

MAI 2013 · 7. JAHRGANG · UNBEZAHLBAR

HINDENBURGER

DIE STADTZEITSCHRIFT FÜR MÖNCHENGLADBACH UND RHEYDT



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

GLADBACHS

HOCKEY-AS

ELENA KERBUSCH SPIELT IN DER U16-HOCKEY-NATIONALMANNSCHAFT

realisation und umsetzung
m marktimpuls
werbeagentur + verlag

Efteling – Mit der Achterbahn durch den Märchenwald

Efteling ist der drittgrößte Freizeitpark in Europa. Wir haben schon viele Auszeichnungen für unsere ungewöhnlichen Achterbahnen, den atemberaubend schönen Märchenwald und unsere spannenden Parkshows Aquanura und Raveleijn erhalten. Finde heraus, warum.

An 365 Tagen geöffnet. Ideal für einen Tagesausflug oder übernachtete im Ferienpark Efteling-Village Bosrijk oder im Efteling-Hotel.

Der größte Freizeitpark in Deiner Nähe. Das musst Du erleben. Informiere Dich auf efteling.de

Europalaan 1
5170 AA Kaatsheuvel
Niederlande

Telefon-Hotline:
0800 - 55 000 70
Kostenlos aus dem
deutschen Festnetz!



Efteling

Komm nach uns!

Efteling
Offizieller Partner von



© 2013 SAT1 Lizenz durch
ProSiebenSat1 Licensing GmbH

ed ito rial

Mai 2013

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



Herausgeber Sascha Broich und Marc Thiele

Alles online:
www.hindenburger.de

Liebe Leserinnen und Leser,

diese HINDENBURGER-Ausgabe ist ganz nah am Leben – und leider auch ganz nah am Tod. Auf der einen Seite müssen wir von Helmut Schrammel Abschied nehmen, der unsere Rubrik „Mönchengladbacher Platt“ betreut hat, und der im April im Alter von 66 Jahren verstorben ist. Auf der anderen Seite dreht sich die Welt weiter. Die Sonne ist endlich da, die Natur erwacht zu neuem Leben und wir beschäftigen uns unter anderem mit der Jugend und mit der Gesundheit. Wir berichten beispielsweise über die Jugendbildungsmesse (Seite 33) und erfahren von der 15-jährigen Mönchengladbacherin Elena Kerbusch, wie sie ihre sportlichen Aktivitäten in der U16-Hockey-Nationalmannschaft mit der Schule vereinbart. Redakteurin Sabrina Kirnapci berichtet, wie sie sich das Rauchen abgewöhnt hat, und weil „gesund leben“ ansteckend ist, hat sich mit Donna Schmelzer gleich die nächste Mitarbeiterin aus dem Team zur Rauch-

entwöhnung angemeldet. Wir werden wahrscheinlich bald die gesündeste Redaktion der Welt sein. Apropos „Gesundheit“: Die ist das Schwerpunkt-Thema in dieser Ausgabe und wird von Seite 34 bis Seite 49 ausgiebig besprochen. Damit nicht wieder nur die Damen zur Vorsorge gehen, haben wir extra zwei Seiten „Männergesundheit“ eingeflochten. Die Politik ist ebenfalls ein Thema in dieser Ausgabe, denn wir haben im Stadtgespräch Oberbürgermeister Norbert Bude interviewt, der mit uns unter anderem über die Stadtbibliothek und das vergangene Ampelbündnis gesprochen hat. Und falls Sie noch kein Geschenk für den Muttertag am 12. Mai haben, können Sie sich auf den Seiten 22 und 23 Anregungen holen. Was bringt der Mai sonst noch? Die Frühlingsgefühle ziehen uns hinaus in den Garten, wo gute Laune, Sonnenschirm und Grill auf uns warten. Leckere Grillrezepte – auch für Vegetarier – finden Sie auf den Seiten 50 bis 53.

Auch in unserer Agentur wachsen neue Pflanzen – zumindest im übertragenen Sinne. Mit Dirk Paulußen, den wir hier nochmal offiziell herzlich begrüßen, hat unser Vertrieb Verstärkung erhalten.

Viel Spaß mit dieser Ausgabe wünschen Ihnen

Sascha Broich, Marc Thiele
sowie die HINDENBURGER-Redaktion



Reden Sie mit!

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

[facebook.com/hindenburger](https://www.facebook.com/hindenburger)

>>> HIER DRUCKEN <<<<

Visitenkarten 1000. Stck. 400g einseitig farbig HIER DRUCKEN 29,90€*	Flyer A6 5.000 Stck. 250g glzd. beidseitig farbig HIER DRUCKEN 49,90€*	RollUp 85cm x 200cm einseitig farbig bedruckt HIER DRUCKEN 49,90€*	T-Shirt weiss bis XXL einseitiger Druck A4 HIER DRUCKEN 9,90€*
---	---	---	---

Werbecenter GmbH
Kopieren • Drucken • Werben

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

Angebot begrenzt • Preise zzgl. MwSt. • gelten nur bei druckfertigen Daten

Inhalt

TITELBILD

Covermodel

Elena Kerbusch | Mönchengladbach

Location

Warsteiner Hockeypark | www.warsteiner-hockeypark.de

Fotografie

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

Interview



10 **STADTGESPRÄCH**
OB Norbert Bude

Damals



15 **STADTGESCHICHTE**
Rathaus Neuwerk

Lifestyle



22 **MUTTERTAG**
Geschenkideen

Sport



28 **BORUSSIA**
Das Schneckenrennen

Stadtleben

- 6 **STADTGEFLÜSTER I**
eMedien in der Stadtbibliothek
Aus den Büchern!
- 7 **SALÖNCHEN**
Literatur in privater Atmosphäre
- 8 **UMFRAGE**
Pro und contra Bibliotheksneubau
- 8 **IN MEMORIAM**
Helmut Schrammel
- 9 **OPER TOSCA IN BRÜGGEN**
Mit Andrea Hörkens (Sopran)
- 10 **STADTGESPRÄCH**
OB Norbert Bude
- 12 **TITELSTORY**
Hockey-As Elena Kerbusch
- 14 **STADTGEFLÜSTER II**
Tiere suchen ein Zuhause
Wunderkorn der Inka
Faires Brunch-Buffer
- 15 **STADTGESCHICHTE**
Rathaus Neuwerk
- 16 **Deutscher Mühlentag**
Schiff Alexander von Humboldt II
- 18 **STADTGEFLÜSTER III**
Secondhand-Mode-Börse
Hundemesse wird Tiermesse
Golferlebnistag
- 19 **SELFKANTBAHN**
Spargelfahrten

- 20 **GARTENLUST SCHLOSS DYCK**
Blumenduft und Live-Musik
- 21 **Offene Gartenforte 2013**
Golf-Erlebnistag in Wildenrath

Lifestyle

22 **MUTTERTAG**
Geschenkideen

Freizeit

- 24 **TIPPS FÜR KIDS**
Der Rest der Welt
40 Jahre Sesamstraße
Knallbonbons
Die Schöne und das Biest
Kinderkonzerte
Buchtipps: Jakob und Johanna
- 26 **LITERATUR**
Von skurril bis lustig
- 26 **CDS UND DVDS**
Von wahnwitzig bis spaßig

- 27 **KINO HIGHLIGHTS**
Saiten des Lebens
Schimpansen
Smashed
Jeder hat einen Plan
Live aus der Met New York
Bolshoi Ballett

Sport

- 28 **BORUSSIA**
Das Schneckenrennen
- 30 **AMATEURFUSSBALL IN MG**
Im Schatten des Borussia-Parks
- 31 **LAUFTREFFS UND LAUFTAGE**
Trainingsstart im Frühling

Wirtschaft

- 32 **MG ZIEHT AN**
Textilmesse in der Hochschule
- 33 **JUGENDBILDUNGSMESSE**
Bildung im Ausland

Gesundheit

- 34 **PRÄNATALDIAGNOSTIK**
Mehr als 3D Baby-TV
- 35 **GLAUKOM-PATIENTEN**
Gute Aussichten
- 36 **TAG DES HÖRENS**
Hören im Berufsleben
- 37 **HÖRCENTRUM MG**
Wie funktionieren Hörtests?
- 38 **OHRRGERÄUSCHE**
Tinnitus-Initiative Niederrhein
- 40 **MEHR LEBENSQUALITÄT**
Mund-, Kiefer-, Gesichtschirurgie
- 41 **MEDIZINTECHNIK**
Medical Tec GmbH
- 42 **RAUCHENTWÖHNUNGSKURS**
90 Tage rauchfrei
- 44 **MÄNNERGESUNDHEIT**
Vorsorge
- 47 **FÜR DIE GESUNDHEIT**
Messen, entspannen und wiegen
- 48 **DRACULA-THERAPIE**
Schönheit aus dem Eigenblut
- 49 **WOHNEN FÜR DEMENZKRANKE**
Neubau am Ludwig-Weber-Haus



Spezial



34-49

GESUNDHEIT
Alles für mehr
Lebensqualität

Gastro



50

GRILLEN
Tipps und Rezepte

Gastro

50 GRILLEN
Tipps und Rezepte

Termine

54 HIGHLIGHTS
African Moon
Mädchenkapelle
6. Meisterkonzert

54 KONZERTE

55 AUSSTELLUNGEN

55 SPORT

56 TERMINE & EVENTS
im Mai

62 ADRESSEN

63 VERTEILSTELLEN
Hier erhalten Sie den
HINDENBURGER

Und sonst?

64 IMPRESSIONEN
Nachtgalerie
Die Nacht
Messajero
Blaulichtparty im TIG
Mezcalito
Bar Plastique

66 IMPRESSUM



DIVERSE SALUNEN (U.A. ERD- & PANORAMA-, WADI-, PAGODEN- & HIMALAYA-SALZSAUNA NEU IM ANGEBOT)
POOLAREA MIT BEHEIZTEN IN- UND OUTDOORPOOLS
SOLEBECKEN & LOUNGIGE RUHEBREICHE
MASSAGE-, AYURVEDA- UND KOSMETIK-ABTEILUNG
LOUNGE CAFÉ, BAR & RESTAURANT, TEA LOUNGE
FITNESSBEREICH AUF 1.500QM INKL. MODERNSTER KARDIO- UND KRAFTGERÄTE

ASIA THERME

HOLZKAMP 7, 41352 KORSCHENBROICH (KLEINENBROICH)
TEL: 02161 - 67608, WWW.ASIA-THERME.DE



BOWLING AUF 18 BAHNEN !!!

Billard, Badminton u.v.m.

Geburtstagsfeiern (auch für Kids)

Gastro- und Restaurantbereich bis 120 Personen,

NEU: Kult-Weinhaus für Ihre Sonderveranstaltungen



BILLARD

BADMINTON

**SPORT
ARENA
FACTORY**

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

TICKER

Frühlingsboten im all-rounder mountain resort

Die Holzhacker-Meisterschaft am 1. Mai ist der offizielle Start in die Biergartensaison des allrounder mountain resort. Dann



öffnet der Salzburger Alm Biergarten auf der Sonnenseite des Neusser Gletschers von montags bis samstags ab 17:00 Uhr, sonntags ab 10:00

Uhr. Neu in diesem Jahr ist die Überdachung der Hochalm Terrasse des Alm Biergartens. Dieser ist nun dank Cabriodach wetterunabhängig, so dass die Gäste auch bei Regen die frische Luft genießen können.

allrounder mountain resort gmbh & co. kg, An der Skihalle 1, 41472 Neuss, Tel. 02131/1244-220, www.allrounder.de

Fullmoon Party!

Die Blaue Lagune in Wachtendonk feiert auf zwei überdachten Outdoor-Areas am 25. Mai 2013 von 20:00 bis 3:00 Uhr eine

Vollmond-Party. Das Line-up für Dance,

House und Electronic Beats: Micha Moor, Bodybangers feat. Victoria Kern (Live Performance + DJ Set), Jan Christian Zeller, Daniel Sampaa und DJ LÅrs Edition. Tipp: Es gibt Bustickets für die Heimfahrt für 4,50 € pro Person. Die Busse – einer

fährt bis zum Hauptbahnhof in Mönchengladbach – starten um 3:15 Uhr und werden von einer Security

begleitet. Wer auf der Fullmoon-Party mitfeiern möchte, muss mindestens 18 Jahre alt sein. Weitere Infos gibt es im Internet: www.blauelagune-party.de

Blaue Lagune, Am Heidesee 5, 47669 Wachtendonk



Alles neu bei Riethmacher

Christian Riethmacher, Bäcker und Konditormeister aus Venn, leitet seit 2011 das Geschäft seines Vaters. Gerüchten um den

Erhalt der Bäckerei wirkt er nun ganz offensiv mit einem neuen Konzept entgegen, das die Kunden in den nächsten Wochen erleben können. Optisch wird dies durch die neue Ladengestaltung erfolgen, zudem gibt es ab Sommer 2013 erstmals Speiseeis aus erlesenen Rohstoffen im Angebot. An Riethmachers Prinzipien hingegen ändert sich

nichts. Qualität steht weiterhin an erster Stelle. Traditionelle Backkunst unter Verwendung regionaler Rohstoffe sorgt für ein umfangreiches, jahreszeitlich angepasstes Sortiment an Brot, Brötchen, Kuchen. Für ein kulinarisches Highlight auf Festen und Veranstaltungen sorgen Riethmachers Petit Fours, Canapés, Brot-Tiere, Partyräder, verschiedene Stangen- und Grillbrote. Die Herstellung von Festtagstorten ist die große Leidenschaft von Christian Riethmacher.

Bäckerei Konditorei Riethmacher, Venner Gasse 1 41068 MG, Tel. 02161/52419



Neu in der Bibliothek: eMedien und eServices

In der Stadtbibliothek kann man jetzt eBooks, Hörbücher, Filme, Zeitungen und Zeitschriften per Download ausleihen. Nicht nur zur Nutzung auf dem PC, sondern auch auf eReadern, mp3-Playern, Tablets und Smartphones.

Und so geht's: Den onLeihe-Button auf www.stadtbibliothek-mg.de klicken, in den Themenbereichen stöbern und gezielt nach Begriffen – sogar im Inhalt der eBooks – suchen. Zum Ausleihen per Download braucht man dann nur noch einen gültigen Bibliotheksausweis. Anmelden kann man sich in den Bibliotheken Mönchengladbach, Rheydt, Rheindahlen und Giesenkirchen. Extrakosten fallen für den Download der Bücher nicht an. Nach Ende der Leihfrist – für eBooks 21 Tage – erfolgt die Rückgabe automatisch.

Auf der Website der Stadtbibliothek gibt's außerdem weitere praktische eServices. Im Online-Katalog kann man bequem von zuhause aus Medien suchen und reservieren. Im Online-Konto sieht man seine ausgeliehenen Medien, kann die Ausleihfrist verlängern, ein Interessenprofil anlegen und sich per Mail oder SMS über Neuheiten informieren lassen. Im Online-Zeitungskiosk erfährt man, was auf der Welt los ist! Hier stehen mehr als 2.000 internationale Zeitungen und Magazine in 50 Sprachen zur Verfügung.

In den Bibliotheken Mönchengladbach und Rheydt können Sie eReader und Tablets ausprobieren. Das Bibliotheksteam steht für Fragen jederzeit zur Verfügung und gibt Tipps zur Nutzung der eServices, persönlich vor Ort, telefonisch (02161/256345) oder per Mail: service.stadtbibliothek@moenchengladbach.de



Aus den Büchern!

Sie sind klein, aber von erlesener Qualität: Exlibris – Grafiken, die auf der Innenseite eines Bucheinbandes eingeklebt werden und verdeutlichen, wem das Buch gehört. Das einzigartige Archiv der Deutschen Exlibris-Gesellschaft mit rund 21.000 Büchern hat bereits seinen Platz in der Stadtbibliothek. Mit den Unterschriften von Oberbürgermeister Norbert Bude und dem Mönchengladbacher Sammler Dr. Gernot Blum geht jetzt auch eine der wohl größten Exlibris-Sammlungen aus Privathand an die Stadt Mönchengladbach über. Die Sammlung weist einen Querschnitt an Techniken von Kupferstichen über Radierungen und Linolschnitten bis zum computerbasierten Exlibris der Gegenwart auf. Das älteste Exlibris stammte von dem Maler und Grafiker Lucas Cranach dem Jüngeren aus dem Jahr 1580. Die rund 170.000 Exlibris werden jetzt wissenschaftlich erfasst und sollen in Themenausstellungen immer wieder der Öffentlichkeit zugänglich gemacht werden. Damit hat die Stadt ihr Ziel, Zentrum der Exlibris-Kunst in Deutschland

zu werden, erreicht. Nur eine Handvoll öffentlicher Museen weisen ein solches Konvolut auf, unter anderem das British Museum in London und das Gutenberg-Museum in Mainz. Die Sitte, ein Buch mit einem gedruckten Exlibris (ex libris = aus den Büchern = aus der Bibliothek) zu kennzeichnen, stammt aus dem 15. Jahrhundert und entwickelte sich nach und nach zu einer eigenständigen Kunstform.

Literatur erleben im „Salönchen“

Literatur in zwangloser privater Atmosphäre erleben: Das ist das Ziel einer kleinen literarischen Veranstaltungsreihe unter dem Titel „Salönchen“, die Initiatorin Dorit Schaaf mit Unterstützung ihres Freundeskreises im Mai startet.

Anknüpfend an die „offenen Häuser“ und „Theegesellschaften“ der Salons der Romantik möchte das „Salönchen“ ein gelegentlicher Treffpunkt für Literaturfreunde werden. Dieser Treffpunkt findet in wechselnden privaten Häusern statt – das bedeutet, ein Wohnzimmer wird an einem Abend zum „Salönchen“. Diese Idee begeisterte spontan drei Gastgeber, die bereit waren, für das Experiment „Salönchen“ ihr Haus zu öffnen. 20 bis 25 Gäste sind nun eingeladen, einen geselligen, unterhaltsamen Abend zu erleben, der von einem geladenen Gast gestaltet wird aber auch von der Offenheit und Spontanität der Gäste lebt.

Am 15. Mai dürfen sich die Teilnehmer auf Marco Jonas Jahn freuen. Kästner, Benn, Mühsam und andere werden weitergesponnen, mit Anekdoten gewürzt und mit einer Portion Spoken Word der Gegenwart garniert. Am 23. Mai ist Prof. Dr. Gertrude Ceppl-Kaufmann zu Gast. Sie berichtet von der Instrumentalisierung des Rheins, angefangen mit der legendären Rheinreise der „Liederbrüder“ Clemens Brentano und Achim von Arnim über Heinrich Heine und Apollinaire bis zu Robert Gernhardt. Die letzte Veranstaltung der kleinen Reihe findet am 28. Mai unter dem Titel „Debütantenball“ statt. Anja Wedershoven liest aus ihrem Roman „Schürfwunden“, einem Tagebau-Roman, der Anfang des Jahres erschien. „Der Fehdebrief“ heißt der Erstling von Guido Schröder, erschienen als E-Book. Auch er ist

Teil des Debütantenballs. Sein historischer Roman basiert auf wahren Begebenheiten. Begleitet werden die beiden Jungautoren von Norbert Peltzer als „Pate“. Er liest neben eigenen Gedichten Texte aus der Romantik unter dem Titel „Romantische Lyrik im 21. Jahrhundert?“ und fordert die Zuhörer zum Gedankenaustausch über seine provokante Frage.

Initiatorin Dorit Schaaf hofft, dass die Mönchengladbacher Literaturfreunde von diesem Angebot Gebrauch machen und sich vielleicht auch bereitfinden, ihr Wohnzimmer zu öffnen. Die Karten gibt es für 12,- € bei prolibri Mönchengladbach, Schillerstraße 22 und bei prolibri Odenkirchen, Zur Burgmühle 20. Auf den jeweiligen Eintrittskarten stehen die Adressen der Gastgeber, alle im Ortsteil Odenkirchen zu finden.



Das „Salönchen“-Team: Roswita Rings, Johanna Gossel, Anneliese Freuden, Dorit Schaaf, Sabine Krieger.



Biergarten mit Cabrio-Dach. So flexibel wie das Wetter.
Salzburger Alm Biergarten

allrounder.de

SALZBURG
feel the inspiration!
SalzburgerLand

JEVER
Skihalle
Neuss

NACHGEFRAGT

Der Neubau bleibt Utopie

Einen Bürgerentscheid wird es nicht geben, die alte Stadtbibliothek wird saniert.

Während sich Grüne und Linke für einen Neubau der Zentralbibliothek aussprachen, sind die restlichen Parteien im Stadtrat für den Erhalt der alten Stadtbibliothek an der Blücherstraße und beschlossen, diese mit geringstmöglichem finanziellen Aufwand zunächst brandschutztechnisch sanieren. Über eine energetische Sanierung oder gar einen Anbau wird nach Prüfung im Juli entschieden.

Das bedeutet nicht nur das Aus für einen zukunftsorientierten, modernen Neubau, sondern auch das Ende der Ampelkoalition aus SPD, FDP und Bündnis 90/Grüne. Zu gegensätzlich waren die stadtpolitischen Vorstellungen der ohnehin schon wackeligen Koalition, ob es einen Ratsbürgerentscheid geben soll oder nicht. Kann oder sollte sich eine derart verschuldete Stadt einen Bibliotheksneubau für fast 30 Millionen Euro leisten oder geht es auch weiter wie bisher? Gleich nach der Ratssitzung am 16.4.2013 fragten wir Befürworter beider Lager nach Triumph oder Enttäuschung über den zukunftsentscheidenden Beschluss.

Text: Sascha Broich (Einleitung), Livia Hilgers (Interviews)



Martina Klinger

Der nötige Bürgerentscheid kostet ja auch wieder Geld. Dabei ist die öffentliche Meinung ja bekannt. Die Zahl der Bürger, die für den Erhalt des alten Standpunktes sind, ist groß. Viele Nutzer sind vollkommen zufrieden mit dem vorhandenen Angebot. Ein Entscheid ist nicht nötig.



Rolf Elke

Uns zu unterstellen, wir würden die Zukunft unserer Kinder mit unserem Anliegen (den Erhalt des alten Standpunktes) aufs Spiel setzen, ist ein Unding. Wir wollen etwas erhalten, verbessern. Für einen Neubau fehlt ohnehin das Geld, man kann noch viel am alten Standort tun.



Jörg Spenrath

Eine neue Bibliothek wäre eine wichtige Investition in die Bildung und die Zukunft unserer Kinder. Die jetzige Zentralbibliothek genügt nicht mehr den Anforderungen einer zeitgemäßen Bildungseinrichtung.



Jutta Wimhöfer

Unsere Bürgerinitiative kämpft für den Erhalt der alten Bibliothek. Der Bau hat Vorteile: Er ist zentral und barrierefrei. Durch die Auslagerung der Sammlungen der Stadt könnte die vorhandene Fläche besser genutzt werden. Wir erfahren viel Zuspruch aus der Bevölkerung.



Anja Schurtzmann

Ein Neubau wäre langfristig die bessere Lösung für die Stadt gewesen. Die Entwicklung der Verhandlungen ist sehr traurig, oft wird am Thema vorbei geredet und viele Fakten außen vor gelassen, gerade bei lauten Stimmen wie der Presse oder der Bürgerinitiative ist das schade.



Manfred Tellmann

Leider können die Bürger bis heute nicht objektiv die Optionen abwägen. Viel von der nötigen Arbeit ist gemacht, nur leider nie an die Öffentlichkeit gelangt. Opfer dessen ist jetzt die Bibliothek. Die Idee einer neuen Zentralbibliothek hätte anschaulich gemacht werden müssen.

In memoriam Helmut Schrammel



An dieser Stelle vermissen wir die „Lebensweisheiten in Mönchengladbacher Platt“. Helmut Schrammel, unser Autor dieser kleinen und so beliebten Rubrik, verstarb am 19.4.2013 nach kurzer schwerer Krankheit im Alter von 66 Jahren. Unser Mitgefühl gilt seiner Frau, seinen beiden Töchtern Sandra Ophei und Anja Kemper nebst Anverwandten sowie seiner Enkelin Helen und den Enkeln Nik und Mika.

Helmut Schrammel versorgte unsere Leser jeden Monat mit den besten Lebensweisheiten in niederrheinischer Mundart und er engagierte sich schon seit 2007 im Freundeskreis Gladbacher Mundart-Autoren.

Er war Vorsitzender des Männervereins St. Pius X Uedding, organisierte unter anderem Aktivitäten zum Kennenlernen der heimischen Region, war im Pfarrgemeinderat St. Pius X tätig,

saß im Kirchenvorstand und engagierte sich im Förderverein der Gemeinde. Kurzum: Helmut Schrammel investierte sehr viel Zeit und Herzblut für ehrenamtliche Tätigkeiten.

Von Oberbürgermeister Norbert Bude wurde er für sein ehrenamtliches Engagement 2012 mit der Goldenen Ehrennadel der Stadt Mönchengladbach ausgezeichnet.

Leben, Leiden und Lieben in Brügggen

In der Pfarrkirche St. Nikolaus Brügggen wird am 3. Juli 2013 die Oper „Tosca“ von Giacomo Puccini in drei Akten mit großem Symphonieorchester aufgeführt.

TOSCA
 Oper in 3 Akten von Giacomo Puccini
**Internationale Starsolisten
 & mehr als 80 Mitwirkende**
3. Juli 2013
 Pfarrkirche St. Nikolaus Brügggen
 Beginn: 20:00 Uhr
Symphonieorchester Plovdiv

Tosca:	Andrea Hörkens,	Sopran
Cavaradossi:	Stoyan Daskalov,	Tenor
Scarpia:	Alexander Krunev,	Bariton
Dirigent:	Nayden Todorov	

Vorverkaufsstellen:
 Pfarrbüro St. Nikolaus Brügggen, Tel.: 02163-6715
 Tourist-Info Burg Brügggen, Tel.: 02163-57014711
 Eintritt: 42,00 / 35,00 / 28,00 / 21,00 €

Andrea Hörkens ist es außerdem gelungen, die international erfolgreichen Plovdiver Symphoniker aus Bulgarien zu verpflichten. Eigens für diese Aufführung wird der Dirigent Maestro Nayden Todorov aus der Schweiz anreisen, um die professionelle musikalische Gesamtleitung der Operauführung zu übernehmen.

An der Umsetzung dieses grandiosen und für diese Region einmaligen Projektes der Extraklasse sind neben den Orchestermusikern, Solisten und Choristen viele weitere Personen beteiligt, die für die organisatorische Leitung, Regie, Bühnenbild, Kostüme und Maske zuständig sind. Insgesamt 105 Akteure und Helfer werden diese Aufführung erst möglich machen. Da der erste Akt der Oper, nach der Vorgabe des Librettos, in einer Kirche spielt, ist die Pfarrkirche St. Nikolaus als Aufführungsort ideal. Der Altarraum bietet eine fantastische Kulisse für das Schauspiel sowie eine wunderbare Akustik für das 46-köpfige Symphonieorchester.

Der Zuschauerraum im Haupt- und Seitenschiff der Kirche ist in vier Preiskategorien (42,- €/35,- €/28,- €/21,- €) aufgeteilt. Der Kartenvorverkauf beginnt ab sofort im Pfarrbüro St. Nikolaus, Tel. 02163/6715 und der Tourist-Info Burg Brügggen, Tel. 02163/57014711.

INFO



Die gebürtige Mönchengladbacherin Andrea Hörkens studierte an der Hochschule für Musik in Köln. Ihre künstlerische Laufbahn begann bereits unmittelbar nach dem Studium. Ihre Konzerttätigkeit und Gastspiele öffneten ihr die Türen der schönsten Konzerthäuser Deutschlands, wie der Alten Oper in Frankfurt, der Berliner Philharmonie, dem Herkulesaal in München und dem Stadttheater Dresden. Engagements führten sie neben den Spielorten in Deutschland auch nach Italien, Frankreich, den Niederlanden und Weißrussland. Andrea Hörkens meisterte unter anderem Auftritte als Gilda in **Rigoletto**, als Violetta in **La Traviata**, als Mimi in **La Bohème**, und als Pamina in **Die Zauberflöte**.

Neben der Mönchengladbacherin Andrea Hörkens, in der Titelrolle der Tosca, dürfen sich die Zuschauer mit Stoyan Daskalov (Tenor) als Cavaradossi und Alexander Krunev (Bariton) als Scarpia auf zwei weitere international renommierte Starsolisten freuen. An-

FOTOS: VERANSTALTER

MG ZIEHT AN
 GO TEXTILE!
BEIN JOB - BEINE CHANCE

Jung, studiert, sucht ...

Deutschlands größte textile Recruitingmesse!
23. und 24. Mai in der HS Niederrhein Mönchengladbach

Finde deinen textilen Traumjob!

- Über 80 namhafte Unternehmen direkt vor Ort
- Informiere dich über Berufs- und Ausbildungsmöglichkeiten in den Bereichen Maschinenbau, Textil, Bekleidung und Mode
- Spreche mit Entscheidern über Jobs, Praktika oder Ausbildungschancen
- Erlebe junges Design, Brands, Technik und innovative Textilien

Eintritt frei!

MEHR INFOS: www.mgziehtan.de

Veranstalter



Sponsoren





„Stillstand wäre das Schlechteste für Mönchengladbach.“

STADTGESPRÄCH

Norbert Bude

Oberbürgermeister Norbert Bude im HINDENBURGER-Gespräch über die Zukunft des Theaters, die aktuelle Entwicklung zur Stadtbibliothek und das vergangene Ampelbündnis.

Wie bewerten Sie den Ratsentscheid zur Bibliothekssanierung und wie ist Ihre Haltung zu einer energetischen Sanierung und einem möglichen Anbau?

Großprojekte wie der Neubau einer Stadtbibliothek müssen rechtzeitig und umfassend vermittelt werden. Das ist in diesem Prozess nicht gelungen. Ich denke, es war dann nur konsequent, den zwingend notwendigen Weg der Sanierung zu gehen, damit wir das so wichtige Bildungsangebot weiter aufrecht erhalten können. Gleichzeitig sind wir als Verwaltung auch aufgefordert, der Politik die weiteren Möglichkeiten wie energetische Sanierung und eine mögliche Erweiterung vorzustellen. Eine abschließende Bewertung, ob das wünschenswert und vernünftig ist, wird man allerdings erst treffen können, wenn die fertigen Zahlen und vor allem deren Auswirkungen auf den städtischen Haushalt vorliegen. Bei der energetischen Sanierung wird die Frage der

Wirtschaftlichkeit schnell zu entscheiden sein, wenn wir die tatsächliche Einsparsumme bei den Energiekosten exakt kennen.

Welche Position vertreten Sie im Hinblick auf die zukünftige Bezuschussung des Theaters?

Wir müssen bis zum Sommer über die Bezuschussung für das Theater ab 2015 entscheiden, damit beide Seiten, sowohl das Theater als auch wir im Hinblick auf den städtischen Haushalt, Planungssicherheit haben. Ich glaube, dass wir mit dem „Theater mit Zukunft 1-Vertrag“ etwas sehr gutes erreicht haben. Deswegen ist mein erster Ansatz, für eine Fortschreibung einzutreten. Fünf Jahre lang war der städtische Zuschuss festgeschrieben; es ist alleine aufgrund normaler Index- und Tarifsteigerungen objektiv nachvollziehbar, dass das Theater ab 2015 mehr Geld braucht. Wenn man dieses Theater mit den drei Sparten, diesem tollen Programm und seinem hohen

» Das Theater **braucht ab 2015 mehr Geld** «

Stellenwert für Mönchengladbach ebenso wie für Krefeld erhalten möchte, dann muss man auch jetzt darüber verhandeln, dass der Zuschuss nach oben angepasst wird. Deswegen will ich dafür werben und kämpfen, bis zum Sommer eine positive Entscheidung herbeizuführen.

Konnten Sie durch den kollegialen Austausch mit anderen Verwaltungschefs, z. B. im Rahmen der Städtetage, eine konkrete Vorgehensweise für Problemstellungen in Mönchengladbach übernehmen?

Der Städtetag hat die wesentliche Funktion der Interessenvertretung der Kommunen gegenüber Landes- und Bundespolitik. Aber auch der Austausch mit den Kolleginnen und Kollegen ist sehr wichtig. So gab es z. B. großes Interesse an unserem Lena-Konzept zum Ausbau der U3-Betreuung. Wenn sich persönliche Beziehungen entwickeln, kann ich bei einem Problem viel eher direkt bei einem Kollegen nachfragen, der schon vor der gleichen Situation gestanden hat. Als wir das Problem mit den Salafisten bekamen, habe ich zum Hörer gegriffen und mit Kollegen gesprochen, die mit diesem Thema Erfahrungen hatten – das ist schon hilfreich.

Welche Richtung streben Sie für die GEM an?

Wir haben zwei Vertragssituationen, die mit einem Zeitversatz von einem Jahr enden: Zum einen den Entsorgungsvertrag, den wir jetzt gekündigt haben und zum anderen den GEM-Vertrag, der am 31.12.2015 endet. Über eine Fortsetzung des Vertrages herrschen unterschiedliche Auffassungen. Nach unserer juristischen Auslegung dürfen wir den Vertrag nicht einfach verlängern, sondern müssten ihn ausschreiben. Unter den heutigen Gegebenheiten könnte die GEM den Einsammel- und Logistikvertrag, den sie derzeit hat, nicht gewinnen, weil die anderen Anbieter in der Abfallwirtschaft aufgrund geringerer Tariflöhne ganz andere Kostenstrukturen haben. Wenn die GEM mit diesem Vertrag ihr Hauptgeschäft verlore, würde sie folgerichtig in die Insolvenz gehen. Ich habe ein großes Interesse daran, den über 100 städtischen Mitarbeitern, die einst zur GEM gewechselt sind, eine vernünftige Perspektive zu bieten, denn trotz eines Rückkehrrechts hätten wir nicht wirklich genug Arbeitsplätze für sie, weil sie in einem sehr speziellen Bereich tätig sind. Wenn ich aus der GEM wieder eine hundertprozentig städtische Struktur mache, darf ich aber den Vertrag verlängern, weil ein solches so genanntes Inhouse-Geschäft nicht ausschreibepflichtig ist. Auf diesem Weg können wir die Abfallwirtschaft hier weiter gut organisieren, bieten den Kolleginnen und Kollegen bei der GEM eine Perspektive und eröffnen drittens die Möglichkeit, über Aufgabenverlagerung in die GEM wie Reinigungsarbeiten oder die Pflege von Straßenbegleitgrün nachzudenken. Aus diesen Gründen werbe ich dafür, die GEM in eine städtische Struktur zu überführen. Zudem bietet der Vertrag Einsparmöglichkeiten, die wir neu verhandeln müssen. Im Entsorgungsvertrag, also bei der Müllverbrennung ab 2015, für die wir im Rat die europaweite Ausschreibung beschlossen haben, steckt noch größeres Potenzial. Wenn es uns gelingt, das auszuschöpfen, bin ich sicher, dass wir die Müllgebühren senken können.

Wie bewerten Sie die erneute Änderung des Kommunalwahlrechts?

Das Ziel, die Wahlen wieder zusammenzuführen und parallel abzuhalten, befürworte ich, auch um ein Stück weit die Zusammengehörigkeit zwischen Rat auf der einen Seite und Oberbürgermeister auf der anderen Seite zu betonen. Wenn man zudem über die Wahlbeteiligung nachdenkt, ist sicherlich eine komprimierte Vorgehensweise einer Steigerung der Beteiligung förderlicher als mehrere Wahlen, die auseinandergezogen sind.

Diese Zusammenlegung bis 2020 lässt sich nur erreichen, indem man nach der nächsten Wahl die Wahlzeiten harmonisiert. Man kann keine laufende Amtszeit per Gesetz verkürzen, weil das letztlich den Wählerwillen konterkarieren würde. Normalerweise

zutreten. Aber ich möchte mir diesen Zeitraum für meine persönliche Entscheidungsfindung offenhalten; deswegen werde ich – wohlwissend, dass ich eine Menge Verantwortung in verschiedene Richtungen trage – zum Sommer diese Entscheidung treffen und dann entscheide ich auch, falls ich wieder antrete, ob ich freiwillig verzichte, damit 2014 schon eine gemeinsame Wahl stattfinden kann oder ob ich bis 2015 bleibe.

Wie bewerten Sie den Bruch des Ampelbündnisses und glauben Sie, dass die Arbeit im Rat durch den Bruch der Kooperation erschwert wird?

Die Ampel war sicherlich kein einfaches Bündnis, hat aber dennoch Erfolge für die Stadt erzielt. Man muss ja nur einmal mit offenen Augen durch Mönchengladbach gehen. Vom großen

» Ich werbe dafür, die GEM in eine städtische Struktur zu überführen «

se sieht das Wahlgesetz keinen Rücktritt eines Verwaltungschefs oder Bürgermeisters vor, weswegen derjenige dann sämtliche Versorgungsansprüche verliert. Der Gesetzgeber hat aber ein freiwilliges Rücktrittsrecht für die Hauptverwaltungsbeamten formuliert, um eine frühere Zusammenführung der Wahlen zu ermöglichen. Dort, wo das nicht passiert, werden die Räte für sechs Jahre bis 2020 und die Oberbürgermeister 2015 für fünf Jahre gewählt. Wenn man die Termine vorher harmonisieren möchte, erreicht man dies nur über den freiwilligen Rücktritt eines Bürgermeisters. Für diesen Fall räumt das Gesetz ein, dass man gleich wieder neu kandidieren kann. In Mönchengladbach wird der Rat 2014 für sechs Jahre gewählt. Bei mir stellt sich die Frage, ob ich noch einmal antrete. Vor zwei Jahren habe ich angekündigt, mich in diesem Sommer zu entscheiden. Das Amt macht mir nach wie vor großen Spaß und insofern kann ich mir sehr gut vorstellen, noch einmal an-

Umbauprojekt in Rheydt über den Bau der Arcaden bis hin zur Entwicklung des Regioparks verändert sich unsere Stadt positiv. An all diesen Beschlüssen hat die Ampel maßgeblich mitgewirkt. Nicht zu vergessen die Einrichtung der sechsten Gesamtschule und den Beitritt zum Stärkungspakt Stadtfinanzen. Gerade die letzte Entscheidung war so wichtig und führt dazu, dass die Stadt im Jahr 2018 zum ersten Mal keine neuen Schulden für den Haushaltsausgleich machen muss. Alle Ratsmitglieder tragen weiterhin ihre Verantwortung für die Stadt, dafür sind sie von den Wählerinnen und Wählern gewählt worden. Ich hoffe sehr, dass es jetzt zu keinen Blockaden im Rat kommt, sondern dort weiterhin die notwendigen Entscheidungen getroffen werden. Die Verwaltung wird alle Themen entsprechend weiterarbeiten und ich werde sie dem Rat zur Abstimmung vorlegen. Stillstand wäre das Schlechteste für unsere Stadt.



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



GCW_Amz_01_13_HIND

GOLFCLUB WILDENRATH e.V.

Unsere Mitglieder freuen sich auf neue Mitspieler !

Aller Anfang ist leicht, z.B. mit dem **Einsteigerkurs zur DGV-Platzreife**. Für nur 129,- €/Person **erlernen Sie das Golfspiel!**

Die Fakten: 4 x 2 h Golfunterricht, kleine Gruppen von max. 8 Teilnehmer, 4 x Kaffee & Kuchen, **Regel- und Etiketteunterricht**, kostenlose Leihschläger bis zur Prüfung und ein Regelbuch.

Außerdem nehmen wir Sie mit auf eine Platzrundfahrt. Zum Abschluss spielen Sie 9 Löcher auf unserem 18-Loch Meisterschaftsplatz gemeinsam mit einem GCW-Mitglied.

Machen Sie mit. Jetzt anmelden!

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

Herkules, 6 Jahre, kämpft mutig gegen Herrchens Haushaltsgeräte.



Hundsgemein!

Kann passieren ... macht aber nichts!



Es gibt ja WERTGARANTIE! Wir beraten Sie gern!

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

Partner von

WERTGARANTIE®

Endlich!

1. Mai 10 - 17 Uhr

Wir laden Sie ein zu unserer
Neueröffnung



Bäcker- und Konditormeister
Christian
Riethmacher
Der Tortenmacher

Bäckerei · Konditorei
Venner Gasse 1
41068 Mönchengladbach
info@baeckerei-riethmacher.de
www.baeckerei-riethmacher.de
Tel 02161 - 5 24 19
Fax 02161 - 53 01 50
Mobil 0173 - 53 00 563

DER
Tanzfitness-Trend
frisch von der FIBO
JETZT bei uns

TOMMY'S
Tanzstudio

Wir tanzen aus dem Rahmen!

Bokwa
FITNESS

kostenloses
Probetraining
Dienstag 07.05.
um 20.30 Uhr
nur mit Voranmeldung

ZUMBA
fitness®

Mitglied im
ADTV

Linsellesstr. 142-156 47877 Willich
02154 - 81 66 44 TOMMY'S-Tanzstudio.de

Elena

Die 15-jährige Mönchengladbacherin ist Torhüterin der U16-Hockey-Nationalmannschaft. Wir sprachen mit ihr über Training, Disziplin und die Vereinbarkeit der zeitintensiven Sportart mit Schule und Freunden. Beim Shooting mit Fotografin Simone Stähn im Warsteiner Hockeypark zeigte sie ihre andere Seite.



Kerbusch

Wann hast du mit dem Hockeyspielen angefangen?

Als ich 5 Jahre alt war, hat mich eine Kollegin meiner Mutter zum Tag der offenen Tür beim GHTC mitgenommen. Dort hat mir die Atmosphäre und das Training so gut gefallen, dass ich mit Hockey und Tennis angefangen habe. Irgendwann jedoch musste ich mich – allein schon aus zeitlichen Gründen – für eine Sportart entscheiden und das war Hockey. Zum einen war ich darin besser als im Tennis und zum anderen hat mir der Zusammenhalt in der Mannschaft sehr gefallen, weil man die anderen Mitspieler und einen echten Teamgeist braucht um zu gewinnen.

Wo spielst und trainierst Du?

Angefangen habe ich beim GHTC in Mönchengladbach. Vor einem Jahr bin ich zum Club Raffelberg nach Duisburg gewechselt. Meine dortige Trainerin war selbst einmal Torhüterin und kann mich optimal fördern. In meinem neuen Club habe ich nun auch endlich die Chance, Deutsche Meisterschaften zu spielen.

Wie häufig trainierst Du?

Ich trainiere zweimal pro Woche in Duisburg Athletik, absolviere ein spezielles Torwarttraining und Training mit der Mannschaft. Mittwochs habe ich zudem U16-Training in Neuss. Hinzu kommen Turniere und Maßnahmen des Deutschen Hockeybundes, bei denen in mehrtägigen Lehrgängen im Leistungszentrum in Köln trainiert wird. Das ist insgesamt sehr zeitintensiv.

Wie kommst Du dann mit der Schule zurecht?

Meine Schule hat damit inzwischen einige Probleme, schließlich kann ich nicht erwarten, dass sich die Lehrer nach mir richten. Ich muss alles, was ich aufgrund des Sports verpasse, in meiner knappen Freizeit nachholen und auch Nachhilfe nehmen, damit ich mitkomme. Darum möchte/werde ich ab dem kommenden Schuljahr auf das Sport-Teilinternat nach Rheindahlen wechseln. Dort sind die Unterrichtszeiten so angepasst, dass die Sportlerinnen und Sportler aufgrund des Trainings nichts veräumen. Das halte ich für eine optimale Art der Förderung.

Wie kamst Du in die Nationalmannschaft?

Das war ein Weg, der mit 12 Jahren im Förderzentrum begann. Von da aus ging es mit 13 Jahren weiter in die U14-Mannschaft des Westdeutschen Hockeyverbandes

und dann in die U16. Bei einer Zentralsichtung, wo die besten Spielerinnen Deutschlands mit Trainern und dem Bundestrainer zusammenkommen, kann man sich durch seine Leistungs- und Fitnesswerte für die Nationalmannschaft qualifizieren. Dazu zählen Grundfitness, Spieltaktik, Motivation, der Umgang mit den Mannschaftskolleginnen, die Verbesserung der eigenen Leistungen und der Wille, neue Sachen auszuprobieren. Auch Sprint- und Laktatwerte sind dabei von entscheidender Bedeutung. Bei mir hat alles gepasst und seitdem bin ich Torhüterin in der U16-Nationalmannschaft.

Was gefällt Dir am Hockeysport besonders und wie denken Deine Mitschüler und Freunde über Deinen Erfolg?

Unter meinen Mitschülern möchte ich das nicht so sehr an die große Glocke hängen. Meine sportlich interessierten Freunde können aber gut verstehen, wie sehr ich mich darüber freue, dass ich es in der U16 mit tollen Mannschaftskolleginnen zu tun habe und auch an die echten Größen des deutschen Hockeysports herankomme. Das ist ganz anders als beispielsweise beim Fußball, wo sich die Stars eher abschotten. Beim Hockey ist alles viel familiärer, man trifft sich mit den Nationalspielern ganz ungezwungen, beispielsweise nach den WM-Spielen in einer Sportsbar und kann über die Erlebnisse plaudern, bekommt Tipps und Zuspruch oder auch Autogramme. In dieser Atmosphäre fühle ich mich nach wie vor wohl und zuhause. Meine Freunde freuen sich mit mir darüber.

Welche Ratschläge hast Du für Jugendliche, die sich für den Hockeysport interessieren?

Wenn man sich einmal für einen Sport entschieden hat, sollte man unbedingt dranbleiben, es lohnt sich, auch wenn man mal keinen Bock hat. Man braucht verständnisvolle Eltern, die einen unterstützen und zum Training fahren und Freunde, die hinter einem stehen, auch wenn man sich nicht so häufig sehen kann. Wichtig ist natürlich auch eine Schule, die keine Probleme mit den vielen Fehlstunden hat. Am besten fängt man schon im frühen Grundschulalter mit dem Sport an, der einem am meisten Spaß macht. Informieren kann man sich ja zum Beispiel in den Vereinen an einem Tag der offenen Tür, wo man die Atmosphäre aufschnappen kann.

Das Interview führte Sascha Broich

optik
HEINRICH'S

Sonnenbrille

Fassung inkl. Gläser in Ihrer Sehstärke* ab 79 €

Gleitsichtgläser* ab 179 €

Abgebildete Sonnenbrille entspricht nicht dem Angebot. *sph.±4,0/cyl.2,0 l

Bismarckplatz 9 | 41061 Mönchengladbach | Telefon 02161 2 15 47 | E-Mail: info@optik-heinrichs.de | www.optik-heinrichs.de

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 9.30 - 18.30 Uhr | Samstag 9.30 - 14.00 Uhr

TICKER**„Auswärts essen, trinken, feiern“**

Die Ausstellung „Auswärts essen, trinken, feiern“ präsentiert das reiche Spektrum der gastronomischen Erscheinungsformen in Mönchengladbach.



Dabei werden die ganz speziellen Besonderheiten der jeweiligen Einrichtungen herausgearbeitet. Im Museum Schloss Rheydt werden klassische Gaststätten, Imbisse oder Büdchen ebenso thematisiert, wie Kneipen, Ausflugslokale, Cafés und Eiscafés. Zu sehen ist die reich bebilderte Ausstellung bis zum 30.6.2013.

www.schlossrheydt.de

33 Jahre EP:Jepkens

EP:Jepkens das Fachgeschäft für hochwertige Unterhaltungselektronik auf der Neusser Straße steht seit 33 Jahren



für Tradition und Innovation. „Unser Geschäft hat einen ständigen Wandel durchlebt und steht heute für Top-Marken und beste Qualität“, sagt Ulrich Jepkens, Inhaber und Geschäftsgründer. „Unsere Kunden wollen sich Wünsche erfüllen, ihren Lifestyle entdecken, und dafür brauchen sie im heutigen Angebotsdschungel unsere qualifizierte Beratung.“

Im Laufe der Jahre passte man sich ständig den neuen Anforderungen am Markt an, so ist heute das Einrichten von Heimnetzwerken, Telefonanlagen und Computern ein großes Thema für die Techniker von EP:Jepkens.

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

Singer-Songwriter-Slam 2013

Der Mönchengladbacher Singer-Songwriter-Slam geht am 8. Mai um 20:30 Uhr in die nächste Runde! Nach der erfolgreichen ersten



Staffel mit einem spannenden Finale und der glücklichen Siegerin Sophie sind wieder Hobby-Musiker und Profis in Mönchenglad-

bach und Umgebung dazu aufgerufen, ihr Können einem bunt gemischten Publikum zu präsentieren. Die Zuschauer entscheiden, wer am Ende als Gewinner die Bühne verlässt. Also schnappt euch das Instrument eurer Wahl und macht live on stage im BIS-Zentrum Mönchengladbach mit! Das Finale findet dann am Mittwoch, 5. Juni, 20:30 Uhr statt.

BIS-Zentrum, Bismarckstr. 97-99, 41061 MG
www.slammg.de

**TIERE SUCHEN EIN ZUHAUSE****Buntes Federvieh**

Leider kommen viele nicht auf die Idee, im Tierheim nach gefiederten Mitbewohnern zu fragen. Aber derzeit wohnen mehrere Papageien- und Sitticharten und ein Kanarienvogel am Hülserkamp. Die kleinen und großen Kerlchen sind jedoch anspruchsvoll in der Haltung. So sollten sie zum Beispiel nicht in kleinen Käfigen gehalten werden. Am besten eignet sich eine große beheizbare Voliere mit Außenteil, darin ist die ganzjährige Haltung möglich. Es gilt: je größer, desto besser. Außerdem sollten möglichst viele Naturäste, etwa von ungespritzten Obstbäumen, angebracht werden, damit die Beinmuskulatur immer in Bewegung bleibt und nicht versteift. Vögel sind sehr

gesellige Tiere und dürfen nicht einzeln gehalten werden. Spiegel sind keine geeignete Einrichtung, der Vogel hält sein Spiegelbild für einen Rivalen. Es muss darauf geachtet werden, das Futter auf den Vogel abzustimmen, damit er alle Nährstoffe erhält. Auch tägliches Frischfutter muss gereicht werden.

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

FAIRSCHENKT, FAIRFÜHRT, FAIRKOSTET**Wunderkorn der Inka**

Die Generalversammlung der Vereinten Nationen hat das Jahr 2013 zum internationalen Jahr der Quinoa erklärt. Das Wunderkorn der Inka ist die älteste bekannte Kulturpflanze der Welt. Angebaut wird sie vor allem in Peru und Bolivien. Durch ihren hohen Gehalt an Eiweiß, Mineralien, Vitaminen und ungesättigten Fettsäuren und ihre Glutenfreiheit erfreut sich das kleine Korn auch in Europa immer größerer Beliebtheit. Ob als Beilage, Suppeneinlage oder Süßspeise, Quinoa macht immer eine gute Figur. Im Eine-Welt-Laden erhalten Sie sowohl verschiedene Arten fair gehandelte Quinoa, wie auch ein Kochbuch und ein Back-

buch mit Rezeptideen und Informationen rund um das Wunderkorn der Inka.

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



11. MAI 2013

Faires Brunch-Bufferet

Am 11. Mai ist nationaler Weltladentag – und das schon zum 18. Mal! Auch der Eine-Welt-Laden in Mönchengladbach ist wieder mit dabei. Unter dem diesjährigen Motte „ZU VIEEL ISST ZU WNIG!“ lenkt die Kampagne die Aufmerksamkeit auf die ungerechte Verteilung im Agrar- und Ernährungssystem. Um Kleinbauern im globalen Süden zu unterstützen, setzt der „Faire Handel“ schon seit Beginn auf eine enge Zusammenarbeit. Am Weltladentag lädt das Eine-Welt-Laden-Team zwischen 10:00 und 14:00 Uhr alle Interessierten zum Probieren allerlei leckerer fairer Köstlichkeiten ein. Das Brunch-Bufferet besteht aus vegetarischen/veganen Köstlichkeiten, deren Zutaten ganz nach dem Motte „Öko+Fair ernährt mehr!“ aus ökologischer Landwirtschaft und fairem Handel stammen.

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



Das Rathaus und das Postamt vor Ausbruch des Ersten Weltkriegs.

Das Rathaus Neuwerk

Ab 1921 Sitz der Bezirksverwaltungsstelle.

Das erste Neuwerker Rathaus, damals noch Bürgermeisteramt genannt, wurde 1837 in zwei Zimmern des ehemaligen Benediktinerinnenklosters eingerichtet. 1858 erwarb die Gemeinde dann ein eigenes Haus an der heutigen Dammer Straße. Dieses erhielt 1884 einen westlichen und 1894 einen östlichen Anbau. Schon die beiden Erweiterungen hatten gezeigt, dass die Aufgaben der Gemeinde zunahmen, und auch nach den Anbauten war das Haus schnell wieder zu klein.

Ein neues Gebäude an der Dünner Straße sollte die Diensträume des Bürgermeisters, seiner Verwaltungsbeamten und der Polizei beherbergen. Hinzu kamen der Ratssaal im Ersten Stock sowie im hinteren Gebäudeteil die repräsentative Dienstwohnung des Bürgermeisters über zwei Etagen. Unter dem Dach wurden vier Zimmer zur Vermietung an Gemeindebedienstete eingerichtet. Im Keller kam der Kessel einer Dampfheizung zu stehen. Elektrizität wurde zu diesem Zeitpunkt noch nicht eingeplant und erst später gelegt.

Der Bau dauerte fast zwei Jahre und im Juli 1907 zog die Gemeindeverwaltung von der Dammer Straße hierher. Das alte Rathaus wurde zu Dienstwohnungen für die Gemeindemitarbeiter umgebaut.

Bis 1921 beherbergte der Neubau das Rathaus. Durch die Zusammenlegung Neuwerks mit Gladbach wurde das Haus dann zur Verwaltungsnebenstelle, schließlich stand dem neuen Stadtteil Neuwerk gemäß Eingemeindungsvertrag unter Leitung eines besoldeten Beigeordneten ein Polizeiamt, ein Steueramt, ein Meldeamt, ein Standesamt, ein Armen- und Wohlfahrtsamt, eine Zweigstelle des Hoch- und Tiefbauamts, der Stadtkasse, der Städtischen Sparkasse sowie des Versicherungsamtes zu. Gefühlt hatte Neuwerk somit noch sein „eigenes Rathaus“, auch

wenn hier nach dem Zweiten Weltkrieg nur noch der Bezirksvorsteher, erst für Neuwerk und seit 2009 für den Stadtbezirk Ost residiert und die Verwaltung zunehmend zentralisiert wurde. 1985 wurde das Haus an der Dünner Straße, Ecke Liebfrauenstraße unter Denkmalschutz gestellt.

Text: Dr. Christian Wolfsberger



Die Bezirksverwaltungsstelle nach dem Zweiten Weltkrieg. An der Straßenecke der Eingang zur Verwaltung, am Gartentor der Eingang zur ehemaligen Dienstwohnung des Bürgermeisters.



Luftaufnahme von Neuwerk mit dem Rathaus in der oberen Bildmitte, wohl 1921.

PRÄZISA DER HOLZ-DIENST

Zum Beispiel:



Zäune

Sie sind unsicher, wie die Montage funktioniert?
Sie haben keine Zeit, selber zu montieren?
Ihnen fehlt die zündende Idee?
Wir helfen Ihnen!
Ein Team von 10 kompetenten Schreincrn kümmert sich um Ihre Holz-Fragen, im Innen- und Außenbereich.



Gartenhäuser



Innenausbau
Böden | Türen



Holz- und
WPC-Terrassen



Carports

PRÄZISA · Joachim Arndt · Rochusstr. 220 · M'gladbach
Tel. 02161-307812 · www.der-holz-dienst.de



Ihr Garagentor - Spezialist in Mönchengladbach

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



bernaisch
bauelemente gmbh



**Einfach mal die Seele
baumeln lassen**

Moderne, gemütliche Zimmer · Exklusive Bäder
Reichhaltiges Frühstücksbuffet · Ruhige Lage
Veranstaltungsräume für bis zu 300 Personen



Kölner Straße 36 a · 41334 Nettetal-Kaldenkirchen
Tel. (021 57) 13 86-0 · Fax (021 57) 13 86-130
info@zurmuehle.net · www.zurmuehle.net

Notre's
Café & Restaurant
Inselschlösschen am Hariksee
Griechisch, mediterrane Küche



Öffnungszeiten:
Mo.-Fr.: 11-22 Uhr
Sa., So. und feiertags 10-22 Uhr
durchgehend warme Küche

Notre's - Inselschlösschen am Hariksee
Harikseeweg 78
41372 Schwalmtal-Brempt
Tel.: 0 21 63 / 57 56 133

Pfingstmontag ist Mühlentag!

Seit 1994 gibt es den Deutschen Mühlentag, an dem einmal im Jahr auch zahlreiche Mühlen in Privatbesitz von ihren engagierten Eigentümern für interessierte Besucher geöffnet werden. Velerorts ist der Deutsche Mühlentag fast zu einem lokalen Volksfest geworden, auf jeden Fall sind die über 1.000 bundesweit teilnehmenden Mühlen einen Ausflug wert, mit dem Rad, auf einer Wanderung oder einem Familienausflug im Auto. In unserer Region nehmen unter anderem folgende Mühlen teil: die Brachter Mühle und die Brüggener Mühle in Brüggeln, die Braunsmühle Büttgen in Kaarst, die Bongartzmühle und die Clörather Mühle in Viersen sowie die Schrofsmühle in Wegberg. Der Deutsche Mühlentag findet immer am Pfingstmontag statt, der Tag ist daher leicht zu merken.

Weitere Infos zum Deutschen Mühlentag gib es im Internet unter www.muehlen-dgm-ev.de



Becks Schiff „Alexander von Humboldt II“ auf neuem Marketingkurs

Jeder kennt das Schiff mit den grünen Segeln – die alte „Alex“ – aus der Werbung der Bremer Becks-Brauerei. Bei einer Abendveranstaltung des Marketingclub Mönchengladbach e. V. wurde das neue Marketingkonzept des Schiffseigners Deutsche Stiftung Sail Training (DSST) vorgestellt. Lange Jahre sorgte die Werbung der Eignerstiftung des Schiffes, der DSST, für ein eigenes Marketing. Das Schiff war und ist sowohl in Printmedien als auch im Fernsehen international präsent. Die Barke mit den grünen Segeln wurde jedoch verkauft. 2011 hat die DSST die „Alexander von Humboldt II“ als Nachfolgeschiff neu erbaut – ohne grüne Segel. Damit ergab sich zum ersten Mal in fast 25 Jahren die Notwendigkeit eines eigenen Marketingkonzeptes. Um dieses auf eine gesunde Basis zu stellen, wurden Wettbewerbsvergleiche und Motivationsanalysen der Mitsgler durchgeführt.

Die Ergebnisse waren eindeutig: Im Vergleich zu anderen Traditionssegelschiffen bietet die „Alexander von Humboldt II“ die weitreichendste finanzielle Jugendförderung und das umfassendste Ausbildungsprogramm. Dabei geht es nicht nur um seemännisch-handwerkliches Wissen, sondern ganz wesentlich auch um die Ausweitung individueller Sozialkompetenzen in der gemeinsamen Konfrontation der Crew mit der See. Gerade letzteres funktioniert sehr erfolgreich, denn ausschlaggebend für die Motivation der meisten Crewmitglieder auf diesem Schiff zu segeln, ist die Mannschaft sowie der Umgang an Bord miteinander – die Crew ist der komparative Konkurrenzvorteil. Damit ist der Weg für das Marketing vorgezeichnet: „Mach die Crew erlebbar für jedermann“ – auf Veranstaltungen nah und fern der Küste, durch Mitmachaktionen und Infostände. Das Knüpfen von Tausendfüßlern, Knotenkunde oder das Setzen eines Traditionssegels wecken die Sehnsucht, an Bord zu kommen und Teil dieser Crew zu werden. Vorträge mit Eindrücken von Törns und Regattateilnahmen bestärken den Wunsch, dabei zu sein. Alle Jugendlichen und Junggebliebenen zwischen 15 und 75 können mitsegeln, auch als Gruppe. Vorerfahrungen sind nicht notwendig. Mehr Infos unter www.alex-2.de.



Vorschau: Der nächste Clubabend des Marketingclub Mönchengladbach e. V. findet als Marketing-vor-Ort-Veranstaltung am 14. Mai 2013 bei der Firma Holzleitner Elektrogeräte in Mönchengladbach statt.

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

Angebote gültig von 01.05. bis 31.05.2013. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen. Irrtümer und technische Änderungen vorbehalten.

Testsieger

Stiftung
Warentest



**SEHR GUT
(1,5)**

Im Test:
14 elektrische
Zahnbürsten

Ausgabe 4/2013
www.test.de

19,99

Oral-B
BRAUN
**VITALITY PRECISION CLEAN
ELEKTRISCHE ZAHNBÜRSTE**
Entfernt mehr Plaque als eine herkömmliche
Handzahnbürste, rotierend - oszillierendes
Reinigungssystem, Professional Timer, inkl. 1
Aufsteckbürste.
Art. Nr.: 131 3121



**Spezieller Aufsatz
für coloriertes Haar**

**IONTEC-Technologie:
Gegen statische Aufladung**

37,99

**BRAUN SATIN-HAIR 7 HD 750 SOLO
HAARTROCKNER**
Colour Save Technologie - trocknet das Haar nicht aus,
2.000 Watt, 3 Heiz- und 2 Gebläsestufen, inkl. Stylingdüse,
Kaltstufe zum fixieren der Haare. Art. Nr.: 131 7675

**In Dusche und Bade-
wanne anwendbar**

**100 TAGE
GELD-
ZURÜCK-
GARANTIE***

99,99

**BRAUN 7681 PLUS WET&DRY
AKKU EPILERER**
Beweglicher Epiliererkopf passt sich ideal den Körperkonturen
an, Präzisionsaufsatz für Gesichtshärchen und empfindliche
Stellen, Rasieraufsatz mit Trimmer, 2 Geschwindigkeitsstufen,
Smartlight macht selbst feinste Härchen sichtbar,
mit Ladestation. Art. Nr.: 167 6138



* 100 Tage Geld-
zurück-Garantie
ab Kaufdatum,
wenn Sie nicht
zufrieden sind

MEHR MANA

ODER GELD ZURÜCK!*

* Testen Sie 30 Tage ab Kaufdatum die Braun Herrenrasierer der
Series 5 und 7, sowie alle Braun cruZer Haarschneider für Körper,
Bart und Haar. Bei Unzufriedenheit bekommen Sie Ihr Geld zurück.
AKTION GILT BIS ZUM 15.06.2013.

Abwaschbar

**2 in 1: Stylen
und rasieren**

49,99

**BRAUN Z 4 CRUZER FACE
2 IN 1 BARTSTYLER**
Akkubetrieb, Breiter Scherkopf, drehbarer Trimmer
breit / schmal, Schnellladefunktion, LED Ladeanzeigen,
Spannungsanpassung 100-240 V. Art. Nr.: 148 7920



NEUHEIT

Abwaschbar

39,99

**BRAUN SERIES 3 HC 3050
AKKU-/NETZ-HAARSCHNEIDER**
Ultrascharfe Sicherheitsklingen aus Edelstahl, 8 Haarlängen
einstellbar 3 - 24 mm, abnehmbarer Aufsatz, leicht zu
reinigen, LED Ladeanzeige, 40 Min. Akkukapazität.
Art. Nr.: 167 3394



Abwaschbar

Flexibler Scherkopf

Inkl. Reinigungsstation

199,-

**BRAUN SERIES 5 590 CC BLACK EDITION
AKKU HERRENRASIERER**
3-fach Schersystem, Smart Foil, flexibler Scherkopf,
ausfahrbare Langhaarschneider, LED Display, 5 Min.
Schnellladung, autom. Spannungsanpassung, Li-Ionen
Akku. Art. Nr.: 169 1547



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

saturn.de

**Saturn Techno-Markt Electro-
Handelsgesellschaft mbH
MG-CITY direkt neben P&C**

Hindenburgstrasse 42
41061 Mönchengladbach
Tel.: 02161/30950

Ab 20 €
Einkauf
1 Stunde
kostenlos parken



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

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



SATURN

SOO! MUSS TECHNIK



Viele Ausstellungsstücke und Überhangware zu absoluten Sonderpreisen!

**Lichtstudio
erens**

Die Erlebniswelt der Lichtgestaltung

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

**Feuchte
Häuser?
Nasse Keller?
Modergeruch?**

**KELLERABDICHTUNG
SPERR- U. SANIERPUTZE
SCHNELL · DAUERHAFT · PREISWERT**

**WOHNKLIMAPLATTEN GEGEN
SCHIMMEL UND KONDENSFEUCHTE**



**VEINAL®-BAUSANIERUNG
HELMUT WETZLAR
TEL. 0 2162 /9187680
WWW.VEINAL-WEST.DE**

4. MAI 2013

DRUNTER & DRÜBER

**FRAUENBÖRSE
AM 4. MAI 2013,
15-18:00 UHR
GEMEINDEHAUS
WICKRATHBERG**

Secondhand-Mode- Börse für Frauen

Am 4. Mai gibt es die erste „Drunter & Drüber“-Börse im Gemeindehaus Wickrathberg, einen Secondhand-Modemarkt für Frauen. Die Teilnehmer präsentieren von 15 bis 18 Uhr gut erhaltene Kleidung und Accessoires in einer ganz neuen Form: Alles ist nach Größen vorsortiert und die meisten Kleidungsstücke werden im geordneten Chaos zum Stöbern bereitgestellt. Kein Suchen mehr und auch kein Feilschen um den letzten Cent! Auf der „Drunter & Drüber“-Börse finden Besucherinnen Einzelstücke, Zugroß- oder Zukleingewordenes, Schuhe, Schmuck, Taschen, Kurioses und vieles mehr. Bei einer Tasse Kaffee oder bei einem Gläschen Sekt können die Damen in der Stöberpause außerdem leckere Baguettes mit hauseigenen Dips probieren.

Ev. Gemeindehaus Wickrathberg, Am Pastorat, 41189 MG

8. UND 9. JUNI 2013

Hundemesse wird zur Tiermesse

Die Hundemesse in der Kaiser-Friedrich-Halle kennen Sie sicher. Aufgrund der großen Nachfrage und der steigenden Anzahl an Katzenhaushalten wird „dieHundemesse.de“ in diesem Jahr zur „dieTiermesse.de“ und bietet alles was Hunde- und Katzenherzen begehren. Rund 80 Aussteller präsentieren jeweils von 11:00 bis 18:00 Uhr Angebote aus den Bereichen Ernährung, Bekleidung, Schlafen, Wohnen, Spielzeug und Beschäftigung. Besucher erleben außerdem Tierkommunikatoren, Porträtmaler und Fotografen „live“. Tierschutzvereine, Hundeschulen, Versicherungen, Hundesitter, Tierheilpraktiker, Physiotherapeuten, Tierbestatter, Rechtsanwälte u.v.m. geben Einblicke in ihre Arbeit. In zahlreichen Vorträgen, Workshops und Mitmach-Aktionen können Tierfreunde viel über (Samt-)Pfoten lernen. Hundebesitzer dürfen ihren Liebling mit zur Messe bringen, wenn für das Tier ein gültiger Impfnachweis mitgeführt wird.



Kaiser-Friedrich-Halle, Hohenzollernstr. 15, 41061 MG, www.dietiermesse.de

Die Suche nach dem richtigen Bett



Der eine Mensch schläft auf dem Rücken, der andere auf der Seite und der dritte in einer Mischung aus beidem. Daher gibt es kein einheitliches Bettsystem, das sich für jeden gleich gut eignet. Je individueller das Bett angepasst ist, desto besser wird man liegen und schlafen. Aber wie findet man das richtige Bett? Für die optimale Wahl steht im Betten-Depot in der Schillerstraße ein Helferlein zur Verfügung: der Wirbelscanner. Er bietet den optischen Beweis dafür, auf welchem Schlafsystem der Rücken in gerader Position liegt. Weiter Details der Suche: Es wird eine Vorauswahl von Matratzen in einer passenden Festigkeit und entsprechend individuell eingestellten Lattenrosten getroffen. Bei der Liegeprobe macht man sich anschließend ein eigenes Bild und beurteilt Bequemlichkeit und Anpassung der Kombination. Es werden

immer mindestens fünf Systeme getestet, um die verschiedenen Eigenschaften direkt vergleichen zu können. Bei der Liegeprobe kristallisieren sich meistens Favoriten heraus, auf denen man sich besonders wohl fühlt. Das richtige Schlafsystem ist erst gefunden, wenn der Schläfer sich wohl fühlt und der Berater eine einwandfreie Körperlagerung bestätigen kann.

Betten-Depot, Schillerstr. 77 - 79, 41061 MG, www.betten-depot.de

Spargelfahrten mit der Selfkantbahn

Auch in diesem Jahr macht die letzte noch erhaltene schmalspurige Dampfkleinbahn in Nordrhein-Westfalen ihren Fahrgästen wieder ein besonderes kulinarisches Angebot.



Die Spargelfahrten mit der Selfkantbahn haben sich inzwischen als praktische Geschenkidee sowohl für Spargelliebhaber als auch für Eisenbahnfreunde erwiesen.

An jedem Sonn- und Feiertag in der Zeit vom 28. April bis zum 23. Juni (außer an den beiden Pfingsttagen) können die Besucher eine geruhige Fahrt in einem historischen Dampfzug der Museumseisenbahn mit einem opulenten Spargelessen verbinden, gekrönt von einem guten Tropfen. Die Fahrten in einem der Züge mit ihren teilweise über 120 Jahre alten Wagen beginnen am Bahnhof Geilenkirchen-Gillrath oder am Bahnhof Gangelt-Schierwaldenrath. Unterwegs gibt es ein Begrüßungsgetränk im Buffetwagen. Das Spargelmenü wird im Restaurant „Zur Selfkantbahn“ am Bahnhof Schierwaldenrath nach Ankunft der Züge aus Gillrath serviert.

Jeweils an den Sonntagen 12. Mai und 2. Juni lassen sich die Spargelfahrten mit den kostenlosen „Führungen für kleine und für große Leute“ verbinden. Die Führungen finden mehrmals nachmittags (um 12:30, 14:15 und 15:45 Uhr) am Bahnhof Schierwaldenrath statt. Dabei lernen auch Erwachsene noch einiges! Und natürlich gehört auch ein Besuch der großen Fahrzeughalle am Bahnhof Schierwaldenrath dazu. Dort können die Gäste eine einzigartige Sammlung historischer Dampf- und Dieselloks sowie Personen- und Güterwaggons aus allen Epochen der deutschen Kleinbahngeschichte besichtigen, sofern die fahrbereiten Fahrzeuge unter den Sammlungsstücken nicht gerade auf der Strecke im Einsatz sind. Hier ist außerdem die Ausstellung „Ein Jahrhundert Verkehrsschilder in Deutschland“ zu sehen, die in Zusammenarbeit mit dem Deutschen Straßenmuseum in Germersheim zusammengestellt wurde und die neben der Geschichte und der Vielfalt deutscher Verkehrszeichen auch einige ihrer Kuriositäten zeigt.

Das Pauschalangebot umfasst das Begrüßungsgetränk im Buffetwagen, das Spargelmenü und beliebig häufige Fahrten mit den Zügen der Selfkantbahn am Geltungstag. Kosten: 29,- € (Erwachsene), 14,50 € (Kinder bis einschl. 15 Jahre).

Interessengemeinschaft Historischer Schienenverkehr e. V.

Postfach 10 07 02, 52007 Aachen, Tel. 0241/82369, www.selfkantbahn.de



Der Spargel kommt frisch aus der Spargelregion Heinsberg auf den Tisch.



Werden Sie jetzt Mitglied im Golfpark Rittergut Birkhof!



Sie spielen sofort auf unserem 18-Loch-Meisterschaftsplatz oder dem 9-Loch-Platz Am Birkenbusch, zahlen bei Vertragsabschluss jedoch anteilig nur für die 2. Jahreshälfte!

Das Angebot ist gültig bis zum 31.05.2013.

36 Loch Anlage mit PGA Premium Golfschule



**BIRKHOF
PFLANZEN-
CENTER**

Mitglieder erhalten 10% Rabatt
im Birkhof Pflanzencenter

Unser Team im Golfparksekretariat berät Sie von 8 bis 19 Uhr
Golfpark Rittergut Birkhof GmbH & Co. KG, 41352 Korschenbroich
NAVI-Adresse: Rittergut Birkhof
Tel. 02131-510660, Fax: 02131-153225
E-Mail: golfpark@birkhof.de, www.birkhof.de

Gabor

UNWIDERSTEHLICH

www.gabor.de



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

**SCHUHAUS
Wintzen**
Das Fachgeschäft mit dem guten Service

**MG: Hindenburgstraße 113
RY: Hauptstraße 38**

2013 MARKTIMPULS.DE



Blumenduft und Live-Musik untermalen die charmante Atmosphäre rund um das historische Wasserschloss.

Zehn Jahre Gartenlust Schloss Dyck

Urlaubsflair abseits von Stress und Hektik, das verspricht die Gartenlust Schloss Dyck. Zum zehnten Mal dreht sich alles um duftende Pflanzen und die Freude am Garten.

Bereits zum zehnten Mal präsentieren rund 150 Aussteller rund ums Schloss Dyck eine Fülle ausgewählter Schätze, die das Arbeiten im und das Leben rund um den Garten zu einem Genuss machen. Das bunte Angebot an trendigen Accessoires und Gartenmöbeln, mediterranen Stauden und historischen Rosen, an Terrakotta, ausgewählter Bekleidung, Büchern, duftenden Seifen oder Lifestyle-Artikeln lädt ein zum Schauen, Staunen und Shoppen.

Flower Power auf allen Wegen

Besonders fein herausgeputzt, präsentiert sich der Park: Flower-Power-Blüten und große Blumenarrangements schmücken den Weg. Die Gartenlust lädt dazu ein, diese Atmosphäre aufzunehmen und die farbenfrohe Vielfalt auf sich wirken zu lassen. Während eines Spaziergangs über den Markt kann man flanierenden Barockdamen begegnen: ein Gruß aus einer anderen Zeit. Zur zehnten Gartenlust hat sich die Stiftung Schloss Dyck ein paar Überraschungen einfallen lassen. Neben Aufführungen der WuShu-

Akademie findet beispielsweise wieder eine Modenschau statt.

Mustergärten und Musik

In den Mustergärten der „Gartenlust“ beraten renommierte Garten- und Landschaftsbaubetriebe und geben Anregungen und Tipps bei der Umsetzung von Gartenträumen. Informiert wird unter anderem über Themen wie Wasser im Garten, Fassadenbegrünung, farbenfrohe Bepflanzungen, Gartenpflege oder die Gestaltung von Terrassen. Die Funk & Soul-Band „Ludger W. Trio“ unterhält den ganzen Tag über mit Live-Musik. Hunde dürfen mitgebracht werden, müssen aber an die Leine.



In den Mustergärten geben Experten Tipps zur Umsetzung verschiedener Gartenträume.

INFO

Gartenlust Schloss Dyck

Öffnungszeiten: 30. Mai bis 2. Juni 2013
Donnerstag bis Sonntag, 10:00 bis 19:00 Uhr
Tageskasse: Erwachsene 12,- €, erm. 9,- €
Kinder (7 bis 16 Jahre) 1,50 €
Parkplätze stehen kostenfrei zur Verfügung.
www.stiftung-schloss-dyck.de

VERLOSUNG

Wir verlosen 5 x 2 Eintrittskarten für die „Gartenlust“ auf Schloss Dyck.

Schreiben Sie einfach bis zum 15. Mai 2013 eine E-Mail mit dem Betreff „Gartenlust“ an gewinnspiel@hindenburger.de. Bitte vergessen Sie nicht, Ihre Postanschrift anzugeben. Viel Glück!

Gärten-Gucken erlaubt!

Rund 180 Gartenbesitzer im Rheinland öffnen die Tore für Besucher.



In diesem Jahr findet die Aktion „Offene Gartenpforte“ am 25./26. Mai, 22./23. Juni sowie am 20./21. Juli statt.

Der Garten ist eine Oase der Erholung und unser Rückzugsort. Verständlich also, dass er mit Zäunen, Formschnitthecken oder Mauern umgeben ist, um die Privatsphäre zu schützen, was andererseits auch Nachteile birgt. Denn abgeschirmt vor fremden Blicken bleiben Anerkennung für das Jäten, Mähen, Harken und Lob für üppige Staudenrabatten aus. Diesen Zwiespalt haben die Engländer schon vor 85 Jahren erkannt und das „Gärten-Gucken“ erfunden: Gartenbesitzer laden andere Gartenliebhaber in ihre Gärten ein. Diese Idee hat sich auch in Deutschland unter regional unterschiedlichen Namen etabliert. Im Rheinland wird sie seit mehr als zehn Jahren unter der Bezeichnung „Offene Gartenpforte“ umgesetzt: Rund 180 Gartenbesitzer von Bochum bis Viersen und von Wesel bis Neuss öffnen ihre Gartentore und bitten in ihre privaten Paradiese. Denn hinter den Zäunen verbergen sich oft moderne Themengärten, bunte Staudenparadiese, romantische Bauerngärten oder spannend strukturierte Handtuchgärten. Welche Gärten an welchem Tag zu besichtigen sind, können Sie im Internet unter folgender Adresse nachlesen: www.offene-gartenpforte.de

5. MAI 2013

Golf-Erlebnistag in Wildenrath

Beim Golf-Erlebnistag am 5. Mai können Besucher im Golfclub Wildenrath neben einer Platzrundfahrt im Golfcard auch die zahlreichen Übungseinrichtungen auf der 18-Loch-Meisterschaftsanlage nahe Wegberg besichtigen. Neben vielen weiteren Aktionen rund um den Golfsport geben GCW-Mitglieder und Trainer Tipps beim allerersten Abschlag oder informieren darüber, welche Etikette es auf einem Golfplatz einzuhalten gilt. Das Unternehmen Golfhouse aus Düsseldorf wird außerdem aktuelle Schläger-Dessins vorstellen und neueste Entwicklungen auf dem Ausrüstermarkt präsentieren. „Der Golf-Erlebnistag bietet für jedermann die Gelegenheit, sich über unseren Sport und natürlich auch über unseren Club zu informieren“, so GCW-Clubmanager Ulli Staeger. Die Teilnahme ist kostenlos.



Golfclub Wildenrath e. V.

Am Golfplatz 1, 41844 Wegberg
Tel. 02432/81500
www.gc-wildenrath.de



JETZT AB MAI:

- SPARGEL, NEUE KARTOFFELN UND SALATE
- BEET- UND BALKONPFLANZEN IN GROSSER AUSWAHL

Familie Wefers freut sich auf Ihren Besuch!

Happelter Hof
Happelter Heide 2
41379 Brüggen
Tel.: 0 2163 / 7527

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

www.happelter-hof.de

Der Happelter Hof in Brüggen bietet Ihnen ein vielfältiges und abwechslungsreiches Angebot an natürlichen, landwirtschaftlichen Produkten.

Im uralten Hofladen finden Sie frisches Obst, Gemüse, exotische Südfrüchte, Eier, Kartoffeln sowie verschiedene Konfitüren und reinen deutschen Imkerhonig.

Die täglich frische Ware ist stark saisonal geprägt.

Zusätzlich findet man auf dem Hof ein buntes Angebot an Blumen und Pflanzen.

Ihr Spezialist für individuelles Reisen

SUMMER IN THE CITY



Wien ab 269,-*

4 Nächte im 3,5* Hotel „Maria Hilf“



Berlin ab 231,-**

4 Nächte im 4* Hotel Holiday Inn Berlin Mitte



Hamburg ab 279,-**

4 Nächte im 4* Hotel Mercure Hamburg Mitte

Weitere attraktive City-Angebote auf Anfrage

FLUG CONTACT

* Flug ab/bis Düsseldorf mit Lufthansa oder Air Berlin, inkl. aller Steuern/Gebühren.

** inkl. An- und Abreise ab/bis alle deutsche Bahnhöfe, **DB** 1 Klasse

DER TOUR

* / ** Preis pro Person im DZ inkl. Frühstück und inkl. DERTOUR-Taschen-Reiseführer. Zeitraum: 01.07.2013 bis 31.08.2013

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

Schatzinsel
SILBERSCHMUCK

DEIN
SCHMUCK
DEIN
STIL



STAHL
TRIFFT
KERAMIK

WALLSTRASSE 8 · MG
INH. JUTTA KAISER · TEL. 206605

Danke Mama!

Am 12. Mai
ist
Muttertag!

Mit diesen Geschenkideen können Sie sich stilvoll für all die Liebe und Fürsorge bedanken und „Mama“ an ihrem Ehrentag eine besondere Freude machen.



Herz aus Markasit, gesehen bei **Schatzinsel** für 125,- €



Perlmutter-Anhänger mit Band und passende Perlmutter-Ohrringe, gesehen bei **Schatzinsel** für jeweils 49,- €



Bunter Silberring mit diversen Edelsteinen, gesehen bei **Schatzinsel** für 69,- €

Sonderaktion fürs edle Muttertags-Frühstück: Salzstreuer (39,- € statt 52,- €), Pfeffermühle (79,- € statt 99,- €) und Teekessel (95,- € statt 119,- €) von Alessi, gesehen bei **Tellmann**



Windlicht mit Herz, 11 x 11 x 11 cm, gesehen bei **Strauss Innovation** für 4,95 €



Gartenlust



Schloss Dyck
30. Mai - 2. Juni
Großer Gartenmarkt & Gartenberatung

SCHLOSS DYCK

Stiftung Schloss Dyck
Zentrum für Gartenkunst
und Landschaftskultur
www.stiftung-schloss-dyck.de





Geschenkbox mit sechs Bade-Pralinen, gesehen bei **Galeria Kaufhof** für **17,95 €**



Pandora Silber-Herz „Mütter dieser Welt“, gesehen bei **Galeria Kaufhof** für **34,- €**



Sieben handgefertigte Filzkekse – für jeden Tag der Woche einen, so dass man „Eine Woche voller Glück“ verschenkt. Mit dabei ist ein Set Blanko-Zettel, die man selbst beschriften und in die Filzkekse stecken kann. Gesehen bei **www.filzkekse.de** für **14,90 €**

Nach eigener Fotoporträt-Vorlage fertigen Künstler individuelle Kunstwerke im Stil berühmter Maler und Grafiker. Falls sich Mama das Motiv selbst aussuchen soll: Es gibt auch Gutscheine! **www.personal-art.de**



Personalisierbare Tasse „Beste Mama“, gesehen bei **www.design-3000.de** für **14,95 €**



Der **idee.creativmarkt** bietet auf seiner Seite kostenlose Anleitungen für gestickte Muttertags-Überraschungen an: **www.idee-shop.de**



UNSERE GESCHENKIDEE
Mütter und Väter aufgepasst
Heute kochen wir

PALACE St. George
 HOTEL-BISTRO GOURMETRESTAURANT

Do., 9. Mai 2013 ab 10:30 Uhr
Großer Vatertagsbrunch
 26,00 € p. P.

Sa., 12. Mai 2013 ab 10:30 Uhr
Großer Muttertagsbrunch
 29,50 € p. P.

Konrad-Zuse-Ring 10 · 41179 Mönchengladbach
 Tel. 0 21 61 / 54 98 80 · www.palace-st-george.de

„Ein bisschen wie früher. Und doch ganz neu...“

Die Klassiker, die Modernen, die Originale.

© vitra

Mit Grand Repos bringt Vitra eine neue Qualität von Komfort und Bewegung in die Welt des Wohnens: einen eleganten Ruhesessel mit raffinierter Technik für ein perfektes Sitzserlebnis, zu dem wir Sie herzlich einladen...

vitra.

TELLMANN
EINRICHTEN & GESTALTEN.
 FRIEDRICH-EBERT-STRASSE 76
 41236 MÖNCHENGLADBACH
 TELEFON: 021 66/4 80 24
 TELEFAX: 021 66/61 92 24

TELLMANN
www.tellmann-einrichten.de

ZOObiläum!

Den 75. Geburtstag
feiern wir das ganze
Jahr...



...und mit einer großen
**Festwoche vom
25. Mai bis 2. Juni.**
Herzlich willkommen!

Weitere Infos unter:
zookrefeld.de

75 ZOO
1938-2013 Krefeld



Sparkasse Krefeld. Gut für die Region.

Tipps für Kids

von Martin Huth



Der Rest der Welt

Die Gruppe pulk fik-tion aus Bonn zeigt am Sonntag, 19. Mai um 16:00 Uhr im BIS-Zentrum in einem Nachholtermin der Spielarten 2012 eine Lecture Performance über Nachrichten.

Sie sind wichtig und sagen, was wichtig ist: die Nachrichten. Woher kommen sie und wie werden sie gemacht? Von wem? Und was wäre, wenn alles erfunden ist? Karo, Hannah und Sebastian haben nachgefragt und selbstgemacht. Mit Beamer, Live-Kamera und Soundmaschine nehmen sie die Zuschauer mit auf eine Suche nach großen Ereignissen, ehrlichen Bildern und der eigenen Meinung.

Karten: 4,50 € (Kinder ab 8 Jahre), 6,- € (Erwachsene)



PAUL SONN

Jakob und Johanna



Hoch oben in den Bergen leben Jakob und Johanna auf einem alten Bauernhof mit ihren Eltern, dem Vater Anton, der Mutter Antonia, dem Opa August sowie der Oma Katharina und Knecht Fridolin. Natürlich dürfen der Hund Felix und die weiteren Tiere, wie die Kühe, das Kälbchen Nora, die Schweinchen, auch Ferkelchen genannt, nicht fehlen.

Jakob und Johanna übernehmen schon sehr früh Verantwortung, so beispielsweise beim Füttern der Hühner, Gänse und der Meerschweinchen. Über die Geburt des niedlichen Kälbchens Nora, das Melken der Kühe hoch oben auf der Alm, aber auch über all die Arbeiten, welche so auf einem Bauernhof verrichtet werden müssen, werden die Kinder einiges erfahren. Selbstverständlich helfen Oma Katharina und Opa August sowie der Knecht Fridolin fleißig auf dem Bauernhof mit, so dass Vater Anton und Mutter Antonia einiges an Arbeit abgenommen wird. Paul Sonn schreibt keine utopischen Geschichten, sondern gibt ganz einfach die Ereignisse und Abenteuer wieder, die er als Kind ebenfalls auf einem Bauernhof auf dem Land in den Sommerferien, aber auch in seiner Heimat in Mönchengladbach-Holt hautnah erleben durfte.

Das Buch, prima als Vorlesebuch für Kinder zwischen 3 und 6 Jahre geeignet, ist im Eigenverlag erschienen.

70 Seiten mit 30 Zeichnungen, 14,95 €, erhältlich u. a. in der Buchhandlung Wackes.

40 Jahre Sesamstraße – die Geburtstagsshow



SESAMSTRASSE®, Sesame Workshop®

Die Bewohner der Sesamstraße sind in heller Aufregung. Alle haben eine Nachricht bekommen, sie sollen sich mit Bert treffen. Auch Lisa, die extra dafür angereist ist. Doch Bert ist verschwunden! Als sie ihn endlich finden, überrascht Bert mit einer großartigen Idee: Samson hat Geburtstag und er plant für ihn eine große Überraschungsparty. Alle sind von der Idee begeistert und beginnen mit den Planungen. Samson denkt in der Zwischenzeit, dass seine Freunde ihn und seinen Geburtstag vergessen haben und ist sehr traurig. Schaffen es Lisa, Ernie, Bert, Elmo, Wolle, Pferd und das Krümelmonster ein Geburtstagsfest für Samson auf die Beine zu stellen? Und gelingt die große Überraschung?

Am Dienstag, 28. Mai erfahrt ihr bei der exklusiven Uraufführung von THEATER auf Tour die Antworten auf diese Fragen. Los geht's um 15:30 Uhr in der Kaiser-Friedrich-Halle, Tickets gibt es ab 11,- €.

Auswärts essen, trinken, feiern



Gastronomie in Mönchengladbach

AUSSTELLUNG
10. MÄRZ 2013 – 30. JUNI 2013

WWW.SCHLOSSRHEYDT.DE

MÖNCHENGLADBACH



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

Knallbonbons

Wenn Piraten eine Party feiern, ist richtig was los! Augenklappe auf, möglichst böse gucken und dann tanzen alle den Piratentanz. Aus allen Kehlen erschallt der typische Piratenschrei und schon ist die Stimmung riesig. Der Schiffskoch serviert einen wunderbar, wabbelnden, leckeren Wackelpudding und natürlich laden sich Piraten Piet und seine Kollegen auch Gäste ein. Die Hexe Eulalia Zauberbrei und der Schlittschuh laufende Eisbär entern das Schiff und feiern kräftig mit.

Erlebt am Sonntag 5. Mai, 15:00 Uhr und am Mittwoch, 15. Mai, 10:30 und 15:00 Uhr im TIG (Theater im Gründungshaus) eine turbulente musikalische Knallbonbon-party mit dem bekannten Kinderliedermitmachtheater Lila Lindwurm.

Karten können telefonisch unter 02161/1858280 oder persönlich im TIG (Dienstag bis Freitag von 17:00 bis 20:00 Uhr) reserviert werden.

Die Schöne und das Biest

Das französische Volksmärchen „La Belle et la Bête“ wurde als Musical- und Filmstoff sehr populär. Es erzählt von einem Kaufmann, der auf der Heimreise Schutz in einem Schloss sucht, dort aber keinen Menschen zu Gesicht bekommt. Als er am nächsten Morgen seiner jüngsten Tochter eine Rose mitbringt, erscheint ein Ungeheuer und verlangt, dass diese Tochter zu ihm kommen soll. Um das Leben des Vaters zu retten, ist das Mädchen bereit, zu dem Ungeheuer zu gehen. Zwischen ihr und dem Biest entwickelt sich Vertrauen, Verständnis und Zuneigung. Eines Tages gestattet das Biest ihr, den todkranken Vater zu besuchen – unter der Bedingung, dass sie zurückkommt ...



Die Geschichte von dem „Ungeheuer“, das die Liebe eines schönen Mädchens gewinnt, wird auch in der fantasievollen Puppentheater-Variante Kinder ab 5 Jahre und sogar Erwachsene begeistern.

Zu sehen am Sonntag, 12. Mai um 15:00 im Theater Mönchengladbach, Eintritt: 5,- €.

KINDER-SONDERKONZERT: Peter und der Wolf

Am Samstag, 4. Mai, 17:00 Uhr spielen die Niederrheinischen Sinfoniker im Theater Mönchengladbach die wohl beliebteste und berühmteste Kinderkomposition überhaupt: „Peter und der Wolf“ von Sergej Prokofjew. Ihr werdet einerseits schöne Musik hören, andererseits ganz nebenbei verschiedene Instrumente des Orchesters kennenlernen. Zu diesem Zweck hatte Prokofjew die Geschichte über den kleinen Peter, der durch seinen Mut und seinen Einfallsreichtum einen gefährlichen Wolf einfangen kann, einst geschrieben. So macht er die Zuhörer durch die Ente mit der Oboe vertraut, durch die Katze mit der Klarinette, ...

Konzertkarten sind an der Theaterkasse, online unter www.theater-kr-mg.de sowie am Konzerttag an der Tageskasse erhältlich.



4. KINDERKONZERT: Eine kleine Zoomusik

„Du, Mr. Fellner, ich hab eine tolle Idee. Wir gehen heute in den Zoo und spielen den Tieren dort Musik vor: den Ententanz, den Flohwalzer, ... naja, Du hast da bestimmt noch mehr auf Lager“, erklärt Kobold Kiko am Sonntag, 26. Mai um 11:00 Uhr im Theater Mönchengladbach. Aber der Dirigent hat einen anderen Vorschlag: Er bringt dem Kobold durch Musik viele verschiedene Tiere in den Theatersaal. So kommen mit Camille Saint-Saëns „Karneval der

Tiere“ ein königlicher Löwe, ein dicker Elefant, ein stolzer Schwan und graziöse Schildkröten zu Besuch. Nikolai Rimsky-Korsakow lässt dagegen Hummeln durch den Konzertsaal schwirren. Wer weiß, welches Tier sie anlocken.

Restkarten sind am Konzerttag an der Tageskasse erhältlich.

Punktlandung!

Wir fliegen auf eine saubere Umwelt.



Bestellen unter
☎ 02161 / 49100
www.gem-mg.de

2te-Hand-Kleidung Gebrauchtmöbel Schuhsammlung Holzprodukte Rapsöl

teilen
macht
reich

“Volkverein Mönchengladbach”
gemeinnützige Gesellschaft gegen Arbeitslosigkeit mbH®
02166/6711600 · www.volkverein.de

MG-Geistenbeck · Geistenbecker Straße 107 und 118 · 41199 MG
MG-Eicken · Eickener Straße 130 · 41063 MG
MG-Rheydt · Limitenstraße 31 · 41236 MG
MG-Rheindahlen · St.-Helena-Platz 7 · 41179 MG
MG-Waldhausen · Roermonder Straße 56 – 58 · 41068 MG



JESÚS CARRASCO

DIE FLUCHT**Sprachgewaltig**

Ein Junge, vom Schicksal gebeutelt, verlässt in größter Not sein unheilvolles Elternhaus. Die Flucht dient als letzter Ausweg aus einer schrecklichen Kindheit. Tagsüber kauert er in Erdhöhlen, gut versteckt vor den Verfolgern. Nachts kämpft er sich durch eine karge und völlig ausgetrocknete Landschaft, die zum Überleben fast nichts zu bieten hat. Eines Nachts

trifft er auf einen Hirten, der nicht nur die Vorräte, sondern auch sein Überlebenswissen mit ihm teilt. Der zunächst noch misstrauische Junge lernt nicht nur Verantwortung für Mensch und Tier, sondern auch den achtsamen Umgang mit der Schöpfung. Ein Juwel zeitgenössischer spanischer Erzählkunst mit der Reife eines Klassikers.

Klett-Cotta Verlag, 208 Seiten, 18,95 €

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

RAINER MERKEL

BO**Skurril**

Seine Ankunft im afrikanischen Liberia hatte sich der 13-jährige Benjamin aus Berlin ganz anders vorgestellt. Ohne Pass und Gepäck, bekleidet mit einem fremden Mantel voller Geldbündel, steht er mitten in der Nacht allein auf dem Flughafen von Monrovia und wartet vergebens auf seinen Vater. Aber hier kann er nicht bleiben. Mutig schlägt er sich durch die Nacht, trifft auf das Mädchen Brilliant und findet in dem gleichaltrigen blinden Bo einen verlässlichen Gefährten. Gemeinsam machen sie sich auf die Suche nach Bens Vater. Ein atemberaubender Trip durch eine rätselhafte Welt beginnt. Der Psychologe Rainer Merkel hat mit Bo einen sehr eigenwilligen Roman über das Erwachsenwerden geschrieben.

Antje Kunstmann Verlag, 688 Seiten, 22,99 €

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

HG. ANGELIKA PAMPUS

NEUSSER TEXTE**Lustig**

„Neusser Texte“: Herausgeberin Angelika Pampus hat die Texte von 55 Autoren aus dem Rhein-Kreis Neuss in diesem Buch vereint. Ein breites Spektrum der Literatur ist entstanden. Kurzgeschichten, Erzählungen, Erinnerungen, Romaneauszüge, Fantasy, Mundart, Gedichte, Essay, Novelle, Lustspiel, Krimi und Kabarett – für jede Leserratte ist etwas dabei. Auch zwei Glehner Autoren sind vertreten: Hans Peter Mensen mit „Klamotte koofe“ und Kerstin Lange mit ihrem Kurzkrimi „Spürnase“. Die erste Textsammlung seit 20 Jahren aus dem Kreis Neuss enthält sogar einen Text vom deutschlandweit bekannten Wolfgang Hohlbein. Der Erlös des Buches unterstützt das Kunstcafé Einblick in Kaarst.

Klartext Verlage, 300 Seiten, 12,95 €

Empfohlen von Livia Hilgers

SLIM CESSNA'S AUTO CLUB

AN INTRODUCTION FOR YOUNG AND OLD EUROPE**Wahnwitzig****ROCK**

Vielleicht kennt der ein oder andere noch die immer etwas melancholisch klingende Band 16 Horsepower. Slim Cessna's Auto Club könnte man als lustige Ausgabe dieser Band betrachten. Allerdings handelt es sich hierbei keinesfalls

um eine Spaßband. Bei dem DC/DVD-Bundle kommt man in den Genuss von Liveaufnahmen, die kein Bein still stehen lassen. Die Musik macht Laune. Rock'n'Roll, gemixt mit Country und Orgeln, Gospel-elementen und auch ein bisschen Folk. Eine gute Mischung, die man sich gerne anhört. Die Musiker müssen ihr Können nicht verstecken und ein bisschen bekannter dürften sie auch noch werden.

Glitterhouse/INDIGO 14 Tracks, 15,99 €

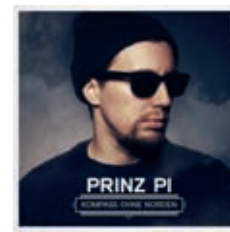
VOLBEAT

OUTLAW GENTLEMEN & SHADY LADIES**Eingängig****HARDROCK**

Vor ein paar Jahren waren sie noch Geheimtipp und Eröffnungssact von Festivals, jetzt sind sie Headliner, füllen große Hallen und laufen im Radio. Dieses neue Album beweist, dass Erfolg nicht immer schlecht sein muss. Zwar merkt man Volbeat an, dass sie einem breiteren Publikum gefallen wollen, aber das macht ihre Musik nicht weniger genießbar. Die dicken Bässe und die einmalige Stimme wummern weiter durch die Lautsprecher und begeistern die Massen. Und selbst wenn jetzt hartgesottene Fans über den ein oder anderen weicheren Song meckern, spätestens beim Konzert ist das vergessen.

Vertigo/UNIVERSAL 14 Tracks, ab 14,99 €

PRINZ PI

KOMPASS OHNE NORDEN**Solide****HIPHOP/RAP**

Prinz Pi, mittlerweile bekannt als Prinz Pi, bringt nun seit 14. Solowerk heraus. Dieses hat, zugegebenermaßen, nur noch wenig mit HipHop zu tun, wie auch schon die jüngeren Vorgänger, aber das passiert ja in der Szene häufiger. Leider ist das Album nicht so stark, wie man sich gewünscht hätte. Auf eine einfache Art fesselt die Platte, hat aber doch ihre Schwächen und unnötige Tiefpunkte. Pi wird nie ein Technikprofi oder ein richtig guter Texter, aber das muss er auch gar nicht. Man mag ihn, weil er so ist wie er ist und das ist eben auf seine eigene Art perfekt. Und mit „Kompass ohne Norden“ ist ihm ein solides Werk gelungen.

Keine Liebe Records 13 Tracks, 9,99 €

DVD

DER HOBBIT**Spaßig****PHANTASY**

Der Hobbit ist wesentlich lustiger, als man vielleicht von den Vorgängern (Der Herr der Ringe) erwartet hätte. Man darf aber auch beide Geschichten nicht zu sehr vergleichen, auch wenn man aufgrund der Umstände möchte. Jackson hat die Messlatte hoch gelegt und nach der Meinung vieler nicht wieder erreicht. Der Hobbit ist aber technisch umwerfend umgesetzt, die Bilder atemberaubend, die Schauspielerei erstklassig. Und allein das sollte schon Grund genug sein, sich auch dieses filmische Meisterwerk anzusehen. Auch gerne mehr als einmal. Ende des Jahres soll dann Teil 2 ins Kino kommen.

Warner Home Video DVD 6,99 €, BluRay 14,99 €

GAME

BIOSHOCK INFINITE**Stürmisch****ACTION**

Erstaunlich bekannt kommt uns die Situation vor, als wir – statt in einem Flugzeug – in einem Boot sitzen und eine Holzkiste gereicht bekommen, gefüllt mit Anweisungen, einer Waffe sowie einem Schlüssel. Das Boot geht aber nicht unter, wir werden nur, wie bereits zuvor, an einem Leuchtturm ausgesetzt. Es geht in die Stadt in den Wolken, Columbia. Die wunderschöne, perfekt wirkende Stadt will erkundet werden. Aber wird die perfekte Welt von fanatischen Christen geführt? Bioshock bleibt sich insgesamt treu.

PS3/Xbox360/PC

**MUSIK
DVDs
GAMES**

Rezensiert von **Livia Hilgers**

SATURN

KINO HIGHLIGHTS



FILM

ab 2.5.2013

Saiten des Lebens

Das New Yorker Fugue String Quartet steht kurz vor seinem 25. Jubiläum, als der Cellist und Gründer der Gruppe von seiner Parkinson-Krankheit erfährt. Durch die Ankündigung seines Rückzugs geraten die festen Strukturen und Positionen in Gefahr, das fragile Beziehungsgeflecht droht auseinanderzubrechen. Neben Eifersucht und Konkurrenzdenken gefährden auch Liebesaffären das Fortbestehen der Gruppe. Es dauert lange bis die vier individuellen Persönlichkeiten wieder eine gemeinsame Stimme finden.



FILM

ab 9.5.2013

Smashed

Vorschullehrerin Kate fasst es nicht als Problem auf, mit ihrem Mann Charlie ihren Gute-Laune-Lifestyle durch übermäßigen Alkoholkonsum zu sichern. Erst als sie sich vor ihrer Schulklasse übergibt und in der Not behauptet, schwanger zu sein, regt sich ihr Gewissen. Während sich die Lüge verselbstständigt, fasst Kate durch den aufmerksamen Kollegen Dave Mut, die Anonymen Alkoholiker zu besuchen und sich ihrer Sucht zu stellen. Nur Charlie zieht nicht mit und säuft weiter, was ihre Ehe auf eine schwere Probe stellt.



FILM

ab 9.5.2013

Schimpansen

In einer Gruppe von Schimpansen im tropischen Regenwald Westafrikas befindet sich der kleine knuddelige Oscar. Er wird von seiner Mutter gehegt und gepflegt. Sie lehrt ihn, nach Essbarem zu suchen und Werkzeuge zu benutzen. Als sie nach einem Kampf mit einer rivalisierenden Gruppe von Schimpansen vermisst wird, ist das Jungtier auf sich gestellt und dem fast sicheren Tod ausgeliefert. Sein Überleben verdankt es dem Alpha-Männchen der Horde, das ihn quasi „adoptiert“.



FILM

ab 23.5.2013

Jeder hat einen Plan

Imker Pedro war nie ein Menschenfreund, verkroch sich stets in einer einsamen argentinischen Sumpffegend und besserte sein Gehalt mit Entführungen auf, die er zusammen mit seinen Komplizen Adrian und Ruben verübte. Nach einem Mord taucht er unter und sucht, unheilbar lungenkrebskrank, seinen Zwillingsbruder Agustin auf, der unzufrieden als verheirateter Kinderarzt in der Stadt lebt. Dieser nutzt die Gelegenheit, den Fiesling zu ersäufen und kehrt unter dessen Identität in den Sumpf zurück. Ein höchst gefährliches Spiel.

KLASSIK LIVE IN HD

The Metropolitan Opera

SAISON 2013/2014

NÄCHSTER
OPERNTERMIN:5. Oktober 2013, 19:00 Uhr
Tschaikowsky **EUGEN ONEGIN**LIVE AUS DER
MET NY

26. Oktober 2013, 19:00 Uhr, Schostakowitsch **DIE NASE**
 9. November 2013, 19:00 Uhr, Puccini **TOSCA**
 14. Dezember 2013, 19:00 Uhr, Verdi **FALSTAFF**
 8. Februar 2014, 19:00 Uhr, Dvořák **RUSALKA**
 1. März 2014, 18:00 Uhr, Borodin **FÜRST IGOR**
 15. März 2014, 18:00 Uhr, Massenet **WERTHER**
 5. April 2014, 19:00 Uhr, Puccini **LA BOHÈME**
 26. April 2014, 19:00 Uhr, Mozart **COSÌ FAN TUTTE**
 10. Mai 2014, 19:00 Uhr, Rossini **LA CENERENTOLA**

Preise Saison 2013/2014: Einzelticket: 27,- €, Abo-Ticket*: 23,- €

*Beim gleichzeitigen Kauf von mindestens 4 Tickets für verschiedene Opern gilt der Abo-Ticket Preis.
 Tickets sind an den Kinokassen sowie online erhältlich. Platzreservierungen sind für die Opernvorstellungen nicht möglich.

KLASSIK LIVE IN HD

Bolshoi Ballett

Liebe Bolschoi-Freunde,

2013 bieten wir Ihnen wieder Übertragungen von ausgewählten Ballettklassikern an:

ROMEO UND JULIA
LIVE-Übertragung
 12. Mai 2013, 17:00 Uhr



COMET CINE CENTER



KINO & CO. HAUS ZAAR

facebook

facebook.com/CometCineCenter

twitter

twitter.com/CometCineCenter



Seine Geistesblitze und Genialität fehlten Borussia oft in der Rückrunde: **Hat Juan Arango sein Pulver vor der Winterpause verschossen?**



Thomas „Tower“ Weinmann „wacht“ über die VfL-Fans und sagt: „Das ist Jammern auf hohem Niveau, wir spielen die zweitbeste Saison seit vielen Jahren.“



Borussias Unwort des Jahres: **Schneckenrennen!**

Sieben Punkte aus drei Spielen im Mai, dann wird der letzte Pfiff im Borussia-Park möglicherweise der schönste sein.

Text: Ingo Rütten

Wenn Thomas Weinmann ein Interview auf der Homepage Borussias gibt, dann ist es in aller Regel ernst, sehr ernst. Entweder muss der Fanbeauftragte des VfL vor einem Derby im Vorfeld deeskalierend einwirken oder in der Nachbearbeitung eines solchen Spiels den Zeigefinger erheben und gleichfalls an die Vernunft appellieren. Manchmal kämpft „Tower“ seiner Statur entsprechend um die Stehplätze in den deutschen Stadien und insbesondere um jene im Borussia-Park. Und selten, sehr selten muss der hochaufgeschossene VfL-Angestellte wegen Pfiffen der eigenen Fans gegen die eigene Mannschaft Stellung nehmen: So geschehen Anfang April nach dem Spiel gegen die Spielvereinigung Greuther Fürth - wohlge- merkt nach einem Sieg gegen den Tabellenletzten und dem „Sprung“ auf den siebten Tabellenplatz.

„Pffife während des Spiels gegen seine Mannschaft gehen gar nicht, das ist ein ungeschriebenes Gesetz“, sagte Tower, heute noch nachlesbar auf borussia.de.

Früher, zu Zeiten von Abstiegskampf und Trainerentlassungen, wollten die VfL-Fans ihre Mannen „kämpfen sehn“, wenn es (mal wieder) nicht lief. Heute aber kann man der Mannschaft von Trainer Lucien Favre

» **Recht mag er haben, der Weltmeister** «

manches vielleicht vorwerfen, fehlender Kampfeswille aber gehört nicht dazu. Und außerdem gehört es in dieser möglicherweise einfach nur „normalen“ Saison nach zwei kaum zu beschreibenden Spielzeiten wohl zum guten Ton, aus einem lauen Lüftchen einen Sturm zu machen. So geschehen schon vor dem mit Pfiffen bedachten Heimsieg gegen Fürth, als Vizepräsident Rainer Bonhof es sich nicht nehmen ließ, die Borussen heftig zu kritisieren. Der VfL hatte mal wieder eine große Chance – zumal gegen einen direkten

Konkurrenten um den internationalen Startplatz – verpasst, und Bonhof ließ sich nach dem 0:2 in Freiburg zitieren: „Wenn man kein Risiko eingeht, kann man keine Chancen kreieren.“ Und wenn man Ambitionen habe, dann müsse man auch mehr investieren.

Recht mag er haben, der Weltmeister, vor allem, sich zu Wort zu melden. Auch Bonhof hat eine Erwartungshaltung, auch er weiß, dass die Mannschaft mehr kann als sie häufig zeigt, auch er kennt die große Chance, wieder in den Europapokal einzuziehen. Auch Bonhof ist ein Fan, nur er kann seine Mannschaft nicht auspfeifen – das ist in der Tat ein ungeschriebenes Gesetz. Aber wachrütteln kann er, seine Meinung kund tun kann er auch. Leider hat das kurzfristig nichts genutzt, aber auch weitere teils magere Vorstellungen und erneute Niederlagen änderten wenig an der guten Chance, am Ende unter den Teams der Tabelle zu stehen, die in der kommenden Saison die deutschen Farben in Europa vertreten.

Es hilft nichts, in dieser Saison wird die Teilnahme an der Europa League erst an den letzten Spieltagen entschieden – drei sind es noch an der Zahl in diesem Mai. Wir rechnen hoch: Am letzten Spieltag kommt der FC Bayern München als deutscher Meister nach Mönchengladbach, Siegchance für den VfL: 20 Prozent? Vielleicht etwas mehr? Nach den beiden Siegen gegen Schalke 04 und beim FSV Mainz 05 reicht vielleicht ja ein Unentschieden, um den ersehnten Platz zu erringen. Sieben Punkte aus den letzten drei Spielen, das wäre sicher mehr als die meisten anderen Anwärter auf die Reihe bekommen. Denn Hannover 96, der Hamburger SV, der FSV Mainz 05, Eintracht Frankfurt und die halbe Bundesliga haben sich in den letzten Wochen alle nicht gerade durch Siegesserien um die Auslandssemester beworben. „Schneckenrennen“, das Unwort der Deutschen Bundesliga 2013 – und doch so wahr wie selten zuvor.

» Lust nach **Abstinenz riesig** «

Seit Borussia's Wiederaufstieg 2008 in die Bundesliga waren mindestens 53 Punkte für die direkte Teilnahme am internationalen Geschäft nötig. Mit derselben Punktzahl ergatterte Borussia übrigens letztmalig die Europapokal-Teilnahme 1996 vor dem überragenden Abschneiden in der vergangenen Spielzeit. Dass nach 16 Jahren Abstinenz die Lust auf Europa bei den Fans riesig ist, gerade nach den tollen Erfahrungen in dieser nun bald endenden Saison, ist logisch und macht auch die Pfiffe irgendwie verständlich. Denn es war eben noch nie so einfach, wie in dieser Saison, selbst wenn Lucien Favre zum einhundertsten Mal mindestens so richtig wie verständlich mahnt, nicht zu vergessen, wo der VfL vor zwei Jahren stand. Schon direkt nach dem vierten Platz im Vorjahr erklärten die Verantwortlichen, dass die laufende Saison keine leichte werde – auch Bonhof, damals noch nicht ahnend wie einfach es sein könnte.

Klingt einfach, ist es aber nicht: Borussia steht in der Abwehr in der Regel nach wie vor gut, hat vorne im Angriff aber nicht den Überflieger wie es Marco Reus war. Möglicherweise ist das eben doch – und immer noch! – der große Unterschied, eventuell der einzig entscheidende zur letzten Saison. Als Juan Arango seine Genialität in der Hinrunde zelebrierte, gab es keine anderen Leistungen, aber keine Pfiffe. Nach der Winterpause fehlen die Geistesblitze, Borussia arbeitet weiter hart, doch gerade in Rückstand geraten, bleiben gute Ideen, präzise Angriffe und Torchancen Mangelware. So gewinnt man mal ein Spiel, aber keine zwei hintereinander.

Angesichts der Tabellsituation und in Anbetracht der fehlenden Konstanz vieler Teams in dieser Saison werden wir vielleicht den letzten Spieltag abwarten müssen, um eine Entscheidung zu bekommen. Der eine mag das enttäuschend finden, andere normal, manch einer gar in Ordnung. „Tower“ Weinmann brachte es in besagtem Interview auf den Punkt: „Das ist Jammern auf hohem Niveau, wir spielen die zweitbeste Saison seit vielen Jahren.“ Stimmt, fühlt sich aber nicht so an. Sportdirektor Max Eberl nimmt es gelassen, was bleibt ihm auch? Er hat schon ganz andere Dinge erlebt und die nächsten vor. Max Kruse vom SC Freiburg steht als erster Neuzugang für die kommende Saison seit einigen Wochen fest – und es ist sicher kein Zufall, dass zumindest seine Spielweise an die eines immer noch vermissten heutigen Dortmunders erinnert. Schnell, technisch stark, flexibel, das gibt es im aktuellen VfL-Kader schon – Kruse aber ist noch dazu torgefährlich, daran haperte es bei dem ein oder anderen Borussen in diesem Jahr: bis zu diesem Mai, dann wird der letzte Pfiff im Borussia-Park möglicherweise der schönste sein!

TERMINE IM MAI

Fr. 3.5., 20:30 Uhr , Bundesliga:	Borussia – FC Schalke 04
Sa. 11.5., 15:30 Uhr , Bundesliga:	FSV Mainz 05 – Borussia
Sa. 18.5., 15:30 Uhr , Bundesliga:	Borussia – FC Bayern München

ACTIC[®]
FITNESS IM "VITUSBAD"

**Starte jetzt für
Deine Sommerfigur!**

Teste ACTIC Fitness und überzeuge Dich von unserem Konzept "Fitness und Schwimmen in einem Paket"!

Aktionszeitraum: 01. Mai bis 31. Juli 2013

Bei Abschluss eines 12-Monatsvertrages kann während der Testwochen gekündigt werden. Weitere Informationen im Studio und auf www.acticfitness.de (Aktion gilt auch für den Schüler- Studenten- und Seniorenpreis)

**ALLE UNSERE
STUDIOS SIND AN
EIN SCHWIMMBAD
ANGESCHLOSSEN!**

**SONDERTARIF
FÜR 8 WOCHEN TEST-TRAINING**

29,90€/MTL*

**Das Angebot gilt bei 12-monatiger Laufzeit.*



vitusbad

ACTIC Fitness im "Vitusbad"

Breitenbachstraße 52 • 41065 Mönchengladbach • Tel: 02161 / 992 12 95
moenchengladbach@acticfitness.de • www.acticfitness.de

ACTIC Fitness GmbH • Floriansbogen 2/4 • 82061 Neuried



AUTOHAUS SCHROERS

IHR MEHRMARKENHÄNDLER IN MG-HARDT

Neu-, Jung- und Gebrauchtfahrzeuge
verschiedener Marken

Toyota und Daihatsu Vertragswerkstatt
Service und Reparaturen an allen
gängigen Fabrikaten



Autohaus Schroers GmbH

41169 Mönchengladbach · Vorster Str. 372

Tel. 0 21 61 - 560 94-0 · www.autohaus-schroers.de

Vibrations- training



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

Es wird Frühling und die Figur
passt nicht zur Kleidung?

BIXX

Ihr persönlicher Erfolg ist unser Ziel

EMS Elektro- Muskel- Stimulation



Frühlingsangebot! Nur im Mai!

5x PP » 40 € 5x EMS » 90 €

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

BIXX
Vibrationstraining
Institut



Borussias U23 – einst „Amateure“ genannt – und der Nachwuchs von Fortuna Düsseldorf spielen in der Regionalliga gegeneinander und sind damit nach den Profis die klassenhöchsten Teams ihrer Städte.

Amateurclubs treten auf der Stelle

Im Schatten des Borussia-Parks haben es die anderen
Fußballvereine Mönchengladbachs schwer.

Fußball – Sport Nummer Eins in unserer Republik. Borussia ist ohnehin das Gesprächsthema in Mönchengladbach – zu recht mag man rufen, denn unsere Stadt ist bekanntlich eine Fußball-Stadt! Was aber kommt in Sachen Fußball eigentlich nach Borussia, wie steht es um die Amateurclubs in Mönchengladbach?

Exakt ist das nicht zu beantworten, denn jeder Club „tickt“ anders. Aber in Konkurrenz zum VfL Borussia haben es die anderen Vereine in dieser Stadt rein finanziell – und damit auch sportlich! – sehr schwer. Reine Fußballvereine sind seit vielen Jahren aufgrund ihrer Mitgliederstruktur mit zum Teil großen (und teuren) Jugendabteilungen und den verhältnismäßig geringen Mitgliedsbeiträgen nicht auf Rosen gebettet. Ehrenamtliche Mitarbeiter lassen sich nur noch selten motivieren, ähnlich ist das bei den ortsansässigen Unternehmen. Denn: Auch andere Vereine buhlen um Sponsorengeld und Spenden – und interessant ist für viele Firmen, die zahlen können und wollen, dann doch wieder die Bundesliga.

So wundert es kaum, dass die großen Zeiten des Rheydter SV, einst auf dem Sprung in die Zweite Liga und 1990 deutscher Amateur-Vizemeister, lan-

ge vorbei sind und die klassenbesten Clubs unterhalb Borussias in der Landesliga spielen. Immerhin hat der 1. FC Mönchengladbach dort noch Chancen, wieder eine Stufe höher zu klettern und nach dem eventuellen Aufstieg in der Oberliga anzutreten. Der 1. FC, nach 30 Jahren 2007 aus der Landesliga abgestiegen, setzt nicht erst seit dem direkten Wiederaufstieg auf die Jugend. Ablösesummen und Honorare für die Aktiven sind in der Landesliga nicht nur üblich, sondern zum Teil lächerlich hoch – zumindest aber völlig unangemessen, wenn man die Einnahmenseite der Clubs sieht.

Deswegen ist es auch nur logisch, dass nach Borussia als nächstes Borussia kommt! In der Regionalliga West ist Mönchengladbach mit den so genannten Amateuren des VfL vertreten, die sich richtigerweise seit Jahren nur noch U23 nennen. Der 1. FC muss im langen Schatten des Borussia-Parks das Beste aus seiner Situation machen. Studien zufolge lohnt sich eine gute Talentschmiede ökonomisch nicht, auf der Stelle treten scheint da schon eine Auszeichnung zu sein. Letztlich ist es irgendwie auch genau das, was die vielen Fußballclubs Mönchengladbachs seit vielen Jahren tun.

Text: Ingo Rütten

Laufen, auch für den guten Zweck!

Zum Trainingsstart ist es nie zu spät, starten Sie jetzt mit Ihrem Lauf- und Trainingsprogramm.



Zum siebten Mal gehen die Sportbegeisterten in diesem Jahr am Schloss Dyck an den Start.

Zum siebten Mal gehen Sportbegeisterte am 5. Mai (9 Uhr) am Schloss Dyck an den Start, um die fünf oder zehn Kilometer lange Strecke durch den historischen Park und die Innenhöfe von Schloss Dyck zu bewältigen. Die Kleinen sind beim Bambini-Lauf willkommen, auch Walken steht auf dem Programm. Wer sich jetzt schon in Form fühlt, kann sich bis zum 4. Mai um 17 Uhr unter www.schloss-dyck-lauf.de anmelden, kurzentschlossen bis 45 Minuten vor dem Start im Hof des Schlosses.

Das Startgeld beträgt zwischen drei und zwölf Euro, Essen und Trinken wird von der „Kinder- und Familienhilfe Namibia“, der das Startgeld zugute kommt, angeboten. Eine gute Sache, in zweierlei Hinsicht, denn der späte Frühling hat so machen außer Form gebracht. Laufen beansprucht den kompletten Körper, rund 70 Prozent aller Muskeln werden dabei gebraucht. Wer Spaß am Laufen hat, wird durch regelmäßige Trainingseinheiten sein Herzvolumen vergrößern, das Herz-Kreislauf-System stärken und nicht zuletzt den Blutdruck und den Puls auf Dauer senken.

Doch der Körper braucht auch Erholung, eine zu starke körperliche Anstrengung kann das Immunsystem schwächen. Lauf-Anfänger sollten unter Anleitung mit dem Joggen beginnen, dazu gibt es in vielen Sportvereinen in dieser Stadt Gelegenheit - viele Clubs und Institutionen haben längst wieder mit ihren Lauftreffs begonnen.

Auf der Internetseite des Stadtsportbundes gibt es garantiert eine passende Laufstrecke und einen passenden Termin für Sie: <http://www.mg-sport.de/info/lauf.htm>.



Lauftreffs und Lauftage sind eine gute Gelegenheit, sich in Gesellschaft in Form zu bringen.

Wer alleine laufen möchte - und das nicht einfach auf der Straße - kann das besonders gut im Volksgarten. Bis zum Schloss Rheydt und zurück gibt es schöne Rundwege, die Streckenlängen sind je nach Lust und Laune variierbar. Der Bunte Garten bietet eine Streckenlänge von über sieben Kilometer und die Großheide noch mehr Platz. Auch beliebt ist der Bresgespark mit seinen Wegen. Vier Laufstrecken sind zudem neu an der Niers angelegt worden. Die kürzeste ist 1.900 Meter lang, die längste knapp zehn Kilometer. Alle Strecken sind ausgeschildert, die Startpunkte sind am Waldparkplatz hinter dem Volksbad und am Schloss Rheydt.

Text: Ingo Rütten

Frühjahrsputz

Angebot für „Selbermacher“:

- 1x Kettenreinigungsgesetz
- 1x Reinigungsbürste
- 1x Entfetter
- 1x Kettenschmiermittel
- 1x Politur

59,90 €

Damit wird das ganze Rad wieder sauber und fit!

Unser Serviceangebot:

Fahrradgrundreinigung + Politur + Schmierung und Prüfung aller wichtigen Komponenten

45 €

mein Fahrradladen
Bismarckstraße 76-78, 41061 Mönchengladbach
02161 - 12219 | meinfahrradladen.de

DU4

MÖNCHENGLADBACH HAT EIN PRIVILEG:
NEBEN HOCHWERTIGEN HERRENHEMDEN, DAMENBLUSEN,
GÜRTELEN UND RAHMENGENÄHTEN SCHUHEN:

MASSKONFEKTION
FÜR HERREN, NUR IM DU4 SHOP.

DU4 - Shop | Rudolfstr. 10 H | 41068 Mönchengladbach
Terminvereinbarung für Maßkonfektion: Tel. 02161 4665300
Öffnungszeiten: Mi, Do, Fr 15 - 19 Uhr, Sa 10 - 14 Uhr
www.DU4-Fashion.de

MG ZIEHT AN – Die Messe

Deutschlands größte textile Recruiting- und Innovationsmesse
MG ZIEHT AN – GO TEXTILE! 2013 findet am 23. und 24. Mai statt.

Die alle zwei Jahre stattfindende Nachwuchsmesse ist Aushängeschild der textilen Kompetenzregion Niederrhein und findet am 23. und 24. Mai bereits zum achten Mal auf dem Campus des Fachbereichs Textil- und Bekleidungstechnik der Hochschule Niederrhein in Mönchengladbach statt. Die Vorbereitungen zur Messe laufen auf Hochtouren, derzeit wird mit ca. 90 ausstellenden Unternehmen ein neuer Ausstellerrekord angestrebt. An zwei Messetagen bietet MG ZIEHT AN – GO TEXTILE! eine ideale Plattform für den direkten Austausch zwischen textilem Nachwuchs, hochkarätigen Unternehmen der gesamten

textilen Branche und der Hochschule Niederrhein als Motor für Innovation.

Begleitet wird die Messe von einem spannenden Programm bestehend aus Fachvorträgen, Podiumsdiskussionen, Unternehmens- und Projektpräsentationen, Workshops und Modenschauen. Die Eröffnung findet bereits am Mittwoch, 22.5.2013 mit einem Pre-Opening in der Stadtparkasse Mönchengladbach für Aussteller und geladene Gäste statt. Teil des umfangreichen Rahmenprogramms sind in diesem Jahr erstmals die „Campusgespräche 2013“ am 23.5.2013, die vom Initiativkreis Mönchengladbach veranstaltet werden. Bei MG ZIEHT AN – GO TEXTILE! sind auch in diesem Jahr wieder Aussteller aus allen Bereichen der textilen Wertschöpfungskette von der Fasergewinnung bis zum textilen Endprodukt sowie der Forschung und dem Handel auf der Messe vertreten – ein absolutes Alleinstellungsmerkmal der Großveranstaltung in der Textilwirtschaft.

Veranstalter sind die WFMG-Wirtschaftsförderung Mönchengladbach sowie der Fachbereich Textil- und Bekleidungstechnik der Hochschule Niederrhein. Bei der textilen Recruiting- und Innovationsmesse präsentieren sich Unternehmen der Textil- und Bekleidungsindustrie sowie des Maschinenbaus. Hier treffen sie auf interessierte und ausgezeichnet ausgebildete Nachwuchskräfte. MG ZIEHT AN ist Fach- und Besuchermesse zugleich und bietet sehr gute Chancen und Kontakte für Absolventen und Studierende.



KURZ & KNAPP

Standort: Hochschule Niederrhein – Fachbereich Textil- und Bekleidungstechnik in Mönchengladbach

MG ZIEHT AN
GO TEXTILE!
DEIN JOB – DEINE CHANCE

Turnus: alle zwei Jahre; 2011: 80 Aussteller, über 7.300 Besucher (Studierende der relevanten Fachbereiche, Young Professionals, Fachpublikum, Schüler, interessierte Öffentlichkeit)

Über 7.000 m² Ausstellungs- und Eventfläche

Areas: Brands and Retail (Marken und Handel), Fibers and Fabrics (Fasern und Flächen), Technik and Innovation (Maschinenbau und textile Technologien), Fashion Hot Spot (Junges Design und Trends), Press and Institutions (Fachpresse, Verbände, Bildungsstätten)

Fachprogramm und Workshops: Speakers' Corner/Vorträge, Matching-Gespräche, Trainings, Innovationsforen, textiles Networking etc.

FOTOS: MG ZIEHT AN

Sie haben das Haus, wir haben die Käufer.

Wir unterstützen Sie beim Verkauf und Kauf Ihrer Immobilie.

**Schnell.
Flexibel.
Direkt.**

**Die Immobilienabteilung
der Gladbacher Bank.**

Vereinbaren Sie ein unverbindliches
Informationsgespräch! Tel. 02161/249-222

Bismarckstraße 50-52 • 41061 Mönchengladbach
www.gladbacher-bank.de

Gladbacher Bank
Mehr Leistung. Mehr Vorteile. Für Sie.

Jugendbildungsmesse

Die Jugendbildungsmesse JUBi ist eine der bundesweit größten Spezial-Messen zum Thema Bildung im Ausland.

Text: Sascha Broich

Über 80 Austauschorganisationen, Veranstalter und Agenturen aus dem gesamten Bundesgebiet informieren auf der JUBi-Tour im Gymnasium an der Gartenstraße über alle Facetten von Auslandsaufenthalten und stellen ihre Programme und Stipendienangebote vor. Die Beratung zu Themen wie Schüleraustausch, High School-Aufenthalte, Sprachreisen, Au-Pair, Work & Travel, Freiwilligendienste, Praktika und Studium im Ausland erfolgt persönlich an den Ständen der Aussteller durch Bildungsexperten und ehemalige Programmteilnehmer. Die „JUBi“ richtet sich an Schülerinnen und Schüler der Klassen 8 bis 13, ihre Eltern und Lehrer.

Mit Stipendium ins Ausland

Im Rahmen der bundesweiten Jugendbildungsmesse „JUBi“ schreiben deutsche Austauschorganisationen und der unabhängige Bildungsberatungsdienst „weltweiser“ zahlreiche Teil-, Voll- oder Taschengeld-Stipendien aus. Ziel ist es, Jugendliche auf ihrem ganz individuellen Weg zum Weltbürger zu fördern. Rund 100 Schülerinnen und Schüler wurden seit dem Schuljahr 2010/2011 bereits mit einem WELTBÜRGER-Stipendium gefördert. Über 270.000 Euro konnten unter den zukünftigen Weltentdeckern verteilt werden. Viele von ihnen erfüllten sich dadurch ihren Traum eines Schüleraustausches in Europa oder Übersee. „Schüleraustausch-Programme sind in der Regel mit hohen Kosten verbunden. Mit den WELTBÜRGER-Stipendien möchten wir Jugendliche und ihre Eltern finanziell entlasten und sie ermutigen, an einem mehrmonatigen Schüleraustausch teilzunehmen“, sagt Thomas Terbeck, Leiter des unabhängigen Bildungsberatungsdienstes „weltweiser“ und Initiator der WELTBÜRGER-Stipendien.

RATGEBER

Das **Handbuch Fernweh** ist der umfangreichste Ratgeber zum Schüleraustausch. Es bietet neben vielen Insider-Tipps, Infos und Links auch Preis-Leistungs-Tabellen von High-School-Programmen für 18 Gastländer.

Handbuch Weltentdecker. Der Ratgeber für Auslandsaufenthalte. Mit übersichtlichen Service-Tabellen für Au-Pair, Freiwilligendienste, Gastfamilie werden, Homestay, Jobs, Praktika, Schüleraustausch, Sprachreisen, Studium, Work and Travel.

Handbuch Schulwelten. Der Ratgeber für Privatschulaufenthalte weltweit. Mit übersichtlichen Service-Tabellen zu Privatschulprogrammen in den Gastländern Großbritannien, Irland, USA, Kanada, Australien und Neuseeland.



INFO

Termin: 4.5.2013

Gymnasium an der Gartenstraße

Gartenstr. 154, 41236 MG

Die JUBi ist von 10 bis 16 Uhr für Besucher geöffnet.

Der Eintritt ist frei!



GOLDANKAUF

gibt

Bargeld



auch

Zahngold & Silber Besteck

Rein Gold

MG - Rheydt

Marktstraße 13

Mo-Fr: 09.30 - 18.00 Uhr | Sa: 09.30 - 14.00 Uhr

www.reingold.eu

☎ 0 21 66 / 14 71 558

D
U
4

MÖNCHENGLADBACH HAT EIN PRIVILEG:

NEBEN HOCHWERTIGEN HERRENHEMDEN, DAMENBLUSEN,
GÜRTELEN UND RAHMENGENÄHTEN SCHUHEN:

MASSKONFEKTION

FÜR HERREN, NUR IM DU4 SHOP.



DU4 - Shop | Rudolfstr. 10 H | 41068 Mönchengladbach
Terminvereinbarung für Maßkonfektion: Tel. 02161 4665300
Öffnungszeiten: Mi, Do, Fr 15 - 19 Uhr, Sa 10 - 14 Uhr

www.DU4-Fashion.de

Schwerpunktpraxis für Allergien und chronische Erkrankungen



HP u. HPpsych
Christiane Thomaßen

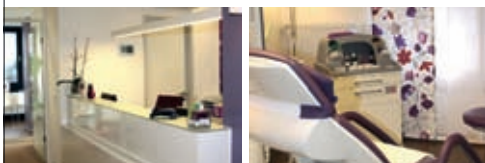
**Kinesiologie,
Neuraltherapie,
Sauerstofftherapie,
Medi-Taping,
Psychotherapie,
Familienaufstellung**

Christiane Thomaßen · HP und HPpsych
Naturheilpraxis Thomaßen
Grevenbroicher Straße 34 · 41065 MG
Tel. 02161 - 9929514
info@christiane-thomassen.de
www.heilpraktikerin-mönchengladbach.de



Gemäß unserem Motto
„Wir wollen Sie
gesund sehen“
liegt uns Ihre Gesundheit am Herzen.

Ihr freundliches und kompetentes
Frauenärztinnen-Team im Herzen
Mönchengladbachs über der
City-Apotheke.



Claudia Mücke | Dr. med. Anke Mücke
Fachärztinnen für Frauenheilkunde
und Geburtshilfe

Hindenburgstraße 147 · 41061 Mönchengladbach
Telefon: 0 21 61 / 56 77 490
www.mucke-und-muecke.de

Pränatal- diagnostik

Mehr als nur „3D Baby-TV“.

Seit Oktober 2012 haben schwangere Frauen, die von ihrem behandelnden Gynäkologen zur weiterführenden Diagnostik bislang an die Pränatal-Zentren z. B. in Düsseldorf und Willich überwiesen wurden, eine Alternative in Mönchengladbach. Frau Dr. Mirella Uhden bietet im „Praenatal-Centrum Mönchengladbach“ in Neuwerk, angegliedert an die Praxis Dr. Salehin, das gesamte Spektrum der Pränataldiagnostik an. Zuletzt arbeitete Frau Dr. Uhden bei „Praenatal.de“ in Düsseldorf, einer der deutschlandweit renommiertesten Adressen auf diesem Gebiet.

Unter dem Begriff Pränataldiagnostik werden alle Untersuchungen bei Schwangeren zusammengefasst, die der Erkennung einer möglichen Erkrankung des ungeborenen Kindes dienen. Das Leistungsspektrum des Praenatal-Centrums Mönchengladbach beinhaltet alle invasiven und nicht-invasiven Diagnoseverfahren.

Hierzu gehören insbesondere:

- **Erst-Trimester-Screening:** Eine frühe Organdiagnostik in der 11. bis 14. Schwangerschaftswoche inklusive Nackenfaltenmessung und Risikoberechnung für Trisomie 21, 13 und 18.
- **Organultraschall:** Untersuchung in der 21./22. Schwangerschaftswoche inklusive Herzultraschall des Ungeborenen, Wachstums- und Dopplerkontrollen bei speziellen Fragestellungen sowie
- **Fruchtwasseruntersuchung und Chorionzottenbiopsie** (Punktion des Mutterkuchens) zur weiterführenden genetischen Diagnostik.



Da die meisten Kinder vollkommen gesund das Licht der Welt erblicken, trägt die gesetzliche Krankenversicherung die Kosten für die vorgenannten Untersuchungen in der Regel nur bei Vorliegen eines konkreten Verdach-



tes oder bei einem erhöhten Risiko für genetische Defekte. Selbstverständlich stehen sämtliche Leistungen des Praenatal-Centrums Mönchengladbach aber auch allen anderen Schwangeren als Selbstzahlerleistung zur Verfügung.

Frau Dr. Uhden ist es dennoch wichtig zu erwähnen: „Als Praxis für pränatale Diagnostik verstehen wir uns in allererster Linie als eine medizinische Institution. Die Stufe II der Deutschen Gesellschaft für Ultraschall in der Medizin (DEGUM) ist eine besondere Qualifikation der vorgeburtlichen Ultraschalldiagnostik.“ Diese bringt daher auch eine besondere Verantwortung mit sich. „Bei uns wird kein Kind nur mal kurz angeschaut, um ein paar schöne Bilder zu bekommen. Wir werden immer eine komplette Organdiagnostik durchführen, sodass eine alleinige 3D/4D-Untersuchung oder ‚Baby-TV‘ bei uns grundsätzlich nicht möglich ist.“

Die vorgeburtlichen Untersuchungen im Rahmen der Schwangerschaftsvorsorge haben naturgemäß für alle Frauen und deren Partner eine ganz besondere Bedeutung, denn unter die gemeinschaftliche Freude über eine bestehende Schwangerschaft mischt sich verständlicherweise fast immer auch eine gehörige Portion Sorge, es könnte doch irgendetwas nicht in Ordnung sein. Neben einer hochwertigen medizinischen Versorgung unter Verwendung von modernsten High-End Ultraschallgeräten schafft das Praenatal-Centrum Mönchengladbach eine angenehme Atmosphäre, in der die Patientinnen Untersuchungen angenehm erfahren und drängende Fragen in Ruhe stellen können.

INFO

Dr. med. Mirella Uhden - Degum II
Praenatal-Centrum
MÖNCHENGLADBACH

Praenatal-Centrum Mönchengladbach

Dr. med. Mirella Uhden (Degum II)
Dünner Str. 207, 41066 MG
Tel. 02161/5624774

Gute Aussichten für Glaukom-Patienten

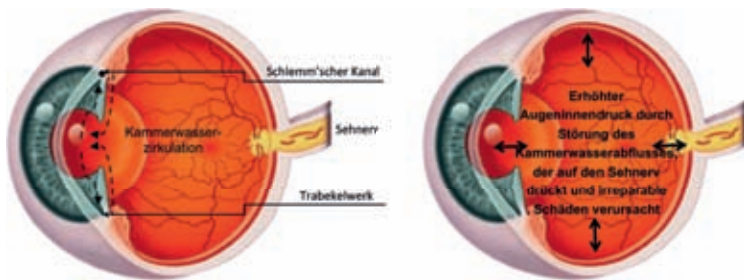
Die minimal-invasive Kanaloplastik.

Rund 800.000 Menschen in Deutschland leiden unter einem Glaukom, das auch als Grüner Star bekannt ist. Das Tückische: Das Glaukom verläuft zunächst unbemerkt, schmerzfrei und schleichend. Durch zu hohen Augeninnendruck oder auch Durchblutungsstörungen kommt es zu Schäden der Sehnervfasern, die zu Gesichtsfeldausfällen und im Extremfall zur Erblindung führen. Daher sind Vorsorgeuntersuchungen, besonders ab dem 40. Lebensjahr zu empfehlen, um unwiderruflichen Schäden des Sehnervs vorzubeugen. Ein Glaukom kann oft durch tägliches Tropfen zur Senkung des Augeninnendrucks behandelt werden, sodass weitere Schäden am Sehnerv weitestgehend verhindert werden können.

Unverträglichkeiten, Allergien und ausbleibende Behandlungserfolge können jedoch zur Notwendigkeit eines operativen Eingriffs führen.

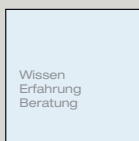
Die Augenklinik Bethesda setzt – als einzige medizinische Einrichtung in Mönchengladbach – die relativ neue und sehr schonende Behandlungsmethode der Kanaloplastik ein. Bei dieser Methode wird der Augeninnendruck, eine der häufigsten Ursachen des Glaukoms, gesenkt, indem der natürliche Kammerwasserabfluss des Auges verbessert wird – ohne Entfernung von Gewebe. Mittels eines Katheters wird ein Kanal so erweitert, dass der Augeninnendruck dauerhaft normalisiert werden kann. Dr. Cordula Hörster gehört zu den ersten Operateuren, die diese Methode bereits 2007 verwendet haben. Mit großem Erfolg, denn die minimal-invasive Kanaloplastik traumatisiert das Auge kaum und führt so zu wesentlich geringeren Komplikationsraten. Nach erfolgreicher OP wird der Alltag von Glaukopatienten spürbar leichter, denn sie können auf das (teilweise mehrmals) tägliche Tropfen von Medikamenten verzichten.

Die Augenklinik Bethesda bietet ein breites Spektrum an Augenoperationen an, wobei die Operationsmethode bei jedem Patienten individuell je nach Eignung ausgewählt werden muss. Daher verfügt die Augenklinik Bethesda über hochmoderne Diagnostikverfahren, um einen möglichst optimalen Behandlungserfolg für den Patienten zu erreichen. Durch die Verzahnung und Kooperation mit dem Ev. Krankenhaus Bethesda ist eine stationäre Aufnahme nach einer Operation möglich und oft auch sinnvoll.



Erhöhter Augeninnendruck durch **Störung des Kammerwasserabflusses** – häufige Ursache des Glaukoms.

INFO



Augenklinik Bethesda

Im MVZ / ADTC Mönchengladbach-Erkelenz
Ludwig-Weber-Str. 15, 41061 Mönchengladbach
Tel. 02161/85200, www.augenklinik-bethesda.de

 Merk' dir den Smiley...



...wenn körperliche Einschränkungen oder gesundheitliche Beschwerden Hilfsmittel im Alltag erfordern, oder ein geliebter Mensch pflegebedürftig wird, dann sind wir für Sie da.

Mit zahlreichen Produkten verbessern wir Lebensqualität. Sorgen mit leistungsstarkem Service und kompetenter Beratung für ein barrierefreies und selbst bestimmtes Leben.

Bei der Erledigung der Formalitäten sind wir Ihnen gerne behilflich.

 **reha team West**
Wir bringen Hilfen

Sandradstraße 14 · 41061 Mönchengladbach

 **ortho-care West**
ehemals Sanitätshäuser Schild und Kelz
powered by reha team West

Brunnenstraße 101-103 · 41069 Mönchengladbach
Sandradstraße 14 · 41061 Mönchengladbach

Außerdem in Grevenbroich, Krefeld, Kempen, Duisburg, Jüchen und Düsseldorf
Zentralruf 08 00 / 009 14 20 · www.rtwest.de

Das starke Team der Spezialisten

NEU bei 3Elemente Andullationstherapie-System

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



Anwendungsgebiete u. a.:

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

10er Karte 79 €

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

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

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

Berufsleben und gutes Hören gehören zusammen

Experten raten zu Hörchecks mindestens einmal im Jahr.

Die Arbeitswelt ist heute stärker denn je von Kommunikation geprägt und stellt höchste Anforderungen an das Hörvermögen. Gleichzeitig geht von vielen beruflichen Tätigkeiten eine starke Beanspruchung des Gehörs aus, die sich auf lange Sicht auch schädigend auswirken kann. Gespräche mit Kollegen, Vorgesetzten, Kunden oder Geschäftspartnern können im hektischen Berufsalltag schnell zur Herausforderung für den Hörsinn werden. Noch schwieriger wird das Verstehen meistens in Meetings, bei Konferenzen oder Telefonaten, wenn durcheinander gesprochen wird oder der Nebengeräuschpegel einfach zu hoch ist.

Hörprobleme können das Verstehen erheblich einschränken oder sogar ganz unmöglich machen. Besonders schwierig gestalten sich dann Jobsituationen, in denen Stimmengewirr herrscht oder Hintergrundlärm das Verstehen erschwert, etwa in Messe- oder Kongresshallen, in Tagungsräumen, an Flughäfen und Bahnhöfen, in Fabriken, auf Baustellen oder auch in Großraumbüros. In diesen akustisch schwierigen Situationen haben Menschen mit Hörschwäche

große Probleme, die Stimme des Gegenübers aus der akustischen Kulisse herauszufiltern und das Gesagte fehlerlos zu erfassen.

Viele Erwerbstätige kennen solche Situationen. Dabei ist ihnen vielfach gar nicht bewusst, dass sie unter beginnenden leichten Hörminderungen leiden. Denn die häufigste Ursache ist der allmähliche Verschleiß der Haarsinneszellen im Innenohr, ein schleichender Prozess, der sich mit zunehmendem Alter verstärkt. Für die Betroffenen ist der Verlauf in den ersten Jahren völlig unauffällig. Unmerklich gewöhnen sie sich an das immer schlechtere Hören und entwickeln erst dann ein Problembewusstsein, wenn die Hördefizite massiv werden oder Mitmenschen sie darauf hinweisen.

Bei Berufstätigen kann dies im Kollegenkreis oder gar durch Vorgesetzte geschehen, im ungünstigen Fall gerade dann, wenn einmal etwas schief gelaufen ist. Doch soweit muss es nicht kommen. Wer sicher gehen will, dass sein Gehör für den Job noch gut gerüstet ist, sollte sein Hörvermögen rechtzeitig über-

prüfen lassen. Die Fördergemeinschaft Gutes Hören (FGH) rät deshalb jedem Berufstätigen zu regelmäßigen Hörtests. Faustregel: mindestens einmal im Jahr. Denn gerade im Beruf geht es darum, präzise folgen zu können, Missverständnisse und anschließende Fehler zu vermeiden, sich selbst konstruktiv einzubringen und bestmögliche Arbeitsergebnisse zu erzielen.

Text: FGH

INFO

Tag des Hörens

Der vom Bundesverband der Hörgeräte-Industrie organisierte „Tag des Hörens“ findet am 14. Mai statt. Der inhaltliche Fokus liegt auf „Karriere und Beruf“. Das Motto „Ich gehÖRE daZU!“ ruft dazu auf, sich bewusst mit dem eigenen Hörsinn auseinanderzusetzen, sein Gehör zu optimieren und zu schützen.

Weitere Informationen finden Interessierte unter www.ear-fidelity.de



SIEMENS

www.siemens.de/deutscher-zukunftspreis2012

Ausgezeichnet hören mit Siemens Pure
Hörssystemtechnologie prämiert mit dem Deutschen Zukunftspreis 2012



Das neue Pure™ ist die Zukunft des Hörens schon heute. Dank der innovativen Hörssystemtechnologie von Siemens analysieren das rechte und linke Hörsystem gemeinsam die Hörumgebung. Das bedeutet: optimiertes Hören mit beiden Ohren. **Für die Grundlage dieser Entwicklung erhielten Siemens-Forscher in Kooperation mit der Universität Oldenburg den Deutschen Zukunftspreis 2012.**



Testen Sie jetzt Ihr Gehör! Kostenfrei und unverbindlich!

Hör(entrum) 

HZ Hörzentrum MG · 41061 Mönchengladbach

Croonsallee 29 · Tel. 021 61.247 41 13 · Mo. bis. Fr. 8-18 Uhr · Sa. 10-13 Uhr
Kaiserstraße 88 · Tel. 021 61.294 07 87 · Mo. bis. Fr. 9-13 Uhr und 14-18 Uhr

info@hoerzentrum-mg.de · www.hoerzentrum-mg.de

Hörst Du das?

Wie funktioniert eigentlich ein Hörtest? Redakteurin Sabrina Kirnapci hat im Hörzentrum Mönchengladbach den Selbsttest gewagt und mit Geschäftsführer Peter Müller über moderne Hörsysteme im Mini-Format geredet.



Auch, wenn man allgemein gut hört, kann es sein, dass man Sprache schlecht versteht.

Dass man einen Sehtest macht, um herauszufinden, ob man eine Brille braucht, ist spätestens in der zweiten Lebenshälfte ein absolut normaler Vorgang. Manche springen sogar zwischen „Einkaufsbummel“ und „Kaffeetrinken“ in der Stadt kurz beim Optiker rein, um den Test zu machen. Keine große Sache eben! Aber wer kommt schon auf die Idee, seine Ohren zu testen, um herauszufinden, ob ein Hörgerät notwendig ist? Kaum jemand. Eigentlich seltsam, denn Augen und Ohren sind ja nun gleichermaßen wichtig.

Ich selber habe auch noch nie einen Hörtest gemacht und bin deshalb überrascht, als Hörgeräteakustiker Peter Müller zunächst in meine Ohren schaut. „Wir müssen prüfen, ob der Hörtest durchgeführt werden kann oder nicht. Wenn es Auffälligkeiten oder Entzündungen gibt, dann müssen Sie erst einen Ohrenarzt aufsuchen“, erläutert er. Bei mir ist alles okay, also kann ich den Kopfhörer für den Test aufziehen. Ich bekomme einen „Drücker“ in die Hand und Töne in unterschiedlichen Frequenzen aufs Ohr – erst aufs rechte, dann aufs linke. Sobald ich einen Ton wahrnehme, drücke ich den Knopf. Heraus kommt ein Schaubild auf dem Computer mit einer Kurve, die meine persönlichen Tonschwellen anzeigt. Meine Kurve liegt dicht unter dem Durchschnitt im Normalbereich – kein Grund zur Sorge.

„Wenn beispielsweise die höheren Frequenzen nicht mehr übertragen werden, kommt es zu Hörproblemen“, so Peter Müller. „Dann werden beispielsweise die Zischlaute nicht mehr richtig verstanden und man hat das Gefühl, dass die Gesprächspartner nuscheln. Viele Kunden erklären, dass sie doch eigentlich sehr gut hören. Das stimmt auch. Sie können durchaus auch leise Geräusche wahrnehmen. Das ändert aber nichts daran, dass sie durch die fehlenden Frequenzen Sprache schlecht verstehen.“

Peter Müller zeigt mir moderne Hörgeräte, die keine Ähnlichkeit mit den klobigen braunen Apparaten haben, die ich als Hörgeräte kenne. Sie sehen eher aus wie Freisprecheinrichtungen fürs Handy – klein, in allen möglichen bunten Farben. Wenn man sie einsetzt, sind sie nahezu unsichtbar. Peter Müller: „Moderne Geräte kann man auch mit dem Internet, mit dem Smartphone, dem Fernseher oder dem MP3-Player verbinden. Es handelt sich um leistungsstarke Minicomputer mit zahlreichen Funktionen. Und heutzutage ist es ja eigentlich egal, welchen Knopf man im Ohr hat. Das fällt doch kaum noch auf.“

Der Hörtest ist übrigens kostenfrei und auch die Hörsysteme können im Hörzentrum Mönchengladbach unverbindlich probetragen werden.

Hörzentrum Mönchengladbach, Croonsallee 29, 41061 MG
Tel. 02161/2474113, www.hoerzentrum-mg.de

Text: Sabrina Kirnapci



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
- Zahnärztliche Schlafmedizin / Schnarchtherapie

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. 02161 / 666360
Fax 02161 / 665159

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

IHRE PRAXIS FÜR

- Hals-, Nasen- und Ohrenheilkunde
- Allergologie
- Stimm- und Sprachstörungen

IN MÖNCHEGLADBACH-RHEYDT
Seit über 20 Jahren

DAS LEISTUNGSSPEKTRUM UNSERER PRAXIS:

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

Dr. med. Thomas Wacker

Facharzt für Hals-, Nasen- und Ohrenheilkunde
Allergologie · Stimm- und Sprachstörungen

Stresemannstr. 44 · 41236 MG

Tel.: 02166/46044 · Fax: 02166/612722

www.wacker-hno.de



An Tinnitus erkrankte Menschen können an Schlafstörungen, Angstzuständen und Depressionen leiden und sogar arbeitsunfähig werden.

Wenn der kleine Mann im Ohr keine Ruhe gibt!

Wie man den Ohrgeräuschen den Kampf ansagt.

Schon im alten Ägypten war Tinnitus als Krankheit bekannt. So ist eine Therapie gegen den „Sturm im Ohr“ beschrieben. Mit Hilfe eines Schilfrohres wurden verschiedene Kräuter in den Gehörgang geleitet. Auch in jüngerer Vergangenheit haben bekannte Persönlichkeiten wie Martin Luther, Jean Jacques Rousseau und Ludwig V. sowie Beethoven sehr unter ihrem Ohrgeräusch gelitten.

Wir sind heute permanent akustischem Müll ausgesetzt. Industriegerausche, Verkehrslärm, Rasenmäher, Laubbläser und so weiter drängen an unser Ohr. Selbst in Supermärkten und Einkaufszentren umgibt uns eine ständige Geräuschkulisse. Hinzu kommen Freizeitlärm durch MP3-Player, Disco, Rock- und Pop-Konzerte, Motorradfahren und Werkzeuglärm. Nicht zu vergessen ist die hinzu kommende Stressbelastung im Alltag. Daher ist es nicht verwunderlich, dass Hörstörungen, besonders in Form von Überreizungen und Überempfindlichkeiten zunehmen.

Nach einer Studie der deutschen Tinnitus-Liga aus dem Jahr 1999 haben 9,8 Millionen Deutsche Ohrgeräusche über einen längeren Zeitraum. Davon sind 2,3 Millionen Personen behandlungsbedürftig, wobei 1,5 Millionen erheblich betroffen sind. Ca. 350.000 Menschen erkranken jährlich neu.

Als Folge von Tinnitus leiden die Betroffenen oft an Schlafstörungen und Stimmungsschwankungen.

Man unterscheidet drei Formen des Tinnitus:

1. Akuter Tinnitus

Personen, bei denen plötzlich ein lautes Ohrgeräusch dauerhaft und deutlich hörbar vorhanden ist (länger als 24 Stunden) sollten baldmöglichst einen auf Tinnitus spezialisierten HNO-Arzt aufsuchen. Dieser wird mit verschiedenen Maßnahmen versuchen, Mangelerscheinungen oder Durchblutungsstörungen auszugleichen. Damit wird das Ohr wieder in einen ordentlichen Betriebszustand versetzt. Bei einem akut auftretenden Tinnitus sollte man daher nicht zu lange mit dem Besuch des Ohrenarztes warten, damit er nicht dauerhaft bestehen bleibt. Die Erholungsrate ist bei einer zügigen Behandlung relativ hoch.

2. Chronischer kompensierter Tinnitus

Von chronischem Tinnitus spricht man, wenn dieser länger als drei Monate besteht. Wie aus den oben genannten Zahlen hervorgeht, ist die größte Zahl der Personen mit dauerhaften Tinnitus in der Lage, diesen zu kompensieren. Diese Personen besitzen den Tinnitus als Begleiterscheinung wie das Vorhandensein einer Verletzungsnarbe, die sie gelegentlich zwickt, können aber gut damit leben. Diese Personen sind nicht behandlungsbedürftig und sollten sich über ihr Ohrgeräusch keine allzu großen Sorgen machen. Oft reichen einfache „Hausmittel“ wie leise Hintergrundmusik oder ein Tischspringbrunnen um den Tinnitus vergessen zu machen.

3. Chronisch dekomensierter Tinnitus

Bei einem Teil der Personen mit chronischem Tinnitus tritt dieser immer stärker in das Zentrum der Wahrnehmung. Der Tinnitus kann nicht mehr ignoriert und kompensiert werden. Hier beginnt für viele eine Odyssee verschiedenster Behandlungsmöglichkeiten bis hin zu stationären Aufenthalten in spezialisierten Tinnituskliniken.

Das Zusammenwirken von systematischen Erkrankungen wie Diabetis und Bluthochdruck, aber auch mentaler Belastung und körperlichen Verspannungen können den Tinnitus deutlich verstärken. Daher ist die Zusammenarbeit von fundierter medizinischer Behandlung und ganzheitlicher Betrachtung ein wichtiger Baustein in der erfolgreichen Behandlung des Tinnitus. Zuerst sollte man sich daher an einen auf Tinnitus spezialisierten HNO-Arzt wenden. Dieser untersucht die organischen Ursachen, die den Tinnitus befördern und erstellt eine Tinnitus-Analyse. Mit diesem Befund klärt er über die realistischen Möglichkeiten der Tinnitus-Behandlung auf. Dies kann eine einfache Entfernung eines Ohrpfropfes, eine medikamentöse Behandlung oder die Empfehlung einer Tinnitus-Einrichtung sein.

Erfolgversprechend ist seit einiger Zeit die so genannte elektro-akustische Stimulation. Hierbei wird dem Patienten dauerhaft ein speziell auf sein Ohr abgestimmtes sehr sanftes Geräusch präsentiert. Diese Stimulation ist kaum wahrnehmbar. Aber die Hirnstrukturen, die Ohrgeräusche bewerten, diese also als wichtig oder unwichtig einordnen, werden durch die Stimulation beruhigt. Die Ohrgeräusche werden zwar noch wahrgenommen, aber in ihrer Prominenz zurückgedrängt. Als Folge werden die Ohrgeräusche leiser oder sogar vollkommen unterdrückt. Dieser Lernvorgang des Gehirns kann dann auf Dauer geprägt werden. Diese Methode verspricht eine Besserung der Ohrgeräusche bei 65 bis 70 Prozent der Betroffenen.

Unabhängig von der apparativen Versorgung sollte aber eine Betrachtung der persönlichen Lebenssituation durchgeführt werden. Der Abbau der persönlichen Stressfaktoren sowie der körperlichen Verspannungen steht dabei im Vordergrund. Nicht zuletzt ist bei einer erfolgreichen Behandlung ein regelmäßiges Monitoring (Überwachung) durch den HNO-Arzt notwendig. Nur so kann korrigierend eingegriffen werden, wenn sich der Tinnitus verändert. Tinnitus bringt uns das oft „vergessene Organ“ Ohr wieder zu Bewusstsein.

Durch die Kultivierung des Hörens, indem wir positive Höreindrücke wie Musik, Naturgeräusche in entspannter Atmosphäre bewusst wahrnehmen und genießen, können wir das Hören mit positiven Gefühlen verbinden. Eine wirksame Vorbeugung, die alle nutzen können, die noch nicht oder nur leicht vom Tinnitus betroffen sind.

TINNITUS-INITIATIVE NIEDERRHEIN

Praxis Dr. med. Thomas Wacker

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

Dr. Vossieck

Tinnitus- und Hörsysteme
Düsseldorfer Str. 50, 41238 MG
Tel. 02166/1465888
Dünner Str. 207, 41066 MG
Tel. 02161/8494488



Dr. Vossieck Tinnitus- und Hörsysteme

Düsseldorfer Str. 50, 41238 Mönchengladbach
Tel.: 021 66-146 58 88, Fax: 021 66-146 58 89

Dünner Str. 207, 41066 Mönchengladbach
Tel.: 021 61-849 44 88, Fax: 021 61-849 44 89

Damit der kleine Mann im Ohr endlich Ruhe gibt



Das Team Von Dr. Vossieck berät bei Tinnitusbeschwerden inklusive Hörtest, Beratung und Probetragen



Gutschein

- Tinnitusberatung und Bestimmung
- Hörtest, Beratung und Probetragen

Dr. Vossieck
Tinnitus- und Hörsysteme
Düsseldorfer Str. 50
41238 Mönchengladbach
Tel: 02166 1465 888

Öffnungszeiten:
Mo.– Fr. 9.00 –13.00 Uhr
Mo, Di, Do.: 15.00 - 18.00 Uhr

SONNENBRILLEN

MODE PLUS 100% UV-SCHUTZ



Sonnengläser als Schutz für Ihre Augen

Einstärkengläser Basic*	schon ab	39,- €
Comfort**	schon ab	97,- €
Gleitsichtgläser Basic*	schon ab	146,- €
Comfort**	schon ab	266,- €

* Basic: Kunststoff oder Silikat, Tönung 75% - 85% in braun, grün oder grau

** Comfort: inkl. Mehrfachentspiegelung und Hartschicht

Marktstraße 8
41236 MG-Rheydt
Tel.: 02166/40885

**Optik
neeten**

Hauptstraße 59
41352 K'broich-Glehn
Tel.: 02182/50062

Beratung für gutes Sehen

www.neeten.de

Moderne Mund-, Kiefer-, Gesichtschirurgie

... für mehr Lebensqualität.

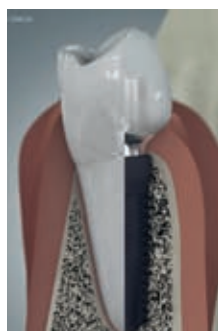
Mit seinem Spiegel- und Erscheinungsbild zufrieden sein, ein sympathisches Lächeln mit schönen Zähnen und vitaler Mimik schenken können. Wünsche, die Patienten immer öfter an die Ästhetisch Plastische und Mund-, Kiefer-, Gesichtschirurgie stellen.

Eingriffe im Gesicht und den Zähnen sind eine Frage des Vertrauens.

Die Praxis für Ästhetisch Plastische und Mund-, Kiefer-, Gesichtschirurgie Dr. Dr. Lange & Weyel in Mönchengladbach bietet die aktuellen Möglichkeiten der modernen Zahnmedizin, der 3-dimensionalen, digitalen Diagnostik, Implantologie, Schlafmedizin und Ästhetisch Plastischen Chirurgie. Zukunftsweisende Behandlungsmethoden und sanfte Methodik sorgen für Lösungen auf hohem, medizinischem Niveau. Minimal invasive Techniken und gewebeschonende, mikrochirurgische Operationen reduzieren die Belastung der Patienten.

Natürliche Schönheit und individuelle Mimik erhalten

Erfolgreiche kosmetische Korrekturen sind die, die als solche nicht wahrgenommen werden. „Unser Team hat Erfahrung mit empfindsamen Patienten. Bei plastischen Eingriffen erfolgt die Behandlung in unserer Praxis. Von der ersten Beratung über die Entscheidung der optimalen Vorgehensweise bis zum geplanten Eingriff und einer wirkungsvollen Nachsorge kümmern wir uns um das Wohlbefinden unserer Patienten“, so Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange. Lidkorrekturen bzw. Blepharoplastiken gehören zu den häufigsten ästhetisch-chirurgischen Eingriffen in der Praxis. Sie werden ambulant, in örtlicher Betäubung oder im Dämmer Schlaf durchgeführt. Auch nicht chirurgische Maßnahmen können für eine „faltenfreie Zone“ sorgen. Mit Unterspritzungen, Peelings und Laseranwendungen lassen sich grobporige Haut und feine Falten im Gesicht deutlich verringern.



Zähne fest sitzend und verlässlich

Implantate bieten in nahezu jeder Situation eine flexible und schonende Lösung, um verloren gegangene Zähne zu ersetzen oder eine Prothese komfortabel und sicher zu befestigen. „Die Implantologie liefert zuverlässige,



ästhetisch anspruchsvolle Lösungen und hat sich bei uns und den überweisenden Kollegen zu einer Therapievariante entwickelt, die Kaukomfort und Ästhetik mit optimalen Mitteln rekonstruiert“, so Jörg Weyel. Implantatgetragene Zähne vermitteln Patienten das Gefühl eigener Zähne. Sie fühlen sich an wie Natürliche, sitzen fest und fügen sich harmonisch in die individuelle Zahnumgebung ein.

Wieder richtig ausgeschlafen

Hinlegen, Augen zu und einfach schlafen. Davon können viele Menschen nur träumen. Spezialisierte Hilfe bieten Schlafmediziner, zu denen auch die zertifizierten Ärzte der Praxis zählen. Vor der Behandlung einer Schlafstörung steht an erster Stelle die genaue Diagnose. „Bei bestehendem Verdacht auf Schlafapnoe (Schnarchen mit zeitweiligem Atemstillstand) erfolgt in vielen Fällen vor Therapiebeginn eine Untersuchung in einem Schlaflabor“, so Dr. Dr. Lange und Jörg Weyel. „Nach der Auswertung der Ergebnisse können wir eine individuell auf den Patienten zugeschnittene Therapie beginnen. Wir ziehen bei der Behandlung eine möglichst schonende, nicht chirurgische Vorgehensweise vor“, so die zertifizierte Schlafmedizinerin Frau Dr. Oedinger. Eine komfortable, bei leichter bis mittelgradiger Schlafapnoe sinnvolle Therapie sind die so genannten Protrusionsgeräte (Unterkiefervorschiebschiene). Bei Implantatpatienten können die Implantate genutzt werden, um eine Schnarcherschiene auf diesen zu befestigen. Die Möglichkeit einer auf Implantaten abgestützten Schiene macht das Tragen für Patienten angenehmer.

INFO



Praxis Dr. Dr. Lange & Weyel

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



Mittwoch,
15. Mai 2013

Gefäßverkalkung – Geißel der Überfluggesellschaft

Prof. Dr. med. Barbara Weis-Müller, Chefarztin Klinik für Gefäßchirurgie und Angiologie
Dr. med. Christian Reinhold, Oberarzt Klinik für Gefäßchirurgie und Angiologie

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

 **Förderverein**
Kliniken Maria Hilf GmbH

MEDICAL TEC GmbH in neuen Räumen

Professionelle Lösungen für Krankenhäuser und Praxen.



Die Medical Tec GmbH ist bereits seit 1999 in Mönchengladbach Dienstleistungspartner im Bereich Medizintechnik. Seit März 2013 sind sie nun in neuen Räumen an der Rudolfstraße 10c zu finden, nachdem sie in den letzten Jahren ihren Firmensitz auf der Waldnieler Straße hatten. Zudem gibt es noch eine Zweigstelle in Dinslaken. Als händlerunabhängiges Unternehmen bietet die Firma Medical Tec professionelle Lösungen für Krankenhäuser und Praxen. Neben dem medizinischen Service für Krankenhäuser in Mönchengladbach und Umgebung gehört auch die Betreuung von Arztpraxen zu ihren Aufgaben. Dazu gehört die Wartung und Reparatur von medizinischen Geräten, sowie die Durchführung von sicherheitstechnischen und messtechnischen Kontrollen. Geschäftsführer Joachim Fettes: „Oft hängen Menschenleben von der Funktionalität der medizinischen Geräte ab. Somit hat die Qualität unserer Arbeit für uns einen sehr hohen Stellenwert. Diesen Qualitätsstandard lassen wir auch regelmäßig durch Externe prüfen und sind nach DIN ISO 9001 zertifiziert.“



Seit einigen Monaten gibt es noch einen besonderen neuen Service: Mitarbeiter der Medical Tec GmbH wurden von der Firma MEDELA geschult und sind nun auch Experten für Milchpumpen und Stillprodukte. Viele Geburtskliniken haben bereits die MEDELA Milchpumpen im Einsatz und die Mütter schätzen die Vorteile dieser Produkte. Medical Tec bietet nun einen besonderen Service an: Schon vor der Entlassung werden Müttern diese Milchpumpe als Leihgabe für zu Hause ins Krankenhaus gebracht. Somit können Mütter die vertraute Milchpumpe für ihre Babys auch zuhause nutzen und bekommen zudem eine Einweisung vor Ort. Dabei bekommen Sie auch einen Überblick über die Vorteile weiterer MEDELA-Stillprodukte, die stillenden Müttern eine große Hilfe sein können. Joachim Fettes: „Dieser neue Service wird zunehmend von Kliniken und Hebammen unterstützt. Da ich selber Vater von zwei Söhnen bin, weiß ich, dass man nach der Geburt viele andere Sorgen hat. Somit ist es schön zu sehen, dass man mit diesem Angebot den Familien in den ersten Tagen eine große Erleichterung verschaffen kann. Eine Mitarbeiterin hat sich auf diesen Service spezialisiert und hat schon viele Familien in Mönchengladbach und Umgebung unterstützen können.“

INFO

Medical Tec GmbH, Rudolfstr. 10c, 41068 MG, Tel. 02161/548056
www.medicaltec.de, info@medicaltec.de



KRANKENHAUS NEUWERK
MARIA VON DEN APOSTELN
EINE EINRICHTUNG DER ST. AUGUSTINUS-KLINIKEN

DAS PROGRAMM FÜR IHRE GESUNDHEIT

GESUNDHEITSFORUM MÖNCHEGLADBACH

VORTRAGSABENDE

- **11. April, Divertikel**
18 Uhr, Krankenhaus Neuwerk, Dünner Straße 214-216, MG
- **7. Mai, Knie-Sportverletzungen**
18 Uhr, savita, Dammer Straße 132, MG
- **6. Juni, Hilfe bei chronischem Sodbrennen**
18 Uhr, Krankenhaus Neuwerk, Dünner Straße 214-216, MG
- **11. Juli, Psychosomatische Störungen im Schulalltag**
18 Uhr, Krankenhaus Neuwerk, Dünner Straße 214-216, MG

FÜR DEN PERFEKTEN START INS LEBEN

mit **Borussia**

Familiär, sicher und auf Wunsch sogar fohlengrün bietet die Geburtshilfe des Eltern-Kind-Zentrums Mönchengladbach werdenden Eltern ihr ganz individuelles Umfeld für den größten Moment ihres Lebens.

- **Infoabende für werdende Eltern**
Termine: (18 bis 20 Uhr)
03.04. | 18.04. | 16.05.
05.06. | 20.06. | 03.07.
18.07. | 07.08. | 15.08.

Hebammen-Sprechstunde
Do. von 14.00 bis 18.00 Uhr
Termine: T (02161) 668-2158

Anmeldung zur Geburt
Mo.-Fr. 8.30 bis 11.30 Uhr

- Elternsprechstunde
- Säuglingspflege
- Großelternabend
- Geschwisterschule

Infos: T (02161) 668-2158

Sprechstunden für Risikoschwangerschaften, Geburtsplanung und dopplersonografische Untersuchungen
Termine: T (02161) 668-2151

ELTERN-KIND-ZENTRUM MÖNCHEGLADBACH

Dünner Straße 214-216 | 41066 MG | www.krankenhaus-neuwerk.de



KRANKENHAUS NEUWERK
MARIA VON DEN APOSTELN
EINE EINRICHTUNG DER ST. AUGUSTINUS-KLINIKEN

Herzlich WILLKOMMEN im neuen ZMG!

ZENTRUM MEINE
GESUNDHEIT

UROLOGIE.



UROLOGIE

ZENTRUM MEINE
GESUNDHEIT

ALLGEMEINMEDIZIN.



ALLGEMEINMEDIZIN

ZENTRUM MEINE
GESUNDHEIT

GYNÄKOLOGIE.



GYNÄKOLOGIE

ZENTRUM MEINE
GESUNDHEIT

ERNÄHRUNGS-
MEDIZIN.



ERNÄHRUNGSMEDIZIN

ZENTRUM MEINE
GESUNDHEIT

RADIOLOGIE QEB.



RADIOLOGIE QEB

ZENTRUM MEINE
GESUNDHEIT

MEDIZINISCHE
PSYCHOLOGIE.



MED. PSYCHOLOGIE

MEDIZINISCHES
LEISTUNGSZENTRUM

Medizinisches Leistungszentrum | Kaiserstraße 98-100 | M'Gladbach
Tel. 0 21 61 / 56 78 0-0 | www.z-m-g.de | [facebook.com/mein.ZMG](https://www.facebook.com/mein.ZMG)

90 Tage rauchfrei!

Redakteurin Sabrina Kirnapci hat es geschafft. Nach einem Rauchentwöhnungskurs im Krankenhaus St. Franziskus ist sie nun – nach einer fast 25-jährigen Raucharriere mit mindestens 20 Zigaretten täglich – endlich Nichtraucher. Hier ist ihr Bericht zum Sieg über den Glimmstängel.

Text: Sabrina Kirnapci



Ich und ein Rauchentwöhnungskurs, pah! Das ist wie ein Rocker auf dem Schlagerfestival, wie ein Eisbär im Solarium, wie Mr. Spock am Ballermann. Absurd! Rauchen ist ein Lebensgefühl. Man gehört zur coolen Hälfte der Menschheit, zu den Toleranten, zu den Abenteurern und Freigeistern. Locker an der Wand lehnen, sich eine Zigarette drehen – gemeinschaftlich qualmen und quatschen, wildfremde Menschen nach Feuer fragen und dann lässig in einer Wolke aus Nikotinenebel verschwinden.

Dieses Lebensgefühl wollte ich mir für immer bewahren und mich niemals zu den langweiligen Nichtrauchern gesellen. Wenn da nicht diese verdammte Kurzatmigkeit wäre... und die wachsende Angst vor gesundheitlichen Folgen des Tabakkonsums... und die Preiserhöhungen für Zigaretten... und das allgegenwärtige Rauchverbot! Zu allem Überfluss gibt es kaum noch Gleichgesinnte, weil die Anzahl der Raucher im Freundeskreis rapide abnimmt. Okay, zugegebenermaßen hatte auch ich schon öfter versucht, mir das Rauchen abzugewöhnen – mit mäßigem Erfolg.

Im Dezember 2012 interviewte ich Priv.-Doz. Dr. med. Andreas Meyer zum Thema „Wie werde ich Nichtraucher“ (HINDENBURGER, Ausgabe Januar 2013). Ein Satz blieb mir besonders in Erinnerung: „Den richtigen Zeitpunkt wird es niemals geben.“ Erwischt! Hatte ich doch die dringend notwendige Rauchentwöhnung auf einen Tag irgendwann in der Zukunft verschoben, an dem ich nervenstark, stressfrei und ausgeglichen genug sein würde, um das Projekt anzugehen. Dieser Illusion beraubt, meldete ich mich kurzerhand beim Rauchentwöhnungskurs in der Klinik für Pneumologie an. Mein Selbsthilfegruppe-Albtraum-Szenario wurde wahr: Ich saß zusammen mit mir völlig unbekanntem Menschen an einem Tisch und offenbarte meine Unfähigkeit, aufs Rauchen zu verzichten. Doch siehe da! Die Leute waren sehr nett und um es vorwegzunehmen: Im Laufe der sechs gemeinsamen Abende wurde die Stimmung immer lockerer und lustiger. Wir hatten nicht nur ein gemeinsames Ziel, sondern auch eine Menge Spaß.

Zunächst führten wir Strichlisten über unseren Zigarettenkonsum und darüber, wann wir verstärkt rauchen. Man muss den Feind schließlich kennen, wenn man ihn besiegen will. Wir machten uns unsere persönlichen Beweggründe für die

Rauchentwöhnung deutlich und dann legte jeder seinen letzten Rauchertag fest. Ich war skeptisch – sehr skeptisch! Wenn mir jemand meine Zigaretten wegnehmen wollte, reagierte ich bislang immer wie ein Kleinkind, dem man sein Schnuffeltuch zum Einschlafen verweigert: große Katastrophe, großes Geschrei, explosive Laune! Ich warnte vorsichtshalber Familie, Freunde und Kollegen. Dann war es soweit. In den ersten Tagen der Rauchentwöhnung sah ich mir sämtliche Videos an, die das Internet zum Thema Tabakindustrie und Nikotinsucht zu bieten hatte. Besonders zu empfehlen: „Nichtraucher in 5 Stunden“ von Dr. med. Stefan Frädrich. Danach hätte ich es als persönliche Niederlage gesehen, der Manipulation durch die Werbung nachzugeben. Außerdem hatte ich mich bei den Kurstreffen so sehr damit beschäftigt, warum ich nicht mehr rauchen will, dass ich nicht mehr das Gefühl hatte, dass mir jemand mein „Schnuffeltuch“ wegnehmen will. Um bei dem Bild zu bleiben: Ich legte den Fetzen selber weg und merkte, dass es der natürlichere Zustand ist, ohne zu schlafen. Schlechte Laune hatte ich allerdings trotzdem.

Apropos schlafen: Die Entzugserscheinungen äußerten sich bei allen Teilnehmern unterschiedlich. Während ich meine Vorliebe für Möhren entdeckte, tigerte mein Partner, der ebenfalls Kursteilnehmer war, nachts schlaflos durch die Wohnung. Andere Leidensgenossen hasteten in jeder freien Minute mit Walking-Stöcken in den Wald, putzten fieberhaft ihre Wohnung oder fanden einfach alles undefinierbar „doof“. Nach und nach ebten die Nebenwirkungen jedoch ab. Auch die Extra-Hürde „Karneval“ wurde von allen gemeistert. Einige berichteten, dass sie in Stress-Situationen doch zur Zigarette gegriffen hatten. Im Gespräch wurde klar, dass der blaue Dunst an der jeweiligen Situation nichts geändert hatte. Wenn sich aber durch die Zigarette nichts ändert, warum dann in einer Stress-Situation rauchen?

Es dauerte zwei Wochen, bis ich bemerkte, dass Raucher stinken. Auch mein Geschmackssinn blühte auf. Selbst Pommes mit Mayo wurden zum echten Erlebnis. Plötzlich war „rauchen“ nicht mehr cool, sondern schlicht und ergreifend eine Sucht, die Lebensqualität klaut. Nach vier Wochen konnte ich wieder frei durchatmen, nach zwei Monaten dachte ich kaum noch ans Rauchen. Heute genieße ich die Freiheit, mich in jedem Gebäude beliebig lange aufhalten zu können, ohne vor die Tür zu müssen. Zum militanten Nichtraucher bin ich auch nicht geworden und ich habe bislang über 500 Euro gespart. Jetzt muss ich nur noch die fünf Kilos wieder abnehmen, die ich mir angefuttert habe. Diese Befürchtung hat sich leider bewahrheitet, aber mit Sport und etwas Disziplin ist das sicher zu schaffen.



INFO

Rauchentwöhnungskurs in der Klinik für Pneumologie
Krankenhaus St. Franziskus, Viersener Str. 450, 41063 MG

6 Abende, Kosten 100 Euro (werden nach der Teilnahme größtenteils von der Krankenkasse zurückerstattet). Anmeldung unter 02161/8924601



Naturheilpraxis Bauer

Osteopathische Medizin & Yoga









In angenehmer Atmosphäre behandeln wir ohne Zeitdruck

Schwerpunkt Rücken:

- akute und chronische Rückenschmerzen

Schwerpunkt Kiefer:

- Kiefergelenksfunktionsstörung (CMD) im Netzwerk mit Zahnärzten
- Begleitbehandlung bei Zahn- und Kieferregulation

Schwerpunkt Schwangerschaft/Säuglinge/Kleinkinder

- organische und emotionale Unterstützung in der Schwangerschaft
- Nachbetreuung von Mutter und Säugling nach einer Problemgeburt (Saugglocke, Zange, Kaiserschnitt)

Yoga & Meditation:

- Kurse und Einzelunterricht als Prävention & Therapie

Unsere Kurse werden von vielen Krankenkassen bezuschusst.

Termine nach Vereinbarung!

Naturheilpraxis Bauer
 Martin Bauer, Heilpraktiker | Imelda Bräutigam, Yogalehrerin BDY
 Adenauerplatz 5 | 41061 Mönchengladbach | Fon: 02161.2471253



Geld macht doch glücklich

184 € Babygeld geschenkt!*

Ihre BKK vor Ort in Mönchengladbach
Hindenburgstr. 140
41061 Mönchengladbach



Kostenlose Servicenummer

0800 222 12 11

www.bkkvorort.de/babygeld

* Voraussetzung: Nachweis aller Vorsorgeuntersuchungen im 1. Lebensjahr (U1 – U6). Ihr Baby muss durchgängig bei der BKK vor Ort versichert sein.

Starke Männer sorgen vor!

„Frauen nehmen Veränderungen am Körper wahr und reagieren sofort, Männer sehen erst Handlungsbedarf, wenn etwas nicht mehr funktioniert“, sagt Dr. Evecek vom „Zentrum Meine Gesundheit“. Wir sprachen mit dem Facharzt für Urologie, Andrologie, Onkologie und Proktologie über Vorsorgeuntersuchungen und fachübergreifende Behandlungen im ZMG an der Kaiserstraße.

Text: Sabrina Kirnapci



Dass es Frauenärzte gibt, weiß jeder. Aber gibt es auch spezielle Männerärzte?

Aber sicher. Die Männerheilkunde nennt sich Andrologie. Nur weil Männer ungern zum Arzt und seltener zur Vorsorge gehen, heißt das ja nicht, dass es für sie keine geschlechtsspezifischen Risikofaktoren und Erkrankungen gibt.

Welche Risikofaktoren sind typisch für Männer?

Da gibt es einige Risikofaktoren, die – nicht nur, aber verstärkt – auf Männer zutreffen. Männer gehen beispielsweise in der Freizeit wesentlich höhere Risiken ein, etwa beim Sport. Auch im Beruf lasten sie sich oft mehr auf als gut ist. Männer ernähren sich ungesünder als Frauen, achten kaum auf Fett und Zucker. Sie trinken mehr Alkohol und noch immer gibt es mehr männliche Raucher als weibliche. Ein Männerarzt kümmert sich also nicht nur um Prostatabeschwerden, sondern auch um Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Stoffwechselstörungen, hormonelle Störungen, Störungen

der Sexualität, usw. Und es gibt noch einen großen Unterschied: Frauen leben „in“ ihrem Körper. Sie können sagen, wie es ihnen aktuell geht. Viele Männer können diese Frage nicht richtig beantworten. Sie sehen ihren Körper als Werkzeug. Das bedeutet, biologische Alarmsignale werden von Männern oft übersehen. Sie gehen erst dann zum Arzt, wenn etwas nicht mehr funktioniert. Manchmal ist es dann schon zu spät.

Durch regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen könnte „Mann“ also Funktionseinbußen verhindern, wenn man das mal männlich-nüchtern ausdrücken darf?

Richtig! Auch durch die medizinischen Präventionsbemühungen ist die durchschnittliche Lebenserwartung für Männer in den letzten zehn Jahren um fast zwei Jahre gestiegen. Und regelmäßige Vorsorge-

Dr. Evecek: „Spezialisten unterschiedlicher Fachgebiete arbeiten bei uns für den Patienten an arztübergreifenden Vorsorgepaketen und ggf. an fachübergreifenden Therapien. Das macht unser „Zentrum Meine Gesundheit“ einzigartig.“

untersuchungen können natürlich dazu beitragen, Krankheiten zu verhindern und die Gesamtgesundheit langfristig zu erhalten.

Wie darf man sich die Vorsorgeuntersuchung für Männer bei Ihnen im „Zentrum Meine Gesundheit“ vorstellen?

Zunächst werden die persönlichen Risikofaktoren ermittelt. Dazu gehören zum Beispiel Erkrankungen in der Familie und berufliche oder private Belastungen. Kommt ein Mann, in dessen Familie es Herzinfarkte gegeben hat, mit Bluthochdruck zu uns, ist das anders zu bewerten als bei einem Patienten ohne diese „Vorbelastung“. Außerdem spielt natürlich der Lebensstil eine Rolle – treibt der Patient Sport, ernährt er sich gesund, raucht er, gibt es psychosoziale Be-

ANZEIGE

Was tun bei ständigen Schmerzen?



Viele Menschen haben wohl schon Erfahrung mit immer wiederkehrender Physiotherapie, Tabletten und im schlimmsten Fall sogar einer Operation gemacht. Es gibt jedoch in der Traditionellen Chinesischen Medizin eine Behandlungsmethode, die den Ursachen zu Leibe rückt. Diese chinesische Form der Orthopädie bringt Beweglichkeit und Schmerzfähigkeit und somit auch Lebensqualität zurück. Sie ist nicht nur auf die reine Symptom-beziehungswise Schmerzbekämpfung beschränkt, sondern berücksichtigt auch unter anderem die Wechselwirkungen der Energieflüsse und Blockaden des Körpers.

Diese ganzheitliche Methode bildet also eine wirkungsvolle Alternative und den Heilungsprozess fördernde Unterstützung zu allgemeinmedizinischen Maßnahmen. Christina

Tipp behandelt in ihrer Chinesischen Naturheilpraxis viele Patienten mit chronischen Rückenleiden, Gelenkerkrankungen wie Arthrose in Schulter-, Knie- und Hüftgelenken. Erfahrungsgemäß macht diese Behandlung oftmals eine Operation überflüssig. Die Therapie beginnt mit einer umfassenden Anamnese und Diagnosestellung, bei der der gesamte Mensch beachtet wird. Dies bedeutet, dass nicht nur das schmerzende Knie, die Hüfte, Gelenke oder Wirbelsäule beachtet wird. In der Traditionellen Chinesischen Medizin wird die Ursache gesucht, die oftmals gar nicht im betroffenen Gelenk zu finden ist.

So kann es zum Beispiel bei der schmerzenden Hüfte notwendig sein, auch den nicht schmerzenden Rücken zu behandeln. Die Beschwerden werden hauptsächlich dadurch verursacht, dass die gelenkeigene Knorpelschicht abgerieben, beziehungsweise verschlissen ist. Dadurch bilden sich im Gelenkspalt Ablagerungen, die erhebliche Schmerzen verursachen können.

Mithilfe der bei einem Dozenten der Fu Yen Universität Hsin-Chuang erlernten Methode aus der Traditionellen Chinesi-

schen Medizin ist Christina Tipp in der Lage, diese Ablagerungen mittels Akupunktur und einer speziellen Technik zu entfernen, sodass der Patient nach einiger Zeit wieder schmerzfrei ist. Durch spezielle Finger- und Handtechniken werden zu Beginn die entzündungsverursachenden Kalkablagerungen und Mineralisierungen an den Wirbelkörpern und in den Gelenken entfernt. Fehlstellungen im Bereich der Wirbelsäule werden behoben sowie Verklebungen des Sehnen- und Muskelapparates gelöst. An diese Vorstufe schließt sich die gezielte Chinesische Akupunktur an. Diese löst die Energieblockaden und aktiviert die Muskelbildung. Bei Abschluss der Behandlung ist häufig eine dauerhafte Beschwerdefreiheit gewährleistet.

Naturheilpraxis Christina Tipp
Bismarckstraße 83
41061 Mönchengladbach
Tel.: 02161-2471984 und 0172-1859168
www.tcm-tipp.de

lastungen? All dies erörtern wir im persönlichen Gespräch, bevor wir Vorschläge zur Risikominimierung oder zu einer eventuellen Diagnostik und Behandlung machen. Dabei sind Prostataerkrankungen und Gefäßerkrankungen verschiedenster Ursachen die häufigsten Risiken. Die moderne Diagnostik beschränkt sich dabei vorwiegend auf laborchemische und bildgebende Ultraschall-Maßnahmen, die gemeinsam mit unserem Facharzt für Radiologie, der Fachärztin für Allgemeinmedizin und mir befundet und beurteilt werden.

Gerade die psychischen Belastungen geben Männer ungern zu, oder?

Das hat sich ein wenig verbessert. Die Angst vor dem Burnout-Syndrom, das oft in den Medien auftaucht, steigt. Ein Herzinfarkt gilt in der Arbeitswelt unter Männern noch immer als eine Art Kriegsverletzung – da hat sich eben einer besonders angestrengt. Psychische Erschöpfung hingegen ist eine Niederlage und man gilt als Versager. Um das zu verhindern, nehmen immer mehr Männer die Gesprächsangebote unserer Dipl.-Psychologin Ulrike Hennekes in Anspruch. Viele lassen sich sogar regelmäßig coachen.

Hier wird der fachübergreifende Ansatz des „Zentrum Meine Gesundheit“ deutlich. Es gibt Spezialisten aus unterschiedlichen Bereichen, die sich bei Bedarf eng absprechen.

Genau das ist die Philosophie des „Zentrum Meine Gesundheit“ und macht uns so einzigartig. Wo gibt es das sonst, dass sich die Ernährungsmedizinerin mit der Allgemeinmedizinerin abspricht oder der Urologe mit der Psychologin? Wir bündeln unsere Kompetenzen für den Patienten und bilden eine umfassende Wissensgemeinschaft von der Prävention über die Diagnose bis zur Therapie. Bei fachübergreifenden Gesundheitsproblemen kann der Patient wählen, ob es bei einem Ansprechpartner bleiben soll oder ob er auch die anderen Spezialisten vor Ort besuchen möchte.

Ab welchem Alter würden Sie Männern Vorsorgeuntersuchungen empfehlen?

Je früher, desto besser! Bei der Prävention steht ja nicht die Behandlung im Vordergrund. Es geht darum, zu motivieren und zu aktivieren. Wir unterstützen hierbei in erster Linie die eigenen Ressourcen des Körpers und mindern Risiken. Das funktioniert in jedem Alter. Spätestens mit 35 sollte man Vorsorgeuntersuchungen durchführen. Auch wenn Prostatabeschwerden in diesem Alter noch weit weg sind, gibt es viele andere Themen, die wichtig sind.

Was wünschen Sie sich im Bereich der Männerheilkunde für die Zukunft?

Heute ist es bereits selbstverständlich, dass Mütter mit ihren heranwachsenden Töchtern zum Frauenarzt gehen und sich dort auch regelmäßig beraten und untersuchen lassen. Ich würde mir wünschen, dass es bald ebenso normal ist, dass Knaben mit ihren Vätern zum Männerarzt gehen, um geschlechtsspezifische Fragen zu erörtern.

DIPL.-PSYCHOLOGIN ULRIKE HENNEKES



Wenn die Anforderungen des Alltags unsere Kräfte übersteigen, wenn unsere Strategien zur Stressbewältigung nicht mehr ausreichen, wenn der Erfolgsdruck zu stark ist, die Arbeitsbedingungen zu belastend sind – dann sind die Grundlagen zu einem Burnout gelegt. Männern fällt es oftmals schwerer sich solche Grenzen, vor allem in der Lebensmitte, einzugestehen. Betroffenen sind vor allem „Leistungsmenschen“, Perfektionisten oder

Menschen mit einem sehr starken Harmoniebedürfnis. Ziel muss es sein, die eigene Situation erkennen zu lernen, Stressbewältigungsstrategien zu entwickeln, Warnzeichen zu erfassen und eigenen Bedürfnissen Raum zu verschaffen, um wieder Lebenssinn zu entdecken und Lebensfreude empfinden zu können.

Der Betten-Spezialist bietet gesunden Schlafkomfort

- ✓ Matratzen und Kissen zu Hause testen
- ✓ Computergestützte Liegeanalyse
- ✓ Bestpreisgarantie
- ✓ Top-Kundenempfehlung



KUNDENSTIMMEN

Der Service, die Beratung und der freundliche Umgang mit dem Kunden waren/sind wirklich sehr, sehr gut und nicht zu bemängeln. Wir fühlten uns trotz nicht allzu hohem Budget exzellent beraten und als Kunde wertgeschätzt. Hier nimmt man sich die nötige Zeit und beeindruckt durch Kompetenz sowie individueller Zuwendung und Berücksichtigung der Kundenbedürfnisse. Die Lieferung erfolgte im zugesagten Zeitraum und verlief reibungslos. Seitdem sind einige Wochen vergangen und wir können uns für unseren neu gewonnenen Schlafkomfort (wir kauften Bettrahmen, Matratze und Lattenrost) hiermit nur noch einmal ausdrücklich bedanken! Wir haben seither keinerlei Rückenprobleme mehr! Wir empfehlen das Bettendepot in Mönchengladbach ohne Einschränkung.

Quelle: Erfahrungsbericht Google Nutzer



- ✓ Boxspringbetten, Polsterbetten
- ✓ Massivholzbetten, Komfortbetten
- ✓ Matratzen, Lattenroste, Schlafsysteme
- ✓ Individuell gefüllte Daunendecken, auch in Sondergrößen
- ✓ Große Auswahl an Nackenstützkissen, Daunen und Federkissen
- ✓ Qualitätsbettwäsche und Spannlaken
- ✓ Bettenreinigung, Hausberatung

Schillerstraße 77-79
41061 Mönchengladbach
Telefon 021 61-2 0128
www.betten-depot.de



Der Caritasverband in Mönchengladbach – immer an Ihrer Seite.

- Mobiler Mahlzeitendienst
- HausNotRuf
- Pflege zu Hause
- Palliativpflege
- Kurzzeitpflege
- Altenheime in Ihrer Nähe
- Wohnungen für Senioren
- Hauswirtschaftlicher Dienst
- Familienpflege
- Paul Moor-Schule
- Kindergarten Am Kuhbaum
- Frühförderung
- Gemeindesozialarbeit
- Freiwilligen Zentrum

Ein Anruf genügt.
Wir sind für Sie da!
Telefon 02161 81020
www.caritas-mg.de



Herzlich gern.

Willkommen in der Praxis Rivola



Sauerstofftherapie · Stoffwechsoptimierung · Ernährungsberatung
Ayurveda-Therapie · Überwasserbett-Massage · Akupunktur



Mein Leitmotiv ist die ganzheitliche allgemeinmedizinische Behandlung. Dabei bin ich bemüht, die Erkenntnisse der Naturheilkunde mit den neuesten Möglichkeiten der Schulmedizin zu einem medizinisch ganzheitlich ausgerichteten Gesamtkonzept zu verbinden. Die Behandlung des Menschen als „Ganzes“ und nicht nur seiner Symptome und Krankheiten stehen im Vordergrund.

Arztpraxis Agata Rivola · Bismarckstr. 60-62
41061 Mönchengladbach · Tel. 02161-182346
www.arztpraxis-rivola.de

Beweglich bleiben bis ins hohe Alter

Teil 3: Mehr Spaß im Leben durch bessere Beweglichkeit

Wer sich gut bewegen kann, hat in der Regel bessere Trainingseffekte, mehr Kraft, verbrennt mehr Kalorien und hat allgemein mehr Spaß am Leben, weil vieles leichter fällt. Bewegung ist am schönsten, wenn sie (wieder) unbeschwert und spielerisch ohne Einschränkungen erfolgen kann.

Im letzten Beitrag habe ich über mangelnde Schulterbeweglichkeit und -stabilität, die oft in Zusammenhang mit Verspannungen und Schmerzen im Oberkörper stehen, berichtet und auf einige beweglichkeitsfördernde Übungen für den Schultergürtel hingewiesen.

Da die meisten Menschen im Alltag sehr viel sitzen und wir beim Gehen auch in der Regel nur eine Bewegungsrichtung haben, leidet die Beweglichkeit der Hüftgelenke. Dies kann sich nicht nur im Sport leistungsmindernd und verletzungsfördernd auswirken, sondern auch für Nichtsportler viele negative Konsequenzen haben.

Neben der immer geringeren Beweglichkeit bei diversen Alltagsbewegungen, wie beispielsweise beim Anheben einer Kiste Wasser oder bei der Gartenarbeit, kann eine eingeschränkte Hüftbeweglichkeit z. B. auch Rückenbeschwerden verursachen oder verschlimmern. Ich bin immer wieder mehr als erstaunt darüber, wie viele Menschen, die zu mir kommen – vor allem auch Sportler – eine enorme Steifigkeit und Schwäche in diesem so wichtigen Körperbereich aufweisen.

Die Muskeln im Hüft- und Beckenbereich gehören zu den stärksten im menschlichen Körper und bilden dort die Basis, sozusagen das Fundament, für Bewegung im Alltag und Sport. Sie gehören, neben der Bauch- und Rückenmuskulatur (Rumpf) zum so genannten Core (Kern) und müssen in jedem Gesundheits- und Sportprogramm berücksichtigt werden.

Wenn Sie an einigen Übungen interessiert sind, die die Beweglichkeit in den Hüftgelenken erhalten und verbessern können, dann finden Sie interessantes Material auf meiner Seite unter der Rubrik „VIDEOS“.

Dort finden Sie auch Kurzeinheiten von 3 bis 5 Minuten zur Verbesserung der Ganzkörper-Beweglichkeit, die ich seit langem mit vielen meiner Kunden täglich durchführe.

Wer unter Anleitung an einem hervorragenden und sehr beliebten Ganzkörper-Training teilnehmen möchte, der kann sich unter www.ELITE-Bootcamp.de informieren.



„der schnellste Weg zu
der Form Deines Lebens“

Machen Sie dieses Jahr zu Ihrem Jahr!

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



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. Einsendeschluss ist der 31. Mai 2013.

Bleiben Sie **gesund!**

Habe ich **Blutdruck?**

Das vollautomatische Blutdruck- und Puls-messgerät BM 58 von Beurer misst nicht nur höchstzuverlässig am Oberarm, sondern ist auch ein Red Dot Design Award-Gewinner. Einfache Bedienung durch Touch Screen Display, Automatische Druckvorwahl und Luftablass, 2 x 60 Speicherplätze, Arrhythmie-Erkennung: warnt bei eventuellen Herzrhythmusstörungen, Durchschnittswert aller gespeicherten Messwerte und Morgen- und Abendblutdruck der letzten 7 Tage. Mit USB-Kabel und HealthManager-Software zum Gratis-Download. Inkl. Batterien und Aufbewahrungstasche.



Gesehen bei Saturn für 49,99 €



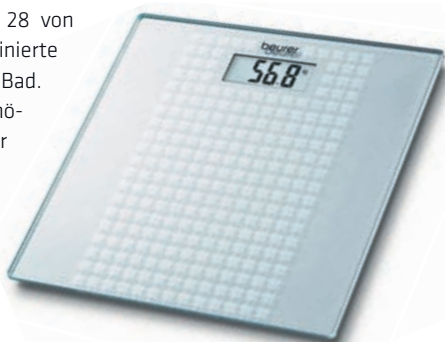
Augen schließen **und genießen**

Mit der Sitzauflage MG 200 von Beurer genießen Sie eine Shiatsu-Massage ganz einfach zu Hause oder im Büro. Entspannende Rückenmassage mit Timer Funktion. Inklusive 4 Shiatsu Massageköpfe, welche paarweise rotieren. Am Rücken befindet sich ein abnehmbarer waschbarer Velours-Bezug. Mit praktischer Aufhängevorrichtung zum Verstauen im Schrank.

Gesehen bei Saturn für 99,99 €

Für alle **Gewichtsklassen**

Die GS 28 Glaswaage GS 28 von Beurer setzt durch ihre satinierte Optik stilvolle Akzente im Bad. Bei der superflachen Bauhöhe von nur 17 mm und einer Tragkraft von bis zu 150 kg bleibt für die meisten Benutzer noch viel Luft nach oben. Die Mess-Einteilung erfolgt auch für leichtgewichtige Personen in 100 g-Schritten.



Gesehen bei Saturn für 17,- €



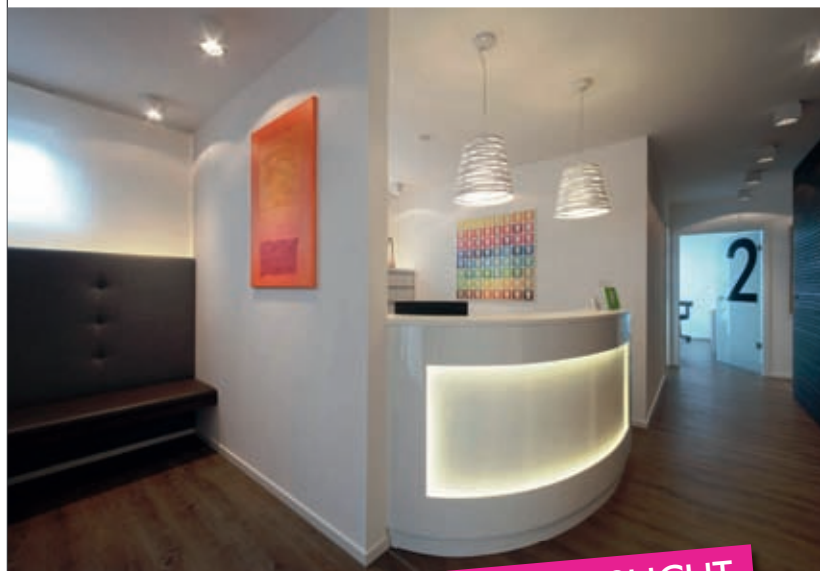
WIR SIND ANGEKOMMEN!

Ende 2012 sind wir umgezogen und haben uns zusammen mit unseren Patienten in den neuen Räumlichkeiten auf der Bökelstraße eingelebt.

Wir wollen Ihnen in unserer hochmodernen Praxis einen Ort anbieten, an dem Sie Ihre individuelle Zahnbehandlung in angenehmer und entspannter Atmosphäre erfahren können – uns ist es besonders wichtig, dass Sie sich wohl fühlen!

Wir sind für Sie da und nehmen uns Zeit für Ihren schönsten Schmuck – Ihr Lächeln!




Wir freuen uns über Ihren Besuch auf unserer Homepage www.zahnarzt-dr-sprothen.de oder in unserer Praxis vor Ort.



AZUBI GESUCHT



Unsere Praxis ist bestens erreichbar:

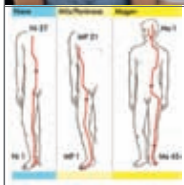
-  Die Buslinien 1, 2 und 15 halten in unmittelbarer Nähe.
-  Kostenlose Parkplätze befinden sich direkt vor dem Haus.
-  Die Praxis ist barrierefrei und ebenerdig.



Dr. med. dent.
Dominic Sprothen
 Zahnarzt
 Bökelstraße 181, 41063 MG
 Tel. 02161 / 15146
www.zahnarzt-dr-sprothen.de

Angst vorm Zahnarzt?

Nicht mit uns!



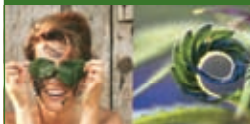
Naturheilkundliche
& Implantologische
Zahnarztpraxis

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

2012 MARKTIMPULS.DE

Beauty & Wellness im „Klostergarten“

- ganzheitlich -



FÜHLEN UND ERLEBEN

- Ganzheitliche Schönheitspflege -

rohini ist da

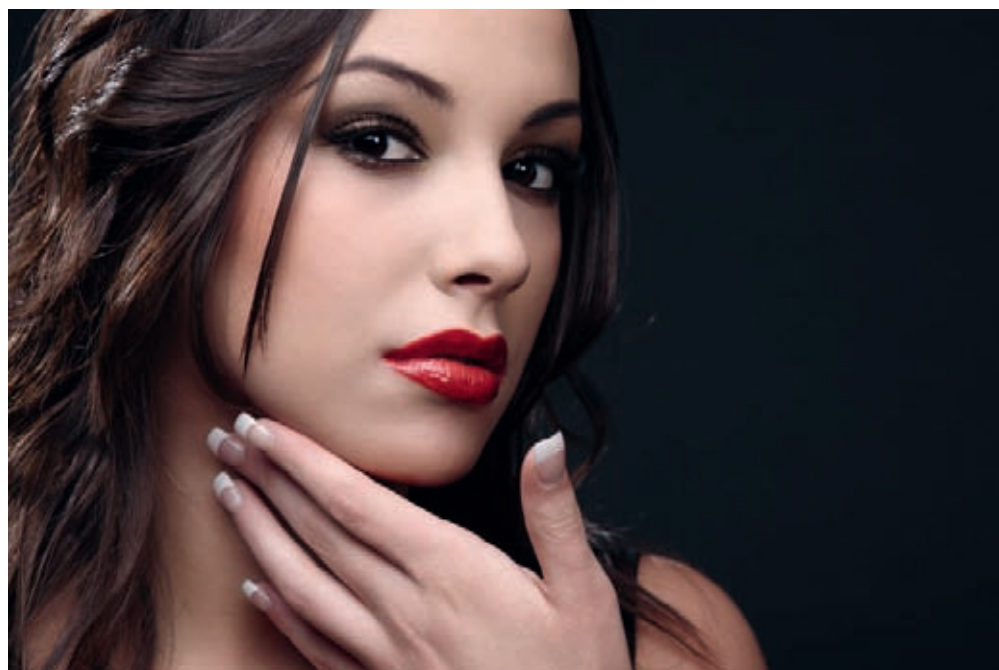
100% Wirkstoffkosmetik! Erleben Sie an diesem Tag das göttlich Weibliche, den Zyklus der Regeneration, die Fülle der Natur!

ANTI-AGING SKIN-REPAIR

Natur pur mit Verjüngungskraft · sanfte Behandlungsimpulse kurbeln die Kollagen- und Elastinbildung an · Falten werden natürlich und hocheffizient gestrafft · sofortiger Verjüngungseffekt

Rosentag
am 31. Mai 2013 von 10 bis 18 Uhr

Beauty & Wellness im „Klostergarten“
Pia Scheepers · Klostergarten 27
41069 Mönchengladbach · Tel. 02161 / 467379
www.pia-scheepers-kosmetik.de



Dracula-Therapie

Schönheit aus dem Eigenblut – 100 % Natur, 100 % Sie selbst.

Bei der Schönheit aus dem eigenen Blut, auch als Dracula-Therapie bekannt, wird aus Ihrem eigenen Blut Plasma gewonnen und in Ihre Haut injiziert. Sie selbst verjüngen dadurch Ihre Haut ganz natürlich. Neben dem Plasma gewinnen wir aus Ihrem Blut spezielle Wachstumsfaktoren und Stammzellen. Das mit diesen Faktoren konzentrierte Plasma stimuliert in Ihrer Haut die Selbstheilung und sorgt für einen erstaunlichen Regenerationsprozess mit verstärkter Kollagenbildung und Regeneration des Bindegewebes nach einigen Tagen und Wochen.

Das plättchenreiche Plasma, kurz PRP, hat die Fähigkeit, auf ganz natürliche Art und Weise den körpereigenen Aufbauprozess zu beschleunigen. Die Regeneration und Neubildung von Kollagen führt zu einer deutlichen und nachhaltigen Reduzierung von Falten und zu einer gesamten Verbesserung der Textur Ihres Hautbildes.

Neues Volumen für die Haut ohne allergische Reaktionen oder Unverträglichkeiten

Für eine schöne und dauerhafte Regeneration über 1 bis 2 Jahre, sollte die Injektion zu Beginn 2 bis 3 Mal wiederholt werden. Auf ganz natürlichem Weg kann der Gesichtshaut, dem Augenbereich, dem Hals, dem Dekolleté sowie der Haut der Hände Spannkraft und Elastizität wiedergegeben werden. Die Dracula-Therapie gibt uns damit die Möglichkeit, mit eigenem Gewebe Falten zu glätten, Haarwachstum zu stimulieren, Volumendefekte aufzufüllen und wie bei der Eigenbluttherapie, die Gelenkbeweglichkeit zu verbessern.

Nach der Blutabnahme wird dieses mit einer speziellen Lösung vermischt und anschließend zentri-

fugiert. Hiernach kann die Viskosität Ihres PRP bestimmt werden und dies wird Ihnen dann unmittelbar injiziert. Mit anschließender Kühlung dauert der gan-



Nach der 30-minütigen Behandlung kann das Sofortergebnis bewundert werden.

ze Vorgang ca. 30 Minuten, bis Sie das Sofortergebnis bewundern können. Nachwirkungen wie Rötung und Schwellung sind nach wenigen Tagen wieder verschwunden. Da es sich um körpereigenes Material handelt, sind Fremdkörperreaktionen ausgeschlossen und eine Faltenbehandlung mit Fremdmaterialien nicht mehr notwendig.

Wir würden uns freuen, Sie beraten zu dürfen.

INFO

Dr. med. Winfried Kauhl
und Dr. med. Stefan Cymorek
Viersener Str. 50-52, 41061 MG
Tel. 02161/46223-0
www.plastischechirurgie-mg.de

Wohnkonzept für Demenzkranke

Einmalig im Mönchengladbacher Raum: Neubau am Ludwig-Weber-Haus bietet betreutes Wohnkonzept in individuellen Kleingruppen speziell für Menschen mit Demenzerkrankung.

Die Pflege von Menschen mit Demenz ist eine sehr anspruchsvolle und vielfältige Aufgabe. Mit dem Neubau am Ludwig-Weber-Haus in Mönchengladbach-Bettrath des Diakonischen Werkes wird erstmals im Mönchengladbacher Raum ein Wohnkonzept in individuellen Kleingruppen für Demenzerkrankte und Personen mit eingeschränkter Alltagskompetenz angeboten. Dafür sind zwei eigene Wohngemeinschaften mit jeweils 12 Wohneinheiten eingerichtet worden. Jede Gemeinschaft hat ein gemeinsames „Wohnzimmer“ mit offener Küche und Essbereich. Der Vorteil der beiden Wohngruppen für Demenzerkrankte ist die familiäre Gemeinschaft, die dem örtlich, zeitlich und persönlich desorientierten Bewohner eine persönliche, individuelle Unterstützung, Sicherheit und Geborgenheit gibt. Gleichzeitig legt man Wert auf eine integrative Betreuung und fördert den Kontakt und die Verbindung der Erkrankten mit den weiteren Bewohnern des Hauses, die im Rahmen des Betreuten Wohnens im Erdgeschoss ebenfalls bestens ausgestattete, altersgerechte Wohnungen vorfinden. Die Anbindung an das Ludwig-Weber-Haus ermöglicht gleichzeitig auch bei eintretender besonderer Pflegebedürftigkeit einen unkomplizierten Wechsel.

Die Besonderheit der neuen Wohnanlage spiegelt sich sowohl in der Architektur als auch der Innengestaltung wieder: großzügige private Rückzugsmöglichkeiten in der eigenen Wohnung, große überdachte Balkone, helle lichtdurchflutete Gemeinschaftsräume schaffen eine angenehme Wohn- und Bewegungsatmosphäre. Gerade Licht besitzt für Menschen mit demenziellen Erkrankungen eine stimmungsaufhellende Wirkung und führt zu einer verbesserten Wahrnehmung. So erleichtert beispielsweise ein besonderes Licht- und Farbkonzept die Orientierung. Sollte dennoch die geschützte Umgebung verlassen werden, sorgt ein innovatives Desorientierungsschutzsystem mittels Funk für sofortige Kenntnisnahme und Kontrolle.

» **Bein uns darf jeder so sein, wie er ist.** «

Getragen wird das Konzept von speziellen Beschäftigungs- und Pflegeangeboten für Menschen mit Demenz und dafür geschultes Fachpersonal. „Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter verfügen über eine besondere fachliche und persönliche Eignung, die vor

allem von innerer Ruhe, Empathie, Stabilität und Flexibilität geprägt ist“, so Geschäftsführer Herbert Paulus. „Über einen strukturierten Tagesablauf geben wir den Bewohnern einen Rahmen, in dem sie sich, je nach Tagesform und individuellen Bedürfnissen, frei entfalten können“. Angeboten werden hauswirtschaftliche Tätigkeiten, kreative, geistige und kraft- und bewegungskoordinierende Betätigungen. Ziel ist es, den Bewohnerinnen und Bewohnern ein zufriedenes, selbstbestimmtes Leben zu ermöglichen, ihr Wohlbefinden zu sichern und damit ihre Lebensqualität deutlich zu verbessern.

Ihre Ansprechpartner: Marlene Ropertz

Tel. 02161/98008-663, mropertz@diakonie-mg.de

Susanne Classen

Tel. 02161/98008-660, sclassen@diakonie-mg.de



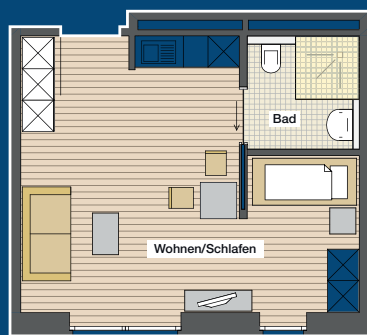
Heinz Herbert Paulus, Geschäftsführer des Diakonischen Werkes Mönchengladbach.



Mit besonderem Wohn- und Betreuungs-konzept für Demenzkranke

24 1½-Raum-Wohnungen

ca. 50-57 m² (inkl. Gemeinschaftsflächen), abgetrenntem Schlafbereich, Pantry-Küche u. a. mit Kühlschrank und behindertem/rollstuhlgerechtem Bad mit Dusche und WC, Telefon- und TV-Anschluss, Internet, Rufanlage



Ein Zuhause für Menschen mit Demenz

Neues Wohnkonzept am Ludwig-Weber-Haus, bezugsfertig November 2013

Demenzgerechtes Wohnen bedeutet in unseren seniorengerechten Appartements eine Kombination aus „Wohnen“ und „Betreuung“ in eigenen vier Wänden. Dies bietet Freiheit, aber auch Sicherheit und individuellen Komfort. Die Bewohner leben unabhängig in ihrer Wohnung, können aber an den vielfältigen Alltagsaktivitäten, Freizeit- und Therapieangeboten teilnehmen und profitieren von einem 24-Stunden-Notrufsystem. In der Kombination aus Gemeinschaft und Individualität schaffen wir einen vertrauensvollen Rahmen, in dem unsere Bewohner in Würde und Respekt leben können, sich angenommen und geborgen fühlen.

Ihr Ansprechpartner: Frau Marlene Ropertz

Tel.: 02161 98008-663, E-Mail: mropertz@diakonie-mg.de



Diakonisches Werk
Mönchengladbach

TÖLKES

Die Kuh ist vom Eis!
Wir eröffnen die Grillsaison!

Jetzt aber schnell: Gartenmöbel raus, ein paar Blümchen gepflanzt und ran an den Grill! Das, was dann so köstlich duftet, ist das leckere Grillsortiment Ihrer Fleischerei Tölkes. Knackige Würstchen, würzige Steaks und knuspriger Bauchspeck warten auf ihren Einsatz auf dem Rost. Ob für die Party oder einen gemütlichen Grillabend zu zweit.

Wir wünschen: **Guten Appetit!**

Muh-lecker!

Fleischerei Tölkes
 Abtshoferstraße 30
 41066 Mönchengladbach



www.jost-werbung.de

MENDOZA

ARGENTINISCHES STEAKHAUS



Ab 13.05.
Aktuelles Angebot:
 300g Rindersteak essen,
 nur 200g bezahlen



- Einzelheiten zum Angebot unter: facebook.com/Steakhaus.Mendoza
- alle Steaks vom Holzkohलगrill
- Salat- und Vorspeisenbuffet
- mediterrane Fischgerichte
- Online-Tischreservierung

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

ÜBER DER GLUT GEGART



SO WIRD GRILLEN ZUM PERFEKTEN VERGNÜGEN

Text: Sascha Broich

Grillen ist Megatrend: In mehr als jedem zweiten Haushalt steht inzwischen ein Gas-, Elektro- oder Holzkohलगrill. Nicht nur der typische Geruch und der einzigartige Geschmack von Gegrilltem machen das Garen auf dem Rost zu etwas Besonderem, über dem Ganzen liegt auch ein Hauch von Freiheit und Abenteuer. Kein Wunder also, dass sich rund ein Drittel der Deutschen im Schnitt sechsmal während der Sommersaison auf Balkonen, Terrassen, am Strand oder im Park zum Grillen treffen.

Gute Vorbereitung garantiert gutes Gelingen

Der Grill sollte fest stehen und nicht in der Nähe spielender Kinder aufgestellt werden. Holz und Papier sind für ein Grillfeuer nicht geeignet. Deshalb nur Holzkohle und/oder Grillbriketts verwenden, weil sie sauber und sicher brennen. Zum Anzünden bitte nur Grillanzünder – Paste, Riegel oder in flüssiger Form – verwenden. Benzin oder Spiritus ist ungeeignet und zudem viel zu gefährlich. Rund 30 bis 60 Minuten benötigen Holzkohle und Grillbriketts bis sie gut durchgeglüht sind. Wenn die Kohle von einer dünnen Ascheschicht überzogen ist, kann's losgehen.

Auf den Grill kommt, was gefällt

Neben leicht fettdurchzogenem Rind-, Schweine- und Lammfleisch, Geflügel und Fisch, brutzeln Grillfans immer häufiger auch Obst, Gemüse und Käse. Doch keine Grillparty kommt ohne Würstchen aus, von denen es inzwischen allein in Deutschland rund 50 verschiedene Sorten gibt. Beim Einkauf sollte man unbedingt auf eine natürliche Hülle achten, denn erst der Naturdarm macht die Wurst zum knackigen Genuss. Er lässt sie atmen und fördert so das gute Aroma. Besonders knusprig werden Würstchen, wenn sie während des Garens hin und wieder mit Bier bepinselt werden. Damit sie auf dem Rost nicht aufplatzen, kann man sie vorher dünn mit Öl bestreichen.

Vorsicht vor verbrannten Stellen

Direkt auf dem Rost sollte nur mageres oder leicht marmoriertes Fleisch liegen. Teilstücke mit dicken

Fetträndern, wie beispielsweise Schweinebauch, gart man besser in einer speziellen Grill-Aluschale, damit das Fett nicht in die Glut tropfen kann. Je mehr Fett in die Glut tropft, desto mehr krebserregende Stoffe entstehen. Dunkel verbrannte Stellen auf keinen Fall mitverzehren, sie sind nicht nur ungenießbar, sie sind gesundheitlich bedenklich und stehen auch im Verdacht, die Krebsbildung zu unterstützen. Gepökelt Fleisch, wie beispielsweise Kasseler, gehört auf keinen Fall auf den Rost. Beim Grillen können sich aus dem Nitritpökelsalz die ebenfalls krebverdächtigen Nitrosamine bilden.

Auch wenn das Grillen eine relativ schnelle Garmethode ist, sollte man dennoch Geduld mitbringen. Lieber den Rost ein wenig höher stellen, damit die Leckereien nicht verbrennen. Gerade mariniertes Fleisch sollte bei schwacher Hitze – also eher am Rand des Rostes oder auf der obersten Stufe – gegrillt werden, weil das Öl und die Kräuter der Marinade leicht verbrennen. Dickere Fleischstücke, wie beispielsweise Hühnerschenkel, werden am besten unter der Haube gegart, so erreicht die Hitze das Grillgut von allen Seiten und das Fleisch bleibt saftig.



Einmalgrillen mit gutem Gewissen

Besonders praktisch für das nächste Grillen im Stadtpark oder am Ufer eines Sees: Das erste Einweggerät komplett aus ökologischen Komponenten lässt sich nicht nur umweltgerecht entsorgen, sondern schont zugleich den Boden, auf dem es platziert wird. Dazu verfügt die aus rein natürlichen Materialien bestehende Feuerschale über einen Deckel mit Doppel-



funktion: Zunächst hält er als Untergestell die Glut so weit vom Rasen fern, dass dieser nicht an- oder gar verbrennt. Nach dem Grillen verschließt er die aschegefüllte Kohleschale sicher bis zum nächsten Abfalleimer. Das Grillgut wird auf einem Rost aus einem speziellen Meshgitter über den lange glühenden Briquets gehalten. Und last but not least besteht auch die Verpackung des „grünen Grills“ durchweg aus natürlichen Materialien. Info: www.landmann.de

Platz ist auf dem kleinsten Balkon

Während Hausbesitzer oft üppig ausgestattete Outdoor-Küchen unter freiem Himmel aufbauen, sind in der Mietwohnung, erst recht in der Großstadt, die

Möglichkeiten eingeschränkt. Doch ganz ohne BBQ geht es einfach nicht: Mit Kompaktgrills gelingt das Vergnügen selbst bei engen Platzverhältnissen – und zwar ohne dass die Nachbarschaft durch allzu starke Rauchzeichen verärgert wird. Beim Grill selbst kommt es darauf an, dass das Gerät gut vor Wind geschützt ist und somit Rauch und Asche nicht weit in der Umgebung verteilt. Kompakte Geräte wie beispielsweise die neuen Balkongrills von Landmann sind dazu mit einem höhenverstellbaren Windschutz ausgestattet. Der Grillmeister hat dabei die Wahl zwischen einer Holzkohleversion und einer Gasvariante. Unter www.landmann.de gibt es mehr Details dazu sowie viele Tipps und Rezepte zum Nachmachen.

REZEPTE

EINFACHE MARINADE MIT SENF UND ÖL

Die richtige Marinade ist beim Grillen das A und O. Schnell gemacht ist etwa eine Marinade mit Senf und Öl. Dazu schneidet man eine große Zwiebel in feine Würfel und vermischt sie mit fünf Esslöffeln Senf und drei Esslöffeln Öl. Wer mag, kann noch einen Schuss Bier dazugeben. Damit reibt man das Fleisch

gut ein und lässt es über Nacht im Kühlschrank ziehen. Beim Grillen sollte keine Marinade auf die heiße Glut tropfen.

Tipp: Überschüssige Marinade vorher abstreifen und eine Grillschale aus Aluminium verwenden oder über indirekter Hitze grillen

MEDITERRANER FISCHGENUSS VOM GRILL

Das weckt Erinnerungen an den letzten Spanienurlaub: Sardinen frisch vom Grill sind eine schmackhafte Alternative zu Fleischgerichten. Auch als Vorspeise machen die Fische viel her. Hier das Rezept: Vier Esslöffel Olivenöl mit einer Knoblauchzehe und einem Teelöffel Paprikapulver mischen. Die Sardinen damit begießen, eine Zitrone über den Fischen auspressen und sie mit Salz, Pfeffer und Petersilie würzen. Danach auf dem Grill vier Minuten pro Seite garen und heiß genießen. Mehr Grillrezepte gibt es unter www.landmann.de im Internet zu finden.



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

RESTAURANT

FOUR SENSES[®]
schwarz is(s)t bunt



Ab dem 5. Juni 2013:
Jeden 1. Mittwoch im
Monat: Party mit Live-Musik
und Fingerfood-Bufferet

**Ab Mai jeden 3. Sonntag im
Monat Brunch mit
Champagner, Kaviar & Co.**

JETZT RESERVIEREN: 02161-967726
REYERSTRASSE - KOENIGSKARREE, 41065 MG
>>> ÖFFNUNGSZEITEN <<<<
SO-FR AB 18 UHR · SA AB 12 UHR
WWW.FOUR-SENSES.DE · INFO@FOUR-SENSES.DE

Schokolade
und Wein*feine*
KostNeue, brandheiße kulinarische
Ideen rund ums GrillenGrillgewürze
Glasuren & Marinaden
Chutneys & SenfeRäucherhölzer, Grill-Planken,
Accessoires, sowie die passende
Wein-AuswahlEinladung zum Genussabend:
„Der Grill und seine Begleiter“
15. Mai 2013, 18 bis 21 Uhr
probieren – schmecken – fachsimpeln
€ 14,50 p.P., nur mit AnmeldungfeineKost - Quadtstraße 21 · MG-Wickrath
Tel. 02166 / 9750388 · www.feinekost.com
Öffnungszeiten: Mo-Fr 9.30-12.30 Uhr und 15-18 Uhr
Sa 10-13 Uhr · Mittwoch Nachmittag geschlossen **GREIS**

bäckerei konditorei

**Für den schönsten Tag
in Ihrem Leben ...**Bäckerei & Konditorei Greis
Wir beraten Sie individuell mit Herz
Kreuzstraße 3 · 47877 Willlichwww.baekerei-greis.de

MEHR ALS SOJAWURST UND MAISKOLBEN!



Auch ohne geschmacklosen Fleischersatz in Wurstform kann man vegetarisch grillen. Wir präsentieren von der Vorspeise über die Hauptspeise bis hin zum Nachtsch köstliche fleischlose Gerichte, die sich ganz einfach zubereiten lassen. Außerdem haben wir Ihnen einige Helferlein fürs Veggi-Grillen herausgesucht.

Tipps und Text: Sabrina Kirnapci

BIEGSAME GRILLSPIESSE

Sie sind 75 cm lang und flexibel formbar. Die Fire-Wire-Grillspieße sind spülmaschinengeeignet und sie werden an den Enden nicht heiß, wenn man diese über den Grill hängen lässt. Durch die Flexibilität ist auch das Marinieren in kleinen Gefäßen oder Beuteln möglich. Der biegsame Spieß aus lebensmittelgerechtem Edelstahl passt auf jeden Grill und in jede Pfanne. Außerdem kann man ihn auf dem Teller spiralförmig einrollen, so dass ein schönes Bild entsteht – etwa mit dem Dip in der Mitte. Das 2er Set kostet beispielsweise bei www.design-3000.de 13,90 €.



VEGGIE-GRILL MIT MOTOR

Gemüsespieße, Stockbrot und Kartoffeln einfach zubereiten: Durch den automatischen Rotationsmechanismus und die unmittelbare Nähe zur Glut wird das Gemüse schnell und perfekt gegart. Einfach dabeisitzen und entspannt zuschauen oder sich mit den Gästen unterhalten. Nach Gebrauch und zum Transport lassen sich in Minutenschnelle alle Teile in der Grillwanne verstauen. Ab ca. 140,- € bei www.vegetarier-grill.de



GEMÜSE-/KARTOFFELKORB FÜR DEN GRILL

Die Antihaf-Beschichtung dieses Korbs sorgt dafür, dass das Gemüse beim Garen auf dem Grill nicht kleben bleibt und anbrennt. Auch Kartoffeln können in dem spülmaschinenfesten Grill-Korb mit Edelstahl-Griffen prima gebacken werden. Den Korb gibt's beispielsweise von Landmann für ca. 18,- €



VORSPEISE

GEFÜLLTE CHAMPIGNONS

Champignons mit einem Tuch abputzen und die Stiele entfernen. Die Vertiefung mit einer Mischung aus Petersilie, Knoblauch und Öl füllen. Nach dem Grillen mit Salz und Pfeffer würzen.

Alternative: Champignons mit Frischkäse füllen, in Alufolie wickeln und grillen.

HAUPTSPEISE

GEGRILLTER KÄSE MIT ROSMARIN-KARTOFFELN

Etwas Olivenöl mit Rosmarin, Thymian und Pfeffer in einen Gefrierbeutel geben und durchkneten. Halloumi-Käse in Scheiben schneiden, in den Gefrierbeutel legen und zwei Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen. Käse auf dem Beutel nehmen und etwa 15 Minuten grillen – dabei die Scheiben gelegentlich wenden. Die Kartoffeln waschen und ungeschält halbieren. Mit einer Mischung aus Öl, Rosmarin-Nadeln und Salz auf der flachen Seite bestreichen. Kartoffeln mit der Schale nach unten auf den Grillrost legen und ca. 10 bis 15 Minuten grillen.



WEISSE SOSSE

Eine Packung gekörnten Frischkäse mit jeweils einem Becher Joghurt, Schmand und Quark vermischen. Ein Bund Schnittlauch und ein Bund Petersilie hacken und unterrühren. Sechs Zehen Knoblauch pressen und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



NACHTISCH

SCHOKOLADEN-BANANE

Banane (mit Schale) der Länge nach aufschneiden. Achtung: Der Schnitt darf nicht ganz durchgehen. In den entstandenen Schlitz Schokolade streuen. Banane auf den Rost legen und so lange grillen, bis die Schale schwarz, das Fruchtfleisch weich und die Schokolade geschmolzen ist. Dann genüsslich auslöffeln.

Alternative: Banane so lange grillen, bis die Schale schwarz ist. Kurz abkühlen lassen, aufschneiden, mit Vanillebutter (Butter + Vanillezucker) bestreichen und auslöffeln.

IN VINO VERITAS

we in und spezialitäten



🍷 GENIEßEN
🍷 ESSEN
🍷 TRINKEN

Muttertagsmenü »Surprise«
Unser Geschenk an alle Muttis: Wir verwöhnen alle Mütter, Omas, Tanten, Schwestern, Freundinnen mit und ohne Familie mit einem feinen Menü. 12. Mai, ab 12 Uhr

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

9. Mai: Vatertag mit Familie
Brunch am Niederrhein: Genießen Sie ein feines Angebot niederrheinischer Köstlichkeiten von 11 bis 14.30 Uhr

Unsere Terrasse ist für Sie geöffnet!
In Kürze starten wir mit der exklusiven Spargelkarte! Wir freuen uns auf Sie!

www.i-v-v-weinhandel.de

HINGENBÜRGER

GRAEFEN PROUDLY PRESENTS

bemyBABY

SINGLEPARTY

open doors 22Uhr

FR10MAI13

GRAEFEN

GRAEFEN clubbing | ALTER MARKT 22/23 | 41061 MG | facebook.com/graefenclubbing | www.dasgraefen.de

BARONHEL GRAEFEN & DESIGN



HIGHLIGHTS IM MAI

THEATER

African Moon



Nach dem Selbstmord ihres Vaters verlässt Onkel Paul die erst neunjährige Amy, um in Afrika ein Krankenhaus und ein neues Leben aufzubauen. Der ferne Onkel entwickelt sich für das Mädchen über die Jahre zu einer idealisierten und unerreichbaren Vaterfigur und Afrika zum gelobten Land. Zwei Jahre nach Amys frühem Tod tritt ihre Lebensgefährtin Nora an ihrer statt eine Reise nach Afrika an. Angekommen auf des Onkels abgelegener Krankenstation endet sie jedoch nicht Amys imaginiertes Traumland vor, sondern wird mit den geplatzten Hoffnungen dreier Männer aus Europa konfrontiert ... African Moon erzählt vom Aufeinanderprallen westlicher Wunschbilder mit der afrikanischen Realität dort lebender Europäer, von der Idealisierung eines Lebens in Afrika, das in seiner Realisierung kaum den Erwartungen entspricht.

Do. 9.5.2013, 19:30 (Premiere) // Theater Mönchengladbach, Studio
 Weitere Termine: 17.5., 26.5., 6.6., 26.6., 3.7., 11.7., jeweils 19:30

LIVE-KONZERT

Mädchenkapelle



„What's inside the girl(s)“ – wird sich mancher fragen, der inmitten der „Mädchenkapelle“, also Coco Flanell (Gesang, Gitarre), Madame Nic (Bass, Gesang), Sissy Chapel (Schlagzeug) und Poison Andy (Keyboard, Gesang) den hünenhaften Franc Fille (Gitarre, Gesang) entdeckt. Front- oder Quotenmann? Wohl eher Ausdruck des unbeschwernten und leichtfüßigen Umgangs des Quintetts mit dem Sein und vor allem der Musik. So ist auch die Auswahl der Cover eher unorthodox – den erlesenen Mix, der sich von Postpunk über 60s Garage

bis hin zu derbem amerikanischen NeoRock'n' Roll erstreckt, verbindet die „Mädchenkapelle“ durch eigene Stücke, die sich ebenso wenig auf einen Stil beschränken lassen, aber immer mitreißen – freut Euch also auf eine rasante Reise zum Planeten Claire, auf dem man als menschliche Fliege dem Psycho Killer begegnen kann oder barfuß tanzend den Moon over Marin bewundert – that's Entertainment!
Sa. 11.5.2013, 21:00 // Messajero

KLASSIK

6. Meisterkonzert



Eine Aufsehen erregende Tournee führt zwei Künstler der jungen Elite zusammen. Ramón Ortega Quero erhielt am Konservatorium seiner Heimatstadt Granada schon früh eine gründliche Ausbildung bei Miguel Quirós. Als Zwölfjähriger fand er Aufnahme ins Andalusische Jugendorchester. Eine wichtige Hürde nahm der Oboist 2003, als ihn der Dirigent Daniel Barenboim in sein Orchester „West-Östlicher Diwan“ aufnahm. Internationale Aufmerksamkeit als Solist erreichte der junge Spanier, als er im September 2007 zum Ersten Preisträger beim ARD-Wettbewerb in München ausgerufen wurde. Der Wettbewerbsgewinn ebnete Ramón Ortega Quero den Weg als Solist auf die wichtigen Bühnen Europas. Kateryna Titova, in Enakievo/Ukraine geboren, erhielt ihren ersten Klavierunterricht im Alter von fünf Jahren. Von 1994 bis 1999 wurde sie an der Zentralen Spezialschule für Musik in Charkow unterrichtet und wechselte im Anschluss an die

Spezialschule des Moskauer Tschaikowsky-Konservatoriums. Als Solistin und als Kammermusikpartnerin konzertierte Kateryna Titova in der Ukraine, in Russland, Westeuropa und in den USA, u. a. mit dem Nederlands Symphony Orchestra und dem Wiener Kammerorchester und spielte bei internationalen Festivals.
Do. 23.5.2013, 20:00 // Kaiser-Friedrich-Halle



KONZERTE

KLASSIK & CHOR

klangvoll | Rheydt macht Musik
 Sa. 4.5.2013, 15:00
 Mandolinorchester „Edelweiß“ live im Konzert. Eintritt frei!
Stadtteilbibliothek Rheydt

Rund ums Schlagzeug
 Sa. 4.5.2013, 19:00
 Percussionensemble „schlagfertig“
Musikschule, Carl-Orff Saal

Schön war die Zeit
 Sa. 4.5.2013, 19:30
 Wickrather Männergesangsverein.
Kunstwerk Wickrath

Junges Podium
 Di. 7.5.2013, 19:00
 Di. 28.5.2013, 19:00
 Förderklassenschüler musizieren.
Musikschule, Carl-Orff-Saal

Musik im Schloss
 So. 12.5.2013, 11:30
 Konzert mit Schülern der Musikschule.
Schloss Rheydt, Rittersaal

Muttertagskonzert
 So. 12.5.2013, 16:00
 Bläservororchester Premiere und Jugendblasorchester.
Theater Mönchengladbach

WDR-Kammerkonzert
 Di. 14.5.2013, 20:00 (Teil 1)
 Mi. 15.5.2013, 20:00 (Teil 2)
 Midori spielt die Sonaten und Partiten von Johann Sebastian Bach.
Zeughaus Neuss

Debut-Konzert
 Mi. 15.5.2013, 19:00
 Preisträger Jugend musiziert spielen.
Theater Mönchengladbach, Studio

5. Sinfoniekonzert der Niederrheinischen Sinfoniker
 Mi. 15.5.2013, 20:00
Theater Mönchengladbach Konzertsaal
 Do. 16.5.2013, 20:00
Kaiser-Friedrich-Halle
 Leonard Bernstein: „Divertimento for orchestra“, Eric Wolfgang Korngold: „Violinkonzert D-Dur op. 35“, Anton Bruckner: „Sinfonie Nr. 4 Es-Dur“. Solist: Vadim Cluzman (Violine).
 » siehe Seite 57 oben

6. Meisterkonzert
 Do. 23.5.2013, 20:00
 Ramón Ortega Quero (Oboe) und Kateryna Titova (Klavier) spielen Werke von Wolfgang Amadeus Mozart, Johannes Brahms, Robert Schumann, Franz Liszt, Théodore Lalliet und Antonio Pasquelli.
Kaiser-Friedrich-Halle
 » siehe „Highlights“

4. Konzert im Zyklus „Best of NRW“
 Fr. 24.5.2013, 20:00
 Simone Drescher (Violoncello) und Olga Gollej (Klavier) spielen Werke von Ludwig van Beethoven, Alfred Schnittke und César Franck.
Schloss Rheydt, Rittersaal
 » siehe Seite 59 oben

Kulturfrühstück: Ensemble con spirito
 So. 26.5.2013, 11:00
 Caféhausmusik mit Brigitte Hoth (Querflöte), Michalina Knull-Mausen (Violine), Sylwia Kessels (Violoncello) und Oxana Kolts (Klavier).
BIS-Zentrum

Dycker Schlosskonzert – Matinee
 So. 26.5.2013, 11:00
 Literatur-Musik-Vortrag „Junger J. S. Bach auf der Fahrt nach Lübeck“. Eine Veranstaltung der Freunde und Förderer von Schloss Dyck e. V.
Schloss Dyck, Jüchen

Sommerkonzert
 So. 26.5.2013, 15:00
 Rheydter Kinder- und Jugendchor.
Kath. Pfarrkirche St. Johannes

Konzert für Querflöte, Violoncello und Orgel
 So. 26.5.2013, 17:00
 Mit Anette Maiburg, Guido Schiefen und Reinhold Richter.
Kath. Pfarrkirche St. Helena MG-Rheindahlen
 » siehe Seite 61 oben

Apotheose des Tanzes
 So. 26.5.2013, 18:00
 Die Deutsche Kammerakademie Neuss spielt unter Leitung von Lavad Skou Larsen Werke von Joseph Haydn, Wolfgang Amadeus Mozart und Ludwig van Beethoven.
Zeughaus Neuss

Quijote
 So. 26.5.2013, 18:00
 Lieder des griechischen Komponisten Mikis Theodorakis.
TIG – Theater im Gründungshaus

JAZZ & CO.
Futschikato Jazz Session
 Do. 2.5.2013, 20:00
Messajero

Jazz am Schmölderpark: Old Market Stompers
 Mi. 8.5.2013, 19:30
Gasthaus am Schmölderpark

Jazz in der Brauerei
 Do. 9.5.2013, 19:30
 „Boundless Dixieland Quartet“
Brauerei Zum Stefanus

Jazz-TIG
 Do. 16.5.2013, 20:00
 „Red Hot Cancers“
TIG – Theater im Gründungshaus

Jazz-Visions: Bach meets Jazz
 Fr. 17.5.2013, 20:00
 Michael Decker und Clemens Fieguth – Piano und Marimbaphon.
BIS-Zentrum

Swing in der Brauerei
 Do. 23.5.2013, 19:30
 Jazz der Swing-Ära mit dem Sextett „Swing Fashion“. Eintritt frei!
Brauerei Zum Stefanus

ROCK & POP

Hutkonzert: Alexandra Vitz
 Do. 2.5.2013, 20:00
Hutkonzert: Markus Moors
 Do. 23.5.2013, 20:00
TIG – Theater im Gründungshaus

Live im Terminal: Uriah Heep
 Fr. 3.5.2013, 20:30
Plexiphones & Dead Guitars
 Sa. 4.5.2013, 20:30
Pat Travers
 Fr. 24.5.2013, 20:30
Flughafen Mönchengladbach

Sturch, Eleonore + tba.
 Sa. 4.5.2013, 20:00
Roots Club

Götz Alsmann & Band: Paris
 Fr. 10.5.2013, 20:30
Kunstwerk Wickrath

vino e musica ... mit Camille Bloom
 Sa. 11.5.2013, 19:00
 Camille Bloom kombiniert kraftvollen Gesang mit energiegeladenen Gitarrenrhythmen und überzeugt mit intelligentem Songwriting.
vino e musica international ... mit Kyle Carey zusammen mit Craig Werth und Ron Janssen
 Do. 16.5.2013, 19:00
Kult + Genuss
 » siehe Seite 58 oben

Rockstadl live
 Sa. 11.5.2013, 19:00
 Mit „Kazimir“, „Orbital Dive“, „The Bloodstrings“ und „Herbst“!
Roots Club

Foxrock
 Sa. 11.5.2013, 20:30
 Special Guest: Der Fabulöse Roland.
Rockschicht, Viersen

Mädchenkapelle
 Sa. 11.5.2013, 21:00
 » siehe „Highlights“
Yes We Jam
 Do. 16.5.2013, 20:15
 Mit René Pütz (Bass/Vocals), Jürgen Dahmen (Rhodes), Andy Pilger (Drums); Special Guest: Thorsten Heitzmann (Posaune).
 » siehe Seite 58 oben
Messajero

hands up
 Mi. 29.5.2013, 20:00
 Rocknacht Hardterbroich.
Festzelt Hardterbroicher Straße MG-Hardterbroich

Stoned Karma Festival Vol. 2
 Mi. 29.5.2013, 21:00
 Mit VIBRAVOID – Psychedelic and Acid Rock; STAY – Retro-Rock; GIÖBIA – Psych- und Indie Rock; X-RAY HARPOONS – Garage Rock; THE LYSERGISCS – Garage-Rock; THE ROARING 420 – Psychedelic/Garage Rock.
Projekt 42

David Guetta
 Fr. 31.5.2013, 19:00
Warsteiner Hockeypark

AUSSTELLUNGEN

400.000 Jahre Vergangenheit Rheindahlen

Sa. 4.5.2013, 14:00-17:00
Dauerausstellung im archäologischen Museum mit alt- und jungsteinzeitlichen Original-Steinwerkzeugen und -geräten aus der Ziegeleigrube Dreesen und der unmittelbaren Umgebung, Grabungsfotos, Lössprofilen.
Wasserturm Rheindahlen

Kunst & Natur

Sa. 4.5.2013, 11:00-18:00
So. 5.5.2013, 11:00-18:00
Künstler und Kunsthandwerker zeigen Werke aus Glas, Ton, Textil, Porzellan, Acryl, Schmuck und Naturprodukten. Eintritt frei!
Nassauer Stall, Schloss Wickrath

Wil Albertz

bis So. 5.5.2013
Werke des Bildhauers.
Kunstfenster Rheydt

Mönchengladbacher Hängung

bis So. 12.5.2013
11:00-14:00 so
Bildhauer Wolfgang Hahn setzt sich mit den Eigenwilligkeiten des Ausstellungsraumes auseinander.
MMIII Kunstverein e. V.

Die Sprache der Bilder

bis So. 12.5.2013
10:00-18:00 di-sa
14:00-18:00 so
Ausgewählte Bilder in Acryl und Aquarell von Iona Dienst-Bartels und Bärbel Grube-Roewerich.
Stadtteilbibliothek Rheydt

Kunst am Muttertag

Sa. 11.5.2013, ab 14:00
So. 12.5.2013, 11:00-18:00
Martina Misch – edler Schmuck; Maternus Heithausen – Holzmodell; Gisela Fritze – naturle Aquarelle; Brigitte Filsinger und Sonja Wozniak – feine Keramik; Barbara Steinke und Ulla Boymanns – feine Stofffäden.
Hoeren-Hof, Korschenbroich

momentos

ab So. 5.5.2013 bis So. 26.5.2013
12:00-16:00 sa + so
Die Ausstellung von Yolanda Encabo zeigt bestimmte Orte, Momente und Situationen.
EA 71

Das goldene System

bis Fr. 31.5.2013
Grafiken von Jack Kremers, der während seines Studiums den Goldenen Schnitt in die dritte Dimension übertrug.
Graefen + König

Lonelyfingers – Konversationsstücke

bis So. 2.6.2013
11:00-17:00 di-fr, 11:00-18:00 sa + so
Fundstücke aus Künstlerateliers von Daniel Barroca, Jay Battle, Jaroslav Flinciński, Jessica Gispert, Manuel Graf, Owen Gump, Diango Hernández, Rita McBride, Anne Pöhlmann, Glen Rubsamen, Tom Sloan und Monika Stricker.
Städt. Museum Abteiberg

Refugium

ab Sa. 25.5.2013 bis So. 9.6.2013
Eröffnung: Sa. 25.5.2013, 19:30
11:00-16:00 sa + so
Der Kunstverein Mischpoke e. V. zeigt Arbeiten von Künstlern, die so noch nie zusammen ausgestellt haben.
BIS-Zentrum

Dirk Gottfried

ab So. 26.5.2013 bis So. 9.6.2013
17:00-19:00 fr
15:00-17:00 sa + so
Dynamische Konstellation, Skulpturen, Reliefs.
[Kunstraum.10]

Zwischenstation:

Rapunzel – Skulptur sucht Autor
ab So. 26.5.2013 bis So. 23.6.2013
Eröffnung: So. 26.5.2013, 15:00
Wandbilder und bemalte Raumplastiken von Monika Otto.
Menge-Haus

Linie Kunst: Innenraum

bis Do. 27.6.2013
8:00-17:00 mo-do, 8:00-13:00 fr
Ausstellung von Nicole Peters.
NEW-Hauptverwaltung, Foyer

Ein ahnungsloser Traum von Park

ab So. 26.5.2013 bis So. 21.7.2013
Ideen und Raumskizzen, Möglichkeiten und Visionen vom zukünftigen Ensemble am Abteiberg.
Skulpturengarten Städt. Museum Abteiberg + Hans-Jonas-Park

Renate Fellner: Kinderträume

bis Juli 2013
8:00-21:00 mo-fr
Musikschule

Auswärts essen

bis So. 30.6.2013
11:00-17:00 di-fr
11:00-18:00 sa + so
Die Ausstellung zeigt, welche Rolle die Gaststätten im sozialen Alltagsleben der Menschen in Mönchengladbach spielten und noch immer spielen.
Städt. Museum Schloss Rheydt

Otto Piene

ab Sa. 4.5.2013 bis Fr. 5.7.2013
13:00-18:00 di-fr
10:00-14:00 sa
Einzelausstellung anlässlich des 85. Geburtstags von Otto Piene mit Feuerbildern und -gouachen von der ZERO-Zeit bis heute, eine kinetische Lichtinstallation und Grafik.
Galerie Löhrl

Steampunk

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

Getting the right cut oder: Haben Sie ein schönes Stück Roastbeef?

ab Mi. 29.5.2013 bis So. 21.7.2013
Eröffnung: Mi. 29.5.2013, 19:00
9:00-19:00 do-so und anlässlich des Hoffestes vom 31.5. bis 2.6.
Das Gesamtwerk von Angelo Evelyn ähnelt einer Collage, einem stilistischen und materiellen „Mixed Media“: Malereien mit Öl- und Acrylfarben, Zeichnungen in Blei, Tusche und Kohle, Einsatz von Schablonen, Montagen eigener und fremder Vorlagen und nicht zuletzt die Lithografie.
Bioland Brungs



Bild: „Getting the right cut“, 2013, 150 x 115 cm, Mischtechnik auf Leinwand

Objekte I – Ursprünge

ab So. 5.5.2013 bis So. 15.9.2013
Eröffnung: So. 5.5.2013, 15:00
10:00-11:00 + 18:30-20:30 di-fr
Arbeiten von Brigitte Zarm.
BIS-Zentrum, Café bisQuit

Objekte II – reiner Stahl

ab So. 5.5.2013 bis So. 15.9.2013
Eröffnung: So. 5.5.2013, 15:00
Arbeiten von Brigitte Zarm. Allein aus Stahl, dessen metallurgische Reinheit Widerstand gegen die Prozesse der Zeit leistet, sind die großen Außenobjekte gestaltet. Die Metallobjekte setzen einen Kontrapunkt zu ihrer pflanzlichen Umwelt und den Vegetationsrhythmen.
BIS-Zentrum, Garten

Gartenfokus: Der ästhetische Blick

bis So. 27.10.2013
14:00-18:00 di-fr
12:00-18:00 sa + so
Fotoausstellung von Marianne Majerus (LUX), Jürgen Becker (D), Clive Nichols (GB) und Philippe Perdereau (F).
Schloss Dyck, Jüchen

Spielzeugausstellung Schnelle

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

SPORT

AMERICAN FOOTBALL

GFL Juniors West

Sa. 11.5.2013, 15:00
5. Spieltag:
MG Wolfpack U19 – Bonn Gamecocks U19
Grenzlandstadion



BADMINTON

Badminton-Tage 2013

Sa. 25.5.2013, ab 10:00
Einzel Erwachsene.
So. 26.5.2013, ab 10:00
Doppel und Mixed Erwachsene.
Veranstalter: Stadtsportbund Mönchengladbach e. V.

Return-Sportpark Am Gerstacker 221

FUSSBALL

1. Bundesliga Männer

Fr. 3.5.2013, 20:30
32. Spieltag:
Borussia Mönchengladbach – FC Schalke 04

Sa. 18.5.2013, 15:30

34. Spieltag:
Borussia Mönchengladbach – FC Bayern München
Stadion im Borussia-Park

» siehe Seite 28/29

Regionalliga West Männer

Mi. 8.5.2013, 19:00
35. Spieltag:
Borussia Mönchengladbach U23 – SSVg Velbert

So. 19.5.2013, 14:00

37. Spieltag:
Borussia Mönchengladbach U23 – 1. FC Köln U23
Grenzlandstadion

DFB-Junioren-Vereinspokal

Mi. 15.5.2013, 15:00
Halbfinale:
Borussia Mönchengladbach – 1. FC Kaiserslautern
Borussia-Park, Platz 10

A-Junioren Bundesliga West

So. 12.5.2013, 11:00
26. Spieltag:
Borussia Mönchengladbach – Borussia Dortmund
Borussia-Park

Regionalliga West Frauen

So. 12.5.2013, 13:00
21. Spieltag:
Borussia Mönchengladbach – SC Fortuna Köln
Sportanlage Am Haus Lütz

Niederrheinliga Frauen

So. 5.5.2013, 13:00
21. Spieltag:
Borussia Mönchengladbach II – FCR Duisburg III

So. 26.5.2013, 13:00

23. Spieltag:
Borussia Mönchengladbach II – SV 1913 Walbeck
Sportanlage Am Haus Lütz

B-Juniorinnen Bundesliga West/Südwest

Sa. 4.5.2013, 14:00
18. Spieltag:
Borussia Mönchengladbach – SGS Essen
Sportanlage Am Haus Lütz



HOCKEY

1. Feld-Bundesliga Männer

So. 5.5.2013, 12:00
20. Spieltag:
Gladbacher HTC – Uhlenhorst Mülheim
Hockeyplatz GHCT-Clubgelände

2. Feld-Bundesliga Nord Männer

So. 12.5.2013, 16:00
17. Spieltag:
Rheydter SV – Oberhausener THC

So. 26.5.2013, 12:00

18. Spieltag:
Rheydter SV – THK Rissen
Hockeyplatz RSV-Clubgelände



LEICHTATHLETIK

4. Mönchengladbacher

Nordpark-Duathlon

Mi. 15.5.2013, 10:00
Veranstalter: M. Gladbacher TV 1848 e. V.
Nordpark

Schloss Dyck-Lauf

So. 5.5.2013, 9:00-14:00
Volkslauf durch die Schlosshöfe und den historischen Park.
10 km, 5 km, Walken, Bambini Lauf.
Schloss Dyck, Jüchen



1. LGM Kindersportfest

Mo. 20.5.2013, ab 10:30
Altersklassen U8, U10 und U12.
Veranstalter: Leichtathletik-Gemeinschaft Mönchengladbach 1979 e. V.
Grenzlandstadion

29. LGM Jugendsportfest

Mo. 20.5.2013, ab 13:00
Altersklassen U14 und U16.
Veranstalter: Leichtathletik-Gemeinschaft Mönchengladbach 1979 e. V.
Grenzlandstadion



PFERDESPORT

Trabrennen

So. 12.5.2013, 14:00
Do. 30.5.2013, 14:00
Veranstalter: Verein zur Förderung des Rheinischen Trabrennsportes e. V.
Trabrennbahn





4. Zykluskonzert „Best of NRW“

Fr. 24.5.2013, 20:00

Schloss Rheydt, Rittersaal

Simone Drescher (Violoncello) studiert an der Hochschule für Musik „Franz Liszt“ in Weimar. Daneben besuchte sie Meisterkurse und nahm mehrfach an der Gocher Stringtime teil. Sie erlang zahlreiche Preise bei nationalen Wettbewerben und ist mehrfache Preisträgerin des Wettbewerbs des Deutschen Musikinstrumentenfonds.

Olga Gollej (Klavier) studierte am Salzburger „Mozarteum“ in Salzburg und wechselte 2008 in die Meisterklasse von Peter Waas in Weimar. Wettbewerbspreise und Auszeichnungen brachten ihr Einladungen zu Konzerten in Europa, Südamerika und dem Nahen Osten.

DO16

> MAI

KIDS

Offene Tür
14:00-17:30 Kinder bis 14 Jahre.
17:30-21:00 Jugendliche ab 14 Jahre; mit Jugend-Disco.
Städt. Jugendclubhaus MG-Westend

Offener Treff für Kids
Für Kinder von 8 bis 12 Jahre.
16:00-18:00 Jugendheim MG-Betrath

PARTY

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

VORTRÄGE

Join the World – Au pair und Work & Travel weltweit
Referentin: Gabi Sandhoff, American Institute For Foreign Study.
16:00-17:30 Berufsinformationszentrum

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

Informationsveranstaltung für werdende Eltern
Wissenswertes rund um die Geburt mit Chefarzt Dr. Harald Lehnen sowie Führung durch den Kreißaal.
18:30 Elisabeth-Krankenhaus

Freiwilligendienste in aller Welt
19:00 VHS, Haus Berggarten

SONSTIGES

Mobilier Prüfdienst des ADAC
Kostenlose Prüfungen.
10:00-13:00 + 14:00-18:00 Parkplatz „Am Alten Friedhof“

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

Aktiv in die Sommerzeit
Genießerrezepte für mehr Power, Gesundheit und Wohlbefinden.
18:00 InfoCenter der NEW

THEATER Extra | Filmbühne: „Hyänen“
Senegal, 1992, Regie: Djibril Diop Mambéty. Nach Dürrenmatts „Der Besuch der alten Dame“.
20:00 Theater Mönchengladbach, Studio

FR17

> MAI

BÜHNE

„African Moon“
Schauspiel von Gabriel Gbadamosi, Deutsch von David Lindemann.
19:30 Theater Mönchengladbach, Studio

» siehe „Highlights“, Seite 54

KIDS

Offene Tür
Kinder bis 14 Jahre; mit Kinder-Disco.
14:00-17:30 Städt. Jugendclubhaus MG-Westend

Mal- und Zeichennachmittag
Unter Anleitung der Künstlerin Birgit Pannhausen erfahren Kinder von 8 bis 14 Jahre Kunst als Ausdruck ihrer Lebenswelt.
15:00 Stadteibibliothek Rheydt

Blumenschmuck
Mutter und Kind „filzen“.
15:00-17:00 Cafe Kreativ

Kastanienhof
Hotel, Restaurant & Erlebnisberggarten

FRIDAY-NIGHT-FEVER
Corona & Tequila 2 for 1 – Eintritt frei am Fr, 17. Mai 2013, ab 22 Uhr

Ü-40 PARTY
Fr, 24. 05., 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 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

Let's dance
Disco Fox, Schlager, Top Hits & Oldies.
21:00 Foxbar

Fetenhits-Party
Chartbreaker. Eintritt frei!
21:00 Mauerwerk

Friday Night Fever
Corona & Tequila 2 for 1. Eintritt frei!
22:00 Kastanienhof

Belinda
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

Bassment
Finest of Drum 'n' Bass & Dubstep feat. EZ-S (747 session); mit Djs I.Dot & Tesq in der Dubstep Lounge und Djs EZ-S, Don Ki Li, Djanes Hactical & Rebella im Drum 'n' Bass Mainfloor.
23:00 Projekt 42

A Tribute to Offspring
Rock, Alternative, Indie, Partyclassics mit DJ Archetype und Mr. Bata.
Von 23:00 bis 0:00 Happy Hour.
23:00 Roots Club

Respekt
Hip Hop, Pop, Classics mit DJ Vince.VV.
23:00 Rossi, Küche

Marwin
Dance, Pop, Classics.
23:00 Rossi, Salon

Groovebox
House Music Party mit offener Atelier-Lounge ab 22:00. Djs: Herbert Boese und Sebastian Rebig.
23:30 Das Blaue Haus

SONSTIGES

Mobilier Prüfdienst des ADAC
Kostenlose Prüfungen.
10:00-13:00 + 14:00-18:00 Parkplatz „Am Alten Friedhof“

SA18

> MAI

PARTY

Rock around the clock
Rock 'n' Roll der 50er und 60er.
19:00 America's

Cocktail Time Saturday@Cocos
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

Let's dance
Disco Fox, Schlager, Top Hits & Oldies.
21:00 Foxbar

Samstag Nacht
22:00 Nacht

Nachtgalerie Samstag
22:00 Nachtgalerie

Sexy Black
100 % Black Music. 2 for 1 und Ladys freier Eintritt bis 0:00.
22:30 Black & White

goldclash
Pop, Dance, Classic mit DJ Seth Gekko.
23:00 goldwasser

Dailyfresh Hiphop Party
Mit Morlock Dilemma, Sylabil Spill & Hiob live! und der Dailyfresh DJ Crew im Mainfloor und Djs I.Dot, Tesq & Rimm mit Dubstep & Drum'n'Bass in der Lounge.
23:00 Projekt 42

Back to the Eighties
Die besten Hits der 80er mit JMO und Buddy Hawaii.
23:00 Roots Club

Flashdance
Disco, 70's & 80's Pop mit DJ S-One.
23:00 Rossi, Küche

Ritz & Irre
Pop, House, Classics.
23:00 Rossi, Salon

FESTE | MÄRKTE

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

Trödelmarkt Trabrennbahn
Mit über 80 % Trödel.
6:00-14:00 Trabrennbahn

SONSTIGES

Wassererlebnispfad
Informationstafeln, eine archimedische Spirale sowie der Steingarten bieten Wissenswertes und Unterhaltendes rund ums Thema „Wasser“.
11:00-16:00 Außengelände Wasserwerk Helenabrunn

Al Bundy's Schuhbörse

Nur 2 Tage, Freitag & Samstag, 31. Mai + 1. Juni, 10-19 Uhr.

SCHUHE

40.000 Paar Markenschuhe! Sparen Sie 70 - 80 %*

Damen, Herren, Kinder ab **2,⁵⁰ 5,- 7,⁵⁰** €

Nur Freitag & Samstag, 31. Mai + 1. Juni, 10 - 19 Uhr.

Kaiser-Friedrich-Halle Mönchengladbach

Hohenzollernstr. 15, Eintritt frei! Infos: www.schuhboerse.com

VERKAUFSTELLEN UNTER WWW.PRESSE-KAUFEN.DE

GASTROGUIDE

LINKER NIEDERRHEIN

NEU AM KIOSK

Mönchengladbach

Krefeld

Viersen

Heinsberg

Neuss

realisation und umsetzung
marktimpuls
werbeagentur +vrtag

HINDENBURGER
die kommunikationsagentur für unternehmen

stadtimpuls
kommunikation



Konzert für Querflöte, Violoncello und Orgel

So. 26.5.2013, 17:00
Kath. Pfarrkirche St. Helena
Am Sonntag, 26. Mai 2013, 17:00 Uhr gestalten mit Anette Maiburg (Querflöte), Guido Schiefen (Violoncello) und Reinhold Richter (Orgel) drei hochkarätige Künstler das nächste Konzert in St. Helena. Das Programm ist u. a. dem deutschen Komponisten Robert M. Helmschrott gewidmet, der in diesem Jahr seinen 75. Geburtstag feiert. Aus diesem Anlass erklingen seine „Sonata da Chiesa“ für Querflöte und Orgel und seine „Sonata da Chiesa“ für Violoncello und Orgel.

dieTiermesse.de

DIE GANZE PFOTENWELT AUF EINER MESSE



Am 08. und 09. Juni 2013 Kaiser-Friedrich-Halle Mönchengladbach

Hohenzollerstraße 15
von 11:00 bis 18:00

70 Aussteller
u. Akteure
freuen sich
auf Sie!

Freuen Sie
sich auf
Claudia
Ludwig!

Shows,
Workshops
Fotoshooting
u.v.m.

Neu!
Alles für
die Katze!

Ihr Hund ist mit
einem gültigen
Ausweis Willkommen!
Eintritt: 5 €, Ki: 2 €

www.dieTiermesse.de

FESTE | MÄRKTE

Trödelmärkte
6:00-14:00 Trabrennbahn
6:00-14:00 Parkplatz Schlafhorst,
Aachener Straße
Frühjahrsfest
Mit umfangreichem Programm auch für Besucher aus Nah und Fern.
10:00-17:00 Club der LGB-Freunde Rhein/Sieg
Schützenfest
St. Vitus-Laurentius Bruderschaft, MG-Stadtmitte
Schützenfest
St. Josef-Schützenbruderschaft, Ortskern MG-Geistenbeck
Volks- und Heimatfest
St. Konrad-Schützenbruderschaft, Ortskern MG-Ohler
Schützen- und Heimatfest
St. Rochus-Bruderschaft Broich-Peel, Ortskern MG-Broich-Peel

VORTRÄGE

Gesundes Sehen am Arbeitsplatz
11:00-13:30 Familienbildungsstätte, Anna-Ladener-Haus

SONSTIGES

Airbrush-Grundlagen
Workshop mit Rainer Bolten für Anfänger und Fortgeschrittene.
9:30-17:15 BIS-Zentrum
Masken und Gesichter
Ton-Kurs mit Marlene Hahn für Anfänger und Fortgeschrittene.
10:00-17:00 Atelier Kunst und Keramik
Auktion Pfandhaus Brocker
Vorbesichtigung 10:30
Versteigerung 12:00
Kaiser-Friedrich-Halle
Wassererlebnispfad
Informationstafeln, eine archimedische Spirale sowie der Steingarten bieten Wissenswertes und Unterhaltendes rund ums Thema „Wasser“.
11:00-16:00 Außengelände Wasserwerk Helenabrunn
„Mystische Orte: Meditative Spaziergänge im Park“
Offene Besucherführung mit Meditationslehrer Bernd Radermacher.
14:00 Treffpunkt: Schloss Dyck, Kasse
Offene Gartenporte 2013
Privatpersonen und Künftler machen ihre Gartenanlagen für die Öffentlichkeit zugänglich.
Eintritt für Besucher frei
» siehe Seite 21

SO26

BÜHNE

THEATER Extra | Soiree:
„Die lustigen Weiber von Windsor“
Komische Oper von Otto Nicolai.
17:00 Theatercafé Linol
„African Moon“
Schauspiel von Gabriel Gbadamosi, Deutsch von David Lindemann.
19:30 Theater Mönchengladbach, Studio
» siehe „Highlights“, Seite 54

KIDS

„Eine kleine Zoomusik“
4. Kinderkonzert der Niederrheinischen Sinfoniker.
11:00 Theater Mönchengladbach, Konzertsaal
» siehe „Tipps für Kids“, Seite 24/25

LITERATUR

wortreich | Rheydt liest (vor)
Der Autor und Poet Thomas Koch trägt Gedichte, Gedanken und Kurzgeschichten vor. Eintritt frei!
15:00 Stadtbibliothek Rheydt
„Spirits – ein literarischer Cocktail“
Anja Labussek, Isa Schikorsky, Regina Schleheck, Salina Petra Thomas und Anja Puhane lesen Bargeschichten aus ihrem Buch.
18:00 BIS-Zentrum

FESTE | MÄRKTE

Frühjahrsfest
Mit umfangreichem Programm auch für Besucher aus Nah und Fern.
10:00-17:00 Club der LGB-Freunde Rhein/Sieg
Trödelmarkt
11:00-18:00 Parkplatz Adler, Maurus-Ahn-Straße
Schützenfest
St. Vitus-Laurentius Bruderschaft, MG-Stadtmitte
Schützenfest
St. Josef-Schützenbruderschaft, Ortskern MG-Geistenbeck
Volks- und Heimatfest
St. Konrad-Schützenbruderschaft, Ortskern MG-Ohler
Schützen- und Heimatfest
St. Rochus-Bruderschaft Broich-Peel, Ortskern MG-Broich-Peel

SONSTIGES

Masken und Gesichter
Ton-Kurs mit Marlene Hahn für Anfänger und Fortgeschrittene.
10:00-17:00 Atelier Kunst und Keramik
Im Bann der Liebe: Hexenpflanzen & Rauschmittel
Offene Besucherführung.
14:00 Treffpunkt: Schloss Dyck, Rosenturm in der Gartenpraxis
Rund um den Gladbach
Auf einem 1,5-stündigen Stadtrundgang entlang des Gladbachalters erfährt man viel über die frühere Bedeutung des Gewässers, aber auch über die Geschichte der Stadt.
Veranstalter: MGMG.
14:00 Treffpunkt: Stadt-Touren-Schild, Busspur am Parkplatz Geroweier
Offene Gartenporte 2013
Eintritt für Besucher frei
» siehe Seite 21

MO27

KIDS

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

PARTY

Salsa und Merengue
Mit kostenlosem Tanzkurs. Eintritt frei!
21:00 Kastanienhof

FESTE | MÄRKTE

Schützenfest
St. Vitus-Laurentius Bruderschaft, MG-Stadtmitte
Schützenfest
St. Josef-Schützenbruderschaft, Ortskern MG-Geistenbeck
Volks- und Heimatfest
St. Konrad-Schützenbruderschaft, Ortskern MG-Ohler
Schützen- und Heimatfest
St. Rochus-Bruderschaft Broich-Peel, Ortskern MG-Broich-Peel

VORTRÄGE

Burnout? Nein danke!
19:30-21:00 Familienbildungsstätte Hansastraße

SONSTIGES

Kindersachen selber machen
Kleidchen, Kinderhose, Wickeltasche und, und, und ...
10:00-13:00 Cafe Kreativ
Pflanzgefäße
Keramikkurs für Anfänger und Fortgeschrittene. Leitung: Dörte Springorum-Kölfen.
18:30-21:30 Städt. Museum Schloss Rheydt

DI28

KIDS

Kindermähen
Näh' Dir Dein erstes Projekt.
10:00-13:00 Cafe Kreativ
Offene Tür
14:00-17:30 Kinder bis 14 Jahre.
17:30-21:00 Jugendliche ab 14 Jahre.
Städt. Jugendclubhaus MG-Westend
„40 Jahre Sesamstraße“ – die Geburtstagsshow
Mit dem Kindertheater Sesamstraße.
Veranstalter: Initiativkreis Mönchengladbach e. V.
15:30 Kaiser-Friedrich-Halle
» siehe „Tipps für Kids“, Seite 24/25
THEATER EXTRA | Lesebühnen:
„Mittwochs darf ich spielen“
Paula Emmrich liest aus dem Buch von Kirsten Boie für Kinder ab 5 Jahre.
Eintritt frei!
16:30 Theatercafé Linol
» siehe „Tipps für Kids“, Seite 24/25
Offener Treff für Jugendliche
18:00-21:00 Jugendheim MG-Bettrath

PARTY

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

FESTE | MÄRKTE

Trödelmarkt
7:00-14:00 Messegelände Nordpark
Volks- und Heimatfest
St. Konrad-Schützenbruderschaft, Ortskern MG-Ohler

25. Mai
BECK'S minrath
Online Tickets direkt auf unserer Facebook- oder Webseite-Seite verfügbar! Vorverkauf auch direkt an der Blauen Lagune.
Blau
Lagune
FULLMOON
Party
2 wetterfeste Areas

Micha Moor • Bodybangers feat. Victoria Kern
Jan Christian Zeller
Daniel Sampaa • Dj Lárs Edition
www.blavelagune.de

47669 Wachtendonk
Jülicher Straße

Eintritt ab 18 Jahre
Einlass 20 Uhr



Messajero
Sophienstr. 17
41065 MG, 02161/4988717
www.messajero.com

Mezcalito
Gasthausstr. 30
41061 MG, 02161/176640

**MGMG – Marketing Gesellschaft
Mönchengladbach mbH**
Voltastr. 2
41061 MG, 02166/252411
www.mgmg.de

MMIII Kunstverein e. V.
Künkelstr. 125
41063 MG, 02163/4233930
www.mmiii.de

Musikschule Mönchengladbach
Lüpertzender Str. 83
41061 MG, 02161/25-6431
www.musikschule-moenchenglad-
bach.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
Odenkirchener Str. 201
41236 MG, 02166/688-2252
www.new-ag.de

Projekt 42
Waldhausener Str. 40-42
41061 MG
www.projekt42.info

Raum 38
Waldhausener Str. 38
41061 MG

**Rheydter Spielverein Hockey &
Tennis e. V.**
Am Gerstacker 155
41238 MG, 02166/924573
www.rsv-hockey.de

Rocksicht Viersen
Bahnhofstr. 55
41747 Viersen

Roots Club
Aachener Str. 21-23
41061 MG
www.rootclubmg.de

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

Schloss Dyck
41363 Jüchen, 02182/824119
www.stiftung-schloss-dyck.de

Schloss Wickrath
41189 MG

Skihalle Neuss
An der Skihalle 1
41472 Neuss, 02131/1244-337
www.allrounder.de

Spielzeugausstellung Schnelle
Schrödt 27
41238 MG, 02166/89433
www.spielzeugausstellung.com

Sportanlage Am Haus Lütz
Am Haus Lütz 57
41066 MG

Stadion im Borussia-Park
Hennes-Weisweiler-Allee 1
41179 MG

**Städtisches Jugendclubhaus
MG-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

TIG – Theater im Gründungshaus
Eickener Str. 88
41061 MG, 02161/1858280
www.theater-im-gruendungshaus.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

**Verein zur Förderung des Rheini-
schen Trabrennsportes e. V.**
Mühlenstr. 8
41236 MG, 02166/248666
www.mg-auf-trab.de

**Volkshochschule:
Haus Berggarten**
Lüpertzender Str. 85
41061 MG, 02161/256404
City-Haus
Mühlenstr. 2-4
41236 MG, 02161/258300
www.vhs-mg.de

Warsteiner HockeyPark
Am Hockeypark 1
41179 MG, 02161/30772450
www.warsteiner-hockeypark.de

Wasserturm Viersener Straße
41063 MG
www.new-ag.de

Wasserwerk Helenabrunn
Kaldenkirchener Str. 250
41066 MG
www.new-ag.de

Wasserwerk Rheindahlen
Mennrather Str. 80
41179 MG
www.new-ag.de

Wilhelm-Kliewer-Haus
Ungermannsweg 8
41169 MG, 02161 57457-0
www.wkh.info

Zeughaus Neuss
Markt 42-44
41460 Neuss
www.zeughauskonzerte.de

Hier gibt es den HINDENBURGER

Weitere Verteilstellen finden Sie auf 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
Hindenburgerstr. 1-19
Juwelier Hartung
Hindenburgerstr. 35
Saturn
Hindenburgerstr. 42
Peek & Cloppenburg
Hindenburgerstr. 42-44
Haus der Braut
Hindenburgerstr. 51
Kult
Hindenburgerstr. 65
Subway
Hindenburgerstr. 70
Mayersche
Hindenburgerstr. 75
Jeans Point
Hindenburgerstr. 88
Schuhhaus Wintzen
Hindenburgerstr. 113
Verò Moda
Hindenburgerstr. 114
Bücher Wackes
Hindenburgerstr. 139
Reformhaus Haas
Hindenburgerstr. 157
Barrique
Hindenburgerstr. 160
Hannen Bäckerei
Hindenburgerstr. 201
Dorint Hotel
Hohenzollerstr. 5
Rest. Kaiser Friedrich
Hohenzollerstr. 15
ZMG
Kaiserstr. 98-100
Bethesda Krankenhaushaus
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
Steppestr. 33-35
Café Mokka
Stephanstr. 4-6
Cine Center
Viersener Str. 8
Inside Living
Viersener Str. 51
Teelikatesse
Wallstr. 3
Schatzinsel
Wallstr. 8
Baguetterie Ici Paris
Wallstr. 14
Das Café
Wallstr. 19

41063

Ultimo Fashion
Künkelstr. 125
3 Elemente
Künkelstr. 125
Restaurant Bonfils
Lettow-Vorbeck-Str. 99
Four Senses
Reyerhütter Str. 45-47
Bäckerei Riethmacher
Venner Gasse 1
Franziskushaus
Viersener Str. 450

41065

Actic Fitness
Breitenbachstr. 52
Restaurant Lehmanns
Myllendonker-Str. 247
EP: Jepkens
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 Schrómgies
Liebfrauenstr. 51

41068

GEM MG
Am Nordpark 400
Am Döre Strüxlke
Hamerweg 140
Gasthof Loers
Müringerstr. 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
Heiligenwege 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
Flachs 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**
Kuckumer 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
Charisma
Dorfbroicher Str. 71
Tellmann
Friedrich-Ebert-Str. 76
Mega Sun
Gracht 23
etepeteete
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 Böckens
Gewerbestr. Süd 52a
Terhorst Senfmühle
Richard-Lucas-Str. 10a
Home Bed Collection
Theodor-Körner-Str. 38

Kaarst

Katina Tiernahrung
Industriestr. 10a

Korschenbroich

Mode Express
An der Alten Post 4
Spirit of Beauty
Hindenburgerstr. 3
Presseshop Leuter
Hindenburgerstr. 32
Asia Therme
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**
Marktstr. 4
Gasthaus Stappen
Steinhausen 39

Nettetal

Golfclub Haus Bey
An Haus Bey 16
Leuther Mühle
Hinsbecker Str. 34

Schwalmtal

Lüttelforster Mühle
Lüttelforst 303
Inselschlosschen
Hankseeweg 78

Viersen

Kaisermühle
An der Kaisermühle 20
Zaspel Factory Outlet
Schieflöhner Str. 11-13
Autozentrum West
Viersener Str. 113

Wegberg

Golfclub Schmitzhof
Arsbecker Str. 160
Burg Wegberg
Burgstr. 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

Nachtgalerie

Hier werden also die ganzen Nachtgestalten ausgestellt! In der Nachtgalerie bei Familie Tesche gibt es jede Menge zu sehen und zu trinken.



13 Jahre Nacht

Die besten Bässe der Stadt wummern seit 13 Jahren in der Nacht. Mehr und mehr Herren tragen Vollbart.

Hejos Kultpalast im Messajero

Hejo holte die besten und neuesten Clutch & Volbeat-Scheiben aus den Boxen. Wie immer ein bunter Mix und 1001 Wünsche von den Mitfeiernden.



Blaulichparty

Amtliche Gute-Laune-Stimmung im TIG: In der Location am Aretzplätzke in Eicken steigt so manche coole Party.



Shooting-
gutscheine
verschenken!

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

FOCUS-S FOTOGRAFIE

Simone Stähn
Myllendonker Straße 12, 41065 MG

Tel.: 0 21 61-49 53 95 oder 0177 / 4 95 39 50
kontakt@focus-s.de, www.focus-s.de



Wahnsinn im Mezcailito

Dorians Crew mixt, was das Zeug hält, und die meisten Gäste haben den Wahnsinn gesehen. Schuuuuuuug!



Plastik-Bar

Noch immer eine der schönsten Bars in der Altstadt: die Bar Plastique.

VERLAG

HINDENBURGER – Die Stadtzeitschrift für Mönchengladbach und Rheydt erscheint bei:
Marktimpuls GmbH & Co. KG
 Kaiserstr. 68, 41061 Mönchengladbach
 Tel. 02161/68695-20, Fax 02161/68695-21

REDAKTION

HERAUSGEBER

Sascha Broich, Marc Thiele

CHEFREDAKTEUR

Sascha Broich (V. i. S. d. P.)

KONTAKT REDAKTION

Tel. 02161/68695-30 · Fax 02161/68695-21
 E-Mail: redaktion@hindenburger.de

TERMINKALENDER

Martin Huth, termine@hindenburger.de
 Redaktionsschluss Terminkalender: 15. des Vormonats

REDAKTIONELLE MITARBEIT

Sascha Broich (sb), Sabrina Kirnapci (sk), Martin Huth (mh), Livia Hilgers (lh), Natascha Oberste (no), Donna Schmelzer (ds), 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 Ophei, 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

Anzeigenverkauf/Anzeigenberatung

Jasmin Pretscher, André Weiß

Aktuelle Mediadaten und Anzeigenpreisliste

www.hindenburger.de/mediadaten.pdf

Auflage: 35.000. Vertrieb in ausgewählten Stadtteilen, Geschäften und Gastronomiebetrieben im Erscheinungsgebiet.

HINDENBURGER ABO

Ein Abo (12 Ausgaben, Inland) kostet 36,- € inkl. 7 % MwSt. Mehr Informationen unter www.hindenburger.de.

www.hindenburger.de

MVZ-ADTC MÖNCHENGLADBACH/ERKELENZ GMBH

AUGENKLINIK BETHESDA

WISSEN » ERFAHRUNG » BERATUNG



Mit präziser Diagnostik und intensiver Beratung zur Behandlung von Fehlsichtigkeiten, Grauem Star, Grünem Star, feuchtem Makula-ödem, altersbedingter Makuladegeneration, Diabetes, Venenverschlüssen und Uveitis.

» GUTE AUSSICHTEN FÜR GLAUKOMPATIENTEN
DIE MINIMAL-INVASIVE KANALOPLASTIK
SIEHE SEITE 35

Wissen
Erfahrung
Beratung



Augenklinik Bethesda Ludwig-Weber-Straße 15
» Dr. Cordula Hörster 41061 Mönchengladbach
» Dr. Ulrich Grauel Tel. 02161 . 85200
» Dr. Jan Michel www.augenklinik-bethesda.de



■ DR. CORDULA HÖRSTER



■ DR. ULRICH GRAUEL



■ DR. JAN MICHEL

Augenzentrum Erkelenz

» Dr. Bernd Hörster
» Dr. Erdal Tahmaz
» Prof. Dr. Hans-Reinhard Koch
» André Mosblech

Ostpromenade 41 · 41812 Erkelenz
Tel. 02431 . 96620

www.augenzentrumerkelenz.de



■ DR. BERND HÖRSTER



■ DR. ERDAL TAHMAZ



Wir sind uns der Verantwortung bewusst:

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

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

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

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



Dr. Dr. Lange & Weyel

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