

JANUAR 2013 · 7. JAHRGANG · UNBEZAHLBAR

# HINDENBURGER

DIE STADTZEITSCHRIFT FÜR MÖNCHENGLADBACH UND RHEYDT



**GUTE VORSÄTZE 2013**

**RAUCHFREI**

**ABNEHMEN**

**MEHR SPORT**

**AUFRÄUMEN**



# MIT SCHWUNG INS NEUE JAHR

realisation und umsetzung  
**m** markimpuls  
werbeagentur + verlag



„Meine Brille verrät  
nicht meinen  
Charakter – aber sie  
zeigt meinen Style.“

Jetzt auch in  
MG-Windberg,  
Lindenstr. 252  
Tel.: 02161-4007159

Bei uns dreht sich alles um Ihren Brillenstyle – Um das passende Angebot haben wir uns schon gekümmert:

# 1 Glas geschenkt 2013\*

Nur bis zum 31. Januar 2013

\* Gilt beim Kauf einer Brille (Fassung und Gläser) in Ihrer Sehstärke bei Bestellungen bis 31.01.2013.  
Ab einem Fassungspreis von 49 Euro. Nicht kombinierbar mit anderen Angeboten und Aktionen.

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

weitere Niederlassungen auf [www.pleines.de](http://www.pleines.de)

**pleines**  
fashion optik®

Liebe jeden Augenblick

# ed ito rial

realisation und umsetzung  
**m** **marktimpuls**  
werbeagentur + verlag



Herausgeber Sascha Broich und Marc Thiele

Alles online:  
**www.hindenburg.de**

## Liebe Leserinnen und Leser,

Wenn Sie diese Zeilen lesen, sind wir dem Weltuntergang ganz knapp entkommen. Es hat ja eh kein ernstzunehmender Experte gewagt, eine Vermutung zu äußern, wie ein solches Szenario hätte vonstattengehen können. Die stellaren Konstellationen sprachen nicht für einen Zusammenstoß der Erde mit einem ausreichend großen Festkörper, der sie mit einem Schlag zerstört hätte. Der Erdkern befindet sich seit vielen Milliarden Jahren in stabiler Verfassung und droht weder zu im- noch zu explodieren. Selbst die weltpolitische Lage ist derzeit nicht geeignet, die herrschenden Lebens- und Begleitumstände massiv und desaströs zum Negativen zu verändern. Noch nicht.

Ich lehne mich jetzt aber mal sehr weit aus dem Fenster und wage eine Prognose für den tatsächlichen Weltuntergang. Er wird am 31.12.2019 sein. Die-

ser letzte Tag bestimmt sich durch einen geheimen japanischen Kalender aus dem Jahr 1978. Es ist das Produktionsjahr einer Digitaluhr meines längst verstorbenen Großvaters, deren Datumsanzeige unerklärlicherweise genau dann endet. Ich denke, dass die klugen Japaner zu jener Zeit genauere Berechnungsmethoden und profundere Erkenntnisse hatten als das mystifizierte Maya-Völkchen mit seinem unprofessionellen Kalender.

Sieben Jahre sind es also noch. Die Sieben ist – symbolisch betrachtet – die Addition von drei und vier, von Geist und Seele einerseits sowie Körper andererseits. Und mit genau diesen Themen beschäftigt sich der HINDENBURGER in der ersten Ausgabe des neuen Jahres und versucht, Ihnen gute Vorsätze für 2013 ans Herz zu legen. Sport, Fitness, Gesundheit, Rauchentwöhnung und viele andere Dinge, die Ihnen

in den nächsten sieben Jahren gut tun werden, waren noch nie so einfach, wie nach der Lektüre unserer mit Herzblut und Liebe gemachten Mönchengladbacher Stadtzeitschrift.

## Wir wünschen Ihnen ein frohes neues Jahr

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/hindenburg**

# Punktlandung!

Bestellen unter

☎ 02161/49100

**www.gem-mg.de**



# Inhalt

TITELBILD

Covermodel

Pascal Coenen | Mönchengladbach | www.coenen-fitness.de

Fotografie

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

Location

Actic Fitness im Vitusbad | www.acticfitness.de

## Interview



**10 STADTGESPRÄCH**  
Jasmin Dickmanns,  
Tierheim Mönchengladbach

## Damals



**13 STADTGESCHICHTE**  
Das Stadttheater

## Lifestyle



**22 ORDNUNG MUSS SEIN**  
Nützliche Helferlein

## Sport



**36 BORUSSIA**  
Effizienz und Arango

## Stadtleben

- 6 STADTGEFLÜSTER I**  
Hochzeitsmesse  
Hastenraths Will  
3 Elemente
- 7 COVERSHOOTING**  
Making of
- 8 UMFRAGE**  
Nach der Apokalypse
- 8 LEBENSWEISHEITEN**  
In Mönchengladbacher Platt
- 9 GLOSSE**  
Schützt die Nichtraucher!
- 10 STADTGESPRÄCH**  
Jasmin Dickmanns
- 12 DIE NIERS UND IHRE MÜHLEN**  
Autor Robert Lünenendonk
- 13 STADTGESCHICHTE**  
Das Stadttheater
- 14 STADTGEFLÜSTER II**  
Tiere suchen ein Zuhause  
Eine-Welt-Laden  
Musik und Bühne in Liedberg
- 15 PASSIONE TRIFFT BOLTEN**  
Früchtchen mit Ur-Alt
- 16 JAHRESRÜCKBLICK 2012**  
Von Baggern und Baustellen
- 18 JAHRESVORSCHAU 2013**  
Veranstaltungs-Highlights

- 20 FRAUENMESSE „SHE“**  
Zum ersten Mal in MG
- 21 WIKIPEDIA BIS SESAMSTRASSE**  
Jahresprogramm des  
„Initiativkreis MG“

## Lifestyle

- 22 DAS GROSSE AUFRÄUMEN**  
Nützliche Helferlein
- 23 SACHSPENDEN/SECONDHAND**  
Volksverein Mönchengladbach
- 24 MEHR ZEIT FÜR DIE FAMILIE**  
Zeitspar-Tipps
- 26 OUTLETS IN MG**  
Dülkener Herrenschuhe  
KODAK Brillen Outlet  
Ultimo Fashion  
Brillen Lager Verkauf  
Grenzposten 1.2.5.  
Kaas Frischdienst
- 30 ANGRILLEN IM AZ WEST**  
Der neue Opel Adam
- 31 WILLKOMMEN ZUHAUSE**  
Esch Immobilien

## Freizeit

- 32 TIPPS FÜR KIDS**  
Das Aschenputtel  
Wintermärchen mit Klaviermusik  
Bibi Blocksberg  
potpourri festival  
Lesebühnchen  
Kinderbuch: Was krabbelt,  
summt und fliegt denn da?
- 34 LITERATUR**  
Von stilvoll bis düster!
- 34 CDS UND DVDS**  
Von klingvoll bis lustig!
- 35 KINO HIGHLIGHTS**  
Schlussmacher  
Lincoln  
Movie 43  
Impossible  
Klassik live aus der Met  
Cine Arts live

## Sport

- 36 BORUSSIA**  
Effizienz und Arango
- 38 GLADBACHER HTC**  
Ziel: Klassenverbleib
- 39 SPORTKLETTERN**  
Die Route ist das Ziel

## Gesundheit

- 40 DIÄT**  
Der Jo-Jo-Effekt
- 42 GESUNDE ERNÄHRUNG**  
metabolic balance®
- 44 WIE WIRD MAN NICHTRAUCHER?**  
Dr. med. Andreas Meyer
- 46 PERSÖNLICHER TRAININGSPLAN**  
Fitness-Trainer Ingo Manteufel
- 48 LACH MAL WIEDER**  
Heilsame Wirkung des Lachens
- 49 HÄUSLICHE PFLEGE**  
Ambulanter Pflegedienst



## Gesundheit



**40 DIÄT**  
Der Jo-Jo-Effekt

## Gastro



**52 EISKALT GEBACKEN**  
Grillage-Torte

## Gastro

- 50 DELIKATESSE**  
Jakobsmuscheln
- 52 EISKALT GEBACKEN**  
Grillage-Torte

## Termine

- 54 HIGHLIGHTS**  
Der Zigeunerbaron  
3. Meisterkonzert  
Le Villi / Suor Angelica
- 54 KONZERTE**
- 55 AUSSTELLUNGEN**
- 55 SPORT**
- 56 TERMINE & EVENTS**  
im Januar
- 62 ADRESSEN**
- 63 VERTEILSTELLEN**  
Hier erhalten Sie den  
HINDENBURGER

## Und sonst?

- 64 IMPRESSIONEN**  
Claus 2012  
Weihnachtsdorf  
Zirkeltraining  
7 Jahre Bar Plastique  
Projekt 42  
Graefen clubbing  
Dead Guitars  
Ü30-Party
- 66 IMPRESSUM**

Wehnerstraße 1-7, 41068 Mönchengladbach (Waldhausen)  
info@bowlingxxl.de, www.bowlingxxl.de  
Tel.: 02161 - 837 083 Fax.: 02161 - 831 150

**TICKER****Tanz dich fit!**

Das neue Jahr wartet direkt mit einem neuen Tanz-Fitness-Trend aus den USA auf – BOKWA®Fitness. BOKWA® ist das



Nachtanzen von Buchstaben- und Zahlenformen. „BO“ steht hierbei für Boxing und „KWA“ für den traditionellen Tanz Kwaito. In TOMMYs Tanzstudio in Willich-Schiefbahn lohnen sich für Neugierige ZUMBA® & BOKWA®-Specials auch im Mix oder kostenlose Probestunden für ZUMBA®gold oder ZUMBA®toning. Ab Mitte Januar starten hier in gut-

gelaunter Atmosphäre Kurse für Solistinnen und Solisten fast jeden Alters sowie für Paare mit Lust auf Discofox, Salsa und andere Tänze.

**TOMMYs Tanzstudio, Linsellesstr. 142-156  
47877 Willich, www.tommys-tanzstudio.de**

**YogaHeimat feiert Geburtstag**

Viel ist passiert, seit die YogaHeimat vor einem Jahr die Türen geöffnet hat. Mit bis zu 20 wöchentlichen Kursen bietet das



moderne Studio heute das umfangreichste Yoga-Kursangebot Mönchengladbachs – an sechs Tagen in der Woche, von früh bis spät, für Jung

und Alt, Einsteiger und Fortgeschrittene. Das einjährige Bestehen wird natürlich gefeiert: Am 12. und 13. Januar 2013 findet in der YogaHeimat die große Geburtstagsfeier statt. Von 10 bis 17 Uhr gibt es an beiden Tagen kostenlose Kurse, Vorträge und einmalige Aktionsangebote. Vielleicht die Gelegenheit, die guten Vorsätze für das neue Jahr in die Tat umzusetzen.

Alle Infos: [www.yogaheimat.de](http://www.yogaheimat.de) oder 02166/2623754.

**YogaHeimat, Dauner Str. 6, 41236 MG, www.yogaheimat.de**

**Glanz und Glitter**

Wenn Sie ein wenig Glanz ins neue Jahr bringen wollen, dann beginnen Sie doch einfach mit einem Glitter-Naildesign! Mit einer Aushärtungszeit von nur 120 Sekunden verleiht Ihnen



das spezielle Glitter-Gel im Tiegel, das es in zahlreichen Farben gibt, einen Hauch von Hollywood. Erhältlich ist es bei Absolute Nails in Schwalmtal. Wer nicht so weit fahren mag, der kann auch das Angebot im Onlineshop nutzen. Hier findet man über 180

verschiedene Farb- und Glittergele und alles, was das Nagel-designer-Herz begehrt. Aktion: Beim Kauf von fünf Farb- oder Glittergelen gibt es einen Tiegel gratis dazu.

**Absolute Nails, Polmansstr. 37, 41366 Schwalmtal  
www.absolute-nails.de**

**2. UND 3. FEBRUAR****Alles für Ja-Sager**

Wer sich das Jahr 2013 für seine Hochzeit vorge- merkt hat, der sollte sich jetzt schon den 2. und 3. Februar 2013 im Kalender ankreuzen. Dann findet nämlich wieder die beliebte Hochzeitsmesse, veranstaltet vom „Haus der Braut“ in Mönchengladbach, statt. 35 Firmen und Dienstleister aus allen Berei- chen rund um die Hochzeit stellen ihre Angebote vor – von Brautkleidern, Hochzeitsfotos und Kosmetik über Limousinen und Trauringe bis zu Hochzeitsrei- sen, Hochzeitstorten und Catering sind jede Menge

gute Ideen für den schönsten Tag des Lebens versammelt. Selbstverständlich gibt es auch wieder Hoch- zeits- und Festtagsmodenschauen zu sehen.

**Hochzeitsmesse, 2.-3. Februar 2013, Alte Reithalle bei Möbelhaus Schaffrath, 41065 MG**

**12. MÄRZ****Hastenraths Will im Flachshof**

In seinem ersten Soloprogramm „Das Buffet ist er- öffnet“ schaut der charismatische Landwirt Hasten- raths Will gerne mal großzügig über den Tellerrand hinaus. Anschaulich berichtet er aus der heilen Welt der dreistelligen Telefonnummern über eine Welt da draußen, die langsam in Unordnung gerät. Da- bei streift er meisterhaft die großen Themen unse- rer Zeit, sei es Massentierhaltung, Religion oder die Dessousparty seiner Frau. Hastenraths Will ist Spe- zialist für lokale Themen von globalem Interesse. Obwohl er die Behaglichkeit seines Wohnzimmers schätzt, bildet der aberwitzige Dorfkosmos, der ihn umgibt, meist nur Rahmen und Ausgangspunkt für eine abenteuerliche Reise hinaus bis in die äußersten

Gehirnwindungen eines unterschätzten Visionärs. Die scheinbar naive Weltanschauung des Hastenraths Will entpuppt sich nach und nach als intelligente Mischung aus hintergründiger Gesellschaftssatire und herzerfrischender Comedy voller Aha-Momente.

Und wenn Hastenraths Will einmal heiß gelaufen ist, dann gibt es kein Halten mehr. Weder auf noch vor der Bühne. Die zweistündige Show besticht durch Tempo, Improvisationsfreude und eine hohe Pointen- dichte. Freuen Sie sich auf Hastenraths Wills fulminantes Solodebüt: Das Buffet ist eröffnet!

Live am 12.3.13 inkl. Fingerfoodbuffet 54,90 € im **Restaurant Flachs Hof**, Merreter 10 41179 MG-Rheindahlen, [www.flachshof.de](http://www.flachshof.de)

**Neues Jahr, neues Körpergefühl**

Wer für eine bessere Figur keine Gewichte stemmen möchte oder keine eiserne Disziplin hat, der kann die in Mönchengladbach nur im 3Elemente angebotene Hypoxi-Methode, die sanfte Alternative zur Fettab- saugung, ausprobieren. Hierbei wird durch den ste- tigen Wechsel zwischen Unterdruck und Überdruck die Durchblutung in den Problemzonen Bauch, Hüfte, Beine und Po angeregt. Das Fett wird aktiviert und durch das gleichzeitige leichte Training in den Mus- keln verbrannt. Der Abbau der Schlackstoffe und Ge- websflüssigkeit verbessert sich. So werden Cellulite und überschüssiges Fett gezielt reduziert.

**3Elemente, Künkelstr 125, 41063 MG  
www.3elemente-mg.de**



# Covershooting Making of



## Covermodel Pascal Coenen:

Ich lebe gerne in Mönchengladbach, weil es hier nie langweilig wird und sich immer was bewegt.



Pascals Website:  
[www.coenen-fitness.de](http://www.coenen-fitness.de)

**ACTIC**  
FITNESS IM VITUSBAD

**Location**  
Actic Fitness im Vitusbad, Breitenbachstr. 52, 41065 MG, [www.acticfitness.de](http://www.acticfitness.de)

**focus-s**  
fotografie

**Fotografie**  
Focus-S Simone Stähn, Myllendonker Str. 12, 41065 MG, [www.focus-s.de](http://www.focus-s.de)

## Sie suchen ein passendes Fitness-Studio für Ihre guten Vorsätze 2013?

Gerätetraining · Gewichtsreduktion · Vibrationstraining · Andullation  
Hypoxi · Tai Chi · Qi Gong · Yoga · Pilates · Rückenurse · Zumba · Sauna  
und Tiefenwärme · Massagen · Training m. Physiotherapeuten  
Rehasport · Krankenkassenkurse · Personaltraining · Firmenfitness



[facebook.com/3Elemente](https://facebook.com/3Elemente)

**Vereinbaren Sie einen kostenlosen  
und unverbindlichen Beratungstermin:**  
**Künkelstr. 125 · 41063 Mönchengladbach**  
**Telefon: 0 21 61 / 24 70 35-0 · [www.3elemente-mg.de](http://www.3elemente-mg.de)**

## Der Spezialist für gesunden Schlafkomfort



**BETTEN  
DEPOT**

- ✓ Matratzen und Kissen zu Hause testen
- ✓ Qualität und Kompetenz aus Tradition
- ✓ Daunendecken aus eigener Fertigung
- ✓ Kostenloser Rundumservice
- ✓ Ergonomische Vermessung
- ✓ Bestpreisgarantie
- ✓ Bettenreinigung
- ✓ Sonderangebote

Schillerstraße 77-79  
41061 Mönchengladbach  
Telefon 021 61-201 28  
[www.betten-depot.de](http://www.betten-depot.de)



## NACHGEFRAGT

# Nach der Apokalypse

Wir haben überlebt. Aber wie geht es jetzt weiter?

Die Welt ist überraschenderweise nun doch nicht untergegangen, Weihnachten ist mit dem ein oder anderen extra Kilo auf den Rippen und so manchem Glühwein überstanden und ins neue Jahr sind wir auch erfolgreich gerutscht. Aber die Mayas haben schließlich auch nicht das Ende der Welt vorausgesagt, sondern eine Zeitwende, ein Umdenken, den Beginn von etwas Neuem. Diesen Neuanfang sollten wir für uns nutzen und zuversichtlich in die Zukunft schauen. Was passiert mit unserem beschaulichen Niederrhein-Städtchen? Eigentlich eine Frage für unsere Politiker und Städteplaner, aber die, so erfuhren wir, reden zu viel und tun zu wenig und stehen sich mit all ihren Auflagen selbst im Weg. Wir haben also einfach die Bürger gefragt, was sie sich für ihre Stadt wünschen und was sie ändern würden. Was uns Gladbachern nicht gefällt, war schnell klar: die Straßenführung und Ampelschaltung, die hohen Müllentsorgungskosten, verpasste Chancen der Stadt und noch vieles mehr, eine vollständige Liste würde unseren Rahmen sprengen. Aber es waren sich auch alle einig, dass es Baustellen gibt, die es anzupacken gilt und an denen sich etwas ändern kann. Denn alle denken, dass unsere Stadt Potenzial für mehr hat.

Text: Livia Hilgers



**Monika Halverscheid, 58**

Mir gefällt das Weihnachtsdorf, das sollte bleiben. Allerdings würde ich mir für den Markt etwas mehr Leben wünschen. Außerdem finde ich, sollten sich alle etwas entspannen in Bezug auf die Baustelle, das entzert sich bestimmt noch. Mehr Tagesgastronomie in der Altstadt wäre toll.



**Ina R., 44**

Der Stadt würde mehr interessante Gastronomie gut tun. Auch ein anständiges Freizeitangebot für Jugendliche fehlt in meinen Augen. Außerdem ist der große Leerstand in der ganzen Stadt wirklich unattraktiv, ein breiteres Angebot inhabergeführter Geschäfte würde mir gefallen.



**Sophia von Kannen, 18**

Ich würde mir mehr Konzerte mit bekannten Bands wünschen, die auch für Jüngere interessant sind. Das HORST-Festival finde ich gut, allerdings sollte darauf geachtet werden, dass es nicht mit anderen Events zusammenfällt und die Fläche müsste sich unbedingt vergrößern.



**Fred Mettner, 63**

Der Weihnachtsmarkt sollte endlich schöner werden und auf den Kapuzinerplatz und den Alten Markt verlegt werden, damit sich das Geschehen nicht so zieht. Die Fläche steht jetzt leer, da sollte es doch möglich sein, für die vier Wochen im Jahr den Wochenmarkt zu verlegen.



**Brigitte und Erwin Bohnen**

Die Stadt sollte Projekte wie das Vituscenter, den Marienhof und die Theatergalerie besser planen und so Leerstand verhindern. Das Ski-Event gab es nur ein paar Jahre, aber das war doch toll, viele Hotels waren ausgebucht. Sowas müsste es in Mönchengladbach noch einmal geben, das würde der Stadt gut tun.

**Michael Knäple, 37**

Als Zugezogenen ist uns sofort aufgefallen wie schmutzig die Stadt ist. Die Straßen, Parkanlagen, Wälder: Überall wird illegal Müll entsorgt und dann von keinem beseitigt. Es ist zwar toll, dass die Stadt viele Hundefreilaufflächen schafft, allerdings fehlt hier die notwendige Einzäunung, um den Hund auch von der Leine lassen zu können und somit wurde der Sinn doch verfehlt.



ILLUSTRATION: STEFAN VOELLER

## Lebensweisheiten in Mönchengladbacher Platt

Der Schluckauf, früher auch Schlucker genannt, wird durch einen Zwerchfellkrampf ausgelöst, bei dem mit einem schlucksendem Geräusch Luft durch den Kehlkopf gesaugt wird. In unserer Mundart wird der Schluckauf – **Schleck** – genannt und man versuchte als Gegenmittel plötzliches Erschrecken oder Heilsprüche, die schnell wiederholt, ohne einzatmen aufgesagt wurden.

In Gladbach – **Jläbek** – sagte man: **Ech han d'r Schleck, ech han d'r Peck, ech han em**

**sii-eve Joer jehatt** – ich habe den Schluckauf, ich habe den Pick, ich habe ihn sieben Jahre gehabt.

In Rheydt – **em Rheedt** – versuchte man ihn auf seinen Nebenmann zu übertragen: **Ech han d'r Schleck, ech han d'r Peck, ech han em nu, ech han em dann, ech jä-ev em minne Nää-eve-mann** – ich habe ihn nun, ich habe ihn dann, ich gebe ihn meinem Nebenmann.

Am unteren Niederrhein gab es den Spruch mehr in Bittform: **Ech han d'r Schleck, d'r Schleck hat mech, on wä mech leef hat, nömp d'r Schleck von mech** – und wer mich lieb hat, nimmt den Schluckauf von mir.

Aus dem gleichen Raum noch eine anderer Versuch ihn loszuwerden: **Ech on d'r Schleck jinge över d'r Riin, ech jing dröwer, d'r Schleck ve-el drin** – ich und der Schluckauf gingen über den Rhein, ich ging herüber, der Schluckauf fiel hinein.

Kinder hatten schon mal länger anhaltenden und lästigen Schluckauf. Sie wurden mit dem Spruch getröstet: **Keenk, die klee Hätzke ös am waasse** – Kind, dein kleines Herzchen wächst.

Zusammengestellt von **Helmut Schrammel**.

Verwendete Literatur: **Mundart und Schule im niederfränkischen Sprachgebiet Deutschlands, von 1930.**

# Schützt die Nichtraucher!

Ich verstehe absolut nicht, warum die Raucher mit so einem Unverständnis auf das verschärfte Nichtraucher-Schutzgesetz reagieren. Man hilft doch für gewöhnlich gerne und Nichtraucher sind offensichtlich eine Spezies, die sich selber nicht zu helfen weiß und deshalb Verstärkung von ganz oben braucht. Ich habe das zumindest so verstanden. Glaubt man den einschlägigen Argumenten, die bei entsprechenden Diskussionen immer wieder auftauchen, dann sind Nichtraucher eben nicht in der Lage, selber zu entscheiden, ob sie einen „Raucherclub“ betreten wollen oder nicht. Das ist wie bei kleinen Kindern. Die wollen unbedingt Pommes und Burger und denken einfach nicht daran, dass sie – wenn es ganz schlecht läuft und sie zu oft zum Fastfood-Tempel laufen – eventuell, vielleicht, unter Umständen, bei ganz ungünstiger Entwicklung 40 bis 50 Jahre später wegen eines zu hohen Cholesterinwertes und zu vielen Fettpolstern einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall erleiden. Nichtraucher haben leider nicht den nötigen Weitblick und lassen sich ahnungslos aufs Betreten eines Raucherclubs ein, weil dort Schnaps, Bier und Wein locken. Getränke, die bekanntlich sehr gesundheitsfördernd sind und somit auch Nichtrauchern qualmfrei zugänglich sein sollten.

Ein weiteres Argument: Nichtraucher sind generell etwas orientierungslos und verlaufen sich andauernd innerhalb von Kneipen und Restaurants. Also landen sie mitunter versehentlich in den abgetrennten Raucher-Bereichen, in denen sie innerhalb von Sekunden Giftstoffe aufnehmen, die ihr genetisches Material dauerhaft schädigen und sie unaufhaltsam in den gesundheitlichen Abgrund reißen. Sie müssen also quasi per Gesetz vor sich selbst geschützt werden, indem man Raucherclubs schließt und Raucherbereiche generell abschafft. Da die Raucher wesentlich robuster sind und ein besseres Immunsystem haben, hat man entschieden, ihnen den Raum vor öffentlichen Gebäuden, Kneipen, Diskotheken und Restaurants zur Verfügung zu stellen. Das ist eigentlich logisch. Nichtraucher lieben zwar frische, reine Luft, würden sich aber in kalten Winternächten unter freiem Himmel sofort eine Erkältung holen – oder im schlimmsten Fall sogar eine Lungenentzündung. Es mag zwar absurd klingen, dass deshalb die Raucher an die frische Luft müssen, aber wer sich ein bisschen Mühe gibt und etwas toleranter ist, der sieht den Sinn dahinter. Kritiker werden nun anmerken: Und was ist im Sommer? Da können die Nichtraucher doch draußen sitzen und die frische Luft genießen. Wozu gibt es Biergärten? Nein, so einfach ist das nicht! Es könn-



Illustration  
DERVOELLER.DE

te ja schließlich sein, dass der generell gesundheitlich schwache Nichtraucher sich in Innenstädten allein durch das Einatmen der mit Emissionen verseuchten Luft irgendwas einfängt, das ihn geradewegs dahinrafft. Also ist es wesentlich vernünftiger, die widerstandsfähigen Raucher draußen zu platzieren, damit die Nichtraucher in den Innenbereichen im geschützten Raum atmen können. Das Personal wird hierdurch ebenfalls geschützt. Kann ja schließlich keiner ahnen, dass man Rauch ausgesetzt ist, wenn man sich in einer Kneipe als Kellner bewirbt. Da muss das Gesetz eingreifen! So geht's ja nicht! Und außerdem muss man das Ganze ja

auch mal aus wirtschaftlicher Sicht sehen! Mit „wirtschaftlich“ meine ich jetzt nicht „aus der Sicht der Wirte“. Die haben ohnehin nichts zu sagen und sollen sich lieber überlegen, wie sie die Leute demnächst in ihren Laden holen, wenn da wegen der utopischen GEMA-Gebühren nicht mal mehr Musik läuft. Nein, ich meine „wirtschaftlich“ in finanzieller Hinsicht. Wer ein wenig Verständnis für Unternehmer aufbringt, der wird ja wohl verstehen, dass auch die Hersteller von Heizstrahlern und Wolldecken Aufträge brauchen, um ihre Leute weiter beschäftigen zu können. Das verschärfte Nichtraucherschutz-Gesetz erhält Arbeitsplätze, weil die Nachfrage nach eben diesen Produkten steigt. Jedes öffentliche Gebäude, jede Kneipe und jede Diskothek wird früher oder später auf diese Hilfsmittel zurückgreifen, um den Gästen die Unannehmlichkeiten des nächtlichen Erfrierens zu ersparen. Auch die Pharmaindustrie muss endlich nicht mehr ums Überleben bangen. Selbst der robusteste Raucher holt sich hier und da beim „Vor-dür-Tür-Rauchen“ mal eine Erkältung, vor allem, wenn er in heißen Tanznächten verschwitzt bei Regen oder Schnee an die frische Luft muss, um dem Nichtraucher frische Luft zu gewährleisten. Außerdem steigt die Nachfrage nach Baldrian und Schlaftabletten, weil alle Anwohner von Gebäuden mit „Draußen-Rauchzonen“ sich wegen der Lärmbelästigung erst beruhigen und dann irgendwie in den Schlaf bringen müssen. Man könnte natürlich auch ein absolutes Redeverbot – passend zum absoluten Rauchverbot – verhängen, aber das ist eine andere Geschichte. Na jedenfalls schafft das Nichtraucherschutz-Gesetz neben diesen Jobs auch tolle Nebenjobs: Kippen-Feger beispielsweise, die die Berge von Zigarettenstummeln auf Bürgersteigen und Parkplätzen zusammenkehren. Die Nachfrage nach Fachleuten auf diesem Gebiet wird steigen. Also bitte, liebe Raucher! Ein bisschen mehr Verständnis und Toleranz!

Text: Sabrina Kirnapci

food & beverage

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

SAISON  
**FINALE**

Markenschuhe  
zum Sonderpreis:

**Rabatte von  
30% - 50%!**

(auf Rest- und Einzelpaare)

%

%

**ERMERT SCHUHE** Bismarckstr. 19-21  
Mönchengladbach  
... die passen! Tel.: 02161-10923



Es ist Ruhe eingekehrt und **es geht wieder aufwärts!**

#### STADTGESPRÄCH

# Jasmin Dickmanns

Tierheimleiterin Jasmin Dickmanns im HINDENBURGER-Gespräch über die Versorgung und Vermittlung der Hunde, Katzen und Kleintiere in der Anlage am Hülserkamp.

#### Wie viele Kleintiere, Katzen und Hunde können Sie im Tierheim Mönchengladbach aufnehmen?

Wir können etwa 60 Katzen aufnehmen, in der Hochsaison im Sommer sind es auch schon einmal mehr. Dadurch, dass die Katzen frei herumlaufen und nach Belieben rein und raus können, haben sie die Möglichkeit, sich aus dem Weg zu gehen. Für Hunde haben wir etwa 40 Plätze frei. Wenn wir verträgliche Hunde hier haben, die man untereinander vergesell-

hege, in dem gut 15 Kaninchen Platz finden. Außerdem besitzen wir Volieren und Einzelboxen für Meerschweinchen, Hamster, Mäuse und andere Kleintiere. Man muss flexibel sein und Platz schaffen, wenn der Bedarf da ist.

#### Nehmen Sie auch Amphibien oder Reptilien auf?

Nein, wir haben für diese Tiere leider keine Unterbringungsmöglichkeiten im Sinne einer artgerechten Tierhaltung. Wir geben solche Fundtiere an Spezialisten wie einen Reptilienhandel in der Region weiter. Auch in anderen Bereichen, etwa bei

Mäusen, Frettchen, Schildkröten oder Ratten, wenden wir uns an Fachstellen oder wir nutzen das Internet und stellen die Fundtiere zur Vermittlung in entsprechenden Foren wie dem Mäuseforum ein.

#### Wie finanziert sich das Tierheim?

Etwa ein Drittel der Kosten übernimmt die Stadt. Der Rest wird über Spenden, Mitgliedsbeiträge und Vermittlungsgebühren getragen. Zudem haben wir in

Supermärkten der Region Boxen für Futterspenden aufgestellt. Für die Hunde reicht das sogar manchmal, aber bei den Katzen müssen wir immer zukaufen – Katzenstreu und auch Katzenfutter. Wir freuen uns über jede Spende, denn – je nachdem, wie viele Tiere wir gerade betreuen – wird es manchmal finanziell eng. Für einen Hund kann man beispielsweise Kosten von etwa fünf Euro pro Tag einrechnen, dazu kommen Impfungen, Wurmkuren, Flohmittel, Chippen und Tierarztbehandlungen. Die Vermittlungsgebühren von 220 Euro pro Hund decken die Kosten lange nicht ab. Bei Katzen nehmen wir eine Gebühr von 100 Euro, bei Kaninchen 30 Euro, bei Meerschweinchen 20 Euro. Die Tiere sind geimpft und die Katzen und Böcke sind kastriert. Allerdings dient die Gebühr nicht nur dem Unterhalt, sondern auch dem Schutz der Tiere. Wer weiß, wo sie landen würden, wenn wir sie umsonst herausgeben würden? Wer einen Hund im Tierheim abgeben möchte, zahlt 50 Euro für einen geimpften Hund und 80 Euro für ein nicht geimpftes Tier ohne Chip. Wer eine Katze abgibt, zahlt 30 Euro für eine geimpfte und kastrierte Katze oder 50 Euro, wenn das nicht der Fall ist. Bei den Kleintieren sind es generell zehn Euro. Wir lassen aber auch mit uns reden. Es muss niemand ein Tier aussetzen, nur weil er kein Geld hat.

#### Es werden ja nicht nur Tiere von ihren Besitzern abgegeben. Viele Tiere sind Fundtiere oder werden vom Amt beschlagnahmt und bei Ihnen abgegeben. Was kommt häufiger vor?

Es sind überwiegend Fundtiere, die hier abgegeben werden. In vielen Fällen ist aber eigentlich klar, dass „der Fund“ nur ein vorgeschobener Grund ist, um das Tier loszuwerden. Teilweise hört man da haarsträubende Geschichten. Wir haben im Jahr 2012 auch sehr viele Einweisungskatzen aufgenommen. Es gibt mittlerweile so viele Leute, die ihre Tiere einfach zurückschicken. Die Katzen kommen dann durch das Ordnungsamt zu uns. Wir haben teilweise bis zu zwölf Tiere aus einer Wohnung aufgenommen. Das gab es früher zwar auch schon, aber es passiert jetzt häufiger. Vielleicht eine Folge der allgemein schlechten finanziellen Lage. In der Urlaubs-Saison werden nach wie vor viele Tiere ausgesetzt, dann kommt die Katzen-Jungtier-Zeit dazu. Leider lassen nur wenige Katzenbesitzer ihre Tiere kastrieren, was wir dann im Sommer – Mai, Juni, Juli – hier spüren. Nach Weihnachten ist es aber mittlerweile ruhiger. Es hat sich herumgesprochen, dass man Katzen, Hunde und Kaninchen nicht leichtfertig zu Weihnachten verschenkt, denn man kann einem Kind nicht eine Verantwortung übergeben, die Jahre dauert. Die Tierchutzorganisationen haben hier mit ihrem Einsatz ganze Arbeit geleistet.

#### Wie viele Mitarbeiter hat das Tierheim Mönchengladbach?

Wir sind sieben Festangestellte und werden von Praktikanten und von lieben jüngeren Helfern unterstützt, die nachmittags nach der Schule oder in den Ferien kommen und beim Füttern und beim Saubermachen helfen. Ganz wichtig sind auch unsere „Gassigeher“. Täglich von 10 Uhr bis 12 Uhr holen sie die Hunde, gehen mit ihnen spazieren und bieten ihnen so Auslauf und Abwechslung.

## » Die Vermittlungsgebühr dient dem Schutz der Tiere. «

schaften kann, können wir natürlich auch mehr Tiere aufnehmen. Zurzeit betreuen wir einen Hund, der eine Schutzhundausbildung absolviert hat. Ein solcher Hund ist natürlich nicht so leicht zu händeln. Außerdem leben viele Rüden im Tierheim, die untereinander nicht verträglich sind. In so einem Fall wird es natürlich eng, obwohl wir ein Rondell, beheizbare Hütten, Hundehäuser und große Ausläufe oben auf dem Berg haben. Für die Kleintiere gibt es ein Ge-

### Man kann also ehrenamtlich helfen, wenn man Spaß an Tieren hat?

Ja, man muss eine Tetanusimpfung vorweisen und natürlich alte Kleidung anziehen, denn bei der Arbeit im Tierheim wird man schnell schmutzig. Dann kann es eigentlich auch schon losgehen. Die „Gassigeher“ müssen allerdings erst an einem Kurs hier vor Ort teilnehmen und einen Sachkundenachweis, den man beim Tierarzt absolvieren kann, vorlegen, bevor wir ihnen die Hunde anvertrauen.

### Auch bei der Vermittlung achten Sie sehr auf das Wohl der Tiere. Wie prüfen Sie, ob die Tiere in gute und vor allem geeignete Hände kommen?

Wir reden natürlich mit den Besuchern und fragen nach Lebensumständen und Wohnverhältnissen. Eine Wohnungskatze geben wir beispielsweise nicht ab, wenn sie dann sechs bis acht Stunden am Tag alleine wäre. Die würde sich zu Tode langweilen. Es müssen also mindestens zwei Wohnungskatzen sein. Die meisten Katzen hier bei uns sind aber Freigänger, die wir natürlich nur in Familien geben, die den Katzen Auslauf gewähren und nicht gerade an einer Hauptstraße mitten in der Stadt wohnen. Bei Hunden ist es so, dass die potenziellen neuen Besitzer zwei- oder dreimal mit den Hun-

den haben. Wir können meist ganz zu Beginn der Hunde- oder Katzenauswahl schon beratend eingreifen. Wenn jemand nicht sportlich und aktiv ist und sich für einen Husky interessiert, wird nichts daraus, denn die Tiere brauchen sehr viel Bewegung. Andersherum ebenfalls. Ein älterer Sofahund ist nichts für jemanden, der viel unterwegs ist. Da kommt es dann schon einmal vor, dass wir den Hund oder die Katze nicht an den Interessenten vergeben. Aber meistens haben die Leute durch unsere Erklärungen Verständnis und entscheiden sich für ein anderes Tier. Das tut mir immer leid, aber wir müssen in erster Linie an das Wohl der Tiere denken.

### Um 2010 herum gab es ja einige Querelen im Vorstand und viele Negativschlagzeilen für das Tierheim. Hat sich das damals ausgewirkt? Sind weniger Leute zu Ihnen gekommen?

Erstaunlicherweise war genau das Gegenteil der Fall. Es sind sogar viel mehr Besucher gekommen, die mit uns persönlich sprechen und sich ein eigenes Bild machen wollten. Wir haben durch die Streitigkeiten leider viele „Gassigeher“ verloren, aber es sind im Laufe der Zeit wieder neue hinzugekommen. Es ist mittlerweile so, dass wir ein sehr gut funktionierendes Team haben. Es

## » Immer mehr Katzen werden einfach zurückgelassen. «

den spazieren gehen. Wir geben Hunde auch zur Probe mit nach Hause und weisen auf mögliche Probleme hin. Aktuell betreuen wir etwa 25 Hunde – überwiegend Rüden. Das kann daran liegen, dass Rüden mit ein bis zwei Jahren etwas selbstsicherer werden und versuchen, Grenzen auszutesten. Dann werden sie den Besitzern oft zu schwierig und sie bringen die Tiere zu uns. Das neue Herrchen oder Frauchen sollte also ein wenig Ahnung von Hun-

den geben, die von weit her zu uns kommen und beispielsweise für ein Kaninchen von Brüggen nach Mönchengladbach kommen, weil sie das Team so nett finden und unser Tierheim mögen. Das tut uns sehr gut. Im Tierschutz fließen viele unterschiedliche Emotionen. Teilweise stößt man auf Unverständnis und es gibt Streitigkeiten. Aber nun schauen wir in eine für den Tierschutz reifere und glücklichere Zukunft



Das Interview führte **Sabrina Kırnapci**.



## Damit Sie sich frei entfalten können!

Seit mehr als 40 Jahren bietet unser Verein eine große Vielfalt an Möglichkeiten und Gelegenheiten. Seien es die vielen sportlichen Aktivitäten, die Kurse, die Reisen, die verschiedenen Veranstaltungen, oder nur die Anregung durch den Austausch mit Gleichgesinnten. In einer starken Gemeinschaft ist das Älterwerden weniger bestimmt von der Erfahrung nachlassender Kräfte, als vom Bewusstsein der persönlichen Fähigkeiten, die zu erhalten und zu entwickeln viel Freude bereitet. „Sport für betagte Bürger e.V.“ schafft Gelegenheiten und bietet Ihnen die Unterstützung, die Sie speziell benötigen, auch wenn eine Krankheit oder Behinderung Ihren Aktionsradius einschränken sollte.

Wir freuen uns auf Sie!

Käthe Stroetges  
1. Vorsitzende



**ALTENSport ZENTRUM**  
SPORT FÜR BETAGTE BÜRGER e.V.

**Sport-Freizeit  
Reisen  
Rehabilitationssport  
Massagen  
Tel. 0 21 61 - 5 46 81**



**AMBULANTER PFLGEDIENST**  
SPORT FÜR BETAGTE BÜRGER e.V.

**Pflegeberatung  
Grundpflege  
Behandlungspflege  
Überleitungspflege  
Urlaubs-/Verhinderungspflege  
Tel: 0 21 66 - 9 19 - 0**



**KÄTHE STROETGES HAUS**  
SPORT FÜR BETAGTE BÜRGER e.V.

**Stationäre Altenpflege  
Kurzzeitpflege  
Betreutes Wohnen  
Tel: 0 21 66 - 9 19 - 0**

**Aachener Straße 418  
41069 Mönchengladbach  
Tel. 0 21 61 - 5 46 81  
Fax 0 21 61 - 5 46 76  
info@sportfuerbetagtebuenger.de  
www.sportfuerbetagtebuenger.de**

# Die Niers und ihre Mühlen

Nach seinem Buch über den Gladbach hat sich Robert Lünendonk wieder auf die Suche nach dem Verlauf eines Flusses in seiner Heimatstadt gemacht. Wir sprachen mit dem Autor über sein neues Buch.

Interview: Sabrina Kirnapci



Die Güdderather Mühle, 1900.



Autor Robert Lünendonk.

**In Ihrem neuen Buch haben Sie sich der Niers angenommen. Was reizt Sie so sehr an den Bächen und Flüssen der Region?**

Der Gedanke, dass früher einmal ein Bach quer durch die Innenstadt von Mönchengladbach floss und an seinem Verlauf zahlreiche Wassermühlen standen, hat mich vor einigen Jahren fasziniert und so machte ich mich auf die Suche nach Informationen über den Gladbach und seine Mühlen. Diese Suche entpuppte sich als reine Detektivarbeit, die mir sehr viel Spaß gemacht hat und schließlich zur Veröffentlichung meines Buches „Auf den Spuren des Gladbachs und seiner Mühlen“ führte. Angespornt durch den großen Erfolg des Buches und Nachfragen vieler Leser nach einer „Fortsetzung“ beschäftigte ich mich anschließend mit der Niers, die ich als gebürtiger Odenkirchener seit meiner Kindheit gut kenne. Da es über die Niers – ähnlich wie beim Gladbach – keine aktuelle geschichtliche Darstellung gab, machte ich mich wieder auf die Suche nach Informationen, wobei ich einen Schwerpunkt auf das Niersquellgebiet legte, das in gut zehn Jahren verschwunden sein wird. Das Ergebnis meiner Recherche liegt nun in Form des Buches „Die Niers und ihre Mühlen – von der Quelle bis Neuwerk“ vor.

**Was erfährt der Leser im Buch über die Niers?**

Zunächst erfährt der Leser, wo die Niers einst entsprang und von welchen Quellen sie gespeist wurde. Anschließend wird der Verlauf der Niers vom Quellgebiet zwischen Kuckum und Unterwestrich bis zum Klärwerk in Mönchengladbach-Neuwerk beschrieben, was knapp einem Viertel des gesamten Niersverlaufs entspricht. Im Kapitel „Ein Spaziergang entlang der Niers“ kann der Leser den ehemaligen und den aktuellen Verlauf der Niers anhand historischer und aktueller Karten vergleichen. Dabei wird auch auf Veränderungen des Flussverlaufs durch den Menschen eingegangen. Grundlage für die historische Darstellung ist das so genannte Ur-Kataster aus dem Jahr 1812: die während der französischen Besatzung entstandene erste detaillierte Karte der Stadt Mönchengladbach. Darüber hinaus erfährt der Leser einiges über die Geschichte der Herrenhäuser entlang der Niers.

**Sie befassen sich außerdem mit den Mühlen entlang der Niers. Worauf dürfen sich die Leser hier freuen?**

Direkt an der Niers standen zwischen den Quellen und Neuwerk insgesamt 19 Wassermühlen. Dazu kam die Wickrather Papiermühle, die am Flutgraben stand, der von der Niers mit Wasser versorgt wurde. Der Leser erfährt, wann die Mühlen erbaut bzw. zum ersten Mal erwähnt wurden, wann ihr Betrieb eingestellt wurde bzw. wann sie abgerissen wurden, wie die heute noch erhaltenen Mühlen verwendet werden und wer die bekanntesten Besitzer bzw. Pächter der Mühlen waren.

**Wie lange haben Sie gebraucht, um die umfangreichen Informationen und Bilder zusammenzutragen? Hatten Sie Unterstützung?**

Für die Arbeit an diesem Buch habe ich etwa zwei Jahre gebraucht. Ein Jahr entfiel auf die Recherchen, ein halbes Jahr auf das Schreiben der Texte und die Auswahl der Abbildungen und ein weiteres halbes Jahr für alle anderen Arbeiten, die bei der Erstellung solch eines Buches anfallen. Bei den Recherchen wurde ich unter anderem unterstützt vom Team des Stadtarchivs Mönchengladbach und von Mitarbeitern des Geozentrums und der Mediengestaltung des Fachbereichs Geoinformationen und Grundstücksmanagement der Stadt Mönchengladbach.

**Sind Sie bei der Recherche von Fakten oder Details überrascht worden? Falls ja, können Sie ein Beispiel nennen?**

Überrascht worden bin ich von der Vielzahl der Quellen, die die Niers mit Wasser versorgten. Bisher war ich immer von einer Quelle „am Zourshof bei Kuckum“ ausgegangen; so hatte ich es in der Schule gelernt. Umso überraschter war ich, dass die Niers von zahlreichen Quellen von Kuckum bis hinter Wanlo gespeist wurde. Ebenso erstaunt hat mich, dass keine dieser natürlichen Quellen mehr existiert. Nur noch über so genannte Ersatzquellen wird die Niers heute mit Wasser versorgt. Dabei wird Grundwasser, das im Rahmen des Braunkohletagebaus abgepumpt wird, über ein Leitungssystem an verschiedenen Stellen in die Niers geleitet.

**Welchen Fluss werden Sie sich als nächstes vornehmen?**

Derzeit arbeite ich an meinem ersten Roman, den ich bis Ende nächsten Jahres fertigstellen möchte. Anschließend wende ich mich dann wieder den Mönchengladbacher Gewässern zu. Tatsächlich ist bereits ein dritter Band über die Fließgewässer in Mönchengladbach in Planung. Diesmal werde ich mich jedoch nicht auf einen einzelnen Bach konzentrieren, sondern auf alle anderen – meist unbekannteren – Bäche, die es in Mönchengladbach sonst noch gibt oder gab. Die Niers und den Gladbach kennen wohl die meisten Menschen in Mönchengladbach, aber Bäche wie den Beller Bach, den Mortersmühlenbach oder den Hellbach kennen nur wenige. Ich habe bereits Informationen zu über 40 Bächen in Mönchengladbach gesammelt.

## INFO

„Die Niers und ihre Mühlen – von der Quelle bis Neuwerk. Beiträge zur Geschichte der Stadt Mönchengladbach, Band 53“ ist im Klartext Verlag erschienen (ISBN 978-3-8375-0741-6) und kostet 19,90 €. Informationen und Kontakt: [www.robert-luenendonk.de](http://www.robert-luenendonk.de)





Blick auf den Platz vor dem Stadttheater um 1965.



Der Platz vor dem Stadttheater im Juni 1961.

# Das Stadttheater

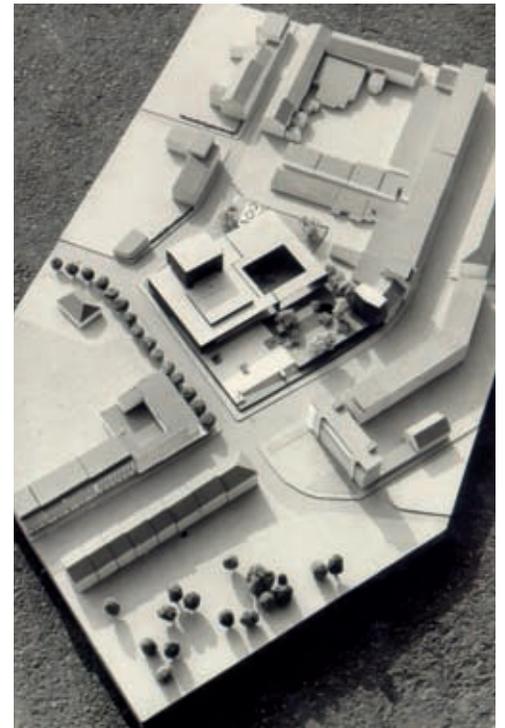
37 Jahre Spielstätte des Gladbacher Theaters – nun abgerissen.

Da die Kaiser-Friedrich-Halle sich zunehmend als unzureichend für Theateraufführungen erwies, beschloss der Stadtrat 1955 den Bau eines eigenen Theatergebäudes. Nachdem verschiedene Architekten um Entwürfe für einen ersten Bauabschnitt gebeten worden waren, entschied sich eine vom Stadtrat berufene Kommission 1956 für den Vorschlag von Paul Stohrer aus Stuttgart. Ein Teil der Stadträte sah den Neubau ungern und hätte lieber die Mittel für den nach den Kriegszerstörungen weiter dringend nötigen Wohnungsbau eingesetzt gesehen. Anfang Mai 1957 begannen die Bauarbeiten, wobei der erste Entwurf Stohrers dahingehend geändert wurde, dass die Gebäudehöhe sich am C&A-Haus orientierte und das Gebäude etwas zur Steinmetzstraße hin verschoben wurde. Das Richtfest erfolgte im April 1958. Man beschloss, das Foyer (im Volksmund „Raucherbein“ genannt), welches eigentlich Teil eines zweiten Bauabschnitts sein sollte, bereits jetzt zu errichten.

Der zweite Bauabschnitt sollte neben dem Foyer auch Gastronomie und Kulissenlage sowie Werkstätten beherbergen und zusammen mit dem nebenan geplanten Büro-Hochhaus errichtet werden. Mit dem Bau dieses ebenfalls von Stohrer geplanten Iduna-Hauses wurde nach Fertigstellung des Schauspielhauses begonnen. Zusammen mit dem C&A-Gebäude und dem Sonnenhaus entstand hier ein städtebaulich geplantes Gesamtensemble. Mit einem feierlichen Festakt wurde der Bau am 10. September 1959 seiner Bestimmung übergeben, der Vorplatz wurde mit Brunnen und Zierbeeten gestaltet. Bereits in den 80er-Jahren kamen erste Vorschläge eines Teilabrisses auf, die Sparkassenhauptverwaltung sollte hier einen Neubau erhalten. Dies scheiterte am Widerstand der Bürgerschaft und die Sparkasse errichtete einen Neubau am Bismarckplatz. Nach

dem aufwändigen Umbau der Stadthalle Rheydt zu einem Opernhaus zwischen 1982 und 1984 fand im Haus an der Hindenburgstraße nur noch das Schauspiel statt. Oper, Operette und Ballet nutzten das Rheydter Haus. Mit dem Bau der Theatergalerie 1991 bis 1993 wurde stark in die Platzgestaltung eingegriffen. Der für den einst geplanten zweiten Bauabschnitt vorgesehene rückwärtige Bereich wurde hierzu vollkommen überbaut, das „Raucherbein“ für die Baumaßnahmen abgerissen und im Anschluss wieder aufgebaut. 1996 wurde der Spielbetrieb seitens der Vereinigten Städtischen Bühnen im Schauspielhaus eingestellt, von Oktober 1996 bis August 1998 fanden noch Aufführungen des Musicals „Gambler“ statt. 2000 war die Erhaltung des Stohrerbaus kein Hinderungsgrund mehr für eine Neunutzung des Geländes in zentraler Stadtlage. Nach dem kurzen Zwischenspiel als „Museum X“ während der Sanierung des Museums Abteiberg wurde das Gebäude nach zehn Jahren Leerstand abgebrochen.

Text: Dr. Christian Wolfsberger



Der Entwurf Stohrers für das Stadttheater.

Der linke erste Bauabschnitt wurde verwirklicht, vom rechten zweiten nur das „Raucherbein“.



Blick in den Zuschauerraum 1959.



Das Raucherfoyer im Oktober 1959.

**TICKER****Studimental**

Wie soll ich bloß die nächste Klausur schaffen? Worauf kommt es beim wissenschaftlichen Schreiben an? Und wie kann ich mit meinem Vortrag die Zuhörer fesseln? Diese Fragen kennt nahezu jeder Studierende. Eine Antwort darauf liefert „Studimental“ – der Ratgeber für erfolgreiches Studieren.



Das 229-seitige Werk ist in der Schriftenreihe des Fachbereiches Sozialwesen der Hochschule Niederrhein erschienen und ab sofort zum Preis von 12,90 € erhältlich. Das Besondere an diesem Ratgeber – er ist von Studierenden für Studierende geschrieben worden. Alle Autoren haben bis vor kurzem noch selbst studiert oder studieren aktuell. Selbst Erlebtes

der insgesamt 15 Autorinnen und Autoren wird somit zu illustrierenden Beispielen für Allgemeines, was im Leben eines Studierenden helfen kann. „Damit ist sichergestellt, dass die Tipps aus der Praxis und dem alltäglichen Leben der Studierenden kommen“, sagt Prof. Dr. Werner Heister, einer der Herausgeber des Werkes. Studimental ist kein Allheilmittel, aber es soll vorbeugend bei Magenbeschwerden vor Klausuren oder gegen Kopfschmerzen beim Schreiben von Seminararbeiten helfen, verrät der „Beipackzettel“ des Ratgebers, der bewusst im Medikamentendesign gestaltet wurde.

## Marketingclub Mönchengladbach zu Gast im Warsteiner HockeyPark

Am 27. November trafen sich Clubmitglieder und Gäste des Marketingclubs Mönchengladbach im über die Stadtgrenzen hinaus bekannten Warsteiner Hockeypark. Gastgeber Michael Hilgers, der den Hockeypark seit seiner Eröffnung im Jahr 2006, über den Hockeysport hinaus zu einer überregionalen Event-Location gemacht hat, gab interessante Einblicke in das Alltagsleben eines Event-Managers im Umgang mit Künstlern und Event-Verantwortlichen. Am Beispiel des Guns'N Roses-Konzerts im Juni 2012 erfuhren die Teilnehmer, welche Auswirkungen eine solche Veranstaltung nicht nur für den Hockeypark, sondern auch für die Stadt und die gesamte Region hat. In Kooperation mit der Hochschule Niederrhein wurde eine Studie angefertigt, in der diese Wirkungen beschrieben und in Zahlen gekleidet wurden. Professor Rüdiger Hamm, der sich an der Hochschule schwerpunktmäßig mit der regionalen und sektoralen Strukturpolitik beschäftigt, überraschte das Auditorium mit interessanten Zahlen, die den wirtschaftlichen und psychologischen Wert solcher Veranstaltungen darstellen. Neben den zählbaren Schubfaktoren (Übernachtungszahlen, Bewirtung etc.) stärkt ein solches Event von überregionaler Bedeutung auch die emotionale Bindung der Bürger einer Stadt: „Konzerte von Weltstars in meiner Stadt!“ Die regen Diskussionen beim Get-together rundeten einen interessanten Abend ab. Auch 2013 gibt es wieder ein vielseitiges Clubprogramm. Interessierte können es beim Clubsekretariat anfordern.

**Marketingclub Mönchengladbach e. V.**  
**Postfach 101604, 41016 MG, Sekretariat:**  
**Conny Wangemann, Tel. 02166/9905811**  
**E-Mail: info@marketingclub-moenchengladbach.de**

**TIERE SUCHEN EIN ZUHAUSE****Malinois Mix Maxi**

Maxi ist eine schüchterne, gelehrige und sehr loyale Mischlingshündin, die ganz dringend eine feste Bezugsperson braucht, die ihr Zuneigung und Aufmerksamkeit entgegenbringt. Die siebenjährige Hündin ist sehr aktiv, will vor allem geistig gefordert werden, braucht feste Bezugspunkte und klare Grenzen, um sich sicher zu fühlen. Maxi hat bereits die Begleithundeprüfung abgelegt und wird gerne und spielend Tricks über die Grundkommandos hinaus lernen. Kurzum: Der Malinois Mix braucht einen starken, liebevollen Partner, der ihr Vertrauen verdient und zu schätzen weiß.

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

**FAIRSCHENKT, FAIRFÜHRT, FAIRKOSTET****Saubere Sache!**

Mit diesen duftenden Pflanzenseifen bleibt nicht nur die Haut sauber, sondern auch der Handel, denn sie stammen aus einem sozialen Dorfprojekt in Südindien, das den durch das hinduistische Kastensystem als „unberührbar“ geltenden Menschen durch gerechte Löhne und Sozialstandards ein würdevolles Leben sichert. In Handarbeit entstehen im Palam Rural Centre aus Kokosnuss-, Palm- und Mohuaöl sowie ätherischen Ölen diese veganen Seifen. Sie sind frei von Silikonen, Paraffinen und Erdölprodukten. Im schmuckvollen Organza-Beutel lassen sich diese duften Seifen im Dreierpack auch wunderbar „fairschenken“.



**Drei Seifen** im Beutel kosten 7,95 €.

**Eine-Welt-Laden Mönchengladbach, Abteiberg 2, 41061 MG, Tel. 02161/21766**

**Öffnungszeiten:** Mo., Mi., Fr. 15:00-18:00 Uhr, Di., Do. 10:00-18:00 Uhr, Sa. 10:00-14:00 Uhr

**Paveier, Sweethearts und Karneval**

Liedberg, der kleine und beschauliche Stadtteil von Korschenbroich, ist nicht nur ein beliebtes Ausflugsziel für Spaziergänger und Freunde historischer Architektur, sondern bietet mit dem Gasthaus Vennen



einen Veranstaltungsort für Musik und Bühne. Am Donnerstag, **25. April 2013** sind die kölschen **Paveier** (zu deutsch: Pflasterleger) zu Gast und feiern mit Ihren Fans das 30. Bühnenjubiläum. Die Konzerte der Mundart- und Karnevalsband sind sehr gefragt – Karten sollten also schnellstmöglich besorgt werden. Auch **Die Sweethearts** bringen mit Pointen und dem originale Sound der 50er- und 60er-Jahre am **1. März 2013** den Veranstaltungssaal zum Kochen. Bereits am **27. Januar 2013** lädt das Ausflugslokal Vennen zum **2. karnevalistischen Sonntag**. An De Kistedüvel, De Rollmöps, Eecker Kraageknöp, Rosita, dem Prinzenpaar der Stadt Mönchengladbach mit Gefolge

und Schmitz-Backes kommt keiner vorbei. Auch das Schauspiel hat einen Platz in Liedberg. Die ortsansässige **Theatergruppe Chamäleon** führt vom 15. bis 17. März 2013 die Komödie „Außer Kontrolle“ von Ray Cooney auf.

Infos zu den Veranstaltungen und Kartenbestellungen unter [www.liedberg.de](http://www.liedberg.de)

**Gaststätte Vennen, Am Markt 5, 41352 Korschenbroich-Liedberg, Tel. 02166/81518, www.liedberg.de**

# Passione trifft Bolten

Oder feine Früchtchen mit Ur-Alt.



Brigitte Bengner von „Passione Kulinarische Genüsse“ steht mit ihrem Sortiment aus Fruchtaufstrichen, Essigen, Chutneys und weiteren Köstlichkeiten für Lebensmittel bester Qualität. Zum einen sind es exotische oder mediterrane Zutaten, die den handgefertigten Produkten das besondere Geschmackserlebnis verleihen, wie beim Mango-Apfel-Chutney oder der toskanischen Paprikacreme. Zum anderen sind es gerade die regionalen Zutaten aus der kleinen Mönchengladbacher Manufaktur, die nicht nur den hiesigen Kreis experimentierfreudiger Gourmets neugierig machen.

Alkohol ist in fruchtigen oder herzhaften Aufstrichen nichts Neues. Rotwein, Portwein oder Calvados eignen sich bestens zum Verfeinern, aber Altbier? Einen Krustenbraten mit Altbiersoße mag man sich ja gerne vorstellen, aber was bewirkt der dunkle Gerstensaft in Gegenwart von Pflaumen oder Kirschen? Inspiriert von einem belgischen Kirschbier, machte sich Brigitte Bengner ans Werk, dieser Frage auf den Grund zu gehen. Dass dafür nur Boltens Ur-Alt in Frage kommen würde, lag schon der Nähe wegen auf der Hand. Mit ihrer Idee interessierte sie Boltens-Geschäftsführer Michael Hollmann, der diesem Experiment jedoch zunächst kritisch gegenüberstand, da er bislang zwar einige Marmeladen und Chutneys mit Altbier probiert hatte, aber nie ein überzeugendes Produkt darunter ausmachen konnte – bis Brigitte Bengner nach langen Experimenten mit dem komplizierten hefehaltigen Getränk das Endergebnis in der Brauerei präsentierte.

Beide Produkte sind von hoher Geschmacksintensität und konnten nicht nur die Mitarbeiter der Boltens-Brauerei, sondern auch die HINDENBURGER-Redaktion im hausinternen Geschmackstest überzeugen.

## Boltens **Frühstücks-Pfläumchen**

Beim Öffnen des „Frühstücks-Pfläumchens“ entströmt der würzig-herbe Hopfen-duft eines frisch gezapften Altbiers. Im Geschmack verbindet sich das fruchtig-erdige Aroma der Pflaume mit der leichten, karamellig-malzigen Note des Boltens Ur-Alts. Ein Fruchtaufstrich, der zu dunklem Krustenbrot, mildem Vollkornbrot oder Röttgelchen passt. Preis 4,90 €.

## Boltens **Ur-Alt** mit Pfefferkirschen

Die „Pfefferkirsche“ duftet herzhaft-fruchtig mit einer feinen, für Chutneys typischen, Zwiebelnote. Im Geschmack findet sich die vollreife Kirsche, die den Hauch einer Altbiernote vollständig einschließt. Eine Spur edlen Malabar-Pfeffers sorgt für eine unaufdringliche Schärfe. Ein Chutney, das perfekt mit herzhaftem Käse, kaltem Bratenaufschnitt oder kurzgebratenen Fleisch harmoniert. Preis 5,90 €.

Die „Früchtchen“ und viele weitere Köstlichkeiten sind im Online-Shop unter [www.passione-kulinarische-genuesse.de](http://www.passione-kulinarische-genuesse.de) erhältlich, sowie in diversen Feinkostläden und Geschäften, in denen es Boltens Ur-Alt gibt.

Text: Sascha Broich

NEU!

AB JANUAR ERHÄLTlich

# GASTRO GUIDE

LINKER NIEDERRHEIN



Mönchengladbach

Krefeld

Viersen

Heinsberg

Neuss

Konzeption und Realisation

**HINDENBURGER**  
DIE STADTZEITSCHRIFT FÜR MÖNCHENGLADBACH UND RHEYDT

**m**marktimpuls  
werbeagentur + verlag

# Jahresrückblick 2012

Von Baggern und Baustellen. Text: Natascha Oberste

Von der Stratosphäre aus betrachtet erlangen politische Umstürze, literarische Entgleisungen und Baugruben zwar dieselbe Irrelevanz wie die kollektive Sympathieschwangerschaft des royalen Deutschland, dennoch könnten böse Zungen mutmaßen, dass die Welt tatsächlich untergegangen sei: Die Jasminevolution ist welk geworden, Putin mal wieder Präsident und die Wirtschaftskrise entwickelt sich zum Dauerzustand. Zu allem Überfluss wird unsere Freiheit voraussichtlich bald auch in der Türkei verteidigt und Merkel und Berlusconi drohen mit Wiederkandidatur. Noch blamabler als das Ausscheiden der Nationalelf im EM-Halbfinale war das inkonsistente Rumgeeiere unseres Ex-Präsidenten. Unberührt von juristischen Aspekten, musste man sich peinlich berührt mit der Frage auseinandersetzen, ob man ein Staatsoberhaupt haben möchte, das sich derart unbeholfen und einfältig durch den Dschungel von Kreditaffären, Untersuchungsausschüssen und Anrufbeantwortern laviert. Künftig muss sich Christian Wulff nicht mehr selbst blamieren, denn das erledigt jetzt seine Frau für ihn mit ihrem „Buch“. Gemeinsam mit einer in ihrer Berufswahl verfehlten Co-Autorin bietet uns die ehemalige First Lady Einblicke ins Schloss Bellevue, ihr Leben mit Christian und Teenie-Liebeleien. Neben der mäßig geschickten Themenauswahl bedient sich das Autorinnenduo origineller Satzkonstruktionen, die die deutsche Sprache nicht vorsieht und lässt dank des durchgängigen Bravostils sogar literarisch Minderbegabte wie Hera Lind und Ken Follett beinahe brillant erscheinen. Derartige Fremdschämen bleibt den US-Bürgern erspart, sie haben ihren Präsidenten nebst Gattin einfach behalten und damit vermutlich Schlimmeres verhindert. Der Friedensnobelpreisträger von 2009 ist in guter Gesellschaft: Neuer Träger dieses Preises ist die EU und unsere Stadt kann durchaus einen kleinen Beitrag zur europäischen Integration für sich beanspruchen, fungiert doch die Borussia neuerdings wieder als Botschafter niederrheinischer Fußballkultur auf europäischer Ebene. Auch im innerdeutschen Vergleich schneidet Mönchengladbach nicht schlecht ab: Während Stuttgart und Berlin an ihren Großbau-

stellen verzweifeln, rollen bei uns die Bagger, werden Hochhäuser abgerissen und zumindest schon mal tiefe Löcher gegraben.

Zu guter Letzt möchten wir ein erfreuliches Ereignis besonders hervorheben und dem Museum Abteiberg zu seinem 30-jährigen Bestehen gratulieren.



Der Wickrather Wasserturm wird abgerissen. +++ Die Ate-lierraumbörse der städtischen Künstlerförderung c/o geht an den Start und vermittelt Kontakte zwischen Künstlern und Vermietern. +++ Die Stadt Mönchengladbach legt mit 16 weiteren Kreisen und Städten aus NRW Verfassungsbeschwerde gegen die Rückzahlungsforderungen vom Land geleisteter Zuwendungen ein.



**D'r Zoch kütt:** Veilchendienstagszug.



Ratsherr Joachim Hüskens verstirbt nach schwerer Krankheit im Alter von 45 Jahren. +++ 400.000 Karnevalsbegeisterte feierten den 74 Festwagen umfassenden Veilchendienstagszug.



Der Stadtrat beschließt den Beitritt zur zweiten Stufe des Stärkungspaktes Stadtfinanzen. +++ Mit Mönchengladbacher Beteiligung startet das Modellprojekt „Kein Kind zurücklassen“ des Landes NRW. +++ 16 Mönchengladbacher Nachwuchsmusiker qualifizieren sich für den Bundeswettbewerb „Jugend musiziert“. +++ Das Pahlke-Bad wird vier Jahre nach seiner Schließung frisch saniert wiedereröffnet. +++ Die Stadtparkasse Mönchengladbach erwirtschaftet einen Überschuss von 16 Millionen Euro und zählt damit bundesweit zu einer der erfolgreichsten Sparkassen.



In Rheydt wird eine neue Migrationsberatungsstelle eröffnet. +++ Vier Mönchengladbacher Ehrenamtler, darunter Helmut Schrammel, unser HINDENBURGER-Experte für Gladbacher Platt, werden von OB Norbert Bude mit der Goldenen Ehrennadel ausgezeichnet.



Mönchengladbach wird in die zweite Stufe des Stärkungspaktes Stadtfinanzen aufgenommen und erhält bis 2021 Konsolidierungshilfen in Höhe von 307 Millionen Euro. +++ Der 1. FC Köln steigt in die Zweite Bundesliga ab. +++ Die Borussia beendet die Saison auf dem vierten Tabellenplatz und qualifiziert sich für den europäischen Wettbewerb.



Borussia: **Europäische Integration im Stadion.**

## IM HINDENBURGER STADTGESPRÄCH:



**Torsten Knippertz**  
Stadionsprecher



**Bernd Gothe**  
Karnevalsverband MKV



**Norbert Bude**  
Oberbürgermeister



**Johannes Jansen**  
Altstadttinitiative



**Dr. Klaus Laumen**  
Gesundheitsamt



**Weinthal & Kollegen**  
Amt f. Umweltschutz und Entsorgung



NATO-Musikfest: Mit Pauken und Trompeten – **das älteste Militärmusikfest des Landes.**



Monika Hensen-Busch löst Brigitte Brouns als Gleichstellungsbeauftragte der Stadt ab. +++ Marion Blinten wird neue Integrationsbeauftragte der Stadt. +++ OB Norbert Bude wird neuer Vorsitzender des Städtetages NRW. +++ Militärbands aus sieben Nationen spielen beim NATO-Musikfest, dem ältesten Militärmusikfest des Landes, vor 11.000 Zuschauern. +++ Der Rheydter Wochenmarkt zieht für die nächsten 18 Monate in die Hauptstraße und auf den Harmonieplatz um. Das Museum Abteiberg begeht sein 30-jähriges Jubiläum mit einem Geburtstagsfest im Skulpturengarten. +++ Die vierte „nachtaktiv“ bietet über 200 Veranstaltungen an 45 Orten in einer Nacht.



Graham Jackson, †: **Abschied vom Generalmusikdirektor.**



Der Generalmusikdirektor der Vereinigten Städtischen Bühnen, Graham Jackson, erliegt im Alter von 45 Jahren seiner Krebserkrankung. +++ Der Schlosspark Wickrath erhält eine neue Brücke. +++ Mönchengladbachs erste Tierfriedhof wird eröffnet. +++ Der Abriss

der Pavillons auf dem Rheydter Marktplatz beginnt. +++ Bereits zum dritten Mal finden im Grenzlandstadion die Deutschen Leichtathletik-Jugendmeisterschaften statt.



Die Umgestaltung des Hugo-Junkers-Parks beginnt. +++ Major General Nick Caplin, Befehlshaber des in Mönchengladbach angesiedelten Unterstützungskommandos der britischen Streitkräfte, geht in den Ruhestand. +++ Der Lichthof wird abgerissen. +++ Der Judoka Andreas Tölzer vom 1. JC Mönchengladbach gewinnt bei den Olympischen Spielen in London die Bronzemedaille.



Das historische Stadtportal auf dem Rheydter Marktplatz wird abgebaut. +++ Die Stadt eröffnet auf der Aachener Straße ein Familienbüro als zentrale Anlaufstelle für Fragen rund um das Thema Familie. +++ Während des Atelier- und Galerien-parc/our laden über 40 Künstlerinnen und Künstler zum Kunstmarathon in ihre Ateliers und Kunstorte ein.



Vis-A-Vis: **Provisorisch einkaufen.**



Die Sanierung der Tiefgarage unter dem Rheydter Marktplatz beginnt. +++ Das provisorische Einkaufszentrum Vis-A-Vis wird eröffnet. +++ Der Abriss des ehemaligen Schauspielhauses beginnt.



Dampf trotz Rauchverbot: Robert Morris' Außeninstallation „**Steam**“.



Antti Olbrisch wird als erster Klimaschutzmanager der Stadt eingestellt. +++ Die Stadt beginnt mit der Einrichtung einer Umweltzone. +++ Das DHL-Logistikzentrum im Regiopark wird offiziell eröffnet. +++ Die Rockstreicher des Musikschulensembles werden in Hamburg für ihr Musikvideo „Nineteenseventyfive“ mit dem Junge-Ohren-Preis ausgezeichnet. +++ Das Iduna-Hochhaus wird abgerissen. +++ Der Stadtrat verabschiedet eine Satzung, die der Stadt das Vorkaufsrecht für den Rheydter Hauptbahnhof sichert. +++ Dr. Dominik Leitsch, Vorsitzender des Mönchengladbacher Ortsverbandes des Kinderschutzbundes, stirbt im Alter von 45 Jahren. +++ Die Stadt beschließt den Umbau des Zentralen Omnibusbahnhofs in Rheindahlen. +++ Nach vollendetem Ankauf dampft Robert Morris' Außeninstallation „Steam“ wieder vor dem Museum.



Opernstar Anna-Maria Kaufmann gibt ein Benefizkonzert in der Kaiser-Friedrich-Halle. +++ Die Stadt erteilt die Baugenehmigung für die MönchengladbachArcaden. +++ Der Stadtrat beschließt die Wiedereinführung der Sperrzeit für die Mönchengladbacher Altstadt von fünf bis sechs Uhr. +++ Die EWMG-Tochter Event-Hangar Mönchengladbach GmbH schreibt die Bauarbeiten und den Betrieb des geplanten Event-Hangars für die JU 52 am Flughafen europaweit aus. +++ Die Borussia überwintert auf dem achten Tabellenplatz und bleibt zumindest bis zum kommenden Februar im internationalen Wettbewerb.



**Dr. Thomas Hoeps**  
Städtisches Kulturbüro



**Andreas Graf**  
Kreisgruppe DEHOGA



**Mihkel Kütson**  
Generalmusikdirektor



**Adnan Özden**  
Imam



**Dr. Günter Krings**  
Bundestagsabgeordneter

# 2013 in Mönchengladbach

Was ist los im Jahr 2013 in der Vitusstadt? Haben Sie Lust auf Kabarett, einen Theaterbesuch, Musical, Festivals oder Rock & Pop „open air“? Der HINDENBURGER stellt Ihnen einige Veranstaltungs-Highlights vor.

Text: Martin Huth



## Dieter Nuhr

Ständig zwischen Comedy und Kabarett pendelnd, ist Dieter Nuhr einer der erfolgreichsten deutschsprachigen Vertreter seines Genres. Bei „Nuhr unter uns“ taucht das Publikum am **Samstag, 8. Juni** im Warsteiner Hockeypark in die Tiefen der menschlichen Psyche ein. Dieter Nuhr stellt sich u. a. folgende Fragen: „Wieso sind Trottel glücklicher?“ oder „Wie schaffe ich es ohne medizinische Eingriffe, das geistige Niveau eines Roggenbrottes zu erreichen?“ Ganz unter uns: Dieter Nuhr gibt Ratschläge und spendet jede Menge Trost.



## Beatles und Bee Gees

Das Beatles-Musical „All your nee is Love!“ am **Samstag, 1. März** in der Kaiser-Friedrich-Halle erzählt die Geschichte der „Fab Four“ von den Anfängen im Hamburger Star Club bis zum letzten Konzert auf dem Dach der Abbey Road Studios in London. Songs wie „Help“, „Love me do“, „Yesterday“, „Hey Jude“ u. v. m. lassen die Herzen der Beatles-Fans höher schlagen.

„Massachusetts“ ist nicht nur einer der größten Hits der Bee Gees, der erfolgreichsten Familienband aller Zeiten, sondern auch der Titel des gleichnamigen Erfolgs-Musicals, zu sehen am **Mittwoch, 13. November** in der Kaiser-Friedrich-Halle.

## Live im Hockeypark/Borussia-Park

### David Guetta

Mit dem Auftritt des DJ-Superstars aus Frankreich beginnt die Open-Air-Saison im Hockeypark. „Nothing but the Beat“ heißt es am **Freitag, 31. Mai**. David Guetta wird von zwei hochkarätigen DJs unterstützt: Nicky Romero und Kaz James.

### Peter Maffay

Am **Dienstag, 18. Juni** rocken Peter Maffay und Band den Hockeypark. Der „Tabaluga“-Schöpfer und Preisträger der Goldenen Blume von Rheydt wartet mit 40 Millionen verkauften Tonträgern und 15 Mal Platz 1 in den Albumcharts auf.

### PUR

Die Kultband präsentiert am **Freitag, 28. Juni** ihr aktuelles Album. Mit dem ganz typischen Sound und Texten, die unter die Haut gehen, ziehen PUR das Publikum in ihren Bann.

### David Garrett



„Music“ lautet der Titel des Albums, das der Wundergeiger am **Mittwoch, 19. Juni** mit großartiger Performance und Show-Elementen auf der Bühne zelebriert – ein Mix aus Klassik, Rock und Pop.

### Unheilig

Bevor sich der Graf eine längere Pause gönnt, ist er mit dem Tourprogramm „Lichter der Stadt II – Letzter Halt“ am **Samstag, 7. September** letztmals in NRW zu sehen – ein Muss für alle Unheilig-Fans.

### Booster

Eigens für dieses Konzert am **Sonntag, 8. September** begleiten Lichttechnik und eingespielte Video-Sequenzen Mönchengladbachs Coverband Nr. 1. Special Guest wird Chris Thompson sein, die Ex-Stimme der Manfred Mann's Earth Band.

### Bruce Springsteen

Im Rahmen der „Wrecking Ball“-Welttournee gastiert der „Boss“ mit seiner E-Street-Band am **Freitag, 5. Juli** im Mönchengladbacher Borussia-Park.



## Auf der Bühne

Kunstwerk Wickrath: Am **Dienstag, 19. Februar** ist Steffen Henssler mit seiner ersten Live-Koch-Show zu Gast: „Meerjungfrauen kocht man nicht“. Gaby Köster geht wieder auf Tour und liest am **Sonntag, 3. März** aus ihrem Buch „Ein Schnupfen hätte auch gereicht – Meine zweite Chance“. Am **Samstag, 25. Mai** präsentiert Lisa Feller ihr wunderbares witziges Programm „Der Teufel trägt Pampers“: ein ganz normaler wahnsinniger Alltag. „Dä Blötschkopp“ alias Marc Metzger wirbelt am **Samstag, 5. Oktober** mit Wechseljahre einer Wasserwaage über die Bühne. TV-Koch Horst Lichter feiert am **Samstag, 19. Oktober** die Premiere seines neuen Programms „Jetzt kocht er auch noch!“

Theater Mönchengladbach: Höhepunkte bis zur Sommerpause sind der Theaterball am **Samstag, 2. März** sowie die Premieren des Comedy-Musicals „I Love You, You're Perfect, Now Change“ (8.3.), des Balletts „Verlorene Kinder/Bilder aus der Neuen Welt“ (16.3.), der Opern „Maskerade“ (12.4.) und „Die lustigen Weiber von Windsor“ und der Schauspiele „Hagel auf Zamfara“ (21.4.) und African Moon (9.5.).

## Im Stadion

Wenn sich am **Samstag, 18. Mai** am letzten Bundesliga-Spieltag Borussia Mönchengladbach und der FC Bayern München gegenüberstehen, könnten beide Teams Grund zum Feiern haben. Ob die dann auf europäischem Terrain galoppierenden Fohlen dem Rekordmeister zu Titel Nr. 23 gratulieren werden?

„Schneller – weiter – höher“ heißt es von **Freitag, 12. bis Sonntag, 14. Juli** im Grenzlandstadion. Bei den Deutschen Seniorenmeisterschaften der Leichtathletik messen sich ca. 1.800 Sportler ab 35 Jahre aus dem gesamten Bundesgebiet.

## Feste und Festivals

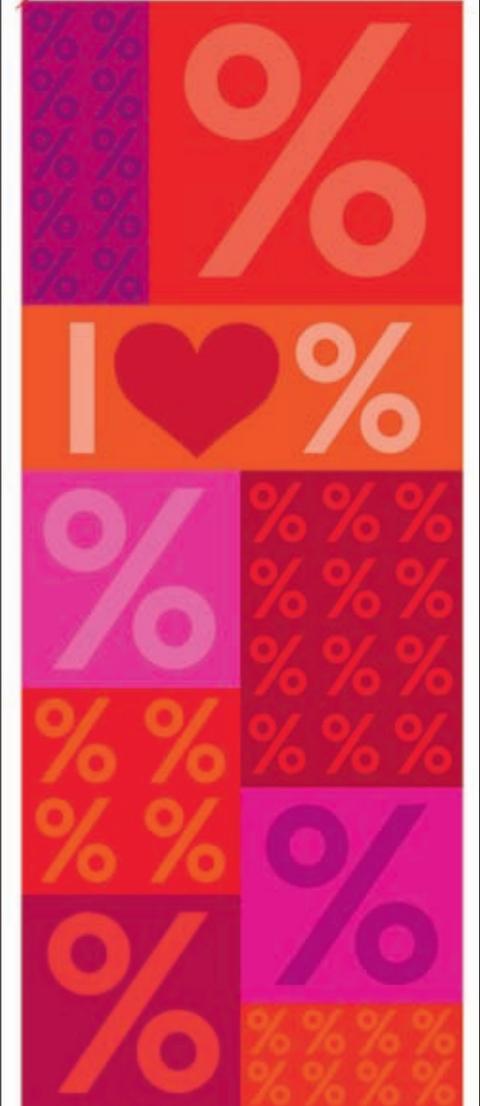
Das Programm der „Ensembliä 2013“, des ältesten spartenübergreifenden Festivals des Landes, das von **Mittwoch, 19. bis Sonntag, 23. Juni** stattfindet, bietet eine Plattform, um Musik, Tanz, Theater und zeitgenössische Kunst miteinander zu verknüpfen.

Von **Freitag, 19. bis Sonntag, 28. Juli** herrscht wieder Open-Air-Flair bei der „Sommermusik Schloss Rheydt“. Diesmal sind u. a. dabei: Roger Cicero & Big Band, das Lydie Auvray Trio, Ulla Meinecke, Earth, Wind & Fire Experience feat. Al McKay und The Blues Brothers perf. by Black Brothers & The Bad Bones. Publikumsmagneten sind das Klassik Open Air mit den Niederrheinischen Sinfonikern sowie der Auftritt von „FUN“ mit dem Jugendsinfonieorchester der Stadt.

Am **Samstag, 13. und Sonntag, 14. Juli** wird auf dem Schiller- und Adenauerplatz kräftig gefeiert. Anlass ist das 150-jährige Bestehen des Gründerzeitviertels.



LUST AUF SCHÖNE SCHUHE?  
**JETZT ABER!**



LUST AUF®  
SCHÖNE SCHUHE



**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

# She

70 Aussteller

Die große Frauenmesse  
mit Stil und Niveau...

Sie möchten Aussteller werden? Wir haben noch Restplätze!

## 03.02.2013

„Kunstwerk“ (Das Rote Krokodil)

Wickrathberger Straße 18 B / 41189 Mönchengladbach  
11.00 Uhr - 18.00 Uhr Eintritt: 6,50 €

Es erwartet Sie ein buntes Programm...

Aussteller aus den Bereichen:

- o Schönheit & Kosmetik
- o Gesundheit & Ernährung
- o Handwerk & Kunst
- o Spirituelles & Ausgefallenes
- o Körper & Seele
- o Mode & Style
- o Spaß & Sport
- o Wohnen & Deko u.v.m.

Viele Überraschungen, Neuheiten und Highlights begleiten Sie durch den Tag.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch....

- o Shoppen
- o Stöbern
- o Genießen
- o Körperkult

...alles für die Frau  
(inkl. Kinderbetreuung)

### Auszug der Aussteller auf der She Messe

Stand Nr.

- 3 Bellissima Mode für Sie
- 4 La Culture GmbH Fitness
- 5 Augenoptik Jaegers
- 7 YogaHeimat
- 8 Miu Bubble Tee
- 11+12 Trends&Lifestyle HS
- 13 Skinface
- 14 Claudia Beinhoff Coaching
- 15 NSA Flötmeier GbR Ernährung
- 16 Pierre Lang Schmuck
- 20 Atelier für Mode und Design
- 21 Reisebüro Plum
- 21 Modehaus No.21
- 22 LAPTOLEX
- 23 Sonnenschein GbR
- A1 Absolute Nails
- 25 Tupperware
- 26 Fräuleins Liebling
- 27 blue DA.T.E Therapiezentrum
- 28 the Perfektday Hochzeit
- 29 How Sit
- 34 NU SKIN Anti-Aging
- 35 signs and styles
- 36 Energetix Magnetschmuck Frankf.
- 37 Jo-An-Style
- 38 Partylite
- 39 Schuhhaus Müllers
- 40 like a woman Fitness
- 41 Moving Touch
- 42 Goldgalerie Hartmann
- 43 Pippa&Jean Schmuck
- 44 La Belle Cosmetics
- 45 RANINA Spirit of Beauty
- 46 ARTgerecht Massage
- 47 EMASCD e.V. Hundeverein
- 48 MoveHS Extensions
- 55 Die Violetten
- 57 Energetix Magnetschmuck Bingen
- 60 ARTemlos Schmuck
- 61 Mary Kay Kosmetik
- 63 Natur für Körper und Geist
- 63 Schülfer Salze Beratung
- 64 Vorwerk Thermomix
- 65 Kirsch-grün Mode
- 69 Johanna Binger Mode



Accessoires



Dessous



Wellness



Schuhe



Fitness

Agentur Visions  
Tel: 02462 205902  
kontakt@she-messe.de  
weitere Infos

[www.she-messe.de](http://www.she-messe.de)



Einige Themen der Messe: Beauty, Bildung, Fitness, Gesundheit und Wellness.

## Alles, was Frauen Spaß macht!

Die Frauenmesse „She“ kommt zum ersten Mal nach Mönchengladbach.

Das Kunstwerk im Roten Krokodil wird am 3. Februar 2013 zur Oase für Frauen. Dann nämlich findet zum ersten Mal die She-Messe in Mönchengladbach statt. Die Aussteller präsentieren ein Themen- und Angebotspektrum von Beauty und Bildung bis zu Fitness, Gesundheit und Wellness. Natürlich darf die Mode mit ihren dazu passenden Accessoires nicht fehlen. Live-Entertainment, Modenschauen, Produktvorführungen und Vorträge ergänzen das Programm. Die Besucherinnen werden stilecht mit einem Sekt empfangen, bevor sie sich einen ganzen Tag lang verwöhnen lassen, Informationen zu Angeboten einholen und Trends entdecken können.

### Kinderbetreuung inklusive!

Um die Kinderbetreuung müssen sich die Besucherinnen nicht kümmern. Es gibt einen eigenen Spielbereich mit geschultem Personal, so dass auch Mütter in Ruhe die Stände der gut 70 Aussteller besuchen können. Mit dabei ist beispielsweise La Culture - Fitness und Wellness von Frauen für Frauen. Auch die Yoga Heimat stellt ihr Kursangebot vor und bietet hochwertige Yoga & Wellness-Produkte an. „Fräuleins Liebling“ verkauft unter anderem exklusive Ac-



Mit 120 Ausstellern und 3.000 Besucherinnen war die She-Messe im Gelsenkirchen im Oktober 2012 ein voller Erfolg.



Im „Kunstwerk“ im Roten Krokodil in Wickrath werden am 3. Februar 2012 über 70 Aussteller mit einem bunten Programm aufwarten.

cessoires, Ledergürtel mit austauschbaren Schließen, Ledertaschen, Schals und Tücher. Die Goldgalerie Hartmann führt am Stand kostenlose Begutachtung und Beratung durch und kauft Ihnen beispielsweise Altgold, Schmuck und Münzen ab, so dass die Damen mit gefülltem Geldbeutel weitershoppen können. Oder sie widmen sich der modernen Kosmetik, etwa bei RANINA-Spirit of Beauty. Hier werden dermatologische Kosmetikbehandlungen vorgeführt, Kosmetik- und Wellnessprodukte verkauft und Beratungen und Hautdiagnosen angeboten. Bei Absolute Nails bekommt man Einblick in die Kunst des Nageldesigns und bei „Natur für Körper, Seele & Geist“ lernt man, wie man Ruhe und Gelassenheit für den Alltag tanken kann. Danach geht es am Stand des Reisebüros Plum ab in den Urlaub. Kurzum: Es gibt viel zu entdecken! Anschließend - oder als Pause zwischendurch - gibt es Speis und Trank oder wahlweise auch Kaffee und Kuchen, denn auch für das leibliche Wohl ist auf der She-Messe gesorgt.

She, die große Frauenmesse mit Stil und Niveau, Sonntag, 3.2.2013, 11:00 bis 18:00 Uhr, „Kunstwerk“ (Das Rote Krokodil), Wickrathberger Straße 18b, 41189 MG, Eintritt 6,50 €. [www.she-messe.de](http://www.she-messe.de)

# Von Wikipedia bis Sesamstraße

Der Initiativkreis Mönchengladbach stellt das Jahresprogramm 2013 vor und verlost eine Unterrichtsstunde mit Wikipedia-Gründer Jimmy Wales.

2013 feiert der Initiativkreis Mönchengladbach sein zehnjähriges Bestehen. Das Programm des Jubiläumsjahres startet mit einer Veranstaltung im Rahmen der Reihe „Pioniere der Welt in Mönchengladbach“. In dieser Veranstaltungsreihe werden Menschen vorgestellt, die besondere wirtschaftliche, geistige oder sportliche Leistungen vollbracht haben und deren Pionierarbeit für andere Vorbildfunktion trägt. Nach dem Schweizer Ballonfahrer Dr. Bertrand Piccard, dem Extrem-Bergsteiger Reinhold Messner, dem US-amerikanischen Unterwasserarchäologen Dr. Robert Ballard und der Affenforscherin Dr. Jane Goodall wird die Reihe am Dienstag, 6. März 2013 mit einem Besuch des US-amerikanischen Unternehmers und Wikipedia-Gründers Jimmy Wales fortgesetzt.



Wikipedia-Gründer **Jimmy Wales**.

gemeinsam eine Homepage zu erstellen mit Freizeitangeboten für Jugendliche in Mönchengladbach. Der Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt. Die Internetseite kann mit einem kostenlosen Web-Programm erstellt und nach dem Wettbewerb weiter gepflegt und genutzt werden. Die Gewinner werden durch eine Fachjury ermittelt. Einsendeschluss: 1. Februar 2013. Weitere Infos unter: [www.ik-mg.de](http://www.ik-mg.de)



Friedensnobelpreisträger **Mohamed ElBaradei**.

Für den Herbst 2013 plant der Initiativkreis Mönchengladbach eine Sonderveranstaltung: Mit Mahmud Abbas, Präsident der palästinensischen Autonomiebehörde, wird zum ersten Mal ein noch amtierender Regierungschef zu Gast sein. In der Reihe „Nobelpreisträger in Mönchengladbach“ wird am 5. Juni 2013 der ägyptische Diplomat und Friedensnobelpreisträger Mohamed ElBaradei einen Vortrag halten. Für die jüngsten Bürger der Stadt präsentiert der Initiativkreis Mönchengladbach am 28. Mai 2013 die Geburtstagsshow „40 Jahre Sesamstraße“ mit dem Kindertheater Sesamstraße – ein großes Event für die ganze Familie mit original Figuren, original Stimmen, Live-Dialogen und viel Musik.

**Karten für die Vortragsveranstaltungen und die Geburtstagsshow sind an allen bekannten VVK-Stellen, unter [www.ADticket.de](http://www.ADticket.de) sowie unter der Hotline 0180/5040300 erhältlich.**



## Praxis für ganzheitliches Leben:



Von der Anspannung in die Entspannung, Massage, Meditation und alternative Heilmethoden für mehr Kraft und Lebensfreude im Alltag.

[www.natur-fuer-ksg.de](http://www.natur-fuer-ksg.de)  
[info@natur-fuer-ksg.de](mailto:info@natur-fuer-ksg.de)

## Besuchen Sie uns auf der „She-Messe“

### Das kleine Herzbuch



#### Leben in Liebe

Das Mediabuch der besonderen Art als Anregung, dem Alltag in Liebe zu begegnen. Enthält wertvolle Extras: Herzensbotschaft,

Meditation und Musik auf CD und herausnehmbare Herzelemente. „Die Liebe findet immer einen Weg!“

#### Info und Bestellung:

[www.das-kleine-herzbuch.de](http://www.das-kleine-herzbuch.de)

#### Resi Doepner

Natur für Körper, Seele & Geist

In Genhof 22 · 41812 Erkelenz · Tel. 02431-1039



**1 Jahr YogaHeimat –  
Yoga kostenlos!**

## Große Geburtstagsfeier – feiern Sie mit!

**Samstag & Sonntag, 12. & 13.01.2013,  
10 - 17 Uhr**

- Kostenlose Schnupperkurse von 11:30 Uhr bis 16:00 Uhr
- Einmalige Aktionsangebote: 15% auf Yoga-Kleidung, u.v.m.

Lernen Sie Yoga und die YogaHeimat kennen!

**YOGA Heimat**

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

[info@yogaheimat.de](mailto:info@yogaheimat.de), [www.yogaheimat.de](http://www.yogaheimat.de)

# Das große Aufräumen

Sie haben sich fürs neue Jahr vorgenommen, endlich Ordnung zu halten? Hier sind ein paar nützliche Helferlein, mit denen es gelingen kann.

Text: Sabrina Kirnapci

## Ringe und Ketten an den Schmuckbaum

Fingerringe, Armbänder, Ketten, Ohrringe – wenn man sie braucht, sind sie verschollen in den Tiefen unterschiedlicher Kästchen oder sie verstecken sich im Badezimmer und auf Regalen. Mit dem Schmuckbaum kommt Ordnung ins Chaos. Die Designerin Louise Christ hat hochglanzpoliertes Aluminium verwendet, das über das nötige Gewicht verfügt, Ihre Schmuckstücke zu tragen, ohne umzufallen. **Gesehen bei reuter.de für 49,94 €.**



## Draußen rauchen!

Überall volle Aschenbecher und alles stinkt nach kaltem Qualm? Wer das Rauchen nicht gleich ganz aufgibt, der kann für Ordnung, Sauberkeit und bessere Luft sorgen, indem er ab sofort nur noch draußen raucht. Hier bietet sich der Cribbio von Rexite an. **Gesehen bei Tellmann für 73,- € (Aluminium) oder 75,- € (Weiß oder Schwarz).**

## Schreibtisch aufräumen

Kleinkram in die Fächer legen, zudrehen und schon herrscht Ordnung auf dem Schreibtisch. Die Multiplor Dose nach einem Design von Rino Pirovano mit einem Durchmesser von 13 Zentimetern ist ideal fürs moderne Büro. **Gesehen bei Tellmann für 23,50 € (Weiß, Rot, Schwarz oder Bunt) oder 29,90 € (Aluminium).**



## Stiefel aufhängen

Sie passen nicht in den Schuhschrank, knicken schnell um und stehen andauernd im Weg herum: Stiefel! Jetzt kommen sie an die Stange. Dazu brauchen Sie lediglich ein paar Stiefelspanner. Sie halten den Schaft in Form und sorgen für eine bessere Entlüftung der Schuhe. **Erhältlich in unterschiedlichen Längen und Formen – beispielsweise bei Galeria Kaufhof für 13,95 €.**



## Textilien in den Beutel

Mit Vakuumbeuteln schaffen Sie Platz in Ihrem Schrank und schützen die Wäsche vor Gerüchen und Feuchtigkeit. Einfach Hosen, Kleider, Jacken, Mäntel oder Bettwäsche eintüten und mit dem Staubsauger die Luft absaugen. So können Sie Textilien bedenkenlos unterm Bett, im Keller oder auf dem Dachboden lagern. **Gesehen bei www.pearl.de für 16,90 €.**



# Überflüssiges **spenden!**

Beim Volksverein Mönchengladbach können Sie spenden, was Sie nicht mehr brauchen, und damit Gutes tun.

Die meisten Dinge, die man nicht mehr braucht, sind viel zu schade zum Wegwerfen. Deshalb hortet man sie und sammelt so im Laufe der Jahre jede Menge schönen „Kram“ an, der eigentlich nur Platz wegnimmt. Wie wäre es, wenn Sie diese Sachen aussortieren und für einen guten Zweck spenden? Der Volksverein Mönchengladbach freut sich über Kleidungs- und Sachspenden, denn er setzt sich engagiert für Langzeitarbeitslose in unserer Stadt ein. Die Sachspenden und die aus den Verkäufen resultierenden Einnahmen werden zur Finanzierung des Angebotes „bilden – arbeiten – begegnen – beraten“ eingesetzt. Mit Ihrer Spende helfen Sie, die Volksverein-Secondhand-Läden zu füllen und langzeitarbeitslosen Menschen eine Beschäftigung zu bieten, etwa bei der Vorsortierung und Aufarbeitung von Textilien oder im Ladenverkauf. Kleinere Mengen können Sie in den Läden abgeben. Größere Mengen fahren Sie bitte zur Betriebsstätte auf der Geistenbecker Straße 107. Dort hilft Ihnen ein Volksverein-Mitarbeiter beim Ausladen. Große Sachspenden wie Möbel werden nach Absprache auch vom Volksverein abgeholt. Terminabsprache und weitere Infos unter 02166/6711600.

## Diese Sachspenden werden benötigt:

- Wohnzimmermöbel: Schränke, Tische, Couchgarnituren etc.
- Schlafzimmermöbel: Schränke, Betten, Spiegel etc.
- Küchenmöbel: Schränke, Tische, Spülen, Stühle, Eckbänke etc.
- Kinder- und Jugendmöbel: Betten, Schreibtische, Schränke, Stühle, Sessel etc.
- Elektrogeräte: Herde und Küchengeräte, Kühlschränke und Gefriergeräte, Lampen, Kleingeräte, Küchenmaschinen, HiFi und Computer
- Bücher: Belletristik, Krimis, Romane, Klassiker, Comics, Kinderbücher etc.
- Haushaltsgegenstände: Geschirr, Besteck, Töpfe, Lampen, Bilder, Spiegel, Klein-Haushaltsgeräte, Teppiche etc.
- Kinderausstattungen: Kinderwagen, Spielzeug, Wickelkommoden etc.

## Die Secondhand-Läden des Volksvereins

- **Kleiderladen Geistenbecker Str. 118**, 41199 MG-Geistenbeck  
Öffnungszeiten Mo.-Fr. 9:30-18:00 Uhr, sowie Sa. 9:30-13:00 Uhr
- **Kleiderladen Eickener Str. 130**, 41063 MG-Eicken  
Öffnungszeiten Mo.-Fr. 9:30-18:00 Uhr und Sa. von 9:30-13:00 Uhr
- **„Der kleine Volksverein - Secondhand rund um das Kind“**  
Limitenstr. 31, 41236 MG, Öffnungszeiten Mo.-Fr. 9:30-18:00 Uhr und Sa. von 9:30-13:00 Uhr
- **Kleiderladen St. Helena-Platz 5-7**, 41179 MG-Rheindahlen  
Öffnungszeiten Mo.-Fr. 9:30-18:00 Uhr und Sa. von 9:30-13:00 Uhr
- **Kleiderladen Roermonder Str. 56-58**, 41068 MG-Waldhausen  
Öffnungszeiten Mo.-Fr. 9:30-18:00 Uhr und Sa. von 9:30-13:00 Uhr

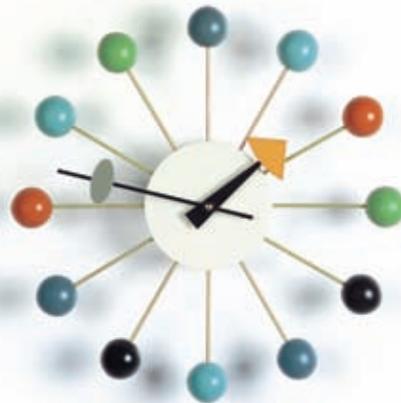
Zusätzlich zur Annahme in den Läden sammelt der „Volksverein Mönchengladbach“ im Bereich der Städte Mönchengladbach, Krefeld, Korschbroich und dem Kreis Viersen in Form einer Containersammlung Kleidung. Die Standorte der Container können Sie unter 02166/6711600 erfragen.

## Nie wieder **Chaos!**

Cynthia Townley Ewer hatte früher selbst ein Problem mit dem ewigen Chaos. Inzwischen hat sie alles im Griff und veranstaltet Kurse, bei denen sie ihre Tipps zur Chaos-Beseitigung weitergibt. In ihrem Buch geht es um Haushaltsorganisation, Putzen, Haushaltsplanung, Menüplanung, Vorratshaltung und vieles mehr – inklusive nützlicher Checklisten, die das Ordnunghalten erleichtern. Gesehen bei Buchhandlung Degenhardt für 16,95 €.



## „Ein formschönes neues Jahr 2013!“



Die Klassiker,  
die Modernen,  
die Originale.

Auch im neuen Jahr  
sind wir wieder gerne  
für Sie da...

Wie schön die Zeit vergeht. Ein herzliches Danke an alle, die uns bis heute treu geblieben sind - und an alle, die anderen untreu werden, weil sie fachkundige Beratung, individuellen Service und die persönliche Begegnung bei Ihrem Einkauf schätzen.

## vitra.

**TELLMANN  
EINRICHTEN & GESTALTEN.**  
FRIEDRICH-EBERT-STRASSE 76  
41236 MÖNCHENGLADBACH  
TELEFON: 02166/48024  
TELEFAX: 02166/619224

www.tellmann-einrichten.de

# TELLMANN

## MIT QUALITÄT INS NEUE JAHR STARTEN



40 ZOLL DIAGONALE

HBTV-FÄHIG

**2400.-**

mit Tischfuß zusätzl.  
100,- Euro

## LOEWE.

CONNECT ID 40 DR+

- 101 cm LED-Fernseher • 3D ready (Shuttertechnik) • 200 Hz-Technologie
- integrierte Festplatte • 500 GB Speicherkapazität • DVB-T
- DVB-S2 • DVB-C • HDTV • Internet-Zugriff auf Online-Dienste

Keine Mitnahmegarantie. Falls nicht vorhanden, bestellen. Abholpreis. Ohne Deko.

## EP: Jepkens

ElectronicPartner

LED-LCD-TV, HIFI, DVD/VIDEO, SATELLITEN-TECHNIK, ANTENNENBAU, TELEKOMMUNIKATION

41065 Mönchengladbach, Neusser Straße 180  
Tel. 02161 960112 / 604229, info@jepkens.com

[www.jepkens.com](http://www.jepkens.com)

# Mehr Zeit für die Familie

Sie wollen sich 2013 endlich Zeit für Kinder, Partner und Freunde freischaufeln? Mit diesen Tipps sparen Sie Sekunden, Minuten und Stunden.

## Schneller saugen!

Gerät aus dem Schrank holen, Sauger aufsetzen, Kabel abrollen, Stecker in die Steckdose und nachher alles wieder zurück. Staubsaugen raubt Zeit. Für den kleinen „Schmutz“ ist der Aufwand gar nicht nötig. Wozu gibt es schließlich Handstaubsauger, mit denen man Möbel ruckzuck von Tierhaaren befreien und den Staub in den Ecken beseitigen kann?

### Dyson DC34 Animalpro



Kabellos, beutellos, kompakt und gründlich: Dieser Akku-Sauger von Dyson besitzt zwei Saugstufen und eine Elektrobürste zur Aufnahme von Tierhaaren.

**Gesehen bei EP: Jepkens für 219,- €.**

### Alessi SG67-W



Der vom Designer Stefano Giovannoni entworfene Alessi SG67-W Akkusauger nimmt Krümel, Staub, Asche und sogar Flüssigkeiten auf. Er arbeitet sehr leise und besitzt eine Fugen- und Nassdüse.

**Gesehen bei Tellmann für 115,- €.**

## Packstation statt Warteschlange

Pakete sind echte Zeitkiller, denn wenn eins geliefert wird, ist man garantiert nicht zu Hause. Also muss man gehörig Zeit für die Fahrt in die Stadt und für die Schlange an der Paketausgabe in der Post einplanen. Letztere raubt einem ebenfalls kostbare Minuten, wenn man ein Paket verschicken möchte. Einfacher geht es mit den Packstationen. Kein Warten auf den Postboten, keine Schlange am Schalter.

### Packstationen in MG



- Packstation 182, Waldnieler Str. 36, Waldhausen
- Packstation 181, Lürriper Str. 17-21, Pesch
- Packstation 183, Bahnhofstr. 66, Rheydt
- Packstation 185, Konstantinstr. 52, Giesenkirchen
- Packstation 184, Gladbacher Str. 169, Rheindahlen
- Packstation 186, Straßburger Allee 1-5, Odenkirchen
- Packstation 187, Op de Fleet 15, Wickrath

**Weitere Infos unter [www.dhl.de/packstation](http://www.dhl.de/packstation)**



## Buchtipp:

### Noch mehr Zeit für das Wesentliche

Lothar Seiwert hilft uns herauszufinden, was jenseits der Alltagshektik im Leben wirklich wichtig ist. Er präsentiert eine Fülle von Techniken und Tools, Methoden und Regeln für ein modernes Zeitmanagement im Beruf und Privatleben. Zahlreiche Übungen, Checklisten und Tipps helfen, das Gelesene zu verinnerlichen und in den Alltag zu übertragen.

**Gesehen bei Buchhandlung Degenhardt für 9,99 €.**



**Gebr. Jansen**  
IHR FAMILIÄRES KÜCHENHAUS

[www.kuechenhaus-jansen.de](http://www.kuechenhaus-jansen.de)

**BESUCHEN SIE UNSERE NEUE AUSSTELLUNG MIT VIELEN KÜCHENHIGHLIGHTS**

**SCHAUTAG: So. 13.01. / 11-16 Uhr** Samstag und Sonntag (11-16 Uhr): **Neff-Kochvorführung** (Sonntag ohne Beratung und Verkauf)

Öffnungszeiten: Mo.-Fr.: 9.30-18.30 Uhr • Sa.: 9.30-16.00 Uhr • Voosener Straße 64-66 • MG-Günhoven • Tel.: 0 21 61 / 58 85 80



#### Techniktipps:

##### Staubsaugen lassen

Der bedienerfreundliche Roboter-Staubsauger FC8802/01 von Philips beginnt nach dem Einschalten sofort pflichtgetreu mit der Bodenreinigung. Mit seinen extra langen Seitenbürsten kommt er tiefer in die Ecken und näher an Wände und reinigt so die Stellen, wo sich Staub ansammelt. Infrarotsensoren unter dem nur 5 cm flachen Gerät sorgen dafür, dass er nicht in Hohlräume fällt. Er bewegt sich selbstständig und umfährt dabei Stufen und Vorsprünge. **Gesehen bei Saturn für 179,- €.**



##### Schneller Küchenhelfer

Die Küchenmaschine Masterchef Gourmet Plus QA 404 G von Moulinex ist der perfekte Alleskönner. Die Ausstattung: leistungsstarker Motor, planetarisches Rührsystem, sechs Geschwindigkeitsstufen, einfache Handhabung, Edelstahlschüssel mit 4 l Fassungsvermögen, Knethaken, Schneebesens, Rührhaken, Mixaufsatz, Spritzschutzdeckel, zwei Trommeln zum Raspeln, eine zum Schneiden, eine für Reibekuchen. Selbst Rezeptbuch mit 40 Rezepten liegt bei. **Gesehen bei Saturn für 179,- €.**



##### Waschen und Trocknen ohne Umfüllen

Der Miele Waschtrockner WT 2780 WPM verfügt über unzählige Programme zum Waschen von bis zu 5,5 kg und Trocknen von bis zu 3 kg Wäsche. Das Gerätegehäuse ist emailliert und zeugt optisch, gemeinsam mit der hochwertigen Chromring-Tür, für eine besonders hochwertige Qualität. Waterproof-Metal sorgt für optimalen Schutz gegen Wasserschäden. Der Antrieb ist besonders leise und verschleißarm. Die Trommel ist innen beleuchtet. Energieeffizienzklasse A, Waschwirkungsstufe A. **Gesehen bei Saturn für 1.749,- €.**



# MEZCALITO

# STUDI NIGHTS

JEDEN  
MITTWOCH  
UND DONNERSTAG

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

GEÖFFNET VON MI. BIS SA.

Tiefpreis-Garantie Brillen Gross Marken Lager Kleine Preise Verkauf Tiefpreis-Garantie

# BRILLEN LAGER VERKAUF



**TIEFPREISGARANTIE  
NUR BEI UNS IN  
MÖNCHENGLADBACH**



Künkelstraße 43-B4  
41063 MG/Gewerbepark Simons + Gier  
www.brillenlagerverkauf.de  
Öffnungszeiten:  
Di. bis Fr. 10-18.30 Uhr · Sa. 9-13 Uhr

## Günstig einkaufen – Outlets in MG



Outlets sind Einzelhandelsgeschäfte, die Markenware zu besonders günstigen Preisen anbieten. Anders als beim Fabrikverkauf sind es nicht die Hersteller selber, die ihre Ware ab Werk verkaufen. Satte Rabatte sind trotzdem drin. Wir stellen Ihnen einige Outlets aus Mönchengladbach und Umgebung vor.

Text: Sabrina Kirnapi

Grenzposten 125.  
Designer Outlet & Concept Store



**NONO  
sandwich\_**  
TURNOVER  
Stills  
notthesame NTS  
ATT  
*Always, Trust to Truth*  
The Rebel

Künkelstraße 125  
41063 Mönchengladbach  
Tel. 02161-4625547

Boetzelen Höfe  
Parkplätze im Hof

Di-Fr: 10-19 · Sa: 10-16 Uhr  
www.grenzposten125.de

Aktionen, Rabatte und  
Events auf Facebook



Hochwertige Herrenschuhe zu fairen Preisen gab es früher nur „direkt ab Fabrik“ und mit Beziehungen. Heute bietet der Dülkener Schuh-Shop jedem die Möglichkeit, aus einem hochwertigen Sortiment an Herrenschuhen das Passende zu günstigen Preisen auszusuchen. Dabei werden exklusive Schuhe nach eigenen Leisten gefertigt - und das in bequemer Passform in den Größen 6 bis 13 (39 bis 48). Im Schuh-Shop am Kampweg findet der Kunde eine große Auswahl an Unter- und Übergrößen. Die verschiedenen Weitensysteme lassen auch bei Problemfüßen die Wahl. Es gibt die Weiten J und K sowie Schuhe für

eigene Einlagen. Sehr gefragt sind derzeit wetterfeste Schuhe mit Tex-Membranen und Winterstiefel. Ebenfalls im Sortiment: klassische und sportive Modelle der Marken JOMOS, FRETZ MEN, WALDLÄUFER, MANZ und J und BRIGGS.

Parkplätze gibt's reichlich direkt vor der Tür.

**Öffnungszeiten:** Montag bis Freitag 14:00 bis 18:00 Uhr, Samstag 10:00 bis 14:00 Uhr.

#### Dülkener Herrenschuhe

Kampweg 1, 41751 Viersen-Dülken

www.duelkener-herrenschuhe-lagerverkauf.de

## KODAK Brillen Outlet



Vor gut einem Jahr kam Augenoptikermeister Peter Homann aus Rheydt die Idee, ein Brillen-Outlet zu eröffnen. „Um sich dem Markt anzupassen, muss man sich als Unternehmer heute breiter aufstellen, um jedem Brillenträger und Kunden das Passende bieten zu können“, so seine Motivation. Zusätzlich zu seinem etablierten Augenoptikfachgeschäft auf der Hauptstraße in Rheydt, gibt es nun Peter Homanns Brillen-Outlet mit einer riesigen Auswahl an Brillenfassungen. Modelle aus der Klassikserie bieten unaufdringlichen Chic in vielen Formen und Farben. Die Modelle aus der Designserie lassen die Herzen modisch orientierter Kunden höher schlagen. Auch beim Service muss der Kunde auf nichts verzichten, was er von einem modernen Augenoptikerbetrieb erwartet. In dem Kodak Lens Brillen Outlet kennt man den Endpreis für die komplette Brille schon beim Ausschauen der Brillenfassung. Diese einfach verständlichen Festpreise enthalten alles, was eine heutzutage eine gute Brille ausmacht, Kodak Lens-Brillengläser inklusive. Leichte Kunststoffgläser mit kratzhemmender Hartschicht und Superentspiegelung immer für denselben Festpreis, ohne Beschränkung der Glasstärken. Die gilt gleichermaßen für die modernen Kodak-Gleitsichtgläser, wie auch für die Einstärkengläser zum Lesen oder Weitsehen. Natürlich bestimmt das Kodak Lens-Team auch fachgerecht die Brillenglasstärken.

**Öffnungszeiten:** Montag bis Freitag 9:00 bis 18:30 Uhr  
Samstag 9:00 bis 18:00 Uhr.

**KODAK Brillen Outlet Mönchengladbach**, Reyerhütte 1  
(im Real-Markt), 41065 MG, [www.brillenoutletcenter.de](http://www.brillenoutletcenter.de)

# Radikaler Winterschlussverkauf

## Start am 14. Januar!

Hemden  
ab 15€

z.B.

MARVELIS  
D & H  
BOSTON BROTHERS  
NEW ENGLAND

Hosen +  
Jeans  
ab 20€

z.B.

LTB bugatti  
JACK & JONES  
ZERRES  
MAC

Anzüge

ab 100€

z.B.

CARL GROSS  
MILANO  
ITALY

MODE-OUTLET  
**ULTIMO**

Künkelstr. 125 · M'GLADBACH-Eicken  
Mo-Fr 10-19 Uhr · Sa 10-16 Uhr

Jetzt auch online shoppen:  
[www.ultimoshop.de](http://www.ultimoshop.de)

Strick  
ab 15€

z.B.

ARQUEONAUTAS  
VILA MILANO  
ITALY  
VERO MODA  
KITARO

Blusen  
ab 15€

z.B.

MILANO  
ITALY  
VILA  
DEICHGRAF

# LAGER- VERKAUF

Gute Qualität zum  
fairen Preis

- Markenschuhe
- Große Auswahl
- Fachliche Beratung
- Schuhgrößen von 39 - 48
- Verschiedene Weiten
- Lose Einlagen



DÜLKENER  
HERRENSCHUHE

DHV Schuh-Shop



SEIT 1880

Kampweg 1  
41751 Viersen-Dülken  
Tel.: 02162 - 530489

Öffnungszeiten:  
Mo.-Fr. 14 - 18 Uhr  
Sa. 10 - 14 Uhr



## Ultimo Fashion

Auf über 900 Quadratmetern bietet Ultimo Fashion hochwertige Markenware mit Rabatten von 30 bis 50 Prozent unter dem normalen Ladenverkaufspreis an. Darüber hinaus gibt es monatlich wechselnde Sonderaktionen, bei denen man noch einmal kräftig sparen kann.

Es locken große Marken wie New Zealand, Scotch & Soda, Bugatti, Maison Scotch, Vero Moda, Jack & Jones und viele mehr. Das Sortiment reicht von Business bis Sportswear, von Damen- und Herrenmode über Accessoires bis hin zu exklusiven Taschen. Hinzu kommen die Kollektionen der Ultimo-Fashion-Ei-

genmarke „MILANO ITALY“, die Mode und Business auf ganz besondere Art vereint – topaktuelle Schnitte, beste Stoffe und eine hervorragende Passform. Einen Parkplatz muss man auch nicht suchen, denn es stehen Stellflächen vor dem Haus zur Verfügung. Es lohnt sich also, bei Ultimo Fashion auf Schnäppchenjagd zu gehen.

**Öffnungszeiten:** Montag bis Freitag 10:00 bis 19:00 Uhr, Samstag 10:00 bis 16:00 Uhr

**Ultimo Fashion Outlet**, Künkelstr. 125  
41063 MG, [www.ultimo-outlets.de](http://www.ultimo-outlets.de)

## HINDENBURGER

**ANZEIGENSCHLUSS**  
FÜR DIE AUSGABE FEBRUAR

18. JANUAR



UNSER MEDIA-TEAM ERREICHEN SIE UNTER:

0 21 61 / 6 86 95 50

ODER

[MEDIA@HINDENBURGER.DE](mailto:MEDIA@HINDENBURGER.DE)  
[WWW.HINDENBURGER.DE](http://WWW.HINDENBURGER.DE)



## Brillen Lager Verkauf

Über 2.000 Brillen mit Tiefpreis-Garantie warten auf über 350 Quadratmetern im Brillen-Lager-Verkauf an der Künkelstraße auf Schnäppchenjäger. Saisonale und neue Brillen- und Sonnenbrillen-Modelle großer Marken wie Armani, Gucci, Ray-Ban, Alexander McQueen und viele mehr werden durch eigens für das Unternehmen hergestellte Sondermodelle, etwa von Bench, ergänzt. Das Preismodell ist ebenso günstig wie einfach. Es gibt sechs Preiskategorien von 19,90 € bis 89,- €, die farblich gekennzeichnet sind. Man muss also nur die Regale nach der Farbe durchsuchen, die dem eigenen Preislimit entspricht, und erhält dann eine komplett fertige Brille inklusive

hochwertiger Brillengläser. Einfacher geht's nicht. Vor Ort helfen insgesamt sechs Optiker bei der Auswahl, beraten und ermitteln auf Wunsch die notwendigen Brillenstärken.

Als Zusatzleistungen werden Entspiegelung, Superentspiegelung und die Hartlackversiegelung angeboten.

**Öffnungszeiten:** Montag bis Freitag 9:00 bis 18:30 Uhr, Samstag 9:00 bis 13:00 Uhr

**Brillen Lager Verkauf**, Künkelstr. 43 - B4  
Gewerbepark Simons+Gier, 41063 MG  
[www.brillenlagerverkauf.de](http://www.brillenlagerverkauf.de)



## Grenzposten 1.2.5.

Im ehemaligen Pfortnerhäuschen der Boetzelen Höfe findet man den Designer Outlet und Concept Store „Grenzposten 1.2.5.“ Hier wird neben Musterteile- und Kollektionsverkauf Designermode auf 80 Quadratmetern in liebevoll gestalteten Räumen präsentiert. Der Store bietet die niederländischen Modelabel Sandwich, Stills, Turnover sowie notthesame (NTS), Amor, Trust & Truth (ATT), Jean Paul aus dem Hause Blacky Dress und italienische Mode von Rinascimento und Miss Miss – und demnächst die spanische Kultmarke Desigual. Die Labels bieten Frauen Designer Mode für den ganz eigenen „Grenzposten-Stil“: individuell und detailverliebt, elegant aber auch cool, von witzig bis charmant und immer mit einem winzigen Hauch Sexappeal. Geschäftsführerin Heike Meichßner erläutert das Storekonzept: „Die Räume des Designer Outlet verbinden den Charme der alten Spinnerei und Weberei mit dem neuen Zeitgeist der modernen, jungen Kreativen die sich hier im Quartier Kreativ angesiedelt haben. Ein einzigartiges Ambiente, das sich auch in der Präsentation der Ware widerspiegelt. Dafür werden Möbel, Designstücke, Accessoires ausgewählt, um die Kleidung zu präsentieren. Das Besondere am Konzept ist die Möglichkeit, diese Möbel und Ambiente-Stücke zu kaufen. Das kann eine Kommode sein, aber auch ein Sessel, eine Designerleuchte und besondere Wohnaccessoires wie riesige Uhren.“ Durch die Idee des Concept Store verändert sich das Ladengeschäft immer wieder, erfindet sich neu, nimmt Trends auf, setzt Akzente und bietet ein besonderes Einkaufserlebnis.

**Öffnungszeiten:** Dienstag bis Freitag 10:00 bis 19:00 Uhr  
Samstag 10:00 bis 16:00 Uhr.

**Grenzposten 1.2.5.,** Designer Outlet & Concept Store  
Künkelstr. 125, 41063 MG, [www.grenzposten125.de](http://www.grenzposten125.de)



## Kaas Frischdienst

Seit über 125 Jahren betreibt „Kaas“ den Großhandel mit Käse, Feinkost und Molkereiprodukten. Das Unternehmen bietet außerdem eine große Auswahl im Fleisch-, Fisch- und Tiefkühlbereich an. Neben dem Großhandel und der Vermarktung von Sonderposten gibt es bei „Kaas“ auch einen Lagerverkauf, der es auch dem Endverbraucher ermöglicht, zu günstigen Preisen einzukaufen. Der Besucher findet ein großes Sortiment an Lebensmitteln höchster Qualität zu Top-Preisen. Direkt vor der Tür stehen ausreichend Parkplätze zur Verfügung.

**Öffnungszeiten:** Dienstag und Freitag 12:00 bis 18:00 Uhr  
Samstag 9:00 bis 13:00 Uhr.

**Kaas Frischdienst,** Künkelstr. 43, 41063 MG, [www.kaas-frischdienst.de](http://www.kaas-frischdienst.de)

## Kodak BRILLEN OUTLET

**Einstärkengläser\***  
statt UVP 210,-€ **95,-**

**Gleitsichtgläser\* Allround**  
statt UVP 458,-€ **195,-**

**Gleitsichtgläser\* Premium**  
statt UVP 790,-€ **395,-**

**inkl. Brillenfassung zum Nulltarif**  
über 400 topaktuelle Nulltarifmodelle

\*Kunststoff, superentspiegelt, hartversiegelt, ohne Beschränkung der Gläserstärken (soweit techn. möglich)



Mönchengladbach • Reyerhütte 1 (im Real Markt)  
Telefon 0 21 61/40 70 989

## 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](http://www.kinderschutzbund-mg.de)  
[kinderschutzbund-mg@t-online.de](mailto:kinderschutzbund-mg@t-online.de)

# Angrillen im Autozentrum WEST

Am 19. Januar 2013 lädt das Autozentrum WEST wieder zum jährlichen „Opel-Angrillen“ ein. Dabei feiern die fünf Opel-Standorte in Mönchengladbach, Rheydt, Jüchen, Viersen und Grevenbroich gemeinsam mit ihren Kunden die Vorpremiere des neuen Opel Adam.

Der schicke Kleinwagen lässt sich so individuell zusammenstellen, dass jeder Interessent seinen Wunsch-Adam finden kann. Allein eine Auswahl von über 30.000 Ausstattungsvarianten machen ihn zum individuellsten Kleinwagen, den es je gab. Ob sportlich mit dem Extrem-Paket, Elegant mit LED-Sternenhimmel oder verspielt mit farbigen Felgen und coolen Extras – der neue Kleinwagen bietet für jeden Kunden das richtige Paket.

## JAM, GLAM & SLAM: jedem seinen Adam

Die verschiedenen Fahrzeug-Varianten JAM, GLAM und SLAM spielen auf individuelle Art und Weise mit den möglichen Facetten des neuen Wunschmodells: Der Adam JAM ist der farbenfrohe

Alleskönner, der eine nahezu unbegrenzte Kombinationsvielfalt aus Außenfarbe, Dachfarbe und stylischen Dekor-Paketen bietet. Der

Adam SLAM ist der sportliche Typ, der mit seinen Sportpaketen und den extremen Felgen hervorsticht. Der Adam GLAM dagegen lässt es mit seinem edlen Design etwas ruhiger angehen, sorgt aber mit seiner Ausstattungsvielfalt für Extravaganz auf der Straße.



## Angrillen bei AZ WEST

Das „Opel-Angrillen“ ist mittlerweile eine liebgewonnene Tradition im Autozentrum WEST geworden. Hier bekommen Kunden und Besucher die erste Grillwurst des Jahres, und wie immer werden alle Einnahmen für einen guten Zweck gespendet. Für das leibliche Wohl ist demnach gesorgt. „Egal wie die Wetterlage ist, wir grillen an!“, sagt Geschäftsführer Markus Hamacher zum Jahresauftakt 2013.



## Opel ADAM

stylen und für einen Monat kostenlos fahren!

Das AZ-WEST Team sucht ab sofort den kreativsten, schicksten, coolsten oder edelsten Opel Adam. Fans können sich im Online-Konfigurator unter <http://konfigurator.opel-adam.de> ihren Wunsch-Adam stylen. Dieser wird (wenn er gewinnt) original so vom AZ-West bestellt und erhält obendrein auf Wunsch noch eine stylische Beklebung.

Sobald der Wagen eingetroffen ist, bekommt der „Erbauer“ seinen Adam für einen Monat vom Autozentrum WEST zur Verfügung gestellt. Der Gewinner wird am 19. Januar beim Angrillen in allen Filialen bekanntgegeben.

Alle weiteren Infos auf der Facebookseite des AZ West oder unter [www.az-west.de](http://www.az-west.de).



Abbildungen zeigen Sonderausstattungen.

## Neues bei Opel

Das bereits vorgestellte Opel Cabrio Cascada feiert seinen offiziellen Bestellstart ebenfalls am 19. Januar. Neues gibt es dann auch vom Opel Mokka: Das schnittige SUV ist ab 2013 auch mit einem 1.7 CDTI 96 kW/130 PS starken Dieselmotor verfügbar.



## Diese **Autozentrum WEST-Standorte** laden ein:

- Aachener Straße 235, 41061 Mönchengladbach
- Friedrich-Ebert-Straße 215, 41236 MG-Rheydt
- Odenkirchener Straße 51, 41363 Jüchen
- Am Hammerwerk 11, 41515 Grevenbroich
- Viersener Straße 113, 41751 VIE-Dülken

# Willkommen zuhause!

## MODERN UND HELL



**Kaufpreis:** 198.000,- €      **Typ:** Wohnung  
**Lage:** MG-Schelsen      **Zimmer:** 3  
**Wohnfläche:** 105 m<sup>2</sup>      **Baujahr:** 2004

### Individuell, großzügig und bestens ausgestattet

Die gepflegte, helle und großzügig geschnittene Maisonette-Wohnung mit Fußbodenheizung befindet sich im Erdgeschoss eines 5-Familienhauses. Die EG-Ebene bietet, neben der großen Küche und dem geräumigen Wohnraum mit Kaminofen, noch ein Gäste-WC sowie einen Abstellraum. Terrasse und Garten sind nach Südwesten ausgerichtet. Die Souterrainenebene hat einen Büroraum, Abstellraum und ein Schlafzimmer mit Badewanne, Dusche und WC. PKW-Einzelgarage: KP 8.000,- €, PKW-Stellplatz: KP 3.000,- €. Käufercourtage: 3,57 % vom Kaufpreis.

**i** Esch Immobilien, Am Düvel 3, 41238 MG  
 Tel. 02166/146180, www.esch-immobilien.de

## SOLIDE KAPITALANLAGE



**Kaufpreis:** 149.000,- €      **Grundstück:** 103 m<sup>2</sup>  
**Lage:** MG-Dahl      **Wohnungen:** 4  
**Baujahr:** Wiederaufbau 1953      **Kaltmiete p. a.:** 12.084,- €

### Vollvermietetes Mehrfamilienhaus mit gut vermietbaren Wohnungen im Einzugsgebiet der Hochschule

Das 4-Familienhaus befindet sich in stadtzentraler Lage an einer nicht stark befahrenen Straße. Es wurde 1953 wieder aufgebaut und verfügt über zweckmäßig geschnittene Wohnungen mit gut vermietbaren Wohnungsgrößen: ideal für Studenten der fußläufig erreichbaren Hochschule. Bis auf eine Wohnung, wurden alle modernisiert. Die Fenster sind isolierverglast, beheizt werden die Wohnungen über Gas-Etagen-Heizungen. Das Haus wird professionell verwaltet. Käufercourtage: 3,57 % vom Kaufpreis.

**i** Esch Immobilien, Am Düvel 3, 41238 MG  
 Tel. 02166/146180, www.esch-immobilien.de

## Der Immobilienmarkt in Mönchengladbach ist nichts für Spekulanten

Studie belegt gesunde Preis- und Nachfrageentwicklung.



In Mönchengladbach wurden im vergangenen Jahr 2.282 Eigenheime, Baugrundstücke und Wohnungen veräußert, im Vorjahr waren es 2.030 Objekte. Der lokale Markt für neue und gebrauchte Wohnimmobilien zeigt damit mehr Bewegung als im Vorjahr. Auch der NRW-Vergleich ist positiv. Pro tausend Einwohner wechselten 8,9 Immobilien den Besitzer, im NRW-Durchschnitt sind es 7,2. Diese Ergebnisse einer Studie des Gewos Forschungsinstituts und der LBS Immobiliengesellschaft präsentierte Gebietsleiter Ralf Breuer jetzt für Mönchengladbach.

Besonders die Eigenheim-Besitzer waren im vergangenen Jahr in Mönchengladbach aktiv: 988 Einfamilienhäuser und Doppelhaushälften haben einen neuen Besitzer gefunden. Etagenwohnungen waren dagegen weniger auf dem Markt. Sie wurden laut Studie insgesamt 920 Mal veräußert. Der durchschnittliche Preis eines Eigenheims betrug 170.000 Euro – unverändert im Vergleich zum Vorjahr. „Das muss jedoch nicht automatisch ein Trend sein, denn der Preis hängt immer von Lage, Alter und Komfort der gerade angebotenen Immobilien ab“, erklärt Ralf Breuer.

Für Breuer belegen die Preis- und Nachfrageentwicklungen, dass Mönchengladbach vom allgemeinen Trend zur Investition in Wohnimmobilien profitiert. Dennoch sieht er keine Gefahr einer Immobilienblase wie in den USA oder Spanien. „Bei einer Immobilienblase steigen die Preise schneller als die Mieten, Einkommen und Beschäftigung sinken stark und Transaktionen wie Kreditvolumen wachsen unnatürlich – nichts davon trifft in Mönchengladbach zu“, so Breuer. Immobilien werden vor Ort nicht zur kurzfristigen Spekulation, sondern meist zur Selbstnutzung oder zur langfristigen Vermietung gekauft.

Sie suchen eine Immobilie oder möchten verkaufen bzw. vermieten?

Wir beraten, bewerten, vermitteln.

RDM-geprüfte Makler und TÜV-zertifizierter Sachverständiger.



Erfolgreich in der Region

**ESCH**  
 IMMOBILIEN MARCUS ESCH

ESCH Immobilien  
 Am Düvel 3 · 41238 Mönchengladbach  
 kontakt@esch-immobilien.de

Tel. 0 21 66 . 146 180  
 www.esch-immobilien.de

**Rolf Sprenger**  
 KAROSSERIE- UND LACKIERFACHBETRIEB

Im zertifizierten Meisterbetrieb  
**Rolf Sprenger** vertrauen Sie Ihr Fahrzeug  
 Profis an. UnFall- und Lackschäden werden  
 schnell und kompetent behoben.



- ✓ UnFallreparaturen
- ✓ Instandsetzungen
- ✓ PKW Teil- und Ganzlackierung
- ✓ Glasschadenerneuerung
- ✓ Sonder- und Designlackierung
- ✓ Nutzfahrzeuglackierung
- ✓ Motorradlackierung
- ✓ Oldtimerrestauration
- ✓ Fahrzeugaufbereitung (innen und außen)
- ✓ Langzeit-Lackversiegelung
- ✓ Ausbeulen ohne Lackierung (bei kleinen Beulen)



Im dritten Jahr in Folge:

Sprenger Rolf · Karosserie- und Lackierfachbetrieb  
 41066 Mönchengladbach · Boettgerstraße 9  
 Tel (02161) 994070 · Fax (02161) 662806  
 info@sprenger-rolf.de · www.sprenger-rolf.de



# Tipps für Kids

von Martin Huth



## Das Aschenputtel

Wer kennt nicht die Geschichte vom armen Aschenputtel, das für die bösen Stiefschwestern und die Stiefmutter von früh bis spät schuften muss? Allen Schikanen zum Trotz gelingt es dem Aschenputtel, mit märchenhafter Hilfe unlösbare Aufgaben zu bewältigen und in prächtiger Kleidung zum Ball auf das Schloss des Prinzen zu gelangen. Der zierliche Schuh,

den Aschenputtel verliert, hilft dem Prinzen die schöne Tänzerin zu finden, in die er sich verliebt hat ... Lasst euch von diesem Märchenklassiker, der als Puppentheaterspiel am Sonntag, 13. Januar und Sonntag, 20. Januar, jeweils um 11:00 Uhr im Studio des Theater Mönchengladbach aufgeführt wird, begeistern. Eintritt: 5,- €

## Andrea Tillmanns: Was krabbelt, summt und fliegt denn da? – Ein Kindergarten- Praxisbuch

Insekten und Spinnentiere gehören zu den Lebewesen, vor denen wir oft Ekel oder Angst empfinden. Kinder übernehmen schon früh solche Verhaltensweisen von Erwachsenen und entwickeln beispielsweise eine Spinnenphobie.

Dieses Buch möchte den Kindern helfen, ein kleines Stück weit in die Welt der Insekten und anderer Gliedertiere einzutauchen, sie aus der Nähe zu betrachten, mehr über ihre Lebensweise zu erfahren, die oft unverständlich scheint, und sich spielerisch den Insekten und ähnlichen Tieren anzunähern.

Die Neugier der Kinder zu wecken, sie dazu zu bringen, Insekten und Spinnentiere nicht als ekelig oder furchterregend, sondern als fremd, geheimnisvoll und deshalb um so interessanter anzusehen, sollte das Ziel von Eltern und Erziehern sein.

Edition Dreieck im Mellinger-Verlag, 96 Seiten (teils farbig), 14,50 €.



## Wintermärchen mit Klaviermusik



Passend zur Jahreszeit, lädt euch ein Künstlerduo zu einer musikalischen Reise in die zauberhafte Welt der Wintermärchen ins BIS-Zentrum ein. Die Märchen-erzählerin Diana Drechsler trägt frei und lebendig bekannte und weniger bekannte Volksmärchen aus unterschiedlichen Ländern zur Winterzeit vor. Denn gerade in der kalten Jahreszeit haben sich die Menschen gerne am Ofen alte Geschichten erzählt.

Da wird z. B. von den beiden Mädchen „Schneeweißchen und Rosenrot“ erzählt, die den ganzen Winter über einen lieben schwarzen Bären beherbergen, der jedoch von einem bösen Zwerg verwünscht ist. Das russische alte Ehepaar wünscht sich so sehnlichst ein Kind und so formen sie sich aus Schnee ein wunderschönes kleines „Schneemädchen“.

Daniel Bark, ein Jazzpianist mit hervorragendem Improvisationstalent lässt sich von den fabelhaften Bildern der Märchen inspirieren und wird die Erzählungen mit Klaviermusik, mal sphärisch, mal fetzig, mal lyrisch, je nach Stimmung im Märchen, begleiten.

Aufführungen: Sonntag, 20. Januar, 16:00 Uhr sowie Montag, 21. Januar, 9:00 und 11:00 Uhr.

Eintritt: 4,50 € (Kinder ab 4 Jahre), 6,- € (Erwachsene).



## Bibi Blocksberg – das Musical

„Hex, Hex!“ heißt es am Sonntag, 6. Januar um 15:00 Uhr in der Kaiser-Friedrich-Halle, wenn Bibis erstes Abenteuer auf die Bühne zurückkehrt. Und dabei wird es so richtig spannend: Nach einem verhexten Vormittag wird Bibi von Karla Kolumnas Neuigkeiten überrascht: Der Bürgermeister von Neustadt will Schloss Klunkerburg zu einer riesigen Luxus-Freizeitanlage für kinderlose Touristen umbauen. Das ist natürlich ein Skandal! Der Plan des Bürgermeisters muss unbedingt verhindert werden! Schließlich ist Schloss Klunkerburg der beliebteste Treffpunkt für Althexen und ein herrlicher Abenteuerspielplatz für Junghexen.

Sofort wird ein Hexentreffen auf dem Blocksberg einberufen. Dort erfahren Bibi und ihre Hexenfreundin Schubia von der Legende der alten Hexenkönigin Coronaria, die vor 333 Jahren mit einem Superhexenspruch in eine Statue verhext wurde und seitdem im Rosengarten von Schloss Klunkerburg steht. Bibi und Schubia schmieden einen Plan: Sie wollen Coronaria lebendig hexen, um mit ihrer Hilfe Schloss Klunkerburg zu retten. Wird der Plan funktionieren? Tickets gibt's bei allen bekannten Vorverkaufsstellen, telefonisch unter 02405/40860 oder online unter [www.meyer-konzerte.de](http://www.meyer-konzerte.de)

## potpourri festival – von Jugendlichen für Jugendliche

Am Freitag, 11. und Samstag, 12. Januar, jeweils ab 18:00 Uhr, zeigen junge und aufstrebende Mönchengladbacher Künstler und Künstlerinnen im Theater im Gründungshaus, welche Talente in ihnen stecken. Kern des Festivals ist ein Musik- und Bandcontest, dessen Teilnehmer im Anschluss an eine Bewerbungsphase ausgewählt wurden. Mit dabei sind „Herbst“, „Best Before End“, „Close To Freedom“, „BlindSpot5“ und Simon Wollenberg.

Ziel der Organisatoren, allesamt selbst Jugendliche, ist es, dauerhaft eine Plattform zu bieten, um Talente unter 21 Jahren mit ihren Werken der Öffentlichkeit zu präsentieren. Neben Musik ist auch die Kunst vertreten, die leerstehenden Ladenlokale rund um das TIG stehen dafür zur Verfügung und werden am zweiten Januar-Wochenende in farbenfrohe Galerien verwandelt.

## Lesebühnchen – „Keine Angst vor frechen Mädchen“

Am Dienstag, 15. Januar, 16:30 Uhr liest Paula Emmrich wieder für Kinder ab 5 Jahre im Theatercafé Linol. Leo ist ganz schön mulmig zumute: Er soll bei den Wackermanns wohnen, drei lange Monate, weil seine Mutter krank ist. Fünf Kinder haben die, von denen vier freche Mädchen sind: Polly, Emma und die Zwillinge Lilli und Lu – Mädchen in doppelter Ausföhrung! Hätte er das vorher gewusst, hätte er sich

auf die ganze Sache nie eingelassen. Nur das Baby ist ein Junge, und ein Baby hilft in solch einer Situation wirklich nicht weiter. Leo befürchtet das Schlimmste. Aber mit so ein paar Mädchen wird er schon fertig. Ganz sicher! Als es dann aber im Haus der Wackermanns zu spuken beginnt, fasst sich Leo ein Herz und versucht, gemeinsam mit den Mädchen das Rätsel zu lösen. Der Eintritt ist frei!



Weitere Veranstaltungen findet ihr im Terminkalender ab Seite 56 unter „KIDS“!

## SCHAUINSLAND REISEN



**Familie**

**Mallorca  
Sa Coma**

Aparthotel Protur Badia Park 4\*

1 Wo. App./Al p. Erw. ab **645€**  
Kinderfestpreis ab 84 €

**Türkische Riviera  
Side Evrenseki**

Primasol Hane Family Resort 4+\*

1 Wo. DZ/Al p. Erw. ab **545€**  
Kinderbasispreis ab 325 €

**Ibiza  
Cala Codolar**

Calimera Delfin Playa 4\*

1 Wo. DZ/Al p. Erw. ab **599€**  
Kinderbasispreis ab 323 €

**Reisebüro REISEFIEBER**  
Regentenstr. 162  
41061 Mönchengladbach  
Telefon: 02161 - 92 64 80

# DA BIST DU JA!

Meron,  
5 Jahre

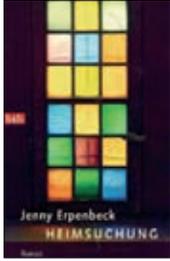


**Viele Kinder wie  
Meron suchen Hilfe.  
WERDE PATE!**

**World Vision**  
Zukunft für Kinder!

**WORLDVISION.DE**

JENNY ERPENBECK

**HEIMSUCHUNG****Stilvoll**

In einem Haus mit Grundstück an einem märkischen See erlebt der Leser eine sagenhafte Heimsuchung. Es ist die gelungene Verknüpfung von Vergangenheitsbewältigung mit echter literarischer Spurensuche. Das Haus am See nimmt über die Jahre viele unterschiedliche Menschen auf, deren Lebenswechselfälle uns durch ein ganzes Jahrhundert Geschichte

begleiten. Der Chronist der Ereignisse ist der Gärtner, der zu Beginn der Geschichte aus dem Nichts auftaucht, dafür aber bis zum Schluss bleibt und Einblick gibt in die veränderten Umstände und Lebensformen. Er ist eine tragische Figur am Rande des Geschehens und doch mittendrin in einem Roman, der zugleich verstört und beglückt.

**Random House Verlag, 190 Seiten, 8,99 €**

Empfohlen von Buchhandlung Wackes, Hindenburgstr. 139  
41061 MG, www.wackes-buch.de

STEPHAN THOME

**FLIEHKRÄFTE****Lehrreich**

Hartmut Hainbach, Mitte Fünfzig, erfolgreicher Professor für Philosophie, hat eigentlich alles erreicht, was er sich vom Leben erträumt hat. Doch als seine Frau aus beruflichen Gründen aus dem gemeinsamen Haus in Bonn aus- und nach Berlin zieht, gerät sein bis jetzt so wohl eingerichtetes Leben an einen Wendepunkt und lässt ihn an Vielem zweifeln. Um endlich Klarheit zu

gewinnen, bricht Hartmut zu einer alles entscheidenden Reise auf. Raffiniert konstruierter, sehr lebensnaher, realistischer und beeindruckender Roman. Wie auch schon in seinem ersten Buch „Grenzgang“ erweist sich Stephan Thome auch hier wieder als Autor mit viel Gespür für menschliche Krisen und seelische Zwischentöne.

**Suhrkamp Verlag, 474 Seiten, 22,95 €**

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

EOIN MCNAMEE

**REQUIEM****Düster**

Robert McGladdery, der letzte Mann, der in Irland 1961 gehängt wurde, wurde des Mordes an der neunzehnjährigen Pearl Gable angeklagt. Er beteuerte während der gesamten Ermittlungen und der Verhandlung seine Unschuld. Doch am Abend vor der Urteilsvollstreckung gesteht er plötzlich die Tat. Sein Geständnis bleibt bis heute zweifelhaft und der Fall wurde nie vollkommen

geklärt. Eoin McNamee geht dem Geschehen auf die Spur. Sein Interesse gilt dabei der Aufklärung eines Justizirrtums, sowie der Gesellschaft, aus der ein solcher Fehler erst entspringen kann. Der Roman spielt im Irland der Sechziger Jahre, die Atmosphäre ist dunkel, grau in grau und erdrückend.

**dtv, 340 Seiten, 14,90 €**

Empfohlen von Livia Hilgers

THE BUCKET BOYS

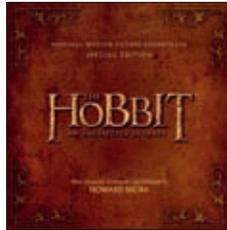
**LEAVIN' GAIL****Sandig****COUNTRY**

Seit 1996 sind die Bucket Boys unterwegs und begeistern das Umland mit ihrem TexMex-Sound. Man hört förmlich den Sand unter den Reifen, spürt den Dreck und den Schweiß auf der Haut und weiß um die Pumpgun im

Kofferraum des Cadillac, der seicht auf dem Highway dahingleitet. Die Gladbacher Jungs, auf dem neuesten Werk verstärkt durch special guest Petra Lange, haben diesmal sogar noch einige Songs als Unplugged-Versionen auf das Album gepackt. Live ist die Truppe im Januar sogar noch in unserer Nähe unterwegs: am 12.1. in Wegberg (Flachse) und am 26.1. in Heinsberg (Café Curioso).

**Bogey Man 16 Tracks, 10,- €**

SOUNDTRACK

**THE HOBBIT****Klangvoll****FILMMUSIK**

Lang ersehnt, ist nun endlich der erste Teil der Hobbit-Trilogie in die Kinos gekommen. Und wie schon bei Herr der Ringe ist Howard Shore auch hier Federführer bei der musikalischen Untermalung der Reise. Der erste Teil führt uns

klanglich zurück ins Auenland, frischt alte Freundschaften auf und gibt ein Gefühl von Heimat und verbindet Neues mit Altem. Es gibt ruhige Momente, bombastische Töne und sogar Gesang findet sich bei „Misty Mountains“. In zwei Stunden wird die passende Klangwelt zum Film aufgebaut. Ein Muss für alle Fans und auch für solche, die es noch werden wollen.

**Decca/UNIVERSAL 26 Tracks, 18,99 €**

RAGE AGAINST THE MACHINE

**XX (20TH ANNIVERSARY EDITION)****Wütend****HARDROCK**

Als Rage Against The Machine 1992 ihr erstes Album auf den Markt brachten, wurde der Hörer mit einer ungekannten Wucht aus politischen Texten, Funk-, Hardcore-, HipHop- und Rap-Einflüssen beschallt. Jetzt, 20 Jahre später, bringen die vier Jungs aus Los Angeles die Jubiläums-Box heraus,

deren Inhalt nicht zu verachten ist: das um drei Live Tracks erweiterte Originalalbum, eine weitere CD mit Original-Demos, eine Doppel-DVD mit dem allerersten Live-Auftritt der Band von 1991, einen Mitschnitt vom '94er-Pinkpop, bisher unveröffentlichtes Material vom „Battle of Britain“-Gig in London, eine LP und unzählige Extras.

**Epic/Sony 25 Tracks, ab 13,99 €, Box-Set: 72,16 €**

DVD

**TED****Lustig****KOMÖDIE**

Der Weihnachtswunsch des jungen John geht tatsächlich in Erfüllung: Sein Teddybär Ted erwacht zum Leben. Ted ist ein guter Freund, wird mit den Jahren aber immer mehr zum Hindernis auf dem Weg in die Welt der Erwachsenen. Wer „Family Guy“ mag, wird auch mit „Ted“ gut unterhalten. Der rauchende, saufende und kiffende Bär hat immer

taktlose Sprüche und Witze auf Lager. Mit Mark Wahlberg ist der Film hervorragend besetzt und er bildet das nötige Pendant zum Teddy. Seth MacFarlane, Macher von „Family Guy“ und „American Dad“, feiert mit „Ted“ sein Film-Debüt.

**Universal Pictures DVD 12,99 €, BluRay 16,99 €**

GAME

**AFTERFALL: INSANITY****Apokalyptisch****HORROR**

Eine Gruppe von Dead Space- und Fallout-Fans haben sich vereint und dieses postapokalyptische kleine Abenteuer geschaffen. Nach dem Dritten Weltkrieg sieht es übel aus für die Erde. Die wenigen Überlebenden hausen in Bunkeranlagen. Albert, unser Held, ist Psychologe und wird

vom Militärregime beauftragt, einige Bewohner, die wohl nicht mehr ganz dicht sind, zu behandeln. Hier wird aber nicht gefragt, sondern geschossen und bald finden wir auch Mutanten. Ein interessanter Versuch eines Indie-Studios, mit Spiele-Größen mitzuhalten.

**PS3/Xbox360/PC**

**MUSIK  
DVDs  
GAMES**

Rezensiert von **Livia Hilgers**

## KINO HIGHLIGHTS



LADIES NIGHT

am 9.1.2013, 20 Uhr

## Schlussmacher

Paul hat einen ungewöhnlichen Beruf, er ist professioneller „Schlussmacher“. Für eine Berliner Trennungsbüro reist er quer durch Deutschland, um Schluss mit ungewollten Partnern zu machen. Dabei hat er sich mit der Zeit unempfindlich gegenüber emotionalen Ausbrüchen der Verlassenen gemacht, schließlich bringt jede Trennung bares Geld. Noch dazu läuft es bei ihm liebstechnisch äußerst gut. Als Paul seine wichtigste Trennung über die Bühne bringen will, kommt ihm Toto in die Quere und bringt Pauls Leben komplett durcheinander, denn er will sich nicht damit abfinden, abserviert zu werden.

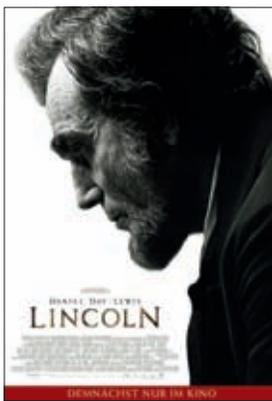


FILM

ab 24.1.2013

## Movie 43

Wonder Women ist verzweifelt. Sie war mit Batman im Bett und der scheint sich jetzt einfach nicht mehr bei ihr zu melden. Dass Supergirl und Robin an einem Speed-Date teilnehmen wollen, gefällt ihm überhaupt nicht. Am Rande sitzt der heruntergekommene Superman und beobachtet die Misere seiner Kollegen. Währenddessen versucht die karriereorientierte Arlene einen neuen MP3-Player zu entwickeln und an den Mann zu bringen, muss jedoch feststellen, dass ein MP3-Player mit 100 Pfund vielleicht doch ein bisschen zu schwer für den täglichen Gebrauch ist. Alles nicht so einfach.



FILM

ab 24.1.2013

## Lincoln

Wenige Monate nach seiner Wiederwahl Ende 1864 schlägt Präsident Lincoln seine größte Schlacht. Von seiner Partei und dem eigenen Gewissen unter Druck gesetzt, den Bürgerkrieg zu beenden, will er mit der Abschaffung der Sklaverei einen Verfassungszusatz durch das Repräsentantenhaus bringen, der Frieden und die Wiedereingliederung der abtrünnigen Staaten in die Union eigentlich unmöglich macht. Doch Lincoln kämpft um jede Stimme unter seinen politischen Gegnern, den Demokraten, ohne dabei seine Grundsätze verraten zu müssen.



FILM

ab 31.1.2013

## Impossible

Maria, Henry und ihre drei Söhne freuen sich darauf, ihre Winterferien im sonnigen Thailand zu verbringen. Doch am Morgen des 26. Dezember kommt eine riesige Welle schwarzen Wassers auf sie zu. Maria, Henry und die Kinder überleben den Tsunami zwar, werden aber getrennt. Sie kämpfen sich durch das Wasser und haben nur ein Ziel – einander wiederzufinden. Mitten in dieser schrecklichen Natur-Katastrophe ist die junge Familie mit Angst und Hoffnungslosigkeit konfrontiert – doch immer wieder treffen sie unverhofft auf Hilfsbereitschaft, Mut und Courage.

AUF HÖCHSTEM  
NIVEAU

KLASSIK LIVE IN HD

The Metropolitan Opera  
SAISON 2012/2013

Sa., 19. Januar 2012, 19:00 Uhr » Donizetti: MARIA STUARDA



CineArtsLive

## T'Ammore – Spoleto, Umbrien, Italien

DANCE &amp; MUSIC SHOW

Die CINE ARTS 2013 SAISON startet Di., 22. Januar 2013

Musik, Tanz und Tradition aus Neapel werden in dieser einmaligen Bühnenkreation lebendig! Die aufgeführte Musik ist eine Kombination von zeitgenössischen Kompositionen, klassischen neapolitanischen Liedern und Tarantella, dem traditionellen Tanz, der Spinnen-

gift aus dem Körper treiben soll. Das Bühnenbild, entworfen von Claude Tissier (Disneyland Paris, Cirque du Soleil, Dragone Show „The House Dancing Waters“ in Macau, etc.), nutzt ausgefeilte Licht- und Projektionstechnik, um das zeitgenössische Neapel und dessen Geschichte, Kultur und Traditionen visuell zu zelebrieren.





Sportdirektor Max Eberl hält immer die Augen offen nach Verstärkungen für Borussia. Ob er in dieser Winterpause noch aktiv wird?



Da geht es lang, Richtung internationale Tabellenplätze! VfL-Trainer Lucien Favre darf mit der Entwicklung seiner Elf im Verlauf der Hinrunde zufrieden sein.



## Borussia = Effizienz und Arango!

Der VfL hat sich im Lauf der Hinserie gesteigert, nicht nur, aber auch dank seiner Effizienz und Juan Arango.

Text: Ingo Rütten

Nein, die abgelaufene Halbserie konnte in punkto Fußballglanz lange nicht mit der vergangenen Saison mithalten. Zu sehr hatte das neuformierte VfL-Team mit sich selbst zu tun. Und doch dürfen die Verantwortlichen und auch die Borussenfans zufrieden sein, wenn es in diesen Tagen ins Trainingslager nach Dubai geht. Borussia ist in Schlagweite zu den Europapokalplätzen in der Bundesliga und ist mitdrin in einem illustren Feld von Mannschaften, die in dieser ausgeglichenen Saison mit wenigen Siegen große Sprünge in der Tabelle machen können. Ebenso schnell geht es theoretisch bergab und es spricht für die Entwicklung der Borussen, dass sie sich nach einigen Enttäuschungen und Rückschlägen überhaupt in diese Lage gebracht hat. Mit dem Erreichen der Runde der letzten 32 in der Europa League und den hoffentlich vielen bevorstehenden internationalen Spielen im Jahr 2013, muss die Hinrunde dann endgültig als gelungen betrachtet werden.

### Raus aus den Extremen

Borussia möchte raus aus den Extremen, die die jüngste Vergangenheit für die Elf vom Niederrhein parat hatte: vor zwei Jahren in der Winterpause tot-

gesagt, vor einem Kalenderjahr nur einen Zähler hinter dem späteren deutschen Meister aus Dortmund in der Tabelle. Wenn demnach diese bisherige Saison vielleicht als Basis für das künftig Normale dasteht, mit der einen oder anderen Verstärkung im Sinn, dürfen sich die Fußballfreunde dieser Stadt auf eine schöne Zukunft freuen.

Aber, diese Borussia ist noch nicht so stabil ist, wie es sich Trainer Lucien Favre wünscht, auch wenn sie oft und vor allem in der zweiten Hälfte der Hinserie eine Effektivität an den Tag legte, die viele Jahre in Mönchengladbach nicht zu sehen war. Die Hintermannschaft strahlt immer noch nicht die Ruhe aus, die den VfL in der Vorsaison auf den vierten Tabellenplatz und beinahe in die Champions League spülte, aber daran wird Favre ganz sicher im fernen Dubai weiter arbeiten.

Borussias Elf arbeitet sich heutzutage von Erfolg zu Erfolg, kaum ein Borusse sticht dabei fußballerisch aus der Elf heraus, nur einer: Juan Arango! Der Venezolaner ist nicht nur der kreative Kopf der Borussen, er bringt sich und den VfL zudem mit fantastischen Toren in die Schlagzeilen. Nach einem weiteren die-

ser Sensationstore des Linksfußes beim 2:0-Erfolg im letzten Heimspiel 2012 gegen den FSV Mainz 05 stellte Martin Stranzl zurecht fest: „Wenn man hinten die Null hält und vorne eine gewisse Genialität in seinen Reihen weiß, ist das ein gutes Gefühl.“ Und dann ist das oft der Unterschied zwischen Sieg und Niederlage.

### Juan Arango sticht heraus

Vizepräsident Rainer Bonhof freute sich zudem schon vor den beiden letzten Hinrundenspielen auch darüber, dass „die alte Struktur wieder in den Köpfen ist. Das, was vorher gefehlt hat, das direkte Umschalten von Angriff auf Abwehr und dann den Gegner sofort wieder aktiv bekämpfen, ist wieder da. Und das macht sich entsprechend auch in der Gegentorbilanz bemerkbar.“

Auch Bonhof weiß, dass Borussia gut dasteht. „Es sind noch viele Punkte zu vergeben und wenn wir gut aus der Winterpause kommen, ist sicherlich einiges machbar“, erklärt er. Um gut in die Rückrunde zu starten, wird der VfL in Dubai bei besten Trainingsbedingungen, optimalem Klima und Temperaturen



Wie die komplette Mannschaft, musste **Torhüter Marc-André ter Stegen** so manchen Rückschlag wegstecken, auch er steigerte sich wieder.

um die 25 Grad Celsius hart arbeiten, denn Favre hat vieles nicht gefallen in den ersten 17 Spielen dieser Saison. Der Schweizer, der schon in der unglaublichen Vorsaison vieles unerklärlich „schlecht“ redete, ist und bleibt ein Perfektionist. Als solcher freut er sich, dass seine Mannen nach einem behäbigen Start immer besser in die Spur fanden, doch er als solcher ärgert er sich selbst über glanzlose Siege.

### Arbeit für **Max Eberl**

Favre wird gewiss schon vor einigen Wochen bei Sportdirektor Max Eberl nachgefragt haben, was in diesem Winter personell noch zu machen ist. Die Transferperiode läuft bis Ende Januar und in den nächsten Wochen könnte sich durchaus in beide Richtungen noch etwas tun. Es gibt Akteure im VfL-Dress, die sich mehr erhofft hatten von dieser Saison, andersherum gibt es Positionen in der Startelf, die noch verbessert werden könnten. Eberl wird seine Arbeit machen, man darf gespannt sein.

Am 19. Januar startet der VfL bei der TSG Hoffenheim in die Rückrunde, eine Woche später kommt Fortuna Düsseldorf zum Derby in den Borussia-Park. Dortmund und Schalke stellen sich im Laufe des Halbjahres in Mönchengladbach vor und es müsste schon mit dem Teufel zugehen, würden die Borussen nach der Teilnahme am Europapokal in dieser Spielzeit nicht am Ende dieser Saison sogar die Meisterschale im eigenen Stadion bestaunen dürfen – wohlgermerkt werden die Bayern aus München am letzten Spieltag diese mit ziemlicher Wahrscheinlichkeit in Empfang nehmen. Die VfL-Fans dürfen sich auf tolle Spiele freuen und nebenbei werden sie auch Marco Reus, Roman Neustädter und Dante wiedersehen, die zum Ende des vergangenen Jahres vielleicht nicht weniger vermisst wurden, wenn gleich weniger über sie gesprochen wurde: Und das ist wohl der beste Beweis dafür, dass dieser VfL sich im Laufe der Hinrunde gesteigert, sich gefestigt, zusammengefunden hat – freuen wir uns, diese Entwicklung in den kommenden Monaten weiter zu beobachten!

### TERMINE IM JANUAR

<b>Sa. 19. Januar, 15:30 Uhr</b> , Bundesliga:	TSG Hoffenheim – <b>Borussia</b>
<b>Sa. 26. Januar, 15:30 Uhr</b> , Bundesliga:	<b>Borussia</b> – Fortuna Düsseldorf





Neue Tapetenkollektion eingeflohen  
**GLÖCKLER**<sup>®</sup>

Exklusive  
 · Tapeten  
 · Bodenbeläge  
 · Accessoires

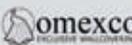
**BESUCHEN SIE UNSEREN SHOWROOM**  
 auf der Aachener Str. 396 in 41069 Mönchengladbach

Ein Auszug unserer Partner:

  
 Farrow & Ball  
Manufacturers of Traditional Paper and Paint

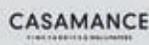
  
 Flamant  
THE ORIGINAL PAINT COLLECTION

  
 WINDMÖLLES  
THE FLOOR COLLECTION

  
 omexco  
EXCLUSIVE WALLCOVERING

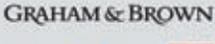
  
 ORAC  
DESIGN

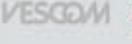
  
 tisca tiera  
ART & DESIGN

  
 CASAMANCE  
FLOORCOVERINGS

  
 CAMENGO

  
 GIRLOON

  
 GRAHAM & BROWN

  
 VESCOM

  
 alutto  
DESIGN & PRODUCE

  
 AMORIM

  
 VORWERK

  
 WICANDERS

  
 dura

# **WEISSER RING**

[www.weisser-ring.de](http://www.weisser-ring.de) · E-Mail: [info@weisser-ring.de](mailto:info@weisser-ring.de)

**Spendenkonto 34 34 34**  
**Deutsche Bank Mainz · BLZ 550 700 40**



## Danke!

### WEISSER RING

Gemeinnütziger Verein zur Unterstützung von  
 Kriminalitätsoffern und zur Verhütung von Straftaten e. V.  
 Weberstraße 16 · 55130 Mainz · Bundesweit 420 Außenstellen

focus-s  
fotografie



Shooting-  
gutscheine  
verschenken!

- **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



**U21-Nationalspieler Sven Alex** ist eine der Stützen des Gladbacher HTC im Angriff des Hockey-Bundesligisten.

## Ziel: **Klassenverbleib!**

Das unerfahrene Team des Gladbacher HTC strengt sich gegen die Topteams manchmal wenig verwunderlich vergeblich an.

Text: Ingo Rütten

Spätestens am 13. Januar wird das Ziel des Gladbacher HTC in der Hallenhockey-Bundesliga Gestalt annehmen müssen, bestenfalls mit einem Sieg im Heimspiel gegen den Düsseldorfer HC. Nach fünf Jahren Abstinenz und einem überlegen bewerkstelligten Aufstieg im vergangenen Jahr kämpft das Trainerteam Jan Klatt und André Schiefer mit seiner sehr jungen Mannschaft naturgemäß gegen den Abstieg.

Die Gruppe West ist vermutlich die stärkste der vier Bundesligengruppen in Deutschland, wobei das Hallenhockey aus unserem Land ohnehin zu dem Besten zählt, was es gibt. Insofern darf sich der GHTC nicht wundern, dass eine derart unerfahrene Mannschaft sich manchmal vergeblich anstrengt, um gegen Topteams wie Uhlenhorst Mülheim oder Rot-Weiß Köln zu bestehen. Die Kölner kommen am 11. Januar in den GHTC-Sportsdome und sind im ersten Monat des neuen Jahres gleich zweimal Gegner der Gladbacher Hockeyjungs.

Mit einem Altersdurchschnitt von 20,5 Jahren geht der GHTC durch die Saison, dabei machen Florian



**Mats Grambusch** war zuletzt mit der deutschen Nationalmannschaft in Australien bei der Champions Trophy unterwegs.

Jansen (20 Jahre), Andreas Menke (32) und Patrick Voullie (27) während der Hallenmeisterschaft Pause. Am 27. Januar kommt es zum Gruppenfinale, wenn der GHTC erneut in einem Heimspiel den Crefelder HTC empfängt. Anschließend wird der Aufsteiger bestenfalls mit einem Erfolg im Abstiegskampf die Vorbereitung auf die Rückrunde (mitsamt der noch drei ausstehenden Hinrundenspiele) auf dem Feld angehen.

Nimmt man die drei „Oldies“ aus dem Spielerkader heraus, wird deutlich, wie jung das Team des GHTC ist: Der 36-jährige Christian Kurtz, Uli Klaus (34) und Menke mussten sich mit ihren jugendlichen Mannschaftskameraden zu Beginn der Winterpause in der Feldhockey-Bundesliga ärgern, dass sie „nur“ acht Punkte in der Meisterschaft gesammelt hatten. Vor allem die 3:4-Niederlage gegen den amtierenden deutschen Meister Berliner HC war zu verhindern, die 2:6-Schlappe gegen den Nürnberger HTC im Heimspiel darauf besonders überflüssig.

Mit acht Punkten auf dem Konto hat sich der GHTC dennoch bereits ein kleines Polster vor den Abstiegsrängen erspielt, bestenfalls kann das am 23. März in der Partie gegen den Düsseldorfer HC ausgebaut werden, wenn die Feldsaison fortgeführt wird.

## TERMINE IM JANUAR

GHTC-Heimspiele Hallenhockey-Bundesliga:

- Fr. 11.1.2013**, 20:00: **GHTC** – RW Köln
- So. 13.1.2013**, 12:00: **GHTC** – Düsseldorfer HC
- So. 27.1.2013**, 12:00: **GHTC** – Crefelder HTC

# Die Route ist das Ziel

Beim Sportklettern ist das Absturzrisiko minimiert, die Hilfsmittel dienen nur der Sicherung, nicht der Fortbewegung.

Text: Ingo Rütten



Im Winter weichen Kletterfreunde auf die Indoor-Angebote aus.

In wenigen Wochen bereiten sich die Kletterfreunde langsam aber sicher wieder auf die Saison unter freiem Himmel vor. Den Winter über haben konkurrieren sie noch mit den Sportkletterern in den Kletterhallen um die besten Routen an der Kletterwand. Die Sportler, die der Fitness wegen klettern, werden immer mehr, Kletterhallen und -wände wie jene im Sportpark West oder in der Kletterkirche an der Nicodemstraße werden zunehmend besucht.

Die Kletterwand im Sportpark West (An den Holter Sportstätten) bietet bis zu 40 verschiedene Kletterrouten, selbst Anfänger können unweit davon in der Kletterkirche drei oder vier Routen ausprobieren (Jugendliche bis 17 Jahre nur in Begleitung eines Erwachsenen oder mit schriftlicher Einverständniserklärung eines Erziehungsberechtigten). Im Gegensatz zum Bergsteigen geht es beim Indoorklettern nicht darum, den Gipfel zu erreichen. Hier ist eindeutig die Route das Ziel. Seil, Haken und andere Hilfsmittel dienen nur der Sicherung, nicht der Fortbewegung.

## Absicherung ist absolut gleichberechtigt

Beim Sportklettern steht die Absturzsicherung den Klettertechniken absolut gleichberechtigt gegenüber! Nur wer eine Einweisung vorweisen kann, darf an die Kletterwand – ausgenommen davon sind verschiedene „Schnupperangebote“ unter Anleitung eines Trainers. Natürlich bieten die verschiedenen Kletterhallen Einweisungen, Ausrüstung und weiterführende Kurse gegen Gebühren an. In allen Anlagen sollte das Fachpersonal jederzeit zur Seite stehen.

Wer das erste Mal in eine Kletterhalle geht, sollte dem Treiben an der Wand mit den vielen bunten Handgriffen vielleicht erst einmal zusehen. Je nach Höhe des Dachs ist das schon eine eindrucksvolle Angelegenheit. Wer gar nicht so hoch hinaus möchte, kann sich auch fürs so genannte Bouldern entscheiden. Das ist das Klettern in Ab-sprunghöhe ohne Seil oder Gurt.

Klettern muss unter Anleitung von Fachpersonal gelernt werden, auch wenn gleich die ersten Versuche viel Spaß machen werden, schließlich steht der neben der Fitness im Mittelpunkt des Interesses. Trotzdem oder deswegen sind die Verletzungsrisiken nicht zu unterschätzen, die mit zunehmender Fitness und durch gezielte Prophylaxe minimiert werden können. Dabei ist die Gefahr einer Überbelastung – beispielsweise von Sehnen oder Bändern (Hand und Ellenbogen) – größer als die eines Absturzes, denn der sollte durch die Absicherungsmechaniken ausgeschlossen sein.

**ACTIC**<sup>®</sup>  
FITNESS IM VITUSBAD

**TRAINING MIT ERFOLG**



vitusbad

**DAS SCHWEDISCHE  
ERFOLGSKONZEPT:  
FITNESS & SCHWIMMEN  
IN EINEM PAKET**

**Normalpreis 39,90 € / Monat \***

**Schüler-, Studenten- und  
Senioren Tarif 34,90 € / Monat \***

\* Vertragslaufzeit 12 Monate

## UNSER KONZEPT:

- Training bei ACTIC Fitness auf 1200 qm und Schwimmen im „vitusbad“
- Cardio - und Krafttraining an hochwertigen Nautilus-Geräten
- Umfangreiches Kursangebot
- Professionelle Trainingsbetreuung
- Kostenloses Probetraining

Schwimmen zu den Öffnungszeiten des Bades möglich

**ACTIC Fitness im „vitusbad“**

Breitenbachstraße 52 • 41065 Mönchengladbach

Telefon 02161/992 12 95

moenchengladbach@acticfitness.de

www.acticfitness.de

# Jo-Jo: No No!

Der berühmte Jo-Jo-Effekt ist der Motivationskiller bei jeder Diät. Wir verraten Ihnen, worauf Sie beim Abnehmen achten sollten.



Eine langfristige Ernährungsumstellung in Kombination mit Sport kann **den Jo-Jo-Effekt verhindern**.

Der Jo-Jo-Effekt stammt aus jener grauen Vorzeit, in der es ums nackte Überleben ging. Wollte die Nahrungssuche einmal nicht so klappen, dann stellte sich der Körper auf die Mangelsituation ein. Er kam mit weniger Beeren und Früchten klar und stellte sich auf Fastenstoffwechsel um. Waren die Zeiten besser, lagerten die Fettzellen rasch neue Vorräte ein und wenn's ging, ein bisschen mehr als vorher. Denn der nächste Winter kam bestimmt. Der ärgerliche Bioautomatismus lässt uns heute verzweifeln, weil die Traumfigur schneller wieder weg ist als man Diät buchstabieren kann.

## Ist der Jo-Jo-Effekt unvermeidbar?

So ist es zum Glück nicht. Grundsätzlich gilt: Fett wird vor allem dann gebildet, wenn der Körper mehr Energie zugeführt bekommt als er verbrauchen kann. Wer nach einer Diät nicht zu alten Essgewohnheiten zurückkehrt, sondern nur bei Hunger isst und sich ausgiebig bewegt, hat gute Chancen, schlank zu bleiben.

## Der neue Setpoint

Spannend im Zusammenhang mit dem Jo-Jo-Effekt ist der Setpoint. Die meisten Menschen kennen ihn aus eigener Erfahrung: Wenn sie nicht dauerhaft über die Stränge schlagen oder tagelang hungern, pendelt sich ihr Gewicht immer wieder bei einer bestimmten Zahl ein. Sobald die gewohnte Energiezufuhr unterschritten wird, setzt unser Körper dann alle Hebel in Bewegung, um den Setpoint wieder zu erreichen. Das

beginnt beim zweiten Knäckebrot, weil man gerne noch diese Marmelade oder jenen Brotaufstrich ausprobieren möchte, und endet beim heimlichen Naschen. Es gilt also, ein neues Idealgewicht zu fixieren, um das sich später unser Körper automatisch kümmert. Vieles spricht dafür, dass der Körper ein für eine Weile gehaltenes Wohlfühlgewicht als neuen Setpoint akzeptiert.

## Wie lassen sich Hungerattacken vermeiden?

Kalorie ist nicht gleich Kalorie. Fünf Pfund Tomaten liefern dem Organismus in etwa die gleiche Menge Energie wie eine Currywurst, sättigen aber mehr. Eine Studie der Ernährungswissenschaftlerin Jennifer Blundell von der Universität Sydney ergab, dass unter den bei uns üblichen Nahrungsmitteln Kartoffeln den höchsten Sättigungsgrad haben, Croissants den geringsten; 100 Gramm Rindfleisch schaffen gerade mal die halbe Sättigung von 100 Gramm Kartoffeln. Auch der Zuckergehalt im Blut ist wichtig. Sobald der nämlich sinkt, sehen wir uns nach Essen um. Der Geruch aus der Bäckerei,

an der wir nach dem Frühstück noch unbehelligt vorbeilaufen konnten, lockt uns plötzlich. Am besten sind für uns deshalb solche Nahrungsmittel, die unseren Blutzuckerspiegel lange auf dem etwa gleichen Niveau halten, indem sie das Blut langsam mit Zucker versorgen. Ideal sind Lebensmittel mit komplexen Molekülen und vielen Ballaststoffen, die nur langsam verdaut werden: stärke- und faserreiche Gemüse und Vollkornprodukte.

## Vorsicht bei Getränken!

Es gibt viele Menschen, die auf jeden Bissen achten und auf geradezu magische Art und Weise zunehmen oder doch wenigstens nicht abnehmen. For-



scher der Harvard School of Public Health in Boston und des Instituts für Ernährungsforschung in Nuthetal wollten wissen, woran das liegt und analysierten die wichtigsten internationalen Studien in den Jahren zwischen 1966 und 2005. Dabei ergaben sich klare Hinweise dafür, dass die Gewichtszunahme tatsächlich weniger am Essen als vielmehr am Trinken liegt. Der Knackpunkt sind mit Zucker gesüßte Getränke. Hier scheinen, so vermuten die Wissenschaftler, zwei das Übergewicht auslösende Faktoren eine Rolle zu spielen: einerseits die nahezu unbemerkten Kalorien – süße Getränke haben einen nur kurz anhaltenden Sättigungswert – andererseits die mangelhafte Anpassung des Körpers an die Kalorienaufnahme. Entwicklungsgeschichtlich „normal“ für den Menschen ist nämlich das Trinken von kalorienlosem Wasser. Gesüßte Getränke sind noch relativ neu, so dass die Regelmechanismen des Stoffwechsels vermutlich mit der zusätzlichen Getränke-Energiezufuhr nicht angemessen umgehen können. Mit anderen Worten, der Körper nimmt davon kaum Notiz und signalisiert uns nicht: Jetzt ist's aber genug. Wahrscheinlich gilt dies für alle Formen hochkalorischer Getränke, also auch für Säfte und Alkoholika. Immerhin trinkt der durchschnittliche Bundesbürger jährlich 118 Liter Erfrischungsgetränke und 40 Liter Fruchtsäfte. Würde er seine sonstige Kalorienaufnahme nicht herunterschrauben, so würde er jedes Jahr etwa zehn Kilo zulegen. Alkoholische Getränke sind hierbei noch gar nicht mitgerechnet.

#### Können Pillen beim Abnehmen helfen?

Das „Rein-und-Raus-Prinzip“ nennt der Ernährungswissenschaftler Uwe Knop die einfache Tatsache, dass die Energie, die wir in den Körper einbringen, auch wieder raus muss (falls wir nicht platzen wollen). Raus kann sie auf zweierlei Weise: durch Energieverbrauch oder durch Fett. Was wir nicht an Energie verbrauchen, wird zu Fett. Auch Schlankheitspillen ändern an diesem einfachen Sachverhalt nichts.

Im Zusammenhang mit dem 2011 veröffentlichten Jahrbuch Kosmetik schreibt Öko Test: „Die Pille, die die Pfunde dahinschmelzen lässt, ist bis heute nicht erfunden. Wer eine kalorienreduzierte Diät durchhält, die Ernährung dauerhaft umstellt und sich dabei mehr bewegt, kann das Geld für die getesteten

Produkte sparen.“ Von 28 begutachteten Pillen erhielt gerade mal eine das Urteil „befriedigend“, der Rest fiel mit schlechteren Noten durch. Zwar können im Magen aufquellende Produkte vorübergehend Sättigung vortäuschen, doch wenn man seinen Lebensstil nicht ändert (also entweder weniger Energie „rein“ oder mehr Energie „raus“), bleibt im Endeffekt alles beim Alten.



Ähnlich ernüchternd fiel die Untersuchung von 20 Schlankheitsmitteln aus, die für das Jahrbuch Gesundheit 2010 untersucht worden waren. Öko Test: „Nur drei Produkte schneiden mit „befriedigend“ und „ausreichend“ ab, der Rest fällt mit den Testurteilen „mangelhaft“ oder „ungenügend“ durch.“ Zuvor hatte die Verbraucherzeitschrift 16 Schlankheitsmittel aus dem Internet getestet und ausdrücklich gewarnt: „Viele Schlankheitspillen sind gefährlich.“ 13 Produkte, die anstandslos den Zoll passiert hatten, enthielten nämlich giftige oder gefährliche Stoffe.

#### Und nach der Diät Sport?

Dass Ausdauersport den Setpoint des Körpers herabsetzt, ist wahrscheinlich. Wer also seine Ernährung umstellt und ausgiebig Sport treibt, hat beste Chancen, dem Jo-Jo-Effekt ein Schnippchen zu schlagen. Hinzu kommt die einfache Erkenntnis, dass Muskeln mehr Energie verbrauchen als Fettgewebe, selbst dann, wenn sie nichts tun. Wer also statt fünf Kilo Fett fünf Kilo Muskeln aufgebaut hat, sieht nicht nur besser aus, er kann auch deutlich mehr essen, ohne ein Gramm zuzunehmen.

Text: Bobby Langer und Maria Ghoebel

## INFO

### Einfach nichts tun!

Wu-Wei, die alte taoistische Methode des Nicht-Tuns, hilft auch beim Abnehmen. Der Trick ist so einfach wie effektiv – und vielleicht ein Grund, weshalb auch moderne Chinesinnen meist schlank sind.

Danach ist es falsch, sich Essensgelüsten entgegenzustemmen; denn Druck erzeugt Gegendruck. Besser ist es, ihnen zuzusehen und sich klar zu machen: Nichts und niemand zwingt mich zu re-

agieren. Wem dieses aktive Geschehenlassen noch zu schwer fällt, der kann nach dem Augenblick des Bewusstwerdens noch anders eingreifen: gezielt etwas anderes tun.

Denn der menschliche Geist kann sich nicht lange auf eine Sache konzentrieren. Schon nach wenigen Sekunden bis Minuten sind die Gelüste verflogen und die Situation wurde kalorienfrei gemeistert.

## Faltenunter-spritzung

mit Hyaluronsäure

- Metabolic Balance® 
- Injektionslipolyse (Fett-Weg-Spritze)
- Klassische Homöopathie
- Akupunktur
- Bioresonanztherapie
- Infusionstherapie
- Eigenblutbehandlung



Donker Straße 209 · 41066 Mönchengladbach  
Tel. (02161) 479065 · [www.naturheilpraxis-pott.de](http://www.naturheilpraxis-pott.de)



Mittwoch,  
23. Januar 2013

### Der Rücken-patient: Hexenschuss, Bandscheibe und Co.

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

GESUNDHEIT AKTUELL Vortragsreihe 2013



# Ernährung statt Medikamente

Das Stoffwechselprogramm metabolic balance® setzt auf eine dauerhafte Ernährungsumstellung nach individuellem Plan. Heilpraktikerin Marion Pott erklärt im Interview, wie es funktioniert.

Interview: Sabrina Kirnapci



Heilpraktikerin **Marion Pott**.

## **Ist metabolic balance® ein Programm zum Abnehmen oder geht es vornehmlich um gesunde Ernährung?**

Es handelt sich um ein ganzheitliches Stoffwechselprogramm, mit dem man sein Gewicht regulieren und langfristig etwas für seine Gesundheit tun kann. Manche Lebensmittel sind eine Belastung für den Körper. Das kann man sogar spüren, wenn man sich beispielsweise nach dem Essen schlapp fühlt oder allergisch reagiert. Schließt man diese Lebensmittel aus, erholt sich der Körper langfristig. Welche Lebensmittel sich negativ auswirken, ist von Person zu Person anders. Durch einen

persönlichen Ernährungsplan können Patienten mitunter sogar Medikamente absetzen – etwa bei Bluthochdruck, zu hohen Cholesterinwerten, Rheuma, Allergien oder Diabetes. Dies geschieht natürlich nur in Absprache mit dem Hausarzt. Auch wer keine akuten Probleme hat, fühlt sich nach der Stoffwechselumstellung frischer und vitaler. Die Gewichtsabnahme ist ein weiterer positiver Begleiteffekt. Es ist aber auch möglich, Pläne speziell für Kraftsportler zu erstellen oder für Menschen, die nicht ab- sondern zunehmen wollen.

## **Wie wird der individuelle Ernährungsplan zusammengestellt?**

Es findet zunächst ein ausführliches Vorgespräch statt, in dem die persönlichen Details abgeklärt werden: Vorerkrankungen, Alter, Körpergröße, Gewicht und vieles mehr. Auch der Körperbau ist wichtig. Ein Kraftsportler wiegt unter Umständen sogar mehr als ein unспортlicher Mann mit Bauchansatz, hat aber ganz andere Voraussetzungen. Darüber hinaus wird abgefragt, welche Lebensmittel generell ausgeschlossen werden sollen, weil man sie einfach nicht mag. Das ist vor allem für

Vegetarier und Veganer wichtig. Anschließend wird ein großes Blutbild gemacht, bei dem 35 stoffwechselrelevante Werte ermittelt werden. Nach einer speziellen Formel werden schließlich der Tagesplan und die individuellen Lebensmittellisten erstellt.

## **Das Programm teilt sich in vier Phasen auf. Wie sehen die aus?**

In der 2-tägigen Vorbereitungsphase gibt es leichte Kost, um den Körper auf die Umstellung vorzubereiten. Es schließt sich eine strenge Phase an, die mindestens zwei Wochen dauert. Während dieser Zeit ernährt man sich nach einem Plan mit drei Mahlzeiten am Tag. Die Lebensmittelarten (Gemüse, Fleisch, Fisch usw.) und die Mengen werden vorgeschrieben. Die konkreten Produkte (Brokkoli, Schnitzel, Hering usw.) kann man sich aus der persönlichen Liste auswählen und die Zeit kulinarisch abwechslungsreich gestalten. Wer abnehmen möchte, kann die zwei Wochen verlängern, bis das Wunschgewicht erreicht ist. Ansonsten geht es in die dritte Phase, die gelockerte Umstellungsphase. Hier testet man vorsichtig Lebensmittel, die nicht auf der Liste stehen und beobachtet, ob sie dem Wohlbefinden dienen oder nicht. Nach und nach wird so die persönliche Liste ergänzt. Die letzte Phase nennt sich Erhaltungsphase und gilt für den Rest des Lebens. Wer sich bei der Ernährung an die Listen anlehnt und die Grundregeln einhält, erhält sich dauerhaft Vitalität, Leistungsfähigkeit und eine gute Figur.

## **Welche Grundregeln gibt es denn neben der Lebensmittelliste?**

Es geht um eine ausgewogene Kombination aus Eiweiß, guten Kohlenhydraten und guten Fetten. Außerdem sollten Aromastoffe und Süßstoffe gemieden werden, denn sie regen den Appetit an und stören das gesunde Hungerempfinden. Mit metabolic balance® lernt man, auf den Körper zu hören, der durch die Lust auf bestimmte Lebensmittel seinen Bedarf signalisiert. So hat man beispielsweise Hunger auf Erdbeeren. Wenn man aber dann einen Erdbeerrjoghurt isst, der überwiegend aus Aromastoffen und keinesfalls aus Erdbeeren besteht, registriert der Körper, dass die Botschaft nicht angekommen ist. Er sendet den Bedarf erneut aus und man isst weiter.

### Bei metabolic balance® liegen jeweils fünf Stunden zwischen den einzelnen Mahlzeiten. Lässt sich das Programm in den Arbeitsalltag integrieren?

Das ist kein Problem, denn der Tagesplan ist so gestaltet, dass keine Hungerattacken auftreten. Durch langkettige Kohlenhydrate beispielsweise steigt der Blutzuckerspiegel langsam an und das Sättigungsgefühl hält länger. Es ist wichtig, die fünfständigen Pausen einzuhalten, damit die Fettverbrennung in Gang kommt und nicht durch neue Nahrung unterbrochen wird. Ich überlege im Vorfeld zusammen mit den Teilnehmern, welche Lebensmittel man bevorraten kann, um den Plan auch in der Mittagspause auf der Arbeit befolgen zu können. Es ist aber auch kein Problem, Essen zu gehen. Man bestellt einfach entsprechend seiner Liste und lässt gegebenenfalls die Soßen weg.

## » Man muss lernen, wieder auf den Körper zu hören. «

### Eigentlich ist es ja logisch, dass man abnimmt und gesünder lebt, wenn man auf seine Ernährung achtet. Wozu braucht man da ein spezielles Programm?

Selbst wenn man sich sehr gut mit Lebensmitteln und der gesunden Ernährung auskennt, fällt es oft schwer, dieses Wissen richtig anzuwenden. Ein konkreter Plan, der unter Berücksichtigung der persönlichen Stoffwechselwerte – in der strengen Phase auch mit Blick auf die Ziele – erstellt wird, ist wesentlich leichter umzusetzen.

### Was kostet die Teilnahme?

Das Basispaket kostet etwa 400 Euro. Hier sind das Vorgespräch, die Stoffwechselanalyse, die Erstellung des Plans und Beratungsgespräche während der Umstellung enthalten. Ich betreue auch Firmen, die den Krankenstand im Unternehmen durch metabolic balance® senken wollen. Wer sich zuvor eingehend informieren möchte, der ist herzlich zu einem meiner kostenlosen Infoabende eingeladen. Der nächste findet am 14. Januar um 19 Uhr im TV 1848 statt. Aufgrund der begrenzten Sitzplätze ist eine telefonische Anmeldung erforderlich.

Heilpraktikerin Marion Pott, Donker Str. 209, 41066 MG  
Tel. 02161/479065, www.naturheilpraxis-pott.de

## BUCHTIPP

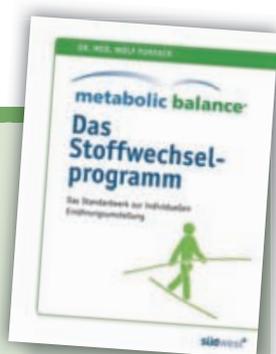
metabolic balance®

### Das Stoffwechselprogramm

#### Das Standardwerk zur individuellen Stoffwechselumstellung

Dr. med. Wolf Funck ist Arzt für Innere Medizin und Ernährungsmediziner. Nahezu 30 Jahre Erfahrung mit den unterschiedlichsten Diätprogrammen und deren mäßige Erfolge brachten ihn auf die Idee, etwas völlig Neues zu versuchen. Zusammen mit Silvia Bürkle (Dipl. Ing. für Ernährungstechnik) entwickelte er 2001 das metabolic balance®-Ernährungskonzept. In diesem Buch vermittelt Dr. med. Wolf Funck detailliertes Hintergrundwissen zu den Themen Ernährung, Verdauung und Gesundheit und veröffentlicht praktische Ideen, die bei der Ernährungsumstellung helfen. Er beschreibt außerdem die Wirkungen, die metabolic balance® bei Erkrankungen wie erhöhte Blutfettwerte, Rheuma, Gicht, Allergien und vor allem auch bei Diabetes mellitus hat.

ISBN: 978-3517085609, 24,95 €



# Gesund abnehmen nach den Feiertagen

Die Feiertage sind vorüber, Weihnachtsgans, Lebkuchen und das große Silvestermenü vorbei. All diese Verlockungen haben ihre Spuren hinterlassen und das eine oder andere lästige Pfund hat sich heimlich auf Bauch, Hüften und Beinen festgesetzt. Jeder sechste Deutsche will nach den Feiertagen abspecken, doch vielen gelingt das nicht so einfach. Damit Sie den „Festtags-Speck“ schnellstens und ganz leicht wieder loswerden, hier einige wichtige Tipps:

1. Vermeiden Sie den Fehler einer strikten Diät nach dem Motto: „Während der Feiertage habe ich richtig zugelangt, jetzt esse ich eine Woche einfach gar nichts mehr“. Ihr Körper würde Ihnen das sehr übel nehmen. Sie hätten aufgrund einer zu geringeren Zufuhr an lebenswichtigen und gehirnnaktiven Nährstoffen ziemlich schlechte Laune und würden sowieso nur Wasser verlieren. Danach würden Sie mit dem gleichen Körperfettanteil noch schlaffer und aus Sicht Ihres Stoffwechsels schlechter dastehen.

2. Stattdessen empfehle ich Ihnen 7 bis 10 Tage lang Ihre Ernährung auf „Entlastung“ umzustellen. Nehmen Sie 2 bis 3 vollständige Mahlzeiten pro Tag ein, die Ihren Körper nicht belasten und Ihnen schmecken. Sehr geeignet sind beispielsweise Suppen jeder Art, gegartes Gemüse, Eintöpfe und Reis. Trinken Sie zwischen den Mahlzeiten reichlich stilles Wasser und Kräutertees.

3. Bewegen Sie sich mehr! Beginnen Sie morgens nach dem Aufstehen mit zehn Minuten „Wake-up-Gymnastik“: Arme kreisen, auf der Stelle gehen, Ausfallschritte, ein paar Liegestütze. Versuchen Sie täglich 20 bis 30 Minuten Bewegung in der Mittagspause oder direkt nach dem Feierabend einzubauen. Zweimal pro Woche sollten Sie eine richtige „Trainings-Einheit“ einplanen, in der ein Ganzkörper-Fitnessprogramm durchgeführt wird, wie z.B. das **www.ELITE-Bootcamp.de**, das Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination schult und jede Menge Fett und Kalorien verbrennt.

Auf Wunsch sende ich Ihnen einige Kurzprogramme zu, wie z. B. ein **kurzes, knackiges Fett-weg-Training, ein 5-Minuten-Intensivprogramm oder ein Programm für mehr Ausdauer & ein festeren Po mit dem 10-Minuten-Training.**

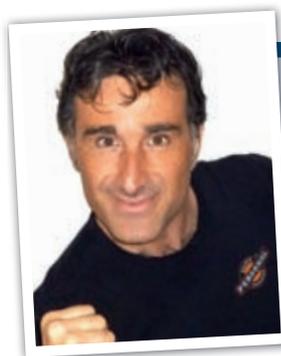
Senden Sie mir hierfür eine E-Mail an **info@ELITE-Personaltraining.de**

Ich wünsche Ihnen, liebe Leser, dass Sie in diesem Jahr zur Form Ihres Lebens gelangen oder diese beibehalten.



„der schnellste Weg zu der Form Deines Lebens“

## INFO



**Pasquale Trotta** ist seit 1986 im Fitness- und Gesundheitstraining 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](http://www.ELITE-Personaltraining.de)



Verlost werden **drei Personaltrainingseinheiten** (à 1 Std.) mit **Pasquale Trotta**, inkl. ausführlichem Fitness-Check-up und Bewegungsanalyse. Schicken Sie einfach eine E-Mail mit Stichwort „**Personaltraining**“ an [gewinnspiel@hindenburger.de](mailto:gewinnspiel@hindenburger.de). Einsendeschluss ist der 31. Januar 2013.

# Freiheitskampf mit Griffleisten

Ein Interview zum Thema „Wie werde ich Nichtraucher?“ mit Chefarzt Priv.-Doz. Dr. med. Andreas Meyer, Krankenhaus St. Franziskus, Kliniken Maria Hilf.

Interview: Sabrina Kirnapci



**Chefarzt Priv.-Doz. Dr. med. Andreas Meyer,**  
Klinik für Pneumologie.

**Jeder Raucher weiß, dass Zigarettenkonsum zu schweren, mitunter sogar tödlichen Krankheiten führen kann. Viele wollen sich das Rauchen abgewöhnen und dann kaufen sie sich trotzdem die nächste Packung Zigaretten. Was macht es so schwierig, Nichtraucher zu werden?**

Die negativen Auswirkungen sind bekannt, aber die meisten Raucher lassen dieses Wissen nicht ins Bewusstsein vordringen. Den Mechanismus kennt jeder: Krankheiten treffen nur die anderen, für einen selber sind Lungenkrebs, Schlaganfall oder Herzinfarkt weit entfernt. Das ist natürlich ein Irrtum, doch Handlungsnotwendigkeit wird oft erst erkannt, wenn etwas passiert ist.

Viele Schlaganfall- oder Herzinfarktpatienten rühren – auch nach langer Raucherkarriere – von heute auf morgen keine Zigaretten mehr an. Es ist wichtig, zu verstehen, dass man selber irgendwann zu den Betroffenen gehören kann. Allerdings macht es einem die Gesellschaft nicht leicht, die Sucht und ihre Folgen ernst zu nehmen. Das Rauchen ist nicht einmal als Suchterkrankung anerkannt, obwohl Nikotin ein so hohes psychisches Suchtpotenzial hat wie Heroin. Im Arzneimittelregister findet man Hilfsmittel zur Rauchentwöhnung in der Kategorie „Lifestyle-Produkte“. Das suggeriert eine Leichtigkeit, die nicht angemessen ist. Es ist auch verkehrt, das Rauchen als „freie Entscheidung“ zu sehen. Man kann sich entscheiden, ob man zum Fastfood oder zum Salat greift. Wer süchtig ist, hat jedoch keine Wahl mehr. Er braucht die nächste Zigarette. Es sei denn, er entscheidet sich, diese Sucht zu bekämpfen. Das ist ein hartes Stück Arbeit, das man entschlossen angehen muss.

**Nach einer langen Raucherkarriere hält einen oft der Gedanke, dass Lunge und Gesundheit ohnehin schon ruiniert sind, vom Rauchentzug ab. Lohnt es sich überhaupt, nach Jahrzehnten wieder rauchfrei zu leben?**

Es lohnt sich zu jedem Zeitpunkt, mit dem Rauchen aufzuhören. Die Lungenfunktion, also die Fähigkeit der Lunge zum effektiven Gasaustausch, nimmt mit zunehmendem Alter ab. Das ist ein ganz natürlicher Prozess. Beim Raucher läuft dieser Prozess etwa doppelt so schnell wie beim Nichtraucher. Es gibt einen Lungenfunktionswert, ab dem das Leben keinen Spaß mehr macht, weil einem sozusagen „die Puste ausgeht“. Sind andere Erkrankungen ausgeschlossen, kann ein Nichtraucher diesen niedrigen Wert niemals erreichen. Beim Raucher sieht das anders aus, er rast darauf zu. Sobald man mit dem Rauchen aufhört, wird auch der Sinkflug der Lungenfunktion abgefangen, so dass bis zum Lebensende keine Atemnot mehr droht. Das Rauchen schädigt aber auch ganz andere Bereiche des Körpers. Es gibt über 20 Krankheiten, die durch das Rauchen entstehen können. Die Chance, im Laufe seines Lebens eine davon zu bekommen, ist ziemlich groß. Wer nicht mehr raucht, senkt das Krankheitsrisiko in vielen Bereichen erheblich.



**Was ist der erste Schritt auf dem Weg, Nichtraucher zu werden?**

Wichtig ist, dass man die klare Entscheidung trifft, jetzt mit dem Rauchen aufzuhören. Man findet immer Gründe, das Vorhaben in die Zukunft zu schieben. Es ist gerade stressig auf der Arbeit, man hat private Probleme, es steht eine Familienfeier an – irgendwas ist immer. Den „richtigen Zeitpunkt“ wird es niemals geben, oder besser: Jeder Zeitpunkt ist optimal. Es gibt verschiedene Wege, die zum Ziel führen. Einige Raucher nutzen Hilfsmittel wie Akupunktur oder Nikotinkaugummi, andere brauchen gar keine Hilfe. All diesen Wegen geht aber die klare Entscheidung voraus, die Sucht zu bekämpfen, auch wenn es schwierig wird.

**Wie geht es weiter, nachdem man eine klare Entscheidung getroffen hat?**

Der Nikotinentzug sollte vorbereitet werden, denn es wird zu Momenten kommen, in denen die Sucht mit voller Wucht zuschlägt. Man kann sich beispielsweise eine Liste mit Situationen machen, in denen man nie raucht – beispielsweise beim Spaziergang durch die Stadt oder beim Lesen im Bett. Wird das Rauchverlangen zu hoch, flüchtet man sich einfach in eine dieser Situationen. Oder man notiert sich, wann man üblicherweise zur Zigarette greift. Daneben schreibt man sich Handlungsalternativen für diese Momente auf. Schlägt die Sucht zu, schaut man auf den Plan und weiß, was zu tun ist. Für den Rauchentzug muss man sich überall „Griffleisten“ bauen, an denen man sich langhangeln kann.

**» Es ist wichtig, eine klare Entscheidung zu treffen. «**

**Manche Raucher starten enthusiastisch in den Entzug, werfen alle Zigaretten weg und geben nach kurzer Zeit auf. Wie behält man während der Entwöhnungsphase die Motivation?**

Einige können sich damit motivieren, dass sie das Geld für jede gesparte Schachtel Zigaretten in einem Sparschwein sammeln und sich davon kleine und große Wünsche erfüllen. Andere Menschen machen sich in schwachen Momenten klar, dass die Sucht sie fesselt. Man muss die Befriedigung der Sucht im Alltag und in der Freizeit ja einplanen. Der Entzug wird zum Freiheitskampf, den man nicht

## INFO

Die Klinik für Pneumologie unter dem Dach der Kliniken Maria Hilf bietet regelmäßig Programme zur Überwindung der Tabakabhängigkeit an. Jeder Kurs beinhaltet sechs Abendveranstaltungen von je 90 bis 120 Minuten. Die Kosten des Kurses in Höhe von ca. 100 Euro werden zum größten Teil von der Krankenkasse übernommen.

**Weitere Infos und Anmeldung unter: 02161/8924601**

verlieren will. Wieder anderen hilft der Gedanke, die Tabakindustrie nicht unterstützen zu wollen. Ich empfehle diesbezüglich den Film „Thank you for smoking“. Wenn die Motivation schwindet, sollte man sich schnell die Gründe ins Gedächtnis rufen, die zu der Entscheidung geführt haben, nicht mehr zu rauchen. Auch für diesen Fall kann man vorsorgen und sich entsprechende Fotos, Berichte oder Filme bereitlegen, die einen an die Gründe erinnern.

## » Den richtigen Zeitpunkt wird es **niemals** geben. «

**Wer sich das Rauchen abgewöhnt, ist in der ersten Zeit nervös und reagiert schnell aggressiv. Das ist nicht immer leicht für Familienmitglieder, Freunde und Kollegen. Wie kann man Raucher beim Entzug unterstützen?**

In erster Linie durch Verständnis. Hierzu gehört beispielsweise, nicht in Gegenwart des Betroffenen zu rauchen. Partner können beispielsweise das Freizeitprogramm etwas anpassen und Dinge planen, bei denen man gar nicht erst in die Versuchung kommt, zu rauchen – etwa ein Kinobesuch oder ein Ausflug ins Schwimmbad. Sport ist allgemein eine optimale Unterstützung bei der Raucherentwöhnung. Man ist beschäftigt, powert sich aus und erlebt den Wechsel aus Anspannung und Entspannung, den sonst die Zigarette bringt, auf andere Art und Weise. Darüber hinaus fällt durch den Sport die Gewichtszunahme geringer aus, sofern man als Ersatzbefriedigung überhaupt zu Bonbons oder anderen Karorien greift.

**Was halten Sie von Hilfsmitteln wie Hypnose, Akupunktur oder E-Zigaretten?**

Grundsätzlich gilt: Jedes Hilfsmittel ist gut, wenn es zum Erfolg führt. Ich rate dazu, zunächst auf die weniger kostspieligen Möglichkeiten zurückzugreifen – etwa Raucherentwöhnungskurse. Die Gebühren werden zum Großteil von der Krankenkasse übernommen. Bei der E-Zigarette ist die Gefahr des Rückfalls sehr hoch, denn der Wunsch nach einer richtigen Zigarette bleibt, weil weder die Sucht noch die Gewohnheit bekämpft werden. Zudem sind die langfristigen gesundheitlichen Auswirkungen des E-Zigarette-Konsums noch unbekannt.

### INFO

Auf der Internetseite [www.rauchfrei-info.de](http://www.rauchfrei-info.de) besteht die Möglichkeit, kostenlos am rauchfreiAusstiegsprogramm der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung teilzunehmen.

Hier werden die Teilnehmenden über 21 Tage bei ihrer Entwöhnung begleitet. Außerdem gibt es ein kostenloses Starterpaket. Inhalt: Eine Broschüre mit der Anleitung, wie Sie erfolgreich mit dem Rauchen aufhören können. Der „Kalender für die ersten 100 Tage!“ begleitet Sie Tag für Tag mit humorvollen Abbildungen und praktischen Tipps. Eine Dose mit Pfefferminzpastillen, wenn das Rauchverlangen Sie überfällt. Ein „Relax“-Ball zur Ablenkung und Entspannung. Ein Tischaufsteller, um deutlich zu machen, dass Sie eine „rauchfreie“ Umgebung wünschen. Ein Flyer „Telefonberatung zur Raucherentwöhnung“ mit einem Selbsttest. [www.rauchfrei-info.de](http://www.rauchfrei-info.de)



Eine Anwendung  
und Sie sind  
Nichtraucher!

das  
**laserinstitut**  
Zentrum für Gesundheitsförderung

- Raucherentwöhnung
- Gewichtsreduzierung
- Stressbewältigung



Eröffnungsangebot,  
Raucherentwöhnung  
statt 179€  
für nur **129€**  
gültig bis 01.05.2013



**daslaserinstitut**  
Mönchengladbach  
Steinmetzstraße 34-36  
41061 Mönchengladbach  
Telefon 02161 - 24 78 620  
[besozzi@daslaserinstitut.de](mailto:besozzi@daslaserinstitut.de)  
[www.daslaserinstitut.de](http://www.daslaserinstitut.de)



**Aviami**  
Ein Zuhause für die Natur

Nistkästen: Ein Zuhause für die Natur



Geben Sie unseren heimischen  
Vogelarten ein Zuhause!

Mit unseren Nisthilfen für:

- Kohl- und Blaumeise
- Mauer-, Rauch- und Mehlschwalbe
- Star oder Fledermaus



Auch für Bienenvölker haben  
wir das richtige Zuhause -  
unsere Bienenbeute!!!



[www.aviami.de](http://www.aviami.de)

Aviami ist eine Produktlinie des

**Volksverein Mönchengladbach**  
gemeinnützige Gesellschaft gegen Arbeitslosigkeit mbH

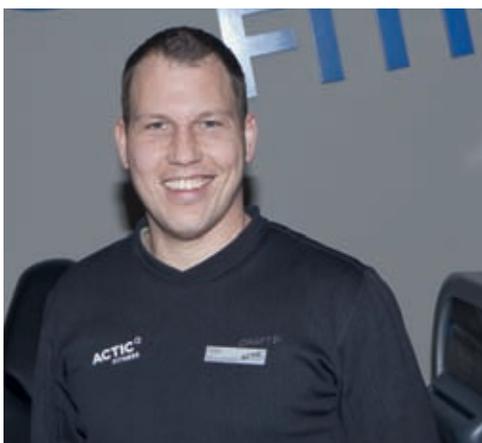


Wer einen Bürojob hat, sollte dringend für den sportlichen Ausgleich sorgen und **das Herz-Kreislaufsystem stärken**.

# Persönlicher Trainingsplan und viel Abwechslung

So schaffen Sport-Anfänger den Weg zu mehr Fitness. Ein Interview mit Trainer Ingo Manteufel von Actic Fitness.

Interview: Sabrina Kirnapci



**Ingo Manteufel, Trainer und Betriebsleiter** bei Actic Fitness.

**Aller Anfang ist schwer, vor allem, wenn man sich weder mit Trainingsprogrammen noch mit Fitnessgeräten auskennt. Das kostenlose Probetraining ist ein idealer Einstieg für Sportanfänger. Was erwartet Neulinge bei diesem Termin?**

Anfänger müssen sich keine Sorgen machen, dass sie allein im Studio stehen und sich zurechtfinden müssen. Wir holen sie quasi direkt am Eingang ab und kümmern uns persönlich um sie. Zunächst werden

die Wünsche und Ziele besprochen. Einige wollen beispielsweise abnehmen, andere wollen vornehmlich die Kondition verbessern, wieder andere legen Wert auf ein spezielles Rückentraining. Wir erstellen dann unter Berücksichtigung der Ziele, des Gesundheitszustands und des Fitness-Levels einen individuellen Trainingsplan. Der Besucher bekommt die Geräte erklärt und es wird festgelegt, welche Kurse, Gewichte und Einstellungen für die ersten Trainingstage sinnvoll sind.

**Beim Begriff „Fitness-Studio“ denkt man an junge, schöne, dynamische Menschen, zwischen denen man sich nur blamieren kann, wenn man in fortgeschrittenem Alter ganz ohne Traumfigur seine Gewichte hebt. Können Sie diese Bedenken nehmen?**

Ich kann diese Bedenken absolut und in jeglicher Hinsicht nehmen. Wir haben sogar speziell ausgebildete Gesundheitstrainer für Senioren, Physiotherapeuten und andere Fachleute wie Ernährungsberater vor Ort und arbeiten in Kooperation mit regionalen Sportmedizinern. Durch unser breitgefächertes Angebot von Kardiogeräten über das Krafttraining bis hin zu ganz unterschiedlichen Kursen und der Möglichkeit, das Schwimmbad zu nutzen, sprechen wir alle Altersgruppen an und decken alle Fitnesslevel ab. Dementspre-

chend gibt es bei uns auch nicht nur durchtrainierte junge Supersportler. In den speziellen Anfängerkursen läuft niemand Gefahr, sich zu blamieren, weil er nicht mithalten kann und auch die Geräte kann man individuell einstellen. Im Spinning-Kurs etwa wählt man den Widerstand am Fahrrad selbst. So können Anfänger problemlos neben einem erfahrenen Radfahrer trainieren. In anderen Gruppenkursen weisen wir darauf hin, dass Übungen ausgelassen werden können, wenn man das Gefühl hat, sich zu überfordern. Wenn möglich, bieten die Trainer während des Programms Übungsalternativen für Neulinge an und geben den Teilnehmern während des Kurses individuelle Tipps. Auch hier muss sich niemand schämen, wenn es zu Beginn noch nicht rund läuft. In unserem Studio gibt es außerdem einige halbstündige Kurse, die für den Einstieg hervorragend geeignet sind.

**Wie oft sollte man zu Beginn trainieren?**

Für Neueinsteiger reichen zwei Trainingseinheiten zu 30 bis 60 Minuten pro Woche. Insbesondere beim Krafttraining braucht der Körper Zeit, um sich zu erholen. Auch den Muskelkater sollte man erst auskurieren, bevor man die betroffenen Muskelregionen erneut belastet. Die Rechnung „Häufiges Training = hoher Erfolg“ geht nicht auf. Wichtig ist, dass man



**Actic Fitness-Mitglieder haben freien Eintritt ins Vitusbad** und können an speziellen Aqua-Kursen teilnehmen.

regelmäßig trainiert und den Trainingsplan immer wieder dem Fitnesslevel und den Zielen anpasst. Hierbei werden unsere Mitglieder natürlich von den Trainern unterstützt. Wer die Kursempfehlungen und Vorgaben einhält, läuft nicht Gefahr, sich zu überanstrengen oder zu wenig zu tun, um sein Ziel zu erreichen.

**Normalerweise beginnt man seine private Sportkarriere sehr enthusiastisch, bevor einen irgendwann die Lust verlässt und man nur noch selten ins Studio geht. Wie kann man die Motivation aufrechterhalten?**

Man darf nicht mit zu hohen Erwartungen mit dem Sport beginnen. Es dauert vier bis sechs Wochen, bis man erste Erfolge sieht und selbst die fallen einem selber oft nicht auf. Hier sollte man auf die Meinung von Familienmitgliedern und Freunden vertrauen, die einen nicht jeden Tag sehen und die Fortschritte

deshalb deutlicher wahrnehmen. Es hilft außerdem, den Trainingsplan abwechslungsreich zu gestalten, alles auszuprobieren und die Angebote zu wählen, die einem den größten Spaß machen. Es kann auch helfen, sich einen Trainingspartner zu suchen, damit man nicht allein ins Studio muss. Wer verabredet ist, der wirft den Trainingstermin nicht so schnell über Bord. Unser Team versucht ebenfalls beim

Durchhalten zu helfen. Deshalb geben wir beispielsweise neuerdings Frequenzkarten aus. Die Trainingsbesuche werden abgestempelt und wer regelmäßig kommt, erhält ein Präsent, beispielsweise einen Gutschein. Die beste Motivation ist und bleibt aber der Ausblick auf eine höhere Lebensqualität. Wenn man nicht mehr so schnell aus der Puste ist, wenn die Schmerzen verschwinden oder die Pfunde purzeln, kann man stolz auf sich sein und die Ergebnisse genießen. Das Herz wird stärker, die Sauerstoffsättigung steigt, der Ruhepuls sinkt und das Risiko von Herz-Kreislauferkrankungen verringert sich. Man verbessert sogar die Nährstoffaufnahme und der Körper verbrennt durch den höheren Grundumsatz auch im Ruhezustand mehr Kalorien. Das darf man nicht vergessen, wenn man mal wieder überlegt, ob man ins Studio geht oder nicht. Man sollte sich das Training zur Gewohnheit machen, dann fällt es irgendwann leichter.

## 5 Motivationstipps für Sportmuffel

### 1 Termin festlegen und Tasche packen

Machen Sie sich mindestens zwei Tage in der Woche zu festen Trainingstagen und nehmen Sie sich zu diesen Zeiten nichts anderes vor. Im Laufe der Monate hilft Ihnen die Gewohnheit zum Training zu gehen. Packen Sie die Tasche für den Termin jeweils schon einen Tag vorher, damit Sie nur noch zugreifen und losgehen müssen.

### 2 Nach der Arbeit nicht direkt auf die Couch

Falls Sie nach der Arbeit trainieren, sollten Sie die Sportsachen gleich mit an den Arbeitsplatz nehmen und auf keinen Fall vor dem Training zu Hause vorbeifahren. Dort lockt das Sofa und wenn man erst einmal sitzt und es gemütlich wird, kann man sich wesentlich schlechter zum Sport überreden.

### 3 Den Sprung schaffen

Wenn Sie die Unlust übermannt, sollten Sie nicht an den Sport selber denken, sondern nur an den nächsten Schritt, die Tasche zu nehmen und sich auf

den Weg zum Studio zu machen. Sind Sie einmal unterwegs, werden Sie kaum noch umkehren und wenn man erst einmal da ist, macht der Sport auch wieder Spaß.

### 4 Ziele anpassen

Wenn Sie im Studio einmal merken, dass Sie erstens schlechte Laune, zweitens müde Beine und drittens keine Power haben, dann schrauben Sie die Ansprüche für diese Trainingseinheit einfach herunter. Durchhänger kommen vor, dennoch sollte das Training nicht ganz ausfallen.

### 5 Mit Musik geht alles besser

Beispieln Sie einen mp3-Player mit Musik, zu der Sie gerne tanzen und sich bewegen und nutzen Sie die musikalische Power beim Training. Mittlerweile gibt es auch einige Fitness-Apps fürs Handy, die Ihnen passende Rhythmen und sogar aufmunternde Worte von Trainern und Sportlern aufs Ohr schicken.

**NEU BEI UNS**  
**BOKWA-fitness®**  
 der bandneue fitness-trend  
 aus den USA jetzt aktuell bei uns

*Wir tanzen aus dem Rahmen!*

**Euch allen ein gesundes 2013!**  
 neue Kurse starten Mitte Januar

**TOMMYS** Tanzstudio

Linsellesstr. 142-156 47877 Willich  
 02154 - 81 66 44 TOMMYS-Tanzstudio.de

ZUMBA fitness  
 Mitglied im ADTV

*Erlebnis Nail-Design*  
**"ABSOLUTE NAILS", MÖGLICH**  
*(Single- & Einzelhandel für Nagelprodukte)*

- *Faire Preise*
- *Hochwertige Produkte*
- *Service*
- *Angebote*
- *Workshops*
- *Nageldesign Schulungen*
- *Zertifikate*
- *Nagelstudio*
- *Online Shop*

Besuchen Sie uns auf der Frauenmesse „She“ Stand A1

[www.she-messe.de](http://www.she-messe.de)

**Absolute Nail**  
 Groß- & Einzelhandel für Nagelprodukte  
 Inh. Sonja Groen Tel.: 02163-5753970  
 Polmansstr. 37 info@absolute-nails.de  
 41366 Schwalmatal [www.absolute-nails.de](http://www.absolute-nails.de)



# Lach mal wieder!

Immer mehr Studien belegen, dass Lachen tatsächlich gesund und glücklich macht. Gelotologie heißt das Fachgebiet, das die heilsame Wirkung des Lachens untersucht und erstaunliche Ergebnisse zutage gefördert hat.

Mehr als hundert Muskeln – von der Gesichts- bis zur Atemmuskulatur – sind beim Lachen beteiligt. Wer sich sprichwörtlich vor Lachen ausschüttet, beansprucht sogar den gesamten Organismus. Die Schultern zucken, der Brustkorb bebzt und das Zwerchfell hüpfzt. Das Herz schlägt beim Lachen schneller, der Blutdruck steigt in gesundem Maße an und Sauerstoff wird über die Atmung vermehrt in die Lungen gepumpt. Und Sauerstoff in den Lungen bedeutet auch Sauerstoff im Gehirn, wo er besonders benötigt wird – auch für die Stimmung. Außerdem unterbindet das Gehirn die Ausschüttung der Stresshormone Adrenalin und Kortison, während gleichzeitig vermehrt Serotonin, das so genannte Glückshormon,

freigesetzt wird. Untersuchungen in den USA lassen darauf schließen, dass Lachen sogar das Immunsystem stärkt: Offensichtlich werden T-Lymphozyten und Gamma-Interferon aktiviert, wichtige körpereigene Mechanismen bei der Abwehr von Krebs und gegen die Vermehrung von Tumorzellen.

In der Tat hat der humorvolle Mensch in der Regel ein stabileres Immunsystem als der humorlose „Griesgram“. Selbst im Kampf gegen Viren und Bakterien ist Lachen eine wirkungsvolle Vorbeugung. Lachen – so die Gelotologie – entspannt, lindert quälende und sogar chronische Schmerzen, senkt erhöhten Blutdruck, regt die Verdauung an, bringt den Kreislauf in

## KLEINE LACHKUNDE

Entgegen der landläufigen Meinung hat Lachen nicht nur mit Humor und Belustigung zu tun, sondern ist auch der soziale Kitt im Gespräch. Der Unterschied zum „belustigten“ Lachen liegt vor allem in der Länge des Lachens: Die in Unterhaltungen auftretenden Lacher bestehen meist nur aus ein bis drei Lachsilben, während belustigtes Lachen eher sechs bis sieben Silben umfasst.

Diese kurzen Lacher scheinen auch anders bewertet zu werden als längere: Die meisten Men-

schen sind sich nicht bewusst, wie häufig sie in Gesprächen lachen. Dabei wird das Wort oft wie im Staffellauf mit einem Lacher von einem Gesprächspartner zum anderen übergeben. Die Art des Lachens ist vom Gesprächskontext abhängig. Lachsequenzen in verschiedenen Gesprächssituationen sind daher keineswegs beliebig austauschbar. Lachen ist also oft auch ein kommunikatives Signal, das zum Beispiel den reibungslosen Ablauf einer Unterhaltung unterstützen und die Interpretation des Gesagten erleichtern kann.

## Buchtipp

### Lachyoga, Feel good!

Lachen ohne Grund und auf Kommando, kann sich das positiv auf Körper und Geist auswirken? Ja, sagt

Autor Christoph Emmelmann, denn auch gespielter Lachen sorgt schon für die positiven körperlichen Effekte und mündet bei häufigem Training immer öfter in ausgiebiges echtes Lachen. Das ursprünglich aus Indien stammende Lachyoga kombiniert pantomimische Übungen mit Dehn- und Atemübungen aus dem Yoga. In drei Kapiteln präsentiert der Ratgeber eine Vielzahl von Lachübungen, die – regelmäßig angewandt – immer leichter fallen. Auch wem eingeübtes Lachen zunächst suspekt erscheinen mag: Gab es jemals eine schönere Trainingsform für Körper und Geist? Die begleitende CD macht den Einstieg besonders leicht – und vergnüglich.

Softcover mit Übungs-CD, Preis: 9,90 €



Schwung und fördert den nächtlichen Schlaf. Schaden kann Lachen zumindest nicht, denn diese Medizin ist völlig kostenlos und frei von Risiken und Nebenwirkungen.

Mit einem abgerungenen Lächeln oder einem gelegentlichen „Haha“ ist es allerdings nicht getan. Je öfter und je länger man lacht, desto intensiver sind die Effekte. Schon auf eine einzige Lachminute folgt eine Körperentspannung von 45 Minuten. Fachleute empfehlen, jeden Tag wenigstens 15 Minuten zu lachen. Reichlich Nachholbedarf für die Deutschen, die durchschnittlich nur auf sechs Minuten täglich kommen. Während Kinder noch 300- bis 400-mal am Tag einfach losprusten, bringen es Erwachsene durchschnittlich nur auf 15 Lacher pro Tag. Wer also die heilsame Wirkung des Lachens nutzen will, sollte bewusst Reize suchen, die zum Lachen anregen: Statt eines Krimis mal eine Komödie anschauen, ein lustiges Buch lesen, den Zirkus besuchen oder ganz einfach fröhlichen Kindern beim Spielen zuschauen, denn Lachen ist bekanntlich ansteckend.

## Heiterkeit als Therapie

Längst wird das Lachen therapeutisch eingesetzt. So betreuen beispielsweise die Rote Nasen Clowndoctors Kinder, alte Menschen und Rehabilitationspatienten in Kliniken. Überall wo die roten Nasen auftauchen, entspannt sich die Atmosphäre. Clowndokterin Elisabeth Ornauer: „Die Patienten vergessen für einen Moment ihre Situation und tauchen ein in eine andere Welt. Wir haben sogar den Eindruck, dass Schmerzen durch Lachen gelindert werden können.“ Auch in Altenheimen hat sich der Einsatz lustiger Besucher bewährt. Bettlägerige Senioren und Demenzkranke blühen regelrecht auf, zeigen wieder Neugier und Freude und finden Kraft zur Kommunikation.

Text: pp/Jule Thumser

# Häusliche Pflege

Husch, husch, die Waschfee?



Immer sehnlichst erwartet: **der Pflegedienst.**

Liebevoll zuhause gepflegt werden. Das wünscht sich doch eigentlich jeder Mensch, der auf Hilfe beim Waschen, Anziehen, oder beim Essen angewiesen ist. Der Senior kann in seinem gewohnten Umfeld bleiben und muss nicht auf sein lieb gewonnenes Quartier verzichten. Doch können die Pflegedienste die Erwartungen erfüllen, oder ist die Betreuung eben doch nur mit Hektik und Zeitstress verbunden?

„Diese Vorstellung ist weit verbreitet und sicher nicht immer ohne Berechtigung“, sagt Yvonne Wojak. Sie ist als Pflegedienstleitung im Ambulanten Pflegedienst des Vereins Sport für betagte Bürger verantwortlich für den Einsatz der Mitarbeiter. „Pflegen unter Zeitdruck ist ein Geschäft mit der Bedürftigkeit von Menschen“, sagt sie und wird dabei sehr ernst. „Natürlich müssen auch wir wirtschaftlich arbeiten“, sagt die Vorsitzende des Trägervereins Käthe Stroetges, „aber die Zuwendung zum alten Menschen muss immer im Vordergrund stehen“.

Beim Ambulanten Pflegedienst des Käthe-Stroetges-Haus wird eine enge Zeitaktung vermieden, damit der menschliche Kontakt zu den Kunden möglich wird. Der Dienst nimmt nur neue Kunden auf, wenn es personell und organisatorisch möglich ist. Dabei ist es entscheidend, dass keine hohen Renditeerwartungen von Investoren erfüllt werden müssen. Der Trägerverein „Sport für betagte Bürger“ sieht seinen Ambulanten Pflegedienst in erster Linie als Teil seines sozialen Auftrags für die Senioren in Mönchengladbach.

Neben den pflegerischen Tätigkeiten bietet der Ambulante Dienst auch hauswirtschaftliche Versorgung und Mahlzeiten an. Eine kompetente Beratung in allen Fragen rund um die Pflege ist selbstverständlich. Darüber hinaus bietet der Verein im Alterssportzentrum in der Aachener Straße 418 regelmäßig Informationstermine für die Mönchengladbacher an.

„Man kann sich gar nicht früh genug informieren. Das Leben im Alter sollte rechtzeitig geplant werden, damit man nicht von den Ereignissen überrollt wird“, meint Yvonne Wojak. „In einer Gemeinschaft lässt sich ohnehin vieles leichter regeln.“ Durch die Anbindung des Pflegedienstes an den bekannten Mönchengladbacher Alterssportverein ergeben sich viele Möglichkeiten des Mitmachens und Miterlebens.

## INFO



### Ambulanter Pflegedienst

Brückenstr. 140, 41238 MG  
Tel. 02166/919-0  
info@sportfuerbetagtebuenger.de  
www.sportfuerbetagtebuenger.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

Krahnendonk 7  
41066 Mönchengladbach

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

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



Der Hafen in Erquy (Bretagne, Frankreich) gehört zu den ersten Häfen Europas, in denen Jakobsmuscheln gefangen wurden. Die Jakobsmuschelbänke wurden 1962 entdeckt.

# Muschelbänke und Pilgerwege

Jakobsmuscheln sind für Feinschmecker eine besondere Delikatesse.

Text: Sabrina Kirnapci

Jakobsmuscheln gehören zu den erlesensten Schalentieren der Welt und sind aus der gehobenen Küche nicht mehr wegzudenken. Ihr Fleisch schmeckt nussig und ein wenig süß. Der „Corail“, der orangefarbene Rogensack der Jakobsmuschel, ist ebenfalls eine besondere Delikatesse, wenn dies auch nicht jedem Hobbykoch bekannt ist. Er schmeckt intensiv nach

kobsmuschel der Überlieferung zufolge von Apostel Jacobus geerbt. Sie gilt als christliches Symbol und weist den Gläubigen auf dem Pilgerweg nach Santiago de Compostela auf Schildern den Weg. Viele Pilger tragen sie außerdem als Erkennungszeichen in Form von Anstecknadeln oder Aufhängern am Rucksack.

## Geschmack nach Fanggebiet

Jakobsmuscheln findet man in allen Meeren der Welt, wobei sich die größten Vorkommen im Atlantik und im Mittelmeer befinden. Die etwa 14 Zentimeter großen Schalentiere halten sich hauptsächlich auf sandigen oder mit Korallen bewachsenen Meeresböden auf. Junge Muscheln klammern sich mit ihren Fäden am Untergrund fest, die älteren Exemplare leben frei im Wasser. Es gibt unterschiedliche Fangtechniken. Die meisten Fischer holen sie mit Dreschen, die die Muscheln vom Boden trennen, ein. Andere tauchen nach ihnen und sammeln sie mit der Hand auf.

Der Geschmack der Jakobsmuschel hängt unmittelbar vom Fanggebiet ab. Letzteres ist nicht verwunderlich, denn die Muscheln filtern das Wasser, in dem sie leben. Fachleute erkennen so schon am Geruch, woher die Jakobsmuscheln stammen.

## Beim Kauf auf Qualität achten

Wer frische Jakobsmuscheln kauft, sollte zunächst an ihnen riechen. Nicht etwa, um das Fanggebiet auszumachen, sondern vielmehr, um die Qualität zu prüfen. Riechen die Muscheln nach Meer, sind sie wirklich frisch. Es ist nicht schlimm, wenn die Schalen ein wenig geöffnet sind. Wichtiger ist das Fleisch, das unbedingt seinen Glanz behalten haben sollte. Da es in unserer Region nur wenige Anbieter für frische Jakobsmuscheln gibt, greifen die meisten Feinschmecker auf tiefgekühlte Ware zurück. Achten Sie hier auf die Glasur! Sie sollte nicht zu intensiv sein.



Der „Corail“, der orangefarbene Rogensack der Jakobsmuscheln, ist ebenfalls eine Delikatesse.

„Meer“. Jakobsmuscheln kann man auf vielfältige Art und Weise zubereiten. Sie werden gedünstet, gebraten oder gratiniert und eignen sich besonders für kalte und warme Vorspeisen. Den Namen hat die Ja-



Seit dem Mittelalter sind Jakobsmuscheln das Erkennungszeichen der Pilger auf dem Jakobsweg.

# Jakobsmuschel

mit Blutwurst auf Rahmsauerkraut

Rezept von Willi Hastenrath, Flachs Hof.

Eine ungewöhnlich spannende Kombination aus Land und Meer. Gerne verwendet Willi Hastenrath dafür die französische Boudin noir – sie ist von weicherer Konsistenz als die deutsche Blutwurst und hat einen aparten Geschmack, fällt dafür beim Braten aber leichter auseinander.



## Zutaten für 4 Personen

Blutwurst oder Boudin noir  
8 Jakobsmuscheln  
Mehl, Butterschmalz  
400 g Sauerkraut  
1 Zwiebel  
1 TL Zucker  
100 ml Weißwein  
1 Lorbeerblatt  
5 Wacholderbeeren  
100 ml Gemüsebrühe  
100 ml Sahne

## Tipp

Jakobsmuscheln, indisch inspiriert auf Blumenkohlpuree mit Mango Chutney und Raita gibt es ab 23. Januar im Flachs Hof, passend zum Motto „Moderne indische Küche und Streetfood“.

## Zubereitung

- Blutwurst in Scheiben schneiden, leicht mehlieren und in Butterschmalz von beiden Seiten anbraten. Alternativ dazu: Eine Schalotte klein schneiden, in Butter bei kleiner Hitze glasig schwitzen, die klein geschnittene Blutwurst dazu und kurz mitbraten, vom Herd nehmen und die Masse etwas abkühlen lassen, 1 Eiweiß und evtl etwas geriebenes Toastbrot unterrühren.
- Jakobsmuscheln salzen und leicht mehlieren, in heißem Butterschmalz von beiden Seiten je ca. eine halbe Minute anbraten. Das Muschelfleisch muss innen glasig bleiben. Beiseite stellen und mit der Blutwurst bedecken.
- Frisches Sauerkraut kurz waschen und gut ausdrücken. Eine klein geschnittene Zwiebel in Butterschmalz anschwitzen, etwas Zucker zugeben und mit Weißwein ablöschen. Sauerkraut, 1 Lorbeerblatt und einige Wacholderbeeren dazugeben. Mit ein wenig neutraler Gemüsebrühe aufgießen und weich kochen. Wenn das Sauerkraut noch ein wenig Biss, hat etwas Sahne hinzufügen, so dass es eine rahmige Konsistenz bekommt. Sollte es zu flüssig sein, etwas abbinden.
- Jakobsmuscheln mit Blutwurst im vorgeheizten Ofen (starke Oberhitze) für 2-3 Minuten gratinieren und auf das Sauerkraut setzen.

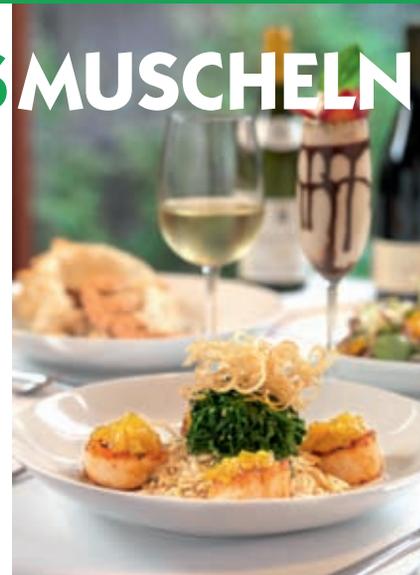
Restaurant  
**Kaiserhof**  
Brasserie

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

## JAKOBSMUSCHELN

Gleich zu Anfang des Jahres haben wir wieder einiges für Sie vorbereitet. So servieren wir Ihnen im Monat Januar „Coquilles St. Jacques“, die „Königin der Muscheln“.

Jetzt im Winter schmeckt die Jakobsmuschel am besten. Sie kommt frisch von den Färøern vor Grönland und ist besonders schmackhaft. Dazu bieten wir eine feine Auswahl an Weißweinen.



## 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

**GRAEFEN**  
LADIES NIGHT

powered by **HINDENBURGER**



FREIER EINTRITT  
FÜR LADIES  
SEKTEMPFANG  
ROTTER TEPPICH  
FOTOWAND  
PRIVATE STYLING

**SA 26 JAN 13**

GRAEFEN clubbing | ALTER MARKT 22/23 | MÜNCHENGLADBACH  
facebook.com/graefendubbing | www.dasgraefen.de



# Eiskalt gebacken!

Die Grillage-Torte ist echtes Original vom Niederrhein. Oder doch nicht?

Text: Sabrina Kirnapci

Wenn es draußen friert und alle auf weiße Winterlandschaften hoffen, dann passt auch ein eiskalter Traum in Schneeweiß auf den Kaffeetisch: die Grillagetorte. Wir können von Glück sagen, dass wir in Mönchengladbach wohnen, denn schon einige Kilometer entfernt, weiß kein Mensch mehr etwas mit dem Begriff „Grillagetorte“ anzufangen. Die Vermutung liegt also nahe, dass das süße Meisterwerk der Backkunst ein echter Niederrheiner ist, aber so richtig beweisen kann das niemand. Die Grillagetorte – oder wahlweise auch Grillaschtorte – gibt Rätsel auf. Selbst im allwissenden Internet gibt es weder seriöse noch unseriöse Quellen, die Aufschluss über Herkunft und Hintergründe geben können. Bis auf eine Ausnahme: Sprachwissenschaftler Peter Honnen, der sich 1998 in der Zeitschrift „Volkskultur an Rhein und Maas“ (Jg. 17) auf die Spuren der Grillagetorte begeben hat und es mit den Ergebnissen einer Fragebogenaktion, bei der 1.700 Leute befragt wurden, sogar in die Tagesthemen schaffte. Nach der Auswertung der Antworten war klar: Die Grillagetorte spaltet das Rheinland. In seinem Artikel heißt es:

„Gilt sie im Norden als das Nonplusultra unter den Konfiserieprodukten (so zum Beispiel in Nettetal) und als Krönung einer festlichen Kaffeetafel, so ist sie im Süden unseres Erhebungsgebietes gänzlich unbekannt (...) Die Grenzlinie zwischen den Grillagetortenliebhabern und ihren Verächtern verläuft etwas nördlich von Aachen quer durch das rheinische Tiefland bis in das Bergische Land südlich von Solingen und Remscheid. Nördlich dieser Linie ist der Festtagskuchen in fast allen Orten bekannt (...). Unmittelbar südlich unserer Tortengrenze ist er dagegen völlig unbekannt. Wie scharf dieser Bruch das Rheinland durchzieht, zeigt das Beispiel von Linnich, wo die Grillaschtorte offenbar besonders bekannt und beliebt ist. In den unmittelbaren Nachbarorten Jülich oder Titz ist dagegen schon der Name völlig unbekannt. Das gleiche gilt für die Städte Leichlingen und Burscheid im Bergischen Land. In den angrenzenden Niederlanden kennt man – zumindest die Bezeichnung – weder im südlichen Limburg noch in den anschließenden nördlichen Provinzen. Dagegen ist die Grillaschtorte in Teilen Westfalens, wie zum Beispiel Stichproben in Dülmen und Coesfeld ergaben, durchaus noch verbreitet. (...) Selbst aus erkennbaren „Hochburgen“ der Grillaschtorte wie Mönchengladbach, Viersen oder Krefeld finden sich Fragebogen, die die Bezeichnung als unbekannt melden.



In Viersen, wo sie mehrfach belegt ist, war die Grillaschtorte einem alten Konditormeister völlig unbekannt (...) Eine mögliche Erklärung für diese Diskrepanzen stützt sich lediglich auf Vermutungen: Die Grillaschtorte wurde in der Regel nicht selbst gebacken, sondern beim Bäcker gekauft. Da man jedoch meistens nur zu seinem Konditor ging, kannte man auch nur dessen Angebot; und ganz offensichtlich konnte nicht jeder Bäcker diese beliebte Torte backen. Nur so lässt sich auch erklären, wieso die Hälfte der Einwohner des kleinen rechtsrheinischen Ortes Wertherbruch sie kannte und liebte, während sie der anderen Hälfte unbekannt war: Es gab eben nur zwei Bäckereien.“

## Was heißt eigentlich Grillage?

Vielleicht kommt man ja über den Tortennamen an die Herkunft. Peter Honnen hat auch diesen Ansatz in seinem Artikel über die Grillagetorte untersucht und wieder ist nichts so wie es scheint: „Zwar wird das Wort überall „Grillasch“ oder in der südlicheren Variante „Jrillasch“ ausgesprochen, in der geschriebenen Form wird jedoch überwiegend die französisierende Variante verwendet. So glauben denn auch die meisten Niederrheiner bei Grillage an ein französisches Lehnwort. Dabei reichen die Vermutungen über geröstete Böden, die kross gebacken wurden, gitterförmige Deckel auf der Torte bis zu im Backofen gebräunten Baisers. Überall spielt offenbar die Assoziation „Grill/grillen“ eine Rolle, mit der das Wort Grillage erklärt werden soll. Nun ist zwar das Wort Grill tatsächlich ein französisches Lehnwort, es ist allerdings erst in den Zwanziger Jahren auf dem Umweg über das Englische in den deutschen Sprach-

raum gelangt. Die ältesten bekannten Belege für die rheinische Grillaschtorte – aus Mönchengladbach – stammen dagegen bereits aus den letzten Jahren des vergangenen Jahrhunderts. (...) Eine andere, zweimal geäußerte Vermutung führt in die entgegengesetzte geografische Richtung. Offensichtlich hatten auch mehrere an den Niederrhein ausgewanderte schlesische Bäcker ihre Rezepte für die Grillaschtorte im Gepäck, als sie hier eine neue Existenz gründeten. Dies belegen ihre überlieferten Rezeptbücher aus den Zwanziger Jahren. Damit ist zumindest erwiesen, dass es sich bei der Grillaschtorte nicht um eine exklusiv niederrheinische Spezialität handelt.

Eines dieser Rezepte schließlich hat auch erste Hinweise für eine zumindest teilweise Lösung unseres Problems geliefert: 80 g Zucker in einer Pfanne erhitzen. Wenn er flüssig ist, geriebene Mandeln einstreuen. Unter Rühren etwa 2 Minuten rösten. Pfanne vom Herd nehmen. Das ist die Grillage, von der die Torte ihren Namen hat. Diese Definition wird durch zwei weitere Rezepte gestützt. Grillage ist demnach schlicht und einfach ein anderes Wort für jene Nascherei, die bei uns besser bekannt ist als

„Krokant“; und unsere Grillaschtorte wäre lediglich das Synonym für eine Krokanttorte. Das bestätigt schließlich auch das große „Kulinarische Lexikon“ von Cedric DUMONT, das auf der Seite 185 den interessanten Eintrag enthält: Grillage: Österreich, u. a. „Krokant.“



Das ungefähre **Verbreitungsgebiet der Grillagetorte**. Südlich der gepunkteten Linie ist sie sie völlig unbekannt.

**ZUTATEN:****Mürbeboden**

25 g Zucker  
50 g Butter  
75 g Mehl  
50 g Schokolade

**Baiserbrösel**

400 g Eiweiß  
400 g Zucker

**Füllung**

1 Liter Sahne  
85 g Haselnusskrokant  
85 g zerleinerte  
Schokoladenstücke

## Rezept von Bäckerei Riethmacher

**ZUBEREITUNG:**

① **Mürbeboden:** Zutaten zu einem Teig verkneten und in einer 28 cm Tortenform gleichmäßig verteilen. Bei 180 °C im vorgeheizten Backofen goldbraun backen. Boden etwas auskühlen lassen und mit flüssiger Schokolade bestreichen.

② **Baiserbrösel:** Eiweiß mit Zucker aufschlagen, Masse auf einem Backblech gleichmäßig verstreichen und bei 130 °C im Backofen trocknen. Die erkaltete Baisermasse grob zu Bröseln zerstoßen.

③ **Füllung:** Die Sahne aufschlagen, die restlichen Zutaten sowie die Baiserbrösel unterheben.

④ **Fertigstellung:** Die fertige Masse auf den Mürbeboden im Tortenring aufbringen. Beliebig mit Sahnetupfen, Schokoladenornamenten, Nüssen o. ä. ausdekorieren und mindestens 10 Stunden lang einfrieren.

**ZUTATEN:****Biskuitboden**

1 Ei  
1 EL Wasser  
35 g Zucker  
1 TL Vanillezucker  
25 g Mehl  
25 g Speisestärke  
1/2 TL Backpulver

**Baiserbrösel**

5 Eiweiß  
400 g Zucker  
1 Pck. Puddingpulver (Vanille)  
60 g gehackte Haselnüsse

**Füllung**

1 Liter Sahne  
100 g Zucker  
100 g Schokoraspeln  
50 g gehackte Mandeln  
1 EL flüssige Butter  
50 g Zucker

**Fertigstellung**

1 Becher Sahne  
50 g Schokoraspeln

## Rezept von Bäckerei Greis

**ZUBEREITUNG:**

① **Biskuitboden:** Für den Biskuitteig das Ei mit heißem Wasser ca. 1 Min. lang schaumig schlagen, den Zucker und Vanillezucker hinzufügen und 2 Min. durchschlagen. Mehl mit Speisestärke und Backpulver mischen und unterrühren. Den Teig in eine eingefettete runde Tortenform (28 cm) füllen und im vorgeheizten Backofen bei 160 °C auf mittlerer Schiene ca 15 Min. goldgelb backen. Den Boden horizontal in zwei gleich dünne Böden schneiden.

② **Baiserbrösel:** Für die Baiserkrümel das Eiweiß schaumig schlagen, 200 g Zucker nach und nach zugeben. Die weiteren 200 g Zucker mit den Haselnüssen und dem Puddingpulver mischen und unterheben. Ein mit Backpulver bestreutes Backblech mit der Masse bestreichen und im vorgeheizten Backofen bei 140 °C ca. 1 Stunde backen bzw. trocknen. Anschließend den erkalteten Baiserboden mit einer Küchenmaschine zu Bröseln zerleinern.

③ **Füllung:** Sahne steif schlagen und mit 100 g Zucker mischen. Restliche Zutaten sowie die Baiserbrösel vorsichtig unterheben.

④ **Fertigstellung:** Die Torte in der Tortenform schichten. Zunächst einen Biskuitboden mit der Hälfte der Sahnemasse bestreichen, dann den zweiten Boden aufsetzen und die restliche Sahnemasse einschichten. Über Nacht einfrieren. Die gefrorene Masse aus der Form lösen, einen Becher Sahne steif schlagen, den Rand der Torte damit bestreichen. Mit der restlichen Sahne die Torte von oben verzieren, z. B. mit Sahnetupfern aus der Spritztüle und Schokoraspeln. Erneut ca. 4 Stunden lang einfrieren.



### Buchtipp

## Alles Kokolores?

Peter Honnen, der uns freundlicherweise die Veröffentlichung der Textzitate genehmigt hat, ist Sprachwissenschaftler beim Landschaftsverband Rheinland/Rheinische Landeskunde. Er hat zahlreiche Publikationen zu den Dialekten im Rheinland, zu Sprachinseln und alten Geheimsprachen veröffentlicht. Dabei hat er sich immer wieder mit dem Wortschatz der rheinischen Alltagssprache befasst, beispielsweise im Buch „Alles Kokolores! Wörter und Wortgeschichten aus dem Rheinland“, in dem auch der Grillagetorte ein Kapitel gewidmet ist. ISBN 978-3-7743-0418-5, Preis: 11,50 €



## Flachs Hof



### Flachs Hof im Januar

**Unser Januar-Wellness-Menu**

leicht und lecker

Salat mit Granatapfel, Orange, und Ziegenfrischkäseparaline in Pumpernickel

Klare Ochsenschwanzessenz mit Pastinakenschaum

Seehecht, Rind, Poularde oder Tofu – nach Wahl – mit Kokos-Curry, Nudeln und Wok-Gemüsen

Mangosorbet mit Joghurt-Koriander Espuma

**16.1.2013 – Irischer Abend:**

Livemusic, Irish Dance und Irische Küche

**ab 23.1.2013 – Indische Wochen:**

moderne Indische Küche und Streetfood

**12.3.2013 – Auftritt** des Saffelner Ortsvorstehers **Hastenrath's Will**

» Infos auf [www.flachshof.de](http://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](mailto:flachs.hof@t-online.de)



IM ALTEN BRAUHAUS

## Gaststätte Vennen

Gastlichkeit und Tradition sind hier vereint – seit 1898 im Familienbesitz. Das idyllisch gelegene Ausflugslokal im historischen Liedberg.

### Gutbürgerliche Küche und niederrheinische Spezialitäten.

Großer, gemütlicher Biergarten • Saal mit Bühne für 200 Personen • Gesellschaftszimmer für 50 Personen • Wintergarten.

Einen angenehmen Aufenthalt wünscht Ihnen Familie Vennen und das Brauhaus-Team

Am Markt 5  
41352 Korschenbroich-Liedberg  
Tel. 0 21 66 - 8 15 18  
[www.liedberg.de](http://www.liedberg.de)  
[Vennen@liedberg.de](mailto:Vennen@liedberg.de)  
[www.facebook.com/wilfried.vennen](http://www.facebook.com/wilfried.vennen)





## HIGHLIGHTS IM JANUAR

### OPERETTE

## Der Zigeunerbaron



In Rumänien und Österreich, Ende des 19. Jahrhunderts, spielt Strauß' Geschichte: Der Russisch-Osmanische-Krieg hat Rumänien verwüstet. Der türkische Stadthalter der Stadt Temesvar musste fliehen und seine kleine Tochter zurücklassen. Sie wuchs als Zigeunerin auf. Auch die Güter der Barinkays wurden verwüstet, jedoch entkam der alte Barinkay mit seinem Sohn den Kriegswirren. Jahre später kehrt Sandor, der junge Barinkay, wieder in die Heimat zurück. Dort hat inzwischen der Schweine-

züchter Zsupan die Güter der Barinkays an sich gebracht und große Reichtümer gesammelt. Nur einen Teil des Besitzes will er Sandor wieder herausgeben, der gleich um die Hand Arsenas, der hübschen Tochter des Schweinezüchters, anhält. Diese weist ihn jedoch ab, denn Arsenka liebt Ottokar, den Sohn ihrer Erzieherin. Enttäuscht nimmt Barinkay Abschied. Allerdings erkennt die alte Zigeunerin Czpra in Barinkay den Sohn des früheren Besitzers und macht ihn mit den Zigeunern bekannt, die ihn als ihren Herrn anerkennen und freudig als Zigeunerbaron begrüßen. Dann lernt Barinkay Czpras Pflögetochter Saffi kennen, verliebt sich in die hübsche, junge Frau und hält in dem halbverfallenen Schloss seiner Väter nach Zigeunerbrauch Hochzeit mit ihr ...

**Mi. 9.1.2013, 19:30 // Kaiser-Friedrich-Halle**

### KLASSIK

## 3. Meisterkonzert



Mit seinem Hauptmerkmal - aufregenden optischen Performances klassischer Kammermusik - hat das als 3D-Bläserquintett CARION bekannt gewordene Ensemble seit seiner Gründung 2002 für schnelle Bekanntheit und internationale Wettbewerbsfolge gesorgt. Es ist die gemeinsame Vision von der Vervollkommnung und Weiterentwicklung konzertant dargebotener Bläserkammermusik, die CARION zusammenschweißt. Von Beginn an haben die fünf jungen Virtuosen einen Weg gesucht, konventionelle Kammermusiktraditionen in

zeitgemäße und attraktive Events zu verwandeln. Dabei haben sie einen unverwechselbaren Konzertstil entwickelt: Alle Stücke werden auswendig gespielt und die wegfallende Fixierung auf die Noten gibt den Musikern die Freiheit, sowohl untereinander als auch mit dem Publikum zu kommunizieren. Dieser fast sinnlich zu nennende Zugang zum klassischen Kammermusikrepertoire für Bläserquintett wird von Publikum und Kritik als Erneuerung und Neukreation klassischer Aufführungstraditionen erlebt. Damit geht CARION neue Wege, ohne je das Augenmerk vom Wichtigsten abzulenken: klassische Meisterwerke auf höchstem Niveau aufzuführen.

**Do. 17.1.2013, 20:00 // Kaiser-Friedrich-Halle**

### THEATER

## Le Villi / Suor Angelica



Zwei Kurzopern von Giacomo Puccini verschmelzen zu einem spannenden Musiktheaterabend: Suor Angelica und die selten gespielte Oper Le Villi. In seinem Erstlingswerk Le Villi zeichnet Puccini das Porträt der jungen Braut Anna nach, die von ihrem Verlobten verlassen wird und darüber stirbt. Surreale Züge nimmt die Handlung an, wenn die tote Anna ihrem Liebhaber als Geist erscheint und zusammen mit anderen verstorbenen Bräuten - den Willies - zu tödlichen Tänzen verführt.

Auf sinnfällige Weise verknüpft die renommierte Regisseurin Beverly Blankenship diese Oper mit Puccinis Einakter Suor Angelica. So steht dort ebenfalls eine gebrochene Frau im Zentrum. Handlungsort ist ein Kloster, in das die Titelheldin nach der Geburt eines unehelichen Kindes von ihrer adeligen Familie verbannt worden ist. Als sie vom Tod ihres Kindes erfährt, bricht ihr Lebenswille und die junge Nonne sieht nur einen Ausweg: den Freitod.

In beiden Werken gelingt es Puccini, großen Gefühlen in extremen Lebenssituationen musikalisch überzeugend Ausdruck zu verleihen, deren unmittelbarer Wirkung man sich nicht entziehen kann. **So. 20.1.2013, 19:30 (Premiere) // Theater Mönchengladbach**



## KONZERTE

### KLASSIK & CHOR

#### Neujahrsgrüße aus der ganzen Welt

Di. 1.1.2013, 20:00  
Neujahrskonzert der Niederrheinischen Sinfoniker mit Werken von Benjamin Britten, Alexander Borodin, Leonard Bernstein und Peter Breiner.  
Dirigent: Generalmusikdirektor Mihkel Kütson, Solistin: Ye Wu (Violine).

**Theater Mönchengladbach  
Große Bühne**

#### Sternenzauber

So. 6.1.2013, 11:00  
Neujahrskonzert der Stadt Neuss mit der Deutschen Kammerakademie Neuss und Werken von Offenbach, Puccini, Mozart, Strauß Sohn u. a.

**Stadthalle Neuss**



#### Vorbereitungskonzerte

##### Jugend musiziert

Di. 8.1.2013, 19:00  
Do. 10.1.2013, 19:00  
Di. 15.1.2013, 19:00  
Do. 17.1.2013, 19:00

Eintritt frei!

**Musikschule, Carl-Orff Saal**

#### Neujahrskonzert:

##### Du meine Seele singe

So. 13.1.2013, 17:00  
Mit Orgel- und Drehorgelmusik ins neue Jahr 2013. Eintritt frei!

**Kath. Pfarrkirche St. Helena**

#### Black Gospel Stars

Di. 15.1.2013, 20:00  
Traditionelle, beliebte und bekannte Gospelongs im neuen Arrangement - perfekt abgestimmt auf die einzelnen Stimmen und in einer musikalischen Harmonie, die ihresgleichen sucht.

**Evangelische Hauptkirche Rheydt**

#### WDR Kammerkonzert

Fr. 18.1.2013, 20:00  
Kirill Gerstein spielt Klavierwerke von Haydn, Schumann und Liszt.

**Zeughaus Neuss**



#### 3. Meisterkonzert

Do. 17.1.2013, 20:00  
Dänisches Bläserquintett „Carion“.  
**Kaiser-Friedrich-Halle**  
» siehe „Highlights“

#### Café Magusto

Sa. 19.1.2013, 20:00  
Mit Julia Zipprick (Gesang, Piano, Percussion), Thomas Bachmann (Gesang, Gitarre, Percussion) und Verena Guido (Gesang, Akkordeon, Geige, Percussion).

#### BIS-Zentrum

» siehe Seite 58 oben

#### Neujahrskonzert der VHS

So. 20.1.2013, 11:00  
Neben den Ensembles der VHS sind als Gäste diesmal dabei: Die Jazz-Sängerin Andrea Kaiser und erstmals als Moderator der Hörbuchsprecher René Wagner.

**TIG - Theater im Gründungshaus**

#### 50. Bundeswettbewerb

Jugend musiziert  
Fr. 25.1.2013 bis So. 27.1.2013

**Kreishaus/Forum Viersen**

#### 3. Schlosskonzert

Fr. 25.1.2013, 20:00  
WDR 3 - Alte Musik in NRW.  
**Schloss Rheydt, Rittersaal**  
» siehe Seite 60 oben

#### Neujahrskonzert

So. 27.1.2013, 17:00  
Das Mandolinenorchester „Edelweiß Giesenkirchen“ spielt Melodien aus Oper, Operette, Musical und Film.  
**Mehrzweckhalle MG-Giesenkirchen**

### JAZZ & CO.

#### Futschikato Jazz Session

Do. 3.1.2013, 20:00

**Messajero**

#### Jazz am Schmolderpark:

**Old Market Stompers**  
Mi. 9.1.2013, 19:30  
**Gasthaus am Schmolderpark**

#### Jazz in der Brauerei

Do. 10.1.2013, 19:30  
„Boundless Dixieland Quartet“.  
**Brauerei Zum Stefanus**

#### Jazz-TIG - Open Session

Do. 17.1.2013, 19:30  
Mit dem Sebastian Degen Quintett und Mitmach-Improvisationen on stage. Eintritt frei!

**TIG - Theater im Gründungshaus**

#### Januarblues mit Blues 66

So. 20.1.2013, 11:00  
Mit Sven Bükow (Gesang, Bluesharp, Saxofon) und Wolfgang Wiedemann (Gitarre, Gesang).

#### BIS-Zentrum

» siehe Seite 59 oben

#### Jazz und Wein

Sa. 19.1.2013, 20:00  
Trio Indigo feat. Sabine Kühlich.  
**Restaurant Orofino**

#### Swing in der Brauerei

Do. 24.1.2013, 19:30  
Jazz der Swing-Ara mit dem Sextett „Swing Fashion“. Eintritt frei!

**Brauerei Zum Stefanus**

### ROCK & POP

#### Go Music

Sa. 5.1.2013, 21:00  
Das Original by Martin Englien.  
**Messajero**

#### Yes we jam!

Do. 24.1.2013, 20:00  
Impro Live Concert mit René Pütz (bass/voc), Jürgen Dahmen (rhodes), Andy Pilger (drums) sowie special guest Daniela Panteleit (voc./KaossPad).  
**Messajero**

#### vino e musica ... mit Hier geht was!

Do. 10.1.2013, 19:00  
Akustik-Pop mit deutschen Texten mit Achim Guse (Percussion), Manna Krämer (Gitarren) und Stephan Schwiwers (Gesang, Gitarre).

#### Kult + Genuss

» siehe Seite 56 oben

#### Twotonnes

Fr. 18.1.2013, 20:00  
Best of „Sahneschnittchen“ mit Anna Krämer (Gesang) und Rainer Klundt (Piano).

**TIG - Theater im Gründungshaus**

#### A Night in white Satin

So. 20.1.2013, 17:00  
Mönchengladbachs erfolgreichste Sixties-Truppe „FUN“ und das Jugendsinfoniorchester unter der Leitung von Christian Malescov bringen Klassik und Popmusik gemeinsam auf die Bühne.

**Kunstwerk Wickrath**

#### Hutkonzert mit Sven Dorau

Do. 24.1.2013, 20:00  
Singer/Songwriter. Eintritt frei!

**TIG - Theater im Gründungshaus**

#### Treffpunkt Beat-Club

Fr. 25.1.2013, 20:00  
Talk und Live-Musik mit „Rubber Soul“!  
**TIG - Theater im Gründungshaus**

#### vino e musica ... mit Azúcar Blanca

Do. 31.1.2013, 19:00  
Tilman Zschocke (Klavier), Andrea Kleer (Percussion, Gesang), Gisela Leyk (Gesang, Percussion, Gitarre), Helmut Rohde (Bass), Philipp Knill (Saxofon, Gesang) und Jan Niemeyer (Percussion) präsentieren einen Mix aus Latin-Stücken im Flair der 50er-Jahre und fetzigen Salsanummern.  
**Kult + Genuss**





# AUSSTELLUNGEN

## In allen vier Ecken ...

bis So. 6.1.2013  
9:30-18:30 mo-fr  
10:00-15:00 sa  
Ausstellung der Künstler FEED, Link & Kress, Konsten und Weiland, allesamt Künstler, die bereits in der Werkstattgalerie ausgestellt haben, allesamt Vertreter unterschiedlicher Sparten, allesamt aus Mönchengladbach  
**Werkstattgalerie**

## Thomas Wimmer

bis So. 6.1.2013  
Klotografie einmal gerahmt.  
**Kunstfenster Rheydt**

## Martin Voßwinkel

ab So. 13.1.2013 bis So. 27.1.2013  
17:00-19:00 fr, 15:00-17:00 sa + so  
Eröffnung: So. 13.1.2013, 11:30  
Neue Arbeiten des in der Nähe von Bremen lebenden Künstlers.  
**[Kunstraumno. 10]**

## Kleines Format – große Gefühle

bis So. 3.2.2013  
11:00-17:00 di-fr  
11:00-18:00 sa + so  
Expressionistisches II aus der Graphischen Sammlung: Zeichnungen und Druckgraphiken von Ernst Barlach, Otto Dix, Käthe Kollwitz, Otto Mueller, Otto Pankok, Hermann Max Pechstein, Christian Rohlfis, Karl Schmidt-Rottluff, Wilhelm Lehbruck u. a.  
**Stadt. Museum Abteiberg**

## THEATER EXTRA | Bildbühne: Wenn der Horizont Dir in die Quere kommt

bis So. 3.2.2013 an allen Vorstellungstagen jeweils eine Stunde vor Aufführungsbeginn.  
Ölbilder von Peter Schmitz.  
**Theater Mönchengladbach, Foyer**



## Götterboten – Feuer vom Himmel

ab Mo. 21.1.2013 bis Sa. 9.2.2013  
9:00-19:00 mo-sa  
Sie kommen aus den Tiefen des Welt- raums und stürzen in feurigem Flug auf unsere Erde herab: Meteorite! Von antiken Kulturen wurden sie ehr- furchtsvoll als Sendboten der Götter betrachtet und häufig genossen sie religiöse Verehrung. Wir Menschen des 21. Jahrhunderts sehen diese Him- melsteine etwas nüchterner, aber ihre unbeschreibliche Faszination haben sich die Meteorite über alle Zeiten bewahrt. Die Ausstellung wurde in mehrjähriger Arbeit vom Planetarium im süddeutschen Laupheim in Zusam- menarbeit mit namhaften Meteori- tenexperten entwickelt. Dabei wurde größter Wert auf eine allgemeinver- ständliche Darstellung gelegt.  
**Vitus Center**

## Pesch gehabt

bis Fr. 15.2.2013  
10:00-11:00 + 18:30-20:30 di-fr oder ½ Stunde vor den Veranstaltungen  
18 Fotografien von Marion Überschaer. Ihre Aufnahmen dokumentieren die Spuren der ehemaligen Bewohner eines Ortes, der sich in Auflösung be- findet. Pesch war ein Stadtteil von Erkelenz im Kreis Heinsberg. Der Ort mit ehemals etwas über 200 Einwoh- nern wurde 2012 für den Braunkohle- abbau der RWE Power AG im Tage- baugebiet Garzweiler II dem Erdboden gleichgemacht.  
**BIS-Zentrum, Café bisQuit**



## Kalkül trifft Gefühl ... und was passiert dann?

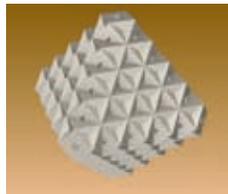
bis Fr. 1.3.2013  
Der Künstler Christoph Borges hat es gewagt, sich beiden Lebensformen zu stellen: der frühen Sehnsucht nach kreativem Ausdruck – der rationalen Entscheidung für Business und Kalkül – und der Gratwanderung mit und zwischen beiden Lebensformen.  
**Naturheilpraxis Christiane Thomaßen Grevembroicher Str. 34**

## Linie Kunst: Phasen

bis Fr. 8.3.2013  
8:00-17:00 mo-do, 8:00-13:00 fr  
Die Ausstellung der c/o-Künstlerin Angel Richter zeigt abstrakte und figurative Werke, die sich auf Themen des 21. Jahrhunderts beziehen. Die Figuren in ihren Bildern erscheinen orientierungslos und auf sich bezogen. Andere zeigen Instrumente der Tech- nologie im Zenit der menschlichen Möglichkeiten. Die Werke sollen für ein Bekenntnis zur Malerei des 21. Jahr- hunderts stehen.  
**NEW-Hauptverwaltung Eingangsbereich**

## Das goldene System

bis Fr. 31.5.2013  
Grafiken von Jack Kremers. Während seines Studiums zum Innen- architekten übertrug Kremers den goldenen Schnitt in die dritte Dimen- sion. Dabei entstanden im Laufe der Zeit eine Reihe geometrischer Körper, die diesem System entsprechen. Die Ausstellung verschafft auf anschau- liche Art einen Einblick in die Entste- hung dieser Körper. Als Besonderheit gibt es einen Schaukasten, der einen weiteren Einblick bietet in die faszinie- rende Welt perfekter Geometrie.  
**Graefen + König**



## Renate Fellner: Kinderträume

bis Juli 2013  
8:00-21:00 mo-fr  
Was ist Kindsein und wann hört Kind- sein auf?  
**Musikschule**

## Steam

11:00-18:00 mo-so  
Außeninstallation des amerikanischen Künstlers Robert Morris.  
**Stadt. Museum Abteiberg**

## Spielzeugausstellung Schnelle

14:00-17:00 so  
Dauerausstellung mit historischen Puppenhäusern, Puppen, Steifftieren, Modelleisenbahnen u. v. m.  
**Schröd 27, MG-Giesenkirchen**



# SPORT

## FUSSBALL

### 1. Bundesliga Männer

Sa. 26.1.2013, 15:30  
19. Spieltag:  
Borussia Mönchengladbach – Fortuna Düsseldorf  
**Stadion im Borussia-Park**  
» siehe Seite 36/37

### Stadtmeisterschaft 2012/2013

Mi. 21.2013, ab 17:30  
Männer Gruppe 6.  
Do. 31.2013, ab 17:30  
Männer Zwischenrunde.  
Fr. 4.1.2013, ab 17:30  
Frauen Endrunde.  
Sa. 5.1.2013, ab 14:00  
Männer Endrunde.  
**Jahnhalle**

### Jugend-Stadtmeisterschaft 2012/2013

Mi. 21.2013, ab 9:30  
E-Junioren Endrunde.  
Do. 31.2013, ab 9:30  
C-Junioren Endrunde.  
**Jahnhalle**



## HANDBALL

### 3. Liga West Männer

Sa. 12.1.2013, 19:30  
16. Spieltag:  
TV Korschenbroich – VfL Edewecht  
Fr. 25.1.2013, 20:00  
18. Spieltag:  
TV Korschenbroich – TSV Bayer Dormagen  
**Waldsporthalle Korschenbroich Am Sportplatz 11a**

### Oberliga Männer

Sa. 19.1.2013, 19:30  
15. Spieltag:  
Borussia Mönchengladbach – TuS Freudenloch Lank  
**Jahnhalle**

### Stadtmeisterschaft 2012/2013

So. 6.1.2013, ab 11:00  
Endrunde Männer.  
**Jahnhalle**

## HOCKEY

### 1. Hallen-Bundesliga West Männer

Fr. 11.1.2013, 20:00  
7. Spieltag:  
Gladbacher HTC – Rot-Weiss Köln  
So. 13.1.2013, 12:00  
8. Spieltag:  
Gladbacher HTC – Düsseldorfer HC  
So. 27.1.2013, 12:00  
10. Spieltag:  
Gladbacher HTC – Crefelder HTC  
**GHTC-Halle An den Holter Sportstätten 11**  
» siehe Seite 38

### Hallen-Regionalliga West Männer

So. 13.1.2013, 18:00  
8. Spieltag:  
Rheydter SV – Club Raffelberg  
So. 27.1.2013, 18:00  
10. Spieltag:  
Rheydter SV – ETUF Essen  
**Sporthalle Mülfort Realschulstr. 10**



## SCHACH

### Stadtmeisterschaft 2012

Fr. 11.1.2013, 19:00  
Siegerehrung.

### Stadt-Blitzmeisterschaft 2012

Fr. 11.1.2013, 19:00  
Siegerehrung.

**Kantine Fa. Schorch AG Breite Str. 131**



## SCHIESSEN

### Stadtmeisterschaft 2013

Fr. 25.1.2013, ab 17:00  
Sa. 26.1.2013, ab 9:00  
Stadtmeisterschaft im Sportschießen mit den Disziplinen „10 Meter stehend freihändig“ und „Luftgewehr aufgelegt ab 46 Jahre“.  
**Stadt. Schießsportanlage Geusenstr. 27, MG-Rheindahlen**  
» siehe Seite 39

## SONSTIGES

### Tag der offenen Tür

Sa. 12.1.2013, 10:00-17:00  
So. 13.1.2013, 10:00-17:00  
Große YogaHeimat-Geburtstagfeier mit kostenlosen Yoga-Kursen, Vor- trägen und besonderen Aktionsan- geboten!  
**YogaHeimat Dauner Str. 6**

**Großkatze m. Mähne im Zirkus** **L O E W E**

**Wildtiere im Zirkus – das passt einfach nicht.**  
Oder haben Sie schon mal einen Löwen in freier Wildbahn Männchen machen sehen? Eben. Wir auch nicht.  
[www.vier-pfoten.de](http://www.vier-pfoten.de)

Mehr Menschlichkeit für Tiere

**„Hier geht was!“**  
Do, 10.1.2013, 19:00  
**Kult + Genuss**  
Achim Guse (Percussion), Manna Meurer (Gitarren) und Stephan Schwiers (Gesang, Gitarre) haben sich zu „Hier geht was!“ zusammengefunden. Sie können zwar dem Sensemann auch nicht die Sense aus der Hand reißen, sie wissen aber, wie man ihn mit Musik, edlen Bränden und Rieslingen dazu bringen kann, sein gefürchtetes Werkzeug für eine Weile beiseite zu legen. Wer „Hier geht was!“ in seine Küche, sein Wohnzimmer, seinen Partykeller oder Club einlädt, der freut sich auf Akustik-Pop mit deutschen Texten: mal poetisch, mal schräg, mal leise, mal laut, immer aber hautnah und gefühlsecht.




**„Fröhlich sauer“**  
Fr, 11.1.2013, 20:00  
**BIS-Zentrum**  
Ein Mord wurde begangen. Zwei verdächtige Männer werden verhaftet. Martin Sauer und Thomas Fröhlich, zwei Männer, wie sie kaum unterschiedlicher sein können, haben eine merkwürdige Freundschaft entwickelt. Fest steht: Einer von ihnen hat einen Menschen getötet. In intensiven Gesprächen verschafft sich der Gutachter Erik Holländer langsam Zugang zu den beiden Männern, die den Ernst der Lage zuerst nicht zu begreifen scheinen. In dem Live-Hörspiel von Michael Nolden duellieren sich die drei Männer wortstark, bis am Ende die furchtbare Wahrheit ans Licht kommt.

**DI1** > JANUAR

**SONSTIGES**  
**Alles gegen Ihren Kater!**  
Neujahrsbrunch mit großer Fisch-  
auswahl.  
11:00 Palace St. George  
**Neujahrsputz**  
Alle Gerichte zum halben Preis!  
17:00 Palace St. George

**DO3** > JANUAR

**KIDS**  
**„Geheime Früchtchen“**  
Kochnachmittag für Kinder und  
Jugendliche von 8 bis 13 Jahre. Aller-  
lei frische und fruchtige Leckereien  
erwarten euch und ihr geht mit dem  
InfoCenter-Team auf Vitamin-Entde-  
ckungstour.  
16:00 InfoCenter der NEW AG  
**Offener Kindertreff**  
Für Kinder von 8 bis 12 Jahre.  
16:30-18:00 Jugendheim MG-Betrath

**MI2** > JANUAR

**PARTY**  
**Rock around the clock**  
Rock 'n' Roll der 50er und 60er.  
19:00 American's  
**Übungsparty**  
19:30 Tanzschule „More than Dancing“  
**Ausgehen**  
Neue Partyreihe.  
20:00 Kastanienhof  
**StudiNight**  
3,- € Eintritt, alles zum halben Preis.  
20:00 Mezzalito

**PARTY**  
**StudiNight**  
3,- € Eintritt, alles zum halben Preis.  
20:00 Mezzalito  
**First Class**  
Clubbing at its best. FSK 16.  
21:00 Graefen clubbing

**Ü35-Party**  
Heiß und kultig!  
22:00 Kastanienhof  
**Belinda**  
Minimal, Techno, Electro.  
22:00 Nacht  
**Nachtgalerie Freitag**  
Party Classics.  
22:00 Nachtgalerie  
**I love Black**  
No. 1 in R&B. 2 for 1 bis 0:00.  
23:00 Black & White  
**Freitagswelt #15**  
Lounge (Indie & Specials): mit DJs  
OhShitRobots & Dario Flash;  
Mainfloor (Techno & true underground  
house): mit Jakob & Dorfadel.  
23:00 Projekt 42  
**Metalmania**  
Metal mit DJ Antropophagus und  
DJ Filthgrinder.  
Von 23:00 bis 0:00 Happy Hour.  
23:00 Roots Club

**Frontline (Crossover)**  
Nachdem sich das Projekt 42 für ein  
paar Jahre von der Rock-Szene ent-  
fernt hat, folgt nun ein neuer Licht-  
blick, für alle, die auf härtere Bässe  
und groben Gitarrensound stehen.  
23:00 Projekt 42  
**Roots-Night**  
Rock, Alternative, Indie, Partyclassics  
mit DJ Luca.  
Von 23:00 bis 0:00 Happy Hour.  
23:00 Roots Club

**Tanztee**  
16:00-20:00 Kastanienhof

**MO7** > JANUAR

**KIDS**  
**Offene Tür**  
Für Kinder bis 14 Jahre.  
14:00-17:30 Städt. Jugendclubhaus  
MG-Westend

**PARTY**  
**Salsa-Party**  
Mit kostenlosem Tanzkurs.  
Eintritt frei!  
21:00 Kastanienhof

**FESTE | MÄRKTE**

**Trödelmarkt**  
6:00-14:00 Parkplatz Schlafhorst,  
Aachener Straße  
**Trödelmarkt**  
Dieser Trödelmarkt ist der einzige  
Markt im ganzen Kreis Mönchenglad-  
bach, auf dem zu über 80 % Trödel  
zu finden ist.  
6:00-16:00 Trabrennbahn

**SA5** > JANUAR

**KIDS**  
**7 x 11 Jahre KG Uehllöcker Neuwirk:**  
**Kinderkarnevalsparty**  
14:00 Pfarrheim Kirche MG-Betrath

**SO6** > JANUAR

**KIDS**  
**Museumsführung für Kinder**  
Für Kinder ab dem Schulalter. Anhand  
eines Rätsels erfahren die Kinder mehr  
über die Stadtgeschichte von Mön-  
chengladbach. Spannung ist garan-  
tiert, denn neben der stadtgeschicht-  
lichen Ausstellung werden auch die  
Kasematten erkundet.  
15:00 Städt. Museum Schloss Rheydt  
**„Bibi Blocksberg“**  
Deutschlands erfolgreichstes Kinder-  
Musical auf Tournee.  
15:00 Kaiser-Friedrich-Halle  
» siehe „Tipps für Kids“, Seite 32/33

**DI8** > JANUAR

**BÜHNE**  
**„Romeo und Julia“**  
Ballett von Robert North nach William  
Shakespeare. Musik: Sergej Prokofjew.  
Blühende Jugend und bitterer Tod: Die  
Tragödie um Romeo und Julia gehört  
zu den berühmtesten Liebesgeschich-  
ten der Weltliteratur. Dabei griff ihr  
Autor für das um 1596 entstandene  
Stück auf noch ältere Quellen des  
Stoffes zurück.  
20:00 Theater Mönchengladbach,  
Große Bühne

NEUE PARTY FÜR STUDIS & FREUNDE  
**HALBZEIT**  
-240 MINUTEN KNALLGAS-  
GRAEFEN  
Mittwoch 19:30-21:00 Uhr



**SONSTIGES**  
**Begegnungscafé**  
Kaffee, Kuchen, Gespräche, Filme und  
Spiele. Der neue Treffpunkt in Lürrig –  
jeder ist herzlich willkommen!  
15:00-17:00 Christengemeinde,  
Nakatenusstr. 95

**KARNEVAL**  
**Kappensitzung**  
KG Menrather Sankhase.  
19:30 Haus Dahlen

**Kastanienhof**  
Hotel, Restaurant & Erlebnisbiergarten  
**Ü-35-PARTY HEISS & KULTIG**  
am Fr, 4. Januar 2013, ab 22 Uhr  
**FRIDAY-NIGHT-FEVER**  
am Fr, 11. Januar 2013, ab 22 Uhr  
Eintritt frei  
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 American's  
**Cocktail Time Saturday@Cocos**  
House, RnB, Charts, Dancefloor.  
19:00 Cocos  
**Saturday Night**  
Club, House, Lounge-Musik.  
20:00 Bar Plastique  
**Übungsparty**  
20:00-23:00 TOMMY'S Tanzstudio  
**Ab in die Hütte!**  
Aktuelle Chartbreaker und die  
Hit-Giganten der 80er und 90er.  
21:00 Almsause  
**Hot Clubbing**  
Heiße Sounds aus deinem Club mit  
DJ Sten Hardy. Von 21:00-23:00  
Eintritt frei und alle Getränke zum  
halben Preis!  
21:00 Graefen clubbing  
**Hot Saturday**  
House, Pop, Charts & Classics.  
21:00 Scala Club & Lounge  
**Samstag Nacht**  
22:00 Nacht  
**Nachtgalerie Samstag**  
Party Classics.  
22:00 Nachtgalerie  
**Sexy Black**  
100 % Black Music. 2 for 1 und Ladys  
freier Eintritt bis 0:00.  
22:30 Black & White

**KIDS**

**Offene Tür**  
Für Kinder bis 14 Jahre.  
14:00-17:30 Städt. Jugendclubhaus  
MG-Westend  
**Offene Tür**  
11:11 Pfarrheimplatz Kirche MG-Betrath

**MI9** > JANUAR

**BÜHNE**  
**„Der Zigeunerbaron“**  
Operette in drei Akten von Johann  
Strauss mit 45 Mitwirkenden: Solisten  
aus Wien, Orchester und Chor, Tanz-  
solisten.  
19:30 Kaiser-Friedrich-Halle  
» siehe „Highlights“, Seite 54  
**„Die Fledermaus“**  
Zu welchen Irrungen und Verwirrungen  
eine Maskierung führen kann, vor  
allem, wenn diese als gewitztes  
Rachspiel geplant ist, zeigt diese  
Operette in drei Akten von Johann  
Strauß.  
20:00 Theater Mönchengladbach,  
Große Bühne  
**Singer-Songwriter-Slam**  
Der Mönchengladbacher Singer-  
Songwriter-Slam geht in die nächste  
Runde! Für Hobby-Musiker, Profis und  
blutige Anfänger.  
1 Musiker, 1 Instrument, 1 Song und  
das Publikum entscheidet.  
20:30 BIS-Zentrum

**FESTE | MÄRKTE**

**Trödelmarkt**  
Dieser Trödelmarkt ist der einzige  
Markt im ganzen Kreis Mönchenglad-  
bach, auf dem zu über 80 % Trödel  
zu finden ist.  
6:00-14:00 Trabrennbahn  
**Informationsabend für  
werdende Eltern**  
Rund um Schwangerschaft und Geburt.  
18:00-20:30 Krankenhaus Neuwirk,  
Eltern-Kind-Zentrum

**FR4** > JANUAR

**PARTY**  
**Rock around the clock**  
19:00 American's  
**Cocktail Time@Cocos**  
House, RnB, Charts, Dancefloor.  
19:00 Cocos  
**Friday Night**  
Club, House, Lounge-Musik.  
20:00 Bar Plastique  
**Ab in die Hütte!**  
Aktuelle Chartbreaker und die  
Hit-Giganten der 80er und 90er.  
21:00 Almsause  
**Blue Clubbing**  
Cool, speziell und unwiderstehlich.  
Von 21:00-23:00 Eintritt frei und alle  
Getränke zum halben Preis!  
21:00 Graefen clubbing  
**Thank God it's Friday**  
House, Electro, Charts.  
21:00 Scala Club & Lounge

**SONSTIGES**  
**Jobbörse**  
Sie suchen einen neuen Arbeitsplatz –  
wir helfen Ihnen einfach und schnell  
freie Arbeitsstellen zu finden. Wir  
erklären Ihnen den Umgang mit der  
Jobbörse, stellen Ihnen Berufenet und  
Kursnet vor, um umfassende Informa-  
tionen zu allen Berufen von A-Z und  
passende Weiterbildungsangebote  
zu finden.  
9:00 Berufsinformationszentrum

**KARNEVAL**

**7 x 11 Jahre KG Uehllöcker Neuwirk:**  
**Funkenbiwak**  
11:11 Pfarrheimplatz Kirche MG-Betrath

**LITERATUR**

**Winterskizzen –  
Musikalische Lesung**  
Probst Dr. Albert Damborn liest  
Geschichten; Orgel: Christoph Lewis.  
17:00 Münster St. Vitus

**SONSTIGES**

**Zierfisch- und Wasserpflanzenbörse**  
Veranstalter: Verein für Aquarien- und  
Terrarienkunde Mönchengladbach e. V.  
10:00-12:00 Kleingartenanlage  
Pilatus Kall  
**Karnevalmuseum**  
11:00-14:00 Altes Zeughaus  
**Erster Sonntag**  
Stündlich Führungen durch die  
Sammlung von 11:30 bis 16:30.  
Städt. Museum Abteiberg  
**Gospel-Gottesdienst**  
Mit Sängerin Chery. Eintritt frei!  
15:00 Evangelische Friedenskirche

**PARTY**

**Discofox-Party**  
Mit kostenlosem Tanzkurs.  
Eintritt frei!  
21:00 Kastanienhof

**FESTE | MÄRKTE**

**Trödelmarkt**  
7:00-14:00 Messegelände Nordpark

**VORTRÄGE**

**Arbeiten in den Niederlanden**  
Informationsveranstaltung über  
Arbeitsstellen, Arbeitsbedingungen,  
die Sozialversicherung und das  
Arbeitsrecht in den Niederlanden.  
Referent: Lambert Wejls.  
10:00 Berufsinformationszentrum



**„Der Kaktus“**  
Fr. 18.1.2013, 20:00  
**BIS-Zentrum**

„Der Kaktus“ ist eine auf den ersten Blick skurrile Geschichte. Ein Kaktus landet in einem Aufenthaltsraum der Polizei, weil er verhaftet wurde. Alarmstufe ROT! Denn dieser Sukkulente ist brandgefährlich. Zum Glück sind vom einfachen Polizisten über die GSG 9 bis zum BKA alle informiert und vor Ort, um den braven Bürger zu schützen. Doch leider lässt sich der Gefährder nicht verhehren ...

**KIDS**

**Offene Tür**  
Für Kinder bis 14 Jahre.  
14:00-17:30 Städt. Jugendclubhaus MG-Westend  
**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“  
**Ausgehen**  
Neue Partyreihe.  
20:00 Kastanienhof  
**StudiNight**  
3,- € Eintritt, alles zum halben Preis.  
20:00 Mezalito  
**Blue Lounge Session ...**  
... präsentiert Birdy's Jamsession, die freie Musiksession unter Leitung von Rainer „Birdy“ Königs, bei der jeder mitmachen kann.  
21:00 Projekt 42  
**Karaoke Night**  
Sing it – sing mit!  
21:00 Scala Club & Lounge  
**Wednesday Lovers**  
House, RnB, Charts.  
22:00 Empire  
**Midewo**  
House, RnB, Charts.  
22:00 Raum 38  
**Halbzeit**  
Die neue Party für Studis & Freunde.  
Eintritt frei bis 0:00.  
23:00 Graefen clubbing

**FESTE | MÄRKTE**

**Trödelmarkt**  
Dieser Trödelmarkt ist der einzige Markt im ganzen Kreis Mönchengladbach, auf dem zu über 80 % Trödel zu finden ist.  
6:00-14:00 Trabrennbahn

**SONSTIGES**

**Jobbörse**  
Sie suchen einen neuen Arbeitsplatz – wir helfen Ihnen einfach und schnell freie Arbeitsstellen zu finden. Wir erklären Ihnen den Umgang mit der Jobbörse, stellen Ihnen Berufenet und Kursnet vor, um umfassende Informationen zu allen Berufen von A-Z und passende Weiterbildungsangebote zu finden.  
9:00 Berufsinformationszentrum  
**Von Mönchen, Sagen und Legenden**  
Eine Geschichtsstunde der ganz besonderen Art bietet der Spaziergang durch die Mönchengladbacher Altstadt. Veranstalter: Marketing-Gesellschaft Mönchengladbach.  
17:00 Treffpunkt: Stadt-Touren-Schild, Busspur am Parkplatz Geroweiher  
**„Schlussmacher“**  
Ladies Night.  
20:00 Comet Cine Center

**DO10** > JANUAR

**BÜHNE**

**„Ewig jung“**  
Erik Gedeons komödiantischer Liederabend von „Forever young“ bis „I will survive“ – Hits der 60er, 70er, 80er und 90er, Rock, Reggae, Soul, Disco.  
20:00 Theater Mönchengladbach, Große Bühne

**KIDS**

**Offene Tür**  
Für Kinder bis 14 Jahre.  
14:00-17:30 Städt. Jugendclubhaus MG-Westend  
**Tag der Berufskollegs**  
Informationsbörse im Berufsinformationszentrum; Berufskollegs unserer Stadt stellen sich vor.  
15:00 Berufsinformationszentrum  
**Offener Kindertreff**  
Für Kinder von 8 bis 12 Jahre.  
16:30-18:00 Jugendheim MG-Bettrath  
**Offene Tür**  
Für Jugendliche ab 14 Jahre.  
17:30-21:00 Städt. Jugendclubhaus MG-Westend  
**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 Mezalito

**FR11** > JANUAR

**BÜHNE**

**„Fröhlich sauer“**  
Ein Live-Hörspiel von Michael Nolden mit den Sprechern Patrick Steiner, Christoph Walter und Michael Nolden.  
20:00 BIS-Zentrum  
**» siehe Seite 56 oben**  
**„Die Fledermaus“**  
Zu welchen Irrungen und Verwirrungen eine Maskierung führen kann, vor allem, wenn diese als gewitztes Rachespiel geplant ist, zeigt diese Operette in drei Akten von Johann Strauß.  
20:00 Theater Mönchengladbach, Große Bühne

**KIDS**

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

**potpourri festival**

Gladbachs Jugend- und Kulturfestival, die Plattform für junge und aufstrebende Künstler, mit den Bands „Herbst“, „Best Before End“, „Close To Freedom“, „BlindSpots“ und Simon Wollenberg.  
18:00 TIG – Theater im Gründungshaus  
**» siehe „Tipps für Kids“, Seite 32/33**

**PARTY**

**Rock around the clock**  
Rock 'n' Roll der 50er und 60er.  
19:00 America's  
**Cocktail Time@Cocos**  
House, RnB, Charts, Dancefloor.  
19:00 Cocos  
**Friday Night**  
Club, House, Lounge-Musik.  
20:00 Bar Plastik  
**Ab in die Hütte!**  
Aktuelle Chartbreaker und die Hit-Giganten der 80er und 90er.  
21:00 Almsause  
**Thank God it's Friday**  
House, Electro, Charts.  
21:00 Scala Club & Lounge  
**Süßstoff**  
Mit DJ Slam, Timbo und Thai-D.  
22:00 Graefen clubbing  
**Friday Night Fever**  
Freier Eintritt!  
22:00 Kastanienhof  
**Belinda**  
Minimal, Techno, Electro.  
22:00 Nacht  
**Nachtgalerie Freitag**  
Party Classics.  
22:00 Nachtgalerie  
**I love Black**  
No. 1 in R&B. 2 for 1 bis 0:00.  
23:00 Black & White  
**Rundfunk (Funky Tunes)**  
Mit DJs Barilafunk & Ju Rassic. Bei Barilafunk und Ju Rassic aka DJ Joschi hat es gefunkt! Mit Ihrer neuen monatlichen Partyreihe im Projekt 42, haben die beiden sich das Ziel gesetzt, die erste Adresse zu sein, wenn es um funky Music in der Actiontown geht. Die Tunes, die immer am zweiten Freitag im Monat den Dancefloor beschallen, kann man garantiert nicht im Radio hören.  
23:00 Projekt 42



**Mädelsabend**

Rock, Alternative, Indie, Classics mit Mr. Bata.  
Von 23:00 bis 0:00 Happy Hour.  
23:00 Roots Club

**SONSTIGES**

**Der Sternhimmel über Mönchengladbach**  
Beobachtungabend mit dem Teleskop. Veranstalter: Astronomischer Arbeitskreis Mönchengladbach e. V.  
20:00 Sternwarte Rheindahlen



Premiere am **19.01.**

Abb. zeigt Sonderausstattung

**Der neue OPEL ADAM JAM**

**WARNUNG! NUR FÜR ENTSCHLUSSFREUDIGE.**



Wir leben Autos.

Der neue Opel ADAM ist nicht einer für alle - er ist einer genau für DICH! Denn beim neuen Opel ADAM JAM spielt dein Stil die Hauptrolle.

Aber nur, wenn man sich entscheiden kann zwischen:

- 12 Außenfarben
- 3 kontrastreichen Dachfarben
- über 30 Radvarianten
- fast 20 Innenraumdekoren

Bestell jetzt deinen ganz individuellen Opel ADAM!

**Unser Leasingbeispiel**

für den Opel ADAM JAM 1.2 51kW (70PS) inkl. Klimaanlage, CD-Radio, Zentralverriegelung m. Funk uvm.

**Monatsrate**

**119,- €**

Leasingsonderzahlung: 2.222,- €, Laufzeit: 36 Monate, Laufleistung: 10.000 km/Jahr.

Ein Angebot der ALD Lease Finant GmbH, Nedderfeld 95, 22529 Hamburg, für die Autozentrum WEST Köln GmbH als ungebundener Vertreter tätig ist. Preis zzgl. Überführungskosten und 3. Jahr Anschlussgarantie\* i.H.v. 895,-€.

\*Gemäß den Bedingungen der CG Car Garantie Versicherungs-AG.

Kraftstoffverbrauch in l/100 km Opel Adam Jam 51 kW (70PS): innerorts: 7,1 außerorts: 4,2, kombiniert: 5,3. CO<sub>2</sub>-Emissionen, kombiniert: 124 g/km; Effizienzklasse D. (gemäß 1999/100/EG).

**AUTOZENTRUMWEST**  
az-west.de

Autozentrum WEST GmbH & Co. KG

Aachener Strasse 235 • 41061 Mönchengladbach  
Am Hammerwerk 9-11 • 41515 Grevenbroich  
Viersener Str. 113 • 41751 Viersen  
Friedrich-Ebert-Str. 215 • 41236 Mönchengladbach  
Odenkirchener Str. 51 • 41363 Jüchen



Finde uns auf Facebook!



**Café magusto**  
Sa. 19.1.2013, 20:00  
**BIS-Zentrum**  
Julia Zipprick (Gesang, Piano, Percussion), Thomas Bachmann (Gesang, Gitarre, Percussion) und Verena Guido (Gesang, Akkordeon, Geige, Percussion).

Das Paris der 40er-Jahre, das heutige Barcelona, New Orleans und Brasilien, all das findet sich an einem Ort: im Café Magusto. Drei Multiinstrumentalisten und ihre Stimmen. Sanft, verwegen, romantisch, stolz ... in der Musik von Café magusto finden sich viele Sprachen und viele Facetten menschlicher Emotionen und Sehnsüchte.



**Dailyfresh Hiphop Party**  
Sa. 19.1.2013, 23:00  
**Projekt 42**  
Im Januar läutet die Dailyfresh DJ Crew das neue Jahr mit einem absoluten Top Act ein. DJ Dynamite, der gemeinsam mit Samy Deluxe und Tropf die legendäre HipHop Formation Dynamite Deluxe bildet, kommt zur Dailyfresh Party ins Projekt 42. Eure Lieblings DJs AndiTeller, Charlie Check-nix und Seppbeats zusammen mit DJ Dynamite an den Wheels of Steel. Say Hooo !!!

**SA12** > JANUAR

**BÜHNE**

**„Norma“**  
Tragische Oper in zwei Akten von Vincenzo Bellini in italienischer Sprache mit deutschen Übertiteln. Text von Felice Romani nach der Tragödie von Alexandre Soumet.  
20:00 Theater Mönchengladbach, Große Bühne

**KIDS**

**Lesewege**  
Samstagsgeschichten für Kinder ab 4 Jahre mit Andrea Peters und Michaela Neumann. Eintritt frei!  
11:00-12:00 Zentralbibliothek  
**potpourri festival**  
Gladbachs Jugend- und Kulturfestival, die Plattform für junge und aufstrebende Künstler, mit den Bands „Herbst“, „Best Before End“, „Close To Freedom“, „BlindSpot5“ und Simon Wollenberg.  
18:00 TiG – Theater im Gründungshaus  
» siehe „Tipps für Kids“, Seite 32/33

**KARNEVAL**

**D'r Bus kütt!**  
MKV-Bus, betreut von der 1. Stadtgarde Mönchengladbach, Zugleitung des MKV, und der KG „Die Kreuzherren“ Wickrath.  
11:11-14:11 Lindenplatz, MG-Wickrath  
**Damensitzung**  
KG Rot Grün 1951 e. V.  
17:11 Mehrzweckhalle Zeppelinschule, Neuwerker Straße  
**Damensitzung**  
KG Mennrather Sankhase.  
17:30 Haus Dahlen  
**Galasitzung**  
KG Alles onger eene Hoot.  
19:11 Pfarrheim MG-Hardterbroich, Hardterbroicher Straße  
**General-Appell der Prinzengarde Mönchengladbach**  
19:30 Kaiser-Friedrich-Halle  
**Funkenparty**  
KG Schöpp op.  
19:30 Mehrzweckhalle MG-Eicken

**PARTY**

**Rock around the clock**  
Rock 'n' Roll der 50er und 60er.  
19:00 America's  
**Cocktail Time Saturday@Cocos**  
House, RnB, Charts, Dancefloor.  
19:00 Cocos  
**Saturday Night**  
Club, House, Lounge-Musik.  
20:00 Bar Plastique  
**Ab in die Hütte!**  
Aktuelle Chartbreaker und die Hit-Giganten der 80er und 90er.  
21:00 Almsause  
**Hot Saturday**  
House, Pop, Charts & Classics.  
21:00 Scala Club & Lounge

**Crazy Birthday Disaster**  
Mit Jan-Christian Zeller und Patrec da Bass.  
22:00 Graefen clubbing  
**Hejo's Kultpalast**  
Rock, Alternative, Britpop, Cross-over, 60s.  
22:00 Messajero  
**Samstag Nacht**  
22:00 Nacht  
**Nachtgalerie Samstag**  
Party Classics.  
22:00 Nachtgalerie  
**Sexy Black**  
100 % Black Music. 2 für 1 und Ladys freier Eintritt bis 0:00.  
22:30 Black & White  
**Bass Culture**  
Crazy Dancehall & Reggae Vibes mit Resident Top Gun & special guests Firebug Soundsquad.  
Sekttempfang für die Ladys bis 00:30!  
Free Mix-CDs für die ersten 100 Gäste!  
23:00 Projekt 42  
**Roots-Night**  
Rock, Alternative, Indie, Partyclassics mit DJ Freetz.  
Von 23:00 bis 0:00 Happy Hour.  
23:00 Roots Club

**FESTE | MÄRKTE**

**Trödelmarkt**  
6:00-14:00 Parkplatz Schlafhorst, Aachener Straße  
**Trödelmarkt**  
Dieser Trödelmarkt ist der einzige Markt im ganzen Kreis Mönchengladbach, auf dem zu über 80 % Trödel zu finden ist.  
6:00-16:00 Trabrennbahn

**SO13** > JANUAR

**BÜHNE**

**THEATER EXTRA:**  
**„Le Villi / Suor Angelica“ (Soiree)**  
Zwei Opern von Giacomo Puccini in italienischer Sprache mit deutschen Übertiteln.  
17:00 Theatercafé Linol  
**„Der Kirschgarten“**  
Tragikomisch und mit abgründigem Humor erzählt Anton Chechov von einer Zeit des Umbruchs, in der Besitzstände und Machtstrukturen neu verteilt werden.  
19:30 Theater Mönchengladbach, Große Bühne  
**„Das Ende vom Anfang“**  
Zwei Freunde, die durch dick und dünn gehen, die zusammen Musik machen, zusammen tanzen und zusammen untergehen. Eine Freundschaft, die mit jeder schlimmen Wendung nur noch inniger wird. Das ist der Kern von Sean O'Caseys Komödie, gepaart mit irischem Humor, der jeder Katastrophe mit einem tröstlichen „It could be worse“ begegnet.  
19:30 Theater Mönchengladbach, Studio

**KIDS**

**„Das Aschenputtel“**  
Puppentheater für Kinder ab 5 Jahre von Sabine Sanz.  
11:00 Theater Mönchengladbach, Studio  
» siehe „Tipps für Kids“, Seite 32/33  
**Kinder-Kostüm-Party**  
KG Mennrather Sankhase.  
Eintritt frei!  
14:11 Haus Dahlen  
**Abenteuer unter dem Meer**  
Abenteuer unter dem Meer für Wasserratten ab 4 Jahre.  
15:00 JUKOMM, Jugendkooperation Mönchengladbach Mitte  
**wortreich | Rheydt liest (vor)**  
Geschichten für Kinder in deutscher und anderen Sprachen. Eintritt frei!  
15:00 Stadtbibliothek Rheydt

**KARNEVAL**

**Frühshoppen**  
KG De leckere Jecke.  
12:11 Gasthaus „Alt Eicken“, Eickener Str. 149

**VORTRÄGE**

**Entspannen**  
Täglich neue Kraft schöpfen.  
10:00-12:15 Familienbildungsstätte, Anna-Ladener-Haus

**SONSTIGES**

**Briefmarken-Großtauschtag**  
Veranstalter: Briefmarkenfreunde Mönchengladbach e. V.  
10:00-16:00 Schulzentrum MG-Rheindahlen  
**Niederheinische Küche**  
Kochkurs mit Spitzenkoch Wolfgang Eickes inkl. Getränke und 4-Gänge-Menü.  
10:30 Palace St. George  
**Tanztee**  
16:00-20:00 Kastanienhof

**MO14** > JANUAR

**KIDS**

**Offene Tür**  
Für Kinder bis 14 Jahre.  
14:00-17:30 Städt. Jugendclubhaus MG-Westend

**PARTY**

**Tanzclub to go**  
Für Neuanfänger und Wiedereinsteiger.  
20:15 TSC Rheindahlen, Tanzforum Broicher Str. 13  
**Salsa-Party**  
Mit kostenlosem Tanzkurs.  
Eintritt frei!  
21:00 Kastanienhof

**DI15** > JANUAR

**KIDS**

**Offene Tür**  
Für Kinder bis 14 Jahre.  
14:00-17:30 Städt. Jugendclubhaus MG-Westend  
**THEATER EXTRA | Lesebühnchen: „Keine Angst vor frechen Mädchen“**  
Paula Emmrich liest für Kinder ab 5 Jahre. Eintritt frei!  
16:30 Theatercafé Linol  
» siehe „Tipps für Kids“, Seite 32/33  
**Offene Tür**  
Für Jugendliche ab 14 Jahre.  
17:30-21:00 Städt. Jugendclubhaus MG-Westend

**KARNEVAL**

**Prinzenquadrielle**  
Prinzengarde der Stadt.  
19:00 Reitschule Klinken

**PARTY**

**Discofox-Party**  
Mit kostenlosem Tanzkurs. Eintritt frei!  
21:00 Kastanienhof

**FESTE | MÄRKTE**

**Trödelmarkt**  
7:00-14:00 Messegelände Nordpark

**VORTRÄGE**

**„Barfuß über die Alpen“**  
Lichtbildervortrag von Martl Jung. Es gibt viele Möglichkeiten, die Alpen zu überqueren: zu Fuß, mit dem Mountainbike, dem Gleitschirm oder wie Hannibal mit Elefanten. Martl Jung hat für sich eine ganz andere Spielform des naturverbundenen Alpinismus gewählt: Er läuft barfuß.  
19:00 TiG – Theater im Gründungshaus  
**Wolfgang Koeppens Roman „Tauben im Gras“**  
Aggressivität zwischen Zeit- und Selbstkritik. Vortrag des Wissenschaftlichen Vereins; Referent: Dr. Dieter Liewerscheid.  
20:00 Haus Erholung, Raum 4

**SONSTIGES**

**Bibliobus**  
Medien in französischer Sprache.  
12:00-14:00 + 15:00-17:00 Zentralbibliothek

**MI16** > JANUAR

**KIDS**

**Offene Tür**  
Für Kinder bis 14 Jahre.  
14:00-17:30 Städt. Jugendclubhaus MG-Westend

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

**LITERATUR**

**LesARTen**  
Schreibkreative aller Altersgruppen präsentieren selbstverfasste Texte. Die Unterschiede in den Vorträgen aus Prosa, Lyrik, Kurzgeschichte, Fantasie und Comic lassen jeden LesARTen-Abend zum Literaturerebnis werden. Eintritt frei!  
20:00 BIS-Zentrum



**PARTY**

**Rock around the clock**  
Rock 'n' Roll der 50er und 60er.  
19:00 America's  
**Übungsparty**  
19:30 Tanzschule „More than Dancing“  
**Ausgehen**  
20:00 Kastanienhof

**FESTE | MÄRKTE**

**Trödelmarkt**  
Dieser Trödelmarkt ist der einzige Markt im ganzen Kreis Mönchengladbach, auf dem zu über 80 % Trödel zu finden ist.  
6:00-14:00 Trabrennbahn

**VORTRÄGE**

**3,- € Eintritt, alles zum halben Preis.**  
20:00 Mezzalito  
**Karaoke Night**  
Sing it – sing mit!  
21:00 Scala Club & Lounge  
**Wednesday Lovers**  
House, RnB, Charts.  
22:00 Empire  
**Housebrause**  
Mit den DJs Sebastian Rebig, Robert Herx & Dennis Holtschoppen;  
Live Percussion: Optimo; Visuals: VJ Pathfinder.  
22:00 Projekt 42  
**Midewo**  
House, RnB, Charts.  
22:00 Raum 38  
**Halbzeit**  
Die neue Party für Studis & Freunde.  
Eintritt frei bis 0:00.  
23:00 Graefen clubbing

**FESTE | MÄRKTE**

**Trödelmarkt**  
Dieser Trödelmarkt ist der einzige Markt im ganzen Kreis Mönchengladbach, auf dem zu über 80 % Trödel zu finden ist.  
6:00-14:00 Trabrennbahn

**VORTRÄGE**

**Shiatsu im Alltag**  
17:00-18:30 Familienbildungsstätte, Anna-Ladener-Haus  
**Word auf den Punkt**  
Referentin: Melanie Wolf B. A.  
17:00 Volkshochschule, Haus Berggarten

**Schmerzen der Gelenke und der Wirbelsäule**  
19:00-20:30 Familienbildungsstätte, Anna-Ladener-Haus  
**Bewusstes Abnehmen durch Verhaltensänderung**  
19:30 Familienbildungsstätte Hansastraße  
**Wassersportführerschein**  
Info-Vortrag.  
20:00-21:00 Kaiser-Friedrich-Halle

**SONSTIGES**

**Jobbörse**  
Sie suchen einen neuen Arbeitsplatz – wir helfen Ihnen einfach und schnell freie Arbeitsstellen zu finden. Wir erklären Ihnen den Umgang mit der Jobbörse, stellen Ihnen Berufenet und Kursnet vor, um umfassende Informationen zu allen Berufen von A-Z und passende Weiterbildungsangebote zu finden.  
9:00 Berufsinformationszentrum  
**Kochworkshop Fit mit Fisch**  
Das InfoCenter-Team präsentiert ein buntes Potpourri aus Fischrezepten für den Familientisch und aus der gehobenen Küche.  
19:00 InfoCenter der NEW AG

**DO17** > JANUAR

**KIDS**

**Offene Tür**  
Für Kinder bis 14 Jahre.  
14:00-17:30 Städt. Jugendclubhaus MG-Westend  
**Du fragst, Studierende antworten**  
Zehn Studierende der Hochschule Niederrhein informieren Dich über ihren Studiengang.  
16:00 Berufsinformationszentrum  
**Offener Kindertreff**  
Für Kinder von 8 bis 12 Jahre.  
16:30-18:00 Jugendheim MG-Bettrath  
**Offene Tür**  
Für Jugendliche ab 14 Jahre.  
17:30-21:00 Städt. Jugendclubhaus MG-Westend  
**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**

**Informationsabend für werdende Eltern**  
Rund um Schwangerschaft und Geburt.  
18:00-20:30 Krankenhaus Neuwerk, Eltern-Kind-Zentrum



**Januarblues mit „Blues 66“**  
 So. 20.1.2013, 11:00  
**BIS-Zentrum**  
 Aus den „Baumwollplantagen des linken Niederrheins“ kommen sie, sagt das Acoustic Duo „Blues 66“ über sich selbst. Das Duo spielt geschmeidigen Rhythm & Blues. Klassiker und Standards und eine ganze Reihe neue Songs und Eigenkompositionen sorgen für eine gute Atmosphäre. Dabei sind deutsche Texte beim Blues des

Acoustic Duos kein Tabu – und das alles live und hautnah. Die beiden Blueser machen schon viele Jahre Musik. Sie haben immer mal wieder in unterschiedlichen Bands und Formationen gespielt. Seit Sommer 2008 sind sie als Duo unterwegs.

**Informationsveranstaltung für werdende Eltern**

Wissenswertes rund um die Geburt mit Chefarzt Dr. Harald Lehnen sowie Führung durch den Kreißelsaal.  
 18:30 Elisabeth-Krankenhaus

**SONSTIGES**

**Begegnungscafé**  
 Kaffee, Kuchen, Gespräche, Filme und Spiele. Der neue Treffpunkt in Lürrip – jeder ist herzlich willkommen!  
 15:00-17:00 Christengemeinde, Nakatenusstr. 95  
**Hensen-Brauerei**  
 Besichtigung der Brauerei, des Gewölbes und der Gladbachquelle.  
 18:00 Hensen Brauerei  
**Welches Sternbild ist das?**  
 Einführung in die Sternbilder mit dem Astronomischen Arbeitskreis Mönchengladbach. Die Veranstaltung findet nur bei wolkenlosem Himmel statt! Fernglas, falls vorhanden, bitte mitbringen!  
 20:00 Treffpunkt: Eingang zum Wasserwerk Rheindahlen

**Kastanienhof**  
 Hotel, Restaurant & Erlebnisbiergarten  
**FRIDAY-NIGHT-FEVER**  
 Corona & Tequila 2 für 1 - Eintritt frei am Fr, 18. Januar 2013, ab 22 Uhr  
**Ü-40 PARTY**  
 Fr, 25. 01., ab 22 Uhr - Eintritt frei  
 www.kastanienhof-hotel.de  
 Krefelder Str. 765 - Tel. 021 61-8 21 20 60

**FR18**  
 > JANUAR

**BÜHNE**

**„Der Kalktus“**  
 Eine skurrile Geschichte von Juli Zeh. Aufführung des WONTID!THEATER.  
 20:00 BIS-Zentrum  
 » siehe Seite 57 oben

**KIDS**

**Offene Tür**  
 Für Kinder bis 14 Jahre.  
 14:00-17:30 Städt. Jugendclubhaus MG-Westend  
**Kinder-Disco**  
 Für Kinder bis 13 Jahre.  
 14:30-17:00 Städt. Jugendclubhaus MG-Westend  
**Der kleine Ritter Kost**  
 Puppentheater.  
 15:00 + 17:00 Kaiser-Friedrich-Halle

**KARNEVAL**

**Damensitzung**  
 KG „Schöpp op“  
 19:11 Mehrzweckhalle MG-Eicken

**PARTY**

**Rock around the clock**  
 Rock 'n' Roll der 50er und 60er.  
 19:00 America's  
**Cocktail Time@Cocos**  
 House, RnB, Charts, Dancefloor.  
 19:00 Cocos  
**Friday Night**  
 Club, House, Lounge-Musik.  
 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 mit DJ Vogue und Thai-D.  
 21:00 Graefen clubbing  
**Thank God it's Friday**  
 House, Electro, Charts.  
 21:00 Scala Club & Lounge  
**Friday Night Fever**  
 Corona & Tequila 2 für 1. Eintritt frei!  
 22:00 Kastanienhof  
**Belinda**  
 Minimal, Techno, Electro.  
 22:00 Nacht  
**Nachtgalerie Freitag**  
 Party Classics.  
 22:00 Nachtgalerie  
**I love Black**  
 No. 1 in R&B. 2 für 1 bis 0:00.  
 23:00 Black & White  
**Bassment**  
 Das Dubstepshowcase der Bassment Resident-DJs I.Dot & Distracted wird wie gehabt keine Fragen mehr offen lassen. In der Lounge: Drum and Bass.  
 23:00 Projekt 42  
**A Tribute to Rage against the Machine**  
 Rock, Crossover, Grunge, Alternative mit DJ Archetype und Mr. Bata.  
 Von 23:00 bis 0:00 Happy Hour.  
 23:00 Roots Club  
**Groovebox**  
 House Music Party mit offener Atelier-Lounge ab 22:00. DJs: Herbert Boese und Sebastian Rebig.  
 23:30 Das Blaue Haus

**SONSTIGES**

**„Ein Leichenschmaus“**  
 Das original Krimidinner inkl. 4-Gänge-Menü.  
 19:00 Restaurant Kaiser Friedrich, Kaiser-Friedrich-Halle

**SA19**  
 > JANUAR

**BÜHNE**

**„Deutschland. Ein Wintermärchen“**  
 Michael Grosse spricht Heinrich Heine.  
 19:30 Theater Mönchengladbach, Studio  
**„Im Visier“**  
 Politisches Kabarett von und mit Benjamin Eisenberg.  
 20:00 TIC – Theater im Gründungshaus

**LITERATUR**

**„Todsicher, Liebling!“**  
 Ein finsterner griechischer Anwalt, den seine Klienten ihren „Engel“ nennen, ein chinesischer Teemeister und sein bockiger Geselle, ein Pärchen, das sich selbst in einem Kriminalroman wieder findet, und ein Spion, der im wahrsten Sinne des Wortes auffliegt – das sind einige der Hauptfiguren in Samir Kandi's dramatischer Krimi-Lesung  
 20:00 Café Nostalgie

**KARNEVAL**

**D'r Bus kütt!**  
 MKV-Bus, betreut von der 1. Stadtgarde Mönchengladbach, Zugleitung des MKV, und der KG „1. Venner“.  
 11:11-14:11 real. – Krefelder Str. 643  
**Damensitzung**  
 KG Rot Weiss Genhüsen.  
 17:00 Schulzentrum MG-Rheindahlen  
**Herrensitzung**  
 KG Rot Grün 1951 e.V.  
 19:11 Mehrzweckhalle Zeppelinschule, Neuwerker Straße  
**Kostümfest**  
 Prinzengarde der Stadt Mönchengladbach.  
 19:30 Gaststätte Parkklause

**PARTY**

**Rock around the clock**  
 19:00 America's  
**Cocktail Time Saturday@Cocos**  
 House, RnB, Charts, Dancefloor.  
 19:00 Cocos  
**Saturday Night**  
 Club, House, Lounge-Musik.  
 20:00 Bar Plastique  
**Studio-Geburtsballsball**  
 20:00-23:00 TOMMY'S Tanzstudio  
**Ab in die Hütte!**  
 Aktuelle Chartbreaker und die Hit-Giganten der 80er und 90er.  
 21:00 Almsause  
**Hot Clubbing**  
 Heiße Sounds aus deinem Club mit DJ Sten Hardy. Von 21:00-23:00 Eintritt frei und alle Getränke zum halben Preis!  
 21:00 Graefen clubbing  
**Hot Saturday**  
 House, Pop, Charts & Classics.  
 21:00 Scala Club & Lounge  
**Samstag Nacht**  
 22:00 Nacht  
**Nachtgalerie Samstag**  
 Party Classics.  
 22:00 Nachtgalerie  
**Sexy Black**  
 100 % Black Music. 2 für 1 und Ladies freier Eintritt bis 0:00.  
 22:30 Black & White  
**Dailyfresh Hiphop Party**  
 Mit der Dailyfresh DJ Crew & special guest DJ Dynamite im Mainfloor und DJ Barilafunk mit Funk & Soul in der Lounge.  
 23:00 Projekt 42  
 » siehe Seite 58 oben  
**Roots-Night**  
 Rock, Alternative, Indie, Partyclassics mit DJ El Bacon und Mr. Bata.  
 Von 23:00 bis 0:00 Happy Hour.  
 23:00 Roots Club

Premiere am **19.01.**

Abb. zeigt Sonderausstattung

**Der neue OPEL ADAM GLAM**

**VORSICHT! ENTFLAMMT LEIDENSCHAFT.**

Wir leben Autos.

Der neue Opel ADAM ist nicht einer für alle - er ist einer genau für DICH! Denn mit Deinem neuen Opel ADAM GLAM machst du die Straße zu Eurem Laufsteg.

Aber nur, wenn man sich entscheiden kann zwischen:

- 6 edlen Designpaketen
- 12 Außenlackierungen
- 3 dazu passenden Dachfarben
- fast 20 Innenraumdekoren

Bestell jetzt deinen ganz individuellen Opel ADAM!

**Unser Leasingbeispiel**

für den Opel ADAM GLAM 1.2 51kW (70PS) inkl. Klima-automatik, CD-Radio, el. Fensterheber, 16" Alu-Felgen uvm.

**Monatsrate 129,- €**  
 Leasingsonderzahlung: 2.222,- €, Laufzeit: 36 Monate, Laufleistung: 10.000 km/Jahr.

Ein Angebot der ALD Lease Finant GmbH, Nedderfeld 95, 22529 Hamburg, für die Autozentrum WEST Köln GmbH als ungebundener Vertreter tätig ist. Preis zzgl. Überführungskosten und 3. Jahr Anschlussgarantie\* i.H.v. 895,- €.

\*Gemäß den Bedingungen der CG Car Garantie Versicherungs-AG.

Kraftstoffverbrauch in l/100 km Opel Adam Jam 51kW (70PS):  
 innerorts: 7,1 außerorts: 4,2, kombiniert: 5,3.  
 CO<sub>2</sub>-Emissionen, kombiniert: 124 g/km; Effizienzklasse D.  
 (gemäß 1999/100/EG).

**AUTOZENTRUMWEST**

Autozentrum WEST GmbH & Co. KG

Aachener Strasse 235 • 41061 Mönchengladbach  
 Am Hammerwerk 9-11 • 41515 Grevenbroich  
 Viersener Str. 113 • 41751 Viersen  
 Friedrich-Ebert-Str. 215 • 41236 Mönchengladbach  
 Odenkirchener Str. 51 • 41363 Jüchen



Finde uns auf Facebook!



**Markus Krebs: „Literatur unter Betäubung“**

Do. 24.1.2013, 20:30

**Kunstwerk Wickrath**

Markus Krebs erzählt auf der Bühne seit zwei Jahren Geschichten. Seine Geschichten. Über die die Zuschauer auch deswegen so herzlich lachen, weil er, der Rabauke aus dem Ruhrpott, so sympathisch ist. Er, der gerne arbeitet und zuletzt doch nur einen Vertrag mit dem Arbeitsamt hatte. „Bei meinem letzten Job gab es eine Explosion. Die drei Sekunden, die ich in der Luft war, haben sie mir vom Lohn abgezogen.“ Markus ist ein Kerl, der zu sich passt. Einer, der weiß, wovon er redet. Weil er es erlebt hat.



**3. Schlosskonzert mit „saitsiing“**

Fr. 25.1.2013, 20:00

**Schloss Rheydt, Rittersaal**

Das Neuartige an dem vom Publikum enthusiastisch gefeierten österreichischen Ensemble mag sich vielleicht erst auf den zweiten Blick erschließen: saitsiing realisiert keine herkömmlichen Konzertprogramme, sondern sorgfältig aufeinander bezogene und abgestimmte poetische Konzepte. In der Zwiesprache der Künste untereinander wird vermeintlich „Altbekanntes“ in neuem Licht erlebt. Bewusst sucht saitsiing die Gegenüberstellung von Standardwerken „alter Musik“ mit neuen, unerhörten Schätzen, die es aus ihrem bibliothekarischen Dornröschenschlaf einer klingenden Realität zurückgibt.

**FESTE | MÄRKTE**

**Trödelmarkt**  
6:00-14:00 Parkplatz Schlafhorst, Aachener Straße

**Trödelmarkt**  
Dieser Trödelmarkt ist der einzige Markt im ganzen Kreis Mönchengladbach, auf dem zu über 80 % Trödel zu finden ist.  
6:00-16:00 Trabrennbahn

**SONSTIGES**

**„Ice Age 4 – Voll Verschoben“**  
Die Zuschauer können den Film in Reifen vom Wasser aus verfolgen oder nehmen auf der Tribüne Platz.  
18:00-19:30 Stadtbad Rheydt  
**Klassik in HD:**  
**Donezztis „Maria Stuarda“**  
Live-Übertragung aus der Metropolitan Opera New York.  
19:00 Comet Cine Center

**Kastanienhof**  
Hotel, Restaurant & Erlebnisbiergarten  
**SALSA PARTY**  
jeden Montag, ab 21 Uhr  
**DISCOFOX PARTY**  
jeden Dienstag, ab 21 Uhr  
je mit kostenlosem Tankkurs Party ab 22 Uhr - Eintritt frei  
www.kastanienhof-hotel.de  
Krefelder Str. 765 - Tel. 021 61-821 2060

**SO20** > JANUAR

**BÜHNE**

**„Le Villi / Suor Angelica“ (Premiere)**  
Zwei Opern von Giacomo Puccini in italienischer Sprache mit deutschen Übertiteln.  
19:30 Theater Mönchengladbach, Große Bühne  
» siehe „Highlights“, Seite 54  
**Frisch Fleisch Comedy**  
Comedy mit 6 Nachwuchskünstlern.  
19:30 Roots Club

**KIDS**

**„Das Aschenputtel“**  
Puppentheater für Kinder ab 5 Jahren von Sabine Sanz.  
11:00 Theater Mönchengladbach, Studio  
» siehe „Tipp für Kids“, Seite 32/33  
**Geschichten aus dem Märchenkoffer Teil II**  
Vor 200 Jahren erschien zum ersten Mal die Märchensammlung der Gebrüder Grimm. Aus diesem Anlass kramt Angelika Pasch wieder in ihrem Koffer und findet eine Reihe von Grimm'schen Märchen, die nicht ganz so bekannt sind. Lasst euch überraschen, was da so alles zum Vorschein kommt!  
15:00 Theater Spielplatz

**Kinder als Mönche – Von Spiel zu Spiel durch die Altstadt**

Als kleine Mönche verkleidet ziehen die „Stadt-Erkunder“ auf verkehrssicheren Wegen durch die Altstadt und erleben Spiele, Abenteuer und Geschichten. Veranstalter: MG/MG. 15:00 Treffpunkt: Stadt-Touren-Schild, Busspur am Parkplatz Gerweiher  
**Wintermärchen mit Klaviermusik**  
Für Kinder ab 4 Jahre. Mit Diana Drechsler und Daniel Bark.  
16:00 BIS-Zentrum  
» siehe „Tipp für Kids“, Seite 32/33

**KARNEVAL**

**Herrensitzung**  
KG Rot Weiss Genhülsen.  
11:30 Schulzentrum MG-Rheindahlen

**SONSTIGES**

**Textile Vergangenheit von Mönchengladbach**  
Führung durch das Textilmaschinen-depot des Museums Schloss Rheydt. Die Besucher erfahren viel über die Geschichte der Flachsverarbeitung und die Hand- und Maschinenweberei in der Region.  
14:00-16:00 Boetzelten-Höfe, Künkelstr. 125  
**Tanztee**  
16:00-20:00 Kastanienhof

**MO21** > JANUAR

**KIDS**

**Wintermärchen mit Klaviermusik**  
Für Kinder ab 4 Jahre. Mit Diana Drechsler und Daniel Bark.  
9:00 + 11:00 BIS-Zentrum  
» siehe „Tipp für Kids“, Seite 32/33  
**Offene Tür**  
Für Kinder bis 14 Jahre.  
14:00-17:30 Städt. Jugendclubhaus MG-Westend

**PARTY**

**Salsa-Party**  
Mit kostenlosem Tankkurs. Eintritt frei!  
21:00 Kastanienhof

**DI22** > JANUAR

**BÜHNE**

**„Novecento – Die Legende vom Ozeanpianisten“**  
Schauspiel von Alessandro Baricco. Seit nunmehr elf Spielzeiten begeistert der Schauspieler Adrian Linke mit seinem Solo-Abend das Publikum.  
19:30 Theater Mönchengladbach, Studio

**„Romeo und Julia“**

Ballett von Robert North nach William Shakespeare. Musik: Sergej Prokofjew. Blühende Jugend und bitterer Tod: Die Tragödie um Romeo und Julia gehört zu den berühmtesten Liebesgeschichten der Weltliteratur. Dabei griff ihr Autor für das um 1596 entstandene Stück auf noch ältere Quellen des Stoffes zurück.  
20:00 Theater Mönchengladbach, Große Bühne

**KIDS**

**Offene Tür**  
Für Kinder bis 14 Jahre.  
14:00-17:30 Städt. Jugendclubhaus MG-Westend  
**Offene Tür**  
Für Jugendliche ab 14 Jahre.  
17:30-21:00 Städt. Jugendclubhaus MG-Westend

**KARNEVAL**

**real - Seelöwen-Sitzung**  
20:00 Kaiser-Friedrich-Halle

**PARTY**

**Discofox-Party**  
Mit kostenlosem Tankkurs. Eintritt frei!  
21:00 Kastanienhof

**FESTE | MÄRKTE**

**Trödelmarkt**  
7:00-14:00 Messegelände Nordpark

**VORTRÄGE**

**Arbeiten in den Niederlanden**  
Informationsveranstaltung über Arbeitsstellen, Arbeitsbedingungen, die Sozialversicherung und das Arbeitsrecht in den Niederlanden. Referent: Lambert Weijs.  
10:00 Berufsinformationszentrum  
**Umgang mit schwierigen Zeitgenossen**  
Wer bin ich und wie ist der andere? Referentin: Birgit Krüger.  
19:00 Volkshochschule, Haus Berggarten  
**Kaukasus 2012 – Armenien, Georgien, Aserbaidschan**  
Lichtbildervortrag von Clemens Schelhaas. Veranstalter: Deutscher Alpenverein, Bergfreunde Rheydt.  
20:00 Geneikener Bahnhof

**MI23** > JANUAR

**BÜHNE**

**„Le Villi / Suor Angelica“**  
Zwei Opern von Giacomo Puccini in italienischer Sprache mit deutschen Übertiteln.  
19:30 Theater Mönchengladbach, Große Bühne  
» siehe „Highlights“, Seite 54

**KIDS**

**Offene Tür**  
Für Kinder bis 14 Jahre.  
14:00-17:30 Städt. Jugendclubhaus MG-Westend  
**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“  
**Ausgehen**  
Neue Partyreihe.  
20:00 Kastanienhof  
**StudiNight**  
3,- € Eintritt, alles zum halben Preis.  
20:00 Mezzalito  
**Karaoke Night**  
21:00 Scala Club & Lounge  
**Wednesday Lovers**  
House, RnB, Charts.  
22:00 Empire  
**Midewo**  
House, RnB, Charts.  
22:00 Raum 38  
**Halbzeit**  
Die neue Party für Studis & Freunde.  
Eintritt frei bis 0:00.  
23:00 Graefen clubbing

**FESTE | MÄRKTE**

**Trödelmarkt**  
Dieser Trödelmarkt ist der einzige Markt im ganzen Kreis Mönchengladbach, auf dem zu über 80 % Trödel zu finden ist.  
6:00-14:00 Trabrennbahn

**VORTRÄGE**

**Starke Eltern – Starke Kinder**  
Praxisbezogenes Arbeiten.  
9:00 - 12:00 Familienbildungsstätte, Anna-Ladener-Haus  
**Frauen und Rente**  
10:00 Berufsinformationszentrum  
**Excel auf den Punkt**  
Referentin: Melanie Wolf B. A.  
17:00 Volkshochschule, Haus Berggarten  
**Pflegebedürftig Was tun?**  
18:00-19:30 Familienbildungsstätte, Anna-Ladener-Haus  
**Der Rückenpatient**  
Hexenschuss, Bandscheibe und Co. Referenten: Dr. med. Joachim Rüdiger, Chefärztin Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie, Dr. med. Gerald Köhler, Oberarzt Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie. Eintritt frei!  
19:00 Krankenhaus Maria Hilf, Forum

**SONSTIGES**

**Jobbörse**  
Sie suchen einen neuen Arbeitsplatz – wir helfen Ihnen einfach und schnell, freie Arbeitsstellen zu finden, erklären Ihnen den Umgang mit der Jobbörse und stellen Ihnen Berufenet und Kursnet vor.  
9:00 Berufsinformationszentrum

**Mittwochskino im BIS:**

**„Das Ende ist mein Anfang“**  
Deutschland, 2010. Regie: Jo Baier, 98 Min., Darsteller: Bruno Ganz, Erika Pluhar, Elio Germano.  
20:30 BIS-Zentrum

**DO24** > JANUAR

**BÜHNE**

**„Roberto Zucco“**  
Drama von Bernard-Marie Koltès.  
20:00 Theater Mönchengladbach, Große Bühne  
**„Literatur unter Betäubung“**  
Comedy von und mit Markus Krebs.  
20:30 Kunstwerk Wickrath  
» siehe oben

**KIDS**

**„11“-Schulkonzert:**  
**„Symphonie fantastique op. 14“**  
Für Schüler der 7. bis 13. Klasse. In dem etwa einstündigen Schulkonzert soll die „Symphonie fantastique“ von Hector Berlioz samt ihrer wegweisenden Erfindung der „Idée fixe“, ihrer Instrumentation und damals revolutionären Harmonik etwas näher betrachtet werden.  
11:00 Theater Mönchengladbach, Konzertsaal

**FR25** > JANUAR

**Offene Tür**  
Für Kinder bis 14 Jahre.  
14:00-17:30 Städt. Jugendclubhaus MG-Westend  
**Offener Kindertreff**  
Für Kinder von 8 bis 12 Jahre.  
16:30-18:00 Jugendheim MG-Bettrath  
**Geschwisterschule macht fit für den Familienzuwachs**  
Geschwisterdiplom für zukünftige Brüder und Schwestern.  
17:00-18:30 Krankenhaus Neuwirk, Eltern-Kind-Zentrum  
**Offene Tür**  
Für Jugendliche ab 14 Jahre.  
17:30-21:00 Städt. Jugendclubhaus MG-Westend  
**Jugend-Disco**  
Für Jugendliche ab 13 Jahre.  
18:00-21:00 Städt. Jugendclubhaus MG-Westend

**LITERATUR**

**Poetry Slam – Erste pip42 des Jahres**  
Mit lauter und leiser Poesie, mit humoristischen und nachdenklichen Texten geht es 2013 mit dem Gladbacher Slam in der Altstadt weiter; Moderatoren: Markim Pause und Marco Jonas; Musik: DJ Key.  
20:30 Projekt 42

**PARTY**

**StudiNight**  
3,- € Eintritt, alles zum halben Preis.  
20:00 Mezzalito

**VORTRÄGE**

**Ausbildung und Studium bei der Bundespolizei**  
Sie haben Fragen zur Einstellung, Ausbildung, Studium sowie späteren Einsatzmöglichkeiten im Polizeivollzugsdienst? Frau Britta Rentmeister ist Ihre Ansprechpartnerin.  
14:00 Berufsinformationszentrum  
**Großelternabend**  
Ein kostenfreier Infoabend des Eltern-Kind-Zentrums Mönchengladbach bereitet werdende Großmütter und -väter auf ihre neue Rolle vor.  
18:00-19:30 Krankenhaus Neuwirk, Eltern-Kind-Zentrum  
**Informationsveranstaltung für werdende Eltern**  
Wissenswertes rund um die Geburt mit Chefärzt Dr. Harald Lehnen sowie Führung durch den Kreißsaaal.  
18:30 Elisabeth-Krankenhaus

**SONSTIGES**

**Kochworkshop Fit mit Fisch**  
Das InfoCenter-Team präsentiert ein buntes Potpourri aus Fischrezepten für den Familientisch und aus der gehobenen Küche.  
18:00 InfoCenter der NEW AG

**BÜHNE**

**„Roberto Zucco“**  
Drama von Bernard-Marie Koltès.  
20:00 Theater Mönchengladbach, Große Bühne

**KIDS**

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

**KARNEVAL**

**Feldlager**  
1. Stadtfeste Mönchengladbach 1998 e. V.  
Showtanz, Spaß und gute Laune. Eintritt frei!  
19:00 Mehrzweckhalle MG-Eicken  
**2. Kneipensitzung**  
KG „Schöpp op“.  
19:30 Gaststätte „Alt Eicken“, Eickener Str. 149  
**Damensitzung**  
Blau Gelbe Funken Geistenbeck.  
19:45 Turnhalle MG-Geistenbeck

**PARTY**

**Rock around the clock**  
Rock'n' Roll der 50er und 60er.  
19:00 American's



### Dave Davis: „Live & in Farbe“

Sa. 26.1.2013, 20:30

#### Kunstwerk Wickrath

Gut gelaunt und genüsslich knüpft sich der Bonner Comedian mit ugandischen Wurzeln mal wieder Klischees, Vorurteile und alles, was wir über „Bürger mit Melaninüberschuss“ zu wissen glauben, vor. „Menschen mit fehlendem Migrationshintergrund sind im Umgang mit uns Menschen mit 360-Grad-Schokoladenseite manchmal etwas unsicher“, grinst Dave Davis. „manche fürchten sich ja schon vor einem Wort, das rückwärts gelesen „Regen“ erzeugt.“ Er selbst dagegen erfrischt die deutsche Comedy-Landschaft mit seiner unverkrampften Leichtigkeit.

#### Cocktail Time@Cocos

House, RnB, Charts, Dancefloor.

19:00 Cocos

#### Friday Night

Club, House, Lounge-Musik.

20:00 Bar Plastikue

#### Ab in die Hütte!

Aktuelle Chartbreaker und die

Hit-Giganten der 80er und 90er.

21:00 Almsause

#### House Mafia

21:00 Graefen clubbing

#### Abiparty Gymnasium am

#### Gerweiher

21:00 Projekt 42

#### Thank God it's Friday

House, Electro, Charts.

21:00 Scala Club & Lounge

#### Ü40-Party

Eintritt frei!

22:00 Kastanienhof

#### Belinda

Minimal, Techno, Electro.

22:00 Nacht

#### Nachtgalerie Freitag

22:00 Nachtgalerie

#### I love Black

No. 1 in R&B. 2 für 1 bis 0:00.

23:00 Black & White

#### Roots-Night

Rock, Alternative, Indie, Partyclassics

mit DJ Luca.

Von 23:00 bis 0:00 Happy Hour.

23:00 Roots Club

#### SONSTIGES

##### After Work Wine

19:00 Kult + Genuss



#### BÜHNE

##### „Das Ende vom Anfang“

Zwei Freunde, die durch dick und dünn gehen, die zusammen Musik machen, zusammen tanzen und zusammen untergehen. Eine Freundschaft, die mit jeder schlimmen Wendung nur noch inniger wird. Das ist der Kern von Sean O'Caseys Komödie, gepaart mit irischem Humor, der jeder Katastrophe mit einem tröstlichen „It could be worse“ begegnet. 19:30 Theater Mönchengladbach, Studio

##### „Der Kirschgarten“

Tragikomisch und mit abgründigem Humor erzählt Anton Chechov von einer Zeit des Umbruchs, in der Besitzstände und Machtstrukturen neu verteilt werden. 20:00 Theater Mönchengladbach, Große Bühne

#### KIDS

##### Leseföhnen

Samstagsgeschichten für Kinder ab 4 Jahre mit der Lesepatin der Stadtbibliothek, Birthe Stodtmeister. Eintritt frei!

12:00 Stadtbibliothek Rheydt

#### KARNEVAL



##### Prinzen-Biwak

GKG Eecke Poetz e. V.

Eintritt frei!

15:00 Mehrzweckhalle Heidegrund

##### Damensitzung

GKG Roer müt.

16:11 Mehrzweckhalle Zeppelinschule,

Neuwerker Straße

##### Große Hau Ruck Sitzung

KG Hau Ruck. Eintritt frei!

20:00-23:30 Mehrzweckhalle

MG-Eicken

##### Hofnarrenverleihung

KG Rot-Weiss-Rheydt-Dorfbroich

20:11 Harmoniestraße MG-Rheydt



#### PARTY

##### Rock around the clock

Rock 'n' Roll der 50er und 60er.

19:00 Amerca's

##### Cocktail Time Saturday@Cocos

House, RnB, Charts, Dancefloor.

19:00 Cocos

##### Saturday Night

Club, House, Lounge-Musik.

20:00 Bar Plastikue

##### Ab in die Hütte!

Aktuelle Chartbreaker und die

Hit-Giganten der 80er und 90er.

21:00 Almsause

##### Ladies Night

Mit DJ Sten Hardy. Für die Ladies gibt

es Sektempfang am roten Teppich,

freien Eintritt, professionelles Styling,

Foto-Shooting und viele Specials.

21:00 Graefen clubbing

##### Hot Saturday

House, Electro, Charts.

21:00 Scala Club & Lounge

##### Smells like 90s

Grunge, Alternative, Britpop, Rock,

Pop-Punk und mehr mit den DJs Hejo

und Markus Ludwig.

22:00 Messajero

##### Samstag Nacht

22:00 Nacht

##### Nachtgalerie Samstag

Party Classics.

22:00 Nachtgalerie

##### Sexy Black

100 % Black Music. 2 für 1 und Ladys

freier Eintritt bis 0:00.

22:30 Black & White

##### B.A.M.M. - Bassfull Abstrakt Mixed

##### Music

Die neue Party für alle, die mehr wollen!

Die B.A.M.M. heißt nicht ohne Grund

die B.A.M.M., denn durch die Zusam-

menarbeit mit Künstlern, Designern

und Labels überrascht die B.A.M.M.

each jeden Monat auf neue. Keine

B.A.M.M. gleicht der anderen.

23:00 Projekt 42

#### Back to the 80s

Pop, New Wave, Rock, NDW mit JMO

und Buddy Hawaii.

23:00 Roots Club

#### FESTE | MÄRKTE

##### Trödelmarkt

6:00-14:00 Parkplatz Schlafhorst,

Aachener Straße

##### Trödelmarkt

Dieser Trödelmarkt ist der einzige

Markt im ganzen Kreis Mönchenglad-

bach, auf dem zu über 80 % Trödel

zu finden ist.

6:00-16:00 Trabrennbahn

#### VORTRÄGE

##### Wahlverwandtschaften in Mönchen-

##### gladbach

10:00-12:15 Familienbildungsstätte,

Anna-Ladener-Haus

#### SONSTIGES

##### Asia-Kochkurs

Inkl. Begrüßungsprosecco und Wasser.

19:00 Kult + Genuss



#### BÜHNE

##### THEATER EXTRA:

##### „Pension Schöller“ (Matinee)

Lustspiel von Carl Laufs und Wilhelm

Jacoby. Frühstück ab 10:00.

11:15 Theatercafé Linol

##### „Le Villi / Suor Angelica“

Zwei Opern von Giacomo Puccini.

19:30 Theater Mönchengladbach,

Große Bühne

» siehe „Highlights“, Seite 54

##### „Live & in Farbe“

Comedy von und mit Dave Davis.

20:30 Kunstwerk Wickrath

» siehe oben

#### KIDS

##### wortreich | Rheydt liest (vor)

Kinder lesen für Kinder in deutscher

und niederländischer Sprache.

Eintritt frei!

15:00 Stadtbibliothek Rheydt

#### KARNEVAL



##### Herrenszitzung

KG Wenkbülle.

10:30 Festzelt Sportanlage „Am Weg-

weiser“, Gladbacher Str. 731

##### Herrenszitzung

Blau Gelbe Funken Geistenbeck.

11:11 Turnhalle MG-Geistenbeck

##### Seniorensitzung des MKV

Mit den Prinzenpaaren der Stadt,

Herrmann-Josef Maassen, Die Garde-

rotties, Rhee Knöpkes, Garde-Girls

der Großen Rheydter Prinzengarde,

D'r Tulpenheini, Geschwister Schmitz,

Fanfarencorps der KG Schöpp op.

14:00 Theater Mönchengladbach

Premiere am

19.01.



Abb. zeigt Sonderausstattung

## Der neue OPEL ADAM SLAM

# ACHTUNG! SUCHTGEFÄHRT.



Wir leben Autos.

Der neue Opel ADAM ist nicht einer für alle - er ist einer genau für DICH! Denn beim neuen Opel ADAM SLAM spielt dein Wunsch nach sportlichem Design die Hauptrolle.

Aber nur, wenn man sich entscheiden kann zwischen:

- bis zu 7 sportlichen Design-Paketen
- 10 Außenfarben
- über 30 Radvarianten
- fast 20 Innenraumdekoren

Bestell jetzt deinen ganz individuellen Opel ADAM!

### Unser Leasingbeispiel

für den Opel ADAM SLAM 1.2 51kW (70PS) inkl. Klima-automatik, CD-Radio, Lederlenkrad, 17" Alu-Felgen uvm.

Monatsrate

139,- €

Leasingsonderzahlung: 2.222,- €, Laufzeit: 36 Monate, Laufleistung: 10.000 km/Jahr.

Ein Angebot der ALD Lease Finant GmbH, Nedderfeld 95, 22529 Hamburg, für die Autozentrum WEST Köln GmbH als ungebundener Vertreter tätig ist. Preis zzgl. Überführungskosten und 3. Jahr Anschlussgarantie\* i.H.v. 895,- €. \*

\*Gemäß den Bedingungen der CG Car Garantie Versicherungs-AG.

Kraftstoffverbrauch in l/100 km Opel Adam Slam 51kW (70PS):

innerorts: 7,1 außerorts: 4,2, kombiniert: 5,3.

CO<sub>2</sub>-Emissionen, kombiniert: 124 g/km; Effizienzklasse D.

(gemäß 1999/100/EG).

AUTOZENTRUMWEST

az-west.de

Autozentrum WEST GmbH & Co. KG

Aachener Strasse 235 • 41061 Mönchengladbach

Am Hammerwerk 9-11 • 41515 Grevenbroich

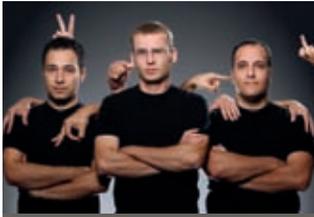
Viersener Str. 113 • 41751 Viersen

Friedrich-Ebert-Str. 215 • 41236 Mönchengladbach

Odenkirchener Str. 51 • 41363 Jüchen



Finde uns auf Facebook!



### „Nix da ‚Leck mich!‘ Auf geht’s!“

Do. 31.1.2013, 20:30

#### Kunstwerk Wickrath

Andreas Kraus, Donato Svezia und Matthias Weinmann wirbeln zur Zeit wie ein frischer Wind durch die deutsche Comedyszene. Jenseits aller Standardpointen sprengen sie mit ihrer unverkrampten Mischung aus Blödsinn und Genialität alle gängigen Comedykategorien. Denn „Eure Mütter“ sprudeln auf der Bühne geradezu über

vor Einfallsreichtum und Energie und spielen, singen, frotzeln, lästern, musizieren und lachen sich frech und munter quer durch all das, was den Alltag ihrer Generation ausmacht. Dabei verblüffen die Multitalente vor allem durch ihre unglaubliche Vielseitigkeit.

#### DRK-Sitzung

KG Alles onger eene Hoot.  
15:00 DRK-Heim „Am Volksgarten“,  
Carl-Diem-Strasse

#### LITERATUR

##### Artenlese – Büchertipps bei Kaffee und Kuchen

Bei ARTenLESE finden Leseratten Tipps für neue Lektüre und die Möglichkeit, sich über Gelesenes in geselliger Runde im BIS-Café auszutauschen. Es werden zehn Bücher der unterschiedlichsten Sparten von Roman, Krimi, Thriller, Sachbuch bis Jugendbuch vorgestellt. Eintritt frei!  
16:00 BIS-Zentrum

#### FESTE | MÄRKTE

**2nd Hand Modemarkt für Frauen**  
11:00-18:00 Kaiser-Friedrich-Halle

#### SONSTIGES

**Tanztee**  
16:00-20:00 Kastanienhof  
**Musical-Dinnershow**  
Inkl. 4-Gänge-Menü.  
18:30 Palace St. George

## MO28

> JANUAR

#### KIDS

**Offene Tür**  
Für Kinder bis 14 Jahre.  
14:00-17:30 Städt. Jugendclubhaus  
MG-Westend

#### PARTY

**Salsa-Party**  
Mit kostenlosem Tanzkurs.  
Eintritt frei!  
21:00 Kastanienhof

## DI29

> JANUAR

#### KIDS

**Offene Tür**  
Für Kinder bis 14 Jahre.  
14:00-17:30 Städt. Jugendclubhaus  
MG-Westend  
**Offene Tür**  
Für Jugendliche ab 14 Jahre.  
17:30-21:00 Städt. Jugendclubhaus  
MG-Westend

#### LITERATUR

**Glantzzeit – 20er-Jahre-Festival: „Olulu olulu“**  
Marco Jonas Jahn erweckt die Literatur der 20er-Jahre.  
20:30 BIS-Zentrum

#### PARTY

**Discobox-Party**  
Mit kostenlosem Tanzkurs.  
Eintritt frei!  
21:00 Kastanienhof

#### FESTE | MÄRKTE

**Trödelmarkt**  
7:00-14:00 Messegelände Nordpark

#### SONSTIGES

**Sushi-Kochkurs**  
Inkl. Begrüßungsprosecco und Wasser.  
Anmeldung bis zum 26.1.  
19:00 Kult + Genuss



#### BÜHNE

**„Le Villi / Suor Angelica“**  
Zwei Opern von Giacomo Puccini in italienischer Sprache mit deutschen Übertiteln.  
20:00 Theater Mönchengladbach,  
Große Bühne  
» siehe „Highlights“, Seite 54

#### KIDS

**Offene Tür**  
Für Kinder bis 14 Jahre.  
14:00-17:30 Städt. Jugendclubhaus  
MG-Westend

#### PARTY

**Rock around the clock**  
Rock 'n' Roll der 50er und 60er.  
19:00 American's  
**StudiNight**  
3,- € Eintritt, alles zum halben Preis.  
20:00 Mezzalito  
**Blue Lounge Session präsentiert Jamkantine**  
Die Musiksession für Freunde der freien Improvisation. Eintritt frei!  
21:00 Projekt 42  
**Karaoke Night**  
Sing it – sing mit!  
21:00 Scala Club & Lounge  
**Wednesday Lovers**  
House, RnB, Charts.  
22:00 Empire  
**Midewo**  
House, RnB, Charts.  
22:00 Raum 38  
**Halbzeit**  
Die neue Party für Studis & Freunde.  
Eintritt frei bis 0:00.  
23:00 Graefenclubbing

#### FESTE | MÄRKTE

**Trödelmarkt**  
Dieser Trödelmarkt ist der einzige Markt im ganzen Kreis Mönchengladbach, auf dem zu über 80 % Trödel zu finden ist.  
6:00-14:00 Trabrennbahn

#### VORTRÄGE

**Farbensalon: Das Leben ist bunt!**  
Vortragsreihe „Gladbacher Salon“.  
Inkl. Imbiss und Getränke.  
19:30-22:00 Make-up Café

#### SONSTIGES

**Jobbörse**  
Sie suchen einen neuen Arbeitsplatz – wir helfen Ihnen einfach und schnell freie Arbeitsstellen zu finden. Wir erklären Ihnen den Umgang mit der Jobbörse, stellen Ihnen Berufenet und Kursnet vor, um umfassende Informationen zu allen Berufen von A-Z und passende Weiterbildungsangebote zu finden.  
9:00 Berufsinformationszentrum  
**Von Mönchen, Sagen und Legenden**  
Eine Geschichtsstunde der ganz besonderen Art bietet der Spaziergang durch die Mönchengladbacher Altstadt. Veranstalter: Marketing-Gesellschaft Mönchengladbach.  
17:00 Treffpunkt: Stadt-Touren-Schild, Busspur am Parkplatz Geroweier

## DO31

> JANUAR

#### BÜHNE

**„Nix da ‚Leck mich!‘ Auf geht’s!“**  
Genialer Blödsinn und gewandter Wortwitz mit dem Comedy-Trio „Eure Mütter“  
20:30 Kunstwerk Wickrath  
» siehe oben

#### KIDS

**Offene Tür**  
Für Kinder bis 14 Jahre.  
14:00-17:30 Städt. Jugendclubhaus  
MG-Westend  
**Offener Kindertreff**  
Für Kinder von 8 bis 12 Jahre.  
16:30-18:00 Jugendheim MG-Betrath  
**Offene Tür**  
Für Jugendliche ab 14 Jahre.  
17:30-21:00 Städt. Jugendclubhaus  
MG-Westend  
**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

**Informationsveranstaltung für werdende Eltern**  
Wissenswertes rund um die Geburt mit Chefarzt Dr. Harald Lehnen sowie Führung durch den Kreißaal.  
18:30 Elisabeth-Krankenhaus

**AFBj – Aktion „Freizeit behinderter Jugendlicher“ e. V.**  
Roermonder Str. 217  
41068 MG, 02161/52031  
www.afbj.de

**Almsause**  
Turmstiege 6  
41061 MG  
www.almsause.de

**Altes Zeughaus**  
Weiherstr. 2  
41061 MG, 02161/180109  
www.altes-zeughaus.de

**American's**  
Waldhausener Str. 32  
41061 MG, 01520/3682161

**Astronomischer Arbeitskreis Mönchengladbach e. V.**  
Engelsholt 143, 02161/573113  
41069 MG  
www.astro-mg.de

**Bar Plastique**  
Waldhausener Str. 25  
41061 MG  
www.bar-plastique.de

**Berufsinformationszentrum**  
Lürriper Str. 56  
41065 MG, 02161/404-2250  
www.arbeitsagentur.de

**BIS-Zentrum**  
Bismarckstr. 97-99  
41061 MG, 02161/181300  
www.bis-zentrum.de

**Black & White**  
Waldhausener Str. 34  
41061 MG, 02161/9468441  
www.blackandwhite-mg.de

**Borussia VfL 1900 Mönchengladbach e. V.**  
Hennes-Weisweiler-Allee 1  
41179 MG, 01805/181900  
www.borussia.de

**Brauerei „Zum Stefanus“**  
Mennrath 59  
41179 MG, 02161/580154  
www.zum-stefanus.de

**Briefmarkenfreunde 1924 e. V. Mönchengladbach**  
Breslauer Str. 8  
41363 Jüchen, 02165/2038  
www.briefmarken-mg.de

**Café Nostalgie**  
Am Neumarkt 11  
41236 MG, 02166/6219081

**Cocos**  
Turmstiege 3  
41061 MG

**Comet Cine Center**  
Viersener Str. 8  
41061 MG, 02161/8144-0  
www.comet-cine-center.de

**Das Blaue Haus**  
Waldhausener Str. 14  
41061 MG  
www.offenes-atelier-mg.net

**DRK-Heim „Am Volksgarten“**  
Carl-Diem-Str. 2-4  
41065 MG, 02161/4050  
www.drkhausmg.de

**Empire**  
Sandradstr. 3-5  
41061 MG

**Evangelische Friedenskirche**  
Margarethenstr. 20  
41061 MG, 02161/294742

**Evangelische Hauptkirche Rheydt**  
Markt  
41236 MG, 02166/1469445  
www.hauptkirche-rheydt.de

**Familienbildungsstätte: Anna-Ladener-Haus**  
Odenkirchener Str. 3a  
41236 MG, 02166/62312-0  
**Hansastraße**  
Hansastr. 65  
41066 MG, 02166/62312-23  
www.fbs-mg.de

**Gasthaus am Schmölderpark**  
Schmölderstr. 61  
41239 MG, 02166/370798  
www.gasthaus-schmoelderpark.com

**Gaststätte Parkklause**  
Viersener Str. 102  
41061 MG, 02161/88639

**Geneickener Bahnhof**  
Otto-Saffran-Str. 102  
41238 MG, 02166/249636  
www.geneickener-bahnhof.de

**Gladbacher HTC e. V.**  
An den Holter Sportstätten 11  
41069 MG, 02161/540014  
www.ghtc.de

**Graefen + König**  
Alter Markt 43-46  
41061 MG, 02161/180444  
www.graefenkoenig.de

**Graefenclubbing**  
Alter Markt 22-23  
41061 MG, 02161/4649820  
www.dasgraefen.de/meine-events/

**Haus Dahlen**  
Mühlenwallstr. 4  
41179 MG, 02161/584143

**Haus Erholung**  
Johann-Peter-Boelling-Platz 1  
41061 MG  
www.hauserholung.de

**Hensen Brauerei**  
Untere Str. 133  
41068 MG, 02161/8499770  
www.brauerei-hensen.de

**Jahnalle**  
Volksgartenstr. 165  
41065 MG, 02161/482740

**Jugendheim Bettrath**  
Hansastr. 55  
41066 MG  
www.jugend-mg.de

**JUKOMM**  
Stepesstr. 20  
41061 MG, 02161/14617  
www.jukomm.de

**Kaiser-Friedrich-Halle**  
Hohenzollenstr. 15  
41061 MG, 02161/10094  
www.kaiser-friedrich-halle.de

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

**Kath. Pfarrkirche St. Helena**  
Helenenplatz 9  
41179 MG  
www.sankt-helena.de  
**Kleingartenanlage „Pilotus Kall“**  
Neuwerker Str. 41  
41065 MG, 02161/651343

**Kliniken Maria Hilf: Krankenhaus Maria Hilf**  
Sandradstr. 43  
41061 MG, 02161/358-0  
**Krankenhaus St. Franziskus**  
Viersener Str. 450  
41063 MG, 02161/892-0  
www.mariahilf.de

**Krankenhaus Neuwerk „Maria von den Aposteln“**  
Dünner Str. 214-216  
41066 MG, 02161/668-0  
www.kh-neuwerk.de

**Kreishaus Viersen**  
Rathausmarkt 3  
41747 Viersen, 02162/39-0

**Kult + Genuss GmbH**  
Wilhelm-Strauss-Str. 65  
41236 MG, 02166/2172627  
www.kultundgenuss.de

**Kunstfenster Rheydt**  
Hauptstr. 125  
41236 MG, 02166/216930  
www.kunstfenster-rheydt.de

**[Kunstraumno.10]**  
Matthiasstr. 10  
41063 MG, 0177/6546963  
www.raum-fuer-kunst.de

**Kunstwerk Wickrath/ Das Rote Krokodil**  
Wickrathberger Str. 18b  
41189 MG, 02166/133930  
www.rotes-krokodil.de

**Make-up Café**  
Stresemannstr. 56  
41236 MG, 02161/2628002  
www.makeup-cafe.de

**Mehrzweckhalle Giesenkirchen**  
Asterweg 1  
41238 MG

**Mehrzweckhalle Heidegrund**  
Heidegrund 15-19  
41069 MG

**Messajero**  
Sophienstr. 17  
41065 MG, 02161/4988717  
www.messajero.com

**Mezzalito**  
Gasthausstr. 30  
41061 MG, 02161/176640

**MGMG – Marketing Gesellschaft Mönchengladbach mbH**  
Voltastr. 2  
41061 MG, 02166/252411  
www.mgm.de

**Münster St. Vitus**  
Münsterplatz  
41061 MG, 02161/462330  
www.pfarre-sankt-vitus.de

**Musikschule Mönchengladbach**  
Lüpertzender Str. 83  
41061 MG, 02161/25-6431  
www.musikschule-moenchengladbach.de

**Nacht**

Waldhausener Str. 25  
41061 MG  
www.nacht-mg.de

**Nachtgalerie**

Turmstiege 5-7  
41061 MG  
www.nachtgalerie-mg.de

**NEW AG:**

**Hauptverwaltung**  
Odenkirchener Str. 201  
41236 MG, 02166/688-0  
**InfoCenter Ernährung und  
Haushaltstechnik**  
Odenkirchener Str. 201  
41236 MG, 02166/688-2252  
www.new-ag.de

**Palace St. George**

Konrad-Zuse-Ring 10,  
41179 MG, 02161/54988-0  
www.palace-st-george.de

**Projekt 42**

Waldhausener Str. 40-42  
41061 MG  
www.projekt42.info

**Raum 38**

Waldhausener Str. 38  
41061 MG

**Reitschule Klinken**

Höfgenweg 19  
41068 MG  
www.reitschule-klinken.de

**Restaurant Orofino**

Zoppenbroich 87  
41238 MG, 02166/6879680  
www.restaurant-orofino.de

**Rheydter Schachverein 1920 e. V.**

Eisenbahnstr. 18  
41239 MG, 02166/31904  
www.rheydter-schachverein.de

**Rheydter Spielverein Hockey & Tennis e. V.**

Am Gerstacker 155  
41238 MG, 02166/924573  
www.rsv-hockey.de

**Roots Club**

Aachener Str. 21-23  
41061 MG  
www.rootclubmg.de

**Scala Club & Lounge**

Turmstiege 13  
41061 MG, 02161/2474652  
http://scala.didate.de

**Spielzeugausstellung Schnelle**

Schrödt 27  
41238 MG, 02166/89433  
www.spielzeugausstellung.com

**Sporthalle Mülfort**

Realschulstr. 10  
41238 MG

**Stadion im Borussia-Park**

Hennes-Weisweiler-Allee 1  
41179 MG

**Stadtbad Rheydt**

Pahlkestr. 10  
41236 MG, 02166/147000  
www.new-ag.de

**Stadthalle Neuss**

Selkumerstr. 25  
41460 Neuss

**Städtisches Jugendclubhaus**

**Westend**  
Alexianerstr. 6  
41061 MG, 02161/837005  
www.jugendclubhaus-westend.de

**Städtische Kliniken:**

**Elisabeth-Krankenhaus Rheydt**  
Hubertusstr. 100  
41239 MG, 02166/394-0  
www.sk-mg.de

**Städtisches Museum Abteiberg**

Abteistr. 27  
41061 MG, 02161/252637  
www.museum-abteiberg.de

**Städtisches Museum**

**Schloss Rheydt**  
Schlossstr. 508  
41238 MG, 02166/928900  
www.schlossrheydt.de

**Stadtsportbund**

**Mönchengladbach e. V.**  
Berliner Platz 19  
41061 MG, 02161/294390  
www.mg-sport.de

**Stadtbibliothek:**

**Stadtteilbibliothek Rheydt**  
Am Neumarkt 8  
41236 MG, 02161/258281  
**Zentralbibliothek**  
Blücherstr. 6  
41061 MG, 02161/256345  
www.stadtbibliothek-mg.de

**Tanzschule „More than Dancing“**

Rheydter Str. 188  
41065 MG, 02161/6785764  
www.more-than-dancing.de

**Theater Mönchengladbach**

Odenkirchener Str. 78  
41236 MG, 02166/6151-100  
www.theater-kr-mg.de

**Theatercafé Linol**

Odenkirchener Str. 78  
41236 MG, 02166/3964363  
www.theatercafe-linol.de

**Theater Spielplatz**

Waisenhausstr. 15  
41236 MG, 01522/6963307  
www.theater-spielplatz.de

**TIG – Theater im Gründungshaus**

Eickener Str. 88  
41061 MG, 02161/1858280  
www.theater-im-gruendungshaus.de

**TOMMYS Tanzstudio**

Linsellesstr. 142-156  
47877 Willich, 02154/816644  
www.tommys-tanzstudio.de

**Trabrennbahn**

Am Flughafen 5  
41066 MG, 02161/6630-83/87  
www.mg-auf-trab.de

**TSC Rheindahlen e. V.**

Broicher Str. 13  
41179 MG, 02161/905065  
www.tsc-rheindahlen.de

**Turnhalle Geistenbeck**

Steinsstr. 134  
41199 MG

**Verein für Aquarien- und Terrarien-**

**kunde Mönchengladbach e. V.**  
02161/181380  
www.aquarienverein-mg.de

**Vitus Center**

Hindenburgstr. 170  
41061 MG  
www.vitus-center.com

**Volkshochschule:**

**Haus Berggarten**  
Lüpertzender Str. 85  
41061 MG, 02161/256404  
**City-Haus**  
Mühlenstr. 2-4  
41236 MG, 02161/258300  
www.vhs-mg.de

**Wasserwerk Rheindahlen**

Mennrather Str. 80  
41179 MG  
www.nvv-ag.de

**Werkstattgalerie**

Dahlener Str. 52-54  
41239 MG, 02166/614749  
http://zeitsklave.de/werkstatt-  
galerie

**Wissenschaftlicher Verein**

Bismarckstr. 87  
41061 MG, 02161/406680  
www.wissenschaftlicherverein.de

**YogaHeimat**

Dauner Str. 6  
41236 MG, 02166/2623754  
www.yogaheimat.de

**Zeughaus Neuss**

Markt 42-44  
41460 Neuss  
www.zeughauskonzerte.de

# Hier gibt es den HINDENBURGER

Weitere Verteilstellen finden Sie auf [www.hindenburger.de](http://www.hindenburger.de)

**41061**

**Optik Commer**  
Aachener Str. 156  
**Museum Abteiberg**  
Abteistr. 27  
**Graefen & König**  
Alter Markt 43-46  
**Adler Apotheke**  
Alter Markt 49  
**Cinque Outlet Store**  
Am Kämpchen 9-13  
**Mod's Hair**  
Bettrather Str. 73  
**First Reisebüro**  
Bismarckstr. 23-27  
**KSS Werbecenter**  
Bismarckstr. 74  
**Dr. Maubach-Chandra**  
Bismarckstr. 106  
**Stadtbibliothek**  
Blücherstr. 6  
**Bäckerei Keusen**  
Eickener Str. 74  
**Theater im  
Gründungshaus**  
Eickener Str. 88  
**Buch Degenhardt**  
Friedrichstr. 14  
**Sinn Leffers**  
Hindenburgstr. 1-19  
**Juwelier Hartung**  
Hindenburgstr. 35  
**Saturn**  
Hindenburgstr. 42  
**Peek & Cloppenburg**  
Hindenburgstr. 42-44  
**Haus der Braut**  
Hindenburgstr. 51  
**Kult**  
Hindenburgstr. 65  
**Subway**  
Hindenburgstr. 70  
**Mayersche**  
Hindenburgstr. 75  
**Jeans Point**  
Hindenburgstr. 88  
**Schuhhaus Wintzen**  
Hindenburgstr. 113  
**Vero Moda**  
Hindenburgstr. 114  
**Bücher Wackes**  
Hindenburgstr. 139  
**Reformhaus Haas**  
Hindenburgstr. 157  
**Barrique**  
Hindenburgstr. 160  
**Hannen Bäckerei**  
Hindenburgstr. 201  
**Dorint Hotel**  
Hohenzollerstr. 5  
**Rest. Kaiser Friedrich**  
Hohenzollerstr. 15  
**ZMG**  
Kaiserstr. 98-100  
**Bethesda Krankenhaus**  
Ludwig-Weber-Str. 15  
**VHS MG**  
Lüpertzender Str. 85  
**Praxis Dr. Aretz**  
Sandradstr. 24  
**Kosmetik Zirfas**  
Sandradstr. 43  
**Maria Hilf K'haus**  
Sandradstr. 43  
**Buchladen Prolibri**  
Schillerstr. 22  
**Zorbas**  
Schillerstr. 49  
**M & M Hairlocation**  
Steinmetzstr. 42-44  
**Dr. Nüchel/Skinstyle**  
Steinmetzstr. 45  
**Dr. Wolfgang Riedling**  
Stepesstr. 33-35  
**Café Mokka**  
Stephanstr. 4-6  
**Cine Center**  
Viessener Str. 8  
**Inside Living**  
Viessener Str. 51  
**Teelikatesse**  
Wallstr. 3  
**Schatzinsel**  
Wallstr. 8  
**Baguetterie Ici Paris**  
Wallstr. 14  
**Das Café**  
Wallstr. 19

**41063**

**Ultimo Fashion**  
Künkelsstr. 125  
**3 Elemente**  
Künkelsstr. 125  
**Restaurant Bonfils**  
Lettow-Vorbeck-Str. 99  
**Four Senses**  
Reyerhütter Str. 45-47  
**Bäckerei Riethmacher**  
Venner Gasse 1  
**Franziskushaus**  
Viessener Str. 450

**41065**

**Actic Fitness**  
Breitenbachstr. 52  
**Restaurant Lehmanns**  
Myllendonker-Str. 247  
**EP: Jephens**  
Neusser Str. 180  
**Hannen Bäckerei**  
Neusser Str. 244

**41066**

**Fleischerei Tölkes**  
Abtshofer Str. 30  
**Adler Apotheke**  
Dünner Str. 201  
**Krankenhaus Neuwerk**  
Dünner Str. 214  
**Dr. Bongartz**  
Krahnendonk 7  
**Tierklinik v. Bökelberg**  
Krefelder Str. 461  
**BMW Kirsch**  
Krefelder Str. 570  
**Kastanienhof**  
Krefelder Str. 765  
**Optik Schrómgés**  
Liebfrauenstr. 51

**41068**

**GEM MG**  
Am Nordpark 400  
**Am Döre Strüxke**  
Hamerweg 140  
**Gasthof Loers**  
Mürriegerstr. 17  
**Bioland Brungs**  
Venner Str. 382  
**Sport Arena Factory**  
Wehner Str. 1

**41069**

**Udo Nösen Malermeister**  
Aachener Str. 390  
**GHTC**  
An den Holter Sportstätten 11  
**Fleischerei Baumanns**  
Heiligenpesch 69  
**Reuter Badshop**  
Kühlenhof 2  
**Volksbank**  
Vorster Str. 526

**41179**

**Hockeypark**  
Am Hockeypark 1  
**La Mia Napoli**  
Am Mühlentor 31  
**Restaurant La Forchetta**  
Gladbacher Str. 67  
**Thaler'sche  
Buchhandlung**  
Kleiner Driesch 10  
**Palace St. George**  
Konrad-Zuse-Ring 10  
**Tennis-Club Rheindahlen**  
Mennrather Str. 21  
**Fiachs Hof**  
Merreter 10  
**VfL 1900 Borussia**  
Nordpark  
**Presse-Center Wilms**  
Plektrudisstr. 7  
**Gebrüder Jansen**  
Voosener Str. 64-66

**41189**

**Subway**  
Adolf-Kempken-Weg 133  
**Gaststätte Wagner**  
Berger Dorfstr. 45  
**Bürgerservice Wickrath**  
Klosterstr. 8  
**Rittergut Wanlo/  
Golfclub**  
Kulkumer Str. 61  
**Eiscafé Brustolon**  
Lindenplatz 1  
**Just Ladys**  
Quadtstr. 27  
**Feine Kost**  
Quadtstr. 28  
**Wickrath Brauhaus**  
Wickrathberger Str. 6

**41199**

**Holz Finis**  
Luisental 61  
**Prolibri Buchladen**  
Zur Burgmühle 20

**41236**

**Blickpunkt Optik**  
Bahnhofstr. 18  
**Chaarisma**  
Dorfbröicher Str. 71  
**Tellmann**  
Friedrich-Ebert-Str. 76  
**Mega Sun**  
Gracht 23  
**etepeeteete**  
Harmoniestr. 8  
**Fleischerei Hoever**  
Hauptstr. 83  
**Gottschalk Electronic**  
Limitenstr. 60  
**Dr. Dr. Lange & Weyel**  
Marktstr. 2  
**Männersache**  
Marktstr. 14  
**Rossini**  
Marktstr. 35  
**EDEKA**  
Mittelstr. 5  
**Brillen Dahmen**  
Odenkirchener Str. 20  
**Theater Mönchengladbach**  
Odenkirchener Str. 78  
**Dr. Wacker**  
Stresemannstr. 44  
**Pro Elektra**  
Wilhelm-Straeter-Str. 4

**41238**

**FitGym 24**  
Friedensstr. 145  
**Sportstudio Saphir**  
Konstantinstr. 2-16  
**Sanitätshaus  
Giesenkirchen**  
Konstantinplatz 16  
**Friseursalon Barbara**  
Konstantinstr. 240  
**Museum Schloss Rheydt**  
Schlossstr. 508  
**Metzgerei Theißen**  
Schlossstr. 98  
**Perलगarten**  
Schloß-Dyck-Str. 93

**41239**

**Plaines Fashion Optik**  
Dahlener Str. 69-77  
**The Fudge Shop**  
Dahlener Str. 120-122  
**Freiraum Statthotel**  
Böningsstr. 151  
**Blumen Ohlig**  
Hohlstr. 77  
**Elisabeth-K'haus**  
Hubertusstr. 100  
**Eisenhof**  
Klusenstr. 97  
**Gasthaus am  
Schmolderpark**  
Schmolderstr. 61

**Brüggen**

**Burg Brüggen**  
Burgwall 4  
**Happelter Hof**  
Happelter Heide 2  
**Vis a Vis Bistro**  
Klosterstr. 31

**Erkelenz**

**Brautmoden Böschens**  
Gewerbestr. Süd 52a  
**Terhorst Senfmühle**  
Richard-Lucas-Str. 10a  
**Home Bed Collection**  
Theodor-Körner-Str. 38

**Kaarst**

**Katina Tiernahrung**  
Industriest. 10a

**Korschenbroich**

**Mode Express**  
An der Alten Post 4  
**Spirit of Beauty**  
Hindenburgstr. 3  
**Presseshop Leuter**  
Hindenburgstr. 32  
**Asia Terme**  
Holzkamp 7  
**Autohaus Dresen**  
Mühlenstr. 58  
**Die Conche**  
Ladestr. 1  
**Liedberger Land-  
gasthaus** Landstr. 19  
**Privatbrauerei Bolten**  
Rheydter Str. 138  
**Pflanzen-Center Birkhof**  
Rittergut Birkhof 1  
**Buchhandlung  
Gutenberg**  
Sebastianustr. 4  
**Gasthaus Stappen**  
Steinhausen 39

**Nettetal**

**Golfclub Haus Bey**  
An Haus Bey 16  
**Leuther Mühle**  
Hinsbecker Str. 34

**Schwalmtal**

**Lüttelforster Mühle**  
Lüttelforst 303  
**Inselschösschen**  
Harikseeweg 78

**Viersen**

**Kaisermühle**  
An der Kaisermühle 20  
**Zaspel Factory Outlet**  
Schiefbahner Str. 11-13  
**Autozentrum West**  
Viessener Str. 113

**Wegberg**

**Golfclub Schmitzhof**  
Arsbecker Str. 160  
**Burg Wegberg**  
Burestr. 8  
**Golfclub Wildenrath**  
Friedrich-List-Allee

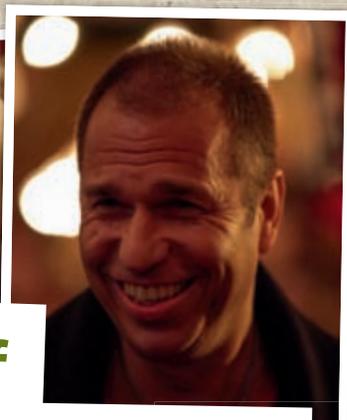
**Willich**

**Gärtner Pötschke**  
Büttgener Str. 50  
**Bäckerei Greis**  
Kreuzstr. 3  
**Tommys Tanzstudio**  
Linsellesstr. 142-156  
**Restaurant Kaiserhof**  
Unterbruch 6



## Claus 2012

Claus, der Markt der schönen Dinge, präsentierte 70 Aussteller mit kreativen, handgefertigten oder einfach verrückten Dingen zum Verschenken oder Behalten.



## Weihnachtsdorf

Das kleine Weihnachtsdorf am Alten Markt etabliert sich mehr und mehr. Bei Hüttenzauber mit Glühwein herrschte eine gelassene Après-Ski-Atmosphäre.





# Zirkeltraining

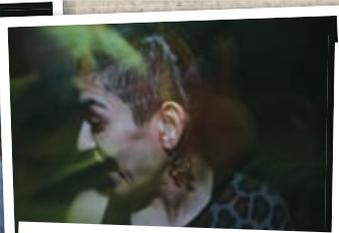
Ende November boten Projekt 42, Rossi, Raum 38, Bar Plastique und Goldwasser eine gemeinsame Clubnacht mit zahlreichen bekannten DJs und Live-Acts.



# 7 Jahre Bar Plastique

Die wahrscheinlich tiefste Bar der Mönchengladbacher Altstadt

feierte ihren siebten Geburtstag.



# Projekt 42

„Denn Dein ist die Trommel und der Bass und die Fabelhaftigkeit...“

Bei Bassment ist der Tinnitus garantiert.





## Graefen clubbing

Most Wanted! Die HOUSE MAFIA stürmte das Graefen und

feierte mit der Familie das ganz spezielle elektronische Fest.



## Dead Guitars

Die Konzerte der Dead Guitars im Messajero sind immer wieder ein

besonderes musikalisches Ereignis.



## Ü30-Party

Ob Ü30, Ü35 oder Ü40 – der Kastanienhaaf bietet

für jedes Alter die richtige Party.

### 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

#### TERMIKALENDER

Martin Huth, [termine@hindenburger.de](mailto:termine@hindenburger.de)  
 Redaktionsschluss Terminkalender: 15. des Vormonats

#### REDAKTIONELLE MITARBEIT

Sascha Broich (sb), Sabrina Kirnapci (sk), Martin Huth (mh),  
 Livia Hilgers (lh), Natascha Oberste (no),  
 Ingo Rütten (ir), Dr. Christian Wolfsberger (cw)

#### FOTOS

Stefan Götttschkes, Simone Stähn (Cover), Sascha Broich,  
 Livia Hilgers, Donna Schmelzer

#### GRAFIK

Marktimpuls GmbH & Co. KG  
 Satz & Layout: Sandra Ophel, Sascha Broich,  
 Liane Retzkowski, Livia Hilgers, 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](mailto:media@hindenburger.de)

#### Anzeigenverkauf/Anzeigenberatung

Jasmin Pretscher, André Weiß

#### Aktuelle Mediadaten und Anzeigenpreisliste

[www.hindenburger.de/mediadaten.pdf](http://www.hindenburger.de/mediadaten.pdf)

Auflage: 35.000. Vertrieb in ausgewählten Stadtteilen, Geschäften und Gastronomiebetrieben im Erscheinungsgebiet.

### HINDENBURGER ABO

Ein Abo (12 Ausgaben, Inland) kostet 36,- € inkl. 7 % MwSt.  
 Mehr Informationen unter [www.hindenburger.de](http://www.hindenburger.de).

[www.hindenburger.de](http://www.hindenburger.de)



FOCUS **MONEY**

**Prädikat: Herausragend**

**SIEGER**

**3 JAHRE IN FOLGE**

**Mönchengladbach**

Testzeitraum: 2010 bis 2012

Getestet: Privatkunden-Beratung

**CITYCONTEST2012**

**Wir sind zum dritten Mal in Folge  
Sieger im Bankentest.**

Nähe, Service- und Beratungsqualität  
haben für uns erste Priorität.



 **Stadtsparkasse  
Mönchengladbach**



Dr. med. Mirella Uhden (Degum II)  
Ihre Spezialistin für Pränataldiagnostik



„Momente für die Ewigkeit“

#### Terminvergabe

Praxis Dr. med. Behrus Salehin

Telefon: 02161-664101

E-Mail: uhden@dr-salehin.de



#### Facebook „ liken“ ist Ihr Gewinn.

Einfach den QR-Code einscannen und unserer Praxis ein „Like“ schenken und Sie erhalten beim nächsten Besuch eine handgefertigte Mutterpasshülle.

- ✓ Schwerpunktpraxis für die Schwangerschaft
- ✓ Nackenfaltenuntersuchung
- ✓ Organultraschall
- ✓ Fruchtwasseruntersuchung
- ✓ Chorionzottenbiopsie
- ✓ 3D / 4D Darstellung über 47 Zoll LCD TV
- ✓ Modernste Ultraschallgeräte (u.a. GE E6)