

# Hildener Stadtmagazin



**Planspiele:**  
Stadtpark wird umgestaltet



**SPORT**

Das Neanderland  
laufend entdecken



**REPORTAGE**

Wenn der Hund  
auf den Fuchs kommt



**KULTUR**

Jan Michaelis  
im Interview

## 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:** SLF

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

**Erscheint:** 11 x jährlich

**Druckauflage:** 5.000 Exemplare  
**Anzahl Ausgestellten:** 55  
**Verbreitete Auflage:** 4.885 Exemplare (IV/2015)

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

**Redaktion/  
Freie Mitarbeiter:** (FST) Frank Straub  
(FS) Frank Simons  
(SM) Sabine Maguire  
(BL) Bettina Lyko  
(HS) Hanna Schlüter  
(CR) Corinna Rath

**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 Hildener ...

(FST) Integration ist laut Hildener Stadtverwaltung „Chance und Herausforderung für die Kommunen zugleich“. Unter den Vorzeichen der aktuellen Flüchtlingszahlen gelte das umso mehr: Im Jahr 2015 seien mehr als eine Million Menschen aus ihrer Heimat nach Deutschland geflohen, etwa 800 von ihnen lebten derzeit in Hilden. „Integration war und ist in Hilden eine Gemeinschaftsaufgabe“, erklärt Tobias Wobisch vom städtischen Integrationsbüro. „Neben Politik und Verwaltung engagieren sich auch zahlreiche Institutionen und Einzelpersonen für dieses Ziel.“ Das Wirken und den Einsatz dieser Menschen honorierte die Stadt in diesem Jahr zum achten Mal mit dem Förderpreis Integration. Die Jury, bestehend aus Ratsmitgliedern, Vertretern der Verwaltung und dem Vorsitzenden des Integrationsrates, hat eine Person ausgewählt, die sich 2015 besonders verdient gemacht hat: Die evangelische Presbyterin Anne de Wendt wurde am 24.2. in der Stadtbücherei Hilden ausgezeichnet. Die Preisverleihung durch Bürgermeisterin Birgit Alkenings wurde musikalisch begleitet und für das leibliche Wohl sorgte der Internationale Frauentreff. Alkenings lobte de Wendts „unglaublichen, schier unermüdlichen Einsatz für die vielen Neankömmlinge in unserer Stadt“.

Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen  
das Team vom Hildener Stadtmagazin

☛ Anzeigen- und Redaktionsschluss für die April-Ausgabe: Dienstag, der 22.03.2016

Öffnungszeiten  
Mo-Fr 9.00 - 18.00 Uhr  
Sa 9.00 - 14.00 Uhr

Wohnen mit  
Holz - Wellness  
für die Seele!

**AM inclusive!**

**Attraktive Komplettangebote für:**

- ✓ Holz-, Glas-, Schallschutz-, und Einbruchhemmende-Türen
- ✓ Gleittürsysteme auf Maß
- ✓ Holz-Bodenbeläge
- ✓ Paneele und Wandverkleidungen
- ✓ Terrassen aus Holz od. WPC
- ✓ Zaunanlagen
- ✓ Treppenrenovierungen

**HOLZMARKT  
GOEBEL**  
www.holzgoebel.de

Monheim | Am Wald 1 | Tel. (02173) 3 99 98-0

**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

# Stadtpark-Planung geht in die nächste Runde

Der Ausschuss für Umwelt- und Klimaschutz hat dem aktuellen Vorentwurf zugestimmt

Seit September vergangenen Jahres steht fest, dass das Büro Scape Landschaftsarchitekten aus Düsseldorf mit der Planung zur „Revitalisierung des Hildener Stadtpark und Fritz-Gressard-Platz“ beauftragt ist. Das hatte der Ausschuss für Klima- und Umweltschutz in einer vorangegangenen Sitzung entschieden. Nach der Umgestaltung der Robert-Gies-Straße – mit Start im vergangenen Juni – ist auch die Neugestaltung des Stadtparks eine der Maßnahmen, die Attraktivität der Innenstadt nachhaltig zu erhalten und, wie es aus dem Rathaus heißt, „ersten Tendenzen zur Abwärtsentwicklung“ entgegen zu treten. „Vor allem in den Rand- und in den Eingangsbe-  
reichen haben wir Nachholbedarf“, erklärt Baudezernentin Rita Hoff.

## Hildener beteiligten sich aktiv

„Gutes besser machen“ lautet das Motto der Itterstadt, die sich mit Erfolg im Jahr 2013 mit einem integrierten Handlungskonzept um die Städtebauförderung von Bund und Land beworben hatte. Vor allem gefragt war auch die Meinung der Bevölkerung, die von der Stadt aufgerufen wurde, sich zur Hildener Innenstadt zu äußern. Die Beteiligung der Öffentlichkeit, in sogenannten Werkstattverfahren, war am Ende auch ein wesentlicher Bestandteil des Handlungskonzeptes. Hier wurden fachliche Ergebnisse diskutiert und die Ideen und das Know-how der Allgemeinheit in die vorgelegten Gestaltungsentwürfe mit einbezogen.

## Bürgerwünsche umgesetzt

Bei der Planungsgrundlage der Landschaftsarchitekten aus Düsseldorf gefiel besonders die klare und doch einfache Struktur. Mit der Öffnung des Stadtparks zur Mittelstraße hin sowie der Inszenierung des Parkeingangs mit Stadtcharakter wurden nicht nur die in der Ausschreibung formulierten Anforderungen erfüllt, sondern auch die Wünsche der

Bürger aufgegriffen. Die neue Gestaltung des Kiosk, des Kinderspielplatzes, des Rosengartens sowie die Begrünung des Innenhofs zwischen Steinhäuser-Zentrum und Stadthalle und die freispielbare Fläche auf der Wiese leiten sich aus Vorschlägen des Werkstattverfahrens ab und sind einige der Planungselemente, die dem Gremium positiv ins Auge fielen. Wichtig? „Das der Stadtpark bei den Verschönerungsarbeiten seinen ursprünglichen Charakter beibehält“, da war sich die Kommission am Ende einig. Nachdem an verschiedenen Punkten die Planung noch einmal überarbeitet und formulierte Empfehlungen und Hinweise integriert wurden, hatte der Ausschuss für Umwelt- und Klimaschutz dem neuen Vorentwurf der Düsseldorfer Architekten am 18. Februar mit eindeutiger Mehrheit – es gab lediglich eine Gegenstimme – zugestimmt.

## Parkstruktur bleibt erhalten

„In dem Entwurf des Büros Scape, der unter dem Gesamthema „Ein Park für alle“ steht, sind eine Vielzahl der im Werkstattverfahren gemachten Anregungen behutsam und umsetzungsorientiert in die Planung aufgenommen worden, bei gleichzeitigem Erhalt der vorhandenen Parkstruktur. Es sind nur kleinere Eingriffe in die bestehende Parkstruktur vorgesehen. Der Entwurf stellt insofern einen guten Kompromiss zwischen dem Erhalt der vorhandenen Stadtparkstruktur und der punktuellen Erneuerung dar“, heißt es in der Beschlussvorlage.

## Spielraum für Umgestaltung

Jetzt heißt es also weiterplanen. Denn: Bei dem vorgelegten Planentwurf handelt es sich um einen noch nicht endgültigen Vorentwurf, der das im Werkstattverfahren vorgelegte Konzept konkretisiert, aber noch Gestaltungsspielraum für die folgende Entwurfsplanung lässt, in der die Einzelkomponenten jetzt noch weiter ausgearbeitet und dem Ausschuss für Umwelt- und



Bei den Werkstattverfahren hatten die Hildener die Möglichkeit ihre Ideen in die Planungen des Architektenbüros mit einzubringen. Grafik: Stadt Hilden

Klimaschutz, gemeinsam mit einer Kostenschätzung, erneut zur Beschlussfassung vorgelegt werden.

## Finanzhilfen beantragen

Angesichts der Haushaltslage der Stadt Hilden ist bei der Umsetzung der Maßnahme die Einhaltung des vorgegebenen Kostenrahmens zwingend. Allein für den Stadtpark und seine Umgebung – das sogenannte Projekt B1 – beläuft sich die derzeitige Kostenschätzung, inklusive der vorangegangenen Werkstattverfahren und der anstehenden Umsetzung, zurzeit auf 1 510 000 Euro. Bis spätestens

zum 1. Dezember soll der endgültige Entwurf des beauftragten Architektenbüros Scape bei der Bezirksregierung Düsseldorf vorliegen – dann wäre die Frist abgelaufen.

## Förderrichtlinien einhalten

Was von den derzeitigen Vorschlägen genau förderungsfähig ist und was nicht, wird der Ausschuss für Umwelt- und Klimaschutz genauestens prüfen, um für die geplanten Maßnahmen von Bund und Land auch die entsprechende Förderung von rund 50 Prozent zu erhalten.

(CORINNA RATH) ■

## Terminplanung

(CR) Nach derzeitigem Terminplanungsstand soll die Revitalisierung des Stadtparks sowie die Umgestaltung des Fritz-Gressard-Platzes in 2018 erfolgen. Um mit der baulichen Realisierung der ausgearbeiteten Planungsentwürfe aber schon Anfang 2018 beginnen zu können, ist aus haushaltsrechtlichen Gründen eine Veranschlagung der Mittel schon in 2017 erforderlich. ■

## Reportage: Wenn der Hund auf den Fuchs kommt

Stadtmagazin-Redakteurin Bettina Lyko wagt mit ihrem Haustier ein tierisches Experiment



Nicole Minga hat das tierische Treffen begleitet. Gemeinsam mit Rolf Niggemeyer hat sie Hund und Fuchs auf Nähe gebracht.

„Normalerweise ist es verboten, Wildtiere als Haustiere zu halten“, erklärt mir Rolf Niggemeyer am Telefon, während wir uns zu einem ungewöhnlichen Treffen verabreden: Seine Füchsin Foxy und mein Hund Sam, ein waschechter Dackel-Labradormischung, sollen sich bei einem gemeinsamen Spaziergang kennenlernen. Genau genommen ist Foxy eine Rotfüchsin, zu der Rolf Niggemeyer und seine Frau Monika gekommen sind wie die Jungfrau zum Kind: Foxy wurde im schönen Allgäu in der freien Natur geboren. Dort wurde sie mit wenigen Monaten von einem Auto angefahren. Ihre Verletzungen an Schultern und Vorderläufen waren so gravierend, dass sie in der Natur keine Überlebenschance gehabt hätte. Die Cousine von Rolf Niggemeyer hat Foxy an den Tier- und Landschaftsfotografen vermittelt.

Fledermaus- wird zu Fuchs-Experte

Auch heute – zweieinhalb Jahre später – könnte Foxy sich nicht selbst versorgen. In Haan sind beide mittlerweile bekannt wie ein bunter Hund. Rolf Niggemeyer wurde schon einmal aus der Not heraus zum Experten,

damals waren es Fledermäuse. Seit er Foxy hat, wird er zum Fuchs-Kenner und gibt sein Wissen vor allem an Kinder weiter – er besucht mit ihr Kindertagesstätten, Schulen und Einrichtungen wie die LVR-Klinik in Grafenberg.

### Zwischen Wildtier und Hausfuchs

Anfangs sei es eher wie „ein Tierversuch“ gewesen, bringt es Niggemeyer auf den Punkt. Um für die hübsche Felldame den üblichen Heimtierausweis zu bekommen, musste ihr Herrchen einige Auflagen erfüllen, in Abstimmung mit der Unteren Landschaftsbehörde, der Jagdbetreuung und dem Amtsveterinär. Foxy hat sich mit ihrer Situation bestens arrangiert: „Eine artgerechte Haltung ist das natürlich nicht“, räumt Rolf Niggemeyer ein. Aber für die Fuchsdame gab

es keine bessere Alternative. Und als würde sie das wissen, hat sie ihr Herrchen als den Mann an ihrer Seite akzeptiert. Da eine Fähe, wie der weibliche Fuchs in der Fachsprache genannt wird, nur einen Herren an ihrer Seite duldet, ist Foxy anderen Männern gegenüber eher zurückhaltend. An den Besuch von Kinder-Gruppen habe sie sich inzwischen gewöhnt, berichtet ihr zweibeiniger Gefährte. Rolf Niggemeyer hat viel mit Foxy gearbeitet, sie besuchen sogar eine Hundeschule in Düsseldorf, wengleich er einräumt, sie nicht klassisch wie einen Hund zu erziehen, der Sitz oder Platz macht. Foxy soll sich an Mensch und Hund gewöhnen.

### Tierische Begegnung

Wir sind mit Foxy in dem schönen Park Ville d'EU verabredet. Während ich mein Auto parke,



Füchse sind grundsätzlich eher scheu und greifen nicht an. Am wohlsten fühlt sich das Fellknäuel auf Herrchens Arm.

sehe ich bereits das ungewöhnliche Gespann die Königstraße entlang gehen. Eigentlich geht nur Herrchen, am anderen Ende der Leine läuft Foxy im Kriechschritt. Rolf Niggemeyer nennt diesen später den „Schifferschnitt“ und spielt damit auf den graziösen Gang von Model Claudia Schiffer an. Ich versuche ganz gelassen mit meinem Hund die Parkanlage zu betreten – wohl wissend, wenn ich jetzt Nervosität ausstrahle, kann mein braves Haustier durchaus auch zum Wildtier werden. Außerdem kennt mein Hund meine Körpersignale – größtenteils besser als ich seine. Sams Begegnungen mit Füchsen beschränken sich bis dato nur auf Erlebnisse in der Eifelregion, und da ist er fliegend hinter ihnen her gelaufen – so wie es in der Natur häufig passiert, wenn ein Jagdtier auf ein anderes trifft. Da Sam aber ein gut sozialisierter

Hund ist und Rolf Niggemeyer mit Foxy schon viele positive Hunderfahrungen gemacht hat, vertraue ich darauf. Und schon stehen wir vor dem ungewöhnlichen Duo. Sam nimmt aus zwei Metern Abstand erstmal irritiert die Duftnote von Foxy auf, die ganz gelassen auf der völlig nassen Wiese im Park liegen bleibt. Mein Hund gibt einen kurzen Fiep-Laut von sich und hält Distanz. Die beiden Vierbeiner behalten sich im Auge, machen aber keinerlei Anzeichen, aufeinander loszugehen. Die erste Hürde ist gemeistert.

### Zaghafte Annäherung

Foxy lässt Sam geduldig an sich schnüffeln, während sie einfach nichts tut. Wobei sie eigentlich immer in Aktion ist, ihren Augen und Ohren entgeht keine Bewegung und kein Geräusch um uns herum. Während der nächsten Stunde streifen wir gemeinsam durch den kleinen Park, Foxy's Lieblingsbeschäftigung bleibt das stille Beobachten und das Buddeln, was Herrchen wiederum nicht gern sieht – Sam dagegen schon. Endlich eine Gemeinsamkeit. Während sich kaum ein Hund das mühsam ausgeschauelte Buddel-Loch von einem anderen streitig machen lassen würde, darf er das

**AUTO - VERMIETUNG**  
mit eigener Werkstatt

**TRUCKCENTER**  
**LANGENFELD**

N u t z f a h r z e u g e A G

☎ 02173 / 90450-0

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

Viel Laster für wenig Zaster!



**Foxy ist eine echte Fuchs-Lady – das riecht Sam. Während er fast 20 Kilogramm auf die Waage bringt, ist die zierliche Dame gerade mal fünf Kilogramm schwer. Männliche Füchse können gut und gerne das doppelte wiegen.** **Fotos (3): Bettina Lyko**

bei Foxy durchaus. Einer dieser feinen Unterschiede. Immer wieder riecht Sam an dem wunderschönen dichten Fell seiner neuen Gefährtin, Blickkontakt nimmt er nur kurz auf, denn bei Hunden kann zu langes In-die-Augen-Starren schnell zu einem Kampf führen. Er begegnet Foxy-Lady mit dem nötigen Respekt und zeigt sich von seiner besten Seite, braver Hund. Als sich andere Hunde nähern, baut er sich auf, als müsse er sie beschützen. Während wir uns unterhalten,

wird Sam schnell langweilig, er quengelt. Foxy kann vom Beobachten ihrer Umgebung nicht genug kriegen und ich könnte dieses interessante Tier stundenlang beäugen und das einzigartig weiche und dichte Fell streicheln. Auch Rolf Niggemeyer gesteht, dass er immer noch fasziniert von seinem ungewöhnlichen Haustier ist.

#### Weder Hund noch Katze

Anatomisch gleiche der Fuchs

nach seinen Erkenntnissen dem Hund, so Niggemeyer. Vom Verhalten ähneln Füchse nach der Literatur (vor allem im Beuteschema) eher Katzen – und so wundert es auch nicht, dass Foxy zuhause das Katzenklo nutzt. Auch wenn Füchse ähnlich wie Hunde markieren, tun sie das nicht über den Urin, sondern über den Kot. Vielleicht wird uns Rolf Niggemeyer auf der nächsten tierischen Expedition begleiten, wenn Hund Sam auf ein weiteres gezähmtes Wildtier trifft. Die fünf Kilo schwere Dame schläft nachts in ihrem Gehege namens Wintergarten und kriecht gegen Morgen auch gern mal zu Herrchen und Frauen ins Bett: „Auf die Couch

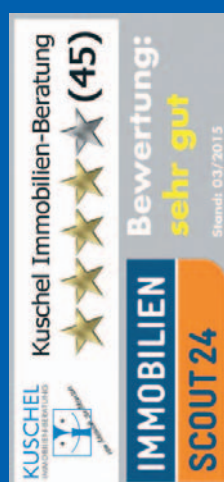
kommt sie auch“, gesteht der Fuchsfreund lächelnd. Foy's Fell hat sich mittlerweile ihren Lebensbedingungen angepasst: „Das Winterfell ist deutlich weniger geworden“, so Rolf Niggemeyer. Beim Speiseplan unterscheidet sich die Dame dann etwas von Hunden: Sie bekommt zwar Hunde-Nassfutter serviert, benötigt aber auf ihrem täglichen Speiseplan und für ihre Verdauung mehrere tiefgefrorene Eintagsküken.

#### Der aufrichtige Fuchs

Die deutlichsten Unterschiede merkt man wohl im Verhalten. „Füchse sind sehr echt im Verhalten“, so der Fachmann. Wenn Fo-

xy jemanden vorwarnt, dann knurrt sie nicht, sondern keckert – zumindest meistens. Meine Freundin Nicole, die mich zu dem Termin begleitet hat, musste auf die Vorwarnung allerdings verzichten. Als sie Foxy nach einer Stunde endlich streicheln wollte, wurde sie durch einen kurzen Schnapper zurecht gewiesen. Auch einige Körpersignale unterscheiden sich: Wenn Hunde die Ohren anlegen, kann das Anspannung bedeuten, Foxy richtet ihre Ohren einfach nach den Geräuschen aus. Gut ein halbes Jahr hat Rolf Niggemeyer gebraucht, um ihre Signale und Körpersprache zu verstehen und lernt dabei immer noch dazu. (BETTINA LYKO) ■

**Anzeigenannahme:  
0171 / 510 17 44**



Was ist meine Immobilie wert?

**Gutschein**  
für ein Verkaufsgutachten

MIT UNS KÖNNEN SIE REDEN  
VERTRAUENSVOLL UND GANZ PERSÖNLICH



Mittelstraße 12 · 40721 Hilden (neben der St. Jacobus-Kirche)

**Tel.: 0 2103 / 50088 - 0**

Unsere aktuellen Kauf- und Mietangebote unter  
[www.kuschel-immobilien.de](http://www.kuschel-immobilien.de) · [info@kuschel-immobilien.de](mailto:info@kuschel-immobilien.de)

# Garten & Terrasse



## Kräuter für jedermann

(pb) Mit den ersten Sonnenstrahlen erwacht die Natur nach langem Winterschlaf zu neuem Leben. Endlich geht es wieder raus ins Freie – Balkon oder Garten locken mit den ersten Sonnenstrahlen. Der Frühlingsbeginn macht Lust auf eine knackige und gesunde Küche mit erntefrischen Kräutern und Gemüse. Das geht auch ohne grünen Daumen ganz einfach – toom Baumarkt gibt Tipps, wie ein eigenes Kräuterparadies in Bio-Qualität spielend leicht gelingt. Nach der grauen und kalten Jahreszeit nehmen Gartenbesitzer Düfte und Farben der Natur wieder deutlicher und bewusster wahr. Ein eigener Kräutergarten erfrischt in dieser Hinsicht nicht nur die Küche, sondern auch das Gemüt. Der intensive Duft von frischem Rosmarin auf dem Bal-



Mit einfachen Tipps schafft man ein Paradies für Bienen & Co. im eigenen Garten.

Foto: obs/toom Baumarkt GmbH/Shutterstock

kon oder das Verfeinern von selbstgekochten Speisen mit aromatischem Basilikum oder Oregano sind nur ein paar der Vorzüge, die ein eigener Kräutergarten hat. „Kaum eine andere

Pflanze ist mit so vielen Talenten ausgestattet wie die Kräuterpflanze: sei es als Gewürz-, Aroma- und Duftkraut oder, durch eine farbenprächtige Blattfärbung, als optisches Highlight in Balkonkästen und Töpfen“, erläutert Dieter Frings von toom. Der Anbau von Gemüse, Kräutern und Co. ist mittlerweile nicht nur in Beeten, sondern auch auf Terrassen und kleinen Balkonen beliebt. Damit das eigene Kräutergärtchen ein richtiger Hit wird, sollte jeder Pflanzenfreund neben der Wahl des Strauchs auch auf ein paar weitere Faktoren achten. Damit die Pflanzen gesund und schnell anwachsen können, ist es empfehlenswert, die passende Erde mit dazugehörigem Dünger zu verwenden. Für Kräuter sind beispielsweise torffreie Kräuternerde und Kräuterdünger geeignet. ■

Für das Klima und die Artenvielfalt spielen intakte Moore eine große Rolle. Zum Beispiel speichern sie nahezu ein Drittel des weltweiten Kohlenstoffs – doppelt so viel wie alle Wälder der Erde zusammen. Außerdem entziehen sie der Atmosphäre weltweit jedes Jahr 150 bis 250 Millionen Tonnen des klimaschädlichen Gases Kohlendioxid (CO<sub>2</sub>). Eine im Auftrag von toom Baumarkt aktuell durchgeführte forsa-Umfrage zeigt, dass auch Verbrauchern die Problematik bekannt ist: Etwa zwei Drittel der Befragten sind sich der Umweltschädigung, die der Torfabbau mit sich bringt, bewusst. Denn für die Torfgewinnung werden Moorflächen entwässert und setzen große Mengen klimaschädliches CO<sub>2</sub> in die Atmosphäre frei. Darüber hinaus werden durch die Trockenlegung und Reduzierung des natürlichen Torfbestands Moore nachhaltig geschädigt und mit ihnen wichtige Lebensräume für seltene Tiere und Pflanzen zerstört. ■

## Glücklich im Grünen

(pb) In der warmen Jahreszeit besuchen 78 Prozent der Deutschen mindestens einmal im Monat eine öffentliche Grünanlage, 38 Prozent sogar mehrmals pro Woche. Die Lust auf Natur zieht sich durch alle Altersgruppen. Besonders eifrige Draußenfreunde sind die 25- bis 34-Jährigen, von denen beinahe jeder Zweite (47 Prozent) mehr als einmal die Woche Zeit im Grünen verbringt – gefolgt von den über 55-Jährigen (39 Prozent). Für Prof. Dr. Peter Walschburger, Professor für Biopsychologie an der FU Berlin, ist die spürbare Lust der Deutschen auf Zeit im Grünen keine Überraschung: „Die Sehnsucht nach Natur ist nicht nur als aktueller Modetrend zu verstehen, sondern vielmehr tief im Wesen des Menschen verankert. Der Mensch sehnt sich nach seiner natür-

ähnlich	▼	▼	Feierlichkeit	künstl. Haarfarbe	span. Artikel	Gegenstück von schwach	▼	mit-leidlos	▼	metallhaltiges Gestein	Abbau, Abbruch	▼
Novität	▶			▼	▼			Weinstock	▶			
Keller-tier	▶					Gymna-stik-gerät		Aron-stab-gewächs	▶			
▶			Schweb-stoffe		Spiel-karten-farbe	▶					eingedickter Saft	
ober-gäriges Bier		niederl. Stadt	▶					ver-dorrt		chem. Zeichen für Zinn	▶	
▶					Lebens-abend		ein Binde-wort	▶				
Stadt in Zentral-Sibirien	kleine Einheit	Süd-frucht		Sammel-buch	▶					Initialen von Pasternak	▼	
Stunt-man	▶						exakt		Schiffs-vorder-teil	▶		
▶				Schweiz. Stadt an der Rhone		Infek-tions-krank-heit	▶					
unfein			ein Leicht-athlet	▶					Auflösung des Rätsels			
Dorf-wiese	▶					ital. Tonsilbe		dt. Vorsilbe				
▶					mäßig warm	▶						
sonder-bar			erster Haar-wuchs	▶								

## Torffrei pflanzen

(pb) Herkömmliche Blumenerde besteht zu 80 bis 90 Prozent aus Torf, der aus Mooren abgebaut wird. Bis jedoch im Moor eine ein Meter dicke Torfschicht entsteht, vergehen fast 1000 Jahre.

# Garten & Terrasse



**Gartenarbeit muss nicht immer schweißtreibend sein.**  
Foto: obs/toom Baumarkt GmbH/Shutterstock

lichen Heimat, und das ist nun mal nicht die Stadt, sondern die Natur". Zusammen mit dem Schlösserland Sachsen ordnete Walschburger die Ergebnisse der Trendstudie „Glücklich im Grünen“ wissenschaftlich ein. Fragt man die Deutschen danach, worauf sie in einer Stadt auf gar keinen Fall verzichten könnten, führen „grüne Inseln“ wie Parks, Gärten und Grünanlagen die Liste der unentbehrlichen Einrichtungen an: 75 Prozent können sich eine Stadt ohne grüne Lungen nicht vorstellen. Mit deutlichem Abstand folgen auf Rang zwei Shopping Malls (34 Prozent). 88 Prozent fühlen sich nach dem Besuch einer Grünanlage erholt als zuvor. Das scheint gerade bei Stadtbewohnern auch dringend nötig: Negative Elemente des Stadtlebens wie Lärm (44 Prozent), Hektik (43 Prozent) und schlechte Luft (25 Prozent) gehören zu jenen Stressfaktoren, die viele Deutsche in die Natur flüchten lassen. „Zwischen den Tendenzen Verstädterung und Natursehnsucht besteht ein dynamischer Zusammenhang. Die Verstädterung wird weiter vor-

anschreiten, womit auch das allgemeine Bewusstsein stärker wird, dass ökologische Ressourcen begrenzt sind. Der

Wert der natürlichen Umwelt wird für alle weiter zunehmen“, verweist Prof. Dr. Walschburger auf die immer weiter steigende Bedeutung öffentlicher Parks und Gärten. ■

## Bienenfreundlicher Garten

(pb) Mit den ersten wärmenden Sonnenstrahlen tauchen Blumen, Sträucher und Stauden nicht nur Garten und Balkon in bunte Farben, sondern bedeuten auch einen reich gedeckten Tisch für Bienen, Hummeln und Co. Neben der Honigproduktion sind die Tiere unerlässlich für die Bestäubung und Vermehrung der meisten Blumen- und Pflanzenarten. Berücksichtigen Hobbygärtner einige Dinge wie die richtige Pflanzenwahl oder alternative Pflanzenschutzmöglichkeiten ohne bienenschädliche Stoffe, werden Garten und Balkon im Handumdrehen zum Paradies für die summenden Nütz-



**Detlef Meyer**  
Staatlich geprüfter Techniker

Der Experte für  
Gärten & Landschaft



**GARTEN- und LANDSCHAFTSBAU  
MEYER e.K.**

- Gartenplanung u. -gestaltung
- Pflasterarbeiten
- Natursteinarbeiten
- Grünflächenpflege
- Mauerbau
- Zaunbau
- Holzterrassen
- Teichbau
- Erdarbeiten
- Fäll- u. Schneidarbeiten
- Dauerpflege
- Winterdienst

Weidenweg 60 • 40723 Hilden • Telefon: (0 21 03) 24 85 81  
Mobil: (01 60) 94 79 08 93 • E-Mail: info@gala-bau-meyer.com  
Internet: www.gala-bau-meyer.com

linge. Bienen sind ein wichtiger Bestandteil eines intakten Ökosystems, da sie für rund 80 Prozent der europäischen Blütenpflanzen als Bestäuber fungieren. Ein einziges Honigbienenvolk mit etwa 20 000 Flugbienen bestäubt pro Tag bis zu drei Millionen Blüten. Wer die fleißigen Nützlinge auch in den eigenen Garten locken und ihnen einen bienenfreundlichen Lebensraum schaffen möchte, beachtet bei der Bepflanzung einige grundsätzliche Punkte: Beete

sollten arten- und sortenreich mit Blumen, Kräutern und Stauden angelegt werden, die vom Frühjahr bis in den späten Herbst blühen. Statt monotoner grüner Rasenflächen bieten ungemähte Blumenwiesen zusammen mit einheimischen Blütenpflanzen reichhaltige Nektarquellen für Bienen. Besonders nach langen und kalten Wintern dienen Frühblüher wie Primeln, Narzissen oder Krokusse als erste Energielieferanten für die nützlichen Insekten. ■



**Mehr Aussicht. Mehr Freude. Mehr Wert.**  
Animieren Sie jetzt Ihre Träume in 3D

## Glasklar. Mehrwert!

### Wintergärten, Sommergärten oder Terrassenüberdachungen von HeLö.

Entdecken Sie handwerklich perfekte Lösungen für individuelle, ganzjährige Gartenträume mit garantierter Wertsteigerung für Ihr Haus.

Jetzt ansehen, was möglich ist:  
[www.heloe-wintergarten.de](http://www.heloe-wintergarten.de)

HeLö Wintergartenbau GmbH  
Gerresheimer Straße 191  
40721 Hilden, Tel. 021 03/483 18



Das Plakat zur Ausstellung in der Stadtbücherei.

Foto/Grafik: Pro Asyl



Michaela Noll und Thomas Grünendahl freuen sich über eine Qualifizierungsinitiative, die sich an nicht mehr schulpflichtige junge Flüchtlinge zwischen 18 und 25 Jahren wendet.

Foto: Christopher Monheimius

### Veranstaltungsreihe

(FST) Ein Zeichen für Offenheit, Toleranz und Menschlichkeit wollen das Jugendparlament und die Stadtbücherei Hilden mit einer gemeinsamen Veranstaltungsreihe im Februar und März 2016 setzen. Das Programm richtet sich vor allem an Jugendliche und junge Erwachsene. „Die Flüchtlingssituation betrifft sie ganz konkret: Beispielsweise entsteht in der Nachbarschaft eine Notunterkunft oder sie bekommen neue Klassenkameraden“, erklärt Andrea Nowak von der Jugendförderung. Die Bibliothekarin Karin Lachmann bestätigt: „Junge Menschen suchen Antworten und wollen verstehen. Dafür möchten wir ihnen Anregungen geben.“ Die Veranstaltungsreihe beginnt mit der Ausstellung „Asyl ist Menschenrecht“ von Pro Asyl in der Stadtbücherei. Vier Wochen lang, seit dem 17. Februar und noch bis zum 12. März 2016, sind in der Stadtbücherei 26 Themenplakate zu sehen. Sie zeigen aufwühlende Bilder von Menschen auf der Flucht, den Gefahren und Hindernissen sowie von den Orten, an denen die Geflüchteten Schutz finden. Auf einem Poster heißt es beispielsweise: „Es geht nicht um die Wahl, ob die Menschen ein besseres Leben haben oder nicht. Es geht um Leben und Tod. Egal was passiert, die Menschen werden weiterhin fliehen.“ Europa sieht sich mit der Gewissheit einer weiter steigenden Zuwanderung konfrontiert. Da stellen sich drängende Fragen: Was unternehmen die Staaten, um den humanitären und politischen Anforderungen ge-

recht zu werden? Wie agieren sie gegenüber Flüchtlingen an ihren Grenzen? Wie sieht es mit der Bereitschaft aus, Menschen aufzunehmen und ihnen eine Perspektive zu geben? Auf diese und andere Fragen versucht die Ausstellung Antworten zu geben. „Sie vermittelt einen Eindruck von der Lage in Kriegs- und Krisengebieten und deren Nachbarregionen“, berichtet Andrea Nowak. „Hier finden Interessierte Informationen über Fluchtursachen und Fluchtwege.“ Aber auch die Situation an den EU-Außengrenzen sowie im Innern Europas und Deutschlands sei Thema. Die Ausstellung steht unter der Schirmherrschaft von Bürgermeisterin Birgit Alkenings. Die Ausstellung ist bis zum 12. März während der regulären Öffnungszeiten der Stadtbücherei zugänglich (Dienstag und Mittwoch 9.30 bis 19 Uhr, Donnerstag und Freitag 13 bis 19 Uhr und Samstag 9.30 bis 14 Uhr). Der Eintritt ist frei. ■

### Notdienst

(FST) Da waren sich die Mitglieder des Kreis-Gesundheitsausschusses am 15. Februar einig: Parteiübergreifend zeigte man sich empört über die Schließung der allgemeinärztlichen Notdienstpraxis in Hilden und noch mehr ereiferte man sich über die Schließung der kinderärztlichen Notdienstpraxis in Langenfeld. Dass die Möglichkeiten der Einflussnahme auf die Entscheidung der Kassenärztlichen Vereinigung Nordrhein (KVNO) offenbar begrenzt sind, sorgte für zusätzlichen Unmut. Seit dem 1. Februar sind die Praxis für den allgemeinen ärztlichen Not-

dienst in Hilden und die Praxis für den kinderärztlichen Notdienst in Langenfeld geschlossen. Noch bis Ende März werden die Hildener und Langenfelder Ärzte den Notdienst in ihren ei-

genen Praxen leisten. Ab dem 1. April jedoch müssen sich nach den Plänen der KVNO Patienten aus dem Südkreis umorientieren. Für den allgemeinen ärztlichen Notdienst bleibt im Kreis

Mettmann (neben Ratingen und Velbert im Norden bzw. Nordwesten) im Süden nur noch Langenfeld als Praxisstandort erhalten. Noch härter trifft es Familien mit Kindern: Kinderärztliche

## Wohnen am Rietherbach und an der Verdistraße



Ob zur sicheren Kapitalanlage oder zur Eigennutzung, das derzeitige Zinsniveau macht die Anschaffung einer Eigentumswohnung zurzeit denkbar einfach. Die Firma Furthmann Massivhaus erstellt nun schon seit etwa 25 Jahren exklusive Objekte mit wenigen Wohneinheiten in besten Lagen, bei denen es mehr auf Individualität und Qualität als auf Quantität ankommt. Es entsteht zum Beispiel am Rietherbach eine hochwertige Wohnanlage, schön und ruhig gelegen im Richrather Norden, nahe der Stadtgrenze zu Hilden. Hier realisiert die Firma Furthmann Massivhaus GmbH zwei moderne KFW Effizienzhäuser mit je acht Wohneinheiten, einem Aufzug und einer Tiefgarage. Der Baubeginn des ersten Hauses ist bereits erfolgt. Der zwei-

te Bauabschnitt beginnt in der zweiten Hälfte dieses Jahres. Die Wohnungen sind hell und großzügig geschnitten mit Flächen von 57 bis 101 m<sup>2</sup>. Dazu sind sie komfortabel ausgestattet, beispielsweise mit Fußbodenheizung, wärmeisolierter Dreifachverglasung, Rollläden und Sprechanlagen mit Videomonitoren, um nur einige zu nennen. Dazu locken eigene Gärten, Sonnenbalkone oder Dachterrassen nach draußen. 50 Prozent der Wohnungen sind bereits verkauft. In ebenfalls bester Wohnlage entsteht im Musikantenviertel in Hilden eine Wohnanlage auf der Verdistraße mit acht Wohnungen und einer Tiefgarage in hochwertiger Bauweise. Der Bau hat gerade begonnen. Eine Musterwohnung im Nachbarobjekt kann nach Abspra-

che besichtigt werden. Auch hier sind schon 50 Prozent der Wohnungen verkauft. Es sind aber noch sehr schön geschnittene Wohnungen in verschiedenen Wohnungsgrößen von 67 bis 107 m<sup>2</sup> zu erwerben. Durch die energieeffiziente Bauweise können KFW-Fördermittel 55 in Anspruch genommen werden. Die Firma Furthmann freut sich darauf, den Besuchern auf dem Langenfelder Immobilienstag am 13. März 2016 in der Stadt-Sparkasse an der Solinger Straße 51-59 in Langenfeld von 11 bis 16 Uhr einen umfassenden Einblick über das Angebot ihrer Projekte geben zu können. Weitere Informationen erhalten Sie telefonisch unter 02173/101370 oder auf der Website [www.furthmann.de](http://www.furthmann.de). ■





Jens Geyer bedauert das Aus für den kinderärztlichen Notdienst im Südkreis. Foto: SPD



Die Grünen-Kreistagsfraktion hatte die Kreisumweltverbände zum Meinungsaustausch über den Umwelt- und Naturschutz im Kreisgebiet ins Kreishaus eingeladen. Foto: Norbert Stapper

Notfallpraxen soll es nur noch in Ratingen und Velbert geben, so dass Eltern aus dem Südkreis künftig weite Wege auf sich zu nehmen haben, um ihre Kinder entweder dorthin oder womöglich in Praxen außerhalb des Kreises nach Düsseldorf oder Solingen fahren zu müssen. Vor dem Hintergrund dieser Entwicklung hatte die CDU-Kreistagsfraktion im Gesundheitsausschuss gefragt, ob die Verwaltung eine Möglichkeit sehe, konstruktiv Einfluss zu nehmen. Gesundheitsamtsleiter Dr. Rudolf Lange beleuchtete nochmals die inzwischen seit rund einem Jahr andauernden Auseinandersetzungen um die Struktur und Organisation des ambulanten Notdienstes und verwies unter anderem auf die Bemühungen von Landrat Thomas Hendele und den Südkreis-Bürgermeistern Frank Schneider, Birgit Alkenings und Daniel Zimmermann, die bereits im vergangenen Jahr mit Schreiben an die Kassenärztliche Vereinigung und das Gesundheitsministerium zu intervenieren versucht hatten. „Formal gesehen hat die kommunale Seite – seien es Politik oder Verwaltung – keine tatsächliche rechtliche Handhabe zu irgendeiner Einflussnahme. Das Thema der ambulanten medizinischen Versorgung einschließlich der Problematik der Organisation des Notdienstes unterliegt ausschließlich der Selbstverwaltung der kassenärztlichen Vertragsärzteschaft“, stellte Dr. Lange klar. Das untermauert auch das Gesundheitsministerium in einem aktuellen Antwortschreiben an den Ärzteverein Mettmann Süd. Demnach sieht das Ministerium keine Veranlassung für ein aufsichtsrechtliches Vor-

gehen gegenüber der Kassenärztlichen Vereinigung. Der auch Hildener Wähler im NRW-Landtag vertretende SPD-Abgeordnete Jens Geyer kommentierte: „Die Kinder sind die Leidtragende der Beharrlichkeit der KV Nordrhein.“ Und: „Wenn die KV nicht an den Verhandlungstisch zurückkehren will, müssen die Bürgermeister aus Hilden, Langenfeld und Monheim gemeinsam mit den Kinderärzten, den politischen Parteien vor Ort sowie den Bürgerinnen und Bürgern den Druck gegenüber der KV erhöhen.“ ■

### „Wege in die Ausbildung für Flüchtlinge“

(FST) Rund die Hälfte der Flüchtlinge, die nach Deutschland kommen, sind unter 25 Jahre alt. Viele von ihnen haben eine gute Bleibeperspektive. „Ihre Integration kann gelingen, wenn wir sie dabei unterstützen, einen Ausbildungsplatz zu bekommen und eine Ausbildung auch erfolgreich zu absolvieren“, erklärte die CDU-Bundestagsabgeordnete Michaela Noll und begrüßt die Initiative „Wege in die Ausbildung für Flüchtlinge“, die kürzlich an den Start gegangen ist. „Das Ziel sind ein umfassendes Qualifizierungs- und Betreuungssystem sowie eine intensive fachliche Berufsorientierung und Berufsvorbereitung von jungen Flüchtlingen, um diese gezielt an eine Ausbildung im Handwerk heranzuführen“, so Noll. Auch der Kreishandwerksmeister der Kreishandwerkerschaft des Kreises Mettmann, Thomas Grünendahl, begrüßt die Initiative des Bundesministeriums für Bildung und For-

schung, der Bundesagentur für Arbeit und des Zentralverbands des Deutschen Handwerks (ZDH): „Die Integration von Flüchtlingen ist eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe, die intensive Bemühungen zur Eingliederung in Ausbildung und Beschäftigung erforderlich macht. Bislang bleiben viele Ausbildungsplätze im Handwerk unbesetzt. Von daher ist die Initiative ein wichtiger Beitrag, diese Lücke zu schließen.“ Die Qualifizierungsinitiative wendet sich an nicht mehr schulpflichtige junge Flüchtlinge zwischen 18 und 25 Jahren. Sie müssen Asylberechtigte, anerkannte Flüchtlinge, Asylbewerber oder Geduldete mit Arbeitsmarktzugang sein. „Das Programm ist zunächst auf 24 Monate angelegt und soll bis zu 10 000 Flüchtlinge in eine reguläre betriebliche Ausbildung überführen“, so Noll. ■

### Natur- und Umweltschutz

(FST) Ob Tour de France im Neandertal, Landesentwicklungsplan oder Klima- und Freiflächenschutz im Kreis Mettmann; die Umweltschutzverbände im Kreis und die Grünen-Kreistagsfraktion sind sich weitgehend einig: Die natürlichen Lebensgrundlagen und ökologische Vielfalt im Kreis Mettmann müssen gestärkt werden. Kreisvertreter des Bundes für Umwelt und Naturschutz, des Naturschutzbunds und der Faunistisch-Floristischen Arbeitsgemeinschaft waren auf Einladung der Kreistagsfraktion Bündnis 90/Die Grünen ins Kreishaus gekommen, um aktuelle Themen des Natur- und Umweltschutzes im Kreisge-

biet zu beraten. Der Meinungsaustausch wird künftig regelmäßig stattfinden. Einen Schwerpunkt bildete die Einschätzung der aktuell geplanten Route der Tour de France durch das Neandertal. „Entgegen der Vermarktungseuphorie einiger Städte und des Landrats“ weisen die Umweltschützer auf die Gefahr hin, dass das Naturschutzgebiet Neandertal durch große Zuschauermengen geschädigt werden könnte. Daher setzen sie sich gemeinsam mit den Grünen für eine frühzeitige Einbindung in die Planungen ein, um die Interessen der Natur im Neandertal einzubringen und so in den weiteren Planungen gleichberechtigt abzuwägen. Große Übereinstimmung bestand auch bei der Einschätzung der aktuellen Version des Landesentwicklungsplans. In den abgegebenen Stellungnahmen der Umweltverbände und der Grünen-Kreistagsfraktion an die Bezirksregierung wird die Befürchtung deutlich, dass wesentliche Grundlagen des Klima- und Naturschutzes vom verbindlichen Ziel zum Grundsatz herabgestuft würden und damit vor Ort in den Kommunen unverbindlich seien. Man befürchtet etwa die Aufgabe des Ziels, das Wachstum der Siedlungs- und Verkehrsfläche bis zum Jahr 2020 auf fünf Hektar täglich zu begrenzen. Auch der Vorrang der innenstädtischen Flächenentwicklung vor der Bebauung von Freiflächen im Außenbereich werde vom Ziel zum Grundsatz herabgestuft und damit aufgeweicht. Schließlich setzen sich Naturschützer und die Ökopartei gemeinsam dafür ein, den Landschaftsschutz und die aktuelle Flüchtlingssituation

nicht gegeneinander auszuspielen. Entgegen der Ansiedlung auf Freiflächen im städtischen Außenbereich solle der soziale Wohnungsbau in den Innenstädten unterstützt werden. Das stärke sowohl den Freiflächenerhalt als auch die gesellschaftliche Integration. ■

**Langenfeld**  
RIETHERBACH  
**Wohnen am Rietherbach**

Unser neues Zuhause für Sie im Grüngürtel von Langenfeld. Baubeginn ist erfolgt.

- Ideal gelegen am Ortsrand zu Hilden im Langenfelder Stadtteil Richrath
- Endenergiebedarf gem. EnEV 2016: **15 kWh/m<sup>2</sup>a**
- Acht Eigentumswohnungen von **57 bis 101 m<sup>2</sup>**
- Aufzüge in alle Wohnungen
- KfW-Effizienzhaus 55

**Hilden**  
VERDI STRASSE  
**Wohnen im Musikantenviertel**

Unser neues Zuhause für Sie im Musikantenviertel von Hilden – sehr ruhig und trotzdem zentrumsnah gelegen auf einem Süd-West-Grundstück. Baubeginn erfolgt in 2016.

- Acht Eigentumswohnungen von **63 bis 114 m<sup>2</sup>**
- Hochwertige Ausstattung, Aufzug, Tiefgarage
- Zentrale Warmwasserversorgung und Fußbodenheizung
- Terrassen mit Gartenanteil, Sonnenbalkon oder Dachterrasse
- KfW-Effizienzhaus 70

**Furthmann. Das ist Qualität.**  
**Tel.: 02173/101 370**

**FURTHMANN**  
MASSIVHAUS GmbH  
www.furthmann.de

## „Der Tod gehört zum Leben ...“

Janine Berg absolviert im Franziskus-Hospiz ihren Freiwilligendienst

Nach dem Abitur studieren und dann in den Polizeidienst: Janine Berg hat klare Vorstellungen davon, wie die berufliche Zukunft aussehen soll. Gerade allerdings hat die 18-Jährige auf ihrem Weg einen Zwischenstopp eingelegt, der sie an einen Ort geführt hat, von dem sie schon jetzt sagt: „Ich werde das Jahr hier nie vergessen“. Seit sieben Monaten fährt sie jeden Morgen ins Hochdahler Franziskus-Hospiz, um dort Schwerkranken und Sterbende in der letzten Phase ihres Lebens zu begleiten. Eine ungewöhnliche Entscheidung für einen jungen Menschen, der doch eigentlich so ganz andere Dinge in sich trägt als die Frage nach dem Lebensende.

### Ängste

Bei Janine Berg scheint das jedoch anders gewesen zu sein. „Ich habe schon vorher daran gedacht, wie es wohl ist, wenn man stirbt. Und wie es sein wird, wenn meine Eltern irgendwann sterben“, gesteht sie. Es seien Ängste gewesen, die sie damals umgetrieben haben. Fragt man sie heute – nach sieben Monaten im Hospiz – danach, was aus ihrer Angst geworden ist, so sagt sie: „Ich gehe damit anders um. Der Tod gehört zum Leben.“

### Intensive Erfahrungen

Eine erstaunliche Entwicklung in ziemlich kurzer Zeit, die wohl auch der Tatsache geschuldet ist, dass man im Umfeld Sterbender besondere und intensive Erfahrungen machen kann. Für Janine Berg begannen die schon im vergangenen Sommer, am ersten Tag ihres Hospizdienstes. „Ein Bewohner saß im Garten. Dann hat er plötzlich gesagt, dass er erst hier begonnen hat zu leben“, erinnert sie sich an eine besondere Begegnung. Es sollten noch andere folgen, die nicht weniger Eindruck hinterlassen haben. Neben allem anderen, was zu tun ist, sitzt die 18-Jährige auch bei den sterbenden Menschen, um sich mit ihnen zu unterhalten. Sie tut das



Janine Berg sagt über ihren Freiwilligendienst im Hospiz, dass er sie selbstbewusster gemacht hat. Foto: privat

nur, wenn sie das Gefühl hat, dass die Bewohner das Gespräch mit ihr suchen. Sich in Situationen einfühlen, den Menschen wahrnehmen, sich ihm zuwenden: All das sind Erfahrungen, die man im Hospiz auf eine ganz besondere Art machen kann. „Ich bin dadurch selbstbewusster geworden und gehe leichter auf Menschen zu“, zählt die Abiturientin die Dinge auf, die sie schon jetzt für sich mitnehmen konnte. Dazu gehört auch, erstmals am Bett eines Verstorbenen gestanden zu haben.

### Gute Zeit

Mittlerweile gab es schon viele dieser Abschiede und dennoch bleibt am Ende nicht das Gefühl, immer nur vom Tod umgeben

zu sein. „Es ist nicht so, dass ich hier ständig daran denke. Ich versuche einfach, den Bewohnern noch eine gute Zeit zu schenken.“ Die Vorstellung, dass man im Hospiz nur auf Menschen trifft, die in schwerem Leiden ans Bett gefesselt seien, habe sie anfangs auch gehabt. Stattdessen seien ihr Hospizgäste begegnet, die unbedingt noch einen Spaziergang machen wollten. Sie hat sie begleitet. Andere wiederum fanden Gefallen an Diskussionen – mit denen hat sie eben diskutiert.

### Perspektiven

Natürlich gibt es auch Tränen, zuweilen auch von Angehörigen. Manchmal sind es auch junge Menschen, die plötzlich aus dem Leben gerissen werden. „Ich genieße seither jeden Tag“, beschreibt Janine Berg, wie sich ihr eigenes Leben durch die Erfahrungen der vergangenen Monate verändert hat. Mit ihren Freunden kann sie übrigens nur selten darüber sprechen. Manche können nicht verstehen, warum sie sich gerade für den Freiwilligendienst im Hospiz entschieden hat. In ein paar Monaten wird dort auch für Janine Berg der letzte Arbeitstag gekommen sein. Dann geht es weiter, wie geplant: Studium in Duisburg und danach in den Polizeidienst.

(SABINE MAGUIRE) ■

## Bewerbung

(SM) Zum 1. August werden zwei FSJ-Stellen im Hochdahler Franziskus-Hospiz neu besetzt. Dort kann man sich ab sofort dafür bewerben. Vorausgesetzt wird auf jeden Fall, dass man den Führerschein hat. Für den Freiwilligendienst bekommt man monatlich 300 Euro. Infos unter: [www.franziskus-hospiz-hochdahl.de](http://www.franziskus-hospiz-hochdahl.de). ■

## Hildener Augenblicke



(HS) Jan Michaelis, Leiter der Geschäftsstelle des Hauses Hildener Künstler, wurde in Heilbronn geboren und lebt in Düsseldorf – nichtsdestotrotz hat er in Hilden seine künstlerische Heimat gefunden. Seit März 2015 hat er die Leitung inne, „weil Not am Mann war“, wie er sagt. Der 47-Jährige wuchs in Heilbronn auf, ging dort zur Schule und absolvierte nach einigen Praktika und Schnupperlehren, die ihm halfen, seinen Weg zu finden, eine Ausbildung zum Buchhändler. „Das war genau mein Ding“, erzählt Jan Michaelis. Die Liebe zur Kunst wurde ihm sprichwörtlich in die Wiege gelegt: „Mein Elternhaus war sehr kunstbegeistert und theaterverrückt.“ So besuchte er schon in jungen Jahren Ausstellungen.

„Ich sog Kunst ganz selbstverständlich auf“, so Michaelis. Aufgrund einer Tätigkeit im Modernen Antiquariat für Walther Königs Büchermarkt in Köln zog es Jan Michaelis 1992 schließlich ins Rheinland. „Die Buchhandlung König ist für Kunstbücher bekannt, und fast jeder Künstler schätzt sie“, erläutert er. Von 1995 bis 1997 arbeitete er als Filialleiter in Düsseldorf. Daraufhin machte sich Michaelis als Autor und Publizist selbstständig. Seit dem Jahr 2000 hat der Künstler einen „Brotberuf“ bei der Deutsche Post DHL Group. „So kann ich meine Tätigkeit als Schriftsteller und mein künstlerisch-kulturelles Engagement uneinge-

schränkt betreiben“, meint Jan Michaelis. Karikaturen zeichnen und Posaune spielen zählen zu seinen Leidenschaften. Hilden ist ihm durch einen früheren Job als Briefträger und in seiner Funktion als freier Journalist für die Lokalredaktion einer Zeitung „in allen Facetten“ bekannt. „Das Haus Hildener Künstler ist ein Schatzkästchen, das es zu erhalten gilt“, findet Jan Michaelis.

### Welchen Platz mögen Sie in Hilden am meisten?

Die Brücke über die Itter am Stadtpark, da fühle ich mich angekommen. Manchmal steht dort ein Kranich oder ein Reiher, das sind wundervoll anrührende Momente.

### Was würden Sie gerne verändern?

Gerne würde ich mehr Mitglieder für unseren Verein gewinnen aus allen Generationen, besonders jedoch jüngere Jahrgänge, damit dieses wundervolle Haus weiter betrieben werden kann.

### Welche Dinge würden Sie auf eine einsame Insel mitnehmen?

Ich tue alles, um eine einsame Insel zu vermeiden, denn ich liebe die Geselligkeit.

### Welches ist Ihr Lieblingsbuch?

Steputat Reimlexikon, Reclam Verlag.

### Was ist Ihr Lieblingsgericht?

Pfannkuchen.  
Worauf würden Sie im Alter gerne zurückblicken?  
Auf treue Freunde.

### Welche Lebensweisheit würden Sie mit auf den Weg geben?

Organisiere deine Interessen, damit sie durchgesetzt werden können. Foto: privat ■

## Lange Wartezeiten auf Therapieplatz

Noch immer gibt es auch im Kreis Mettmann lange Wartezeiten bei der psychotherapeutischen Versorgung / Die Krankenkassen suchen nach Alternativangeboten

**Sechs Monate Wartezeit auf einen Therapieplatz? Das ist im Kreis Mettmann längst keine Seltenheit, sondern eher die Regel. Für die Betroffenen bedeutet das, über Wochen und Monate hinweg mit ihrem psychischen Leid allein dazustehen. Dabei gibt es eigentlich einen Versorgungsauftrag der Kassenärztlichen Vereinigung und damit die Verpflichtung, therapeutische Hilfe zeitnah anbieten zu können. Aus diesem Grund ist es bei den Krankenkassen längst übliche Praxis, neben den kassenärztlich zugelassenen Therapeuten auch jene in die Versorgung einzubeziehen, die zwar eine adäquate Ausbildung und Qualifikation, aber keine Kassenzulassung haben.**

### Wartezeiten

„Es muss in diesen Fällen nachgewiesen werden, dass man zeitnah keinen zugelassenen Therapeuten gefunden hat“, so der AOK-Regionaldirektor für den Kreis Mettmann, Ralf Toepelt. Im Klartext heißt das: Wer an Depressionen oder Angststörungen leidet und eine Therapie braucht, muss einige der niedergelassenen Kassentherapeuten abtelefonieren und deren Wartezeiten in Erfahrung bringen. Häufig stellt man dabei fest, dass die Wartelisten lang sind und man mindestens sechs Monate auf einen Therapieplatz warten muss. Dann telefoniert man wiederum, um diesmal die Therapeuten ohne Kassenzulassung anzusprechen.

### Kostenübernahme

Klappt es dort mit einem Therapieplatz, kann man sich bei der Krankenkasse um die Kostenübernahme bemühen. Meistens klappt das auch, wie AOK-Regionaldirektor Ralf Toepelt bestätigt: „Es gefällt uns zwar im Grunde nicht, weil das Antragsverfahren sehr viel aufwändiger ist. Aber es gibt eben den Versorgungsauftrag, dem wir auf diesem Weg nachzukommen versuchen.“ Nachvollziehbar ist diese Praxis auch vor dem Hinter-



Der Landtagsabgeordnete Wilhelm Droste hat sich in die Debatte eingeschaltet. Foto: privat

grund, dass die Krankenkassen beim Krankengeldbezug recht schnell auf die Mitwirkungspflicht verweisen. Meist dauert es nur wenige Wochen, bis Betroffene Post mit der Aufforderung bekommen, sich beim medizinischen Dienst der Krankenkasse zu melden, eine Reha-Maßnahme anzutreten oder sich ambulant behandeln zu lassen. Eine solche Forderung jedoch läuft ins Leere, wenn kein Therapieplatz angeboten werden kann.

### Neue Wege

Deshalb geht man zumindest bei der AOK bereits andere Wege: „Wir führen Gespräche mit den Betroffenen und raten auch schon mal zu einer Gruppentherapie oder zu Behandlungsalternativen, die sich kurzfristig realisieren lassen. Eine therapeutische Einzelbehandlung ist nicht immer das Maß aller Dinge“, so der AOK-Regionaldirektor. Bei den Krankenkassen beklagt man übrigens auch, dass es durch Nichtfachärzte zu langen Krankenschreibungen komme, die das Krankheitsbild verschlimmern würden.

### Therapeutische Versorgung

In die Debatte um die psychotherapeutische Versorgung im Kreis Mettmann hat sich übrigens auch der Ratinger Landtagsabgeordnete Wilhelm Droste (CDU) eingeschaltet. Seine Anfrage an die Landesregierung hatte bereits vor einiger Zeit ergeben, dass der Versorgungsgrad im Kreis Mettmann derzeit



Wer an psychischen Erkrankungen leidet, muss oft länger als sechs Monate auf einen Therapieplatz warten. Nun sollen vermehrt Gruppentherapien angeboten werden. Foto: Fotolia

bei 131 Prozent liege. Das heißt im Klartext: Nach Rechnung der Kassenärztlichen Vereinigung

Nordrhein ist die kassenärztliche psychotherapeutische Versorgung mehr als ausreichend. „Auf-

grund der errechneten Überversorgung ist der Kreis Mettmann für weitere Zulassungen von Therapeuten gesperrt“, so Wilhelm Droste. Auf Bundesebene hat man derweilen bereits reagiert. Vor einigen Monaten trat das Gesetz zur Versorgungsverstärkung in Kraft. Demzufolge soll es zukünftig mehr Angebote für Gruppentherapien, ein simpleres Antragsverfahren und eine Psychotherapiesprechstunde zur Versorgung von akut belasteten Menschen geben. Für die Betroffenen könnte das in manchen Fällen eine Entlastung sein.

(SABINE MAGUIRE) ■

## Jetzt Top-Fonds zu Top-Konditionen sichern!



40 % Rabatt – nur noch bis 31.03.2016!\*

### Sichern Sie sich diese Vorteile:

- Mehrfach ausgezeichnete Investmentfonds.
- 40% Rabatt auf den Ausgabeaufschlag aller Fonds der Wüstenrot Fondspalette.\*

\* Für neue Einmalanlagen im W&W Depot während des Aktionszeitraums 02.01.2016 bis 31.03.2016 (keine Umschichtungen aus anderen Wertpapieranlagen). Gilt für Fonds der Wüstenrot Fondspalette (mehr Informationen unter [www.wuestenrot.de/investment](http://www.wuestenrot.de/investment)). Nicht umfasst sind die Fonds der VermögensManagement-Fondsfamilie.

Dies ist ein Angebot der Wüstenrot Bank AG Pfandbriefbank.



### Generalagentur

**Mario Di Leone**

Düsseldorfer Str. 16

40764 Langenfeld

Telefon 02173 2759856

Telefax 02173 2759858

[mario.dileone@wuerttembergische.de](mailto:mario.dileone@wuerttembergische.de)



**württembergische**

Der Fels in der Brandung.



Claudia Schlottmann (links), Vorsitzende des Schulausschusses und Schuldezernent Reinhard Gatzke begrüßen Rektorin Karin Bella. Foto: Stadt Hilden



Die Hildenerin Nora Spiller ließ sich im Alter von 19 Jahren von Hans-Peter Feldmann fotografieren und ist heute Teil der Ausstellung im Kunstraum Gewerbepark Süd. Foto: Hans-Peter Feldmann

### Stadt erhebt Gebühren für Fällgenehmigungen

(CR) Seit 2010 gibt es in Hilden wieder eine Baumschutzsatzung. Diese bestimmt, unter welchen Voraussetzungen geschützte Bäume auf privaten Grundstücken gefällt oder auch beschnitten werden dürfen. Erklärte Ziele von Politik und Verwaltung sind unter anderem die Pflege, die Erhaltung und der Schutz des hiesigen Baumbestands. Ausnahmeregelungen gelten zum Beispiel dann, wenn ein Baum eine Gefahr für Personen darstellt, der Baum krank und ein Erhalt auf Dauer nicht möglich ist oder er die Umsetzung eines zulässigen Bauvorhabens verhindert. Unter diesen Umständen kann die Bauverwaltung eine Fällgenehmigung erteilen. Seit Anfang des Jahres ist die Sachbearbeitung gebührenpflichtig. Die Mindestgebühr liegt bei 48 Euro, jede weitere angefangene halbe Arbeitsstunde kostet den Antragsteller 24 Euro. Werden Anträge abgelehnt, müssen nur 75 Prozent der Gebühr gezahlt werden, die bei einer positiven Bescheidung anfielen. „Jeder Einzelfall muss von einem Mitarbeiter des Sachgebiets Grünflächen und Forst und einem Verwaltungsmitarbeiter geprüft werden“, erklärt Elke Halm vom Grünflächenamt. „Insgesamt sind das etwa 25 Fälle im Jahr. Bisher stehen dem finanziellen Aufwand keine Einnahmen gegenüber.“ In anderen Kommunen wie Mettmann, Düsseldorf und Köln sei es längst gängige Praxis, Gebühren zu erheben. In Hilden wurde die ent-

sprechende Nachtragssatzung am 17. Dezember 2015 vom Rat der Stadt Hilden beschlossen. ■

### Astrid-Lindgren-Schule mit neuer Leitung

(CR) Direkt nach den Weihnachtsferien hatte Karin Bella ihre Stelle als neue Rektorin an der Astrid-Lindgren Schule im Hildener Süden angetreten. Mit ihr sind in Hilden jetzt alle Führungspositionen an den Grundschulen besetzt. „Zu unserer vielfältigen und attraktiven Schullandschaft gehören vor allem engagierte Schulleitungen“, weiß Schuldezernent Reinhard Gatzke. Die besondere Herausforderung die eigene Schule mit Herz und Verstand zu prägen, liegt für den Schuldezernenten vor allem in der Vielfältigkeit der Aufgaben, die immer wieder auf die ausschließlich weiblichen Grundschulleiterinnen in der Innenstadt zukommen. In den ersten Wochen nahm sich Karin Bella vor allem Zeit für die Schüler der katholischen Grundschule. Ihr Ziel? „Ich habe mit vorgenommen, alle 230 Schüler auch mit Namen kennenzulernen“, sagt die 53-Jährige, sie sich nach dem Wechsel von einer Leverkusener Grundschule auf ihre neue Aufgabe freut. Ihre Motivation? Die liegt vor allem in dem Gestalten von Schule. Ihre Studienfächer? „Deutsch, Mathe und Kunst“, erzählt Karin Bella, die trotz Wohnsitz in Langenfeld einen engen Bezug zu Hilden hat. Im laufenden Schuljahr hat die neue Rektorin noch keine eigene Klasse. Sie gibt Kunstunter-

richt und nutzt die Zeit, sich in den Schulalltag im Hildener Süden einzuleben. ■

### Parcours durchs Leben

(CR) Noch bis zum 20. März kann man die Ausstellung „100 Jahre“ von Hans-Peter Feldmann im Kunstraum des Gewerbepark Süd besichtigen. Der in Hilden aufgewachsene Künstler hatte für sein jüngstes Projekt vor 15 Jahren selbst zur Kamera gegriffen und 100 Lebensalter gesammelt. Die entstandene Serie besteht aus Portraits von 101 verschiedenen Menschen unterschiedlichen Alters aus Feldmanns eigenen Familien-, Freundes- und Bekanntenkreis. Das ein international renommierter und gefragter Weltkünstler seinen weitgereisten 100 Jahre-Zyklus auch in Hilden zeigt ist für Kulturamtsleiterin Monika Doerr ein „wunderbare Konstellation“. Die ergibt sich nicht nur aus dem Umstand, dass Feldmann in Hilden aufgewachsen und zur Schule gegangen ist, sondern auch aus der Freundschaft zum Gewerbepark-Geschäftsführer Hans-Jürgen Braun. Der ist mit dem Bruder des Künstlers in eine Klasse gegangen und hatte den berühmten Hans-Peter Feldmann auf einem Zeitungsfoto als den ehemaligen Helmholzmitschüler erkannt. Der lokale Bezug? Zum Beispiel Nora Spiller. Die Hildenerin hat sich auf dem Plakat der Stadt Hilden, auf dem die Ausstellung angekündigt wurde, wiedererkannt. Im Alter von 19 Jahren wurde sie von Hans-Peter Feldmann an ei-

nem Ort fotografiert, den sie sich selbst ausgesucht hatte. So wie alle Personen auf den dunkel gerahmten schwarz-weiß Fotografien auch. So sind auf dem „Parcours durch das Leben“ 101 Menschen in völlig unterschiedlichen Situationen zu betrachten. Mit seinem Lebensalter-Projekt verfolgt Feldmann gleich mehrere Absichten: neben der persönlichen, Menschen seines privaten Lebenskreises zu versammeln, zu dokumentieren und sich dabei der eigenen, fortgeschrittenen Altersposition bewusst zu werden, geht es ihm auch um den übergreifenden Aspekt. Das sich letztlich jeder Betrachter – wie der Künstler selbst – in der endlichen Reihe der möglichen Lebensalter wiederfinden kann. Übrigens: Die Ausstellung ist geöffnet von Dienstag bis Freitag zwischen 14 und 18 Uhr sowie Samstag und Sonntag von 11 bis 16 Uhr. ■

### Spietag in der Stadtbücherei Hilden

(CB) Zum abwechslungsreichen Spietag in der Stadtbücherei laden Stefanie Krüger und Andreas Umbrich am Samstag, 12. März in die Stadtbücherei am Nove-Mesto-Platz 3 ein. „Wir erwarten die Besucher mit einem großen und vielfältigen Angebot an Spielmöglichkeiten“, berichtet Stefanie Krüger, die für die Jugendangebote der Stadtbücherei zuständig ist. „Konsolenspiele für die „Wii U“ und „Xbox 360“ sowie eine Vielzahl an Brett- und Kartenspielen stehen zum Ausprobieren bereit.

Zudem wird es für Smartphone-Nutzer eine QR-Code Rallye rund ums Thema Gaming geben“, ergänzt Andreas Umbrich, Auszubildender in der Bibliothek. Das Angebot richtet sich an Jugendliche und Erwachsene. Jeder, der unterschiedliche Spielmöglichkeiten kennen lernen möchte oder mit anderen einen gemütlichen Spielevormittag verbringen will, ist herzlich eingeladen. Die Veranstaltung findet von 11 bis 14 Uhr statt. Der Eintritt ist frei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. ■

### Bewerbungsfrist läuft ab

(PM) Für den 15. Hildener Künstlermarkt besteht noch bis zum 31. März 2016 (Datum des Poststempels) für alle Künstlerinnen und Künstler die Möglichkeit, sich zu bewerben. Zahlreiche Bewerbungen sind bereits eingegangen. Die Bewerbungsunterlagen und Teilnahmebedingungen können sich alle Interessierten im Internet unter [www.stadtmktg-hilden.de](http://www.stadtmktg-hilden.de) oder [www.hildener-kuenstlermarkt.de](http://www.hildener-kuenstlermarkt.de) herunterladen oder direkt beim Stadtmktg telefonisch unter 02103/910344 anfordern. ■

### Buntes Osterferienprogramm

(HL) Das Osterferienprogramm des Jugendtreffs am Weidenweg (JaW) verspricht Spiel und Spaß für Groß und Klein: von spannenden Ausflügen über Sportliches bis hin zu Bastel- und Spieletagen. Für alle Fans des runden Leders gibt es eine Woche



# Tag der Rückengesundheit



Mit Ausgleichsübungen den Rückenproblemen vorbeugen.

Foto: obs/Präventionskampagne Denk an mich. Dein Rücken/Wolfgang Bellwinkel

## Rückenschmerzen im Griff

(pb) Bewegung hilft gegen Rückenbeschwerden. Doch man muss kein Fitnessprofi sein, um seinem Rücken etwas Gutes zu tun: Regelmäßige leichte Ausgleichsübungen helfen, den Rücken zu stärken. Darauf machen die Träger der Präventionskampagne „Denk an mich. Dein Rücken“ aufmerksam. „Wer Rückenschmerzen hat, neigt dazu, eine Schonhaltung einzunehmen und sich weniger zu bewegen. Doch das verschlimmert die Beschwerden auf Dauer sogar. Wenn es keine ärztlichen Einwände gibt, hilft ein leichtes Training gegen die Schmerzen“, so Katrin Vogel, Leiterin der Physiotherapie-Abteilung der Rehaklinik der Knappschaft am Berger See. „Dafür ist kein Fitness-Studio nötig. Schon kleine Bewe-

gungspausen im Alltag können die Rückengesundheit verbessern.“ Die Expertin empfiehlt täglich für mindestens zehn Minuten gezielt mit Dehn-, Mobilisations- und Kräftigungsübungen zu trainieren. „Hierfür eignen sich eine Fülle von Übungen, je nachdem, wie der Rücken alltäglich belastet wird. Wichtig sind dabei ausgleichende Bewegungen“, erläutert Vogel. „Wer zum Beispiel im Job viel sitzen muss, sollte nicht nur die Rückenmuskulatur und den Schulter-Nacken-Bereich stärken, sondern auch die Beine regelmäßig dehnen. Denn durch zu viel Sitzen kann sich die Beinmuskulatur verkürzen, mit unmittelbaren Folgen für den Rücken.“ Eine Übung eigne sich jedoch für alle Beschäftigten: Auf den Boden legen und die Hände mit den Handflächen nach unten unter die Lendenwirbelsäule schieben.

Beine aufstellen und den Rücken fest gegen die Hände drücken, dabei Bauch und Po anspannen. Die Position 30 Sekunden halten und entspannen. Nach Möglichkeit zehn Mal wiederholen. „Anfangs kann man diese Übung zu Hause machen. Wer sie regelmäßig durchführt, wird sich dafür nicht mehr auf den Boden legen müssen um die betreffenden Muskelpartien zu aktivieren.“ ■

## Arthrosebeschwerden

(pb) So richtig freut sich wohl niemand in der nasskalten Jahreszeit. Besonders hart trifft es Menschen mit Arthrose, deren Beschwerden dann oft verstärkt auftreten. Arthrose ist die weltweit häufigste Gelenkerkrankung; in Deutschland sind etwa fünf Millionen Menschen von Gelenkverschleiß betroffen. In

den meisten Fällen ist Arthrose mit Schmerzen verbunden, deren Intensität variieren kann. Warum Arthrosepatienten in der kalten Jahreszeit vermehrt unter Schmerzen leiden, ist noch nicht abschließend geklärt. Fakt ist jedoch: Die klimatischen Bedingungen im Winter mit Kälte, Feuchtigkeit und niedrigem Luftdruck tragen zu einer Verstärkung der Symptome bei. Das Problem dabei ist, dass viele Arthrosepatienten sich in diesem Fall lieber drinnen aufhalten und körperliche Bewegung aufgrund der Schmerzen so weit wie möglich meiden. Allerdings droht hier ein Teufelskreis, denn Bewegungsmangel kann seinerseits die Schmerzen verstärken. ■

## Gelenktraining

(pb) Der Trendport Nordic Walking trainiert sanft und gelenkschonend den gesamten Körper. Das Gehen (engl. Walking) mit speziellen Laufstöcken; Nordic Walking genannt; hat sich aus dem Sommertraining der Skilangläufer in Finnland entwickelt und hat inzwischen auch bei uns viele Anhänger gefunden. Das tolle daran: auch die Ärzte sind begeistert, denn Nordic Walking bietet eine ganze Reihe von Vorteilen: Neben der Ausdauer wird die Muskulatur des gesamten Bewegungsapparates trainiert. Die Arbeit mit dem Stock sorgt dafür, dass auch der Oberkörper verstärkt einbezogen wird. Darüber hinaus entlasten die Stöcke die Belastung der Knie und des Rückens. Besonders wer schon Gelenkprobleme hat, sollte mit seinem Arzt über ein Nordic Walking-Training sprechen. Die Banda-

gen stabilisieren die Gelenke und bieten so optimalen Schutz beim Sport. Über den Gelenkschutz hinaus sollte man beim Nordic Walking auf optimale Laufschuhe Wert legen. Sie sollten dämpfen, stützen und gut führen; Wanderschuhe sind ungeeignet. Auch die Stöcke sollten gut passen: das Eigengewicht sollte gering, der Stock aber flexibel belastbar sein. Die Länge der Stöcke sollte optimal zur Körpergröße und Schrittlänge passen. ■

## Die richtige Ernährung

(pb) Höchstens zweimal die Woche Fleisch, öfter mal fetten Seefisch, fürs Essen bevorzugt Raps-, Walnuss- oder Leinöl verwenden, häufig an die frische Luft, damit der Vitamin-D-Spiegel stimmt und nicht aufhören, sich zu bewegen. Rheumakranke können eine Menge tun, um neben der direkten medizinischen Behandlung die Gelenksbeschwerden in Schach zu halten. Diabetikern nützt zudem eine gute Einstellung ihres Blutzuckers. „Von möglichst normalen Blutzuckerspiegeln profitieren auch die erkrankten Gelenke“, sagt Dr. Volker Nehls vom Rheinischen Rheuma-Zentrum am St. Elisabeth-Hospital in Meerbusch im Apothekenmagazin „Diabetes Ratgeber“. Eine Belastung für Rheumatiker ist auch das Rauchen. Es beschleunigt den Gelenkabbau und kann die Wirkung von Medikamenten beeinträchtigen. All diese Empfehlungen gelten sowohl für Menschen mit entzündeten Gelenken (Arthritis) als auch für Arthrosekranke, bei denen die Gelenkabnutzung überwiegt. ■



JÖRG VIEHWEG

Naturheilkundliche  
Schmerztherapie

## Chiropraktik | Osteopathie

Bei Beschwerden der Wirbelsäule  
und des Bewegungsapparates

Walder Straße 284 | 40724 Hilden  
Tel: 02103 - 2 95 90 87  
www.praxis-viehweg.de

HEILPRAKTIKER

PERSÖNLICH | GANZHEITLICH | INDIVIDUELL

stadtmagazin-online.de

## Der neanderland cup: Die schönsten Gebiete des Neanderlands laufend entdecken

Die Laufserie des neanderland cups findet in diesem Jahr zum zweiten Mal im Kreis Mettmann statt / Acht traditionelle Laufveranstaltungen aus sieben Kreisstädten

Laufend die schönsten Gebiete des Neanderlands entdecken – das bietet die Laufserie des neanderland cups. Mit den drei Veranstaltungen der Winterlaufserie der Hildener AT, die im Januar und Februar auf dem Programm standen, ist der neanderland cup dieses Jahr in seine zweite Auflage gestartet. Die Laufserie besteht aus acht traditionellen Laufveranstaltungen im Kreis Mettmann, die in einer gesonderten Wertung zum neanderland cup zusammengefasst werden. Der Slogan der Veranstalter: „Sei dabei, entdecke die Vielfalt des Neanderlands und laufe durch den Kreis Mettmann. Nach dem Motto: Run through ME.“



Ein Sport-Event in der kalten Jahreszeit: Die Winterlaufserie der Hildener AT zählt zum neanderland cup und lockt viele Läufer auch aus der Region in die Litterstadt. Die drei Veranstaltungen der Winterlaufserie sind die ersten Termine für den neanderland cup. Foto: Hildener AT

### Erfolgreiche Premiere und die Kriterien

Nach den drei Läufen der Hildener Winterlaufserie, die bis Ende Februar absolviert worden sind, stehen in diesem Jahr noch sieben weitere Laufveranstaltungen an, so dass insgesamt zehn Wettbewerbe (in sieben Kreisstädten) für die Cup-Wertung zur Auswahl stehen. Die fünf besten Ergebnisse der zehn Läufe kommen nach einem Punktesystem (von 40 Punkten für den Sieger bis zu einem Punkt unterhalb Platz 30) in die nach Männern und Frauen getrennte Wertung um den neanderland cup. Jeder Sportler, der die Winterläufe in Hilden verpasst hat, kann also noch problemlos in den Cup-Wettbewerb einsteigen, um am Ende auf die für die Wertung notwendige Anzahl von fünf Läufen zu kommen. Auch wenn im vergangenen Jahr nur 47 Teilnehmer (14 Frauen und 33 Männer) an mindestens fünf der zehn Wertungsläufe teilgenommen haben, war die Premiere des neanderland cups doch ein großer Erfolg. Alle Veranstalter und Sportvereine freuten sich über den zusätzlichen Anreiz durch die neue Laufserie, was sich zumeist auch positiv bei den Anmeldezahlen auswirkte. Darum beschloss der Kreistag frühzeitig eine Verlängerung der Laufserie bis mindestens 2018.

### Siegprämien für die Besten

Am Jahresende gibt es für die Teilnehmer, die bei mindestens fünf Läufen dabei waren, eine kleine Feier, die der Kreis Mettmann im Kreishaus ausrichtet. Alle Läuferinnen und Läufer werden mit Urkunden ausgezeichnet. Die jeweils drei bestplatzierten Damen und Herren der Gesamtwertung werden zudem mit Prämien belohnt. Die Sieger erhalten jeweils 500 Euro, der zweite Platz bringt 300 Euro und Rang drei immerhin noch 200 Euro. Im Premierenjahr des neanderland cups gewann der Essener Mehdi Khelifi mit 194 Punkten die Gesamtwertung der Herren, bei den Damen siegte Ute Spicker (Mettmann/190 Punkte). Eine besondere Auszeichnung gibt es für Läufer, die an allen zehn Hauptläufen um den neanderland cup teilgenommen haben. Im vergangenen Jahr konnte allerdings hier mit dem Monheimer Christian Denz, der im Herren-Gesamtklassement Vierter wurde, nur ein Aktiver mit einem Sonderpokal geehrt werden. In dieser Kategorie besteht also ohne Frage noch Luft nach oben. Auch bei der Zahl von 47 neanderland

cup-Startern des Vorjahres hofft der Kreis Mettmann in 2016 auf eine höhere Beteiligung. Immerhin hat der Kreis für die Premiere des neanderland cups 2015 insgesamt einen Betrag von 6500 Euro aufgewendet, hierbei sind allerdings die Kosten für den Markenschutz der neuen Laufserie enthalten.

### Noch sieben Läufe

Die nächste Laufveranstaltung nach den bereits absolvierten Winterläufen der Hildener AT ist am 20. März 2016 der Neandertal-Lauf (Erkrath). Der Wertungslauf für den neanderland cup

startet um 11.45 Uhr und geht über 14,065 Kilometer. Beim Neandertal-Lauf handelt es sich um eine anspruchsvolle Strecke durch das romantische Neandertal. Es folgen am 1. Mai 2016 der Mettmanner Bachlauf (10,3 km), am 5. Mai 2016 der Laminat Depot Schweinelauf durch Wülfrath (12 km), am 27. Mai 2016 der Gänseliesellauf (10 km) in Monheim, am 24. Juni 2016 der Sparkassen-Mittsommernachtslauf in Langenfeld (ebenfalls über zehn Kilometer) und am 18. August 2016 in Hilden der Hildanus-Lauf über die gleiche Distanz. Den Abschluss der neanderland cupserie bildet am 10.

September 2016 der Panorama-weglauf in Heiligenhaus. Auch beim Finale geht es über eine Strecke von zehn Kilometern. Für alle lauffeuerbegeisterten Sportler bieten sich also noch genug Gelegenheiten, in die Wertung des neanderland cups zu laufen. Nach dem Motto: Laufend die schönsten Gebiete des Neanderlands entdecken. Run through ME. (FRANK SIMONS) ■

### Anmeldungen

(FS) Anmeldungen zu den Läufen nehmen die jeweiligen Vereine und Veranstalter entgegen. Alle Informationen hierzu finden sich auf der Homepage des Kreises unter [www.kreis-mettmann.de](http://www.kreis-mettmann.de) (Suchbegriff: neanderland cup). Eine gesonderte Anmeldung zum neanderland cup ist nicht erforderlich, die Anmeldung erfolgt durch die Veranstalter automatisch. Auf der Homepage kann man sich übrigens auch einen Überblick über die aktuellen Cup-Platzierungen der Damen- und Herrenwertungen verschaffen. ■



Geschütztes Logo: Der Kreis Mettmann hat sich die Markenrechte für den neanderland cup gesichert. Mindestens fünf Hauptläufe der Laufserie müssen die Athleten absolviert haben.

# Glänzende Aussichten ...

April 2015 / GRATIS-Magazin

## Monheimer Stadtmagazin

Oktober 2015 / GRATIS-Magazin

## Langenfelder Stadtmagazin

Oktober 2015 / GRATIS-Magazin

## Hildener Stadtmagazin

April 2015 / GRATIS-Magazin

## Haaner Stadtmagazin

1,55 Milli

**FUSS**  
Die Lage beim F...  
und de  
Sportfreunden

+++ stad

**AUGEN**  
CDU-Ratsherr st

Erfol

+++ stad

**KULT**  
Hildener Koe  
geht in die e

+++ stad

**„Europa & seine Vielfalt“:**  
Bürgerfest auf dem „Neuen Markt“ am 3. Mai

**GESUNDHEIT**  
Das Schlaflabor  
in Haan

**PORTRÄT**  
Der Leiter  
des Neanderthal Museums

**HEIMATKUNDE**  
Die Geschichte  
der Kalkbahnen

+++ stadmagazin-online.de +++

## ... für anspruchsvolle Werbepräsentationen

Anzeigen-Annahme unter 02104/92 48 74 oder [info@hildebrandt-verlag.de](mailto:info@hildebrandt-verlag.de)