

# Monheimer Stadtmagazin



## Die Elf der Hinrunde:

Von Landesliga bis Kreisliga A in Langenfeld und Monheim



**KULTUR**

Die Highlights im Januar



**SPORT**

Das war das Sportjahr 2015



**INTERVIEW**

Caritas-Bereichsleiter  
über drohende Wohnungsnot

## Impressum

Herausgeber: Hildebrandt Verlag  
H.-Michael Hildebrandt  
Brucknerstraße 19 · 40822 Mettmann  
Telefon 0 21 04 - 92 48 74  
Telefax 0 21 04 - 92 48 75  
info@hildebrandt-verlag.de

Titelfoto: Frank Simons

Verantwortlich für den gesamten Inhalt sowie Anzeigenteil: H.-Michael Hildebrandt  
Anschrift siehe Verlag

Erscheint: 11 x jährlich

Druckauflage: 5.000 Exemplare  
Anzahl Auslegestellen: 68  
Verbreitete Auflage: 4.906 Exemplare (IV/2015)  
Mitglied der Informationsgemeinschaft zur Feststellung der Verbreitung von Werbeträgern (IVW e.V.)

Redaktionsleitung: (HMH) H.-Michael Hildebrandt  
Telefon 0171/51 01 744  
redaktion.monheim@hildebrandt-verlag.de

Redaktion/  
Freie Mitarbeiter: (FST) Frank Straub  
(FS) Frank Simons  
(SM) Sabine Maguire

Anzeigenannahme: Telefon 0 21 04 - 92 48 74  
anzeigen@hildebrandt-verlag.de



Für unverlangt eingesandtes Bild- oder Textmaterial ohne Urhebervermerk wird keine Haftung übernommen. Nachdruck, auch auszugsweise, der Redaktionsbeiträge sowie der Anzeigen nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Namentlich kenntlich gemachte Artikel geben nicht automatisch die Meinung des Verlags wider.

## Liebe Monheimer ...

(FST) In seinem Grußwort zum Jahreswechsel erklärt Bürgermeister Daniel Zimmermann, dass sich seine „vor genau einem Jahr geäußerte Einschätzung, dass wir mit der bisherigen Zahl der bei uns Schutz suchenden Menschen zwar durchaus gefordert, aber bestimmt nicht überfordert sein werden“, dank „Ihrer aller Hilfe bestätigt“ habe. Er schaut auf 2016 voraus: „Wir bereiten uns darauf vor, dass im kommenden Jahr vielleicht sogar mehr als 1000 Flüchtlinge in Monheim am Rhein unsere Hilfe benötigen werden. Ich bin mir sicher, dass wir gemeinsam auch diese Aufgabe bewältigen werden. Es bleibt unser Anspruch, die Unterbringung der zu uns kommenden Menschen nicht einfach irgendwie abzuarbeiten, sondern sie so gut wie möglich, geprägt von einem aufrichtigen Willen zur Menschlichkeit und zum Miteinander wahrzunehmen.“ Er appelliert an die Bürger der Gänselieselstadt: „Lassen Sie uns auch im kommenden Jahr dafür sorgen, dass der bundesweit zu hörende Pessimismus über das Gelingen der vor uns liegenden Integrationsaufgabe zumindest in Monheim am Rhein durch die in der ‘Stadt für alle’ gelebte Realität seine erforderliche Richtigstellung erfährt.“ Zimmermann betont zudem, dass „die gute finanzielle Lage der Stadt Monheim am Rhein das Helfen ohne Frage etwas leichter“ mache: „Viele Dinge sind auch deshalb möglich, weil die Stadt seit 2011 Haushaltsüberschüsse in Höhe von insgesamt 300 Millionen Euro erwirtschaftet hat.“

Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen  
das Team vom Monheimer Stadtmagazin

☞ Anzeigen- und Redaktionsschluss für die Februar-Ausgabe: Dienstag, der 20.01.2016



### Macht Spaß. Macht Sinn.

Die Natur schützen mit dem NABU. Mach mit!

[www.NABU.de/aktiv](http://www.NABU.de/aktiv)

# Ja, mir gefallen die Anzeigen im Stadtmagazin

Ich bitte um Kontaktaufnahme unter:

Firma: \_\_\_\_\_

Ansprechpartner: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

Ausschneiden und per Fax senden an:

## 0 21 04 - 92 48 75

Hildebrandt Verlag · Brucknerstraße 19 · 40822 Mettmann

++++ Marke Monheim e.V. präsentiert +++++

Reservierungen unter Telefon 02173/ 276-444 · Internet: www.marke-monheim.de



Köster & Hocker.



Fotos (3): Veranstalter 5. Stand-Up-Comedy-Nacht.



Karnevalistische Nachmittag. Foto: schopps-fotografie.de

**Zum Start ins neue Jahr dürfen sich Kulturbegisterter beim Marke Monheim e.V. auf einen musikalischen und unterhaltsamen Januar freuen.**

Musikalisch wird es mit dem Kölner Duo **Köster & Hocker** am Freitag, den **15. Januar 2016**, um 20 Uhr im Bürgerhaus Baumberg. Ihr Programm „Kumm jangk“ ist pure kölsche Dialektik: Ruhige und unruhige Lieder über Verlieben und Verlassen, über Gut und Böse, über jung bleiben und alt aussehen. Es ist vor allem die Vielseitigkeit, die das Duo Köster & Hocker seit jeher auszeichnet. Hier treffen Melancholie auf Lebensfreude, Tiefgang auf Verzällcher, Kritik auf Krätzchen. Je nach Lust und Laune kredenzt mit nachdenklichem Folk, herzergreifendem Blues und rotzigem Rock'n'Roll. Köster & Hocker lassen sich nicht in eine Schublade stecken, denn so viel Lebenserfahrung, Neugier und Spielfreude hat nicht mal Platz in einem ganzen Schrank. Karten gibt es im VVK zum Preis von 19 Euro und an der AK zum Preis von 21 Euro.

Schärfe und viel Humor geht es um die Vorurteile, die das junge Comedy-Schwergewicht jeden Tag umkreisen. Durch seine einzigartige Mimik und seinen dementsprechenden Körpereinsatz zieht Faisal sein Publikum in den Bann. Der Zuschauer wird sich wiedererkennen in den Figuren jenes Mannes, der als Afghane immer noch für einen Türken gehalten wird. Auch der dreisprachige Kabarettist und Comedian James Allan wird auf der Bühne stehen und seinem Publikum eine internationale Sicht auf gewisse Dinge geben und alte festgefahrene Sichtweisen aufbrechen. Er zeigt auf, dass das Leben sowohl lustig als auch traurig sein kann und dass es an der eigenen Sicht liegt, was man daraus macht. Er verrät aber auch Geheimnisse aus sei-

nem Leben auf der Bühne. Karten gibt es im VVK zum Preis von 18 Euro und an der AK zum Preis von 21 Euro.

Am Sonntag, den **17. Januar 2016**, findet um 14 Uhr der alljährliche Karnevalistische Nachmittag im Bürgerhaus Baumberg in Monheim am Rhein statt. Der **Karnevalistische Nachmittag** zählt längst zu den beliebtesten Nachmittags-Veranstaltungen im Programm des Marke Monheim e.V. Bei Kaffee und Kuchen schunkeln und singen die Gäste und genießen das abwechslungsreiche Bühnenprogramm, das sich unter anderem aus „Ne Kölsche Schutzmann“ und Beiträgen Monheimer und Baumberger Karnevalisten zusammensetzt. Ein buntes Pro-

gramm wird an diesem Nachmittag garantiert. Karten gibt es zum Preis von 10 Euro. Enthalten im Eintrittspreis sind Kaffee und ein Stück Kuchen. Weitere Auskünfte und Tickets

zu allen Veranstaltungen gibt es bei Marke Monheim e.V., Rathausplatz 20, telefonisch unter: 02173/276444 und an allen bekannten Vorverkaufsstellen. [www.marke-monheim.de](http://www.marke-monheim.de).

**Programmübersicht**

<b>15. Januar 2016</b> Bürgerhaus Baumberg Konzerte / Musik <b>Köster &amp; Hocker</b>	<b>20 Uhr</b>	<b>11. Februar 2016</b> <b>10 Uhr / 15 Uhr</b> VHS Monheim Kindertheater <b>Die kleine Lilli und der fabelhafte Big T.</b>	
<b>16. Januar 2016</b> Sojus 7 Comedy / Kabarett <b>5. Stand-Up-Comedy-Nacht</b>	<b>20 Uhr</b>	<b>19. Februar 2016</b> Sojus 7 Comedy / Kabarett <b>Lisa Feller</b>	<b>20 Uhr</b>
<b>17. Januar 2016</b> Bürgerhaus Baumberg Kultur am Nachmittag <b>Karnevalistischer Nachmittag</b>	<b>14 Uhr</b>	<b>21. Februar 2016</b> Schelmenturm Klassik im Turm <b>Duo Imaginaire</b>	<b>19 Uhr</b>
<b>10. Februar 2016</b> <b>10 Uhr / 16 Uhr</b> Bürgerhaus Baumberg Kindertheater <b>Die kleine Lilli und der fabelhafte Big T.</b>		<b>26. Februar 2016</b> Aula am Berliner Ring Comedy/ Kabarett <b>Bodo Bach</b>	<b>20 Uhr</b>

**Weitere Infos bei Marke Monheim e.V.**



**Marke Monheim e.V.**

Rathausplatz 20/  
Monheimer Tor

Telefon (02173) 276-444  
[www.marke-monheim.de](http://www.marke-monheim.de)  
[info@marke-monheim.de](mailto:info@marke-monheim.de)

**Öffnungszeiten:**  
Mo. - Fr. von 7:30 - 18:30  
Sa. von 9 - 13 Uhr



**Wir bieten kompetentes Immobilien-Management!**  
Verwaltung – Vermietung – Verkauf von Häusern und Wohnungen



Hitdorfer Straße 279  
51371 Leverkusen-Hitdorf  
Telefon: 02173/273627  
Fax: 02173/273628  
Mobil: 0173/28 16 115  
[www.his-monheim.de](http://www.his-monheim.de)

Am Samstag, den **16. Januar 2016**, gibt es bei der **5. Stand-Up-Comedy-Nacht** um 20 Uhr im Sojus 7 gehörig was zu lachen. Faisal Kawusi wird an diesem Abend mit viel Selbstironie und Humor über das eigene Dasein überzeugen. Selbstironisch, komisch, mit gedanklicher

## Der große Sportrückblick: So war das Monheimer Sportjahr 2015

Von erfolgreichen Fußballern, dem Aufstieg der SG Monheim Skunks, der glänzenden Nachwuchsarbeit in den Sportvereinen, siegreichen Reitern und vielem mehr



Hier ist der Pott: Die Fußballer des 1. FC Monheim triumphierten im Kreispokal und stehen in der Bezirksliga unangefochten an der Spitze. Archivfoto: Simons



So jubeln Aufsteiger: Die SG Monheim Skunks holten die Meisterschaft in der Skaterhockey-Landesliga und spielen kommende Saison wieder in der Regionalliga. Foto: SGM Skunks

**Das Sportjahr 2015 in Monheim ist Geschichte. Neben König Fußball, der in der Gänseliestadt häufig die sportlichen Schlagzeilen bestimmt, sorgten viele andere Monheimer Athleten und Vereine für Furore. Wir lassen die wichtigsten Sport-Ereignisse des vergangenen Jahres nochmals Revue passieren und ziehen eine kurze Bilanz zum aktuellen sportlichen Geschehen in der Stadt.**

### Fußball-Hauptstadt Monheim

Monheim ist schon seit längerer Zeit die Fußball-Hauptstadt im Fußballkreis Solingen. Mit den Kickern des Landesligisten SF Baumberg (SFB) und des Bezirksligisten 1. FC Monheim (FCM) stellt Monheim erneut die klassenhöchsten Teams des Fußballkreises. Und sorgt aktuell für äußerst erfreuliche Schlagzeilen. Die Sportfreunde Baumberg sind auf dem besten Wege, den bitteren Abstieg aus der Oberliga auf Antrieb zu reparieren. Das Team überwintert als souveräner Landesliga-Spitzenreiter. Unangefochtener Tabellenführer ist ebenfalls, eine Etage tiefer, der Bezirksligist 1. FC Monheim, der zudem in der vergangenen Saison den Kreispokal gewann (1:0-Finalsieg im heimischen Rheinstadion gegen Vatanspor Solin-

gen). Am Saisonende könnten in Fußball-Monheim gleich zwei große Aufstiegsfeiern anstehen. Das von den Fans ersehnte Stadtderby zwischen den Sportfreunden und dem FCM gibt es dann in der Meisterschaft aber auch in der kommenden Saison nicht. Zumindest nicht zwischen den ersten Mannschaften der beiden Vereine. Die Zweitvertretungen standen sich Anfang Dezember zum Derby in der Kreisliga A gegenüber, hier behielten die Sportfreunde mit einem heiß umkämpften 3:2-Sieg die Oberhand. Die Sportfreunde durften übrigens in der Saison 2014/15, trotz des Oberliga-Abstiegs, noch feiern. Die dritte SFB-Mannschaft schaffte den Aufstieg in die Kreisliga B und hält sich hier wacker im Mittelfeld der Tabelle. Gemeinsam mit dem dritten Fußballclub der Stadt, dem Team von Inter Monheim. Weitere Informationen zum Fußball lesen Sie bitte in dieser Ausgabe in unserem gesonderten Artikel mit der Elf der Hinrunde.

### Highlights bei der SG Monheim

Der größte Sportverein der Stadt, die Sportgemeinschaft Monheim (SGM), zählt mittlerweile rund 2700 Mitglieder und damit offiziell zu den Großverei-

nen. In 14 Sportabteilungen bietet die SGM, die 2014 ihren 120. Geburtstag feierte, ein vielfältiges Angebot. Insbesondere im Breiten- und Gesundheitssport, aber auch im Leistungssport hat die SGM viel zu bieten. Ein absolutes Highlight bei der SG Monheim steht traditionell am ersten Advent auf dem Programm. Die Offenen Stadtmeisterschaften im Jazz- und Showtanz, zu denen viele Vereine vom Niederrhein bis Leverkusen anreisen. In den Altersstufen Bambinis (bis zehn Jahre), Junioren (zehn bis 15 Jahre) und Senioren (ab 15 Jahre) ermittelten in fünf Kategorien die Tänzer ihre Titelträger. Die SG Monheim bejubelte zwei Titelgewinne in den Kategorien Jazztanz Junioren und Showtanz Senioren. Aus Monheim waren außerdem die Ballett- und Tanzschule Halina Feser (gewann den Showtanz Junioren) und der Tanzraum Ines Hoven (Platz zwei im Showtanz Senioren) am Start. Erster Höhepunkt der Jazz- und Showtanzmeisterschaften ist stets der große Eröffnungstanz, diesmal mit 150 Tänzern im Alter von fünf bis 56 Jahren. „Das ist jedes Jahr ein ganz besonderer Moment“, freut sich die stellvertretende SGM-Vorsitzende Claudia Lepperhoff als Organisatorin der Tanzmeisterschaften. Großer Jubel herrschte auch bei den Skaterhockey-

Cracks der SG Monheim Skunks. Die Neustrukturierung des Vereins um den Vorsitzenden und Herren-Teamleiter Matthias Müller erwies sich als Volltreffer. Die Skunks feierten mit Trainer Markus Krawinkel am letzten Spieltag der Skaterhockey-Landesliga Rheinland die Meisterschaft und Rückkehr in die Regionalliga (dritthöchste Spielklasse). Auch im Kampfsport sorgte die SGM für Schlagzeilen. Die noch junge Box- und Kickboxabteilung der SG Monheim ist regelmäßig bei Wettkämpfen erfolgreich, Trainer-Legende Mathias Ademoski (mehrfacher Deutscher Kickbox-Meister) hat im Herbst seine aktive Laufbahn mit einem letzten erfolgreichen Kampf anlässlich einer Boxnacht in Hitdorf beendet.

### Ehepaar Preuß als Deutsche Judo-Vizemeister

Anita Preuß, Judo-Abteilungsleiterin der SGM, und ihr Ehemann Siggie Preuß (Judo-Cheftrainer) kehrten im Frühjahr nach den Offenen Deutschen Kata-Meisterschaften in Maintal als Deutsche Vizemeister in ihre Heimat zurück. Die Leichtathleten der SG Monheim sind für ihre hervorragende Nachwuchsarbeit bekannt. Höhepunkt des Jahres ist der traditionelle Gänseliesellauf, der einer der größten Volks-

läufe in der Region ist und diesmal mit fast 2000 Teilnehmern zum 31. Mal auf dem Programm stand. Die Läufer hatten die Auswahl über die Strecken zwei, fünf oder zehn Kilometer. Für die kleinen Lauf-Talente gibt es einen Bambini-Lauf über 900 Meter (Jahrgang 2009 und jünger). Ein weiteres Highlight der SGM-Leichtathleten sind die jährlichen Stadtmeisterschaften, die diesmal im August im Jahnstadion auf dem Programm standen. Die Langstreckenläufer der SGM (als LG Monheim/ Baumberg) sorgten mit spektakulären Marathon-Läufen für Aufsehen. In der Europacup-Wertung des Ultra-Marathons landeten Katja Wedde und Andreas Jago unter den Top Ten. Erfolgreiche Wettkämpfe absolvierten auch die SGM-Leistungsschwimmer (als Startgemeinschaft Monheim). Die Handballer der SG Monheim möchten dagegen an bessere Zeiten vergangener Tage anknüpfen. In der laufenden Saison sieht es aber sowohl bei den Männern als auch bei den Frauen noch nicht danach aus, dass der Sprung eine Liga höher gelingen könnte. Die SGM-Männer spielen in der Handball-Kreisliga in der oberen Hälfte mit, jedoch mit einem größeren Rückstand zur Spitze. Die Damen haben sich nach dem Abstieg aus der Landesliga in ihrem zweiten Be-



**Noch ein Erfolgsteam: Die Volleyballerinnen des Baumberger TSC gewannen in der U 18 die Meisterschaft. Foto: BTSC**



**Gänsehaut pur: Bei den Stadtmeisterschaften im Jazz- und Showtanz begeisterten die Tänzerinnen. Foto: SG Monheim**



**Obenau: Petra Höltgen vom RuFV Monheim gewann die Trophy 2015 des Amateur-Springreiter-Clubs. Foto: Privat**

zirkliga-Jahr einen kontinuierlichen Neuaufbau mit dem Klassenerhalt als Ziel gesetzt. Nach der Hinrunde (6:10 Punkte) lagen die Monheimerinnen hier durchaus im Soll.

**Baumberger TSC auch im Volleyball stark**

Der Baumberger Turn- und Sportclub (BTSC) hat sich als zweitgrößter Sportverein der Stadt mit seinen knapp 1000 Mitgliedern ebenfalls in erster Linie dem Breiten- und Gesundheitssport sowie der intensiven Förderung der Kinder und Jugendlichen verschrieben. Mit über 30 verschiedenen Sport- und Kursangeboten bietet der BTSC für alle Sportbegeisterten das passende Angebot. Im Wettkampfsport sorgten die jungen Volleyballerinnen des BTSC für Furore. Die Baumbergerinnen nahmen in der Saison 2014/15 mit zwei fast identischen Jugendmannschaften in den Altersklassen U 18 und U 20 am Spielbetrieb in der Bezirksliga teil. Mit großem Erfolg: Die jungen BTSC-Damen feierten in der U 18 den Gewinn der Meisterschaft (nur eine Niederlage bei elf Siegen). Bei der U 20 landete das Team, verstärkt mit zwei älteren Spielerinnen, auf dem tollen dritten Platz. Traditionelle Events beim Baumberger TSC sind die Kinder-Olympiade und die Ski-Börse der Abteilung Ski & Fit, die seit über drei Jahrzehnten stets Anfang November im

Bürgerhaus stattfindet und viele Besucher aus der ganzen Region nach Baumberg lockt.

**Fakten, Fakten, Fakten**

Die Sportwelt in Monheim ist bunt und in vielen Vereinen der Stadt wird Integration gelebt, auch im erst 2004 gegründeten Internationalen Sport- und Kulturverein, kurz: Inter Monheim. Obwohl der im Berliner Viertel beheimatete Verein mit seinen Fußballern wohl weiter auf den langfristig anvisierten Aufstieg in die Kreisliga A warten muss, dürfen sich die Verantwortlichen über sportliche Erfolge freuen. Die Boxabteilung von Inter lässt oft bei überregionalen Turnieren aufhorchen. Insgesamt hat sich Monheim im Kampfsport beachtlich entwickelt. Neben den Boxabteilungen der SGM und von Inter sind es besonders die auch international erfolgreichen Kämpfer der Sportschule Monheim, die im koreanischen Kampfsport Taekwon-Do für Furore sorgen, im vergangenen Jahr unter anderem bei den Weltmeisterschaften im italienischen Jesolo. Dazu hat sich der Tai Chi Tempel, auf die Ausbildung junger Kampfsportler spezialisiert, ebenfalls international einen Namen gemacht. Eine Hochburg ist Monheim schon seit vielen Jahren im Reitsport. Mit dem Reit- und Fahrverein Monheim (RuFV), dem Reitsportverein Monheim sowie der Voltigier- und Reitgemeinschaft Mon-

heim gibt es gleich drei Reitvereine, die mit hochklassigem Reitsport begeistern und eine glänzende Nachwuchsarbeit liefern. Das traditionsreiche Herbst-Hallenturnier des RuFV auf Gut Blee zählt zu den 50 wichtigsten deutschen Springreiter-Turnieren. Der erfolgreichste Reiter des RuFV war im vergangenen Jahr Volker Höltgen, der früher zum C-Kader der Nationalmannschaft gehörte. Seine Frau Petra Höltgen feierte einen großen Triumph mit dem Gewinn der Trophy 2015 des Amateur-Springreiter-Clubs. In den Springklassen L und M durften sich Caroline Brinkschulte und Janine Brinkschulte über viele Erfolge freuen. Die Slalomkünstler des Monheimer Kanu-Clubs, die so viele Deutsche Meistertitel oder Landesmeisterschaften für die Stadt gewonnen haben, mus-

sten im vergangenen Jahr ausnahmsweise mal auf einen Deutschen Meistertitel verzichten, freuten sich aber über die Berufungen ihrer jungen Top-Athletinnen Janina Mannschott (Bundeskader) und Maika Rummeler (Landeskader) in die Elite-Kader der kommenden Saison. Im Tennis stand in 2015 das 40-jährige Jubiläum des Baumberger TC (BTC) im Blickpunkt. Einen runden Geburtstag feiert in diesem Jahr der älteste Tennisclub der Stadt, der TC Blau-Weiß Monheim, der in 2016 stolze 50 Jahre alt wird. Der große Festakt ist für Ende April geplant. „Alle Tennisclubs in Monheim sind eine Konstante mit großer Verlässlichkeit“, freut sich Bürgermeister Daniel Zimmermann. Dritter Tennisverein der Stadt ist der TC Rot-Gelb Monheim. Sportliche Erfolge bei den Medenspielen

(Meisterschaftsrunde im Sommer) liefern die Clubs ebenfalls konstant ab, so zum Beispiel die Damen 50 des BTC mit ihrem Bezirksliga-Aufstieg. Mit den etwas leichteren Federbällen sind die Badminton-Akteure des 1. BC Monheim durchaus erfolgreich am Netz unterwegs. Die erste Mannschaft spielt in der Bezirksliga und ist hier bei ihrem Ziel Klassenerhalt auf einem guten Weg. Überhaupt befindet sich Monheim auf einem guten Weg zur Sportstadt, obwohl die neue Bezirkssportanlage (oder ein Sportzentrum mit Fußballstadion) noch auf sich warten lässt. Der Stellenwert des Sports hat sich in den vergangenen Jahren in der Stadt deutlich gesteigert, auch für 2016 dürfen sich die Sportfans in Monheim auf viele positive Schlagzeilen freuen.

(FRANK SIMONS) ■

**100% GESCHWINDIGKEIT – NUR VON DER MEGA**

GLASFASER VOM ANFANG BIS ZUM ENDE – OHNE VECTORING – OHNE LEISTUNGSVERLUST

**DSL/VDSL**

**KABEL**

**GLASFASER**

SICHERN SIE SICH JETZT DIE TECHNIK DER ZUKUNFT!

☎ MEGA MULTIMEDIA - Ihr Servicepartner vor Ort

☎ Garantierte Bandbreite (bis 200 MBit/s)

☎ Telefon 02173 9520-888

☎ FTTH-Glasfaserverlegung direkt bis ins Haus - Nur von MEGA

☎ Bestmögliche Internet-Zugangstechnik

☎ www.mega-multimedia.de

☎ Nähere Informationen in unserem SERVICE CENTER im Rathaus Center: Montag bis Freitag: 9:30 - 17:30 Uhr und Samstag: 9:30 - 14:00 Uhr



SPD-Senioren unterwegs in der Vulkaneifel. Auf dem Reiseprogramm stand ein Ausflug in die etwa 450 Einwohner zählende Ortsgemeinde Birgel (Rheinland-Pfalz).

Foto: SPD/Dieter Hüttenrauch

### Städtischer Haushalt

(FST) Der Rat der Stadt Monheim am Rhein hat in seiner letzten Jahressitzung am 16. Dezember den Monheimer Haushalt für das Jahr 2016 beschlossen, gestützt von der breiten PETO-Ratsmehrheit. Eine der zentralen Botschaften: Mit Wirkung zum 1. Januar 2016 wird der Gewerbesteuerhebesatz um weitere 20 Punkte von derzeit 285 auf dann nur noch 265 gesenkt. „Damit wird der ohnehin schon mit Abstand günstigste NRW-Wirtschaftsstandort in Kürze noch attraktiver und vor allem auch international zunehmend wettbewerbsfähiger. Mit dem neuen Steuersatz rückt Monheim am Rhein beispielsweise an die Steuerquoten der direkten Nachbarstaaten Niederlande und Österreich heran. Dort beträgt der Unternehmenssteuersatz 25,0 Prozent“, heißt es aus der Verwaltung. „Der neue Gewerbesteuerersatz von 265 Punkten entspricht einer Besteuerung von 25,1 Prozent. Damit wollen wir den Anschluss an den europäischen Wettbewerb schaffen und es uns ermöglichen, in den nächsten Jahren vermehrt auch international tätige Unternehmen in Monheim am Rhein anzusiedeln“, so Bürgermeister Daniel Zimmermann im Vorfeld der Haushaltseinbringung. Zum sechsten Mal in Folge rechnet die Stadt Monheim am Rhein trotz zahlreicher Investitionen auch für das nächste Jahr mit einem Haushaltsüberschuss zum Jahresende. Den Gesamterträgen von 330,4 Millio-

nen Euro sollen geplante Aufwendungen in Höhe von 327,9 Millionen Euro gegenüberstehen. Ablehnung hinsichtlich des Haushaltsentwurfes gab es seitens der Oppositionsfractionen SPD, CDU und Grüne. SPD-Fraktionschef Werner Goller in seiner Haushaltsrede: „Was wir derzeit in Monheim erleben, ist eine Politik, der das Augenmaß verlohrengeht, eine Politik von oben herab.“ Ähnlich äußerte sich Christdemokrat Markus Gronauer. PETO-Fraktionschefin Lisa Pientak hingegen sprach von einem „echten Job- und Wirtschaftswunder“ in der Gänselieselstadt. ■

### Kreishaushalt

(FST) Der Kreistag hat am 17. Dezember den Haushalt für das Jahr 2016 verabschiedet. Gegenstimmen gab es aus Reihen der SPD und der Linken. Im Ergebnisplan sieht der ausgeglichene Haushalt Erträge und Aufwendungen in Höhe von jeweils 566,1 Millionen Euro vor. Im Finanzplan sind aus laufender Verwaltungstätigkeit Einzahlungen in Höhe von 559,8 Millionen Euro und Auszahlungen in Höhe von 558,9 Millionen Euro veranschlagt. In den vergangenen Jahren hatte der Kreis den Kreisumlage-Hebesatz Jahr für Jahr weiter gesenkt und durch die Inanspruchnahme seiner Ausgleichsrücklage die kreisangehörigen Städte seit 2010 um rund 20 Millionen Euro entlastet. Jetzt ist die Ausgleichsrücklage verbraucht, und der insbesondere durch die weiter massiv steigen-

den Ausgaben im Sozialbereich entstehende Mehrbedarf muss mit einer Anhebung des Kreisumlage-Hebesatzes um 2,97 Prozentpunkte auf nun 37,07 Prozent kompensiert werden. Damit tragen die kreisangehörigen Städte in 2016 mit insgesamt 373,7 Millionen Euro zur Finanzierung des Kreishaushaltes bei. Im Einzelnen entfallen auf die Städte die folgenden Beträge (in Millionen Euro): Erkrath 2,9, Haan 17,8, Heiligenhaus 12,3, Hilden 31,1, Langenfeld 40,1, Mettmann 17,6, Monheim 120,3, Ratingen 59,9, Velbert 41,9, Wülfrath 9,7. ■

### Ökostrom

(FST) 40 Prozent weniger Treibhausgase bis zum Jahr 2020 gegenüber 1990, das ist das ehrgeizige Ziel in Deutschland. Grund genug für die Grünen-Ratsfraktion, die Stadtverwaltung aufzufordern, ihren Strombedarf ab dem nächsten Jahr ausschließlich aus erneuerbaren Energiequellen zu decken. Hierzu beantragte sie im Haupt- und Finanzausschuss, dass die Verwaltung bei bestehenden und neuen Stromlieferverträgen 100 Prozent Ökostrom beziehen. Bislang habe „die Stadt ihren Bedarf mit einem Strom-Mix gedeckt, der 2014 gerade mal 3,4 Prozent Strom aus erneuerbaren Energien enthielt“. „Das ist viel zu wenig“, findet Fraktionsprecher Manfred Poell, „liegt doch der Bundesdurchschnitt bereits bei 24,6 Prozent und 100 Prozent Ökostrom ist kaum teurer.“ Im Rahmen des Klimaschutzkon-

zepts, das die Stadt vor zwei Jahren verabschiedet habe und in dem eine Reduzierung der Kohlendioxid-Emissionen in den nächsten 15 Jahren um 20 Prozent erreicht werden solle, sei der Umstieg sinnvoll und die geringen Mehrkosten von circa 0,2 Cent pro kWh problemlos bezahlbar. „Wir wollen hier in Monheim auf eine klimafreundliche Energieversorgung, ohne Kohle- und Atomstrom, umsteigen, um einen Beitrag zum Klimaschutz zu leisten“, so Manfred Poell. ■

### Reise in die Vulkaneifel

(FST) Bei freundlichem Spätherbstwetter fuhren die Mitglieder und Freunde der SPD-Arbeitsgemeinschaft 60 plus unlängst zur historischen Wassermühle nach Birgel in der Vulkaneifel. Auf die Monheimer Reisegesellschaft wartete ein erlebnisreicher Tag auf dem vorweihnachtlich dekorierten Mühlen- und Freizeitanlage. Nach der Begrüßung durch den Mühlenchef teilte sich die große Gesellschaft in zwei Gruppen auf und besichtigte noch vor dem Mittagessen drei von sechs auf dem Mühlen- und Freizeitanlage zusammengetragene, aber funktionsfähige und über 100 Jahre alte Produktionsstätten. Im Backhaus wurde bereits das Mühlenbrot gebacken, das die Besucher im Mühlenlädchen später erwerben konnten. Nach einem schmackhaften Menü im Mühlengasthof besichtigte man am Nachmittag die restlichen Attraktionen und fand sich danach wieder zu Kaffee und Kuchen im Gasthaus ein.

Die Mitreisenden sahen diesen interessanten Ausflug als gelungene Alternative zu den sonst üblichen Weihnachtsmarktbesuche an und bedankten sich beim Vorstand der SPD-AG 60 plus, insbesondere bei Schriftführer Dieter Hüttenrauch und beim Vorsitzenden Dieter Sander, die die Organisation dieses gelungenen Tagesausfluges übernommen hatten. ■

### Opferrechte

(FST) Der Deutsche Bundestag hat dem Büro der auch Monheimer Wähler in Berlin vertretenen Parlamentarierin Michaela Noll zufolge in zweiter und dritter Lesung das Gesetz zur Stärkung der Opferrechte im Strafverfahren (3. Opferrechtsreformgesetz) beschlossen, mit dem die sogenannte europäische Opferschutzrichtlinie umgesetzt wird. Darüber hinaus werde, so heißt es aus Nolls Büro, der Opferschutz im deutschen Strafverfahren recht übersichtlicher geregelt. Im parlamentarischen Verfahren hätten sich verschiedene Änderungen ergeben: Zum Beispiel solle das Gericht die Anwesenheit des Prozessbegleiters bei der Vernehmung des Verletzten untersagen können, wenn der Untersuchungszweck gefährdet sein könnte. Die CDU-Bundestagsabgeordnete Michaela Noll erläutert: „Besonders froh bin ich, dass wir die psychosoziale Prozessbegleitung für Kinder mit diesem Gesetz stärken.“ Weiterhin sagt Michaela Noll: „Der Gesetzesinitiative liegt der Gedanke zugrunde, dass der



Sie spricht von einem „echten Job- und Wirtschaftswunder“: Lisa Pientak. Foto: privat



Manfred Poell will mehr Ökostrom. Foto: Michael Franzen

Rechtsstaat nicht nur Schuld oder Unschuld von Angeklagten festzustellen hat, sondern sich auch schützend vor die Opfer von Straftaten zu stellen und deren Belange zu achten hat.“ ■

### KKV-Chef zum Thema „Flüchtlingspolitik“

(FST) „Kaum ein Thema wird so emotional diskutiert wie die Flüchtlingspolitik. Dabei wäre gerade hier eine sachliche Debatte, die auch von Mitgefühl getragen sein darf und trotzdem nach praktikablen Lösungen sucht, notwendiger denn je.“ Mit diesen Worten appelliert Bernd-M. Wehner, Monheimer Bundesvorsitzender des katholischen Sozialverbandes KKV, an die Bundesbürger, aber auch an die politisch Verantwortlichen, hier mit mehr Augenmaß zu agieren. „Wer tagtäglich die Schreckensnachrichten über die Verfolgung und Ermordung von Christen, Jesiden, Muslimen und anderen religiösen Gruppierungen hört oder sieht, muss schon sehr hartnäckig sein, wenn er es ablehnt, dass Deutschland solchen Leuten Asyl gewährt“, betont Wehner gleichzeitig. Selbstverständlich könne Deutschland nicht allein das Migrantenproblem der Welt lösen. „Aber wir sollten tun, was wir können. Und wir können viel hier tun. In diesem Sinne unterstützen wir auch die Aussage von Bundeskanzlerin Merkel, wenn sie sagt: ‘Wir schaffen das.’“ Allerdings plädiert der KKV auch dafür, zwischen Asyl und Einwanderung zu unterscheiden. „Wer bei nachweisbar

er politischer Verfolgung oder bei Flucht vor Krieg- und Völkermord bei uns Asyl beantragt, den können wir nicht wieder wegschicken. Hier darf es keine Obergrenze der Hilfe geben.“ Allerdings müsse auch sichergestellt werden, dass solche Asylbewerber innerhalb der EU fair verteilt würden. Gleichzeitig müsse bei Einwanderungswünschen geprüft werden, ob diese auch im Interesse unseres Landes seien. Dabei müsse Einwanderern deutlich gemacht werden, „dass sie als Gäste in ein Land kommen, in dem Werte wie Freiheit, Gleichheit, Gleichberechtigung von Mann und Frau, Solidarität und Subsidiarität gelten und das gleichzeitig eine Arbeits- und Leistungsgesellschaft ist“. Der KKV-Bundesvorsitzende appelliert an die Bevölkerung, den Flüchtlingen vorurteilsfrei zu begegnen und nicht einfach Stammtischparolen zu übernehmen. Es sei erschreckend und durch nichts zu entschuldigen, wenn in Einzelfällen Flüchtlingsheime angezündet oder Parolen wie „Ausländer raus“ geschrien würden. „Im Übrigen ist auch erstaunlich, wie viele Leute, die ihr Christentum kaum noch praktizieren, auf einmal das christliche Abendland in Gefahr sehen“, unterstreicht Bernd-M. Wehner und warnt gleichzeitig vor einer Dramatisierung einer angeblichen Gefahr durch den Islam in Deutschland. Margot Käbmann habe Recht, wenn sie sage: „Nur leere Kirchen machen Angst vor vollen Moscheen.“ Eine Gesellschaft, die ihre eigenen kulturellen und religiösen Wurzeln

nicht pflege, brauche sich nicht zu wundern, wenn andere Religionen diese Leerräume ausfüllen. ■

### Geyer zu Flüchtlingskosten

(FST) Der Monheimer SPD-Landtagsabgeordnete Jens Geyer erklärte zu der Medienberichterstattung über die Kosten für Unterbringung und Gesundheitsversorgung von Flüchtlingen: „Die steigende Anzahl von Menschen, die nach Deutschland kommen, stellt alle Ebenen vor große Herausforderungen – auch finanziell. Um die Kommunen zu entlasten, hat das Land NRW eine Vielzahl von Beschlüssen gefasst und umgesetzt. Im September wurde beschlossen, den Stichtag für die Berechnung der Flüchtlingszahlen im Sinne der Kommunen nach hinten zu verschieben.“ Als Berechnungsgrundlage diene jetzt der 1. Januar des aktuellen und nicht mehr des Vorjahres. Alleine dadurch hätten die Kommunen in NRW 2015 217 Millionen Euro mehr erhalten. Geyer: „In 2016 werden es zusätzlich, nur durch die Änderung des Stichtags, 931 Millionen Euro sein. Diese Regelung wurde zusammen mit den kommunalen Spitzenverbänden beschlossen. Die Kritik an der Regelung ist daher unverständlich.“ Auch erhielten die Kommunen für einen größeren Personenkreis finanzielle Unterstützung, da sie ab 2016 ebenfalls Geld für die über 13 000 geduldeten Flüchtlinge in NRW erhielten. Geyer sitzt seit 2012 für die SPD im NRW-Landtag. ■

## Befangen vor Begeisterung



Die richterliche Befangenheit ist normaler Weise eine für alle Beteiligten eher unschöne Angelegenheit. Meistens greift der Rechtsanwalt zum Befangenheitsantrag, wenn der Richter in einem Straf- oder Zivilprozess erkennen lässt, dass er nicht unvoreingenommen an die Angelegenheit heran geht. Das kann eine unfaire Verfahrensführung oder ein abschätziges Wort eines Richters über den jeweiligen Mandanten sein. Kurz: Meistens ist ein Befangenheitsantrag die Folge von dicker Luft im Gerichtssaal. Als befangen und voreingenommen lässt sich in der Regel kein Richter gerne bezeichnen. Bei meinem letzten Gerichtstermin vor Heiligabend war es dann einmal genau anders herum. Ich vertrete seit vielen Jahren die Firma Kleine-Boymann GmbH, einen Garten- und Landschaftsbaubetrieb aus Erkrath, der sich insbesondere auf Baumfällungen spezialisiert hat. Und keine Sorge, normaler Weise würde ich auch die Namen meiner Mandanten nie öffentlich machen, schließlich habe ich einen verschwiegenen Beruf. Aber in diesem speziellen Fall hat es mir meine Mandantin aus nachvollziehbaren Gründen ausdrücklich gestattet. Kurz vor Heiligabend hatte ich also vor dem Düsseldorfer Arbeitsgericht einen Termin in einer Kündigungsschutzsache zu verhandeln, bevor auch dort und bei mir der Weihnachtsfriede Einzug hielt. Den zuständigen Arbeitsrichter kannte ich noch nicht, da er erst kürzlich zum Arbeitsgericht Düsseldorf versetzt worden war. So weit, so normal. Zu Beginn der Verhandlung teilte der Richter dem Geschäftsführer meiner Mandantin, dem gekündigten Arbeitnehmer und dessen An-

wältin mit, dass er bei der Vorbereitung der Akte am Abend zuvor festgestellt habe, dass er die Sache leider nicht bearbeiten könne. Er (der Arbeitsrichter) sei nämlich Kunde meiner Mandantin, der Firma Kleine-Boymann, und die Firma habe in seinem Garten Bäume gefällt und ihre Arbeit so gut, professionell, zuverlässig und sauber erledigt, dass er sich nicht in der Lage sehe, unbefangen an die Angelegenheit heranzugehen. Das Lob ihrer Arbeit hat den Geschäftsführer meiner Mandantin natürlich erst einmal gefreut, die Aussicht auf eine langwierige Verzögerung des Verfahrens löste aber im Gegensatz zum überschwänglichen Lob des Richters für meine Mandantin eher keine Begeisterung aus. Gerade in Wort eines Richters über den Kündigungsschutzverfahren möchte der Arbeitgeber natürlich gerne möglichst schnell wissen, wie seine Karten stehen, um wirtschaftliche Risiken, die lange Verfahren für ihn mit sich bringen, zu vermeiden. Ich habe den Richter nach seinen Lobeshymnen für meine Mandantschaft um eine Verhandlungspause gebeten. In dieser Verhandlungspause haben dann wir Anwälte die Kuh vom Eis bekommen und eine für beide Seiten gute Lösung gefunden, bei welcher der vor Begeisterung befangene Richter dann auch inhaltlich nicht mehr mitarbeiten musste. Protokollieren durfte er dann aber den Vergleich, mit dem das Verfahren zur Zufriedenheit aller Beteiligten abgeschlossen wurde. Meine Mandantin hat sich dabei nicht nur über einen erfreulichen Abschluss eines Rechtsstreits, sondern auch noch über kostenlose Werbung durch den Kammervorsitzenden im gut gefüllten Sitzungssaal zum Weihnachtsfest freuen dürfen.

RA Peters Szarvasy Schröder Rechtsanwälte in Bürogemeinschaft – Fachanwälte für Arbeits-, Familien-, Verkehrs- und Strafrecht Krischerstraße 22 40789 Monheim am Rhein Telefon 02173/1098500 www.peters-szarvasy.de

Foto: privat ■

## „Wir dürfen nicht Not gegen Elend ausspielen ...“

Caritas-Bereichsleiter Thomas Rasch spricht über die drohende Wohnungsnot durch den Zuzug von Flüchtlingen

**Obdachlose und Flüchtlinge leben am Rand der Gesellschaft. Helfer warnen vor einem Konkurrenzkampf um Hilfen. Das Monheimer Stadtmagazin sprach darüber mit Thomas Rasch, Caritas-Bereichsleiter Integration und Rehabilitation. Die Caritas engagiert sich sowohl in der Flüchtlingsbetreuung, als auch bei der Beratung und Unterstützung von Wohnungslosen oder Menschen, die von Wohnungslosigkeit bedroht sind.**

**Monheimer Stadtmagazin:** Die Städte sind mit der Unterbringung von Flüchtlingen nahezu überfordert. Bleiben dabei nicht zunehmend von Wohnungslosigkeit bedrohte Menschen auf der Strecke und werden zu Hilfsbedürftigen zweiter Klasse?

**Thomas Rasch:** Die Welt war auch vor Ankunft dieser vielen hilfsbedürftigen Flüchtlinge nicht heil. Die Caritas-Wohnungslosenhilfe betreut jährlich um die 350 Menschen, die ohne Dach über dem Kopf gerade irgendwo untergekommen sind

oder von Wohnungslosigkeit bedroht werden. Seit Jahren haben wir gebetsmühlenartig auf den Missstand hingewiesen, dass es für Mittellose oder arme Mitbürger(innen) keinen adäquaten Wohnraum gibt. Die Mietobergrenze für diese Klientel liegt im Kreis Mettmann stadtspezifisch zwischen 5,10 und 6,60 Euro pro Quadratmeter, dafür gibt es auch in Haan so gut wie keine Angebote.

**Stadtmagazin:** Fürchten Sie auf dem Wohnungsmarkt eine zunehmende Konkurrenz von Wohnungslosen und Flüchtlingen?

**Rasch:** Wir müssen alles dafür tun, nun nicht „Not gegen Elend“ auszuspielen und brauchen möglichst kurzfristig neuen, bezahlbaren Wohnraum. Das ist nur möglich durch massiven Anschlag des nahezu abgeschafften „Sozialen Wohnungsbaus“. Wobei auch hier besagte Mietobergrenzen zählen mit der Folge, dass Bedürftige sich oft nicht einmal diese Wohnungen leisten können. Denn auch dort

zahlt man durchaus mit bis zu 1,50 Euro pro Quadratmeter mehr als das, was die Sozialagenturen für angemessen halten.

**Stadtmagazin:** Sobald Flüchtlinge Asyl bekommen, dürfen sie aus den Notunterkünften ausziehen. Was geschieht, wenn es keine Wohnungen gibt und die städtischen Unterkünfte langfristig belegt bleiben?

**Rasch:** Niemand will neue Obdachlosigkeit. Folglich werden Unterkünfte dann länger als notwendig gebraucht zum Schaden der Städte. Helfen würde allein die Neuerrichtung von Wohnungen.

**Stadtmagazin:** Müssen wir langfristig mit Wohnungsnot auch bei Flüchtlingen rechnen?

**Rasch:** Wenn wir nicht schnell umdenken und bezahlbaren Wohnraum schaffen, wird sich die Wohnungsnot nahezu zwangsläufig verschärfen. Viele der zugewiesenen Flüchtlinge werden Asyl erhalten und dür-



Caritas-Bereichsleiter Thomas Rasch.

Foto: Caritas

fen dann in Deutschland bleiben. Später ist mit Familiennachzug zu rechnen, weshalb neben kleinen Appartements insbesondere auch weitere Wohnungen für Ehepaare und Familien gebraucht werden.

**Stadtmagazin:** Die Städte suchen händeringend nach Unterkünften für Flüchtlinge und es gibt durchaus Vermieter, die mit hohen Mieten und langfristigen Verträgen die Gunst der Stunde nutzen wollen. Sind das nicht Fehlanreize, mit denen Wohnungslose benachteiligt werden?

**Rasch:** In der Regel zahlen Städte keine überbezahlten Mieten für Flüchtlingsunterkünfte. Es besteht hier eher das Problem, dass Turnhallen auch zur längerfristigen Unterbringung von Flüchtlingen genutzt werden müssen. Neben dem schon jetzt hörbaren Grummeln der sportlichen Interessenvertreter ist diese Form der Unterbringung absolut belastend für alle Beteiligten.

**Stadtmagazin:** Müssen sich die Tafeln darauf einstellen, bald auch Flüchtlinge zu versorgen?

**Rasch:** Eine Hauptgruppe von Tafelnutzern waren schon immer Migranten. Folglich werden wohl aktuell noch mehr dort hingehen.

(Das Gespräch führte SABINE MAGUIRE)



**SCHENKEN SIE  
Kindern dieser Welt Hoffnung!**



IBAN: DE63370205000005023307  
BIC: BFSWDE33XXX  
Stichwort: Kinder dieser Welt  
[www.Spenden-DRK.de/Kinder](http://www.Spenden-DRK.de/Kinder)





# Der Neandertaler zwischen den Buchdeckeln

Etlliche Sachbuchautoren haben sich in ihren Werken dem Neandertaler gewidmet

**Stellen Sie sich einfach mal vor, Sie liegen irgendwo in einem Grab. Oder besser dass, was nach einem anstrengenden Leben von Ihnen übrig geblieben ist. Nicht gerade auf Rosen gebettet, aber dafür mit den Blumen der Trauernden bedeckt. Und irgendwann – Jahrtausende später – findet jemand zufällig Ihren Zehenknochen. Die Wissenschaft gerät in Aufruhr, jeden Tag laufen neue Untersuchungsergebnisse über den Ticker. Wie haben Sie damals eigentlich so gedacht? Waren Sie immer treu, oder haben sich Ihre Gene womöglich mit denen Ihres Nachbarn vermischt? Was immer Sie verleugnen wollten, jetzt kommt es ans Tageslicht. Und nicht nur das: Ihre Geschichte ist so spannend, dass ständig neue Bücher darüber geschrieben werden. Gelesen werden die natürlich auch – und alle Welt redet darüber. Völliger Unsinn? Von wegen!**

### Bestseller

Vermutlich hat der gute Mann, der vor mehr als 150 Jahren direkt hier um die Ecke im Neandertal ausgegraben wurde, sich auch nicht träumen lassen, dass man seinetwegen mal ein Museum bauen würde. Und einige seiner Zeitgenossen haben es in die Bestsellerlisten geschafft, so wie die Neandertaler-Frau aus der russischen Denisova-Höhle. Denn von ihr stammt besagter Fingerknochen, dem wir unter anderem die Erkenntnis zu verdanken haben, dass unsere Vorfahren gern mal einem Fellröckchen hinterher gelaufen sind.

### Pääbo's Werk

Einer, der sich über den Fund im russischen Altai-Gebirge jedenfalls besonders gefreut haben dürfte, ist Svante Pääbo. Als sein Buch „Die Neandertaler und wir“ erschien, überschlugen sich die lobenden Kritiken. Was vermutlich daran liegen dürfte, dass Pääbo's Werk kein literarischer Schnellschuss ist. Im Gegenteil – als Direktor der Abteilung „Evo-

lutionäre Genetik“ am Leipziger Max-Planck-Institut für evolutionäre Anthropologie gilt der gebürtige Schwede als Koryphäe. Seit Jahren schon liefert er zuverlässige und spektakuläre Ergebnisse seiner Entschlüsselung des Neandertaler-Genoms.

### Entdeckungen

Dabei soll der Beginn der Geschichte alles andere als spektakulär gewesen sein. Es war ein später Abend im Jahre 1996, als Pääbos Telefon klingelte. Am anderen Ende der Leitung verkündete ein Mitarbeiter des Forscherteams: „Es ist kein Mensch“. Pääbo, aus dem Tiefschlaf erwacht, zog sich schnell seinen Mantel über und wanderte ins Institut. Was danach kam, gehört zu den aufregendsten Entdeckungen der Neandertalerforschung. „Wenn man uns das mit der Neandertaler-DNA vorher gesagt hätte, wir hätten es nicht geglaubt“, zieht Bärbel Auffermann eine Bilanz der Forschungsergebnisse, die längst auch ihren Platz in der Dauerausstellung des Neanderthal Museums gefunden haben. „Der ‚Ein-Prozent-Neandertaler im Anzug‘ ist zum Publikumsliebbling geworden“, berichtet die stellvertretende Museumsleiterin von dem gut gekleideten Herren, dem man seine Verwandtschaftsverhältnisse durchaus ansehen kann. Verständlicherweise fällt das Fazit der Expertin zu Pääbos gedrucktem Bericht von der Forscherfront entsprechend wohlwollend aus. „Ein lesenswertes Buch“, meint Bärbel Auffermann, die durch-



Eine populärwissenschaftliche Darstellung von Forschungsergebnissen.

aus auch kritische Worte zu den Veröffentlichungen zum Thema „Neandertaler“ findet.

### Evolutionslüge

Da wäre beispielsweise Hans-Joachim Zillmers „Evolutionslüge“, in der unsere steinzeitlichen Vorfahren kurzerhand zu einer von vielen Fälschungen der Menschheitsgeschichte degradiert werden. 40 000 Jahre alte Knochen? Unsinn! Ebenso alte Steinwerkzeuge? Fehlanzeige. Zillmer verspricht nicht weniger als einen Bombeneinschlag inmitten der Paläoanthropologie, die sich seiner Ansicht nach unter anderem auf falsch datierte Schädelknochen berufen hat. Erfundene Fakten, gefälschte Dogmen und unterschlagene Erkenntnisse: Zillmer sieht sich mit einer Unmenge an Falschinformationen konfrontiert. Die gängige Lehrmeinung zur Menschheitsge-



Svante Pääbo landete mit seinem Buch auf den Bestsellerlisten.

schichte? Ein Lügengebäude, das der Autor mal eben so zusammenbrechen lässt. Und was sagen die Experten dazu? „Es gibt natürlich immer wieder Wissenschaftskritik aus den unterschiedlichsten Richtungen. Aber dass ist nicht nur gefährliche Literatur, sondern Volksverdummung“, glaubt Bärbel Auffermann.

### Keulenschwinger

Dagegen kommen die Amerikaner Thomas Wynn und Frederick Coolidge deutlich besser weg mit ihren Mutmaßungen darüber, wie der Neandertaler wohl damals so getickt haben könnte.



Zillmer hält den Neandertaler für eine Fälschung.

„Denken wie ein Neandertaler“ ist eine eher populärwissenschaftliche Darstellung von durchaus interessanten Forschungsergebnissen. „Allerdings läuft es am Ende doch wieder auf den tumben Keulenschwinger hinaus“, bedauert Auffermann den amerikanischen, etwas zu jovialen Sprachstil und auch die Tatsache, dass sich die Autoren nicht selten mit bloßen Vermutungen begnügen. „Zu behaupten, dass man wisse, wie der Neandertaler wirklich gedacht hat, ist doch sehr mutig.“

(SABINE MAGUIRE) ■



**BUCHBENDER**  
Ihr Sanitätshaus mit Herz

**Wir sind Lieferant aller Krankenkassen**

**Mediven Venen + Lymph Kompetenz-Zentrum**  
Kompressionsstrümpfe/-hosen · Bandagen  
Brustprothesen · Inkontinenz · Pflegehilfsmittel

Inh. Beate Schultheis · Alte Schulstraße 30 · 40789 Monheim  
Telefon 0 21 73 / 93 66 06 · Telefax 0 21 73 / 93 66 07



**Ihr Fachhändler für:**

Wintergärten · Terrassendächer · Vordächer · Fenster · Türen  
Rollläden · Markisen · Insektenschutz · Garagentore  
Reparaturen aller Art

**NEHRMANN GmbH**

Ausstellung und Lager: Langenfelder Str. 130 · 51371 Leverkusen  
Telefon 02173/ 20 59 42 · Fax 69 00 71 · www.nehrmann-gmbh.de

## Fußball: Die Elf der Hinrunde

Von Landesliga bis Kreisliga A in Langenfeld und Monheim

In den Fußball-Amateurligen herrscht Winterpause. Wir ziehen eine kurze Bilanz bei den Klubs aus Langenfeld und Monheim von der Landesliga bis zur Kreisliga A. Während die Kicker der SF Baumberg und des 1. FC Monheim eine phantastische Vorrunde hinlegten, siegt es für die Langenfelder Vereine bislang eher durchwachsen aus. Außerdem präsentieren wir Ihnen die Elf der Hinrunde, berücksichtigt sind die Spieler der jeweils ersten Mannschaften. Nach der langen Winterpause von zweieinhalb Monaten geht es in den Ligen mit der Meisterschaft am 28. Februar 2016 weiter. Das Viertelfinale im Kreispokal steht am 16. März 2016 auf dem Programm. Die Paarungen: 1. FC Monheim – HSV Langenfeld, BSC Union Solingen – SF Baumberg, VfL Witzhelden – VfB Solingen, Vantanspor Solingen – Post SV Solingen.

### LANDESLIGA

Nach dem Abstieg aus der Oberliga hatten die Wenigsten den SF Baumberg (SFB) eine solche Hinrunde zugetraut. Die Sportfreunde überwintern nach 18 Spieltagen (der erste Rückrundenspieltag ist bereits absolviert) als unangefochtener Spitzenreiter mit acht Punkten Vorsprung auf den Cronenberger SC. Mit der glänzenden Bilanz von 15 Siegen bei einem Unentschieden und nur zwei Niederlagen bei 64:22 Toren, was insbesondere für die Offensive einen überragenden Wert darstellt (über 3,5 Tore im Schnitt pro Partie). Zum Vergleich: Verfolger Cronenberg und der Tabellenritte SpVg. Sterkrade-Nord (bereits zwölf Zähler zurück) haben 42 Treffer erzielt, der Fünfte Rather SV mit dem bislang zweitstärksten Angriff der Liga 46 Tore. Die Sportfreunde haben den personellen Umbruch vor der neuen Saison, 17 Neuzugänge und über 15 Abgänge, fast perfekt umgesetzt. „Bei unserem neuen Kader haben wir alles gut getroffen und eine gute Mannschaft zusammen gestellt“, freut

sich Trainer Salah El Halimi. „Die Mannschaft hat sich nach dem Riesenumbruch gut gefunden, lebt vom fußballerischen und setzt auch taktisch einiges gut um. Wir sind sehr offensiv ausgerichtet, das hat sich bezahlt gemacht“, erklärt der 39-jährige SFB-Coach. Im Angriff hat sich besonders die Verpflichtung des routinierten Torjägers Miguel Lopez Torres, der es bereits auf 19 Treffer bringt, als Glücksgriff erwiesen. Der neue Mittelfeldstrategie Robin Hönig (vom Regionalligisten 1. FC Köln U 23) erwies sich ebenfalls als Volltreffer und Asterios Karagiannis (vom VfB Hilden gekommen) setzte sich im Tor als neue Nummer eins durch, um nur zwei weitere Beispiele aus der Liste der zahlreichen Neuzugänge zu nennen, die an der Sandstraße eingeschlagen haben. Dazu liefen gestandene Akteure wie Mittelfeldspieler Louis Klotz (zwölf Treffer) oder Stürmer Ivan Pusic zu Höchstform auf. In der Defensive war Neuzugang Ludwig Kofo Asenso (vom 1. FC Bocholt) eine Konstante, ansonsten musste El Halimi aufgrund diverser Verletzungen die Viererkette häufig umstellen. Das Team ging trotzdem unbeirrt seinen Weg. Und dieser Weg führt klar Richtung sofortiger Rückkehr in die Oberliga. An den Sportfreunden führt im Kampf um den Aufstieg kein Weg vorbei, auch wenn die SFB-Verantwortlichen lieber den Ball flach halten. Übrigens spielt auch der Landesliga-Vizemeister noch eventuell eine Aufstiegsrunde (abhängig vom Abstieg aus den oberen Ligen). Verbesserungsbedürftig ist an der Sandstraße lediglich der unbefriedigende Zuschauerzuspruch. Im Schnitt erlebten weniger als 100 Fans die oft begeisternden Auftritte des Teams. Das sollte zum Auftakt nach der Winterpause anders aussehen, wenn am 28. Februar (15 Uhr) der abstiegsgefährdete Traditionsverein FC Remscheid mit seinem extrovertierten Trainer Thorsten Legat (243 Bundesligaspiele für Bochum, Frankfurt, Bremen, Stuttgart und Schalke) zu Gast im MEGA-Stadion ist. Trainingsauftakt in Baumberg ist am 8. Januar,



Im weiteren Kreis; Tor: Tim Hechler (SC Reusrath), Christian Nellen (TuSpo Richrath), Dominik Sulski (GSV Langenfeld). Abwehr: Ludwig Kofo Asenso (SF Baumberg), Christoph Lange (1. FC Monheim), Martin Czogalla (HSV Langenfeld), Jan-Philipp Turowski (GSV Langenfeld). Mittelfeld: Philipp Hombach, Patrick Becker (beide 1. FC Monheim), Martin Steinhäuser, Fabian Steinhäuser (beide SC Reusrath), Nick Nolte, Danny Schwiden (beide SSV Berghausen), Kai Weidenmüller, Marian Zündorf (beide HSV Langenfeld). Sturm: Ivan Pusic (SF Baumberg), Eray Bastas (1. FC Monheim), Moritz Kaufmann (SC Reusrath), Dennis Herhalt (SSV Berghausen), Alessandro Petri, Demetrio Scelta (beide HSV Langenfeld), Pasquale Rizzelli (TuSpo Richrath).

die Sportfreunde haben gleich neun Testspiele vereinbart.

### BEZIRKSLIGA

Der 1. FC Monheim (FCM) marschiert ebenfalls unaufhaltsam Richtung Meisterschaft. Die Mannschaft des Trainerduos Dennis Ruess und Manuel Windges führt die Tabelle nach 17 Spielen mit zehn (!) Punkten Vorsprung auf den Darbringhauser TV an. Der FCM ist noch ungeschlagen (bei zwei Unentschieden) und das Torverhältnis von 51:6 bedeutet den Topwert der Liga in allen Bereichen. Als kurz vor der Winterpause 2014/15 Dennis Ruess und Manuel Windges das Traineramt in Monheim für Ex-Profi Daniel Cartus übernahmen, bezeichnete der frühere FCM-Kapitän Dennis Ruess das Ganze als ein Experiment, aus dem ein Projekt werden könnte. Nach der bislang so erfolgreichen Arbeit der beiden jungen Übungsleiter, die lange im Verein verwurzelt sind und den Klub bestens kennen, ist aus dem Trainer-Experiment längst ein Projekt geworden, das mit dem Aufstieg in die Landesliga seine Krönung finden soll. Die FCM-Verantwortlichen sind bereits vor einigen Jahren in der

Trainerfrage mit einer vereinsinternen Lösung (Landesliga-Aufstieg mit Karim El Fahmi und Frank Rückert) lange Zeit gut gefahren. Es sieht danach aus, dass sich Geschichte wiederholt. „Es passt alles im Trainerteam, ebenso mit den neuen Leuten. Der gute Start hat Selbstvertrauen gebracht, die Mannschaft hat einen Lauf“, sagt der 2. FCM-Vorsitzende Bubi Ruess, „wir als Vorstand können nur applaudieren und Danke sagen.“ Zum Start nach der Winterpause erwartet der FCM die SG Unterrath im Rheinstadion (28. Februar, 15 Uhr). Ein Tipp für alle Freunde des Hallenfußballs. Die Alten Herren des 1. FC Monheim tragen am 9. Januar ihr Hallenfußball-Turnier um den Libero-Cup in der Sandberghalle aus. Der SC Reusrath (SCR) stand nach dem Weggang von Erfolgscoach Udo Dornhaus vor einem großen personellen Umbruch. Der neue Trainer Ralf Dietrich, der die Zweitvertretung des SCR vor zweieinhalb Jahren in die Kreisliga A geführt hatte, musste einige Leistungsträger ersetzen und zahlreiche Spieler aus der zweiten Mannschaft einbauen. Unter diesen Umständen war der SCR vor Saisonbeginn für viele Experten ein Abstiegskan-

didat. So dürften die Verantwortlichen im Reusrather Sportpark mit dem bisherigen Saisonverlauf eigentlich zufrieden sein, der SCR liegt auf Rang elf (20 Punkte) immerhin sieben Zähler vor der Abstiegsregion. „Es war trotzdem mehr drin“, ärgert sich Dietrich, der zudem verletzungsbedingt auf wichtige Akteure verzichten musste. Besonders der langfristige Ausfall des torgefährlichen Dustin Hellekes (Kreuzbandriss) traf die Reusrather hart. Der Offensivspieler befindet sich wieder im Aufbautraining. Dietrich hat für die Rückrunde klare Vorstellungen. „Wir wollen nichts mit dem Abstieg zu tun haben und uns nach oben verbessern.“ Zum Meisterschaftsauftritt nach der Winterpause muss Reusrath zum Darbringhauser TV reisen (28. Februar, 15 Uhr). Der SSV Berghausen, der sich in der vergangenen Saison erst am letzten Spieltag den Klassenerhalt sicherte, hinkt auch in dieser Spielzeit den eigenen Ansprüchen und Erwartungen weit hinterher. Die Elf von SSV-Coach Siegfried Lehnert belegt auf Platz 14 (mit 17 Punkten) den ersten Nichtabstiegsplatz, vier Zähler vor dem BSC Union Solingen, der den ersten der drei Ab-



**Sicherer Rückhalt:** Ex-Profi André Maczkowiak (links) war zwischen den Pfosten einmal mehr einer der überragenden Akteure des 1. FC Monheim und kassierte bislang nur sechs Gegentore. Fotos (3): Simons



**Strahlemänner:** Bei den SF Baumberg hat das Trainerteam mit Chefcoach Salah El Halimi (Mitte), Co-Trainer Francisco Carrasco (links) und Torwarttrainer Marco Ketelaer gut lachen.

stiegsränge einnimmt. Dahinter finden sich noch der BV Burscheid (12) sowie der abgeschlagene SV Hösel (7). „Wir sind natürlich nicht zufrieden, aber nehmen die Situation so wie sie ist“, betont Lehnert, der ebenfalls zahlreiche verletzungsbedingte Ausfälle beklagen musste. „Wir mussten immer wieder improvisieren und haben dadurch keine Konstanz rein bekommen.“ Oftmals fehlte der jungen SSV-Mannschaft auch die Erfahrung, so gab Berghausen einige Spiele unnötig aus der Hand oder scheiterte an der Chancenverwertung. Nach der Pause will der SSV die Aufholjagd Richtung gesichertes Mittelfeld mit dem Heimspiel gegen den VfB Solingen (Baumberger Straße, 28. Februar, 15 Uhr) starten.

### KREISLIGA A

In der Kreisliga A sind in der Saison 2015/16 gleich sieben Teams aus Langenfeld und Monheim dabei. Das garantiert jede Menge Lokalderbys, doch in den Kampf um den Aufstieg wird wohl keine Mannschaft mehr eingreifen können. Bereits zur Winterpause scheint das Titelfeld entschieden, die noch ungeschlagene SpVg. Solingen-Wald 03 führt die Tabelle mit 13 Punkten Vorsprung an. Der **HSV Langenfeld** hatte im dritten Jahr nach dem Bezirksliga-Abstieg durch Verletzungen einiger Leistungsträger Startschwierigkeiten, schob sich aber mit zuletzt fünf Siegen in Folge auf Platz vier vor (32 Zähler). „Wir

sind eigentlich im Soll, haben aber das Pech, dass Solingen 03 vorneweg marschiert. Jetzt wollen wir Vizemeister werden“, meint HSV-Trainer Daniel Gerhardt, der das Team die erste Saison trainiert. Am Ende seines Drei-Jahres-Plans soll der Aufstieg stehen. Im neuen Jahr verstärkt Diego Scelta (vom BSC Union Solingen) den HSV. Vizemeister möchte auch der **1. FC Monheim II** werden, der aktuell als Dritter (33) nur ein Pünktchen hinter dem Zweiten TSV Aufderhöhe rangiert. Das Team von FCM-Coach Michael Will, der bereits seit elf Jahren für die FCM-Reserve verantwortlich ist, erwischte einen tollen Saisonstart und lag nach sieben Spielen an der Spitze. Die Verletzungen wichtiger Akteure und das

0:4 im Topspiel in Solingen-Wald brachten einen kleinen Leistungseinbruch. Im oberen Tabellendrittel befinden sich als Sechster (30) auch noch die **SF Baumberg II** mit Trainer Jörn Heimann, der sich vor allem über den 3:2-Sieg im Stadtderby gegen den FCM freute durfte. **TuSpo Richrath** (Platz neun/21 Punkte) hat nach seinem freiwilligen Rückzug aus der Bezirksliga einen guten Neustart in der Kreisliga absolviert. „Ich bin völlig zufrieden, auch wenn noch keine Konstanz von meiner jungen Mannschaft zu erwarten ist. Wir haben eine ordentliche Zukunft vor uns“, erklärt TuSpo-Trainer Daniel Honnef. Bereits vor Weihnachten haben 16 Spieler ihre Verträge verlängert. Der **SSV Berghausen II** schlägt sich

als Aufsteiger wacker und ging als Zwölfter (20 Punkte) in die Winterpause. Hier sieht es für das Schlusslicht **SC Reusrath II** und den Vorletzten **GSV Langenfeld** (beide neun Punkte) bitter aus. „Wir hatten viele unglückliche Schiedsrichter-Entscheidungen, zu viele rote Karten und schießen zu wenig Tore“, resümiert der GSV-Vorsitzende Horst Koch. Jetzt hilft dem GSV ebenso wie dem SCR (beide acht Punkte hinter Rang 14) nur noch eine furiose Aufholjagd im Kampf um den Klassenerhalt. Die letzten drei Teams steigen definitiv ab. Sollte es aus der Bezirksliga zwei Absteiger aus dem Kreis Solingen geben, müssen vier Mannschaften den Gang in die Kreisliga B antreten.

(FRANK SIMONS) ■



**Mit Routine und leistungsstark:** Der erfahrene Angreifer Ivan Pusic (rechts) lief bei den Sportfreunden Baumberg in der Hinrunde zu großer Form auf, glänzte als Vorbereiter und erzielte bislang sechs Tore.



**Karine Almeida Cheminant singt mit den Kindern im Offenen Ganztags Weihnachtslieder.**  
Foto: Birte Hauke



**Gutgelaunt präsentieren VHS-Leiter Wilfried Kierdorf (rechts), sein Stellvertreter Gerhard Bukow und Ursula Niebuhr, federführend im Bereich Sprachen, das neue Programm.**  
Foto: Norbert Jakobs

### Zentralabitur

(FST) Die landesweiten Vergleichsergebnisse zum Zentralabitur 2015 liegen vor. Die OHG-Abiturienten schneiden nach Angaben des Monheimer Gymnasiums „in allen Fächern und in allen Kursarten signifikant besser ab als der Landesschnitt“. In einer Mitteilung des Otto-Hahn-Gymnasiums (OHG) heißt es: „Auch die deutlich bessere Abiturdurchschnittsnote ist positiv hervorzuheben, insbesondere in Anbetracht der hohen Zahl an Seiteneinsteigern in der EF 10 ist dies eine besonders wertzuschätzende Leistung! Die Chance der OHG-Schülerinnen und -Schüler auf einen Studien- oder Ausbildungsplatz wird dadurch deutlich erhöht.“ (EF = Einführungsphase) ■

### Besuch aus Frankreich

(bh/FST) Lys Victoire Ndinemenu lernt seit zwei Jahren Deutsch. Sie beherrscht bereits einige Vokabeln und grammatische Regeln. Doch als die 15-Jährige vor den Kindern des Offenen Ganztags der Grundschule am Lerchenweg steht, fehlen ihr die Worte. Sie lacht, spricht mit den Händen, baut deutsche und englische Wörter ein, schaut fragend und die Kinder antworten. Lys lacht. Im Dezember absolvierten sie und drei weitere französische Schüler ein einwöchiges, freiwilliges Praktikum am Lerchenweg. Das Praktikum vermittelte die französische Organi-

sation ARAI, die sich um die internationalen Beziehungen von Monheims Partnerstadt Bourg-la-Reine bemüht. Lys Victoire Ndinemenu, Karine Almeida Cheminant, Romain Mialon-Evan und Andréa Rakotobe besuchen mit vielen anderen Schülern aus Bourg-la-Reine das Collège Saint-Gabriel. Die Lehrerin Hélène Dmitrieff, die in der Partnerstadt wohnt, ermutigte die Schüler, die teilweise seit drei oder vier Jahren Deutsch lernen, nach Monheim zu kommen. Auf deutscher Seite bot die AWO als Träger des Offenen Ganztags das Praktikum in Kooperation mit der Schule an. Am Lerchenweg schauten die Schüler bei den Angeboten zu oder halfen bei Matheaufgaben. „Ich habe viel mit den Händen gezeigt und ein bisschen Englisch geredet, das hat ganz gut geklappt“, erzählt die 14-jährige Karine. Der Koordinator des Ganztages Sascha Trojahn zeigte sich vom Einsatz der Schüler beeindruckt: „Die Verständigung ist natürlich schwierig, aber die vier machen das wirklich gut. Sie haben sich auch von Anfang an wohl gefühlt.“ ■

### Biotonnen-Nutzung attraktiver

(ts) Die Nutzung der Biotonne ist für Monheims Bürgerinnen und Bürger mit dem neuen Jahr noch attraktiver. Der Rat der Stadt Monheim am Rhein hat in seiner letzten Jahressitzung 2015 beschlossen, den Inhalt der Braunen Tonnen ab 1. Janu-

ar 2016 nicht mehr zu verweigern. Mit Gültigkeitsbeginn des neuen städtischen Abfallkalenders 2016 wird damit pro Leerung nur noch eine Pauschalgebühr von einem Euro für den 120-Liter-Behälter und von zwei Euro für die 240-Liter-Tonne erhoben. Zugleich werden die Leerungsintervalle als zusätzlicher Service verkürzt. Von April bis Oktober, und damit in der kompletten Vegetationsphase, werden die Monheimer Biotonnen nun wöchentlich geleert. Bisher galt dies nur für die heißen Sommermonate von Juli bis August. Von November bis März bleibt es bei dem bewährten 14-Tage-Intervall. Die Intention ist klar. Die Stadt wünscht sich eine noch häufigere Nutzung der Biotonne, um vor allem den Wertstoffhof und die saisonale Grünschnitt-Sammelstellen wie auf dem alten Shell-Parkplatz zu entlasten. Im Jahr 2013 wurde von den insgesamt rund 168 000 möglichen Leerungen weniger als die Hälfte tatsächlich genutzt. Oft blieb die Braune Tonne also stehen und Gartenbesitzer fuhren ihren Grünschnitt lieber mit dem Auto zu den kostenlosen Annahmestellen. Diesen Weg kann man sich, bei ausreichend bemessener Tonne, nun wohl häufiger mal sparen. Nach bisherigem Nutzungsverhalten sparen die Besitzer von 120-Liter-Gefäßen zudem künftig 41,50 Euro Wiegekosten, die der 240-Liter-Behälter gegenüber 2013 sogar rund 76 Euro. Bequem ist das neue Verfahren obendrein auch noch, schließlich wird der Bioabfall zur Weiter-

verwertung als Service direkt von zuhause abgeholt. Und wer doch mal so viel Grün hat, dass es die Braune Tonne nicht mehr fasst: Der Wertstoffhof ist dienstags und donnerstags von 13 bis 18 Uhr sowie samstags von 8 bis 13 Uhr geöffnet. Hier können auch größere Mengen Laub oder Astschnitt problemlos abgegeben werden. Weitere Auskunft gibt es bei der Abfallberatung im Rathaus, Zimmer 246, Telefon 02173/951-626 sowie auf [www.monheim.de/abfallentsorgung](http://www.monheim.de/abfallentsorgung) im Internet. ■

### VHS-Semester beginnt

(nj) Gut 280 Kurse mit etwa 7600 Unterrichtsstunden sprechen eine deutliche Sprache: Die Volkshochschule der Stadt Monheim am Rhein ist auch im Frühjahrssemester gut aufgestellt. VHS-Leiter Wilfried Kierdorf, sein neuer Stellvertreter Gerhard Bukow und die Leiterin für Sprachen und Integrationskurse, Ursula Niebuhr, stellten das Programm nun vor. Die Sprachen decken einen großen Bereich ab. Das ist einmal natürlich der gestiegene Bedarf an Integrations- und Orientierungskursen. Aber im kommenden Semester werden auch Monheims nicht deutschsprachige Partnerstädte berücksichtigt. Bourg-la-Reine, Tirat Carmel, Malbork und Ataşehir spiegeln sich in entsprechenden Angeboten mit Anfängerkursen in Französisch, Hebräisch, Polnisch und Türkisch wider. Daneben gibt es auch die üblichen Klassiker. Im Programmbereich

Gesellschaft liegt der Themenschwerpunkt im ersten Halbjahr 2016 bei Europa. Die Monheimer Europa-Woche mit zahlreichen Aktionen bringt diesmal Italien direkt vor die Tür. Auch die lokale Geschichte kommt nicht zu kurz: Im Frühjahr erscheint der erste Band einer auf vier Teile angelegten Stadtchronik von Karl-Heinz Hennen. Das Buch wird am 3. März in der Bibliothek vorgestellt. Es folgen zwei Stadtrundgänge. Schulabschlüsse, Computerkurse, Öffentlichkeitsarbeit für Vereine, Kurse für das iPhone, Bewegung, Prävention, Natur, Gesundheit: Die Palette der Angebote ist groß. Auch die Kreativität kommt beispielsweise mit Keramik- und Bildhauerkursen oder der VHS-Theatergruppe nicht zu kurz. Semestereröffnung ist am Donnerstag, den 28. Januar, mit einem „Aller-Welts-Café“. Los geht es im VHS-Saal an der Tempelhofer Straße um 19 Uhr. Die Kurse können unter Telefon 02173/951-743 gebucht werden und im Internet unter [www.vhs.monheim.de](http://www.vhs.monheim.de). Besondere Beratungs- und Anmelde Termine bei der VHS sind an den Donnerstagen 21. und 28. Januar jeweils von 15 bis 18.30 Uhr. ■

### „Bypass Heinestraße“

(FST) „Bypass Heinestraße“ nennt sich das Projekt, es soll zur weiteren Stärkung der Innenstadt und insbesondere des südlichen Rathaus-Centers beitragen. Im Dezember war Baube-



Nach einigen Rodungen am Berliner Ring in Richtung Friedhofstraße beginnen im Januar die eigentlichen Arbeiten für die Rampe. Foto: Norbert Jakobs



Dieser Abholservice schont die Umwelt und das Portemonnaie! Die Awista fährt 2016 noch öfter mit dem Wagen vor. Eine Verwiegung der Biotonnen vor der Leerung entfällt nun. Foto: Awista / Ansgar Maria van Treeck

ginn. Zunächst waren einige Rodungen notwendig. „Über eine Rampe vom Berliner Ring kann später eine erweiterte Stellplatzanlage zwischen Friedhof- und Fronstraße erreicht werden. Ein altes Wohnhaus im hinteren Bereich der Heinestraße, die so genannte Menk-Villa, wird abgerissen. Dort entsteht neben Parkplätzen das Mo.Ki-Zentrum“, berichtet Norbert Jakobs aus der Verwaltung. Und weiter: „Auf dem Berliner Ring wird in Höhe der Rampe eine Linksabbiegespur eingerichtet, damit es nicht zu Rückstaus kommt. Aus der Heinestraße kommend kann nur nach rechts auf den Berliner Ring abgebogen werden. Im nahegelegenen Kreisverkehr besteht problemlos eine Wendemöglichkeit.“ Nach Fertigstellung der Rampe solle das Einfahren in die Friedhofstraße durch Poller blockiert werden. Das verhindere Schleichfahrten durch das Wohngebiet. Die Gesamtbauzeit für den Bypass betrage voraussichtlich drei Monate. ■

### Neues aus dem Berliner Viertel

(nj) Gut ein Viertel aller Monheimer lebt im Berliner Viertel. In dem Stadtteil hat sich in den vergangenen Jahren bereits viel getan. Die Umgestaltungen der Brandenburger Allee und des Nord-Süd-Grünzugs sind hier nur zwei Beispiele. In den nächsten Jahren stehen weitere Großprojekte an. So hat die LEG der Stadt Monheim am Rhein mitgeteilt, dass sie in den Jahren 2016 bis 2021 mehr als ein Drittel der

gut 3500 Monheimer Wohnungsbestände umfassend sanieren will. „Die Lebensqualität soll steigen, die Heizkosten reduziert werden“, heißt es in einer Mitteilung des Unternehmens. Unter anderem ist umfassende Wärmedämmung vorgesehen, damit verbunden ein komplett anderes, modernes Aussehen. Fenster werden ausgetauscht. Bäder und Balkone inklusive Geländer werden erneuert. Außerdem soll mehr Barrierefreiheit geschaffen werden, zum Beispiel durch Änderung der Hauszugänge und Installation von Rampenanlagen. Die Umgestaltung von Außenanlagen wie die teilweise Erneuerung der Müllstandplätze und die Instandsetzung von Parkflächen ist ebenfalls angedacht. „Als Wohnungseigentümer bieten wir unseren Mietern attraktiven Wohnraum zu einem fairen Preis-Leistungs-Verhältnis. Unsere Investitionsquote halten wir konstant auf einem hohen Niveau“, betont Cornelia Hüneburg, LEG-Kundencenterleiterin in Monheim. „Die angekündigten Maßnahmen zeigen einmal mehr, dass die LEG ein verlässlicher Partner ist. Es ist ein weiterer ganz wichtiger Schritt bei der Weiterentwicklung des Berliner Viertels“, sagt Monheims Bürgermeister Daniel Zimmermann. Noch ein Großprojekt ist in Arbeit: Die Anton-Schwarz-Schule an der Erich-Klausener-Straße schließt im Sommer 2017 planmäßig für immer ihre Pforten. Die gut 2,2 Hektar sollen der Wohnbebauung zugeführt werden. „Ziel ist die Entwicklung eines lebendigen

Wohnquartiers. Das Berliner Viertel soll durch eine qualitative Architektur, ein hochwertiges Wohnungsangebot für eine breite Zielgruppe von innen heraus gestärkt werden“, beschreibt es Thomas Waters, Chef der Stadtplanung im Rathaus. Offene Wohnformen, Lofts, Wohnen auf zwei Etagen (Maisonettes) und Wohnungen mit hohem Gemeinschaftsbezug sollen entstehen. Ziel ist eine Verbindung zwischen den Mehrfamilienhäusern im Berliner Viertel und den Reihenhäusern im Süden des Bezirks. Als Rahmenbedingung in einem konkurrierenden Gutachterverfahren wird die Entwicklung von 150 bis 250 Wohneinheiten bei maximal vier Geschossen zuzüglich Dachgeschoss/Staffelgeschoss vorgegeben. Während im Erdgeschoss Mietergärten angelegt werden, sollen in den oberen Stockwerken attraktive Dachterrassen und Balkone entstehen. Zusätzlich wird der Bereich fußgänger- und radfahrerfreundlich. In einem Bürgerworkshop werden verschiedene Entwürfe präsentiert. Der Titel des Projektes lautet nicht von ungefähr „Unter den Linden“. Einmal wird der Bezug zu Berlin hergestellt, außerdem ist er Richtlinie für ein Konzept mit dem Ziel, das Grün in dem Quartier mit dem Nord-Süd-Zug und der Bürgerwiese zu verbinden. ■

### Lions-Spenden für Lebenshilfe

(jste/FST) „Ich habe hier zwei Umschläge, sie sind ein Zeichen,

dass wir die Empfänger wertschätzen. Die eine Spende soll eine gute Hilfe für die Frühförderkinder sein, die andere geht mit herzlichen Grüßen an die gesamte Lebenshilfe-Außenwohngruppe in der Turmstraße 5, die sich einen Wunsch erfüllen soll.“ Past-Präsidentin Heide Kröger vom Lions-Förderverein Monheim am Rhein „Alte Freiheit“ überreichte im neuen Domizil der Monheimer Lebenshilfe-Frühförderstelle an der Tempelhofer Straße 11 gleich zwei Spenden an glückliche Empfänger. Im Beisein der 1. Vorsitzenden der Lebenshilfe-Kreisvereinigung Mettmann, Nicole Dünchheim, erhielten die Frühförderinnen Birgit Hahn, Birte Piller und Daniela Vossstätter 500 Euro, die dringend benötigt werden, um die durch einen Brand am alten Domizil vernichteten Gegenstände zu ersetzen. „Wir brauchen vor allem noch Spielmaterial zur Therapie und Teppiche, da die Frühförderkinder auf dem Boden spielen“, erklärten die Frühförderinnen. Von der Lebenshilfe-Außenwohngruppe in der Turmstraße nahmen deren Leiterin Lissa Strelow und der Bewohner Kay Uwe Höver eine Spende über 350 Euro entgegen. „Unsere acht Bewohner wünschen sich den Besuch einer Veranstaltung oder einen Ausflug“, deutete Strelow den Verwendungszweck an. Heide Kröger hatte noch den letzten Besuch gut in Erinnerung: „Die Bewohner hatten ein schönes Schild gemalt und extra Kuchen gebacken.“ Die Spenden stammen aus dem Erlös des Lions-Ad-

ventskalenders, gestaltet von Patric Engels und Peter Norf, nach dem Motto der Lions: „We serve – wir dienen.“ ■

### Cäcilienfest mit überraschenden Ehrungen

(FST) Der Kirchenchor „Cäcilia“ an St. Gereon in Monheim feierte vor einigen Wochen sein Patrozinium mit einer festlichen Messe, unterstützt vom Projektchor, unter Leitung der Kirchenmusikerin Ute Merten. Anschließend versammelten sich alle Chormitglieder mit ihren Familien zu einem gemütlichen Beisammensein. Dabei überreichte der Chorpräses Kaplan Florian Ganslmeier gemeinsam mit der Vorsitzenden Marion Goller verdienten langjährigen Sängerinnen Urkunden und dankte ihnen für ihren langjährigen Einsatz. Einige Sängerinnen waren völlig überrascht, da sie selbst nicht nachgerechnet hatten, wie lange sie schon Chormitglied sind. Eine Urkunde des Erzbistums Köln erhielt Brigitte Langer für 40 Jahre Chorgesang. Weitere Urkunden gab es für Anna Paulun (45 Jahre), Addi Broscheid, Gerda Koenen und Regina Pudelko (30 Jahre) sowie Johanna Schymura (20 Jahre). Präses Ganslmeier wünschte allen Geehrten Gottes Segen und noch viele gesunde Jahre, erfüllt mit Freude am Chorleben und Gesang zum Lobe Gottes. Der Kirchenchor besteht laut städtischer Website seit 1888, ferner habe er 55 Mitglieder. ■



**Jana Wetterau-Kliebisch von BuggyFit macht den Beinheber für einen straffen Po – auch ihre kleine Tochter macht mit.**

**Foto: Britax Römer Kindersicherheit GmbH/Britax BOB**

## Fitness mit dem Kind

(pb) Der Sport mit Kinderwagen ist eine gute Möglichkeit, um Kind und Kalorienverbrauch zu kombinieren. Ob Fitness, Laufen oder Wandern: Sport mit Kinderwagen verbrennt durchschnittlich 50 Prozent mehr Kalorien als Sport ohne rollenden Begleiter. Eltern trainieren an der frischen Luft, benötigen keinen teuren Babysitter und sind vor allem ganz in der Nähe ihres Kindes. Die Wahl des richtigen Kinderwagens – ob und für welche Sportarten der Kinderwagen ausgerichtet ist, steht im Benutzerhandbuch. Für bewegungsintensive Sportarten wie Joggen und Inlineskaten sollte der Kinderwagen über eine Hand- und Feststellbremse an den Hinterrädern verfügen, stabil gebaut sein und der Schwerpunkt weit unten liegen, damit der Wagen

nicht umfallen kann. Ebenso wichtig ist das feste Vorderrad für eine erhöhte Stabilität bei schnelleren Geschwindigkeiten und auf unebenen Wegen. „Vom Laufen mit einem normalen Kinderwagen muss ich dringend abraten“, betont Robert Ziegler, Produktspezialist beim TÜV Süd. Denn dieses ist nicht nur schädlich für die Wirbelsäule des Kindes, sondern kann auch gefährlich sein. Nach der Geburt sollten Mütter sich etwa sechs bis acht Wochen Ruhepause gönnen. Danach reichen anfangs 30 bis 50 Prozent an Intensität des Trainingslevels vor der Schwangerschaft. Wichtig ist, dass Mütter auf ihre Körpersignale hören und das Training vorsichtig wieder aufnehmen. Arzt oder Hebamme können zusätzlichen Rat geben. Das Kind sollte für die schnelleren Sportarten, wie laufen oder Inline skaten, mindes-

tens neun Monate alt sein. Die meisten Kinder lieben die Geschwindigkeit und beobachten beim Sporteln gerne die schnell vorbeirasenden Bilder. Damit dem Kind beim längeren Workout im Kinderwagen dennoch nicht langweilig wird, sollten Eltern regelmäßig Pausen machen und das Kind dabei integrieren. Das weiß auch Familienvater und Profi-Triathlet Michael Göhner: „Es ist schlau, seinem Kleinen einen Anreiz zu bieten, beispielsweise einen Lauf zum Spielplatz oder zum See.“ ■

## Wenn Arbeit Sucht wird

(pb) Sie sitzen als Erste morgens im Büro, machen die Mittagspause durch und verlassen am Abend als Letzte ihren Arbeitsplatz. Sie sind immer und überall erreichbar – am Wochenende und im Urlaub. Freizeit ist für sie ein Fremdwort. Welches Unternehmen wünscht sich nicht solch engagierte Mitarbeiter? Doch wenn Menschen dauerhaft viel und lange arbeiten, deutet dies eher auf Arbeitssucht hin als auf eine gesunde Arbeitsmotivation, fasst Prof. Dr. Ute Rademacher, Professorin an der International School of Management (ISM), die aktuellsten psychologischen Forschungserkenntnisse zusammen. Arbeitssüchtige haben ein unausweichliches Verlangen, viel Arbeit auf sich zu nehmen und sich in ihrer Arbeit zu verlieren. „Workaholic ist kein Modewort, denn Arbeitssüchtige gibt es wirklich. Psychologische Studien zeigen, dass diese Menschen unruhig werden und sich unwohl fühlen, wenn sie nicht arbeiten“, so Prof. Dr. Ute Rademacher. „Ihre Tätigkeit gibt Arbeitssüchtigen den speziellen 'Kick' – sie benötigen das Gefühl, permanent produktiv zu sein und gebraucht zu werden.“ Doch längst nicht jeder, der viel und lange arbeitet, gilt gleich als arbeitssüchtig. „Gefährlich wird es erst dann, wenn



**Es gibt viele Möglichkeiten, gegen Winterblues anzugehen.**

**Foto: obs/Genzyme GmbH/fotolia**

die Arbeit den einzigen Lebensinhalt darstellt, Freunde und Familie vernachlässigt werden und allein durch die Arbeit Spannungen abgebaut und positive Emotionen und Bestätigung gewonnen wird“, so Rademacher. Die ständige Arbeitsbelastung setzt dem Körper zu. Die Folgen sind Kopfschmerzen, Magengeschwüre, Schlafstörungen sowie Herzkreislaufprobleme – im Einzelfall führt sie zur totalen psychischen Erschöpfung oder sogar zum Tod. ■

## Hilfe bei Winterblues

(pb) „Es ist ganz normal, dass sich manche Menschen in der kalten und dunklen Jahreszeit mehr in die eigenen vier Wände zurückziehen und vielleicht auch etwas melancholischer gestimmt sind“, sagt Professor Ulrich Hegerl, Direktor der Klinik für Psychiatrie und Psychothera-

pie der Universität Leipzig. Vorsicht sei aber geboten, wenn sich eine Depression entwickelt. Helfen kann unter anderem eine Lichttherapie. Dabei werden spezielle Lampen mit bis zu 20 000 Lux verwendet, die über die Netzhaut „den Biorhythmus und andere Hirnfunktionen beeinflussen“, so Hegerl. Anhänger der Naturheilkunde gehen lieber an die frische Luft, um Energie aufzutanken. „Nutzen Sie die Mittagspause für einen Spaziergang, das kann gegen einen leichten Winterblues schon ausreichen“, so Allgemeinmediziner Dr. Jörg Albrecht. Bei depressiven Stimmungen rät er auch mal zu Tabletten mit Johanniskrautextrakt. Sollte es sich allerdings um eine schwere Depression handeln, sind eine Psychotherapie oder Antidepressiva angezeigt. Wer unter Hauptproblemen wie Schuppenflechte, Neurodermitis oder Rosacea leidet, bekommt das im Winter durch

## Traditionelle Thai-Yoga-Massage

- Abbau von Verspannungen und Schmerzen
- Lösen von Blockaden
- Die Selbstheilungskräfte und Regenerationsprozesse werden angeregt



**Ralf Thevis** ■ Kantstraße 7a ■ 40789 Monheim am Rhein  
www.thai-yoga-massage-monheim.de

**Krampfaderbeseitigung**  
**! ohne Operation !**

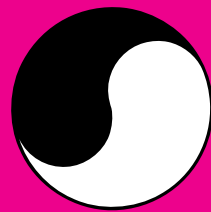


**Heilzentrum Wagner**  
Praxis für ganzheitliche Diagnostik und Therapie

Gottfried Wagner  
Bachstraße 40 • Langenfeld  
Telefon (02173) 7 67 77  
[www.heilzentrum-wagner.de](http://www.heilzentrum-wagner.de)



# Fit & gesund ins neue Jahr



den Wechsel zwischen kalter Luft draußen und Heizungsluft drinnen besonders zu spüren. Abhilfe bieten rückfettende Cremes. Idealerweise sollten die Cremes Substanzen wie Harnstoff, Milchsäure oder Glycerin enthalten, um die Feuchtigkeit zu binden. Um einem Vitamin-D-Mangel vorzubeugen, der aufgrund der kürzeren Sonnenscheindauer im Winter auftreten kann, geht man am besten 15 bis 30 Minuten pro Tag ans Tageslicht. Neben Licht, Luft und viel Bewegung ist gesunde Ernährung in der Naturheilkunde ein wichtiges Mittel. Dr. Jörg Albrecht rät dabei, den Kalziumhaushalt über geeignete pflanzliche Kost zu verbessern. Dazu gehören Grünkohl, Fenchel, Brokkoli und Lauch. Spinat und Mangold hingegen blockieren die Aufnahme von Kalzium eher.

„Gerade in den Wintermonaten fehlt den Menschen aber Bewegung an der frischen Luft. Kälte und Nässe sind, medizinisch gesehen, kein Grund, mit dem Training draußen aufzuhören“, sagt Dr. Wiete Schramm, Gesundheitsexpertin bei TÜV Rheinland. Ob Joggen, Radfahren oder Fußball – moderates Training beugt Infektionen vor und baut Stress ab. „Wer schon erkältet ist, sollte weder drinnen noch draußen Sport treiben, um den Körper nicht zusätzlich zu schwächen“, rät die Medizinerin. Um bei Minusgraden nicht auszukühlen, ist atmungsaktive Funktionskleidung aus Mikrofaser hilfreich. Sie sollte aus mehreren Schichten bestehen.

## Thermalbad gegen Stress

(pb) Stress kennt heutzutage jeder. Der Alltag wird immer hektischer, der Leistungs- und Erfolgsdruck am Arbeitsplatz höher. Das bedeutet gleichzeitig, die Stressfaktoren steigen, was zu einer verstärkten Gefährdung der Gesundheit führt. Folgen von Stress sind nicht nur psychischer Natur, auch körperliche Beschwerden wie Kopf- und Rückenschmerzen können ent-



Der Saunagang hat sich in den vergangenen Jahrhunderten kaum verändert.

Foto: sentiotec – world of wellness/Joel Kernasenko

stehen. Deshalb werden kleine Auszeiten vom Alltag mit aktiven und passiven Erholungsphasen immer wichtiger. Viele Menschen gönnen sich daher einen Thermen- und Saunaaufenthalt zum Abschalten und Erholen. Wissenschaftliche Messungen ergaben, dass sich nach einem 25-minütigen Aufenthalt im Thermalwasser der Kortisol-Spiegel bei den Teilnehmern der Studie deutlich senkte. Bei erhöhter körperlicher Belastung, so auch Stress, reagiert der Mensch mit erhöhter Ausschüttung des Stresshormons Kortisol. Neben der allgemeinen Stressreduzierung wurde festgestellt, dass sich auch das subjektive Wohlbefinden positiv veränderte.

## Winterzeit ist Saunazeit

(pb) Als fester Bestandteil in Spas und Thermen wissen mittlerweile viele den wohltuenden Effekt des Saunierens zu schätzen. Vor allem in der nasskalten Jahreszeit ist das Heiß-Kalte-Vergnügen durch die hohen Temperaturunterschiede besonders reizvoll. Die Geschichte des Sau-

niens stammt aus Finnland. Die einst eigens errichteten Steinhäuser haben sich zu den holzvertäfelten und modernen

Saunen entwickelt. An der Erhitzung der Räumlichkeiten hat sich jedoch wenig geändert. Schon damals wurden erwärmte

## Leichtes Training beugt Infektionen vor

(pb) Dreimal wöchentlicher Ausdauersport stärkt die Abwehrkräfte und das Herz-Kreislauf-System. Im Sommer ist das regelmäßige Training im Freien für viele Menschen kein Problem.

**Besuchen Sie unseren Shop in der Monheimer Altstadt**

**Shiva Wellness**  **Yoga Finca**

**Zentrum für Yogakurse und Ayurveda-Massagen**

**Entspannung für Körper und Seele**

- AYURVEDA,- AROMA- UND THAI-YOGA-MASSAGEN
- YOGAKURSE UND REIKISEMINARE
- DAY SPA & HOME SPA

Monika Bühler

**Yogalehrerin und Ayurveda-Massage-Therapeutin**

40789 Monheim am Rhein · Turmstraße 10  
Termine unter 02173 - 2036703 oder 0162 - 4630909

Besuchen Sie uns auch im Internet unter [www.shiva-wellness.de](http://www.shiva-wellness.de)

Mitmachen und **Gutschein** sichern!

**Starten Sie aktiv ins Jahr 2016!**

**18. Januar bis 5. Februar**  
Aktionswochen

Teilnahme AquaFit-Kurs  
➡ Gutschein\* für 1 x Aqua-Cycling

Teilnahme Aqua-Cycling-Kurs  
➡ Gutschein\* für 1 x AquaFit

\* einzulösen bis zum 5. Februar 2016

**mona mare**  
das Bade- und Saunaland

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



Steine mit Wasser beschüttet. Diese Aufguss-Methode wird bis heute beibehalten. Im Inneren der Sauna erfreuen sich aufwändige Rituale großer Beliebtheit. Um alle Sinne anzusprechen kommen dabei diverse Hilfsmittel zum Einsatz. Während Öle und Aufguss-Mittel ein einzigartiges Dufterlebnis bereiten, sorgen Peelings oder Masken für geschmeidige Haut. So sorgt der sogenannte Salzabrieb zum Beispiel neben einer schweißtreibenden und desinfizierenden Wirkung für einen Peeling-Effekt. Die Entspannung und die Gesundheit stehen beim heißen Vergnügen jedoch im Vordergrund. „Die Erhöhung der Körpertemperatur beim Saunieren führt zu vielschichtigen Stoffwechselaktivierungen, unter anderem auch zu einer vermehrten Bildung von weißen Blutkörperchen, die auf die Produktion von „Abwehrkräften“ spezialisiert sind“, weiß Dr. Hartmut Bessler, Balneologe aus Bad Salzuflen. „So werden insgesamt positive Effekte bewirkt, wie die Stimulation des Immunsystems und die Förderung der Durchblutung verschiedener Hautschichten.“ Bei bereits bestehenden Erkältungen oder Infektionen ist jedoch Vorsicht geboten. Hier kann ein Saunagang das Immunsystem auch negativ beeinflussen oder sogar schwächen. ■

## Freizeitsportler in Form

(pb) Beim Sport verbrennt der Organismus mehr Energie. Entscheidend ist allerdings, dass man regelmäßig sportlichen Aktivitäten nachgeht und dabei noch ordentlich ins Schwitzen kommt. Die Pulsfrequenz beim Sport sollte im Durchschnitt bei 130 Schlägen pro Minute liegen. Grundsätzlich gilt: Mindestens ein- bis zweimal pro Woche eine halbe Stunde lang trainieren. Um den Körper rundum in Form zu halten, ist es ratsam, die

Sportarten zu kombinieren – zum Beispiel Joggen und Gymnastik oder Schwimmen und Krafttraining. So werden alle Muskelpartien optimal beansprucht und die Ausdauer trainiert. Beim Sport werden aber nicht nur Kalorien verbrannt. Mit dem Schweiß verliert der Körper auch Wasser und Mineralstoffe. Damit es nicht zu Mangelerscheinungen kommt, müssen die Flüssigkeits- und Nährstoffverluste wieder ausgeglichen werden. Reichlich trinken ist deshalb oberstes Gebot. Am besten eignet sich ein Gemisch aus Mineralwasser und Fruchtsaft. Genießen und bewegen statt hungern und verzichten – so lautet das Motto für Freizeitsportler. Denn wenn man regelmäßig Sport treibt, sind auch die „kleinen Sünden des Alltag“ kein Problem. Wird dem Körper allerdings mehr Energie zugeführt als er verwerten kann, legt er Depots an. Auf Dauer kommt es dann zu Übergewicht. Deshalb sollte man möglichst sein Normalgewicht halten. Dieses wird nach dem sogenannten Body-Mass-Index (BMI) berechnet. Eine Person, die 1,70 Meter groß ist und 65 Kilogramm wiegt, hat einen BMI von 22,49 und liegt damit genau richtig. Bei Frauen sollte sich der Wert zwischen 19 und 24 bewegen, bei Männern zwischen 20 und 25. Alles, was darüber geht, ist möglichst wieder abzutrainieren. ■



Eine sportmedizinische Untersuchung kann unerkannte Herzerkrankungen aufdecken.

Foto: obs/BKK Mobil Oil/© BKK Mobil Oil / Dirk Schmidt

## Jung, fit, Herzinfarkt?

(pb) Herzinfarkt geht nicht nur die ältere Generation etwas an – in Deutschland sterben jährlich bis zu 200 000 Menschen am plötzlichen Herztod. In fünf bis 15 Prozent aller Fälle trifft es nicht die „klassische Risikogruppe“ älterer Patienten mit bekannten Vorerkrankungen, sondern junge, scheinbar kerngesunde Menschen – auch beim

Sport: Jedes Jahr erliegen mehrere hundert Betroffene in Deutschland dem plötzlichen Herztod während einer körperlichen Aktivität. Der häufigste Grund sind unerkannte oder nicht ernst genommene Vorerkrankungen. „Wer regelmäßig körperlich aktiv ist, tut seinem Körper grundsätzlich Gutes und beugt vielen Gesundheitsrisiken etwa für Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor“, erklärt Prof. Dr. med. Klaus-Michael Braumann, Professor für Sportmedizin und

Präsident der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DGSP). „Um jedoch beim Sport gefahrlos seine optimale Leistung zu erreichen, sollten sich alle Menschen ab 35 Jahren einer sportmedizinischen Untersuchung unterziehen – vor allem nach einer längeren Periode körperlicher Inaktivität“, so der Sportmediziner. Eine besondere Gefahr liegt in strukturellen Veränderungen des Herzmuskels – der sogenannten koronaren Herzerkrankung. „Diese oft unerkannte Grunderkrankung kann durch eine Durchblutungsstörung des Herzmuskels in vielen Fällen zum plötzlichen Herztod führen – auch bei jüngeren, scheinbar gesunden Menschen unter 30 Jahren.“ Zur besonderen Vorsicht rät der Sportmediziner nach Virus-Infekten. Auch bei jüngeren Menschen kann ein Infekt eine Herzmuskelentzündung hervorrufen. Besonders bei sportlicher Belastung erhöht diese das Herztod-Risiko. ■

## Kardiologische Praxis Dr. med. Szabo Langenfeld



Ihre kompetente Schwerpunktpraxis für Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems

„Wir machen Kardiologie mit Herz und Verstand“

Hitdorfer Straße 10c · 40764 Langenfeld  
Telefon 02173 / 71026 oder 81415

Mehr Infos und Bilder unter:  
[www.kardiopraxis-langenfeld.de](http://www.kardiopraxis-langenfeld.de)

