt so viel mehr dahinter“, ergänzt Isabella Garcia-Boyo. Beispielhaft nennt sie ein umfangreiches medizinisch-pflegerisches Wissen, die Biografiearbeit mit den Senioren, Beschäftigungsangebote oder Gedächtnistraining. Zudem biete die Altenpflege viele Perspektiven. So könne man sich etwa zur Palliativpflegerin, Wundmanagerin, Pflegedienstleitung oder Einrichtungsführung qualifizieren. „Es ist schön zu sehen, dass meine Arbeit den Menschen gut tut“, sagt Lisanne Lorenz. Würden die beiden jungen Frauen nochmals diesen Beruf wählen? Sie zögern keine Sekunde: „Auf jeden Fall“, bestätigt Isabella Garcia-Boyo, „das war genau die richtige Entscheidung.“

Info

Den praktischen Teil ihrer Ausbildung absolvieren angehende Altenpflegerinnen und -pfleger in einer Senioreneinrichtung oder einem ambulanten Pflegedienst, den theoretischen in einem Fachseminar für Altenpflege. In Mönchengladbach werden ausgebildete Altenpfleger/innen gesucht. Informationen gibt es beim Caritasverband: Tel. 02161-81020 oder auf www.caritas-mg.de

Gutes Hören steigert die Lebensqualität

Das „Hörzentrum MG“ bietet modernste Technik auf dem Weg zur perfekten Hörhilfe.

Vielleicht kennen Sie die folgenden Situationen aus eigener Erfahrung oder aus Ihrem Verwandten- und Bekanntenkreis: Häufiges Nachfragen, nicht passende Antworten auf Fragen im Gespräch und Missverständnisse. Oder Sie haben das Türklingeln, das Piepsen des Weckers oder der Spülmaschine mal wieder nicht gehört? All dies können Anzeichen einer beginnenden oder fortgeschrittenen Hörminderung sein und sollte nicht auf die leichte Schulter genommen werden. Denn nur wer gut hört, kann sich über die Welt informieren, kann mit anderen kommunizieren, kann den Unterton im Tonfall erkennen, kann sich sicher im Alltag bewegen und bleibt zudem geistig fit.

Was kann man tun, wenn das Hören schlechter wird?

Um es erst gar nicht so weit kommen zu lassen, sollte man frühzeitig etwas unternehmen und sich an Hörgeräteakustiker wie beim Hörzentrum MG auf der Kaiserstraße 88 wenden. „Wir überprüfen regelmäßig und kostenlos das Gehör. Sollte eine Hör-

minderung festgestellt werden, beraten wir in einem umfassenden Gespräch über verschiedene Möglichkeiten und Chancen einer Hörgeräteversorgung“, sagt Hörakustik-Meisterin Carmen Winkens.

Gutes Hören und Lebensfreude hängen zusammen.

Jeder Mensch hat unterschiedliche Bedürfnisse und stellt andere Anforderungen an ein Hörsystem. Dies kann zum Beispiel davon abhängen, ob man sich eher in ruhigen Umgebungen aufhält oder ob man mit ständig wechselnden akustischen Umgebungen konfrontiert ist. „Auf dieser Basis wird ein individuelles Hörprofil erstellt. Eine Hörsystemversorgung erfolgt mittels modernster Technik, welche problematische Hörsituationen vor Ort simuliert und das Gehörte aufzeigt und somit auch nachvollziehbar macht“, erklärt Hörakustik-Meister Peter Müller. Man bekommt sofort einen Eindruck, welche Geräusche durch schlechtes Hören verloren gehen und was man von seiner Umwelt verpasst. Aber auch, welche



Das fachkompetente Team vom Hörzentrum MG: **Peter Müller, Carmen Winkens und Rüdiger Lohmann.**

Möglichkeiten moderne Hörsysteme bieten, um die Klänge der Umwelt wieder zu genießen.

Wie erfolgt eine Hörgeräteversorgung?

„Entscheidet man sich dann für ein Hörsystem, bekommt man die Gelegenheit, dieses mit nach Hause zu nehmen, um es in der bekannten Umgebung auszuprobieren“, sagt Hörakustik-Meister Rüdiger Lohmann. Erst wenn nach der so genannten vergleichenden Ausprobe eine Hörverbesserung festgestellt wird, trifft man eine verbindliche Entscheidung, welche anschließend vom HNO-Arzt bestätigt wird.

Übrigens: Die gesetzlichen Krankenkassen leisten einen Zuschuss zur Hörgeräteversorgung, der je Gerät bei 360 bis 420 Euro liegt. Man kann also auch ein Hörgerät bekommen, wenn man keinen Eigenanteil leisten möchte.



„Man hört ja so Einiges ...“

Sie entscheiden, wie viel Sie für Ihr Hörgerät ausgeben möchten. Es gibt viele Möglichkeiten - wir stellen Ihnen drei davon vor:

Basis+	Komfort	Premium
Gutes Hören in ruhiger Umgebung.	Individuelle Hörlösung - kaum sichtbar.	Technologie auf kleinstem Raum und höchstem Niveau.
		
z. B. Modell „Graffity“ statt 299,- €	z. B. Modell Oticon „Ino“ statt 799,- €	z. B. Modell Oticon „Intiga“ statt 1.650,- €
ab € 49,-*	ab € 499,-*	ab € 1250,-*

*Das Angebot gilt nur für Mitglieder einer gesetzlichen Krankenkasse mit ohrärztlicher Verordnung - zzgl. 10,- Euro gesetzlicher Zuzahlung pro Hörgerät. Die Aktion ist bis 19.05.2012 befristet.

Hörzentrum

Hörzentrum Mönchengladbach · Kaiserstraße 88
41061 Mönchengladbach · Tel. 0 21 61 29 407 87
www.hoerzentrum-mg.de · info@hoerzentrum-mg.de



Holiday Inn

Mönchengladbach



Checken
 Sie ein...
 ...in die
Spargelsaison!

Lehnen Sie sich zurück
 und genießen Sie unsere
 „Spargelvorführung“
 der besonderen Art.

Holiday Inn Mönchengladbach
 Speicker Straße 49
 D - 41061 Mönchengladbach
Tel 02161 / 9380
Fax 02161 / 938807

www.moenchengladbach-hi-hotel.de

2012 MARKTIMPULS.DE



Sushi auf kreative Art

Das junge Team von „Chi Sushi“ bringt frische Ideen ins Rollen.



Außen heiß und innen Sushi – die beliebten Baked Rolls gehören zu den originellen Eigenkreationen des Restaurants „Chi Sushi“.

Seine Liebe für die Sushi-Kunst entdeckte Viet Trung Pham während seines Studiums in Aachen. Dort jobbte er drei Jahre lang in einer Sushi-Bar. Er sammelte Erfahrung bei der Zubereitung der japanischen Reisrollen und lernte die kulinarischen Vorlieben westeuropäischer Sushi-Fans kennen. Anschließend kam er mit einer gewagten Idee zurück nach Mönchengladbach. Er trommelte Bruder, Schwager und andere Familienmitglieder zusammen und präsentierte sein Vorhaben, hier ein Sushi-Restaurant zu eröffnen. Nicht irgendein Restaurant, sondern eines mit Aha-Effekt, in dem die Gäste immer wieder mit ungewöhnlichen und neuen Kreationen überrascht werden.

Die Familie war begeistert und man machte sich gemeinsam an die Umsetzung. Ein Name für das neue Restaurant war schnell gefunden, denn Viet Trung Phams Schwiegervater betreibt in Krefeld ein Sushi-Restaurant namens „Chi Sushi“. Er brachte wertvolle Tipps mit ein. Nun gibt es seit Ende 2011 auch ein „Chi Sushi“ in Mönchengladbach – mit eigener Karte, aber einer ähnlichen Zubereitungsart für den hochwertigen, original japanischen Sushi-Reis.

Sushi, Teeblumen und panasiatische Küche

Auf der Speisekarte des „Chi Sushi“ findet man neben klassischen Angeboten auch Spezialitäten der panasiatischen Küche und originelle Sushi-Eigen-

kreationen, etwa die Baked Rolls, die selbst erfahrene Sushi-Fans überraschen. Zu Beginn gab es im „Chi Sushi“ noch exotischen Fisch wie den „Hamachi“. Die Mönchengladbacher waren hier aber wenig experimentierfreudig. „Die Gäste bevorzugen bekanntere Fischarten wie Lachs oder Thunfisch“, erklärt Viet Trung Pham. „Deshalb haben wir diese Spezialität gestrichen.“ Für den erwähnten Aha-Effekt setzt sich das fünfköpfige Team regelmäßig zusammen und probiert neue Sushi-Kombinationen aus. Hinterher wird abgestimmt, welche Variante den Gästen präsentiert wird.



Für den vietnamesischen Kaffee gibt man Pulver in einen Metallfilter. Wird es mit kochendem Wasser übergossen, tropft der Kaffee in die darunterliegende Schale mit gezuckerter Kondensmilch.

Sogar bei den Getränken können Feinschmecker im „Chi Sushi“ auf Entdeckungsreise gehen. Empfehlenswert sind hier beispielsweise der vietnamesische Kaffee, die Teeblume, die sich im heißen Wasser entfaltet, und der trendige Bubble Tea. Wenn es weiterhin so gut läuft wie in den ersten Monaten, sollen künftig auch Sushi-Kurse oder ein Lieferservice angeboten werden. Die Ideen gehen dem engagierten Team garantiert nicht aus. (sk)

Chi Sushi, Alter Markt 25, 41061 MG,
 Tel. 02161/3040888 **Geöffnet:** Di. bis Fr. 12:00-15:00
 und 17:00-23:00, Sa. + So. 12:00-23:00

Echte thailändische Küche mit Charme

Das „Lotüs“ steht für kompromisslose Qualität.



Frau Nguyen führt das **Lotüs** bereits seit rund sieben Jahren. Gastronomische Erfahrung sammelte sie zuvor in drei eigenen Restaurants.

Eine kleine Perle der asiatischen Küche liegt verborgen an der Regentenstraße im Gründerzeitviertel. Das kleine, von außen unscheinbare Restaurant behauptet sich nun seit fast sieben Jahren in der Gastronomieszene und blieb doch bislang versteckt vor den vielen Liebhabern thailändischer Kochkunst. Folgt man den Lobeshymnen einschlägiger Internetportale, dürfte sich das Lotüs vor Besuchern kaum retten, und wenn man die frischen und liebevoll zubereiteten Gerichte einmal probiert hat, wird man sofort zum Stammgast.

Ein wenig Geduld sollte man schon mitbringen, insbesondere wenn gegen 19 Uhr die meisten Gäste das modern und gemütlich eingerichtete Restaurant betreten und von der Inhaberin begrüßt werden. Frau Nguyen und ihr Küchenchef legen allergrößten Wert auf eine frische Zubereitung jedes Gerichts, selbst die Suppen kommen nicht aus dem großen Kochtopf, sondern werden geduldig Portion für Portion einzeln angesetzt. Gerne genommen: die klassische Wan-Tan-Suppe mit gefüllten Teigtaschen. Vorspeisen wie Garnelen, umhüllt mit knusprigen Kartoffelstreifen oder in fünf Gewürzen marinierte Entenbrust auf Salat mit Chili-Limettdressing machen Appetit auf mehr.

Auch die Hauptgerichte zeugen von der langjährigen Erfahrung des Kochs: Rindfleisch in gelbem Curry mit gehackter Ananas und grünem Pfeffer oder sautierete Garnelen in Tamarindensoße mit Lauchzwiebeln und frittierten Schalotten sehen nicht nur sehr gut aus, sondern schmecken auch so und sind zudem reichhaltig bemessen. Acht Hauptspeisen kommen ganz ohne tierische Zutaten aus. Das Indo-Curry mit saisonalem Gemüse und frischen Kräutern oder der Tofu in Penang-Soße mit Erdnüssen dürften auch Nichtvegetariern köstlich munden.

Wer seine Gäste zuhause verwöhnen lassen möchte, greift auf den Partyservice des Lotüs zurück. Auch in den eigenen vier Wänden kann man die thailändischen Spezialitäten genießen: Der Lieferservice versorgt die Gäste der Umgebung mit den gleichen Gerichten, die man auf der Karte vorfindet.

Fazit: Ein Besuch ist unbedingt empfehlenswert. Die frische und gekonnte Zubereitung sowie die anmutige Präsentation der Gerichte sorgen für echtes Thai-Feeling. (sb)

Lotüs, Regentenstr. 120, 41061 MG, Tel. 02161/3036514

Geöffnet: Di. bis So. 18:00-22:00



Warme Holztöne dominieren das Restaurant.

Gaststätte Hefner Hof Gutbürgerliche Küche



Irische Nacht

am 1. Juni 2012, ab 20 Uhr.

Eintritt frei, Open Air mit der Band „Drunken Lullabies“ und Guinness vom Fass!

Europa-Meisterschaft im Biergarten genießen!

Alle Spiele auf Großbild-Fernseher im Biergarten und Gastraum!

Ansehen und dabei ein kühles Bier genießen!

Gaststätte Hefner Hof · Heiligenpesch 73 · 41069 Mönchengladbach
Tel.: 021 61 - 5 73 57 68 · info@hefner-hof.de · www.hefner-hof.de



33 Sorten Tapas ständig zur Auswahl, sowie monatlich wechselnde Zusatzgerichte. Kombi-Dauerangebot: Vier Tapas Deiner Wahl für 12,50 EUR.

Beutelarware, Fertigprodukte und Geschmacksverstärker haben bei uns Hausverbot!



Messajero · Sophienstraße 17 · 41065 MG · Tel. 0 21 61 / 498 87 19

Öffnungszeiten · Di, Mi, Do: Küche von 17-23 Uhr
Fr + Sa: Küche von 17-24 Uhr · So + Mo: Ruhetage

Speisekarte online unter:

WWW.MESSAJERO.COM



Bei uns finden Sie Entspannung und Genuss in anspruchsvollem Ambiente, eine individuelle Küche, erlesene Weine und hochwertiges Hochprozentiges.

Unsere Gäste bieten wir kulinarische Spezialitäten der Saison, inspirierende Menükompositionen und eine herzliche, persönlich geprägte Atmosphäre.

Individuelle Angebote:

- Weinmenüs
- Kochkurse: Jeden 1. Samstag im Monat
- Veranstaltungen für Geburtstage, Hochzeiten, u. v. m.

Unsere aktuelle Speisekarte finden Sie unter:
www.rm-restaurant.com

Restaurant Ralf Müller · Arnold-Leenen-Straße 1 · 47877 Willich-Schiefbahn
02154 / 8133882 · Öffnungszeiten: Täglich ab 17 Uhr · Sonntags auch mittags von 12-15 Uhr · Montag ist Ruhetag · Parkplätze hinter dem Haus!

RESTAURANT FOUR SENSES® schwarz is|st| bunt

MIT ALLEN SINNEN ERLEBEN

**DINNER
IN THE DARK**
SPEISEN SIE IM DUNKELN

Erleben Sie ein
Vier Gänge-Menü

oder
Sechs Gänge-Menü

in völliger
Dunkelheit
ab 64.- €

Jetzt reservieren:
Tel.: 02 161 - 63 99 01 6
Reyerstraße - KoenigsKarree
41065 Mönchengladbach
www.FOUR-SENSES.de

**DINNER
IN THE LIGHT**
SPEISEN SIE IM HELLEN

VOM CHEFKOCH
EMPFOHLEN

Spargel-Saison
„Spargel trifft Frucht“
Traditionelle & moderne Variationen
ab 18,50 €

Mama ist die Beste
„Muttertags-Menü“
Stellen Sie Ihr Menü selbst zusammen
ab 32.- €

Himmelfahrt
„Frisch vom Grill“
Fleisch, Fisch und Wurst
pro Person 21.- €



Schlank, schön und glücklich durch Spargel?

Abnehmen, entschlacken, gute Laune, schöne Haut, feste Nägel und kräftiges Haar – alles durch Spargel: Glaubt man den Medien, dann scheinen die delikaten Stangen, die von April bis Juni mit den Köpfen durch die Erde brechen, wahre Wunder bewirken zu können. Doch was ist wirklich dran an der geheimnisvollen Wirkung, die dem Spargel zugeschrieben wird?

Text: Sabrina Kirnapci

Der erste Hinweis darauf, dass unser heimischer Gemüsespargel nicht nur lecker schmeckt, sondern weit mehr kann, verbirgt sich in seinem lateinischen Namen: *Asparagus officinalis*. Der Zusatz „officinalis“ heißt „für medizinische Zwecke geeignet“. Doch schon weit vor seiner Benennung eilte dem Spargel der gute Ruf voraus.

In China galt der Grünspargel bereits vor über 5.000 Jahren als Heilpflanze, die bei Husten oder Blasen-erkrankungen verabreicht wurde. Im alten Ägypten waren Pharao Echnaton und seine Gattin Nofretete große Spargel-Fans und ernannten das Gemüse sogar zur „Speise der Götter“. In Griechenland (400 v. Chr.) empfahl Hippokrates von Kos, der Begründer der wissenschaftlichen Medizin, den Spargel gegen Zahnschmerzen und Insektenstiche. Hippokrates experimentierte allerdings damals hauptsächlich mit den getrockneten Wurzeln der Pflanze. Pedanios Dioskurides, der berühmteste Pharmakologe der Antike, stufte den wilden Spargel im 1. Jahrhundert als harntreibend und abführend ein und sah in ihm ein Mittel gegen Gelbsucht.

Bei den alten Römern war Spargel sogar so beliebt, dass Kaiser Diokletian 304 n. Chr. eine Spargelhöchstpreis-Verordnung erließ, weil das Luxusgemüse mit „herzstärkender Wirkung“ in Rom zu horrenden Preisen verkauft wurde. Kein Wunder, denn es durfte bei keiner festlichen Tafel der gehobenen Klasse fehlen. Im Mittelalter bauten die Mönche in den Klostergärten Spargel an, denn die Pflanze galt als Wunderwaffe gegen so ziemlich alle Krankheiten: Herzbeschwerden, Rheuma, Gicht, Milz- und Lebererkrankungen, Magenbeschwerden und vieles mehr. In mittelalterlichen Kräuterbüchern wird der Spargel deshalb als Heilpflanze genannt.

Was der Spargel wirklich kann

Während unsere Vorfahren durch praktische Experimente und Beobachtung versuchten, hinter das Geheimnis des Spargels zu kommen, haben wir heute harte wissenschaftliche Fakten zur Hand. Und es zeigt sich, dass die Chinesen, die alten Griechen, die Römer, die Ägypter und die mittelalterlichen Mönche alle erstaunlich richtig lagen. Spargel wirkt harntreibend und blutreinigend. Der Hauptwirkstoff im Spargel, das Asparagin, regt die Nieren, die Leber

und die Galle an, so dass Gifte schneller aus dem Körper gespült werden. Außerdem ist Asparagin an der Produktion des Glückshormons Serotonin beteiligt. Wenn Sie also nach dem Spargelessen glücklich lächeln, liegt's nicht nur am tollen Geschmackserlebnis.

Spargel enthält darüber hinaus sehr viele wichtige Vitamine und Mineralstoffe. Die enthaltene Folsäure unterstützt die Zellbildung, das Vitamin A die Sehfähigkeit. Vitamin B ist gut für die Haut und die Haare, Eisen ist für die Blutbildung wichtig. Außerdem enthält Spargel unter anderem Vitamin E für Herz und Kreislauf, Vitamin C fürs Immunsystem, Kalium für die Nerven und Kalzium für die Knochen. Das Phosphor, das im Spargel steckt, verbessert den Energietransport im Körper. Das alles bei nur etwa 150 Kalorien pro Kilogramm. Spargelgerichte gehören demnach wohl – kulinarisch und medizinisch – zu den besten Rezepten für figurbewusste Feinschmecker!



Die „heilenden Kräfte“ des Spargels waren schon in der Antike bekannt. Im alten Griechenland wurde das edle Gemüse der Göttin Aphrodite geweiht.



Gutbürgerliche und deutsche Küche

Genießen Sie die gutbürgerliche Küche des Restaurant „Zur Pannmühle“ in naturbelassener Umgebung in Niederkrüchten (ca. 20 Min. von MG).

- Räumlichkeiten für Feiern bis zu 120 Personen
- Biergarten 150 Plätze · Tagungen bis 40 Personen
- Frühstück ab 10 Uhr · Hausgemachte Kuchen und Torten
- Mittagstisch und Seniorenteller

MUTTERTAG & VATERTAG

in der Pannmühle! Genießen Sie den Tag mit Ihren Lieben in unserem Haus, oder unter freiem Himmel in unserem naturbelassenen Biergarten!

NEU Jeden Mittwoch Fassbier 0,2 l. für 1,00 €
und Reibekuchen für 4,90 €



Restaurant zur Pannmühle · Pannmühle 67
41372 Niederkrüchten · Tel. 02163 · 49624

Öffnungszeiten: Ab 10 Uhr · Warme Küche: 11.30-14 Uhr
und 18-21.45 Uhr · Mo+Di Ruhetag · Feiertage geöffnet
Ab 1. April täglich geöffnet (kein Ruhetag)

Die verführerische Seite des Spargels

Sie können beim Spargelgenuss natürlich auch die gesundheitlichen Details ignorieren und sich ganz der verführerischen Seite des edlen Gemüses widmen. So, wie es beispielsweise König Ludwig XIV. Ende des 17. Jahrhunderts tat, als er mit einer Spargelsuppe die Gunst von Madame de Maintenon gewinnen wollte. Bei König Ludwig hat's geklappt. Die Dame wurde seine zweite Ehefrau. Probieren Sie's doch auch mal aus!

Spargelsuppe à la Maintenon

Zutaten für zwei Personen:

10 Stangen weißer oder grüner Spargel	100 g Mehl
500 ml Geflügelfond	200 ml Sahne
1 Schalotte	2 Eigelb
100 g Butter	Salz, Pfeffer, Muskat
	frische Petersilie

Zubereitung:

- Den geschälten Spargel im Geflügelfond kochen.
- Geflügelfond und Spargel trennen.
- Schalotte würfeln und in 50 g Butter anschwitzen.
- Bei geringer Hitze das Mehl unterrühren.
- Geflügelfond unter Rühren hinzugeben.
- 15 Minuten köcheln lassen. Gelegentlich umrühren.
- Topf vom Herd nehmen.
- Sahne mit Eigelb und 50 g Butter vermischen und in die Suppe geben.
- Spargel in Stücke schneiden und in der Suppe warm werden lassen. Nicht aufkochen!
- Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
- Die Suppe wird kurz vor dem Servieren mit ein wenig gehackter Petersilie bestreut.

Guten Appetit

So wird der Spargelkauf zum Erlebnis!

Spargel macht fit! Und das schon weit vor dem Verzehr. Vorausgesetzt, man schwingt sich aufs Fahrrad und verbindet den Spargelkauf mit einer schönen Tour durchs Spargelanbaugebiet „Niederrhein“. Entsprechende Routen und viele geschmackvolle Tipps finden Sie im Internet unter www.spargelstrasse-nrw.de.

Oder Sie machen einen Ausflug zum Spargelhof Ihrer Wahl im Mönchengladbacher Umland.

Hofladen Anrather Spargelhof, Am Brückhof 6, 47877 Willich-Anrath
www.anrather-spargelhof.de

Ladenlokal Happelter Hof, Happelter Heide 2, 41379 Brüggen
www.happelter-hof.de

Spargel- und Erdbeerhof Bonnacker, Steyler Str. 186, 41334 Nettetal
www.bonnacker.de

Restaurant Hotel Kaiserhof Brasserie

HOTEL · BRASSERIE · RESTAURANT · BAR-LOUNGE · KRONENSAAL · WEINSHOP

Steak & Salat

Aktion von Mai bis August
mit argentinischem und
amerikanischem Beef,
Lamm-, Kalb- und Fisch-Steaks
vom Grill.

Aktion von Mai bis Juni
große Spargel- und Salatkarte



Öffnungszeiten

Mo-Sa 12:00-24:00 · Küche bis 22:00 · So 10:30-22:00 · Küche bis 21:00
Bar-Lounge: Fr & Sa Küche bis 1:00 · Terrasse von 12:00-24:00 · Kein Ruhetag

Unterbruch 6 · 47877 Willich-Schiefbahn · Tel. 02154/87165 · www.kaiserhof.org



JETZT AB MAI:

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

Familie Wefers freut sich auf Ihren Besuch!

Happelter Hof
Happelter Heide 2
41379 Brüggen
Tel.: 0 21 63 / 75 27

Öffnungszeiten:
Mo.-Fr. 8-19 Uhr
Sa. 8-16 Uhr

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.



**SPANISCHE-
MEDITERRANE KÜCHE**

**PREISWERTER
MITTAGSTISCH**

VERSCHIEDENE TAPAS



**Bismarckstraße 93 - Mönchengladbach
0 21 61- 826 17 95 - cafe-mono.com**



BIOLAND BRUNGS

**WER GUT KOCHT, BRAUCHT
GUTE ZUTATEN!**

Ausgezeichnet von:

**DER FEINSCHMECKER
– kulinarisch Einkaufen
in Deutschland**

Bioland Brungs · Venner Straße 382
41068 Mönchengladbach
Tel. 02161 / 52435

Öffnungszeiten: Di-Fr von 9-18.30 Uhr
Sa von 9-14 Uhr · www.bio-mg.de



Projekt 42: Ufo Club

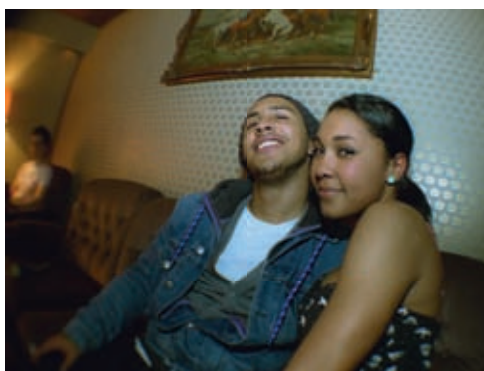
Am 11. Mai. schlagen große Namen im Projekt auf: Vibravoid, Europas erste Psychedelic und Acid-Rock-Band kommt mit Electric Moon (Psychedelic) und den Weltraumklängen von Electric Orange (Neo-Kraut-rock) ins Projekt 42 sowie das Psych- und Space-Rock DJ-Set vom Ufo Club Dr. Koch und DJ Joschi. In der Psych- und Kraut-Szene sind sie wohlbekannt und präsentieren sich nun zum ersten Mal so in NRW – ein Gipfeltreffen der Undergroundmusik „Made in Germany“. Garniert wird das ganze Spektakel mit der einzigartigen Liquid-Lichtprojektion der Lightshow Society Düsseldorf. Ab 21 Uhr.

**Projekt 42, Waldhausener Str. 42, 41061 MG
www.projekt42.info**

Goldwasser: audiomax

Das Goldwasser hat nicht nur jeden Freitag das „weekender“ im Programm, sondern am Pfingst-Wochenende auch die neue „audiomax“-Party. Ab 23 Uhr wird das Goldwasser dann wieder extra für die Gäste umgeräumt. DJ Rix wird House, Hip Hop und New Disco auflegen und bietet so einen tollen Start in das lange Wochenende. Am 25. Mai ab 23 Uhr.

**Goldwasser, Waldhausener Str. 21, 41061 MG
www.goldwasser-mg.de**



Rossi: Freetz

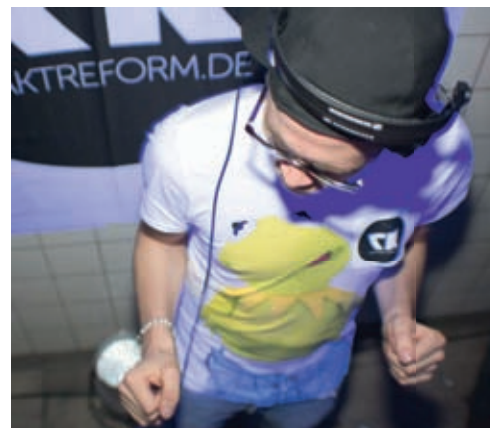
Am Pfingstsonntag, 27.5., öffnet das Rossi seine Türen zum ausgelassenen Feiern. In der Plattenküche gibt es vom neuen DJ Freetz Hip Hop, Classics und Rock auf die Ohren, während im Salon die Trash-Dance-Party stattfindet. Hier beschallt DJ Meister Fader die tanzwütigen Gäste mit 90's, Hip Hop, Trash und Electro. Eintritt 5,- €.

**Rossi, Waldhausener Str. 61, 41061 MG
www.rossi-mg.de**

Graefen clubbing: House Mafia

Am 25.5. ist es im Graefen wieder so weit: Die DJs Timbo und Luis Wire werden den Gästen einheizen und das Beste aus House, Deep House und Tech House auf die Plattenteller legen. Auch in der „Dirty Kitchen“ geht es heiß her: Die Viersener Jungs von Taktreform werden in der Küche des Graefen Techno und Electro auflegen. Ab 23 Uhr.

**Graefen clubbing, Alter Markt 22, 41061 MG
www.dasgraefen.de**





Meinhardt (Köln), Knapstein (Mönchengladbach), Prestel (Düsseldorf).

Polly

Genre-Clash und bildende Kunst.

„Polly“ heißt die Band um den in Mönchengladbach geborenen und aufgewachsenen Marco Knapstein (Schlagzeug). Lange war Knapstein von Amts wegen der „Music-Community“-Beauftragte der Stadt und betreute u. a. die hiesige Nachwuchsszene. Sein eigenes Bandtrio umfasst Jörg Meinhardt (Köln) und Jochen Prestel (Düsseldorf), die er schon aus früheren Köln-Düsseldorfer Bandformationen wie „Red Desert“ oder „Not a Number“ kennt und mit denen er seit Frühjahr 2011 in dieser Konstellation umtriebiger ist. Nach wenigen Monaten legten sie im Sommer 2011 ihr Album „Polly“ vor. Es folgten Gigs in Gladbach, Aachen, Ulm und Ravensburg sowie jetzt die zweite CD „deadbeat“. Ihre Arrangements nennen sie „reduziert, aber stilistisch offen“. Will meinen: Einflüsse aus etlichen Genres fließen hier zusammen, vor allem aus dem Indie-Rock, jedoch mit Anleihen aus dem New Wave der 80er, Reggae, Garage, Surf und Folk. Ihre Vorbilder finden sie u. a. in The Clash, The Cure oder Namenspate PJ Harvey. Der daraus resultierende Sound erinnert zuweilen aber auch an Tom Waits oder Nick Cave und so kann Polly nicht nur mit erstklassigem Songmaterial punkten.

Am Freitag, 1. Juni 2012 stellen Polly erstmals ihre brandneue CD live vor, wenn sie gemeinsam mit den Berlinern „The Legendary Lost Mojados“, quasi die Hausband des autonomen „Kunsthause Tacheles“, die Bühnenbretter des Gladbacher Clubs Messajero in

Schwungung versetzen. Bei einem Gig am Bodensee hatten sich beide Bands angefreundet, was nun zum hiesigen Doppelkonzert auf der Achse Niederrhein – Hauptstadt führt.

Die seit 2002 existierenden Mojados spielen einen „atmosphärischen Wüstenrock im Breitwandformat“, der statt in Berlin-Kreuzberg auch in Tucson/Arizona hätte entstanden sein können. Was sich auf ihrer aktuellen CD „Nothing“ schon toll anhört, geht live richtig in die Beine, wenn die Rhythmusgruppe um Beate Schröder (Schlagzeug) abhebt. Neben ihrer Musik sind die Mojados vor allem als bildende Künstler unterwegs. Perkussionist Bruno di Martini, Franko-Sizilianer, ist ein gefragter Bildhauer und hat seine Skulpturen schon im Carroussel du Louvre in Paris und in den Sony Headquarters in Berlin ausgestellt. Sänger Samuel Felix Sieber zeigt seine „Piktogramme des Untergangs“ momentan in einer Ausstellung in Potsdam. (gh)

INFO

Website:
<http://pollysongs.bandcamp.com>

Konzert:
 1.6.2012, Eintritt 8,- €

Veranstaltungsort und Vorverkauf:
 Zirkus Messajero, Sophienstr. 17, 41065 MG
 und online unter www.messajero.com

IN VINO VERITAS

we in u n d s p e z i a l i t ä t e n



In Vino Veritas
 Holterhöfe 15
 47877 Willich
 T 02154.8140854
 F 02154.8889915
 Di bis So + Feiertags
 10 bis 23 Uhr
 Küche bis 22 Uhr

- 🍷 GENIEßEN
- 🍷 ESSEN
- 🍷 TRINKEN

Frühlingserwachen mit neuer Menükarte, Terminen und Ideen. Freuen Sie sich auf erfrischende Inspirationen rund um den Frühling. Unser Genussforum belebt Sie mit neuen Kochkursen, Glück im Glas, Fischvergnügen, einem feinen Ostermenü und vielem mehr. Weitere Informationen finden Sie auf www.i-v-v-weinhandel.de



Perfekter Kaffeegenuss

Das älteste Fachgeschäft für Kaffeemaschinen und Kaffee in Mönchengladbach.



KAFFEEMASCHINEN · SERVICE · VERTRIEB
Bernd Boddart
 BEIT 1986 BIETEN WIR KOMPETENZ RUND UM DIE KAFFEEBOHNE

Dohrweg 49 · 41066 Mönchengladbach · Tel.: (02161) 40 00 88-8
 Fax: (02161) 40 00 88-44 · info@boddart.de



HIGHLIGHTS IM MAI

KONZERT

Todd Wolfe Band



In seiner Heimat Amerika als Gitarrenwunder gefeiert, teilte der ehemalige Lead-Gitarrist und Songwriting-Partner von Sheryl Crow die Bühne unter anderem auch mit Legenden wie Eric Clapton.

Doch eigentlich will Todd Wolfe etwas ganz anderes: mit seiner eigenen Band spielen und sich so wenig wie möglich um kommerzielle Zwänge kümmern. Nur so ist es zu erklären, dass Todd Wolfe einen millionenschweren Deal mit AGM Records ausschlug und lieber seine Alben in Eigenregie aufnimmt.

Sheryl Crow, mit der er zusammen mit den Rolling Stones, The Eagles, Bob Dylan, Elton John, Page & Plant u. v. m. tourte, sagte übrigens folgendes über Todd: „Todd Wolfe ist einer der besten Gitarristen, mit denen ich je zusammen gespielt habe.“

Do. 3.5.2012, 19:00 // Geneickener Bahnhof

THEATER

Blueglass



Im London des 19. Jahrhunderts wird Joey Blueglass in ärmlichste Verhältnisse hineingeboren. Aber ihm blüht kein Schicksal in der Gosse: Joey ist blitzgeschneidert und kann sich nicht nur an alles erinnern – er kann nichts vergessen!

Joey's neuer Ziehvater und selbsternannter Arbeitgeber John Rivers erkennt in dem Nicht-Vergessen-Können des Jungen eine lukrative Kapitalanlage – und bildet ihn von nun an im Gaunern und Betrügen aus. Wegen einer aus dem Ruder gelaufenen Wette lässt der Lehrmeister Joey jedoch im Stich und der junge Blueglass muss sich allein durchschlagen: Er verdingt sich mit kleineren Prellereien, tritt in einem Kuriositätenkabinett auf – und findet in der hübschen Diebin Florence die Liebe seines Lebens. Doch ihre gemeinsame Zukunft wird von der Vergangenheit eingeholt ... Der junge Cornelius Gebert begibt sich als Protagonist und Titelheld von „Blueglass“ auf eine Lebensreise, die ihn durch das

Dickens'sche London führt: in die düstere Unterwelt der Diebe und in die höchsten Wonnen sinnlicher Begierde. Fasziniert von der dramatischen Kraft und ihrer Verschränkung von Witz und Ernsthaftigkeit, hat Ensemble-Mitglied Daniel Minetti (siehe Foto) die Vorlage nicht nur behutsam für die Bühne bearbeitet, sondern inszeniert nun auch selbst deren Uraufführung.

So. 6.5.2012, 19:30 // Theater Mönchengladbach, Studio (Premiere)

KLASSIK

6. Schlosskonzert: Ensemble Più



Im aktuellen Konzertbetrieb selten gespielte oder seit ihrer Komposition gar ungedruckte und somit kaum verbreitete Musik interessiert das „Ensemble Più“ besonders.

Aus Resultaten unermüdlicher Entdeckerlust und fleißiger Einstudierung setzt sich daher das seit Jahren kontinuierlich erarbeitete Repertoire zusammen. Es reicht von Werken der Frühklassik bis zur Moderne und schließt für die Besetzung Oboe oder Englischhorn/Violine/Viola/Violoncello komponierte Hauptwerke aller Musikepochen ein.

Angesichts der Internationalität von Musik zeichnet eine gemeinsame regionale wie familiäre Verbundenheit die Mitglieder des „Ensemble Più“ aus. Alle vier sind Orchestermusiker, lehnen teilweise und sind miteinander verwandt beziehungsweise seit langer Zeit befreundet: 1994 gründeten die vier Instrumentalisten ihr Quartett und konzertierten zwei Jahre später erstmals auf Sylt, wo sie seitdem regelmäßig auftreten. Neben seiner überregionalen Konzerttätigkeit brachte das „Ensemble Più“ bisher zwei CDs mit Werken von Gordon Jacob (2004) und Louis Massonneau (2005) heraus. Die Fachkritik bescheinigt dem Ensemble „musikalische Leichtigkeit“, lobt die „klassische, unaufdringliche Schönheit“ des Oboentons und nennt die Einspielungen „ohrenschmeichelnde Pretiosen“. Applaus, der die Künstler weiterhin bei ihrer Entdeckung von Kostbarkeiten beflügeln wird! Schließlich heißt das italienische „più“ auf Deutsch „mehr“...
Fr. 11.5.2012, 20:00 // Schloss Rheydt, Rittersaal



KONZERTE

KLASSIK & CHOR

Konzert am Nachmittag
Fr. 4.5.2012, 16:00
Frühlingskonzert mit dem Bach Chor.
Die Welt der Operette
So. 6.5.2012, 14:45
25 Jahre „Ohrwürmchen“
Hardterwald-Klinik, Großer Saal

4. Konzert im Zyklus „Best of NRW“
Fr. 4.5.2012, 20:00
Andrey Rozentend (Violine) und Daria Tschaikowskaja (Klavier).
» siehe Seite 56 oben

6. Schlosskonzert: Ensemble Più
Fr. 11.5.2012, 20:00
Klassische Kammermusik für Streicher und Oboe/Englischhorn.
» siehe „Highlights“

Musik im Schloss
So. 20.5.2012, 15:30
Konzert mit Schülern der Musikschule.
Schloss Rheydt, Rittersaal

Klangvoll | Rheydt macht Musik:
Mönchengladbacher Klezmer-Ensemble
Sa. 5.5.2012, 15:00
Klezmer-Musik mit Gitarre, Violine, Akkordeon und Klarinette. Eintritt frei!
Stadtbibliothek Rheydt

Rund ums Schlagzeug
Sa. 5.5.2012, 19:30
Konzert des Percussion-Ensembles der Musikschule.
Ensemble Artefakt
Fr. 11.5.2012, 20:00
Musik von Peteris Vasks und Johannes Brahms für Klavierquartett.
Musikschule, Carl-Orff-Saal

23. Wickrather Musikwoche:

Offenes Volkslied-Singen
Sa. 19.5.2012, 16:00
Lieder und Schlager aus der Zeit der Romantik bis zur Neuzeit.
Altenheim St. Antonius

Singen der Chöre
So. 20.5.2012, 17:00
Chor der kath. Frauengemeinschaft, Musikverein Raduga, Gesangverein „Einigkeit“ Beckrath, Ev. Kirchenchor Wickrathberg, Männergesangverein „Eintracht“ Wickrathhahn.
Schloss Wickrath, Nassauer Stall

Die Jugend spielt
Di. 22.5.2012, 17:00
Wickrather Schulen und Musikstudio „Notabene“.
Schloss Wickrath, Nassauer Stall

Klassik
Do. 24.5.2012, 19:00
Das Orchester „Scola musica“ spielt Werke des Barock.
Schloss Wickrath, Nassauer Stall

Jazzpicknick
Mo. 28.5.2012, 11:00
Sunday Morning Stompers.
Schloss Wickrath, Schlossterrasse
Eintritt zu allen Veranstaltungen frei!

Orchester der Welt in Mönchengladbach: BBC Philharmonic Orchestra
Mi. 9.5.2012, 20:00
» siehe Seite 13
Benefizkonzert des Lions-Club Mönchengladbach
Do. 31.5.2012, 20:00
Jugendinfonieorchester der Musikschule.
Kaiser-Friedrich-Halle

Die King's Singers
Do. 10.5.2012, 19:30
Evangelische Hauptkirche Rheydt

The German Tenors
Fr. 11.5.2012, 19:30
Gala der Tenöre.

5. Kammerkonzert: Bruckners Streichquintett
So. 13.5.2012, 11:00
Intermezzo d-Moll für Streichquintett und Streichquintett F-Dur von Anton Bruckner.

Muttertagskonzert
So. 13.5.2012, 16:00
Bläserorchester „Premiere“ und Jugendblasorchester.
Jugendinfonieorchester in Concert
Sa. 19.5.2012, 19:00
Von Liebesliedern und Meistersingern
Sa. 26.5.2012, 20:00

Arienabend mit Satik Tumyan und Hayk Deyinyan.
Theater Mönchengladbach

Junges Podium
Di. 15.5.2012, 19:00
Do. 24.5.2012, 19:00
Musikschule, Carl-Orff-Saal
Di. 15.5.2012, 19:30
City-Haus, Raum 109
Förderklassenschüler musizieren. Eintritt frei!

Konzert am Taufstein von St. Helena
So. 20.5.2012, 17:00
„Virtuose Kammermusik à trois“ von Johann Sebastian Bach, Carl Philipp Emanuel Bach, Antonio Vivaldi und Max Reger. Eintritt frei!
Kath. Pfarrkirche St. Helena
» siehe Seite 60 oben

JAZZ & CO.
Sofa Sogut
Mi. 2.5.2012, 21:00
Gladbacher Gitarren-Jazzduo.
Projekt 42

Futschikato Jazz Session
Do. 3.5.2012, 20:00
Messajero

Cantasud
Sa. 5.5.2012, 20:00
Mediterranes Jazz-Chanson-Projekt.
» siehe Seite 56 oben
Jazz-Live-Session
Mi. 23.5.2012, 20:00
» siehe Seite 60 oben
BIS-Zentrum

Jazz am Schmölderpark: Old Market Stompers
Mi. 9.5.2012, 19:30
Gasthaus am Schmölderpark

Jazz in der Brauerei
Do. 10.5.2012, 19:30
„Boundless Dixieland Quartet“
Swing in der Brauerei
Do. 24.5.2012, 20:00
„Swing Fashion“
Brauerei „Zum Stefanus“

Theater Extra: Jazz im Linol
Di. 22.5.2012, 20:00
André Spajic und Joyce van de Pol & Trio.
Herrnkind feat. Julius Pastorius
So. 27.5.2012, 20:30
World-Fusion-Jazz.
Theatercafé Linol

Jazz-TIG – Open Session
Do. 24.5.2012, 19:30
Mit Sofa Sogut, Thomas Moia & Torsten Verlinden. Eintritt frei!
TIG – Theater im Gründungshaus

ROCK & POP

Todd Wolfe Band
Do. 3.5.2012, 19:00
» siehe „Highlights“
Folk & More Music Club: Robin Huw Bowen
Do. 10.5.2012, 20:00
Geneickener Bahnhof

vino e musica ... international: Carrie Clark & The Lonesome Lovers
Do. 3.5.2012, 19:00
Singer und Songwriter.
vino e musica: cellophren
Do. 10.5.2012, 19:00
Kult + Genuss

Hutkonzert: GladBeat
Do. 3.5.2012, 20:00
Mini-Big Band. Eintritt frei!
Rock'n'Roll-Frühstück: Vincebus
So. 20.5.2012, 11:00
Frühstück ab 10:00.
YPS – Young People Stage
Do. 10.5.2012, 20:00
TIG – Theater im Gründungshaus

Norbert Transport: Kost & Logis
Sa. 5.5.2012, 20:00
Konzert und Lesung. Eintritt frei!
Theatercafé Linol
» siehe Seite 57 oben

Lehmann
Sa. 5.5.2012, 21:00
Liedermarketing-Pop.
Messajero

Der Kapuvka
Do. 11.5.2012, 20:00
BIS-Zentrum
» siehe Seite 58 oben

BAP
So. 13.5.2012, 20:30
Kunstwerk Wickrath

Karibische Nacht mit Booster
Fr. 18.5.2012, 20:30
Krahmendonkhalle MG-Neuwerk

Herbert Grönemeyer
Di. 29.5.2012, 20:00
„Schiffsverkehr“-Tour; Vorgruppe: „Die Orsons“
Warsteiner Hockeypark



AUSSTELLUNGEN

Christof Klute: L'esprit moderne/ Gil Shachar: The Shadows

bis Sa. 5.5.2012
13:00-18:00 di-fr
10:00-14:00 sa
Formen und Utopien der Architektur der Moderne in Foto-Arbeiten von Christof Klute: Schattenbilder des ehemaligen Mönchengladbacher Atelierstipendiaten Gil Shachar.

Galerie Löhrl



Farbenspiel/Formensprache

Sa. 5.5.2012, 14:00-18:00
So. 6.5.2012, 11:00-18:00
Die Mönchengladbacher Künstler Ulla Peschen (Malerei), Gisela Varzandeh (Skulpturen), Karlheinz Büchner (Malerei) sowie der Düsseldorfer Fotograf Andreas Holtkemper zeigen aktuelle Werke Ihres Schaffens. Bild: „Die Niers bei Mülhausen“ von Karlheinz Büchner.

Schloss Wickrath, Nassauer Stall

Gisela Stotzka

bis So. 6.5.2012
Arbeiten der Wegberger Malerin.

Ursula Breuer-Kieven

ab So. 6.5.2012 bis So. 1.7.2012
Zeichnungen und Collagen.

Kunstfenster Rheydt

Fotografengruppe „Streulicht“

bis Fr. 11.5.2012
7:30-15:00 mo-mi
7:30-18:00 do
7:30-13:00 fr
Fotografien von Marion Überschaer, Dirk Frenzel-Beyme und Matthias Lauke (Mönchengladbach) sowie Thomas Nentwich (Viersen). Eintritt frei!
Deutsche Rentenversicherung Rheinland
Königsallee 71, 40215 Düsseldorf

Kunst & Natur

Sa. 12.5.2012, 11:00-18:00
So. 13.5.2012, 11:00-18:00
Künstler aus der Region zeigen Werke aus Glas, Ton, Textil, Porzellan, Pastell und Acryl. Eintritt frei!
Schloss Wickrath, Nassauer Stall

Sichtweisen

bis So. 13.5.2012
10:00-11:00 + 18:30-20:30 di-fr oder
½ Stunde vor den Veranstaltungen
Schablonen-, Tief- und Hochdruck-
Arbeiten von Marie Luise Padberg.
BIS-Zentrum, Café bisQuit

Rosenstraße 76

bis So. 13.5.2012
Ausstellung zum Thema „Häusliche
Gewalt überwinden“, konzipiert von
der Diakonie und „Brot für die Welt“.
Citykirche Alter Markt

mixed media

bis Fr. 18.5.2012
9:30-18:30 mo-fr
10:00-15:00 sa
Werke von Holger Zimmermann.
Werkstattgalerie

Desire Desiese Devis

bis So. 20.5.2012
11:00-18:00 di-so
Skizzen, Entwürfe und Konzepte der
Bildhauerin Monica Bonvicini.
Städt. Museum Abteiberg

Delirium of Denying

bis So. 20.5.2012
11:00-14:00 so
Rauminstallation von Thomas Trinkl.
MMIII Kunstverein e. V.

1. Gemeinschaftsausstellung der Kunstakademie Mönchengladbach

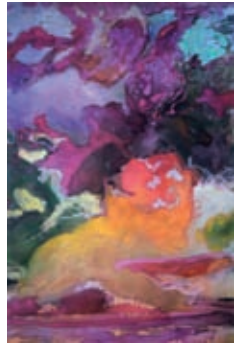
bis Do. 31.5.2012
In der aktuellen Ausstellung zeigen
Schülerinnen und Schüler bei freier
Themenwahl, welche Möglichkeiten
die Akademie (an) bietet.
Graefen + König

3ZI.KB - Gladbacher Familien und Gladbacher Häuser

bis So. 10.6.2012
11:00-18:00 di-so
Das Gladbacher Haus, eine Hausform
für Arbeiterfamilien des ausgehenden
19. Jahrhunderts.
Städt. Museum Schloss Rheydt

Amo Tillmanns: Sphären

ab Fr. 4.5.2012 bis So. 20.5.2012
Eröffnung: Fr. 4.5.2012, 19:00
11:00-18:00 mi, sa, so
Malerei und Skulpturen.
Galerie im Alten Zeughaus



Re-Cycle

bis Do. 21.6.2012
10:00-16:00 mo-do
Deutsch-niederländische Ausstellung
mit Werken der Designerin Petra Witt-
ka (Mönchengladbach) und des Malers
Aschwin Breur (Venlo).
euregio-Haus

Roman Kochanski: Neue Arbeiten

ab Sa. 12.5.2012 bis Sa. 30.6.2012
Eröffnung: Sa. 12.5.2012, 16:00
13:00-18:00 di-fr
10:00-14:00 sa
Skizzen und Ideensammlungen.
Galerie Löhrl

Linie Kunst: Der Geist flüstert ins Ohr

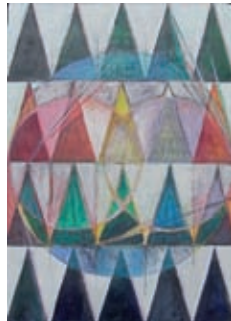
bis Fr. 15.6.2012
8:00-17:00 mo-do
8:00-13:30 fr
Der japanische Bildhauer Taka Kagito-
mi ist der elfte Künstler in der Reihe
der Wasserturmstipendiaten der NEW.
NEW-Hauptverwaltung
Eingangsbereich

Statistenprojekt

bis Juli 2012
an Vorstellungstagen jeweils eine
Stunde vor Aufführungsbeginn
Foto-Ausstellung von Matthias Jung.
Theater Mönchengladbach, Foyer

Andrea Falkenroth

ab Fr. 18.5.2012 bis Fr. 20.7.2012
10:00-11:00 + 18:30-20:30 di-fr oder
½ Stunde vor den Veranstaltungen
Die geometrische Form in der abstrak-
ten Malerei – Mischtechnik auf Papier
und Pappelholz.
BIS-Zentrum, Café bisQuit



Friedhelm Beilhaar: Im Fluss der Zeit

bis Di. 31.7.2012
8:00-21:00 mo-fr
Retrospektive.
Musikschule Mönchengladbach

Mit allen Sinnen genießen

bis So. 19.8.2012
11:00-22:00 di-so
Bronzekunst in Natur und Raum von
Renate Fellner.
Liedberger Landgasthaus

10 Jahre Rheingold

bis So. 28.10.2012
14:00-18:00 di-fr
12:00-18:00 sa + so
Ausstellung zeitgenössischer Kunst.
Schloss Dyck, Südfügel

Spielzeugausstellung Schnelle

14:00-17:00 so
Dauerausstellung mit historischen
Puppenhäusern, Puppen, Steiffiguren,
Modellisenbahnen u.v.m.
Schrodt 27, MG-Giesenkirchen

400.000 Jahre Vergangenheit Rheindahlen

März bis Oktober 2012
14:00-17:00 jeder 1. Samstag im Monat
Alt- und jungsteinzeitliche Original-
Steinwerkzeuge und -geräte,
Grabungsfotos, Lössprofile u. v. m.
Archäologisches Museum
Wasserturm Rheindahlen



SPORT

AMERICAN FOOTBALL

Landesliga NRW - Gruppe West

So. 13.5.2012, 15:00
Mönchengladbach Wolfpack -
Düsseldorf Panther II
Sa. 19.5.2012, 15:00
Mönchengladbach Wolfpack -
Kreis Heinsberg Bisons
Warsteiner Hockeypark

U19 Jugendregionalliga NRW

So. 13.5.2012, 11:00
Mönchengladbach Wolfpack U19 -
Assindia Cardinals U19
So. 20.5.2012, 15:00
Mönchengladbach Wolfpack U19 -
Langenfeld Longhorns U19
Warsteiner Hockeypark



BADMINTON

Offene Stadtmeisterschaft

Sa. 12.5.2012, ab 14:00
Erwachsene Einzel.
So. 13.5.2012, ab 9:30
Erwachsene Doppel und Mixed.
So. 20.5.2012, ab 9:30
Jugendliche alle Disziplinen.
Sporthalle Astenweg

FUSSBALL

2. Bundesliga Süd Frauen

So. 6.5.2012, 14:00
Borussia Mönchengladbach -
1. FC 08 Niederkirchen
Grenzlandstadion

Regionalliga West Männer

Sa. 5.5.2012, 14:00
Borussia Mönchengladbach U23 -
Fortuna Düsseldorf U23
Sa. 19.5.2012, 14:00
Borussia Mönchengladbach U23 -
FSV Mainz 05 U23
Grenzlandstadion

A-Junioren-Bundesliga

So. 6.5.2012, 11:00
Borussia Mönchengladbach -
MSV Duisburg
Borussia-Park

B-Junioren-Bundesliga

So. 20.5.2012, 11:00
Borussia Mönchengladbach -
VfL Bochum
Borussia-Park



HANDBALL

2. Bundesliga Männer

Sa. 12.5.2012, 19:30
TV Korschbroich -
TV Bittenfeld
Sa. 26.5.2012, 19:30
TV Korschbroich -
HC Empor Rostock
Waldsporthalle Korschbroich
Am Sportplatz 11a



HOCKEY

2. Feld-Bundesliga Nord Männer

Sa. 5.5.2012, 16:00
Gladbacher HTC -
DSD Düsseldorf
So. 20.5.2012, 12:00
Gladbacher HTC -
Rheydter SV
Hockeyplatz GHTC-Clubgelände
» siehe Seite 28

So. 6.5.2012, 16:00

Rheydter SV -
Kahlenberger HTC
Sa. 12.5.2012, 16:00
Rheydter SV -
Blau-Weiß Köln
Hockeyplatz RSV-Clubgelände

Feld-Regionalliga West Frauen

So. 6.5.2012, 12:00
Gladbacher HTC -
Bonner THV
Hockeyplatz GHTC-Clubgelände



KEGELN

Stadtmeisterschaft

So. 6.5.2012, ab 10:00
Endauscheidung.
Jahnhalle

LEICHTATHLETIK

3. Nordpark Duathlon

Di. 1.5.2012, Start: 10:00
5 km Laufen - 20 km Radfahren -
2,5 km Laufen.
Veranstalter: Triathlonabteilung des
M.Gladbacher TV 1848 e. V.
Start und Ziel: GEM-Gelände,
Am Nordpark 400

Schloss-Dyck Lauf

So. 13.5.2012, 9:00-14:00
Volkslauf durch die Schlosshöfe und
den historischen Park.
10 km, 5 km, Walken und Bambinilauf.
Schloss Dyck, Jüchen

KKH-Allianz-Lauf

So. 27.5.2012, ab 14:00
Mit 200 m-Bambinilauf (14:15), 5 km
Walking und Nordic Walking (14:45),
800 m-Schülerlauf (14:50), 2,5 km-
Einsteigerlauf (15:45) und 7,5 km-
Fitnesslauf (16:15) auf einem 2,5 km-
Rundkurs.

Volksgarten, Am Volksgarten-
Pavillon, Carl-Diem-Str. 2

28. Schülersportfest der LG Mönchengladbach 1979 e. V.

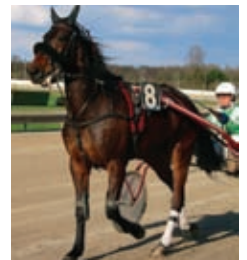
Mo. 28.5.2012, ab 10:30
Dreikampf (50 m, Weitsprung, Schlag-
ball) für Schüler U10. 50 m, 800 m,
Weitsprung, Schlagball für Schüler U12.
75 m, 800 m, Weit-, Hochsprung,
Kugelstoßen für Schüler U14.
100 m, 800 m, Weit-, Hochsprung,
Kugelstoßen für Schüler U16.
Elektronische Zeitmessung bei allen
Laufdisziplinen.
Grenzlandstadion



PFERDESPORT

Trabrennen „Mönchengladbach auf Trab“

So. 13.5.2012, 14:00
Do. 31.5.2012, 18:30
Veranstalter: Verein zur Förderung des
Rheinischen Trabrennsportes e. V.
Trabrennbahn



SCHACH

Jugend-Stadtmeisterschaft

Sa. 12.5.2012, ab 10:30
Gesamtschule Espenstraße

SONSTIGES

Gemeinsam stark durch Fitness, Spiel und Sport

Fr. 4.5.2012, 20:00-21:30
Fr. 11.5.2012, 20:00-21:30
Fr. 18.5.2012, 20:00-21:30
Fr. 25.5.2012, 20:00-21:30
Sport und Bewegung für Menschen
mit und ohne Behinderung.
Turnhalle MG-Venn, Moosheide 10

Sportabzeichenerhebung des Stadt- sportbundes Mönchengladbach e. V.

Mi. 30.5.2012, 19:30
Krahmendonkhalle MG-Neuwerc



Daria Tschaikowskaja hatte Auftritte bei verschiedenen Musikfestivals, trat in den großen Konzerthäusern von St. Petersburg und Moskau, Tonhalle Düsseldorf, Musikhalle Hamburg und Philharmonie Köln auf und konzertiert regelmäßig in Europa und Asien.

4. Zyklusconcert „Best of NRW“

Fr. 4.5.2012, 20:00

Schloss Rheydt, Rittersaal

Andrey Rozendent begann mit sieben Jahren Violine zu spielen und studierte zunächst in Moskau und anschließend an der Hochschule für Musik in Würzburg. Er hatte bereits zahlreiche Konzertauftritte, ist Gewinner des Internationalen Wettbewerbs „Junge Musiker 2000“ und Preisträger des „Berliner Salons“. Seine Klavierbegleiterin



Cantasud

Sa. 5.5.2012, 20:00

BIS-Zentrum

„Cantasud“ stellen in ihrem Programm großartige Lieder von Pino Daniele, Mina, Joe Barbieri und Michel Legrand vor. Das vielfältige Talent von Kerstin Brix (Vocal) hat dazu geführt, dass sie nicht nur auf der Opern- und Musicalbühne zuhause ist, sondern auch regelmäßig mit Big-Band, Liederabenden oder mit ihren Vocal-Ensembles „Gimme Five“ oder „divas2groove“ gastiert. Zusammen mit Oliver von Klot (Tasten), Harald Eller (Bass/Gitarre) und Thomas Kukulies (Schlagzeug/ Percussion) entstand das mediterrane Jazz-Chanson-Projekt „Cantasud“.

DI1

BÜHNE

„Treppauf Treppab“
Aberwitzige Komödie des britischen Erfolgs-Autoren Alan Ayckbourn. 20:00 Theater Mönchengladbach, Große Bühne

PARTY

Discofox-Party
Mit kostenloser Tanzkurs. 21:00 Kastanienhof

FESTE | MÄRKTE

Großer Sommerblumenmarkt
Veranstalter: Birkhof Pflanzen Center. 10:00-18:00 Rittergut Birkhof
Maibaumsetzen
Wickrather Schützengesellschaft. 11:00 Marktplatz MG-Wickrath
Trödelmärkte
11:00-18:00 REWE, Waldnieler Str. 251
11:00-18:00 HIT, Dahlemer Str. 171

MI2

BÜHNE

„Romeo und Julia“
Ballett von Robert North nach William Shakespeare. Musik: Sergej Prokofjew. 20:00 Theater Mönchengladbach, Große Bühne
SingerSongwriterSlam
1 Musiker – 1 Instrument – 1 Song ... und das Publikum entscheidet. 20:30 BIS-Zentrum
„Morgens 15:30 in Deutschland“
Comedy von und mit David Werker. 20:30 Kunstwerk Wickrath

KIDS

Spielnachmittag
Für Kinder und Jugendliche. 16:00-17:30 Vitusbud
Disco
18:30-21:30 Aktion „Freizeit behinderter Jugendlicher“ e. V.

PARTY

Rock around the clock
Rock 'n' Roll der 50er und 60er. 19:00 American's
Übungsparty
19:30 Tanzschule „More than Dancing“
StudiNight
3,- € Eintritt, alles zum halben Preis. 20:00 Mezzalito
Press Play
Mit Mauro Mondello und Thai-D; alle Getränke zum halben Preis. 21:00 Graefen clubbing
Karaoke Night
21:00 Scala Club & Lounge
Midewo
House, RnB, Charts. 22:00 Raum 38
Kommune 61
Hip Hop, Classics & House mit DJ Say Whaat. Mädels freier Eintritt, 50 % auf alles. 23:00 Rossi

FESTE | MÄRKTE

Trödelmarkt
6:00-14:00 Trabrennbahn

SONSTIGES

Jobbörse
Stellensuche leicht gemacht. 9:00 Berufsinformationszentrum
Mönchs-Spaziergang: Von Mönchen, Sagen und Legenden
Eine Geschichtsstunde der ganz besonderen Art bietet der 1,5-stündige Spaziergang durch die Mönchengladbacher Altstadt. Wenn sich der Tag dem Ende neigt, lädt der geheimnisvolle Mönch ein, spannenden Stadtgeschichten zu lauschen. Veranstalter: Marketing-Gesellschaft Mönchengladbach. 19:00 Treffpunkt: Stadttouren-Schild, Busspur am Parkplatz Geroweier
„Iss Zucker und sprich süß“
Spielfilm im Rahmen der Ausstellung „Rosenstraße 76“ von Sigrid Dethloff und Renate Bernhard. 19:30 Volkshochschule, Haus Berggarten
Ladies Night: „Hochzeitsvideo“
Inklusive einer prickelnden Überraschung. 20:00 Comet Cine Center
Vorpremiere: „Bel Ami“
Comet Cine Center

DO3

BÜHNE
„Faust 1 & 2“
Der Tragödie erster und zweiter Teil von Johann Wolfgang von Goethe. 19:00 Theater Mönchengladbach, Große Bühne
KIDS
Jugend-Disco
Für Jugendliche ab 13 Jahre. 18:00-21:00 Städt. Jugendclubhaus MG-Westend
PARTY
StudiNight
3,- € Eintritt, alles zum halben Preis. 20:00 Mezzalito
VORTRÄGE
Arbeiten in den Niederlanden
Informationsveranstaltung. 10:00 Berufsinformationszentrum
Studium bei der Polizei
Informationsveranstaltung. 15:00 Berufsinformationszentrum
Work, Study & Travel
Jobberfahrungen im Ausland sammeln und Spaß haben. 16:00 Berufsinformationszentrum

FR4

BÜHNE
„Don Carlo“
Oper in vier Akten von Giuseppe Verdi in italienischer Sprache mit deutschen Übertiteln. 19:30 Theater Mönchengladbach, Große Bühne
„Türkenhimmel – schuld ist das Feigenblatt“
Kabarett von und mit Muhsin Omurca. 20:00 Die Spindel im TIG
Kastanienhof
Hotel, Restaurant & Erlebnisbiergarten
Ü-35-PARTY HEISS & KULTIG
am Fr. 4. Mai 2012, ab 22 Uhr
FRIDAY-NIGHT-FEVER
am Fr. 11. Mai 2012, ab 22 Uhr Ladies freier Eintritt
www.kastanienhof-hotel.de
Krefelder Str. 765 - Tel. 021.61-821 2060
PARTY
Rock around the clock
Rock 'n' Roll der 50er und 60er. 19:00 American's
Cocktail Time@Cocos
House, RnB, Charts, Dancefloor, Classics. 19:00 Cocos
Friday Night
Club, House, Lounge Musik und außergewöhnliche Cocktails. 20:00 Bar Plastique
Ab in die Hütte!
Aktuelle Chartbreaker und die Hit-Giganten der 80er und 90er. 21:00 Almsause
American Pie – Das Klassentreffen
Die Party zum Film mit vielen Specials. 21:00 Graefen clubbing
Thank God it's Friday
House, Electro, Charts. 21:00 Scala Club & Lounge

Bunter und Botanischer Garten: Mythologie der Bäume, Sträucher und Kräuter

Während der etwa 1,5-stündigen Führung werden verschiedene einheimische und fremdländische Pflanzen mit ihren Besonderheiten und ihrem Bezug zur Mythologie vorgestellt. Dabei erhalten Sie einen Einblick in die Vielfalt der über 12.000 verschiedenen Pflanzen im Botanischen Garten mit Ihren unterschiedlichen Blütezeiten. 18:00 Treffpunkt: Bunter Garten, Vogelvoliere unter dem Ginkgobaum
Sicherer Schulweg in Venn und Hamern
Informationsveranstaltung. 19:30 Grundschule MG-Venn
LIVE Autokino: „Die Tribute von Panem“
Action-Donnerstag. Film startet nach Anbruch der Dunkelheit. Messegelände Nordpark

FR4

BÜHNE
„Don Carlo“
Oper in vier Akten von Giuseppe Verdi in italienischer Sprache mit deutschen Übertiteln. 19:30 Theater Mönchengladbach, Große Bühne
„Türkenhimmel – schuld ist das Feigenblatt“
Kabarett von und mit Muhsin Omurca. 20:00 Die Spindel im TIG

Kastanienhof
Hotel, Restaurant & Erlebnisbiergarten
Ü-35-PARTY HEISS & KULTIG
am Fr. 4. Mai 2012, ab 22 Uhr
FRIDAY-NIGHT-FEVER
am Fr. 11. Mai 2012, ab 22 Uhr Ladies freier Eintritt
www.kastanienhof-hotel.de
Krefelder Str. 765 - Tel. 021.61-821 2060

PARTY

Rock around the clock
Rock 'n' Roll der 50er und 60er. 19:00 American's
Cocktail Time@Cocos
House, RnB, Charts, Dancefloor, Classics. 19:00 Cocos
Friday Night
Club, House, Lounge Musik und außergewöhnliche Cocktails. 20:00 Bar Plastique
Ab in die Hütte!
Aktuelle Chartbreaker und die Hit-Giganten der 80er und 90er. 21:00 Almsause
American Pie – Das Klassentreffen
Die Party zum Film mit vielen Specials. 21:00 Graefen clubbing
Thank God it's Friday
House, Electro, Charts. 21:00 Scala Club & Lounge

Belinda
Minimal, Techno, Electro. 22:00 Die Nacht
Ü35-Party
Heiß und kultig. 22:00 Kastanienhof
Nachtgalerie Freitag
22:00 Nachtgalerie
Pearls Night
22:00 Pearl Club
I love Black
No. 1 in R&B. 2 für 1 bis 0:00. 22:30 Black & White
Weekender
Vocal House, New Disco, Classics mit M-Rotation & Seth Gekko. 23:00 Goldwasser
Freitagswelt#11
Indie und Specials mit OhShitRobots! in der Lounge sowie Klaus Storch, Der Multimensch und The Electric Taste im Technofloor. 23:00 Projekt 42
Metalmania
Metal mit den DJs Antropophagus und Filthgrinder.

Von 0:00 bis 1:00 Happy Hour: alle Getränke 2 für 1. 23:00 Roots Club
Ritz & Irre
Pop, Classics & House. 23:00 Rossi, Salon
Trommel Fella
Hip Hop, Dancehall & RnB mit DJ Say Whaat. 23:00 Rossi, Küche

FESTE | MÄRKTE

Zeit für Begegnung: „Jede Barriere ist eine Barriere zuviel“
Aktionstag mit Tanz, Musik, Rollstuhl-Parcours, Projektpräsentationen, Spielen, Kreativangeboten u. v. m. 13:00-18:00 Marktplatz MG-Rheydt
Volks- und Heimatfest
St. Vitus-/Martinusbruderschaft. Marktplatz MG-Eicken
SONSTIGES
Mord im Paradies
Dinner-Krimi. 19:30 Hotel-Restaurant Eisenhof
LIVE Autokino: „Das Ritual“
19:30-21:00 Marktplatz MG-Eicken
Messe für Schüleraustausch, High School, Sprachreisen, Praktika, Au-Pair, Work & Travel und Freiwilligendienste. Die Beratung erfolgt persönlich an den Ständen der Aussteller. Eintritt frei!
10:00-16:00 Gymnasium an der Gartenstraße

SA5

BÜHNE
„Der Goldene Drache“
Drama von Roland Schimmelpfennig. 20:00 Theater Mönchengladbach, Große Bühne
KIDS
JUBI – Die Jugendbildungsmesse
Messe für Schüleraustausch, High School, Sprachreisen, Praktika, Au-Pair, Work & Travel und Freiwilligendienste. Die Beratung erfolgt persönlich an den Ständen der Aussteller. Eintritt frei!
10:00-16:00 Gymnasium an der Gartenstraße

Lesezwerge
Samstagsgeschichten für Kinder ab 4 Jahre mit Michaela Neumann und Andrea Peters. Eintritt frei!
11:00-12:00 Zentralbibliothek
Kinder als Mönche
Verkleidet als kleine Mönche, ziehen die Kinder von Spiel zu Spiel durch die Altstadt, erleben Abenteuer und hören Geschichten. Ein Riesenspaß für kleine (und große) Mönchengladbacher, die Geschichte richtig lebendig werden lassen wollen. Veranstalter: MGMG. 15:00 Treffpunkt: Stadttouren-Schild, Busspur am Parkplatz Geroweier
» siehe „Tipps für Kids“, Seite 22

PARTY
Rock around the clock
Rock 'n' Roll der 50er und 60er. 19:00 American's
Cocktail Time Saturday@Cocos
House, RnB, Charts, Dancefloor, Classics. 19:00 Cocos
Saturday Night
Club, House, Lounge Musik und außergewöhnliche Cocktails. 20:00 Bar Plastique
Übungsparty
20:00-23:30 TOMMY'S Tanzstudio
Ab in die Hütte!
Aktuelle Chartbreaker und die Hit-Giganten der 80er und 90er. 21:00 Almsause
Hot Clubbing
21:00 Graefen clubbing
Hot Saturday
House, Pop, Charts & Classics. 21:00 Scala Club & Lounge
Brennpunktparty
Just Dance and Talk! Mit DJ Rene und DJ Rocca. Eintritt frei!
22:00 Denk Mal... Gneickener Hof
Samstag Nacht
Minimal, Techno, Electro. 22:00 Die Nacht
Nachtgalerie Samstag
Party Classics. 22:00 Nachtgalerie
Condition Red
22:00 Pearl Club
Sexy Black
100 % Black Music. 2 für 1 und Ladies freier Eintritt bis 0:00. 22:30 Black & White
Goldrausch
Dance, Funk, Classix mit DJ Buddha. 23:00 Goldwasser
Disaster Area
Techno, Electro und Minimal mit DJ Massimo und den Resident Djs Mechanic Freaks im Mainfloor sowie DJ Sebastian Rebig and friends in der Lounge. Visuals by Shaman Illusions. 23:00 Projekt 42
Roots
Rock, Alternative, Indie, Partyclassics mit DJ Luca. Von 0:00 bis 1:00 Happy Hour: alle Getränke 2 für 1. 23:00 Roots Club
Seth Gekko
Pop, Dance & Classics. 23:00 Rossi, Salon
Flashdance
80s-Pop, -Rock & -Electronics mit 5-One. 23:00 Rossi, Küche

FESTE | MÄRKTE

Trödelmärkte
6:00-14:00 Trabrennbahn
6:00-14:00 Parkplatz Schlafhorst, Aachener Straße
Volks- und Heimatfest
St. Vitus-/Martinusbruderschaft. Marktplatz MG-Eicken

SONSTIGES

Monkey Climbing und Slackline
Workshop der Volkshochschule mit Dipl. Sozialpädagoge Thomas Sablotny. 10:00 Bunter Garten, Spielplatz Bettrather Straße
Auktion Pfandhaus Brocker
Vorbesichtigung: 10:30, Versteigerung: 12:00. Kaiser-Friedrich-Halle

Tag der offenen Tür: „Alle Kinder dieser Erde“
Mit kulinarischen Köstlichkeiten, Spielen, Aktionen, Musik u. v. m. 10:00-15:00 Evangelisches Familienzentrum MG-Mülfort
Wasserrumführungen
Kostenlose Besichtigungen um 10:00, 11:00 und 12:00. Wasserturm Viersener Straße
Wassererlebnispfad
Infotafeln und Wasserspiele laden zur Beschäftigung mit dem Lebens-element Wasser ein. 11:00-16:00 Wasserwerk Helenabrunn, Außengelände
LIVE Autokino: „Kill the Boss“
Comedy-Samstag. Film startet nach Anbruch der Dunkelheit. Messegelände Nordpark

SO6

BÜHNE
„Treppauf Treppab“
Aberwitzige Komödie des britischen Erfolgs-Autoren Alan Ayckbourn. 16:00 Theater Mönchengladbach, Große Bühne
„Blueglass“ (Premiere)
Schauspiel nach dem Roman von Chris Wilson. Theaterfassung von Daniel Minetti. 19:30 Theater Mönchengladbach, Studio
» siehe „Highlights“

KIDS
Museumsführung für Kinder
Für Kinder ab dem Schulalter. 15:00 Städt. Museum Schloss Rheydt
„Dodo und die Erbsen“
Märchen-Clown-Theater mit Klaviermusik für Kinder, frei nach dem Märchen „Die Prinzessin auf der Erbsen“. 16:00 BIS-Zentrum
» siehe „Tipps für Kids“, Seite 22

LITERATUR
„Die Welt der Poesie“
Literaturabend zum 155. Todestag von Joseph Freiherr von Eichendorff mit Anne-Gabriele und Jan Michaelis. 19:00 BIS-Zentrum
» siehe Seite 58 oben



Norbert Transport: „Kost & Logis“

Sa, 5.5.2012, 20:00

Theatercafé Linol

Der Mönchengladbacher Künstler und Liedermacher Norbert Krause nimmt sein Publikum mit auf eine Reise, eine Reise die gegen Kost & Logis vom Spreewald bis hin zum Bodensee führt. Bepackt mit einer Gitarre geht er auf Jugendherbergs-Tour und erlebt jenseits der Bühne mehr als er zu denken gewagt hätte. Und so bringt er an diesem Abend den Inhalt seines Tourtagebuchs auf die Bühne. Hier treffen die erlebten Geschichten auf Norberts Lieder: Lieder, die den Humor in der Melancholie suchen und das Alltägliche zum Besonderen erheben.

FESTE | MÄRKTE

120 Jahre Wasserwerk Reststrauch – „Trinkwasser erleben!“

Tag der offenen Tür mit Rundgang durch das Wasserwerk, Trinkwasser-Rallye, Infos übers Trinkwasserlabor, Physik-Wassershow, Musik, Experimente und Aha-Effekte für Kinder, Segway-Parcours.

11:00-17:00 Wasserwerk Reststrauch

Trödelmarkt

11:00-18:00 Schossau, Lürriper Str. 17

Volks- und Heimatfest

St. Vitus-/Martinusbruderschaft, Marktplatz MG-Eicken

VORTRÄGE

Die Ostasienreise des Baumwollfabrikanten Max Goertz

Referent: Werner Goertz.

11:30 Städt. Museum Schloss Rheydt

SONSTIGES

Zierfisch- und Wasserpflanzenbörse

Veranstalter: Verein für Aquarien- und Terrarienkunde Mönchengladbach e. V. 10:00-12:00 Kleingartenanlage Pilatus Kall

Mit Ross und Planwagen durch die Innenstadt

Stadtrundfahrt bei gemächlichen sechs Kilometern pro Stunde.

Veranstalter: Marketing-Gesellschaft Mönchengladbach.

11:00 Treffpunkt: Stadttouren-Schild,

Busspur am Parkplatz Geroweiher

Karnevalsmuseum

11:00-14:00 Altes Zeughaus

Erster Sonntag

Allgemeine Führungen durch die Sammlung um 11:30, 12:30, 13:30, 14:30, 15:30 und 16:30. Eintritt frei! Städt. Museum Abteiberg

Offene Besucherführung durch die Sammlung Rheingold

14:00 Treffpunkt: Schloss Dyck, Rosenturm in der Gartenpraxis

Vogelkundliches Museum

Eine Schausammlung rheinischer Vogelarten, aber auch anderer heimischer Tiere bietet das vom Naturschutzbund NABU betriebene Museum. 14:00-17:00 Schloss Wickrath

1LIVE Autokino: „Ziemlich beste Freunde“

Kuschel-Sonntag. Film startet nach Anbruch der Dunkelheit. Messegelände Nordpark

MO7

KIDS

„Dodo und die Erbsen“

Märchen-Clown-Theater mit Klaviermusik für Kinder, frei nach dem Märchen „Die Prinzessin auf der Erbsen“. 9:00 + 11:00 BIS-Zentrum

» siehe „Tipps für Kids“, Seite 22

PARTY

Salsa-Party

Mit kostenlosem Tanzkurs. 21:00 Kastanienhof

VORTRÄGE

Altersvorsorge für Frauen

19:30-21:45 Familienbildungsstätte, Anna-Ladener-Haus

FESTE | MÄRKTE

Volks- und Heimatfest

St. Vitus-/Martinusbruderschaft, Marktplatz MG-Eicken

SONSTIGES

Schwangere- und Müttercafé

10:00-11:30 Paritätisches Zentrum, Mehrgenerationenhaus

DI8

BÜHNE

„The Rocky Horror Show“

Musical von Richard O'Brien – Let's do the Time Warp again!

Deutsche Fassung von Frank Thannhäuser und Iris Schumacher.

20:00 Theater Mönchengladbach,

Große Bühne

„Anchorman“

Solo-Programm des Kabarettisten Christian Ehring – Mitglied des Kom(m)ödchen-Ensembles.

20:00 TIC – Theater im Gründungshaus

PARTY

Discofox-Party

Mit kostenlosem Tanzkurs.

21:00 Kastanienhof

VORTRÄGE

Informationen für Berufsrückkehrer

Tipps und Informationen zum beruflichen Wiedereinstieg.

9:30 Berufsinformationszentrum

Informationsveranstaltung für werdende Eltern

Wissenswertes rund um die Geburt mit Chefarzt Dr. Harald Lehnen sowie Führung durch den Kreißsaal.

18:30 Elisabeth-Krankenhaus, Frauenklinik

Parkinson

Vortrag von Dr. Simm (Neurologie).

Teilnahme kostenfrei!

19:30 Albertus Zentrum Haus 2, Steinmetzstr. 45-47/Bismarckstr. 57, 5. OG

FESTE | MÄRKTE

Volks- und Heimatfest

St. Vitus-/Martinusbruderschaft, Marktplatz MG-Eicken

SONSTIGES

Wohlfühl-Frühstück

9:30-12:00 AWO Begegnungsstätte, Neusser Str. 401

Tapas-Kochkurs

Tapas selber machen und genießen!

19:00 Kult + Genuss

Theater Extra: Filmbühne

„Faust – Eine deutsche Volks Sage“ Deutschland 1926, Regie: Friedrich Wilhelm Murnau. Stummfilm mit Musik.

20:00 Theater Mönchengladbach, Studio

MI9

BÜHNE

„Faust 1 & 2“

Der Tragödie erster und zweiter Teil. 19:00 Theater Mönchengladbach, Große Bühne

KIDS

Schülersprechstunde

Ausbildungsmöglichkeiten in Deutschland und in den Niederlanden.

15:00-16:30 euregio-Haus

Disco

18:30-21:30 Aktion „Freizeit behinderter Jugendlicher“ e. V.

PARTY

Rock around the clock

19:00 America's

Übungsstunde

19:30 Tanzschule „More than Dancing“

StudNight

3,- € Eintritt, alles zum halben Preis.

20:00 Mezzalito

Press Play

Mit Mauro Mondello und Thai-D; alle Getränke zum halben Preis.

21:00 Graefenclubbing

Blue Lounge Session präsentiert

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 Raum 38

Kommune 61

Dance, Hip Hop, Classics mit Budda.

Mädels freier Eintritt, 50 % auf alles.

23:00 Rossi, Salon

FESTE | MÄRKTE

Trödelmarkt

6:00-14:00 Trabrennbahn

VORTRÄGE

Gelenkschmerz – was tun?

Vortrag der Facharzt AG Rheydt.

19:00 Paritätisches Zentrum

SONSTIGES

Jobbörse

9:00 Berufsinformationszentrum

Briefmarkentausch

14:00-17:00 AWO Begegnungsstätte, Neusser Str. 401

Mittwochskino im BIS: „Almanya – willkommen in Deutschland“

Deutschland 2010, Regie: Yasemin Samdereli, 97 Min.

20:30 BIS-Zentrum

DO10

BÜHNE

„Faust 1 & 2“

Der Tragödie erster und zweiter Teil. 19:00 Theater Mönchengladbach, Große Bühne

ZEUGHAUS
KONZERTE
NEUSS

STADT NEUSS

26. Oktober 2012
Ramón Ortega Quero, Oboe
Guy Braunstein, Violine
Amihai Grosz, Viola
Hila Karni, Violoncello
Ohad Ben-Ari, Klavier

18. Januar 2013
WDR-Kammerkonzert
Kirill Gerstein, Klavier

01. Februar 2013
Hofkapelle München

21. Februar 2013
Jungmeisterkonzert

12. März 2013
Quatuor Danel
Ann-Katrin Naidu, Mezzosopran
Oliver Triendl, Klavier

14. & 15. Mai 2013
WDR-Kammerkonzert
Midori, Violine

06. November 2012
Andrej Bielow, Violine
Adrian Brendel, Violoncello
Kit Armstrong, Klavier

21. November 2012
Pekka Kuusisto, Violine
Nicolas Altstaedt, Violoncello

04. Dezember 2012
Wolfgang Bauer Consort

UNSERE ABOS

Sichern Sie sich jetzt die Vorteile eines Abonnements unter:
www.zeughauskonzerte-neuss.de oder unter 02131 90-4113

Foto: Mélanie Stegemann BAGENDESIGN

„Formschöne Ideen für Haus und Garten.“



schönes für Haus und Garten...

Wir präsentieren Ihnen viele formschöne Designklassiker, Geschenkideen 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: 0 21 66 / 4 80 24
TELEFAX: 0 21 66 / 61 92 24

Die Klassiker, die Modernen, die Originale.

www.tellmann-einrichten.de

TELLMANN



ausdrucksstark | Rheydt spielt Theater

So, 20.5.2012, 15:00

Stadtteilbibliothek Rheydt

Ausdrucksstark gibt das Vitus-Quartett der Niederrheinischen Sinfoniker in der Interkulturellen Familienbibliothek mit verschiedenen Musikstücken – unter anderem von Wolfgang Amadeus Mozart – eine Kostprobe seines Könnens. Ganz besonders eingeladen sind Kinder, die beim Zuhören erleben, dass Musik mal mitreißend zum Tanzen und Springen anregt und mal eher zum Träumen sein kann. Und nicht nur das! Die Musiker werden auch etwas zu ihren Instrumenten erklären und ihren Zuhörern Gelegenheit geben, die Musikinstrumente selbst auszuprobieren.

KIDS

Disco

18:30-21:30 Aktion „Freizeit behinderter Jugendlicher“ e. V.

LITERATUR

LesARTen

Plattform für Schreibkreative aller Altersgruppen, um selbstverfasste Texte der Öffentlichkeit zu präsentieren. 20:00 BIS-Zentrum

„Dank will ich sagen, dass die Erde ist“

Lesung mit Gedichten von Yvonne vom Miltitz. Rezitation: Peter Bruckmann. 20:00 Rudolf Steiner Schule

Kastanienhof

Hotel, Restaurant & Erlebnisspielgarten

DADDY'S DAY

am Mi, 16. Mai 2012, ab 22 Uhr

**FRIDAY-NIGHT-FEVER
CORONA & TEQUILA 2 FOR 1**
am Fr, 18. Mai 2012, ab 22 Uhr

www.kastanienhof-hotel.de
Krefelder Str. 765 · Tel. 0 21 61-8 21 20 60

PARTY

Rock around the clock

Rock 'n' Roll der 50er und 60er. 19:00 American's

Übungsparty

19:30 Tanzschule „More than Dancing“

StudiNight

3,- € Eintritt, alles zum halben Preis. 20:00 Mezcailito

Reif und verrotzt

Tanz in den „Himmel“ (fahrtstag). ÜS0-Party mit DJ Joey und den Hits aus den 60er- und 70er-Jahren. 20:00 TIG – Theater im Gründungshaus

Press Play

Mit Mauro Mondello und Thai-D; alle Getränke zum halben Preis. 21:00 Graefen clubbing

Karaoke Night

21:00 Scala Club & Lounge

Daddy's Day

21:00 Kastanienhof

Midewo

House, RnB, Charts. 22:00 Raum 38

Housebrause meets Yes! We funk!

Lounge: DJs Sebastian Rebig, Robert Herx und Dennis Holtschoppen; Percussion: Optimo. Mainfloor: DJs Barila Funk und Meister Fader. Visuals: Shaman Illusions. 23:00 Projekt 42

Roots

Rock, Alternative, Indie, Partyclassics mit DJ Mr. Bata. Von 0:00 bis 1:00 Happy Hour: alle Getränke 2 for 1.

23:00 Roots Club

Kommune 61

Hip Hop, Classics, House mit DJ Say Whaat & Hip Hop, Classics, Rock mit DJ Freetz. Mädels freier Eintritt, 50 % auf alles. 23:00 Rossi

FESTE | MÄRKTE

Trödelmarkt

6:00-14:00 Trabrennbahn

VORTRÄGE

Tollkühne Tricks & verblüffende

Funktionen mit Windows und Office Vortrag von Peter Jansen.

18:00 Volkshochschule, Haus Berggarten

SONSTIGES

Jobbörse

Stellensuche leicht gemacht. 9:00 Berufsinformationszentrum



BÜHNE

„Romeo und Julia“

Ballett von Robert North nach William Shakespeare. Musik von Sergej Prokofjew.

20:00 Theater Mönchengladbach, Große Bühne

PARTY

StudiNight

3,- € Eintritt, alles zum halben Preis. 20:00 Mezcailito

FESTE | MÄRKTE

Secondhand Modemarkt für Ladys- und Kidsfashion

Von Frauen für Frauen.

11:00-17:00 Kaiser-Friedrich-Halle

7. Vatertagstreffen 2012

Eröffnung durch die „Show Trompeten Mönchengladbach-Odenkirchen 1992“: Familientag mit Live-Musik von befreundeten Musikvereinen, Kinderaktionen u. v. m. Eintritt frei! 11:00-18:00 Am Burgturm (Pater-Bonnier-Park), MG-Odenkirchen

SONSTIGES

Genuss pur: Mönchengladbach

kulinarisch

Kulinarische Tour, die Stadt-Highlights und leckere Köstlichkeiten verbindet, mit mehreren Anlaufpunkten.

Veranstalter: Marketing-Gesellschaft Mönchengladbach.

19:00 Treffpunkt: Stadttouren-Schild, Busspur am Parkplatz Geroweiher

Rustikales Vatertags-BBQ

Mit DJ auf der überdachten Terrasse. Restaurant FOUR SENSES



BÜHNE

„Die Liebe zu den drei Orangen“

Oper in vier Akten und einem Prolog nach Carlo Gozzi. Text und Musik von Sergej Prokofjew.

20:00 Theater Mönchengladbach, Große Bühne

KIDS

Kinder-Disco

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

PARTY

Rock around the clock

Rock 'n' Roll der 50er und 60er. 19:00 American's

Cocktail Time@Cocos

House, RnB, Charts, Dancefloor, Classics.

19:00 Cocos

Friday Night

Club, House, Lounge Musik und außergewöhnliche Cocktails. 20:00 Bar Plastique

Ab in die Hütte!

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

21:00 Almsause

Encore

Finest in Black Music.

21:00 Graefen clubbing

Thank God it's Friday

House, Electro, Charts.

21:00 Scala Club & Lounge

Belinda

Minimal, Techno, Electro.

22:00 Die Nacht

Friday Night Fever

Corona & Tequila 2 for 1.

22:00 Kastanienhof

Nachtgalerie Freitag

22:00 Nachtgalerie

Pearls Night

22:00 Pearl Club

I love Black

No. 1 in R&B. 2 for 1 bis 0:00.

22:30 Black & White

Weekender

Pop, House, Classics mit DJ Hejo & Vince W.

23:00 Goldwasser

Roots

Rock, Alternative, Indie, Partyclassics mit DJ Archetype.

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

23:00 Roots Club

Bassment

Mit den DJs I-Dot, Gosique & Distracked hosted by Mc Exentic im Dubstep

Floor und DJ Don K-Li & Djane Hectical im Drum 'n' Bass Floor.

Visuals by Lizart.

23:00 Projekt 42

Ritz & Irre

Pop, Classics & House.

23:00 Rossi, Salon

Soul Kitchen

Hip Hop, Funk & Soul mit DJ S-One.

23:00 Rossi, Küche

Groovebox

House Music Party mit offener Atelier-Lounge ab 22:00. DJs: Herbert Boese und Sebastian Rebig.

23:30 Das Blaue Haus

FESTE | MÄRKTE

O'zapft is

St. Antonius/Sebastianus-Bruderschaft. 20:00 Mehrzweckhalle MG-Wanlo, An der Kirche 10

Schützen- und Heimatfest mit

Frühkirmes

St. Nikolaus-Bruderschaft.

MG-Hardt

Schützen- und Heimatfest mit

Frühkirmes

St. Sebastianus-Schützenbruderschaft.

Ortskern MG-Giesenkirchen

Online Tickets direkt auf unserer Facebook- oder Webseite-Seite verfügbar! Ticket-Script! Ticket-Vorverkauf auch direkt an der Blauen Lagune.

Einlass 20 Uhr · Eintritt ab 18 Jahre · VVK: 8.- AK 13.-

www.blauelagune.de - find us on f

Blaue Lagune · Jülicher Straße · 47669 Wachtendonk

MAI 2012

DER DU4-HIT DES MONATS:



Ihr perfektes Business-Hemd

39,90 €
statt 49,90 €

Angebot gültig vom 02.05. – 31.05.2012.

DU4

DU4-Fashionstore

Rudolfstr. 10 H • 41068 Mönchengladbach • Tel.: 0 21 61 - 466 53 00

Öffnungszeiten: Mi, Do, Fr 15.00 – 19.00 Uhr, Sa 10.00 – 14.00 Uhr



Virtuose Kammermusik à trois

So. 20.5.2012, 17:00

Kath. Pfarrkirche St. Helena, MG-Rheindahlen
Erstmals findet in der alten Kirche, der heutigen Taufkapelle von St. Helena, ein Konzert mit Kammermusik statt. Zu erleben sind mit Anette Maiburg (Querflöte) und Guido Schiefen (Violoncello) zwei hochkarätige Künstler im Zusammenspiel mit Reinhold Richter (Orgel) und es erwartet die Zuhörer ein eigens für dieses Konzert zusammengestelltes Programm mit herausragenden Werken von Carl P. E. Bach (Sonate g-Moll für Querflöte und Orgel), J. S. Bach (Sonate h-Moll für Querflöte und Orgel), M. Reger (Suite für Cello solo) und A. Vivaldi (Sonate für Querflöte, Cello und Orgel).



Jazz-Live-Session

Mi. 23.5.2012, 20:00

BIS-Zentrum

Zu hören sind mit den Mönchengladbachern Klaus Delves (Piano), Robert Hurasky (Schlagzeug) sowie Konstantin Wienstroer (Kontrabass) aus Neuss drei vielbeschäftigte Jazz-Musiker vom Niederrhein, die vielfach gemeinsame Konzerte spielten. Ebenso konnte der internationale Gast-Star Bertil Strandberg (Posaune) für den Abend gewonnen werden. Bertil Strandberg gilt als einer der besten Jazz-Posaunisten der Welt. Sein samtweicher Ton und seine spielerische Eleganz gelten als seine persönlichen Markenzeichen.



BÜHNE

„Blueglass“
Schauspiel nach dem Roman von Chris Wilson. Theaterfassung von Daniel Minetti.
19:30 Theater Mönchengladbach, Studio
» siehe „Highlights“
„Treppauf Treppab“
Aberwitzige Komödie des britischen Erfolgs-Autoren Alan Ayckbourn.
20:00 Theater Mönchengladbach, Große Bühne
„Isch glaub' et disch!“
Kabarett mit Jürgen B. Hausmann.
20:30 Kunstwerk Wickrath

KIDS

Geschwisterdiplom
Geburtsvorbereitung für werdende Brüder und Schwestern zwischen 4 und 12 Jahre ohne Eltern-Begleitung.
15:00-17:00 Elisabeth-Krankenhaus, Frauenklinik

PARTY

Rock around the clock
Rock 'n' Roll der 50er und 60er.
19:00 America's
Cocktail Time Saturday@Cocos
House, RnB, Charts, Dancefloor, Classics.
19:00 Cocos
Saturday Night
Club, House, Lounge Musik und außergewöhnliche Cocktails.
20:00 Bar Plastikque
Übungsparty
20:00-23:30 TOMMY's Tanzstudio
Ab in die Hütte!
Aktuelle Chartbreaker und die Hit-Giganten der 80er und 90er.
21:00 Almsause
Hot Clubbing
21:00 Graefen clubbing
Hot Saturday
House, Pop, Charts & Classics.
21:00 Scala Club & Lounge
Samstag Nacht
Minimal, Techno, Electro.
22:00 Die Nacht
Nachtgalerie Samstag
22:00 Nachtgalerie
Condition Red
22:00 Pearl Club
Sexy Black
100 % Black Music. 2 für 1 und Ladies freier Eintritt bis 0:00.
22:30 Black & White
Goldclash
Dance, House, Pop mit Seth Gekko.
23:00 Goldwasser
Dailyfresh Hipop Party
Mit special guest DJ Stylewaz sowie der Dailyfresh DJ Crew im Mainfloor und DJ Barilafunk mit Funk & Soul in der Lounge.
23:00 Projekt 42

Bummsfallera

Trash, Hip Hop und Electro mit Meister Fader, DJ Budda und Oil P.
23:00 Rossi, Küche

Say What

Hip Hop, Classics, House
23:00 Rossi, Küche

FESTE | MÄRKTE

Trödelmärkte
6:00-14:00 Trabrennbahn
6:00-14:00 Parkplatz Schlafhorst, Aachener Straße
Frühjahrsfest
Mit umfangreichem Programm für Besucher und Gäste aus Nah und Fern.
10:00-17:00 Club der LGB-Freunde Rhein/Sieg, Endepohlstr. 3
Schützen- und Heimatfest mit Frühkirmes
St. Nikolaus-Bruderschaft.
MG-Hardt
Schützen- und Heimatfest mit Frühkirmes
St. Sebastianus-Schützenbruderschaft. Ortskern MG-Giesenkirchen
Schützenfest mit Frühkirmes
Bruderschaften in Neuwerk/Bettrath. MG-Neuwerk, Platz am Gathersweg

SONSTIGES

Rund ums Münster: Mysterien, Historie und Kirchenkunst
Bei dieser Tour erfährt man von der Teufelssage, die sich um die Krypta des Münsters rankt, sakraler Kunst und baumeisterlicher Architektur.
Veranstalter: MGMG.
10:30 Treffpunkt: Stadttouren-Schild, Busspur am Parkplatz Geroweier
Wasserelebnispfad
Infotafeln und Wasserspiele laden zur Beschäftigung mit dem Lebens-element Wasser ein.
11:00-16:00 Wasserwerk Helenabrunn, Außengelände
Offene Gartenpforte 2012
Dagmar und Werner Ende. Durch Rhododendron stark gegliederter Garten mit großem Teich. Besonderheit: Ausstellung von Edelstahlskulpturen.
11:00-19:00 Winkeln 70, 41068 MG
Offene Besucherführung: Mystische Orte
Meditativer Spaziergang im Park.
14:00 Treffpunkt: Schloss Dyck, Rosenturm in der Gartenpraxis
Von Spießbürgern, Bauern und Diebesgesindel
Mittelaltertour auf den Spuren der alten Kirchhöfe.
Veranstalter: MGMG.
11:15 Treffpunkt: Stadt-Touren-Schild, Busspur am Parkplatz Geroweier



BÜHNE

Theater Extra: Frühstücks-Matinee von „Bunbury – The Importance of Being Earnest“
Komödie von Oscar Wilde.
Frühstück ab 10:00.
11:15 Theater Mönchengladbach, Theatercafé Lino

Klangvoll | Rheydt spielt Theater: Vitus-Quartett

Das Vitus-Quartett der Niederrheinischen Sinfoniker gibt eine Kostprobe seines Könnens. Eintritt frei!
23:00 Stadteilbibliothek Rheydt
» siehe Seite 59 oben
„Faust 1 & 2“
Der Tragedie erster und zweiter Teil.
19:00 Theater Mönchengladbach, Große Bühne
FrischFleischComedy
Sechs Nachwuchskünstler aus dem Comedy-Bereich. Mit Cem Derin.
19:30 Roots Club

KIDS

Kindertrödelmarkt
Kinder und Jugendliche von 7 bis 17 Jahre verkaufen gebrauchte Kleidung, Spiele und andere Kindersachen.
9:00-16:00 Marktplatz MG-Rheydt
„Das Aschenputtel“
Puppentheater von Sabine Sanz für Kinder ab 5 Jahre.
15:00 Theater Mönchengladbach, Studio
» siehe „Tipps für Kids“, Seite 22

FESTE | MÄRKTE

Frühjahrsfest
Mit umfangreichem Programm für Besucher und Gäste aus Nah und Fern.
10:00-17:00 Club der LGB-Freunde Rhein/Sieg, Endepohlstr. 3
Knospen- und Genussfest
Mit verkaufsoffenem Sonntag und Benefizlauf.
11:00-22:00 Ortskern MG-Wickrath
Schützen- und Heimatfest mit Frühkirmes
St. Nikolaus-Bruderschaft.
MG-Hardt
Schützen- und Heimatfest mit Frühkirmes
St. Sebastianus-Schützenbruderschaft. Ortskern MG-Giesenkirchen
Schützenfest mit Frühkirmes
Bruderschaften in Neuwerk/Bettrath. MG-Neuwerk, Platz am Gathersweg

SONSTIGES

Offene Gartenpforte 2012
Dagmar und Werner Ende. Durch Rhododendron stark gegliederter Garten mit großem Teich. Besonderheit: Ausstellung von Edelstahlskulpturen.
11:00-19:00 Winkeln 70, 41068 MG
Textile Vergangenheit von Mönchengladbach
Führung durch das Textilmaschinen-depot des Museums Schloss Rheydt.
14:00-16:00 Boetzelen-Höfe, Künkelstr. 125
Vogelkundliches Museum
Eine Schausammlung rheinischer Vogelarten, aber auch anderer heimischer Tiere bietet das vom Naturschutzbund NABU betriebene Museum.
14:00-17:00 Schloss Wickrath
Offene Gartenpforte 2012
Dorothee Spelberg, Ummauerter Stadtgarten, Schwerpunkt Stauden.
14:00-18:00 Rubensstr. 17, 41063 MG
Tour mit dem Fahrrad: Auf den Spuren des Gladbachs
Veranstalter: MGMG.
15:00 Start: Neusser Straße, an der Niersbrücke



PARTY

Salsa-Party
Mit kostenlosem Tanzkurs.
21:00 Kastanienhof
VORTRÄGE
Sei nicht nett, sei echt!
Universale Strategien des Konzeptes der gewaltfreien Kommunikation. Eine Veranstaltung des B.F.B.M. – Bundesverband der Frau in Business und Management e. V.
19:30 Freiraum statthotel

FESTE | MÄRKTE

Schützen- und Heimatfest mit Frühkirmes
St. Nikolaus-Bruderschaft.
MG-Hardt
Schützen- und Heimatfest mit Frühkirmes
St. Sebastianus-Schützenbruderschaft. Ortskern MG-Giesenkirchen
Schützenfest mit Frühkirmes
Bruderschaften in Neuwerk/Bettrath. MG-Neuwerk, Platz am Gathersweg

SONSTIGES

Schwangeren- und Müttercafé
10:00-11:30 Paritätisches Zentrum, Mehrgenerationenhaus
Klön- und Spielenachmittag
14:00-16:30 AWO Begegnungsstätte, Neusser Str. 401



PARTY

Discofox-Party
Mit kostenlosem Tanzkurs.
21:00 Kastanienhof

VORTRÄGE

Frauen und Rente
9:00 Berufsinformationszentrum
Zahnimplantate – die elegante Problemlösung
Vortrag von Dr. Welle. (Zahnmedizin). Teilnahme kostenfrei!
19:30 Albertus Zentrum Haus 2, Steinmetzstr. 45-47/Bismarckstr. 57, 5. OG

FESTE | MÄRKTE

Schützen- und Heimatfest mit Frühkirmes
St. Sebastianus-Schützenbruderschaft. Ortskern MG-Giesenkirchen
Schützenfest mit Frühkirmes
Bruderschaften in Neuwerk/Bettrath. MG-Neuwerk, Platz am Gathersweg

SONSTIGES

Herren am Herd: „An die Töpfe – Steilpass – Tor!“
Zusammen mit dem InfoCenter-Team der NEW AG werden leckere Snacks aus den Gegenländern der Fußball-Europameisterschaft 2012 gekocht.
18:00-21:00 InfoCenter Ernährung und Haushaltstechnik der NEW AG



BÜHNE

„Lenz“
Drama von Georg Büchner mit Liedern von Franz Schubert.
19:30 Theater Mönchengladbach, Studio
„Die Fledermaus“
Operette in drei Akten.
20:00 Theater Mönchengladbach, Große Bühne

KIDS

Disco
18:30-21:30 Aktion „Freizeit behinderter Jugendlicher“ e. V.



PARTY

Rock around the clock
Rock 'n' Roll der 50er und 60er.
19:00 America's
Übungsparty
19:30 Tanzschule „More than Dancing“
StudiNight
3,- € Eintritt, alles zum halben Preis.
20:00 Mezzalito
Press Play
Mit Mauro Mondello und Thai-D; alle Getränke zum halben Preis.
21:00 Graefen clubbing
Projekt Kunst
Die neue Veranstaltungsreihe für alle, die nicht nur rumzapfen wollen! Singer/Songwriter, Solokünstler, Akustik-Gigs, Poetry Slam, Darstellende Kunst u. v. m.
21:00 Projekt 42
Karaoke Night
21:00 Scala Club & Lounge

Midewo
House, RnB, Charts.
22:00 Raum 38
Kommune 61
Dance, Hip Hop, Classics mit Budda. Mädels freier Eintritt, 50 % auf alles.
23:00 Rossi

FESTE | MÄRKTE

Trödelmarkt
6:00-14:00 Trabrennbahn

VORTRÄGE

Excel auf den Punkt
Vortrag von Melanie Wolf, B.A.
17:00 Volkshochschule, Haus Berggarten
Neuigkeiten aus der Hüft- und Knieendoprothetik
Referent: Dr. med. Joachim Rüdig, Chefarzt der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie. Eintritt frei!
19:00 Krankenhaus Maria Hilf

Anna Maria von Bylandt, Kanonisse zu Vilich bei Bonn und Textilhändlerin
Stadtgeschichtlicher Vortrag der Otto-von-Bylandt-Gesellschaft, Referent: Dr. Wolfgang Lohr.
19:00 Städt. Museum Schloss Rheydt, Rittersaal

SONSTIGES

Jobbörse
9:00 Berufsinformationszentrum
Briefmarkentausch
Operette in drei Akten.
20:00 Theater Mönchengladbach, Große Bühne
KIDS
Disco
18:30-21:30 Aktion „Freizeit behinderter Jugendlicher“ e. V.
„Romeo und Julia“
Ballett von Robert North nach William Shakespeare. Musik: Sergej Prokofjew.
20:00 Theater Mönchengladbach, Große Bühne



BÜHNE

„Romeo und Julia“
Ballett von Robert North nach William Shakespeare. Musik: Sergej Prokofjew.
20:00 Theater Mönchengladbach, Große Bühne

KIDS

Jugend-Disco
Für Jugendliche ab 13 Jahre.
18:00-21:00 Städt. Jugendclubhaus MG-Westend
„Der rote Igel“
Eigenproduktion von poco*mania, der Theatergruppe der Käthe-Kollwitz-Gesamtschule Grevenbroich, für Jugendliche ab 14 Jahre.
20:00 BIS-Zentrum
» siehe „Tipps für Kids“, Seite 23

LITERATUR

Für eine neue Stadtbibliothek – Lesung Navid Kermani
Veranstalter: Lobby für Utopia-Initiative Stadtbibliothek.
20:00 Theater Mönchengladbach, Studio

PARTY

StudiNight
3,- € Eintritt, alles zum halben Preis.
20:00 Mezzalito

VORTRÄGE

Powerpoint auf den Punkt
Vortrag von Melanie Wolf, B.A.
17:00 Volkshochschule, Haus Berggarten
Informationsveranstaltung für werdende Eltern
Wissenswertes rund um die Geburt mit Chefarzt Dr. Harald Lehnen sowie Führung durch den Kreißaal.
18:30 Elisabeth-Krankenhaus, Frauenklinik
SONSTIGES
Klön- und Spielenachmittag
14:00-16:30 AWO Begegnungsstätte, Neusser Str. 401



„Mimis mörderische Häppchen“

Do. 31.5.2012, 19:00

Hochschule Niederrhein, Gebäude T

Kerstin Lange stellt ihr Buch „Schattenspiel in Moll“ vor. Der berühmte medienscheue Pianist Hausmann ist von Berlin in seine Geburtsstadt Neuss gezogen, um hier seinen Lebensabend zu verbringen. Kaum angekommen, wird er vergiftet aufgefunden ...

Andrea Tillmanns liest aus ihrer E-Book-Reihe

„Mimis Krimis“. Mimi ist eigentlich Buchhändlerin und besitzt den ersten Aachener Krimibuchladen, was ihr Interesse an Kriminalfällen erahnen lässt. Als sie zufällig in einen solchen gerät, ist sie daher viel zu neugierig, um die Ermittlungen der Polizei zu überlassen ...

FR25

> MAI

BÜHNE

„Die Fledermaus“

Operette von Johann Strauß.
20:00 Theater Mönchengladbach,
Große Bühne

KIDS

Kinder-Disco

Für Kinder bis 13 Jahre.
14:30-17:00 Stadt. Jugendclubhaus
MG-Westend

LITERATUR

Theater Extra: Lesebühne

Daniel Minetti liest aus „Der Meister
und Margarita“ von Michail Bulgakow.
20:00 Theater Mönchengladbach,
Studio

Kastanienhof

Hotel, Restaurant & Erlebnisberggarten

Ü-40-PARTY

NEU IN MG

am Fr, 25. Mai 2012, ab 22 Uhr

Ü-35-PARTY

HEISS & KULTIG

am Fr, 1. Juni 2012, ab 22 Uhr

www.kastanienhof-hotel.de

Krefelder Str. 765 • Tel. 021 61-8 21 20 60

PARTY

Rock around the clock

Rock 'n' Roll der 50er und 60er.

19:00 Americar's

Cocktail Time@Cocos

House, RnB, Charts, Dancefloor,
Classics.

19:00 Cocos

Friday Night

Club, House, Lounge Musik und
außergewöhnliche Cocktails.

20:00 Bar Plastique

Ab in die Hütte!

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

21:00 Almsause

House Mafia

21:00 Graefen clubbing

» siehe Seite 52

Thank God it's Friday

House, Electro, Charts.

21:00 Scala Club & Lounge

Belinda

22:00 Die Nacht

Ü40-Party

22:00 Kastanienhof

Nachtgalerie Freitag

22:00 Nachtgalerie

Pearls Night

22:00 Pearl Club

I love Black

No. 1 in R&B. 2 for 1 bis 0:00.

22:30 Black & White

Audiomax

House, Hip Hop, New Disco mit DJ Rix.

23:00 Goldwasser

» siehe Seite 52

Lampenfieber

Minimal, Techno, Tekkhouse mit den
DJs Lepetri, DAPZ, Jason Ryse & Deen
da Funk.

23:00 Projekt 42

Discover

Cover-Hits as it's Best – Rock, Pop,
Hip Hop mit den DJs Mr. Bata und
Freetz.

23:00 Roots Club

Marwin

Dance, Pop, Classix.

23:00 Rossi, Salon

Elektroküche

Deep-tech-electro-vocal-classic-house
mit DJ Seth Gekko & Marcellus Wallace.

23:00 Rossi, Küche

SA26

> MAI

BÜHNE

„Faust 1 & 2“

Der Tragödie erster und zweiter Teil
von Johann Wolfgang von Goethe.
19:00 Theater Mönchengladbach,
Große Bühne

KIDS

„Das unverschämte Pianoforte“

Eine Klaviergeschichte für Kinder von
Jörg Hilbert und Felix Janosa.
15:00 Musikschule, Carl-Orff-Saal

PARTY

Rock around the clock

Rock 'n' Roll der 50er und 60er.

19:00 Americar's

Cocktail Time Saturday@Cocos

House, RnB, Charts, Dancefloor,
Classics.

19:00 Cocos

Saturday Night

Club, House, Lounge Musik und
außergewöhnliche Cocktails.

20:00 Bar Plastique

Ab in die Hütte!

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

21:00 Almsause

Ladies Night

21:00 Graefen clubbing

Hot Saturday

House, Pop, Charts & Classics.

21:00 Scala Club & Lounge

Samstag Nacht

Minimal, Techno, Electro.

22:00 Die Nacht

The modern 80s Party

The greatest Hits mit den DJs Thomas
(Thome) Heinrichs & Andreas Kaut.

22:00 Raum 38

Nachtgalerie Samstag

22:00 Nachtgalerie

Condition Red

22:00 Pearl Club

Sexy Black

100 % Black Music. 2 for 1 und Ladys
freier Eintritt bis 0:00.

22:30 Black & White

Goldtunes

House, Funk, Classix mit DJ Rix.

23:00 Goldwasser

Feierfreunde

Minimal & Tekkhouse meetz Dubstep
& D'n'B mit DJs Ben Crunch, Haptic,
Barila Funk & Djane Rebella im Main-
floor sowie den DJs Team Noah &
Generation Noise in der Lounge.

Visuals by Shaman Illusions.

23:00 Projekt 42

Roots

Rock, Alternative, Indie, Partyclassics
mit DJ Luca.

Von 0:00 bis 1:00 Happy Hour:

alle Getränke 2 for 1.

23:00 Roots Club

Budda

Dance, Hip Hop, Classics.

23:00 Rossi, Salon

Rock Garden

90's-Rock, Classics mit DJ Rockadisco.

23:00 Rossi, Küche

FESTE | MÄRKTE

Trödelmärkte

6:00-14:00 Trabrennbahn

6:00-14:00 Parkplatz Schlafhorst,

Aachener Straße

Großer Pfingstmarkt

Marktschreier mit buntem Marktreiben

sowie Kram- und Trödelmarkt.

8:00-20:00 Messegelände Nordpark

SONSTIGES

Wasserelebnispfad

Infotafeln und Wasserspiele zum
Lebenselement Wasser.

11:00-16:00 Wasserwerk Helenabrunn,
Außengelände

SO27

> MAI

BÜHNE

„Der Goldene Drache“

Drama von Roland Schimmelpfennig.

18:00 Theater Mönchengladbach,
Große Bühne

KIDS

Wortreich | Rheydt liest (vor)

Schüler des Hugo-Junkers-Gymnasi-
ums lesen für Kinder in Deutsch und
anderen Muttersprachen. Eintritt frei!
15:00 Stadtteilbibliothek Rheydt

PARTY

Leider geiler

Eine Happy Hour jagt die nächste.

21:00 Graefen clubbing

Roots

Rock, Alternative, Indie, Partyclassics
mit den DJs El Bacon und Buddy Hawaii.

Von 0:00 bis 1:00 Happy Hour:

alle Getränke 2 for 1.

23:00 Roots Club

Trashdance

90's, Hip Hop, Trash & Electro mit

Meister Fader.

23:00 Rossi, Salon

Freetz

Hip Hop, Classics, Rock.

23:00 Rossi, Küche

» siehe Seite 52

FESTE | MÄRKTE

Großer Pfingstmarkt

Marktschreier mit buntem Marktreiben
sowie Kram- und Trödelmarkt.

11:00-20:00 Messegelände Nordpark

SONSTIGES

Rund um den Gladbach

Stadt-Spaziergang. Veranstalter: MCMG.
14:00 Treffpunkt: Stadt-Touren-Schild,
Busspur am Parkplatz Geroweiher

FOSCARINI

Die Erlebniswelt der Lichtgestaltung



Lichtstudio Erens GmbH
Pastorats Hof 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

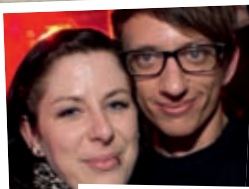
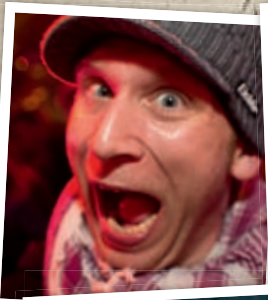


Ladies Night bei Actic Fitness



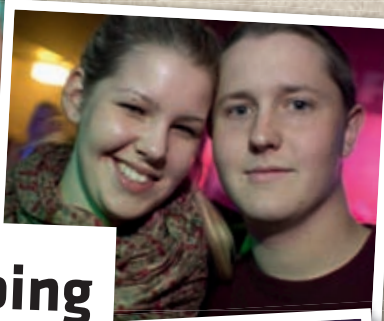
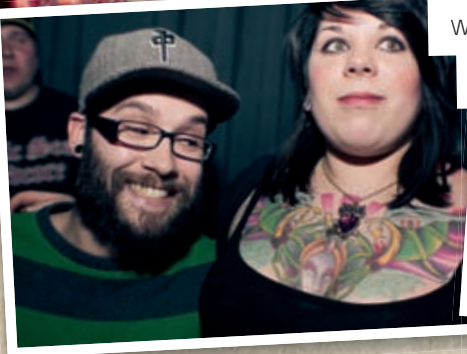
„Alles für die Frau“ gab es bei Actic Fitness im vitusbad mit Friseur, Make-up

Nageldesign, Ernährung, Massage, Schmuck u. v. m.



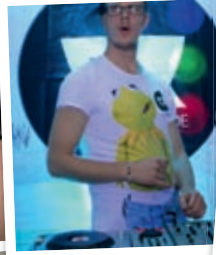
Hejo's Kultpalast im Messajero

Wenn Hejo auflegt, kracht der Tanzboden im Messajero. Bei kultiger Musik und ausgelassener Stimmung geht's zur Sache.



House Mafia im Graefen Clubbing

Unter der elektronischen Partyreihe HOUSE MAFIA, ließen KNALL & BUNT die Korken knallen.



MEHR Ausstattung
NULL Anzahlung
NULL Zinsen
ab 129 €/Monat

PERFEKT ABGESTIMMT. DAS SEAT AKTIONS- MODELL IBIZA **Viva**



ENJOYNEERING

DER SEAT IBIZA VIVA. MIT EINEM PREISVORTEIL VON 1.442 €².

Einmalige Überführungskosten von 695 €.

Entscheiden Sie sich jetzt für das SEAT Aktionsmodell Ibiza Viva auf Basis des SEAT Ibiza Style. Der neue SEAT Ibiza begeistert durch seine Optik, fortschrittliche Technologie und jetzt sogar mit seiner Ausstattung, die noch mehr Fahrspaß garantiert. Erhältlich ist der Ibiza Viva als 3-Türer, 5-Türer und ST-Kombi.

Ausstattungsdetails des SEAT Ibiza Viva zusätzlich zur Serienausstattung Style:

Geschwindigkeitsregelanlage, Tom Tom[®] Navigationssystem, Climatronic, Audiosystem mit Bedienungseinheit am Lenkrad. Aux-in-Anschluss und CD-Player (MP3-Laufwerk) inkl. 6 Lautsprecher, Bluetooth[®]-Schnittstelle mit integrierter Freisprechanlage, USB-Schnittstelle (iPod[®]-kompatibel)

DAS SEAT IBIZA AKTIONSMODELL VIVA MIT ATTRAKTIVEM PREISVORTEIL – JETZT BEI UNS PROBE FAHREN.

Beispielrechnung für den SEAT Ibiza Viva Style 1.2 12V, 51 kW (70 PS)

Fahrzeugpreis:	13.950,00 €	Laufzeit:	60 Monate	Gesamtbetrag:	13.179,51 €	Vermittler gemeinsam mit dem Kunden die für die Finanzierung nötigen Vertragsunterlagen zusammenstellen.
Anzahlung:	0,00 €	Fahrleistung/Jahr:	10.000 km	Überführungskosten (einmalig):	695,00 €	
Aktionsprämie SEAT3:	770,49 €	60 Monatsraten				
Nettodarlehensbetrag:	13.179,51 €	im AutoCredit à:	129,00 €			
Sollzinssatz (gebunden) p.a.:	0,00 %	Bearbeitungsgebühr:	0,00 €	Ein Angebot der SEAT Bank, Zweigniederlassung der Volkswagen Bank GmbH, Gifhorner Straße 57, 38112 Braunschweig, für die wir als ungebundener		
Effektiver Jahreszins:	0,00 %	Schlussrate:	5.439,51 €			

Kraftstoffverbrauch der beworbenen Modelle: kombiniert 6,0–3,4 l/100 km; CO₂-Emissionswerte: kombiniert 139–89 g/km. Effizienzklassen: E–A

1) Ein Finanzierungsangebot der SEAT Bank, Zweigniederlassung der Volkswagen Bank GmbH für Privatkunden und Finanzierungsverträge mit 60 Monaten Laufzeit. Gültig für SEAT Ibiza (nur Neuwagen). Bonität vorausgesetzt. Nicht kombinierbar mit anderen Sonderaktionen. Eine Aktion der SEAT Deutschland GmbH. 2) Preisvorteil gegenüber der unverbindlichen Preisempfehlung der SEAT Deutschland GmbH für einen vergleichbar ausgestatteten SEAT Ibiza Style. 3) Aktionsprämie wird einmalig als Nachlass bei Abschluss eines Finanzierungsvertrages gewährt. Abbildung zeigt Sonderausstattung.

DRESEN GRUPPE
Automobile Vielfalt
www.dresen.de

LOUIS DRESEN GMBH
Mühlenstr. 58, 41352 Korschenbroich
Tel: (0 21 61) 9 92 99-51, Fax: (0 21 61) 9 92 99-99
j.brester@dresen.de, www.dresen.de



12 Jahre Nacht

Heiß, eng, laut, bassig, schwitzig, dunkel, geil!

Seit 12 Jahren macht Gladbachs erste Adresse in Sachen Electro-House Dampf.



Semesteranfangsparty im Raum38

Wenn es ans Lernen geht, darf das Feiern nicht zu kurz kommen, liebe Studenten.



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

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), Sabrina Kirnacpi (sk), Martin Huth (mh),
 Cécilie Gantevoort (cg), Natascha Oberste (no),
 Ingo Rütten (ir), Marc Thiele (mt),
 Dr. Christian Wolfsberger (cw)

FOTOS

Sascha Broich, Stefan Götttschkes, Livia Hilgers,
 Natascha Oberste, Sandra Ophei, Donna Schmelzer,
 Simone Stähn (Cover), istockphoto.com

GRAFIK

Marktimpuls GmbH & Co. KG
 Satz & Layout: Sandra Ophei, Sascha Broich, Stefan Voeller,
 Donna Schmelzer
 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 Erscheinungsbereich.

HINDENBURGER ABO

Ein Abo (12 Ausgaben, Inland) kostet 36,- € inkl. 7 % MwSt.
 Mehr Informationen unter www.hindenburger.de.

www.hindenburger.de

AUGENKLINIK BETHESDA

AUGEN » DIAGNOSTIK » THERAPIE

MVZ-ADTC MÖNCHENGLADBACH/ERKELENZ

Mit präziser Diagnostik und intensiver Beratung zur Behandlung von Fehlsichtigkeit mit Lasik und künstlichen Linsen, Grauem Star, Grünem Star, feuchtem Maculaödem, altersbedingter Macula-Degeneration, Diabetes, Venenverschlüssen und Uveitis.

» NEUES AUS DER AUGENKLINIK BETHESDA

Um für die Zukunft den Ansprüchen für eine optimale Versorgung unserer Patienten entsprechend unserem Leitspruch „Wissen, Erfahrung, Beratung“ gerecht werden zu können, haben wir mit dem Augenzentrum Erkelenz ein Medizinisches Versorgungszentrum gegründet. Wir versprechen uns durch die Bündelung der Ressourcen höhere personelle Flexibilität, eher die Möglichkeit zu Investitionen und damit zu innovativen Diagnostik- und Therapiekonzepten angesichts der immer schnelleren und teureren Entwicklung in der Augenheilkunde, sowie die Si-

cherung unseres Standorts. Die Patienten können eine moderne Diagnostik, ausführliche individuelle Beratung und operative Therapie nach internationalen Standards erwarten.

Wir freuen uns über Ihr Vertrauen

Wissen
Erfahrung
Beratung



Augenkl.
Bethesda



Augenkl. Bethesda

- » Dr. Cordula Hörster
- » Dr. Ulrich Grauel
- » Dr. Jan Michel

Ludwig-Weber-Straße 15
41061 Mönchengladbach
Tel. 02161 . 85200

www.augenkl. bethesda. de

Augenzentrum Erkelenz

- » Dr. Bernd Hörster
- » Dr. Erdal Tahmaz
- » Prof. Dr. Hans-Reinhard Koch
- » Dr. André Mosblech

Ostpromenade 41 · 41812 Erkelenz
Tel. 02431 . 96620

www.augenzentrumerkelenz. de



■ DR. CORDULA HÖRSTER



■ DR. ULRICH GRAUEL



■ DR. JAN MICHEL



■ DR. BERND HÖRSTER



■ DR. ERDAL TAHMAZ

Rein Gold

GOLDANKAUF

seriös - kompetent - transparent



Besteck



Zahngold



Münzen



Schmuck

Bargeld

Öffnungszeiten

Mo-Fr: 10.00 bis 13.00 Uhr und 14.00 bis 18.00 Uhr | Sa: 10.00 -14.00 Uhr

MG-Rheydt
Marktstraße 13

Erkelenz
Aachener Straße 2

Brüggen
Klosterstraße 53

www.reingold.eu - info@reingold.eu

☎ 0 21 66 / 14 71 558