

statt BLATT

KOSTENFREI in Grevenbroich, Jüchen, Rommerskirchen und Bedburg | Ausgabe 156 | November 2018 | stattblatt.de



KÖRPER & SEELE

**Wir verkaufen
Ihre Immobilie.**

Ihre Immobilienberater für Grevenbroich und Jüchen:
Claudia Klemp und Patrick Piel



Körper & Seele
Unser Themenschwerpunkt im November

Liebe Leserinnen und Leser,

für viele von uns ist Stress schon lange kein Fremdwort mehr. Familie, Beruf und weitere Termine im Alltag unter einen Hut zu bekommen, ist nicht immer einfach. Wichtig ist daher, einen individuellen und sinnvollen Ausgleich zu finden, der uns gut tut. Im Rahmen unseres Titelthemas „Körper & Seele“ haben wir mit verschiedenen Expertinnen und Experten gesprochen, die Ihnen interessante Tipps und mögliche Ansätze zur Stressbewältigung mit auf den Weg geben.

Bei Diätassistentin Heike Nuretinoff dreht sich alles rund um die gesunde Ernährung, die sich positiv auf unser Wohlbefinden auswirken kann. Von Fitnesstrainer Bert Bartlewski erfahren Sie, wie Sie Rückenschmerzen den Kampf ansagen oder sogar vorbeugen können. Wer sich für Yoga interessiert, ist bei den Yogalehrerinnen Iris Bendick und Eva Krapp genau richtig - sie haben uns sogar einige sanfte (Entspannungs-) Übungen für zuhause verraten. Was es mit „Flying Bodywork“ auf sich hat, erklärt uns Katja Klaus, während Claudia Middeldorf uns in die Geheimnisse einer wohltuenden Meditation einweihet. Und da man im Winter ebenso das Äußere nicht vernachlässigen sollte, gibt Visagistin Andrea Brings ein paar gepflegte Tipps für die kalte Jahreszeit.

Bekanntlich ist auch Lachen gut für die Seele. Darum stellen wir Ihnen in dieser Ausgabe das neue Programm der beliebten „Kultur extra“ Reihe für 2019 vor - Verlosung inklusive. Musikalisch verspricht die erste Grevenbroicher Kulturnacht am 3. November ein unterhaltsames Programm an diversen Spielorten in der City. Auf die Kleinen (aber auch die Großen) wartet im November mit dem Martinsmarkt in Wevelinghoven ein schöner Abend mit großem Martinsfeuer.

Außerdem in dieser Ausgabe: Neues vom Synagogenplatz. Was sich dort zukünftig in der Stadtmitte verändern wird, erfahren wir von Stefan Pick; der Geschäftsführer der Pick Projekt stellt das innerstädtische Bauvorhaben detailliert vor.

Ich wünsche Ihnen einen entspannten November - bleiben Sie gesund!

Ihre

Christina Faßbender

Probieren Sie doch mal unseren Auslagen-Finder aus!
Einfach auf www.stattblatt.de gehen und los geht es!
Jetzt auch auf Facebook!
Gefällt mir!
facebook.com/StattBlattGrevenbroich

Buchtipps - Gewinnspiel

Jaguarkrieger
Christine Ziegler
Ab 12 Jahre
ISBN: 978-3-943086-80-5
Südpol Verlag, Grevenbroich

BEDRUCKTE FESTZELTGARNITUREN!
JETZT NEU!

idee Druckhaus GmbH
ROBERT-BOSCH-STR. 6 | 50181 BEDBURG
TEL. 0 22 72 / 99 99 0 | E-MAIL: INFO@IDEE-DRUCKHAUS.DE

Genmanipulation am menschlichen Erbgut?

Genmanipulation am menschlichen Erbgut? Wenn das eigene Kind dadurch schöner und intelligenter wird, mit wünschgemäßem Aussehen? Diskretion und Rücknahmegarantie inklusive. Der 16-jährige Will, Protagonist in der spannenden Dystopie „Jaguarkrieger“, ist ein Rückläufer - auf Bestellung genoptimiert und dennoch aussortiert, da er den Vorstellungen seiner Eltern nicht entsprochen hat. Will schlägt sich im zerstörten Berlin als illegaler Computerspieler durch. Er ist Anführer der Jaguarkrieger, einem erfolgreichen Gamer-Clan, immer auf der Flucht vor den Sicherheitsbeamten aus Sektor 1.

WIR VERLOSEN 3 X 1 EXEMPLAR VON „JAGUARKRIEGER“

Einfach das Stichwort „Jaguarkrieger“ an hallo@stattblatt.de oder an den StattBlatt Verlag, Bahnstraße 15, 41515 Grevenbroich senden.
Einsendeschluss ist der 11.11.2018 - Viel Glück!



Immobilien-Center
Ein starkes Team.

Wir nehmen uns gerne Zeit und beraten Sie ausführlich!

Vereinbaren Sie einen Termin:
02131 97-4000
info@sparkasse-neuss.de

Sparkasse Neuss

sparkasse-neuss.de/immobilien



Die Rubrik rund um die kleinen und großen Fragen des Lebens.

Wie kommen Sie gesund und munter durch den Winter?

Nachgefragt von Marina Habermann



Beate und Maksym Vasyukov:

Ingwertee mit Honig lange ziehen lassen und trinken ist unser Gesundheitstipp.



Michaela Sebastian:

Eislaufen und Spaziergänge im Wald bringen mich gesund durch den Winter.



Ilka und Helmut Hollushek:

Eiskalt duschen, Sonnenstrahlen genießen und intensives Händewaschen - z.B. nach dem Einkauf - bewahren uns vor typischen Wintererkrankungen.



Alvin Alkhanov:

Draußen in der Kälte etwas zu unternehmen ist wichtig, jedoch sollte es nicht zu viel sein. Insbesondere Sport hilft mir.



Anna-Maria Schiffer und Anna-Maria Kimmann:

Bewegung bei einem schönen Spaziergang und ausreichend warm angezogen sein.



Diane Bonneß:

Ich gehe mehrmals in der Woche ins Fitnessstudio und genieße im Winter das leckere Essen.



Magdalene und Siegfried Weitz:

Viel Obst, Sport, frischer Ingwertee mit Fenchel, Anis und Kümmel sind unsere Winterwegbegleiter.

ortho-top
Wir wissen, was läuft!

Orthopädie-Schuhtechnik
Einlagen | Bandagen
Kompressionsstrümpfe
Beratungszentrum
Lymphologie

Alle hier abgebildeten Personen haben persönlich der Veröffentlichung in dieser Rubrik zugestimmt.

Präsentiert von: ortho-top GmbH & Co. KG | Merkatorstraße 2 | 41515 GV | 02181.75693-0 | ortho-top.de | info@ortho-top.de



Heike Nuretinoff gibt Tipps und Tricks zur gesunden Ernährung.

Heike Nuretinoff | Diätassistentin | Kreiskrankenhaus Dormagen

„Wenn ich meine Ernährung zu 90% gesund gestalte, kann ich mir 10% Spaß erlauben“

Wie sieht eine ideale Ernährung genau aus?

Die ideale Ernährung besteht aus mindestens 3 Mahlzeiten am Tag, für die Sie sich je 15 Minuten Zeit lassen sollten. Eine Mahlzeit soll warm und im Idealfall frisch gekocht sein. Die ideale Ernährung enthält täglich 2 Portionen Obst, 3 Portionen Gemüse, 4 Portionen Getreide, 3 mal 10g Pflanzenfette und 2 Portionen Milchprodukte. Dazu kommen wöchentlich 4 Portionen Kartoffeln, 2 Portionen Fisch, 2 Eier, 3 Portionen Fleisch und 3 Portionen Wurst.

Wie wirkt sich eine bewusste und abwechslungsreiche Ernährung auf das allgemeine Wohlbefinden aus?

Diese Frage beantwortet sich am besten durch einen Selbstversuch. Notieren Sie am ersten Tag Ihr aktuelles Gewicht und schätzen Sie Ihr Wohlbefinden ein. Schreiben Sie nun einen Monat lang alles auf, was Sie im Laufe des Tages essen und trinken. Weicht Ihre Ernährung sehr von der idealen Ernährung ab? Dann versuchen Sie jetzt einen Monat lang, die unter Frage 1 gemachten Vorgaben umzusetzen. Der Test startet wieder mit einer Gewichtskontrolle. Hat sich Ihr allgemeines Wohlbefinden nach einem Monat verändert?

Welche Nahrungsmittel stärken das Immunsystem?

Vitamine, Saponine (findet man in Hülsenfrüchten, Soja), Flavonoide, Sulfide, Phytinsäure, das sind alles Stoffe, die unser Immunsystem stärken sollen. Sie alle finden wir in unseren Obst-, Gemüse- und Getreidesorten. Deshalb ist der Anteil an diesen Lebensmit-

teln in der idealen Ernährung auch so hoch angesetzt. Auch Zink unterstützt das Immunsystem, das finden wir in Nüssen, Tee, aber auch in der selbstgekochten Hühnersuppe. Kräuter und Gewürze haben ein großes Potential, dabei denke ich an den frischgebrühten Ingwertee mit Zitrone ebenso wie an die gehackte Petersilie über den Kartoffeln.

Was und wieviel sollte man am Tag trinken?

Die benötigte Trinkmenge ist abhängig von der Ausscheidung. Wenn Sie nicht stark schwitzen und keine harntreibenden Medikamente einnehmen müssen, reichen 1,5 -2 Liter Flüssigkeit am Tag aus. In Deutschland ist das beste Getränk das Leitungswasser. Es ist in ausgezeichneter Qualität gesund, bequem, kostengünstig, immer verfügbar - allerdings auch etwas langweilig. Gleichwertige Alternativen mit Geschmack sind Mineralwasser mit etwas Zitronensaft oder ungesüßte Kräuter- und Früchtetees und wer es herzhaft mag, trinkt ein Glas Tomatensaft.

Wie wichtig ist Sport im Rahmen einer gesunden Ernährung?

Schach ist Sport, bringt im Rahmen einer gesunden Ernährung aber keine Pluspunkte. Tauschen wir das Wort Sport gegen Bewegung aus, dann lautet meine Antwort: sehr wichtig. Und steigern können wir den Gesundheitswert noch durch den Zusatz Bewegung an der frischen Luft. Und da hat der Herbst Einiges zu bieten. Spaziergänge durchs raschelnde Herbstlaub, Bastelmaterial beim Waldspaziergang sammeln, mal wieder einen Drachen steigen lassen.

KÖRPER & SEELE

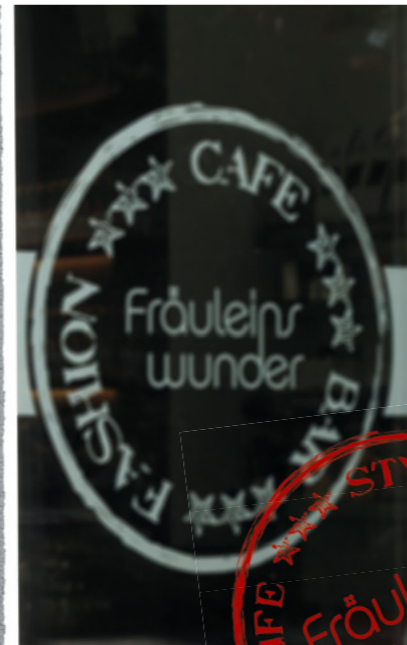


Reservieren: www.fraueinswunderbar.de



Erwischt!

Auch Harry Plotter (Wevelinghoven) genießt das Wochenende bei uns mit einem Estrella.



Zünftestraße 10 | 41515 Grevenbroich | 02181-2131000
DI - FR 16.00 - 23.00 Uhr | SA 11.00 - 23.00 Uhr | Sonntag + Montag Ruhetag



Sind Nahrungsergänzungsmittel wirklich sinnvoll?

In der Diätetik, der Ernährung von Kranken – ja manchmal. Für gesunde Menschen: nein. Unsere Lebensmittel enthalten Tausende von Inhaltsstoffen, von den wenigsten wissen wir bisher, ob und wenn ja, wie sie für den menschlichen Körper von Nutzen sind. Jedes Mal, wenn die Wissenschaft wieder einmal ein Türchen an Wissen für uns öffnet, stelle ich fest, dass die Natur unübertroffen ist. Die Inhaltsstoffe in natürlichen Lebensmitteln sind immer optimal aufeinander in ihrer Wirkung abgestimmt – das schafft kein Cocktail aus Nahrungsergänzungsmitteln.

Wie steht es mit dem Heißhunger auf Süßigkeiten?

Ist es wirklich Heißhunger? Also eine körperliche Reaktion, ausgelöst durch einen extrem hohen Anteil an Zucker in der Mahlzeit – der Körper produziert Insulin, Blutzucker wird abgebaut – Insulin noch hoch, Zucker verbraucht – Gehirn gibt Meldung, Körper braucht Zucker = wo sind die Marzipankartoffeln? Diesen Heißhunger kann ich durch eine Ernährungsumstellung bekämpfen. Mal was Süßes ist okay. Wenn ich meine Ernährung zu 90% gesund gestalte, kann ich mir 10% Spaß erlauben. Wenn ich diesen Anteil nicht beim Trinken von Alkohol oder Limonaden verbräuche, ist der nächste Dominostein durchaus noch drin.

Wann ist eine professionelle Ernährungsberatung hilfreich?

Eine professionelle Ernährungsberatung ist hilfreich, wenn Sie eine der Lebensmittelgruppen aus Frage 1 nicht essen wollen oder krankheitsbedingt nicht essen dürfen. Außerdem bei jeder ernährungsabhängigen Krankheit, sei es Gicht, Diabetes, Adipositas (= Übergewicht) oder Kachexie (= Untergewicht).

Warum ist das Thema Ernährung gerade für Diabetiker so wichtig?

Ein lang anhaltender, zu hoher Blutzucker schädigt die Nerven und die Blutgefäße. In Folge kann es zu den verschiedensten Organversagen kommen. Darum ist das Ziel jeder Diabetestherapie, den Blutzucker des Betroffenen so nahe an den normalen Blutzuckerwert einzustellen, wie es geht. Ob Insulintherapie, Tabletten oder „nur Diät“ – der Diabetiker braucht keine speziellen Lebensmittel zu kaufen. Zu Hause muss nicht extra für ihn gekocht werden. Seine „Diät“ ist die Umsetzung der Ernährungsregeln der DGE, die ich bei Beantwortung von Frage 1 kurz angerissen habe. Dazu muss er lernen, in welchen Lebensmitteln Kohlenhydrate enthalten sind, wie diese Lebensmittel den Blutzucker beeinflussen und wieviel davon er essen darf. Hier hilft das Gespräch mit der Diätassistentin.

KÖRPER & SEELE

Iris Bendick | Yogalehrerin | Turnklub Grevenbroich 1885 e. V.

„Ursprünglich war Yoga eine reine Männerdomäne“

Wie sind Sie zu Yoga gekommen?

Ausschlaggebend waren Rückenschmerzen durch einseitige Belastung und Fehlhaltungen nach früheren Operationen an der Wirbelsäule. In dieser Zeit habe ich begonnen, regelmäßig Yoga zu praktizieren und merkte bald, dass die Beschwerden nachließen und es mir deutlich besser ging. Das war meine Motivation, es richtig zu lernen und eine Ausbildung zur Yogalehrerin zu absolvieren.

Was bedeutet „Yoga“ eigentlich genau?

Yoga kommt aus der indischen Philosophie, gewachsen aus einer Jahrtausende alten Erfahrungstradition. Eine Bedeutung ist die Vereinigung von Körper und Geist, dem Einswerden. Hatha Yoga ist eine von vielen Richtungen und wird im Westen häufig praktiziert und fördert Ausgeglichenheit zwischen Ha = Sonne (aktivierend) und Tha = Mond (ruhig, regenerierend).

Wir leben in einer hektischen Zeit - warum ist Yoga ein guter Ausgleich?

Mit Yoga übt man Achtsamkeit und vom Äußeren zum Inneren zu finden. Der Atem kann als Anker dienen, um den Geist und das Nervensystem zu beruhigen. In der Ruhe und Regeneration können wir loslassen und neue Energie schöpfen. Zu wenig Bewegung, einseitige Belastung und langes Sitzen führen zu Verspannungen und schwacher Muskulatur. Yoga kräftigt den ganzen Körper und fördert geschmeidige Beweglichkeit. Es ist ein guter Ausgleich, da die Praxis auf vielen Ebenen ansetzt. Bewegung, Atmung, Achtsamkeit, Ernährung, Meditation und Regeneration sind nur einige Bereiche des ganzheitlichen Yogas.

Es gibt viele verschiedene Varianten - wo liegt Ihr Schwerpunkt?

Mein Favorit ist Vini Yoga. Das ist kein eigener Stil, sondern es bedeutet, die Übungen individuell anzupassen. Mein Schwerpunkt liegt in der Variation. Yin Yoga kombiniere ich auch mit fließenden Bewegungen, einer Seelenmeditation oder kräftigenden Übungen zum Beispiel für den Rücken.

Wie hat sich das Yogatraining auf Sie persönlich ausgewirkt?

Ganz eindeutig haben sich meine Beweglichkeit und Muskulatur verbessert. Rückenschmerzen sind kein Thema mehr. Dazu kommen eine tiefere Atmung und ein besseres Immunsystem - früher war ich z.B. ständig erkältet. Yoga hat auch ein Loslassen von einschränkenden Vorstellungen bewirkt. Es bereitet mir jetzt viel Freude, Yoga weiterzugeben und auch individuell anzuleiten. Keiner ist perfekt und das ist auch nicht das Ziel. Ich wünsche mir, dass die Teilnehmer/innen sich Schritt für Schritt besser fühlen und ihre Seele wahrnehmen können.

Für wen ist Yoga besonders gut geeignet?

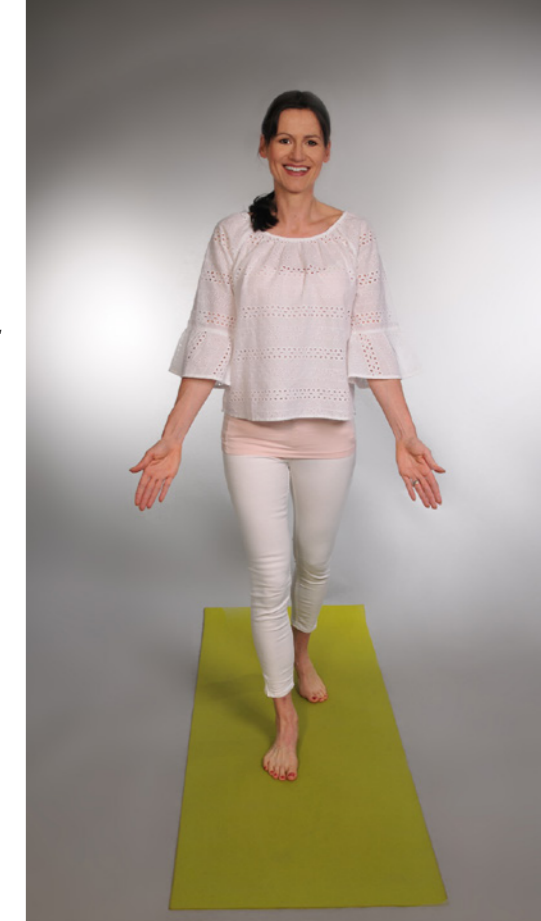
Yoga ist so breit ausgerichtet, dass es für jeden das Passende gibt. Wer Ruhe und innere Balance sucht, kann mit Yoga Ausgeglichenheit und neue Energie finden. Personen, die viel sitzen oder sich einseitig bewegen, profitieren von Übungen, die die Muskulatur kräftigen und dehnen. So erfährt man Entspannung und bessere Beweglichkeit für mehr Freude im Alltag und in der Freizeit.

Spricht Yoga Ihrer Erfahrung nach eher Frauen oder Männer an?

Ursprünglich war Yoga sogar eine reine Männerdomäne. Bei uns praktizieren überwiegend Frauen Yoga. Aber auch Männer entdecken die Vorteile für sich. Sie wünschen sich mental zur Ruhe zu kommen und daraus Kraft für den Alltag zu schöpfen. Aber auch als Ergänzung zu einseitigen Sportarten bietet Yoga einen hervorragenden Ausgleich.

Wie oft sollte man Yoga-Übungen idealerweise durchführen?

Das hängt ganz von den Lebensumständen ab. Je öfter desto besser. Einfach anfangen und sich kleine Yoga-Oasen schaffen. Yoga kann man überall machen und es gibt zahlreiche Angebote. Aber auch zu Hause, im Büro, in der Natur und sogar auf dem Wasser kann man Yoga machen.



Iris Bendick hat immer die richtige Seelenbalance.

Wie wirkt sich das regelmäßige Training auf Körper und Seele aus?

Es fördert körperliche Mobilität und geistige Klarheit. Man lernt gezielt zu entspannen und findet in der Ruhe positive innere Balance. Den größten Erfolg erfährt man durch regelmäßige Praxis. Es ist wie ein Schalter, der umgelegt wird. Das geht besser, wenn man es öfter macht.

KÖRPER & SEELE

NEUE, VERBESSERTE ÖFFNUNGS- UND SPRECHZEITEN DER PRAXIS

Hausärzte in Gustorf

(vormals Praxis Dr. Burbach | Dr. Fittkau | Frau Thomas)
MVZ Gustorf der voramedic GbR

Dr. med. H. Ben Miled

Facharzt für Allgemeinmedizin, ärztliche Leitung

Valeria G. Mihaiu

Fachärztin für Innere Medizin

Dr. med. Selin Önder

Fachärztin für Innere Medizin

Janine Schmitz-Manseck

Fachärztin für Allgemeinmedizin

Christian-Kropp-Straße 24
41517 Grevenbroich-Gustorf

Öffnungszeiten

Montag: 08–13 Uhr und 15–18 Uhr
Dienstag: 08–13 Uhr und 15–18 Uhr
Mittwoch: 08–13 Uhr
Donnerstag: 08–13 Uhr und 15–18 Uhr
Freitag: 08–13 Uhr

Rezeptausgabe für Berufstätige

Montag, Dienstag und Donnerstag: 13–15 Uhr

Tel.: 02181 - 48 686



Yoga Kurse im Turnklub Grevenbroich:

Yoga Sanft - Di. 18 - 19:15 Uhr
Yoga Flow - Di. 19:30 - 20:45 Uhr

Kontakt: yoga@turnklub-grevenbroich.de

manu-factor

haarige zeiten in gv

25 Jahre haarige zeiten in gv

WIR FÜR EUCH

Frisuren, wie Du sie magst!

Du bist uns wichtig, deshalb nehmen wir uns die Zeit!

manu_factor

Bekomme unsere INFO'S unter

Geißgasse 10
41515 Grevenbroich
Termine 02181-659178

www.manu-factor.de
Facebook Manufactur



KÖRPER & SEELE

ENTSPANNUNG FÜR RÜCKEN UND NACKEN

Ein paar kleine Übungen nach Anleitung von Iris Bendick, die Sie zuhause ausprobieren können.

Bild 1: In den Fersensitz kommen und sich lang reckeln. Dabei wahrnehmen, wie man sich fühlt.

Bild 2 & 3: Im Vierfüßler-Stand die Wirbelsäule sanft auf und ab bewegen. Dabei gleichmäßig und ruhig atmen. Fühlen was gut tut.

Bild 4: Die Knie vom Boden lösen und in den herabschauenden Hund gehen. Dabei abwechselnd die Knie rechts und links beugen oder beide Knie beugen. Nackenmuskulatur lockerlassen.

Bild 5: In die Kindshaltung kommen, alternativ die Stirn etwas höher ablegen (mit 2 Fäusten ein Türmchen bauen für die Stirn). Entspannen.

Abschließend in die Rückenlage und flach auf den Boden legen, eventuell mit einer Decke den Körper warmhalten. Den ganzen Körper entspannen.



Bernd Bartlewski | Fitnesstrainer aus Grevenbroich

„Über 80 Prozent der Menschen klagen irgendwann einmal über Rückenschmerzen“

Wie können Rückenprobleme entstehen?

Dazu muss man wissen, dass der Bauplan und die Gebrauchsanweisung unseres Körpers eigentlich aus der Steinzeit stammen. Wir sind also von unserem Bewegungsapparat her immer noch Jäger und Sammler. Unsere Lebensbedingungen haben sich drastisch geändert. Die körperlichen Anforderungen sind einseitig geworden, geistige Anforderungen sind explosionsartig gestiegen. Bei körperlicher Arbeit und sitzender Tätigkeit belasten wir die vorderen Muskelketten zu stark, es kommt zu Verkürzungen der Muskelketten und zu massiven statischen Veränderungen im gesamten Körper. Das Ergebnis sind Verspannungen und degenerative Verschleißerscheinungen.

Wie kann man bei akuten Rückenproblemen am besten handeln?

Ist es bereits zum Prolaps gekommen, besteht die Therapie meist aus einer OP. Ziel ist es, den Nerv aus seiner Einklemmung zu befreien. Dies ist jedoch reine Symptombehandlung, die Ursache wird völlig außer Acht gelassen. Wer würde schon einen in der Tür eingeklemmten Finger abschneiden, statt die Tür zu öffnen und den Finger aus seiner misslichen Lage zu befreien? Wir öffnen die Türe, indem wir den Körper in eine Überstreckung oder Rückwärtsbewegung bringen. Wichtig sind also in erster Linie Übungen für die Muskellänge. Zusätzliche Kraftübungen können sogar kontraproduktiv sein. Wir verbringen die meiste Zeit des Tages in gebeugter Haltung, die vorderen Muskelketten entwickeln enorme Zugkräfte, die überforderte Rückenmuskulatur muss ständig dagegen halten. Ein Krafttraining würde die Spannung nur zusätzlich erhöhen.

Wie schnell spürt man erste Effekte?

In unserem Therapiesystem arbeiten wir unter maximaler Aktivität der ganzen Muskelketten. Der Vorteil hierbei ist, dass im Gehirn neue Bewegungsmuster abgelegt werden können. Die Muskulatur wird sozusagen umprogrammiert. Man erreicht nicht nur einen kurzfristigen Effekt, sondern die Muskeln werden lang und geschmeidig trainiert. Positive Effekte stellen sich schon nach wenigen Anwendungen ein. Und dazu braucht es nicht mal einen großen Zeitaufwand. Eine Trainingseinheit dauert max. 20 Minuten.

KÖRPER & SEELE



Gesundes Wissen | November 2018

Gallensteine minimal-invasiv operieren

Ab dem 40. Lebensjahr haben 32 % der Frauen und etwa 16 % der Männer Gallensteine. Sollten Beschwerden auftreten, ist eine Operation ratsam.

Die minimal-invasive Gallenblasenentfernung (sog. Schlüssellochchirurgie) ist die bevorzugte OP-Methode. Der stationäre Aufenthalt dauert in der Regel nur 2-3 Tage. Chefarzt Prof. Dr. Lothar Köhler informiert Sie über Ursachen, Symptome, Diagnostik und Therapie bei Gallensteinen. Der Vortrag ist kostenlos.

20
NOV

Rhein-Kreis Neuss Kliniken Grevenbroich
Von-Werth-Str. 5 | 41515 Grevenbroich | 02181 600 1
Seminarraum Facharzt-Zentrum
Referent: Prof. Dr. Lothar Köhler

17:30 Uhr

info@rkn-kliniken.de | rkn-kliniken.de

www.hirsch-grevenbroich.de

Gut zu wissen!

Wussten Sie, dass gut 80 % der Deutschen bei Wehwechen zunächst die Symptome googlen, statt direkt zum Arzt oder Apotheker des Vertrauens zu gehen? Oftmals führt die digitale Eigendiagnose zu einem zusätzlichen Nervenleiden, denn laut einer Studie geben die



meisten Seiten mangelhafte Informationen weiter. Die Folge: Fehlbehandlung, Angst und Panik. Wenn Sie eine gesundheitliche Frage haben, beantworten wir sie ebenso freundlich, wie Ihr Hausarzt. Denn auch dafür sind wir seit 30 Jahren gerne da!



Lindenstraße 25 | 41515 Grevenbroich | Apotheker Hans-Dieter Zweckerl e.Kfm
Mo - Fr 8:30 - 13:00 | 14:30 - 18:30 Uhr | Sa 8.30 - 13.00 Uhr
02181 - 3733 | info@hirsch-apotheke-grevenbroich.de
- PARKEN DIREKT VOR DER TÜR -



KÖRPER & SEELE

Sollte man die Übungen präventiv durchführen?

Auf jeden Fall. Über 80 Prozent der Menschen klagen irgendwann einmal über Rückenschmerzen, Verspannungen oder leiden unter degenerativen Verschleißerscheinungen. Viele Krankheitsbilder entstehen, ohne dass der Mensch erste Warnsignale wahrnimmt. Sind aber Schmerzen und Erkrankungen erst einmal da, sind der Alltag und das Berufsleben stark eingeschränkt. Wir empfehlen selbst Menschen, die viel Sport oder Fitness betreiben, die Übungen regelmäßig auszuführen. Für einen Menschen mit Rückenschmerzen, resultierend aus der Überforderung der Rückenstrecker, kann die Kräftigung dieser erstmals eine Linderung der Beschwerden herbeiführen. Leider nimmt die Kompression auf die Wirbelsäule immer extremere Ausmaße an. Hier wird nicht der Knoten gelöst, sondern ein zweiter aufgebaut. Die Bewegung wird immer weiter eingeschränkt und es folgen Schädigungen und erneute Rückenschmerzen.

Wie oft sollte man diesbezüglich trainieren?

Betrachten wir das Training einmal als Körperhygiene, ähnlich dem Zähneputzen. Hierbei gilt, je öfter, desto besser. Der Mensch verbringt alleine acht Jahre seines Lebens in gebeugter Haltung nur vor dem Fernseher; zusätzlich Autofahrten, sitzende Tätigkeiten vor dem PC und privates Freizeitverhalten am Tablet oder Computer. So verbringen wir 50 bis 70 Prozent unserer Lebenszeit in dieser unnatürlichen Haltung. Machen Sie Ihre Übungen im Fitness-Center, zu Hause oder in der Pause bei längeren Autofahrten. Ich persönlich habe einige Lieblingsübungen entdeckt, die ich sogar im Schwimmbad absolviere.

Was kann man im Alltag ändern, um ihn rückenfreundlicher zu gestalten?

Bewegung ist da sehr wichtig. Führen Sie Gespräche nicht am Tisch, gehen Sie dabei spazieren. Wechseln Sie öfter die Körperhaltung beim Sitzen oder Fernsehen. Man kann zwischendurch spezielle Übungen für die Muskulatur durchführen, kombiniert mit Atemübungen. Gerade bei Lernphasen oder Computerarbeiten wirken diese Übungen entspannend und erhöhen dadurch die Arbeitseffizienz und die Motivation. Nach einer Autofahrt kann man z.B. die vordere Muskelkette einmal komplett nach hinten beugen. 20 Sekunden und der Körper richtet sich wieder auf. Beobachten Sie einmal an der Autoraststätte Autofahrer oder LKW-Fahrer, die nach einer längeren Fahrt aus ihrem Fahrzeug steigen und sich dann instinktiv die Hände in die Seite stemmen, ihr Becken nach vorne schieben und dabei den Rücken komplett zurückneigen. Katzen strecken sich da ähnlich. Das ist der FIVE-Move. Eine andere schöne Übung für den LWS-Bereich ist das Vorschieben des Beckens im Stehen. Praktisch den Hosengürtel nach oben ziehen, 5 bis 6 mal ruhig atmen, insgesamt dreimal. Hierbei wird der Rückenstrecker gedehnt und Einengungen im Spinalkanal vorgebeugt oder gelindert. Ganz nebenbei wird so auch noch der Beckenboden trainiert.

Kosmetikinstitut Maria Marin

Breite Str. 1-3 · 41515 Grevenbroich · Tel : 02181-3099
www.kosmetik-marin.de · info@kosmetik-marin.de

Eva Krapp | Yogalehrerin aus Neuss

„Yoga ist eine Philosophie, hinter der eine Haltung auf alle Lebensbereiche steht“

Wie sind Sie zum Yoga gekommen?

Ich habe erst spät zum Yoga gefunden – 2001 – es gab eine Veränderung im Leben und ich brauchte einen Ausgleich. Dies war der Beginn meines Yoga-Weges, mir gefiel der Aspekt der Ganzheitlichkeit von Körper-Geist und Seele. Die Asana (Haltung) mit der Atmung und dem Geist (z.B. ein Mantra denken) zu verbinden hat mich reguliert. Die Yoga-Lehrer-Ausbildung hatte ich gewählt, um mehr über Yoga zu erfahren. Zu unterrichten war zunächst gar nicht der Plan.

Worin liegt der Unterschied zwischen Yoga und Sport?

Ich möchte keinerlei Sportarten, Techniken/Methoden und Philosophien in Konkurrenz stellen. Die Begrifflichkeiten stellen aber eine Differenzierung dar: Sport ist eine Technik/Methodik, ich kann Kondition/Muskelkraft aufbauen. Er wirkt auf den Gehirnstoffwechsel (Serotonin-Ausschüttung), also auch auf unsere Stimmung. Yoga ist nicht nur eine Methodik, die in der Ausübung über die sog. „Testmuskeln“ auf die Meridiane einwirkt und durch die Asana in Verbindung mit Atemtechniken Organkompression bewirkt (Mehrdurchblutung einzelner Organe). Es ist vor allem eine Philosophie, hinter der eine Haltung auf alle Lebensbereiche steht. Durch Aufmerksamkeitsübungen in den einzelnen (körperlichen) Haltungen nehme ich Einfluss auf meine innere Haltung. Dadurch werden auch andere Botenstoffe im Gehirn ausgeschüttet als beim Sport.

Es gibt viele verschiedene Traditionen – wo liegt Ihr Schwerpunkt?

Meine Ausbildung habe ich in der „Sivananda-Tradition“ gemacht. Das ist eine Tradition, die dem Hatha-Yoga zugehörig ist (somit als Prävention von den Krankenkassen anerkannt). Ich hatte das große Glück, in meiner Ausbildung einige andere Traditionen kennenzulernen, mein Respekt gilt allen Yoga-Traditionen. Letztendlich haben wir einen gemeinsamen Ursprung, für welche Ausübung ich mich entscheide, hängt vom Spaßfaktor ab oder ob der Lehrer „passt“.

Wie hat sich die Yoga-Praxis auf Sie persönlich ausgewirkt?

Die Yoga-Praxis hat sich ganz klar auf meine Aufmerksamkeit auf mich und meine Umwelt ausgewirkt. Hier spielen sicher nicht zuletzt die Atemübungen und die Meditation eine große Rolle. Meine Haltung in der Aufrichtung und meine flexiblere Beweglichkeit (in Körper und Geist) hat sich ganz sicher zum Positiven verändert. Irgendwann kommt die Zeit, und man braucht die tägliche Yoga- und/oder Meditations-Praxis.

Wie beweglich oder fit muss man für Yoga sein?

Nichts dergleichen – Yoga ist ja kein Gruppenturnen. Die wichtigste und oft schwierigste Übung im Yoga: die eigene Grenze wahrnehmen und achten. Für fast jede Asana gibt es Ausgleichsübungen, wenn ich die erste nicht ausführen kann. In einer meiner Gruppen sind Teilnehmer zwischen 20 und 84 Jahren. Manchmal üben einzelne Teilnehmer ausschließlich auf dem Stuhl.

Wann ist die beste Zeit für Yoga und wo sollte man Yoga üben?

Die beste Zeit ist die, an der ich mir vorstellen kann, mir die Zeit auch stressfrei in meinen Tagesablauf einbauen zu können. Toll ist, wenn ich dafür einen festen und ruhigen Platz zu Hause habe. Ist man Anfänger, empfehle ich mit einem Lehrer im Einzel- oder Gruppenunterricht zu starten.

Eine Frage für die Damenwelt: Kann man während der Menstruation Yoga üben?

In Bezug auf die Yoga-Praxis gibt es hier keine einheitliche Empfehlung. Meine Antwort darauf lautet: individuell entscheiden, ob und wenn ja welche Asanas praktiziert werden möchten (evtl. gemeinsam mit der Yogalehrerin). Auf jeden Fall gibt es gute Übungen, die krampflindernd und entspannend wirken. Generell empfehle ich, angepasst an unsere Energie zu dieser Zeit das „Anstrengungs-Level“ etwas herunterzufahren.

Und wie schaut es mit Schwangeren aus?

Unser „Yoga-Baby“ Tunay hat bis kurz vor Entbindung im Bauch der Mama „mitgegoyt“ und



Eva Krapp © Misael Lenhart

ist ein entspanntes Baby geworden. Natürlich gibt es in der Schwangerschaft manches zu beachten, z.B. was Kompressionsübungen betrifft. Mit zunehmendem Gewicht muss der ohnehin belastete Muskel- und Bandapparat (vor allem der Rückseite, die sogenannten „Hamstrings“) geschützt werden. Aber auch hier gibt es Ausgleichasanas für die werdende Mama.

Können Yoga-Übungen ohne anwesenden Lehrer schaden?

Das hängt von der eigenen Intention und momentanen Verfassung ab. Es gibt sehr schöne DVDs auf dem Markt und wenn keine gravierenden körperlichen Defizite vorliegen, schadet es sicher nicht. Liegen Erkrankungen z.B. an Wirbelsäule oder Gelenken vor, ist es besser, ein Lehrer schaut auf korrekte Haltung. Liegen auf anderen Ebenen Beschwerden vor (depressive Verstimmung, Burnout etc.) ist es einfacher, Yoga angeleitet zu praktizieren. Die Energie und Atmosphäre in einer Yoga-Stunde führen den Teilnehmer eher in die Entspannung und bei Bedarf schreibe ich kurze Übungsreihen für zu Hause, die dann schon unter Anleitung geübt wurden.

KÖRPER & SEELE

NADHI SHODANA - DIE WECHSELATMUNG

Eine kleine Übung nach Anleitung von Eva Krapp, die Sie zuhause ausprobieren können.

Lege Deinen Zeige- und Mittelfinger der rechten Hand auf dein drittes Auge (zwischen den Augenbrauen).

Atme ein - halte mit dem Daumen Dein rechtes Nasenloch zu - atme durch dein linkes Nasenloch aus. Atempause - einatmen durch das linke Nasenloch.

Nun hält der Ringfinger dein linkes Nasenloch zu - ausatmen durch dein rechtes Nasenloch. Atempause - einatmen durch das rechte Nasenloch.

Und wieder wechseln ... und weiter ...

Wichtig: Wir beginnen immer mit der Ausatmung durch das linke Nasenloch und wir enden auch mit der Ausatmung durch dasselbe. Der Wechsel der Finger findet nach der Einatmung statt.



Die Wechselatmung mit Eva Krapp © Misael Lenhart



Weltneuheit
Jetzt kostenfrei
Probe tragen!

Das erste selbstlernende Hörsystem

Die Hörgeräte-Innovation perfektioniert die vollautomatische Anpassung des Hörsystems an verschiedene Hörsituationen und bietet völlig neue Lösungen, um Ihr individuelles Klangempfinden zu berücksichtigen: Widex Evoke ist das erste Hörsystem mit Machine Learning Technology, das in Ihrem aktuellen Hörumfeld selbständig lernt, wie Sie hören möchten – und seine Klangeigenschaften in Echtzeit darauf einstellt.



WIDEX EVOKE



Grevenbroich · Kölner Str. 3 · Telefon 0 21 81 / 65 95 97
Jüchen · Markt 32 · Telefon 0 21 65 / 87 13 03
www.stamm-akustik.de · E-Mail: stammakustik@t-online.de



Andrea Brings | Visagistin | Dozentin an der VHS Grevenbroich

Schön & gepflegt durch den Winter

Tipps und Tricks für Haut und Make-up von der Expertin

Der Sommer neigt sich dem Ende entgegen, die Tage werden kürzer, die sommerliche Bräune schwindet langsam und es wird kälter in unseren Gefilden. Dann ist er da, der „Tag X“. Beim morgendlichen Blick in den Spiegel stellen wir fest: Die Haut wirkt fahl und irgendwie leblos. Die Augenschatten fallen jetzt richtig auf und da, wo vorher glatte und zart getönte Haut gewesen ist, zieren Hautschüppchen und kältebedingte Rötungen unser Antlitz. Spröde Lippen gibt's zur Krönung noch dazu ...

Wichtigste Regel: Trinken! So viel wie möglich. Unser Organismus und vor allem unsere Haut brauchen auch im Winter Flüssigkeit. Mütze und Handschuhe schützen Haare, Ohren und Hände und es darf für unsere Gesichtshaut wieder reichhaltiger werden. Leichte Gesichtscremes werden gegen haltvolle Texturen ausgetauscht, es kann gerne ein pflegendes Serum mit Vitalstoffen zusätzlich unter der Tages- und Nachtpflege aufgetragen werden. Eine cremige Maske können wir nun öfter anstelle der Nachtpflege auftragen - diese bleibt praktischerweise einfach über Nacht auf der Haut. Da unsere Haut ab 8 Grad Celsius die Fetteigenproduktion einstellt, können wir die täglich ungeschützte Gesichtshaut so wirkungsvoll unterstützen. Schließlich muss sie große Temperaturdifferenzen aushalten - der ständige Wechsel zwischen trockener Heizungsluft und den feuchten, kalten Außentemperaturen ist eine echte Herausforderung für die Haut. Im Zweifel berät ein Fachgeschäft oder die Kosmetikerin des Vertrauens - eine eingehende und gute Beratung kann hier viel Kummer ersparen.

Nicht zu vergessen das Make-up: Reichte im Sommer eine getönte Tagescreme aus, um ein gleichmäßiges Hauterscheinungsbild zu zaubern, optimiert im Winterhalbjahr ein cremigeres Make-up mit stärkerer Deckkraft die Schutzfunktion und deckt auch unschöne Rötungen und Flecken gut ab. Wichtig ist neben der passenden Konsistenz auch die Farbe. Ermitteln Sie den richtigen Farbton in der Nähe des Schlüsselbeins, denn ein braunes Gesicht auf einem hellen Hals und Dekolleté tut überhaupt nichts für uns, die Ränder sehen unnatürlich aus - und jünger macht es auch nicht. Es gilt die Faustregel: Lieber einen ganzen Ton zu hell als einen halben Ton zu dunkel, unser Make-up wird sowieso nachdunkeln. Farbe und Frische zaubern andere kleine Helfer. Sonnenpuder, in einer helleren Nuance und ohne Glanzpigmente, kann über einen losen Transparentpuder mit einem schrägen Pinsel an den Gesichtskonturen entlang für ein stimmiges Erscheinungsbild sorgen. Kleiner Tipp für die Zeit nach den Feiertagen: einfach mal die (Paus-)Bäckchen

nach innen saugen und mit leichter Schwung von der Schläfe aus den Sonnenpuder in die so entstandenen Kühlen tupfen. Dieser kleine Trick mogelt das Gesicht gleich viel schlanker. Ein Hauch Puderrouge in zarten Apricot- oder Rose-Tönen verleiht Frische und ist sogar als Lidschattensersatz ein guter Helfer. Lächeln Sie sich im Spiegel freundlich zu, streifen Sie den Pinsel kurz über den freien Handrücken, um zu viel Material abzustreifen und genau dort, wo sich die Bäckchen bewegen, verblenden Sie Ihr Rouge. Ups, zu viel aufgetragen? Ein bisschen Transparentpuder gleicht das spielend aus. Wichtig ist: Finger aus dem Gesicht. Den verbleibenden Rest auf dem Pinsel können Sie wunderbar unter den natürlich nachgezogenen Augenbrauen auf tupfen - und schon strahlen die Augen. Apropos Augen: Gegen dunkle Schatten auf der empfindlichen und zarten Haut unter den Augen leistet ein Concealer gute Dienste. Dieser wird möglichst zwei Nuancen heller als das Make-up ganz zart, sparsam und sorgfältig mit dem Ringfinger oder einem feinen, leicht angefeuchteten Schwämmchen eingearbeitet, um den Übergang zum restlichen Gesicht fließend und unauffällig zu gestalten.

Ein cremiger Lippenstift in Beeren- oder Rosenholztönen vertreibt die Winter-Tristesse nachhaltig, lässt die Zähne heller erscheinen und pflegt auch spröde Lippen sanftweich. Wenn Sie sich mit Lippenstift eigentlich nicht anfreunden können - versuchen Sie es trotzdem mal. Verwenden Sie aber unbedingt ein hochwertiges Produkt aus dem Fachhandel, denn die handelsüblichen Präparate sind eher kontraproduktiv.

Zu guter Letzt, bleiben Sie Ihrem Typ treu und leben Sie Ihren ganz eigenen Style - kommen Sie fit, gesund und gut gestylt durch den Winter.

Claudia Middeldorf | Dozentin an der VHS Grevenbroich

„Wer regelmäßig meditiert, erfährt deutlich mehr Lebensqualität“

Was genau versteht man unter dem Begriff „Meditation“?

Meditation bedeutet das zur Ruhe kommen der Gedanken im Geist. Mittels disziplinierter Konzentrationsübungen, aber auch schon mal durch Übungen, die den Geist „verwirren“, oder aktiven/fließenden Körperübungen, lässt der Geist die Gedanken los und es entsteht Stille. Das Ziel der Meditation ist, die Befreiung von leidvollen Gedanken, eine Beobachterposition einzunehmen, um in die neutrale Beobachtung zu kommen.

Wie kann sich eine Meditation auf das Wohlbefinden auswirken?

Wenn man z. B. eine Zen Meditation macht, die sich dem disziplinierten Zählen der Atemzüge widmet, kann man zeitgleich die Widerstände des Geistes beobachten. Auch Zen Meister finden diese Widerstände immer noch - durch die Disziplin des Zählens kann man lernen, die Gedanken auf einer anderen Ebene wahrzunehmen und bewusst „vor die Tür stellen“. Wer regelmäßig meditiert, betreibt eine Gedankenhygiene und erfährt so deutlich mehr Entspannung und Lebensqualität. Der Schlaf wird tiefer und entspannter und man wacht morgens frischer auf.

Welche Meditationstechniken gibt es und haben Sie einen Favoriten?

Es gibt unzählige Meditationsformen - hier ein paar meiner Favoriten: Es gibt die Zen Meditation, die zu meinen Lieblingsmeditationen zählt. Dann gibt es Konzentrationsmeditationen, die sich meist auf zwei Dinge konzentrieren - z.B. die Wahrnehmung des Atems und gleichzeitig die Konzentration auf ein Bild oder einen Ton. Weiter gibt es die reine Atemmeditation, die sich auf die Beobachtung des Atems konzentriert. Sie ist die am leichtesten zu erlernende Technik. Hier kann man beobachten, wie der Atem fließt und welche Qualität er hat. Ich selbst unterrichte Tibetisches Heilyoga - das ist Meditation in Bewegung und es geht darum, in den Körper hineinspüren zu lernen, Körper und Geist gleichzeitig zu beobachten, während man sich langsam, achtsam bewegt. Sich der automatisierten Vorgänge wieder bewusst zu werden um so langwierige Blockaden zu lösen und wieder zu mehr Entspannung, Beweglichkeit, Freude und Friede zu finden.

Sind Meditationen für jeden geeignet - gibt es diesbezüglich z.B. einen Unterschied zwischen Männern und Frauen?

Jeder Mensch kann meditieren - letztendlich braucht er nur ein wenig Disziplin und Zeit.



Claudia und Gabriele (v.l.) schwören auf Meditation.

Auch die gedankenlose Betrachtung eines Baumes ist Meditation. Letztendlich bedeutet Meditation auch Liebe zu sich selbst. Männer können sich oft sehr gut auf eine stille Meditation einlassen. Frauen mögen eher die geführte Meditation. Aber das ist individuell.

Was hilft Ihnen persönlich am besten gegen Stress?

Tibetisches Heilyoga, Yin Yoga und Zen Meditation. Gerne mache ich auch die Schüttelmeditation - zehn Minuten mal alles raus schütteln.



Andrea Brings © Fotostudio Gelowicz, Grevenbroich



Katja Klaus | Dozentin an der VHS Grevenbroich

„Flying Bodywork“ - ein neues Körpergefühl

Wie wirkt sich „Flying Bodywork“ auf das Wohlbefinden aus?

Die passive Dehnung und das „Bewegt-werden“ in der Luft lassen den Teilnehmer total entspannen. Er kann völlig loslassen und das Nervensystem beruhigt sich, es entsteht ein neues angenehmes Körpergefühl!

Wie wichtig ist eine vernünftige Atmung beim Training und im Alltag?

Ohne Atem kein Leben! Der Atem steht im philosophischen Systems des Yoga im Mittelpunkt. Schon vor Jahrtausenden haben Yogameister erkannt, dass er sowohl Ausdruck des Lebens, als auch das Bindeglied zwischen Körper und Seele ist. Wenn wir uns unseren Atem bewusst machen, können wir mit Hilfe von einfachen Atemübungen unseren Geist beruhigen und viel zur Gesunderhaltung beitragen. Der Atem steht uns immer zur Verfügung und hat großen Einfluss auf unseren Körper- und Gemütszustand. Im Training kann ich ihn gezielt einsetzen, um den Puls zu senken und ausdauernd und konzentriert zu bleiben. Aber auch im Alltag, in Stresssituationen oder bei Müdigkeit, ist er - bewusst gelenkt - ein verlässlicher Freund und Helfer. Wer regelmäßig Atemtechniken übt, kann ganz erstaunliche und wohltuende Momente erleben.

Was hilft Ihnen persönlich am besten gegen Stress?

Ehrlich gesagt, erlebe ich wenig belastende Stressmomente. Falls ich mir aber doch mal zu viel in meinen Tag packe, hilft mir ein



Was muss man sich unter „Flying Bodywork“ vorstellen?

Die „fliegende Körperarbeit“ wird z.B. im Rahmen einer Thai-Yoga-Massage durchgeführt. Der Teilnehmer ist dabei völlig passiv und wird vom Geber, der auf dem Rücken liegt, auf Füßen in die Luft gebracht. Dort wird er massiert und durch verschiedene Positionen gedehnt. Die Schwerkraft hilft dabei, die Wirbelsäule zu entlasten.

Welche Muskelgruppen werden dabei angesprochen?

Die Rückenmuskulatur und insbesondere der Nacken- und Schulterbereich können durch die Unterstützung der Schwerkraft so wunderbar gedehnt werden. Muskelbereiche, die bei den meisten Menschen verspannt sind. Durch das Strecken der Wirbelsäule können auch die Bandscheiben neuen Raum erfahren.

Saunabesuch, ein Spaziergang in der Natur, meine Yogamatte oder mein Kater. Sich Zeit für sich selbst zu nehmen und mit etwas Schönerem zu füllen, ist - glaube ich - ein ganz wichtiger Grundsatz und ein gutes Mittel, um negativen Stress gar nicht erst entstehen zu lassen.



Flying Bodywork



BEVOR ARME UND BEINE ANSCHWELLEN...

In Deutschland sind etwa drei Millionen Menschen von einer Erkrankung des Lymphsystems betroffen. Aber nur wenige Patienten finden den Weg zum Arzt, da viele denken, dass sie an Übergewicht leiden und versuchen, das Problem mit einer Diät zu lösen.

Der Grund dieser Schwellungen (Ödeme) ist eine Abflussstörung des Lymphsystems. Diese Stauung kann erblich bedingt auftreten oder durch äußere Einwirkungen wie Unfälle oder Operationen ausgelöst werden. Ein unbehandeltes Lymphödem führt meist zu schweren Sekundärschäden des gestauten Gewebes. Damit es erst gar nicht so weit kommt, ist eine Kompressionstherapie von hoher Wichtigkeit.

Als Beratungszentrum Lymphologie bieten wir seit sieben Jahren eine kompetente Versorgung rund um den Bereich der lymphologischen Kompressionstherapie. Rufen Sie an und vereinbaren Sie Ihren Beratungstermin.



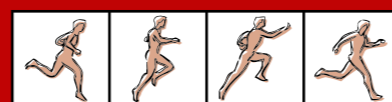
02181-756930

ortho-top GmbH & Co. KG

Merkatorstraße 2
41515 Grevenbroich
0 21 81. 756 93-0

www.ortho-top.de
info@ortho-top.de

Öffnungszeiten:
Mo, Di, Do, Fr 8.30 - 18.00 Uhr
Mi 8.30 - 15.00 Uhr



ortho-top®

Wir wissen, was läuft!

Orthopädie-Schuhtechnik | Einlagen | Bandagen
Kompressionsstrümpfe | Beratungszentrum Lymphologie

Händewaschen schützt vor Infektionen

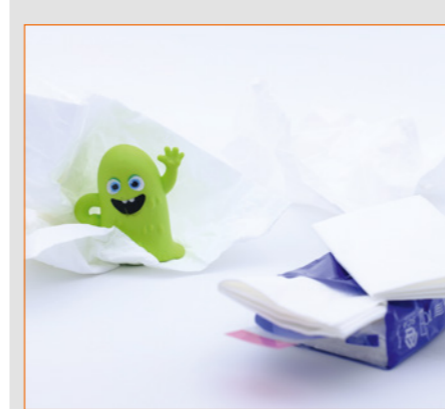
Jeden Tag kommen unsere Hände mit den unterschiedlichsten Oberflächen in Berührung, die nicht unbedingt sichtbar schmutzig sind, auf denen sich jedoch verschiedene Keime befinden, die auf der Haut haften bleiben. Manche davon können krank machen. Dagegen hilft nur eins: regelmäßiges und richtiges Händewaschen.

Entscheidend ist nicht die Häufigkeit, sondern der Anlass. Es reicht im Grunde nicht aus, sich nur nach dem Toilettengang oder vor dem Kochen die Hände zu waschen. Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung empfiehlt, sich z.B. auch nach dem Schnäuzen, Niesen oder auch vor dem Auftragen von Make-up die Hände zu reinigen. Die Seife ist natürlich ein Muss beim Händewaschen, die Wassertemperatur sollte als angenehm empfunden werden. Verteilen Sie eine ausreichende Menge Seife von der

Handinnenfläche zu den Fingerspitzen und den Fingerzwischenräumen bis zum Handrücken. Dafür sollte man sich ruhig 20 bis 30 Sekunden Zeit nehmen - Daumen und Fingernägel dabei nicht vergessen. Flüssigseifen sind in der Regel hygienischer als Seifenstücke. Außerdem sollte die Seife pH-neutral sein, damit der natürliche Säureschutzmantel der Haut nicht angegriffen wird, denn dieser sorgt dafür, dass Krankheitserreger abgewehrt werden. Dann den Schaum gut unter fließendem Wasser abspülen und mit einem



sauberen Handtuch abtrocknen. Bei trockener Haut und gerade im Winter sollte man seine Hände im Anschluss mit einer rückfettenden Creme pflegen.



Gesundheitstag in der Mayerschen Grevenbroich

Maria Linnartz - „Jin Shin Jyutsu“ & Lina Golda - „Erkältungs- und Immunkrankheiten“

Der Wunsch nach Ruhe und Entspannung wird in der heutigen Zeit immer größer, das Streben nach Wohlbefinden und innerem Gleichgewicht wird mehr denn je zum Bedürfnis. Maria Linnartz, Praktikerin der japanischen Heilkunst „Jin Shin Jyutsu“ steht für Fragen zur Verfügung und demonstriert vor Ort, was „Jin Shin Jyutsu“ kann. Die Heilpraktikerin Lisa Golda berät zu Erkältungs- und Immunkrankheiten.



Samstag, 10.11.2018 | 11 bis 15 Uhr
Eintritt frei

Mayersche Buchhandlung,
Kölner Str. 23-25, 41515 Grevenbroich



„Gesundheit ist auch Hautsache!“

Maria Marin ist Kosmetikerin aus Leidenschaft. In Ihrem Kosmetikinstitut auf der Grevenbroicher Breite Straße bietet die staatlich geprüfte Fachkosmetikerin ein umfangreiches Angebot zum Entspannen und Wohlfühlen an. Von der klassischen Gesichtsbildung bis hin zu wirkungsvollen Anti-Aging-Treatments.

Inhaltsstoffen. Basierend auf hautidentischen Inhaltsstoffen und Vitaminen erreicht man einen perfekten Schutz, hohen Feuchtigkeitsgehalt und eine bestmögliche Regeneration der Haut - optimale Verträglichkeit bei gleichzeitig bestmöglicher Wirkung.“

Zu professionellen Behandlungen gehören natürlich auch die richtigen Pflegeprodukte. „Bei der Haut sollte man keine Kompromisse eingehen“, weiß die Inhaberin. Seit vielen Jahren praktiziert Maria Marin mit Produkten von Dr. Baumann Skindent. „Die Präparate sind frei von chemischen Konservierungsmitteln, Parfüm, Mineralölen oder tierischen

Um auf die individuellen Hautbedürfnisse einzugehen, wird vorab eine umfangreiche Hautanalyse vorgenommen. „Zufriedene Kunden liegen mir sehr am Herzen, somit ist es mir wichtig, meinen Kunden das bestmögliche an Produkten zu vermitteln. Denn auf die richtige Hautpflege kommt es an“, sagt die Kosmetikerin.

Unser Sonderthema im Dezember:
„Früher war mehr Lametta“

Jetzt melden und mit dabei sein:
02181-705 139 13

Jetzt auch auf Facebook!
Gefällt mir!

facebook.com/StatBlattGrevenbroich

HÖRMANN
Tore • Türen • Zargen • Antriebe

20%* Sonderrabatt 1972 - 2018

20% Sonderrabatt auf alle Hörmann
• Sectionaltore • Torantriebe
bis zum 30.11.2018
Aufmaß und Angebots-erstellung kostenlos.
* ausgenommen laufende Werbung und bereits reduzierte Artikel

EFFERTZ GmbH
Königstraße 1 • 41515 Grevenbroich • 021 81/411 31 • effertz-gmbh.de

Interview: 30 Jahre Hirsch Apotheke



Am 4. Oktober gratulierte Bürgermeister Klaus Krützen dem Team und dem Ehepaar Zweckerl (rechts im Bild) zum Firmenjubiläum.

Seit 30 Jahren führen Sie als Ehepaar gemeinsam die Hirsch Apotheke. An welches Ereignis erinnern Sie sich am liebsten?

Sabine Zweckerl (SZ): Ich erinnere mich nicht an ein einzelnes großes Ereignis, sondern an die vielen alltäglichen Begegnungen und das gute Gefühl, Menschen weitergeholfen zu haben.

Hans-Dieter Zweckerl (HDZ): (Lachend) ... und mehrere Umbauten, die eine 155 Jahre alte Apotheke in die Neuzeit geführt haben, werden uns auch in Erinnerung bleiben.

Sie haben beide den Weg ins Rheinland gefunden. Was führte Sie nach Grevenbroich?

HDZ: Ich würde sagen, der Zufall.
SZ: Aber nicht nur. Denn hier konnten wir zu einer für uns richtigen Zeit eine Apotheke

übernehmen. Und Grevenbroich hatte uns sofort gefallen.

HDZ: ...woran sich bis heute nichts geändert hat.

Sie haben in der Schlossstadt neue Wurzeln geschlagen und sind sozial engagiert. Welche Schwerpunkte sehen Sie hier?

HDZ: Ich engagiere mich bei den Grevenbroicher Rotariern. Die Förderung des Gemeinwohls und ganz besonders Hilfen für Kinder und Jugendliche zu geben, ist für mich eine Herzensangelegenheit.

SZ: Da sind wir durchaus ähnlich motiviert. Nur mit dem Unterschied, dass ich seit über 25 Jahren im Presbyterium der ev. Kirchengemeinde Grevenbroich tätig bin.

Wie schafft man das alles und bleibt trotzdem gelassen und fröhlich?

SZ: Neben der Familie schaffen wir uns durch Sport, Musik und Kultur einen Ausgleich. Viele Freunde tragen ebenso dazu bei!

Vor 30 Jahren sah die Welt für Sie als Apotheker noch ganz anders aus. Was hat sich negativ bzw. positiv verändert?

SZ: Negativ: Durch viele gesetzlichen Eingriffe hat sich die wirtschaftliche Situation der Apotheken verschärft und es wird spannend bleiben, ob es inhabergeführte Apotheken in 30 Jahren noch geben wird.

Positiv: Der Apothekerberuf hat sich von der reinen Herstellung und Abgabe von Arzneimitteln hin zur Beratung rund um das Arzneimittel verändert. Hier sehen wir eine wichtige Aufgabe, der wir uns mit Freude widmen.

HDZ: Es sind ja derart viele Produkte auf dem Markt, dass die fachliche Beratung unserer Kunden von hoher Bedeutung ist.

Welche Themen stehen für Sie im Fokus der Hirsch Apotheke?

SZ: Neben der umfassenden Beratung spielen für uns die Versorgung von Altenheimen, die Reiseimpfberatung, das Spektrum der Kompressionstherapie und - ganz klassisch - die Herstellung von Rezeptur-Arzneimitteln die größte Rolle.

Würden Sie heute irgendetwas anders machen?

SZ: Das lässt sich sehr schnell beantworten: nein. Das, was wir tun, tun wir mit Freude.

HDZ: (lachend) Und wenn man nach 30 Jahren Apothekerleben immer noch gerne zusammen zur Arbeit geht, scheinen wir nichts verkehrt gemacht zu haben, oder?



DIE GARAGE – SCHUTZ & SICHERHEIT FÜR IHR AUTO UND ANDERE WERTVOLLE GEGENSTÄNDE

Einbruchschutz, Funktion, Zuverlässigkeit: **Sicherheit** berührt immer mehrere Aspekte, auch bei einem Garagentor. Eine Garage bietet einem Kraftfahrzeug nicht nur **Schutz vor Witterungsbedingungen**, sondern auch vor **Vandalismus** oder **Diebstahl**. Moderne Tore erfüllen durch ihre ausgereifte Technik diese Anforderungen besonders gut.

Ob als Unterstellplatz für das Auto, als Werkstatt oder Lager: Garagen sind beim neuen Einfamilienhaus fast immer dabei. Sie schützen vor Wind und Wetter genauso wie vor Langfingern. Häufig haben die einfachen Bauten nur einen Zugang – den durch das Tor. Darum kommt dem Bauelement eine wichtige Schutzrolle zu. Prinzipiell gilt: **Einbrüche lassen sich verhindern**. Mehr als ein Drittel aller versuchten Einbrüche bleibt laut Angaben der Polizei ohne Erfolg. Zeitgewinnung ist ein wichtiges Sicherheitsprinzip. Die einbruchhemmenden Maßnahmen dienen deshalb dazu, eventuellen Einbruchsversuchen so lange wie möglich standzuhalten. Dann ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass der Einbrecher Angst vor Entdeckung hat und flieht. Viele Einbrecher geben auf, wenn sie bemerken, dass eine Garage mit sicherungstechnischen Einrichtungen versehen ist. Sobald sie länger als ein paar Minuten benötigen, um in die Garage einzudringen, brechen sie ihr Vorhaben oftmals ab. Die Maßnahmen, mit denen Sie den Einbruchschutz in Ihrer Garage erhöhen, betreffen insbesondere das Garagentor, den Torantrieb, die Garagentür, Nebentür zum Haus und die Garagenfenster.

Diebe wissen, dass in Garagen oft Wertvolles lagert. Dabei haben sie es oft leicht, vor allem alte Tore sind keine große Hürde. Heutige Garagentore verfügen hingegen in der Regel über einen elektrischen Antrieb, der zugleich als Aufschubsicherung gegen Aufbruchversuche wirkt. Sie sind sogar auf ihren Widerstand gegen Einbruch geprüft – das **TÜV-Siegel** belegt den erhöhten Schutz. Auch das „Einfangen“ des Funksignals ist nicht mehr möglich: Mit dem sogenannten „Rolling Code-Verfahren“

bleibt das Signal verschlüsselt, die Funkverbindung vom Handsender zum Antrieb ist so vor Zugriffen Dritter geschützt. Bei älteren Modellen kann das Signal mit einem Tarnempfänger aufgenommen werden, dann brauchen die Diebe nur zu warten – und öffnen das Tor einfach per Funk. Alte Tore haben oft ausgeleierte Federn. Diese können im schlimmsten Fall reißen, dann stürzt das Tor ungebremst herab. Trifft es dann nur die Motorhaube, ist der Schaden wenigstens nur materiell. Weiteres Risiko: offen liegende Federn oder Tor-Sektionen. Diese gefährden vor allem unachtsame Kinder, die sich leicht daran verletzen können. Bei modernen Türen sind solche Gefahren konstruktionsbedingt ausgeschlossen. Hier liegen die Federn zum Beispiel in Kanälen, die unter der Decke der Garage montiert werden. Zwischen den einzelnen Torabschnitten sorgt ein **Klemmschutz** dafür, dass keine Finger dazwischen geraten und gequetscht werden. Sollte das Tor einmal versehentlich geschlossen werden (beispielsweise über den Handsender) und berührt ein Hindernis, fährt es sofort wieder hoch. Mit einer **Lichtschranke** lässt sich sogar der Kontakt zum Hindernis vermeiden. Auch in anderen Disziplinen leisten moderne Tore mehr als früher. Beispiel Wärmeschutz: Tore verfügen heutzutage über einen **Dämmkern**, der die Garage vor dem Auskühlen schützt. Das freut vor allem Bastler, die sich viel in ihrer Garage aufhalten. Und die Zeiten des tristen Grau (oder Braun) des Garagentors sind längst vorbei – bei Farben für das Garagentor gibt es kaum Grenzen. Ein optisch zum Haus passendes Tor lässt sich also leicht finden.

Elektronische Aufschubsicherungen und das **selbsthemmende Getriebe** des Antriebs sorgen für optimale Einbruchhemmung. Zusätzlich schließen **manipulationssichere Funkfernbedienungen** jeden Missbrauch aus. Bei handbetätigten Türen schieben **stabile Riegelstangen** mit Massivbolzen unbefugten Eindringlingen „den Riegel vor“. Ist Ihr Tor darüber hinaus mit **LED-Beleuchtung** und einem **Bewegungsmelder** ausgestattet, kommen unbefugte gar nicht erst auf die Idee, sich Ihrem Tor zu nähern. Ihr Auto



und die dort gelagerten Wertsachen wie Fahrräder, Reifen oder elektrische Geräte entziehen sich der Aufmerksamkeit eventueller Eindringlinge.

Garagentüren sind in puncto Einbruchschutz häufig der **Schwachpunkt** der Garage. Besonders, wenn es von der Garage aus einen Zugang zum Wohnhaus gibt, sollte die Tür so eingebaut sein, dass sie nicht direkt vom öffentlichen Bereich aus sichtbar ist. Für die Sicherheit der Tür gibt es spezielle Lösungen und Sicherheitsstufen, die nach Ihren Bedürfnissen angepasst werden können. Ein weiterer Schwachpunkt ist oft auch das **Garagenfenster**. Fenster sollten so geplant werden, dass Sie vom öffentlichen Bereich aus nicht sichtbar sind. Auch Garagenfenster sollten mit zusätzlichem Sicherheitszubehör, wie Zusatzriegel, Scharniersicherungen und abschließbare Fenstersicherungen ausgestattet sein.

Wenn eine Garage unzureichend gegen Einbrüche geschützt ist, greift nicht immer die Hausratversicherung. Bevor ein unerwartet hoher Schaden erst entsteht, schützen entsprechende Sicherheitsvorkehrungen vor bösen Überraschungen.

Bei der Umsetzung Ihrer Pläne unterstützen wir Sie gerne!

Mobau Erft
Ihr Partner für Haus und Garten

Widex Evoke - vollautomatisch bestes Hören und Verstehen in jeder Hörsituation

Die intelligente Universal-Automatik ist das Herzstück von Widex Evoke: Sie steuert fließend alle Funktionen des Hörsystems und sorgt dafür, dass hörgeschädigte Personen in den unterschiedlichsten Hörsituationen des Alltags bestes Hörerlebnis erleben und genießen können.

Das Evoke-Hörsystem ist so präzise, dass es selbst zwischen Gesprächssituationen in einem belebten Restaurant und Gesprächssituationen im kleineren Kreis, beispielsweise beim gemeinsamen Essen zu Hause mit der Familie, unterscheidet. Für diese Hörwunder ist auch Musik nicht gleich Musik - Widex Evoke differenziert intelligent bei der Verarbeitung zwischen zeitgenössischer und klassischer Musik. Ob im Restaurant, beim Stadtbummel oder im Business-Meeting - Evoke sorgt mit maßgeschneiderten Einstellungen für bestes Hören und Verstehen. Die Universal-Automatik ordnet sämtliche Hörsituationen des Alltags einer bestimmten Hörwelt-Kategorie zu. Die Einteilung der Hörsituationen in sogenannte „Sound-Classes“



Der Hörgeräte-Spezialist aus der Grevenbroicher Innenstadt: Christoph Stamm

ermöglicht es, dass sich das Hörsystem nicht grundsätzlich auf maximale Hörbarkeit ausrichtet, sondern die Funktionen für Hörbarkeit und Hörkomfort entsprechend den Anforderungen der Hörsituation unterschiedlich aktiviert und gewichtet.

Widex Hörgeräte ist eine innovative Hörsystem-Serie und bietet verschiedene Preisklas-

sen. Je nach Preisstufe bietet das Hörsystem bis zu elf unterschiedliche Sound-Classes. Christoph Stamm, Hörakustikermeister und Inhaber von Stamm Akustik in Grevenbroich und Jüchen, berät Sie gerne umfassend über die innovativen Hörwunder von Widex.

Mobau Erft Bauzentrum GmbH & Co. KG
 50181 Badberg - Adulf-Silberberg-Str. 22
 Tel. (0 22 72) 91 08-0 - Fax (0 22 72) 91 08-49
 50127 Bergheim - Am Sadagraben 4
 Tel. (0 22 71) 7 68 69-0 - Fax (0 22 71) 7 68 69-70
 50169 Kerpen-Horren - Hauptstr. 53-55
 Tel. (0 22 73) 93 14-0 - Fax (0 22 73) 65 88
 50226 Frechen - Bonnstraße 12
www.mobau-erft.de · mobau@erft-i-m.de

Ihr Partner für Bauen, Modernisieren und schöner leben!

Über 2000 m² Ausstellungsfläche

Fenster, Türen & Tore · Parkett & Laminat · Fliesen & Sanitär · Baumarkt · Gartencenter · Garten- & Landschaftsbau · Baustoffe

GARAGENTORE – funktional UND schön

Garagentore komplett installiert zum Anpassen und zum Ausprobieren? Wir zeigen voll funktionsfähige Modelle in der Ausstellung.

Sicherheitstüren - professioneller Schutz gegen ungebetene Gäste

Ihre Garage - Schutz und Sicherheit für Ihr Auto und andere Wertgegenstände

Garagentor-Aktion bis 31.12.2018

Sektionaltor ISO 20
 Statt 1.534,- €* nur **899,- €**

Raus mit dem Alten? Rein mit dem neuen ...

Garagentor! Aktions-Sektionaltore - jetzt zum attraktiven Preis!

DAS AKTIONSPAKET:

- Garagen-Sektionaltor** mit 20 mm Dämmung in moderner Großdicke
- Woodgrain-Oberfläche oder edle „Satin grey“-Oberfläche
- Premium-Antrieb NovoPort®
- Fernsteuerung „Mini-Novotron 522 Design“
- **OPTIONAL** mit LED-Lichtleiste zum Aktionspreis!

novoferm
www.novoferm.de

Preis inkl. MwSt., o. Montage, *Vp des Herstellers, **Gilt für Aktionsgrößen

Ihr Novoferm-Vertriebspartner:

Viele bunte Fackeln



Derzeit basteln schon alle Kinder der Gebrüder-Grimm Grundschule fleißig an ihren Fackeln für das große „Sankt Martinsfest“ am 8. November 2018.

Die WIG-Wevelinghoven freut sich, wie bereits seit vielen Jahren in Zusammenarbeit mit dem Bürgerschützenverein Wevelinghoven 1924 e. V. und den Verantwortlichen der Gebrüder-Grimm Grundschule, alle Grundschüler samt Geschwistern, Eltern und Großeltern sowie viele Bürger*innen aus Wevelinghoven sowie aus den umliegenden Ortschaften, bei dieser „St. Martin Traditionsveranstaltung“ begrüßen zu dürfen. Um 18.15 Uhr ziehen die Kinder gemeinsam mit Musik und Sankt Martin vom

Schulhof auf die Oststraße. Von dort geht es weiter über die Birkenstraße, An der Kolpingschule, Pastor-Dehnert-Straße und wieder zurück über die Zehnt- und Oststraße zum Marktplatz Wevelinghoven. Hier werden die Kinder im Anschluss vom großen Martinsfeuer und allen Besuchern herzlich empfangen. Gemeinsam werden dann einige Martinslieder gesungen, bevor alle in einer spannenden Lesung Genaueres über den heiligen Martin und seine Geschichte erfahren können. Wer möchte, kann sich schon ab 17 Uhr an den verschiedenen Ständen der Werbe- und Interessengemeinschaft - je nach Wetterlage - mit Kakao und Glühwein aufwärmen oder gekühlte Softdrinks zu sich nehmen. Dazu kann man sich mit Grillwürstchen, Reibekuchen und anderen Leckereien stärken. Auch nach der Martinsfeier bietet sich noch eine Zeit lang die Gelegenheit, vor Ort zu verweilen, noch etwas zu essen und zu trinken, sich mit Freunden zu treffen, zu erzählen, neue Kontakte zu knüpfen und alte zu pflegen oder einfach alleine - mit oder ohne Kinder - die tolle Atmosphäre zu genießen.



Foto: Oliver Benke

Einige der WIG-Mitglieder und Händler sind den ganzen späten Nachmittag und Abend für Sie im Einsatz und freuen sich gemeinsam mit allen anderen aktiven Teilnehmern auf zahlreiche Besucher und ein gelungenes Martinsfest. Kommen auch Sie am 8. November 2018 ab 17 Uhr auf den Marktplatz in Wevelinghoven und tragen Sie dazu bei, den Bürgern und vor allen den Schulkindern ein freudiges und unvergessliches Martinsfest zu bescheren.

| FORD SERVICE

Service mit Röntgenblick.

UVV-Fahrzeugkontrolle

Fachgerechte UVV-Kontrolle* speziell für Gewerbefahrzeuge

- Terminierung, Durchführung und Dokumentation aus einer Hand
- Sofortige Reparatur festgestellter Mängel
- Separat oder in Kombination mit Inspektion oder Hauptuntersuchung**
- Keine lästigen Wartezeiten und Folgetermine bei der Prüfstelle

Vereinbaren Sie Ihren Termin ganz einfach online:
www.ford.de/service/ihr-servicetermin

Auto Breuer GmbH

Poststr. 96-100 • Grevenbroich • Tel.: 02181 / 2 97 77 • www.auto-breuer.de

* Unfallverhütungsvorschrift (UVV) nach § 57 DGVU Vorschrift 70 ohne Sonderauf- und -anbauten.
 ** Die Hauptuntersuchung wird nach § 29 StVZO durch einen Prüfer einer anerkannten Prüforganisation (z. B. DEKRA, TÜV, GTÜ, KÜS) zu den von der regional zuständigen Prüforganisation festgelegten Preisen durchgeführt.

Adler Apotheke

Dr. Sebastian Leuffen

Marktplatz 16 · 41516 Grevenbroich

Telefon 0 2181 743 19 · Telefax 0 2181 724 79

www.adler-apotheke-wevelinghoven.de

info@adler-apotheke-wevelinghoven.de

KRUMBEIN

Fenster · Haustüren · Wintergärten

- Markisen
- Rollläden
- Vordächer
- Rolltore

41515 Grevenbroich
Industriegebiet - Lilienthalstraße 3
Tel. 0 21 81 - 8 18 58 - 0



St. Martins Umzüge 2018

Montag, 05.11.2018

17 - 19 Uhr | kath. Kita St. Martinus Wevelinghoven
17 - 18 Uhr | kath. Kita St. Mariä Geburt Noithausen

Dienstag, 06.11.2018

17 - 19 Uhr | Kita Kunterbunt Gustorf
17.30 - 19.30 Uhr | Kita St. Jakobus d.Ä., Neukirchen
17 - 20 Uhr | Familienzentrums Blumenwiese Elsen

Mittwoch, 07.11.2018

17 Uhr - 19 Uhr | städt. Familienzentrums Hartmannweg
17 Uhr - 18.30 Uhr | Kindertagesstätte Sonnenblumenhaus Orken
18.15 - 19.30 Uhr | Kirmesgesellschaft Langwaden
17.30 - 19 Uhr | FaZe/Kita Zaubermühle Gindorf

Donnerstag, 08.11.2018

17.15 - 19 Uhr | St. Martinskomitee Noithausen
18.15 - 21 Uhr | Gebrüder-Grimm-Schule Wevelinghoven
16.45 - 17.30 Uhr | Grundschule St. Martin Stadtmitte
16 - 21.30 Uhr | Grundschule Erftaue Gustorf, Förderverein
17.30 - 19.30 Uhr | Kita Hülchrath

Freitag, 09.11.2018

18 - 19 Uhr | Mosaik Schule Hemmerden
17.30 - 20 Uhr | Martinskomitee Neurath

Samstag, 10.11.2018

18 - 20 Uhr | Volks- und Heimatverein Laach
17 - 20 Uhr | Sankt Martins Komitee Hülchrath

Sonntag, 11.11.2018

18 - 20 Uhr | BSV Elfgen-Belmen
17 Uhr - 20 Uhr | Martinskomitee Barrenstein
17 - 20 Uhr | BSV Orken

Montag, 12.11.2018

17 - 20 Uhr | St. Martin Komitee Neukirchen
17 - 19 Uhr | Kirmesgesellschaft Elsen-Fürth
17 - 20 Uhr | Schulpflegschaft GGS Welchenberg Neuenhausen

Dienstag, 13.11.2017

17.30 Uhr - 18.30 Uhr | St. Martinskomitee Kapellen/Erft e.V.

Mittwoch, 14.11.2018

16 - 21 Uhr | St. Martin Komitee Frimmersdorf

Freitag, 16.11.2018

18 - 21 Uhr | Gemeinschaftsgrundschule Hemmerden

Quelle: Stadt Grevenbroich (Änderungen vorbehalten)

Die Genussfaktor
Käse-Feinkost-Präsente

Öffnungszeiten:
Di. - Fr.: 9-18 Uhr | Sa.: 9-14 Uhr
Montags geschlossen

Wir bieten Ihnen viele Leckereien aus der Region sowie internationale Genüsse:
ca. 100 Käsespezialitäten | Wurst & Schinkenwaren
Monschauer Senf | Honig | Essig/Öl | Fruchtaufstriche
Wein | Prinz Obstbrände | u.v.m.

Wir freuen uns sehr, Sie an unserem Stand auf dem Nikolausmarkt am 02.12.2018 in St. Martinus begrüßen zu dürfen!

Andreas Lang | Marktplatz 12 | 41516 Grevenbroich-Wevelinghoven
info@diegenussfaktor.de | www.diegenussfaktor.de

Ihr Immobilienexperte für den Rhein-Kreis-Neuss

Immobilien Stefan Günster

Beratung - Bewertung - Verkauf - Vermietung

Wir sind gerne für Sie da!
02181 70 44 240

Dipl.-Ök. Stefan Günster

Zertifizierter Immobilienmakler (IHK)
Gutachter für Immobilienbewertung
An der Eiche 7 | 41516 Grevenbroich
02181 70 44 240 | immo-guenster.de

Körnerrecke Biomarkt

Wevelinghoven, Marktplatz 14

Tel.: 02181/74944

E-Mail: koernerecke@t-online.de

Öffnungszeiten:

Mo.-Fr. 9.00-19.00 Uhr, Sa. 9.00-15.00 Uhr

Reifen, Räder, Auto-Service.

Kosse GmbH

Bereich Reifen-Service	Bereich Auto-Service
PKW-Reifen	KFZ-Reparaturen aller Art
LKW-Reifen	HU und AU
Motorradreifen	Achsvermessung
Landwirtschaftliche Reifen	Ölwechsel
Reifeneinlagerung	Tuning

Otto-Hahn-Straße 13 · 41515 Grevenbroich · Telefon 02181 4757750
www.points-west.de



Ansicht Kölner Straße



Ansicht Südwall



Freut sich auf das neue Projekt: Stefan Pick.

Bald kommen die Bagger

Mitte November beginnt der Abriss des Pavillons am Synagogenplatz – im Anschluss wird dort die Pick Projekt Anfang 2019 mit dem Neubau eines Wohn- und Geschäftshauses beginnen. Wir sprachen mit Geschäftsführer Stefan Pick über den geplanten Ablauf, die Herausforderungen und die innerstädtische Bedeutung dieses Bauvorhabens.

mindestens zum Werterhalt, wenn nicht sogar zur Wertsteigerung der Nachbargebäude beiträgt. Da sollte sich jeder Immobilien-eigentümer drüber freuen.

Wann geht es los, wie geht es dann weiter?
Die Baugenehmigung erhielten wir Ende Mai, im Oktober begann die Vermarktung. Ab Mitte November erfolgt der Abbruch des Pavillons. Anfang 2019 folgen der Baugrubenverbau, der Aushub und die Tiefgründungsmaßnahmen - 61 Bohrpfähle müssen in tragfähigen Baugrund getrieben werden. Wenn alles gut geht, starten wir im April mit den Rohbauarbeiten, um den Bau im dritten Quartal 2020 fertig stellen zu können. Wie schon in der Vergangenheit, bauen wir hier auf unsere langfristigen Partnerfirmen aus Grevenbroich und der nächsten Umgebung.

Worin ist die große Zeitspanne zwischen Baugenehmigung und Baubeginn begründet?
Die Baugenehmigungsbehörde zeigte sich hoch kooperativ und äußerst schnell. Die Baugenehmigung sehr früh zu erhalten, war für uns bei diesem Projekt besonders wichtig, denn erst danach konnten kostspielige Schritte eingeleitet werden - die Ausführungsplanung, die Statik, die Haustechnikplanung, besonders aber das Baugrundgutachten. Hierfür wurden zahlreiche Bohrungen durch die Betonplatte des Pavillons geführt. All dies erfordert Zeit, diese haben wir uns genommen, um eine gewissenhafte Planung und Kostensicherheit zu erhalten.

Welche Erfahrungen haben Sie in Ihrem zuletzt realisierten Projekt am Zehnthof machen können, wie wirken diese sich auf Ihr neues Vorhaben aus?

Auch dort hatten wir das Ziel, eine hochklassige Architektur zu realisieren, die eine städtebauliche Lücke schließt und attraktiven Wohnraum schafft. Ich denke, dass uns dies ganz gut gelungen ist. Bei der Vermarktung der Wohnungen, die wir mit eigener Mannschaft durchführen, erfahren wir viel über die Wünsche der Kunden. Diese können wir am Synagogenplatz ebenfalls sehr gut erfüllen: Wohnen inmitten städtischen Lebens, kurze Wege zu Ärzten und Versorgern, Cafés in der Nähe – das sind die Hauptgründe für den Erwerb einer Eigentumswohnung im Stadtkern. Wir erfahren übrigens auch immer wieder, wie positiv externe Interessenten die Stadt Grevenbroich bewerten, viel positiver als die Grevenbroicher selbst.

Der Startschuss für den Vertrieb erfolgte kürzlich - wie ist die Vermarktung angelaufen?
Die Vermarktung der zehn Wohnungen läuft sehr gut an - schon jetzt haben wir einige Reservierungen. Dabei helfen der breite Wohnungsmix von 57 bis 138m² Wohnfläche und die luftigen Wohnungsgrundrisse.

Und die Gewerbeeinheit im Erdgeschoss?
Theoretisch ist hier vieles denkbar, vom Einzelhandel über Gastronomie bis hin zur Tagespflege. Hier haben wir sehr frühzeitig Gespräche geführt - aktuell reden wir mit einem Systemgastronomen und zwei örtlichen Gastronomen. Außerdem mit zwei Interessenten aus dem nicht-gastronomischen Bereich. Allen bieten wir eine größtmögliche Kooperation an, die Planung erfolgt im eigenen Hause und kann so sehr zügig erstellt werden. Übrigens ist auch eine Teilung des Ladens in zwei Einheiten denkbar.



Zahlen ist einfach.



Weil man dafür nichts weiter als das Handy braucht. Jetzt App* „Mobiles Bezahlen“ runterladen.

*Aktuell nur für Android verfügbar.



Der direkte Weg zur App!

 Sparkasse Neuss

sparkasse-neuss.de/mobiles-bezahlen



© Boellstiftung

Prof. Dr. Ulrike Guérot aus Grevenbroich zu Gast im Pascal-Gymnasium

„Meine Idee: Europa als politisches Dach, das die Bürgerinnen und Bürger vereint“

Prof. Dr. Ulrike Guérot ist Publizistin, Politikwissenschaftlerin und eine viel gefragte Europa-Expertin – und sie stammt aus Grevenbroich. Auf Einladung der VHS in Kooperation mit dem Pascal-Gymnasium referierte Guérot, die seit 2016 Professorin an der Donau-Universität Krems und Leiterin des dortigen Departements für Europapolitik und Demokratieforschung ist, nun an „ihrer“ alten Schule zum Thema „Ideen zur Zukunft Europas“. Vorab durfte sich die Grevenbroicherin ins Goldene Buch der Stadt eintragen.

Anja Naumann: Frau Guérot, Ihre Tätigkeit führt Sie sonst an Orte wie z.B. Wien, Bologna, Berlin, London oder Paris. Und nun ein Vortrag in Ihrer Heimatstadt, Grevenbroich, an der Schule, an der Sie 1983 Ihr Abitur gemacht haben. Wie war das?

Ja, so ein „Heimspiel“ ist schon etwas ganz Besonderes! Ich bin sicher in meinem Tun routiniert, aber wenn man vor seinen Eltern spricht und ehemalige Mitschüler und Lehrer unter den Zuhörern sieht, dann ist das doch schon aufregend – aber eben auch sehr schön! Es ist nun mal so – wo auch immer ich meine Vorträge halte und seien sie gut oder schlecht gewesen – danach reise ich ab und bin „weg“. Aus Grevenbroich kann ich aber nicht so einfach „weg“ – ich bin hier geboren, es ist meine Heimat. Und selbst wenn ich dann wieder weg bin, dann bekommen eben meine Eltern Lob oder Kritik zugetragen. Grevenbroich ist eben kein neutrales Territorium für mich. Umso mehr hab ich mich über das große Interesse der Menschen an meinem Vortrag gefreut.



Ulrike Guérot trug sich ins Goldene Buch der Stadt Grevenbroich ein.

...in dessen Vorfeld Sie sich ja auch ins Goldene Buch der Stadt eintragen durften...

...eine sehr große Auszeichnung, die mich auch sehr gerührt hat. Schließlich haben sich dort schon Menschen ganz anderen Kalibers eingetragen, z.B. Johannes Rau oder Angela Merkel. Wer immer hinter einen solchen Entscheidung steht: Bei diesen Menschen möchte ich mich ganz herzlich bedanken.

Der Titel Ihres Vortrags war „Ideen zur Zukunft Europas“. Auch wenn das Thema sehr komplex ist: Können Sie Ihre Ideen grob skizzieren?

Es wird gerade viel geredet über die Schwierigkeiten, die Europa hat und dass die europäische Demokratie nicht funktioniert. Meine These ist, dass die Probleme darin begründet liegen, dass die Menschen in Europa vor dem Recht NICHT gleich sind. Deswegen muss Rechtsgleichheit das Ziel sein. Das mag sehr theoretisch oder utopisch klingen, aber das ist mein Angebot zur Diskussion. Ich sehe Europa als politisches Dach, unter dem die Bürgerinnen und Bürger vereint sind. Vergleichbar mit unserer Bundesrepublik, in der Hanseaten, Sachsen und Schwaben unter einem gemeinsamen Dach leben, ohne dass jemand seine Identität oder Heimat verliert.

Und wo steht Europa Ihrer Meinung nach aktuell auf diesem Weg?

Fakt ist: Seit 1992 haben wir in Europa einen gemeinsamen Markt. Und seit 2002 eine gemeinsame Währung. Das ist erreicht worden. Was noch fehlt ist eine europäische Demokratie! Dieses letzte Drittel fehlt noch. Und eben dieses Drittel umzusetzen muss das gesellschaftliche Ziel sein. Aber zu Rechts-

gleichheit zu kommen ist auch der schwierigste Teil in dem ganzen Prozess. Es ist schon viel erreicht worden, viele Ansätze wurden gemacht. Und ich bin überzeugt, dass die Bürger Europas ein Interesse daran haben, dass wir das erreichen. Aber nicht unbedingt Industrie und Banken. Weil sie die Frage stellen: Was bringt uns das? Man nennt das „ökonomischen Treiber“. Alles, was in der Politik passiert, braucht einen solchen Treiber. Und was keinen ökonomischen Nutzen bringt, wird von den Verantwortlichen nicht angegangen. Und deswegen herrscht meiner Meinung nach in Europa ein Art Stillstand.

Sie stoßen mit Ihren Ansätzen sicher auch oft auf Widerstände. Woher nehmen Sie die Energie für Ihren unermüdlichen Einsatz für Ihre Ideen eines zukünftigen Europas?

Auch wenn es jetzt etwas pathetisch klingt – aber es ist für mich so etwas wie ‚Berufung‘. Oder Verpflichtung im positiven Sinne. Mein Leben ist eng mit Europa verbunden, ich reise viel, meine Kinder leben in Paris. Und mein beruflicher Werdegang ist so stark an Europa gebunden und hat mich geprägt – im Prinzip komme ich aus diesem Einsatz für meine Ideen auch gar nicht mehr raus (lacht)! Europa und seine Zukunft sind eine Generationenaufgabe und ich möchte einfach ein Stück dieses Weges mit gestalten. Und deswegen werde ich auch nicht müde, mich dafür einzusetzen.

Warum brauchen wir Europa?

Um es einmal ganz vereinfacht zu sagen – um in dieser sich immer rasanter verändernden Welt in jeder Hinsicht bestehen zu können.

Anja Naumann



WILMA will's WISSEN

Wo ist Püppi?



Der Herbst ist da und was gibt es Schöneres, als die Nase möglichst tief in das trockene Laub zu stecken? Verstecken spielen mit Püppi. Obwohl mir diese Terrierverwandte nur bis zum Bauchnabel reicht, ist sie ganz schön gewitzt. Schnell wie ein Wiesel ist sie außerdem noch. Aber das Beste ist im Moment ihre Farbe, denn auf dem braun gefleckten Boden ist sie nicht leicht auszumachen. Letztens war ich mit Alpha unterwegs und - tatataaaa - wir trafen Püppi mit ihrer Alpha. Nach einem kurzen Begrüßungsschnüffeln, dass Glatze immer „ASU“ nennt (Abgassonderuntersuchung /d. Redaktion), habe ich mich erstmal auf den Boden geworfen, um die Spielfolge abzusprechen. Erst jagst du mich, dann jage ich dich? Während ich noch auf allen Vieren lag, hatte Püppi die Entscheidung bereits getroffen und rannte los. Ich war dabei das erste zu überwindende Hindernis. Trotz guter Augen konnte ich sie dann nicht mehr sehen. Sie war

im Wald verschwunden. Also rannte ich mit hoch erhobenem Kopf los, um die Lage zu klären. Als erstes trat ich in einen Kackbeutel, den ein Zweibeiner mit sehr viel Inhalt in den Wald geworfen hatte. Warum macht man das? Ich denke, der Zweibeiner war eine doofe Nuss. Hundeknodel ohne Plastikverpackung zersetzen sich in der Natur in wenigen Tagen. In Folie geschissen und in die Natur geschmissen wird der Knodel für mindestens 150 Jahre unverrottbar. Da freut sich noch nicht einmal ein Arschöloge (kleiner Witz) drüber. Die Beutel sollen doch nur genommen werden, wenn sich ein Kollege auf dem Bürgersteig oder dem Weg ausdrückt. Aber man nimmt sie nicht für jeden Scheiß. Und wenn, gehört der Beutel in die Mülltonne. Soviel zum Thema.

Püppi bellte und dann sah ich sie neben dem Baum. Vollgas und hin. Aber als ich ankam, war sie schon wieder weg und stand plötzlich hinter mir. Eine schnelle Drehung und die Verfolgung konnte beginnen. Alpha meinte später zu Glatze, das wäre so gewesen, als ob ein Lkw einen Sportwagen verfolgen würde. Keine Ahnung, was sie damit meinte. Am Ende hatte ich sie erwischt, weil ihre Alpha zum Aufbruch trompetete. Beim nächsten Mal treffen wir uns hoffentlich auf der Wiese. Da gibt es keine Tarnung für Püppi.

Fresh & Beauty
Hunde- u. Katzensalon

Typgerechte Pflege für alle Rassen
Scheren, Trimmen
Ausbürsten, Baden
Effilieren, Ausdünnen

Iris Gockel · Provinzstraße 13
41517 Gustorf · Tel. 0 21 81-8 19 95 27
www.katzen-hundesalon.de

Eure Wilma!



Am Rande bemerkt ...

von Thomas Wiedenhöfer

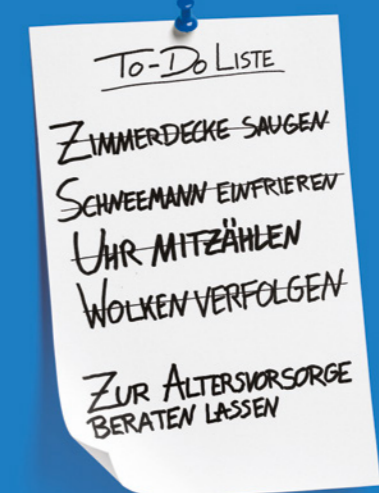
Dunkle Ecken

Die dunkle Jahreszeit beginnt und damit steigt (statistisch) auch wieder das Risiko von Haus- und Wohnungseinbrüchen. Ein bewährtes Mittel ist Licht, ob von innen oder mit Bewegungsmelder von außen. Dieses Sichtbarmachen ist ein Mittel von vielen, über die man sich bei der Polizei ganz hervorragend informieren lassen kann, Stichwort „Einbruchprävention“.

Wenn es aber um die dunklen Ecken in unserer Stadt geht, bleibt die nötige Erleuchtung bei den Entscheidern/Planern aus. Letzte Woche war ich mit meinem Hund gegen 19 Uhr auf der Stadtparkinsel unterwegs. Im Eingangsbereich der Versandhalle wurde lautstark gestritten, zumindest bis ich bemerkt wurde. Plötzlich verstummten die Personen und verzogen sich vom Halbdunklen ins Dunkle. Im Bereich des Auerbachhauses folgte die nächste merkwürdige Begegnung. Auf der rückseitigen Treppe saß scheinbar eine andere Gruppe. Zumindest konnte man es hören. Und auch dort wurde es merkwürdig still, als ich um die Ecke bog. Dass dort jemand saß, verriet die leuchtende Zigaretteglut. Scheinbar machte Wilmas Leuchthalsband Eindruck. Dann die Gruppe auf dem Kinderspielplatz der Apfelwiese. Erwachsene Männer treffen sich hier abends zum Schaukeln? Merkwürdig. Hier und da huschte ein Radfahrer mit Tempo durch das Geschehen. Dann der Sauffreier am Teich und die Kiffer (einer mit freilaufendem Kampfhund) an der Erftterrasse, nahe am Museum.

Als ich den Abendspaziergang beendet hatte, war ich bedient. Dabei würde gerade im Bereich der Versandhalle und auf der Rückseite des Auerbachhauses ein Strahler mit Bewegungsmelder dafür sorgen, dass Licht ins Dunkle kommt. Das geht nicht wegen der Kosten? Ein LED Strahler mit Bewegungsmelder kostet weniger als 50,- €, braucht kaum Strom und erreicht bis zu 30.000 Betriebsstunden. Fakt ist, dass Licht Angsträume entschärft und Lichtscheue fern hält. Vielleicht geht in der Stadtverwaltung jemandem ein Licht auf? Mal sehen...

Was tun wir nicht alles, um uns von der Altersvorsorge abzulenken.



Schluss mit Aufschieben!
Jetzt beraten lassen.

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Jetzt Termin vereinbaren und die Altersvorsorge erledigen.
www.volksbank-erft.de

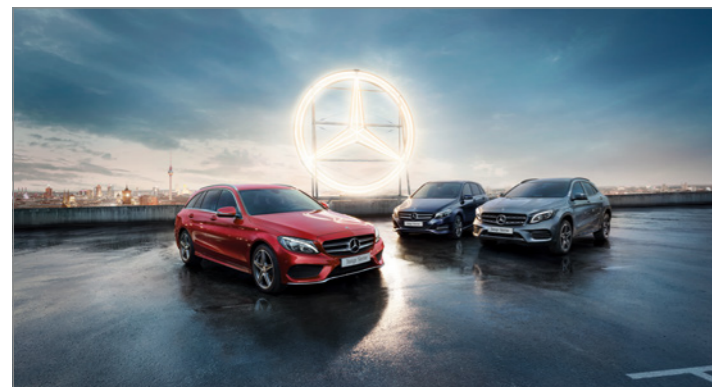
Volksbank Erft eG
zukunftsverbunden
seit 125 Jahren

Künstlergruppe Villa Erckens lockt im November mit zwei Projekten ins Museum



v.l.n.r.: Ingrid Horst, Christa Mühlens-Seidl, Ursula Schachschneider, Helga Wiczorek, Ursula Gabler, Sylvia Moritz.

Für alle Kunstfreunde hält die Künstlergruppe Villa Erckens im November gleich zwei Termine bereit: Zum einen wird die Gruppe bei der langen Kulturnacht am 3. November (20-24h) mit der „Sternennacht“ im Museum vertreten sein. Zum anderen lädt sie am 9. November ab 19h zum Besuch einer besonderen Installation ein, mit der sie an die Ereignisse der Programmnacht erinnern will.



Sternstunden erleben.

Junge Sterne - unsere besten Gebrauchten

Unsere besten Gebrauchten zu besten Konditionen: Sichern Sie sich jetzt 1.500,- € Inzahlungnahmebonus auf ausgewählte Junge Sterne. Wir finden Ihr Wunschfahrzeug aus über 80 Fahrzeugen direkt vor Ort.



C 180 T-Modell
EZ 07/2017, 8.587 km, designo hyazinthrot met., Automatik, Avantgarde, COMAND, elektr. Heckklappe, Sitzheizung vorne, Park-Pilot mit PTS, Klimaautomatik, Tempomat, 17 LMR uvm.

Nr. 180146 **30.980,- €**



E 220 d Avantgarde
EZ 08/2017, 8.085 km, obsidian-schwarz-met., Automatik, Comand, Night-Paket, LED-Scheinwerfer, Sitzheizung vorne, Klimaautomatik, Park-Paket mit 360° Kamera, 18 LMR uvm.

Nr. 180147 **37.950,- €**

Druckfehler und Irrtümer vorbehalten.



DAS IST HARTMANN Hartmann GmbH, Autorisierter Mercedes-Benz Service und Vermittlung
Heinrich-Goebel-Str. 16, 41515 Grevenbroich, Telefon 0 21 81 - 65 86 - 0
www.das-ist-hartmann.de

„Unsere Installation ist eingebunden in die Ausstellung „Nacht des Terrors. Der Program vom 9./10. November 1938“, die noch bis zum 3. Februar 2019 im Dachgeschoss des Museums der Niederrheinischen Seele zu sehen ist“, erzählt Ursula Schachschneider, Sprecherin der Künstlergruppe Villa Erckens. Thomas Wolff als Fachdienstleiter sei auf die aus sechs Damen bestehende Künstlergruppe zugekommen und habe die Zusammenarbeit vorgeschlagen. „Diese Aufgabe – Kunst und Geschichte zusammen zu bringen – hat uns natürlich sehr gereizt“, sagt Schachschneider. Die Idee der Gruppe: eine große Installation, bestehend aus einem Scheiterhaufen aus verbrannten Büchern und Alltagsgegenständen wie Brillen oder Kleider. „Natürlich wollen wir an das Schicksal der Juden damals erinnern. Aber auch darauf aufmerksam machen, dass dieses Thema gerade erschreckend aktuell ist.“

Ein aktives Mitwirken wünschen sich die Damen, ebenso wie in den Jahren zuvor, für ihr Projekt „Sternennacht“, welches ein Highlight im Rahmen der langen Kulturnacht darstellt, die am 3. November auf dem Programm steht. Dafür haben sie eine große Litfaßsäule erstellt. „Wir lassen den Betrachter durch Röhren in das Innere der Säule schauen. Durch verschiedene Einblicke kann er auf die Suche nach seinem Sternzeichen gehen.“ Die Besucher würden so angeregt, den Blick auf den Nachthimmel zu richten oder sich auf einen Lieblingsstern zu konzentrieren. „Wir wollen sie so für die Schönheit unseres Planeten sensibilisieren. Im konkreten Fall für den wunderschönen, glitzernden Nachthimmel.“ Die „Sternennacht“ solle darüber hinaus ein „Mitmach-Projekt“ sein, bei dem sich der Besucher z.B. auf einer Leinwand mit Texten zur Nacht und den Gestirnen einbringen kann. „Mehr möchte ich aber nicht verraten, die Besucher sollen sich überraschen lassen“, sagt die Künstlerin.

Die enge Verbindung zum Museum und die Mitwirkung im Förderverein sind der Künstlergruppe, die seit 2009 existiert, sehr wichtig. „Wir wünschen uns natürlich auch diesmal, dass möglichst viele Kunstfreunde am 3. und 9. November den Weg ins Museum der Niederrheinischen Seele finden.“

Anja Naumann



Meister des großen Balletts

Am 11. Dezember präsentiert das Bundesjugendballet aus Hamburg eigene Choreographien in der Stadthalle Neuss. Der Abend beginnt um 20 Uhr mit den Dumbarton Oaks, einer Arbeit nach dem gleichnamigen neoklassizistischen Werk von Igor Strawinsky, der als Meister des großen Balletts immer erste Wahl ist. Darauf folgt das beinahe 45 minütige »BJB Songbook: What We Call Growing Up« – ein bunter Bilderbogen über das Erwachsenwerden (Direktion John Neumeier/Kevin Haigen).

Tickets: 02131-52699999 oder unter www.tanzwochen.de

GEWINNSPIEL

WIR VERLOSEN 3 X 2 TICKETS FÜR DAS BUNDESJUGENDBALLET HAMBURG AM 11.12.2018 IN DER STADTHALLE NEUSS.

Einfach das Stichwort „**Tanzwochen**“ an hallo@stattblatt.de oder per Post an den Stattblatt Verlag, Bahnstraße 15, 41515 Grevenbroich senden. Einsendeschluss ist der 16.11.2018



Gabriele Gerberens, Stefan Pelzer-Florack und Stefan Wehlings (v.l.) feiern der ersten Grevenbroicher Kulturnacht entgegen.

Die erste Grevenbroicher Kulturnacht am Samstag, 3. November 2018

Kunst, Performance und Live-Musik...

...in der Zeit von 20 bis 24 Uhr. An insgesamt sieben Veranstaltungspunkten in der Grevenbroicher Stadtmitte, alle sind sehr gut zu Fuß oder auch mit dem Rad zu erreichen, werden vier Stunden lang Kunst, Performance und Live-Musik bei freiem Eintritt angeboten.

„Gemeinsam mit Gabriele Gerberens vom Fräuleinswunder und Stefan Wehlings vom Kultus haben wir die Idee geboren und stießen auf eine große Bereitschaft, sich der Kulturnacht anzuschließen“, erklärt Stefan Pelzer-Florack, Fachbereichsleiter Bildung und Kultur. Damit soll im zumeist grauen November ein attraktives und niederschwelliges Angebot starten mit der Möglichkeit, bei Erfolg eine Fortsetzung in den nächsten Jahren zu finden. Die Idee ist ausbaufähig genug – darüber sind sich alle Akteure einig. „Jeder Veranstalter zahlt seine Acts selber, wir können als Stadt in der Haushaltssanierungsphase leider nur die Angebote unserer Häuser über die Fördervereine finanzieren. Deshalb bin ich dankbar, dass wir engagierte Mitstreiter gefunden haben“, freut sich Stefan Pelzer-Florack.

Das Programm in Kürze: Museum der Niederrheinischen Seele (Am Stadtpark) - „Sternennacht“, ein interaktives Kunstprojekt mit The Toggles; Versandhalle (Stadtparkinsel) - „We love Vinyl“, Schallplattenbörse von DJ Adam bis Heimindustrie Records; Galerie Roland Brozio (Bergheimer Straße 15) - Lesung Jessica Kuehn-Velten „Zwischen Welten“ und Kunst aus Deutschland, Argentinien und der tschechischen Republik; Galerie Judith Dielammer (Alte Bergheimer Str. 7) - Jürgen Holitschke zeigt Dias, „Grevenbroich - Schule - Rad und Kunst“; Pop-Up-Kultus (Ostwall 18) - Hershams Boys feat. Mädchenkapelle; Fräuleinswunder (Zünftestraße 10) - The Gorilla Gunmen; Stellwerk (Bahnstraße 71) - Wilden Trio

Steinmetz & Bildhauerei

PREMIUM-HANDLER von

MEMORIAM GARTEN

gorius
GEBÄUDE

Familie Räubler
Bahnhofsvorplatz 10
41515 Grevenbroich
Telefon 02181/61413
info@grabmalegorius.de
www.grabmalegorius.de

Alles unter einem Dach!

Es ist nie zu früh die Weihnachtsgeschenke zu besorgen.



Coens Galerie
GREVENBROICH

Kölner Straße 40 · 41515 Grevenbroich

www.coensgalerie.de

Bonita · CCC shoes & bags · C&A · dm · Fotofix · MediMax · Q-Park
Lotto Tabak Presse · Netto · Tamaris Store · Uhren Hartusch
MK BEAUTY nails & spa · Starphone · MK Trachtenmode

Unterhaltsame Abende mit hervorragenden Künstlern

Die Reihe „Kultur extra“ startet im Januar 2019 in die neue Saison.

Für das kommende Jahr ist es dem Fachbereich Kultur der Stadt Grevenbroich wieder gelungen, erstklassige und beliebte Kabarettisten für die Bühne des Pascal-Gymnasiums zu engagieren. Der Aboverkauf für die fünf Veranstaltungen der Reihe „Kultur extra“ in 2019 ist bereits erfolgreich angelaufen. Mit großem Engagement und Frauenpower kümmern sich Elke Wowra (Veranstaltungsreihe Kultur extra) und ihr Team alljährlich um verschiedene Schwerpunkte des breiten Kulturangebotes unserer Schlossstadt.

Das facettenreiche Programm startet am 19. Januar mit dem Auftritt von **Christian Ehring** - „Er ist der Mann, der Erdogan ärgerte“. Sein Solo „Keine weiteren Fragen“ ist ein hochaktueller und sehr persönlicher Kommentar zur Lage der Nation; hintergründig, schwarzhumorig und perfide politisch.

Weiter geht's am 30. März mit **Herbert Knebels Affentheater**. Sie präsentieren mit „Außer Rand und Band“ das 100. Bühnenprogramm- Keim Grund zum Feiern, denn strenggenommen ist es erst das 15te. Alle anderen – in Zahlen: 85 – sind der kritischen Selbstzensur zum Opfer gefallen. Immer wieder hieß es kurz vor der Premiere „Och nee, dat könn wir nich bringen!“ - zu lang, zu laut, zu krass, zu rund, zu lustig, zu gefährlich. Um nur einige Kritikpunkte zu nennen ...

Nach der Sommerpause ist am 28. September **Florian Schroeder** zu Gast in Grevenbroich. Er stellt die Frage, auf die es heute ankommt: Wie kommt das Böse in die Welt? Oder war es schon immer da? Und wie kriegen wir es da wieder raus? Wie nahe Gut und Böse, Freund und Feind bei einander liegen, weiß jeder, der einmal morgens um sieben am Straßenverkehr teilgenommen hat.

Was passiert, „wenn Frauen auf dem Umsatz abreihen“ erklärt uns das Trio **Frauen an der Steuer** am 9. November. Dabei wer-

den die Damen Ihnen mit Sicherheit nicht nur eine Szene machen - ein kurioser Abend zu einem kuriosen Thema: das deutsche Steuersystem.

Zum Abschluss steht am 14. Dezember dann **Lisa Eckhart** auf der Bühne. Mit einer extravaganten Kurzhaarfrisur und ebensolchen Outfits zelebriert sie eine Kunstfigur, die einem Salon der 1920er Jahre entsprungen wirkt. Sie ist österreichische Poetry-Slammerin und Kabarettistin, Preisträgerin des deutschen Kabarettpreises und gern gesehener Gast bei „Die Anstalt“ und „Puffpuffs HappyHour“.

Die Veranstaltungen beginnen jeweils um 20 Uhr und finden in der Aula des Pascal-Gymnasiums statt.



Lust auf Kultur?

Abos (ab 74 Euro) und Einzelkarten (ab 20 Euro) erhalten Sie unter:
Tel. 02181-608658
 und per E-Mail an
Elke.Wowra@grevenbroich.de

Gewinnspiel



Wir verlosen für jede Veranstaltung der „Kultur Extra“ 2019 Reihe
JEWELS 1 X 2 KARTEN.

Senden Sie einfach jeweils das Stichwort „**Christian Ehring**“, „**Herbert Knebels Affentheater**“, „**Florian Schroeder**“, „**Frauen an der Steuer**“ oder „**Lisa Eckhart**“ an hallo@stattblatt.de

oder an den StattBlatt Verlag, Bahnstraße 15, 41515 Grevenbroich.

Einsendeschluss für alle Veranstaltungen ist der **16. November 2018.**



Christian Ehring



Herbert Knebels Affentheater



Florian Schroeder



Frauen an der Steuer



Lisa Eckhart

STATT SPLITTER

NEWS + NACHRICHTEN + HIGHLIGHTS + NEUIGKEITEN + INFOS + KURZMITTEILUNGEN + NOTIZEN + REPORT



Hinten, v.l.: Jürgen Maukel, Norbert Kallen, Geschäftsführer des Caritasverbandes | vorne v.l.: Sonja Häge, Sozialarbeiter Oliver Joeres, Kristina Amon („Frau-Ke“)

Caritas-Aktion für mehr bezahlbaren Wohnraum

Bezahlbarer Wohnraum wird auch in Grevenbroich immer mehr zur Mangelware. Auf diese Entwicklung machte nun der Caritasverband Rhein-Kreis Neuss mit einer Info-Aktion aufmerksam. Unter dem Motto „Jeder Mensch braucht ein Zuhause“ hatten die Verantwortlichen mitten in der Fußgängerzone ein gemütliches Wohnzimmer aufgebaut. „Das ist es ja, was sich jeder wünscht, ein gemütliches Heim, ein Dach über dem Kopf. Aber genau das wird für immer mehr Menschen unerschwinglich“, sagt Jürgen Maukel, Fachbereichsleiter der Wohnungslosenhilfe des Caritasverbandes. Zwar versuche man zu helfen, aber das werde immer schwieriger. „Der Markt ist zu, es fehlen sowohl Ein- als auch Mehr-

personenhaushalte.“ Rund 150 Menschen sind aktuell bei der Caritas gelistet, die zwar eine Postadresse, aber keinen Briefkasten haben. „Ein Indiz für Wohnungslosigkeit“, so Maukel. Steigende Mieten und Wohnungsknappheit träfen nicht mehr nur Menschen mit geringem Einkommen. Das bestätigt auch Sonja Häge, Mitarbeiterin der Grevenbroicher Caritas-Frauenberatungsstelle „Frau-Ke“, die sich um von Armut betroffene Frauen kümmert. „Das Problem ist längst in der Mitte der Gesellschaft angekommen und kann ganz schnell jeden treffen. Deswegen ist es uns sehr wichtig, dieses Thema mit unserer Aktion einmal mehr in den Fokus zu rücken.“

Antidepressiva – feinsten Deutschrock vom Niederrhein



Antidepressiva stehen für ein dynamisches Rhythmuspiel sowie Melodien und Gitarrensolis, die im Ohr bleiben.

Die Anfang 2000 gegründete 6-köpfige Band um die Sänger und Gitarristen Jörg Kaiser und Martin Bauschke zeichnet sich durch eine Vielzahl unterschiedlicher musikalischer Einflüsse aus, die zusammen den einzigartigen Sound der Band ausmachen.

Komplettiert wird das Line-Up durch den dritten Gitarristen Markus Muschalla, Michael Möcker am Keyboard, Timo Beierle am Schlagzeug und Stephan Vogt am Bass. Seit Ende 2016 ist die Band in gewohnter Manier wieder mit E-Gitarren unterwegs und veröffentlichte im Juni 2018 eine EP mit 5 neuen Songs. Zeitgleich mit der EP wurde das Lyric-Video zum Song „Wer Du Bist“ veröffentlicht. Ein neues Album der Jungs wird 2019 erscheinen.

Am Samstag, 10. November 2018 gastieren Antidepressiva (sowie Storm Of Anger) in der Gaststätte „Zum Alten Rathaus“ in Frimmersdorf (Erfstraße 23). Konzertbeginn ist um 20.30 Uhr, Einlass ab 18.30 Uhr. Der Vorverkauf läuft bereits - Karten für jeweils 6 Euro gibt es auf www.antidepressiva.net, via Facebook oder in der Gaststätte. Tickets für Kurzeentschlossene gibt es an der Abendkasse für 7 Euro.



Finn, Alice, Patricia, Noah, Hendrik und Alexander von der „KKG - Gegen das Vergessen“ haben sich mit großem Engagement auf die Gedenkfeier vorbereitet.

Projektschüler laden zur 8. Mahn- und Gedenkfeier anlässlich der Novemberpogrome 1938

Die Projektschüler von „KKG - Gegen das Vergessen“ der Käthe-Kollwitz Gesamtschule in Grevenbroich warten am 9. November auf dem Synagogenplatz wie immer mit verschiedenen Beiträgen aus dem Gesellschaftskundeunterricht auf.

Musikalisch wird die Veranstaltung unter der Regie von Liedermacher Klaus Grolms, Lehrer Michael Frank und Chorleiter Peter Falter-Lubczyk durchgeführt. Mit dabei sind der Schüler-Eltern-Lehrer-Chor der Käthe-Kollwitz-Gesamtschule sowie der Instrumentalistenkreis der KKG und der Franziskus-Kinderchor der Pfarre St. Josef GV-Süd. Als Ehrengäste werden auf der Veranstaltung Nachfahren der damaligen jüdischen Mitbürger erwartet, die Ulrich Herlitz vom Arbeitskreis Judentum anlässlich des 80. Gedenkens der Novemberpogrome eingeladen hat. Die Projektschüler haben sich seit Wochen auf die Mahn- und Gedenkfeier vorbereitet und freuen sich auf eine rege Teilnahme an der Veranstaltung. Denn es geht immer darum, ein deutliches Zeichen gegen Fremdenfeindlichkeit, Antisemitismus und Rassismus zu setzen. In diesem Jahr gibt es eine Besonderheit: Nach der Kundgebung auf dem Synagogenplatz schließt sich nicht der gewohnte Gedenkmarsch zum Jüdischen Friedhof Montanusstraße an - stattdessen endet die Veranstaltung diesmal mit der Eröffnung der Ausstellung „Nacht des Terrors. Der Novemberpogrom 1938“ im Museum Villa Erckens, Am Stadtpark.

Datum: Freitag, 9. November 2018
Uhrzeit: 18 Uhr (Synagogenplatz in der Fußgängerzone)
Veranstalter: „KKG - Gegen das Vergessen“ und der Arbeitskreis Judentum des Geschichtsvereins Grevenbroich





(hinten v.l.): Bürgermeister Karl Krützen, Silvia Kluth, Marion Schroers, Frank Hermann, Günter Hauswald, Bernd Bartlewski;
(vorne v.l.): Malea, Emma, Lea, Manuela Deleonardis

Es gibt nichts GUTes, außer man tut es

Anlässlich des Grevenbroicher City-Frühlings hat das Grevenbroicher Unternehmer Team (GUT), bestehend aus 13 Mitgliedern, mit Unterstützung der Schutzgemeinschaft Deutscher Wald (SDW) zu einer Mal-Aktion eingeladen. Vor dem TUI-Reisebüro am Markt 14 haben Kinder fleißig Bäume gemalt - tatkräftig unterstützt von Eltern, Omas und Opas.

Nach Abschluss des Festes wurden aus allen Bildern drei Gewinner gezogen. Neben einer Urkunde und einem Buch zum Thema Wald (Sponsor war hier die Mayersche) war der Hauptgewinn für alle Kinder die Pflanzung eines eigenen Baumes. Bäume pflanzt man aber am besten im Herbst und nun war es endlich soweit. Am Samstag, den 13.10.18 konnten die Kinder bei strahlendem Sonnenschein mit Unterstützung des Försters Frank Wadenpohl, dem stellvertre-

tenden Vorsitzenden der SDW Hans Georg Schiffer, einigen Mitgliedern von GUT, den Eltern und Bürgermeister Klaus Krützen, ihre Bäume im Eselgehege pflanzen. Damit man die Bäume auch wieder findet, werden diese noch mit Namensplaketten der Kinder versehen. Gesponsert wurden zwei Mooreichen und eine Schwarznuss von den GUT-Mitgliedern. Zu diesen engagierten Grevenbroicher Unternehmen gehören neben den vorgenannten auch die City Glaserei, Druck und Flock Shop, Parfümerie Judith Gauls, Immobilien Loers, Cafe Pause, Sa.Sch Mode und mehr, Balance Sports, Marion Schroers - Praxis für Stressbewältigung und Kinesiologie, Peter sei selig - Genusspunkt Küche, manu_factor und Juwelier Poser. Es war für alle eine tolle Aktion und die SDW freut sich immer wieder über Unterstützung für das Tiergehege.

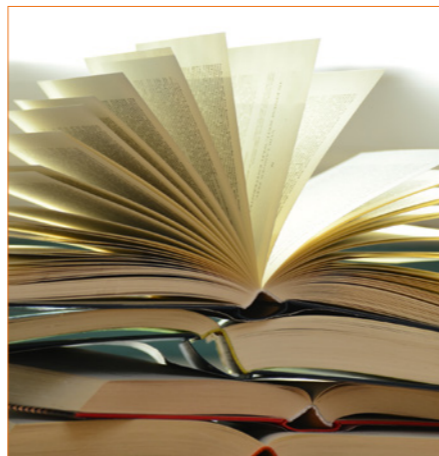


„Last Order“ feiert in diesem November Jubiläum.

25 Jahre Last Order

Das Novemberkonzert von Last Order steht wieder vor der Tür. In diesem Jahr erhält das „Kult-Konzert“ noch ein weiteres Prädikat, denn Last Order feiert 25-jähriges Bestehen.

Die große Sause geht am Samstag, 24. November, ab 19 Uhr über die Bühne der Aula des Erasmus-Gymnasiums in Grevenbroich. Für das Konzert laufen die Vorbereitungen derzeit auf Hochtouren. Last Order



Beim Vorlesemarathon erwartet die Zuhörer*innen ein abwechslungsreiches Programm.

Stellwerkinitiative lädt zum Vorlesemarathon

Am Samstag, 17.11.2018 werden im „Wohnzimmer“ des Bahnhofsviertels (Bahnstraße 71, 41515 Grevenbroich) zwischen 10 und 22 Uhr Geschichten für kleine und große Zuhörer vorgelesen.

Von 10 bis 12 Uhr geht es los mit spannenden und lustigen Geschichten für Kindergartenkinder. Zwischen 12 und 14 Uhr geht es weiter mit coolen Texten und abenteuerlichen Geschichten für Grundschulkindern. Von 14 bis 18 Uhr heißt es dann „Von Leserratte zu Schmökerlöwe“ - Kinder lesen Kindern vor. Zwischen 18 und 20 Uhr werden gruselige und fantastische Geschichten für Teenager und junge Erwachsene präsentiert und ab 20 Uhr dreht sich dann alles um Thriller, Grotteskes und Humorvolles aus der „Wundertüte“. Die Stellwerkinitiative e. V. freut sich auf eine rege Teilnahme.

präsentiert die besten Rock-Classics aller Zeiten, und dabei erhalten die Songs immer noch den typischen Bandsound verpasst. Freuen darf sich das Publikum auf Klassiker von Stones bis Bap, von den Toten Hosen bis AC/DC.

Last Order spielen in der Besetzung Roland Busch (Bass, Gesang), Harry Zaudig (Gitarre, Gesang) Jörg Melchers (Gitarre), Guido Kasemann (Schlagzeug), Uli Zimmermann (Gitarre), Monika Lüken (Gesang), Dagmar Groß (Gesang) und Rainer Lüken (Technik, Gesang). Freuen dürfen sich die Fans übrigens auch auf Ekki Rüger, der Flötist ist als Gast mit von der Partie und wird sicher sein legendäres Flötensolo zu Locomotive Breath präsentieren. Wie immer gibt es eine große Light-Show und natürlich kühle Getränke und leckere Häppchen für die Rockfans.

(Eintritt: 10 Euro, Karten gibt es im VVK in Grevenbroich bei Lotto Otto, Goethestraße 38; Optik Hamelmann, Kölner Straße 58; Schön und gut, Bahnstraße 3 und in der City Glaserei Hauswald, Steinweg 18).

Ein kleiner Junge, wunderbar - das erste StattBlatt-Baby ist da!



Wir gratulieren den frisch gebackenen Eltern Nina Hoffmann und Daniel Nießen ganz herzlich und wünschen der kleinen Familie mit Sohnmännchen Felix alles Gute für die Zukunft.

Das StattBlatt-Team



STIXX freuen sich auf zwei grandiose Abende im Dezember.

STIXX Special Nights

Am 14. und 15. Dezember ist es wieder soweit - es werden zwei überraschende Abende im Forum der ehemaligen Katholischen Hauptschule Stadtmitte (jetzt Wilhelm-von-Humboldt-Gesamtschule) auf der Parkstraße 1 in Grevenbroich geboten.

Das können STIXX jetzt schon versprechen! Das hat nicht zuletzt auch etwas mit der Songauswahl zu tun. Stixx stecken derzeit noch mitten in den Proben. Einige neue Stücke stehen schon fest, andere werden noch auf ihre Tauglichkeit hin geprüft. Alles, was es auf die Setliste schafft, wird die bewährte STIXX-Qualität haben. Natürlich ist auch Anne Lork mit ihrem Cello wieder dabei.

Die Karten kosten 12 Euro und sind an den folgenden Vorverkaufsstellen erhältlich: Museum Villa Erckens (Am Stadtpark, 41515 Grevenbroich, 02181-608656), Schön & Gut (Bahnstraße 3, 41515 Grevenbroich, 02181-7566191) und in der Mayerschen Buchhandlung (Kölner Str. 23-25, 41515 Grevenbroich, 02181-2284810).



Lecker durch's neue Jahr

Schlemmen und Schmausen, das können Sie auch im kommenden Jahr wieder mit dem neuen GWG-Kalender 2019. Dieser ist ab sofort im Verwaltungsgebäude der GWG Grevenbroich GmbH an der Nordstraße 36 und bei „Küchen Ambiente & mehr“ in der Fußgängerzone Stadtmitte erhältlich.



Die unbearbeiteten Aufnahmen hat der Künstler mit groben, teils naturbelassenen Hölzern selbst gerahmt.

Johannes Schwelm zeigt Foto-Kunst im Krankenhaus Grevenbroich

Außergewöhnliche Kunstwerke verschönern derzeit die zentrale Halle der Rhein-Kreis Neuss Kliniken in Grevenbroich. Zu sehen sind dort die Fotografien des Neusser Künstlers Johannes Schwelm: Türen jeder Art - Kirchenportale, bunte Eingangstüren in Lissabon und sogar Scheunentore.

„Ich wollte meine Bilder immer auf eine besondere Art präsentieren“, erzählt Schwelm. Jeder Rahmen ist dabei genau auf den Charakter des jeweiligen Bildes abgestimmt. „Die Darstellungsform und der Inhalt sollen eine Einheit ergeben“, fügt der 51-Jährige hinzu. So verwendet er teilweise sehr altes Holz mit sichtlichen Gebrauchsspuren. Sein Rohmaterial sammelt der Künstler in seiner Umgebung, am liebsten verarbeitet er Treibholz oder Äste, die er auf Waldwegen findet. „Wenn der Rhein Hochwasser hat, wird auch viel Holz angeschwemmt, welches ich gerne verwende“, sagt Schwelm. Bis der Neusser seine Äste zu Bilderrahmen weiterverarbeiten kann, müssen diese meist lange trocknen. Schon seit längerer Zeit hegte der Künstler den Wunsch, seine Werke im St. Elisabeth-Krankenhaus auszustellen. „Bei Krankenhausbesuchen fand ich den Eingangsbereich sehr schön und wollte ihn daher mit meinen Bildern bestücken“, sagt Schwelm. Bereits seit 30 Jahren ist Johannes Schwelm neben seiner Haupttätigkeit als Diplom-Pädagoge künstlerisch aktiv. Als der Neusser in seiner Jugend aufgrund einer Verletzung seine Karriere als Leistungssportler aufgeben musste, kaufte er sich eine Fotokamera. „So hat sich meine Leidenschaft zur Kunst entwickelt und ist bis heute ein Teil meines Lebens“, erklärt der 51-Jährige, der inzwischen auf rund 500 Bilder verweisen kann. Da er in seiner Freizeit gerne in der Natur unterwegs ist, spielen Wälder und Landschaften eine große Rolle in seinen Fotografien. Heute kriecht er nicht nur seine eigenen Kunstwerke, sondern schreibt auch Bücher und tritt als Kabarettist auf. Noch bis Ende November sind die Kunstwerke in den Rhein-Kreis Neuss Kliniken an der Von-Werth-Straße in Grevenbroich zu bewundern. Interessenten haben außerdem die Gelegenheit, Exponate käuflich zu erwerben.

IR Rheindorf BESTATTUNGSHAUS
Beerdigungen & Überführungen seit 1860

- Bestattungen jeder Art • In allen Orten und jeder Preislage • Vorsorge und Trauerbegleitung
- Eigene Trauerhalle und Kühlanlage

Bestattungshaus Peter Rheindorf
 Überall in Grevenbroich

Telefon 021 81/6 91 90
 08 00/6 91 90 00 (kostenfreie Hotline)
www.bestattungshaus-rheindorf.de

Das Shopping- und Freizeitcenter in Grevenbroich

Welches Jubiläum feiert der Monti im November?

Wir gratulieren dem Gewinner aus dem letzten Monat:
Frau M. Keßel aus Grevenbroich

+++ Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir einen 50-EURO-EINKAUFSGUTSCHEIN +++

An der Info abgeben oder Lösung senden an:
**Montanushof – Stichwort: Kreuzwörterzettel
Ostwall 31 - 41515 Grevenbroich**

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Bei zu vielen Einsendungen entscheidet das Los. Mitarbeiter vom Montanushof und deren Angehörige dürfen leider nicht teilnehmen. Einsendeschluss ist der 16.11.2018.
Der Gewinner wird im nächsten Stadtblatt veröffentlicht.

Unteroffizier auf Schiffen	Hauptstadt von Samoa	Schmä- lung; Be- leidigung	Gottheit, trägt die Welt auf Schultern	lustiger Streich, Scha- bernack	kurz für Pneumatik	volk- reichster Kontinent	ital. für star- ken Kaffee	Abk. für Hektar	Sammel- gefäß für Stimmzettel	amerik. Ei- erpunsch	Vorn. von Holly- woodswee- ty Ryan	Bewohner Irlands	23. griech. Buchstabe
Kai, TV- Moderator	Fließge- wässertäler	Farbe, steht für die Unschuld	Essen ohne Nährwert, aber vielen Kalorien	Einmü- tigkeit, Überein- stimmung	bussardgr. Tagraub- vögel	Beamten- titel (Mz.)	ugs. für ein- schlafen	ugs. für Dummkopf	ugs. für zeitgemäß	Kosmetik- Marke: ... Lauder	Abk. für Seemeile	ugs. für Er- satz in ei- ner Notlage	
Abk. Inter- nationale Funkaus- stellung	bestimmte Menge, Part	russ. See- bad am Schwar- zen Meer	engl. Wort für Dose	Haarsty- lingprodukt	Haarsty- lingprodukt	nordamerik. Cowboy- wettstreit	Vorn. des Dichters Pound	ugs. für be- einflussen	ugs. für zeitgemäß	Kosmetik- Marke: ... Lauder	Abk. für Seemeile	ugs. für Er- satz in ei- ner Notlage	
Halbinsel an der Ost- seeküste	bestimmte Menge, Part	russ. See- bad am Schwar- zen Meer	engl. Wort für Dose	Haarsty- lingprodukt	Haarsty- lingprodukt	nordamerik. Cowboy- wettstreit	Vorn. des Dichters Pound	ugs. für be- einflussen	ugs. für zeitgemäß	Kosmetik- Marke: ... Lauder	Abk. für Seemeile	ugs. für Er- satz in ei- ner Notlage	
bestimmte Menge, Part	bestimmte Menge, Part	russ. See- bad am Schwar- zen Meer	engl. Wort für Dose	Haarsty- lingprodukt	Haarsty- lingprodukt	nordamerik. Cowboy- wettstreit	Vorn. des Dichters Pound	ugs. für be- einflussen	ugs. für zeitgemäß	Kosmetik- Marke: ... Lauder	Abk. für Seemeile	ugs. für Er- satz in ei- ner Notlage	
Jugend- jargon für nicht modern	bestimmte Menge, Part	russ. See- bad am Schwar- zen Meer	engl. Wort für Dose	Haarsty- lingprodukt	Haarsty- lingprodukt	nordamerik. Cowboy- wettstreit	Vorn. des Dichters Pound	ugs. für be- einflussen	ugs. für zeitgemäß	Kosmetik- Marke: ... Lauder	Abk. für Seemeile	ugs. für Er- satz in ei- ner Notlage	
med. Fach- gebiet (Abk.)	bestimmte Menge, Part	russ. See- bad am Schwar- zen Meer	engl. Wort für Dose	Haarsty- lingprodukt	Haarsty- lingprodukt	nordamerik. Cowboy- wettstreit	Vorn. des Dichters Pound	ugs. für be- einflussen	ugs. für zeitgemäß	Kosmetik- Marke: ... Lauder	Abk. für Seemeile	ugs. für Er- satz in ei- ner Notlage	
gesundes Aufguss- getränk	bestimmte Menge, Part	russ. See- bad am Schwar- zen Meer	engl. Wort für Dose	Haarsty- lingprodukt	Haarsty- lingprodukt	nordamerik. Cowboy- wettstreit	Vorn. des Dichters Pound	ugs. für be- einflussen	ugs. für zeitgemäß	Kosmetik- Marke: ... Lauder	Abk. für Seemeile	ugs. für Er- satz in ei- ner Notlage	
Tennisver- band (Abk.)	bestimmte Menge, Part	russ. See- bad am Schwar- zen Meer	engl. Wort für Dose	Haarsty- lingprodukt	Haarsty- lingprodukt	nordamerik. Cowboy- wettstreit	Vorn. des Dichters Pound	ugs. für be- einflussen	ugs. für zeitgemäß	Kosmetik- Marke: ... Lauder	Abk. für Seemeile	ugs. für Er- satz in ei- ner Notlage	
franz. dün- ner Pfann- kuchen	bestimmte Menge, Part	russ. See- bad am Schwar- zen Meer	engl. Wort für Dose	Haarsty- lingprodukt	Haarsty- lingprodukt	nordamerik. Cowboy- wettstreit	Vorn. des Dichters Pound	ugs. für be- einflussen	ugs. für zeitgemäß	Kosmetik- Marke: ... Lauder	Abk. für Seemeile	ugs. für Er- satz in ei- ner Notlage	
Kurzwort für Dinosaurier	bestimmte Menge, Part	russ. See- bad am Schwar- zen Meer	engl. Wort für Dose	Haarsty- lingprodukt	Haarsty- lingprodukt	nordamerik. Cowboy- wettstreit	Vorn. des Dichters Pound	ugs. für be- einflussen	ugs. für zeitgemäß	Kosmetik- Marke: ... Lauder	Abk. für Seemeile	ugs. für Er- satz in ei- ner Notlage	
Geträn- ketresen aus Eis	bestimmte Menge, Part	russ. See- bad am Schwar- zen Meer	engl. Wort für Dose	Haarsty- lingprodukt	Haarsty- lingprodukt	nordamerik. Cowboy- wettstreit	Vorn. des Dichters Pound	ugs. für be- einflussen	ugs. für zeitgemäß	Kosmetik- Marke: ... Lauder	Abk. für Seemeile	ugs. für Er- satz in ei- ner Notlage	
das sa- genhafte Einhorn	bestimmte Menge, Part	russ. See- bad am Schwar- zen Meer	engl. Wort für Dose	Haarsty- lingprodukt	Haarsty- lingprodukt	nordamerik. Cowboy- wettstreit	Vorn. des Dichters Pound	ugs. für be- einflussen	ugs. für zeitgemäß	Kosmetik- Marke: ... Lauder	Abk. für Seemeile	ugs. für Er- satz in ei- ner Notlage	
Falsch- meldung in der Zeitung	bestimmte Menge, Part	russ. See- bad am Schwar- zen Meer	engl. Wort für Dose	Haarsty- lingprodukt	Haarsty- lingprodukt	nordamerik. Cowboy- wettstreit	Vorn. des Dichters Pound	ugs. für be- einflussen	ugs. für zeitgemäß	Kosmetik- Marke: ... Lauder	Abk. für Seemeile	ugs. für Er- satz in ei- ner Notlage	

Synagogenplatz

Im Herzen von Grevenbroich...



...wartet auf Sie Ihre Traumwohnung...

...in bester zentraler Lage von Grevenbroich, nur 100 Meter vom Marktplatz entfernt!
Alle Wohnungen verfügen über gehobenen Standard mit Personenaufzug, großen Balkonen und Terrassen nach Süden und Südwesten, Fußbodenheizung, Elektro-Rollläden, Video-Gegensprechanlage und barrierefreier Erschließung.

Wir freuen uns auf Ihren Anruf!

021 81 . 47 47
www.pick-projekt.de

PICK
P R O J E K T
SO WIRD EIN HAUS DRAUS!

WEIHNACHTSMARKT

AUF SCHLOSS PAFFENDORF

SAMSTAG UND SONNTAG

01./02. UND 08./09. DEZEMBER

VON 12 BIS 21 UHR

