

Monheimer Stadtmagazin



75 Jahre Kriegsende:

Ausstellung im Netz



PROJEKT

Der Geysir kommt



SPATENSTICH

Startschuss für Moschee



RETTUNGSSCHIRM

Soforthilfe beschlossen

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: Stadtarchiv

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



Erscheint: 11 x jährlich

Druckauflage: 5.000 Exemplare

Anzahl Auslegestellen: 19

Verbreitete Auflage: 4.958 Exemplare (I/2019)

Mitglied der Informationsgemeinschaft
zur Feststellung der Verbreitung
von Werbeträgern (IVW e.V.)

Redaktionsleitung: (HMH) H.-Michael Hildebrandt
redaktion.monheim@hildebrandt-verlag.de

Redaktion/

Freie Mitarbeiter: (FST) Frank Straub
(SM) Sabine Maguire
(BL) Bettina Lyko

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

Für unverlangt eingesandtes Bild- oder Textmaterial ohne Urheber-
vermerk wird keine Haftung übernommen. Nachdruck, auch aus-
zugsweise, der Redaktionsbeiträge sowie der Anzeigen nur mit
schriftlicher Genehmigung des Verlags. Namentlich kenntlich ge-
machte Artikel spiegeln nicht automatisch die Meinung des Verlags
wider.

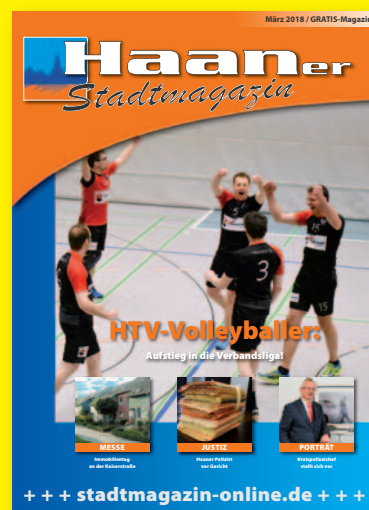
Liebe Monheimer ...

(FST) Der Geysir von Andernach gilt weltweit als der Kaltwassergeysir mit der höchsten Auswurfshöhe. Auch ein in Monheim stehender Geysir dürfte vermutlich in Zukunft nicht nur innerhalb der deutschen Landesgrenzen eine gewisse Bekanntheit erlangen. „Jetzt bauen sie den Gaga-Geysir“, lästerte und schlagzeilte Ende April die „BILD“-Zeitung. Das Kunstwerk von Monheim werde 2020 zum zweiten Mal im „Schwarzbuch“ des Bundes der Steuerzahler (BdSt) auftauchen, so das Boulevardblatt. Die Baukosten seien auf 600 000 Euro hochgeschwungen, Ursache sei laut Stadt der „unvorhersehbare“ Aufwand für den 15 Kubikmeter großen Wassertank unter der Kreisverkehrs-Insel, aus der die zwölf Meter hohe Wassersäule aufsteigen solle. Darüber hinaus brauche die Steuerelektronik mehr Platz als angenommen. Viele Kritiker halten auch den Standort des Werks für ungeeignet. „Am Rhein ist es oft sehr windig. Da wird die Fontäne nicht nur in die Höhe schießen“, kommentierte dieser Tage ein User in den Kommentarspalten einer anderen Tageszeitung. Mehr zum Thema gibt es im Innenteil. Was halten Sie vom Geysir? Teilen Sie uns Ihre Meinung gerne mit via redaktion.monheim@hildebrandt-verlag.de.

Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen
das Team vom Monheimer Stadtmagazin

☛ Anzeigen- und Redaktionsschluss für die Juni-Ausgabe: Mittwoch, der 20.05.2020

Glänzende Aussichten ...



... für anspruchsvolle Werbepäsentationen

Anzeigen-Annahme unter 02104 / 92 48 74 oder info@hildebrandt-verlag.de

„Monheimer Geysir“

(nj/FST) Kunst im öffentlichen Raum – diese Idee wird in Monheim am Rhein seit einigen Jahren konsequent realisiert. Der Plattenteller „Haste Töne“ im Kreisverkehr Berliner Ring/Bleer Straße ist nur ein beeindruckendes Beispiel dafür. Nun rückt die Verwirklichung eines weiteren Projektes näher: des „Monheimer Geysirs“ des international renommierten Künstlers Thomas Stricker. In einem Wettbewerb hatte er die Jury überzeugt und der Stadtrat sich mehrheitlich dafür ausgesprochen. Das Werk wird auf der Mittelinsel im Kreisverkehr Krischerstraße/Rheinpromenade entstehen. „Endlich geht es los. Nach über zwei Jahren intensiver Vorbereitungszeit werden die Bauarbeiten für eines der ungewöhnlichsten Kunstprojekte im öffentlichen Raum, das ich je realisieren konnte, starten“, sagt Thomas Stricker. Bürgermeister Daniel Zimmermann betont: „Trotz aller Kritik wird der Geysir sicher beeindruckend werden. Und letztlich beweisen wir als Stadtrat mit der Realisierung auch Verlässlichkeit. Schließlich hatte der Künstler den Wettbewerb gewonnen.“ Baubeginn war am 2. April. Teilsperren der Krischerstraße sind nicht zu vermeiden; so ist das Abbiegen in den Kreisverkehr nicht möglich. Eine Umleitung Richtung Baumberg führt über Niederstraße, Baumberger Chaussee und Kielsgraben. Verkehr aus Richtung Süden muss am Kreis rechts in die Krischerstraße abbiegen. Aus Baumberg kommend besteht keinerlei Behinderung. Bauende ist voraussichtlich Ende Juni. Was Monheims Bürgerschaft nach Fertigstellung des Kunstwerkes erwartet, ist wohl tatsächlich etwas Einzigartiges. „Es wird ein mächtiger, sehr selten ausbrechender, dann aber umso beeindruckender Geysir sein. Wann er ausbricht, ist ein Rätsel. Fest steht nur: Immer mal wieder verwandelt sich die natürlich bewachsene, leicht vernebelte Insel in eine gewaltige temporäre Monumentalität“, macht die Beschreibung des Künstlers neugierig. Aus Sicherheitsgründen wird der Kreisverkehr bei den Ausbrüchen jeweils kurz gesperrt. Eine Baustellenampel gibt das entsprechende Haltesignal. Die Kosten für das



Der „Monheimer Geysir“ soll in regelmäßigen Abständen „ausbrechen“. Montage: Thomas Stricker

Kunstwerk liegen bei knapp 600 000 Euro. Thomas Stricker (geboren 1962 in St.Gallen) studierte von 1986 bis 1993 Bildhauerei an der Kunstakademie in Düsseldorf, wo er lebt. Seit dem Studium stellt er international in Museen und Galerien aus und realisiert weltweit Kunstprojekte im öffentlichen Raum. 2012/13 unterrichtete er als Vertretungsprofessor für Bildhauerei an der Akademie der Bildenden Künste in Stuttgart und 2018/19 an der Universität in Paderborn. Diverse Arbeitsaufenthalte führten Stricker unter anderem in die Äußere Mongolei, auf die Azoren, nach Australien, Afrika, Mexiko und China. ■

ÖPNV

(nj/FST) Am 27. April nahmen Monheims Bahnen den normalen Fahrbetrieb weitgehend wieder auf. Aufgrund der Vielzahl an Fahrplanänderungen durch die Verkehrsunternehmen sind die Fahrplandaten in vielen Apps, digitalen Fahrplanauskünften und auf den Abfahrtsmonitoren an den Haltestellen derzeit allerdings nicht zwingend korrekt. Ausführliche Informationen gibt es auf der Homepage von Monheims Bahnen unter <https://www.bahnen-monheim.de/>. Ebenfalls seit dem 27. April gilt in NRW die Maskenpflicht für die Nutzung des ÖPNVs. Der Einstieg in Bus und Bahn ist nur noch mit Mund-Nasen-Bedeckung in Form von Einwegmasken (sogenannten OP-Masken), Stoffmasken, Tuch

oder Schal gestattet. Es gilt weiterhin: Abstand halten und die gängigen Hygienehinweise berücksichtigen. Auch hierzu gibt es ausführliche Informationen unter <https://www.bahnen-monheim.de/> im Internet. ■

Familienzentrum St. Dionysius

(PM/FST) Aufgrund des Überschwemmungsschadens im Juni 2018 im Familienzentrum St. Dionysius mussten dort umfangreiche Baumaßnahmen vorgenommen werden. Wie schon auf der Elternversammlung am 12. Juni 2019 berichtet, gestaltete sich die Baumaßnahme doch komplizierter und aufwändiger als zunächst angenommen. Insbesondere deshalb, weil im Rahmen der U2/U3-Qualifizierung zusätzlich eine bauliche Erweiterung des Familienzentrums vorgesehen war. So musste im Rahmen der Schadensbeseitigung auch im Neubau wieder der Estrich entfernt werden. Demzufolge bot es sich an, die geplante Baumaßnahme und Schadensbeseitigung im Rahmen des Hochwassers zusammen zu erledigen. Gleichzeitig zeigte der Eintritt des Wasserschadens, dass dadurch auch zusätzliche Maßnahmen wie die Entkopplung der Abwasser- und Regenwasserführung dringend erforderlich waren. Nachdem die jeweiligen Baugenehmigungen durch die Stadt Monheim und das Generalvikariat in Köln erteilt worden waren, konnte mit den entsprechenden Ausschreibungen der Gewerke begonnen



Monheims Bahnen nahmen den normalen Fahrbetrieb weitgehend wieder auf.

Archiv-Foto: Norbert Jakobs

werden. Aufgrund des derzeitigen Baubooms in Monheim musste man aber auch hier mit Verzögerungen rechnen. Auch hier galt offenbar Murphys Gesetz: „Nichts ist so einfach, wie es aussieht!“ Mittlerweile ist nun der Estrich aufgetragen und auch getrocknet. Somit konnten Fliesenleger und Anstreicher mit den Arbeiten beginnen. „Sobald diese Arbeiten abgeschlossen sind, werden die Fußböden verlegt und die Türen eingesetzt. Anschließend kann die Inneneinrichtung eingebaut und die Ausstattung des Zentrums mit Mobiliar, Spielgeräten usw. vorgenommen werden“, hieß es in einer Pressemitteilung aus dem Kirchenvorstand der Gemeinde St. Gereon und Dionysius vom 23. April. Die ehrenamtlich tätigen „Bauleiter“ Franz Köchling und Hans-Dieter Wuttke gingen

im April davon aus, dass der renovierte Teil des Familienzentrums in den Kita-Sommerferien eingerichtet und bezogen werden kann. Danach sollen die Umbau- und Instandsetzungsarbeiten im vorderen Teil des Familienzentrums erfolgen. Sobald hierzu ein Zeitplan vorliegt, wird die Kirchengemeinde insbesondere die Eltern der Kindergartenkinder informieren. Gleichzeitig dankt die Pfarrgemeinde erneut allen Beteiligten – für ihre bisherige außerordentliche Geduld und Rücksicht sowie ihr Einfühlungsvermögen. „Wir unternehmen jedenfalls alles“, so Hans-Dieter Wuttke, „damit die noch erforderlichen Arbeiten – auch in Zeiten von Corona – weiterhin zügig durchgeführt werden.“ Und Franz Köchling ergänzt: „Aber wie im wirklichen Leben treten bei solchen Baumaßnah-



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



Ein Bild aus dem Jahre 2019, das es in diesem Sommer leider so nicht wieder geben wird: Das Stadtfest 2020 muss leider ausfallen. Archiv-Foto: Thomas Spekowitz



Bürgermeister Daniel Zimmermann, Mohamed Arab (Schatzmeister der Gemeinde) und Architekt Dr. Abdel-Hamid beim Spatenstich für die neue Moschee. Foto: Michael de Clerque/Stadt Monheim am Rhein

men – vor allem wenn sie bei laufendem Betrieb durchgeführt werden müssen – Schwierigkeiten auf, die man nur bedingt beeinflussen kann. Hier gilt aber das Motto: Unmögliches wird sofort erledigt, nur Wunder dauern etwas länger!“ ■

Absagen

(ts/FST) Es ist wahrlich nicht die einzige Monheimer Gartenparty, die in diesen Wochen abgesagt werden muss, doch sicherlich die größte: Unter dem Motto „Gartenzwerg grüßt Gänseliesel“ sollte vom 19. bis 21. Juni das 11. Monheimer Stadtfest gefeiert werden. Doch es geht einfach nicht. Aufgrund der geltenden Vorgaben zur Einhaltung von Sicherheitsabständen hat sich die Stadt dazu entschlossen, das diesjährige Stadtfest sowie den für den 7. Juni geplanten Kindertag und das Baumberger Hauptstraßenfest am 16. Mai abzusa- gen – nicht zuletzt auch, um den zahlreichen lokalen und überregionalen Beteiligten, die für die gemeinsame Bespielung solcher Feste nötig sind, Planungssicherheit an die Hand zu geben. Der

für den 21. Juni eigentlich bereits genehmigte verkaufsoffene Sonntag muss formal noch durch den Stadtrat wieder aufgehoben werden. Einen Funken Hoffnung gab es bei Redaktionsschluss noch für den Gänselieselmarkt. Hier wollte die Stadt vor einer möglichen Absage zunächst die weitere Entwicklung bis Anfang Mai abwarten, ob unter bestimmten Hygieneschutzmaßnahmen, wie sie aktuell beispielsweise bereits für Wochenmärkte gelten, vielleicht noch etwas möglich ist. Für den von der SG Monheim organisierten Gänselieselauflauf gilt dies nicht. Hier sind die ganz sicher noch länger geltenden Vorgaben zur Einhaltung von Sicherheitsabständen schlichtweg nicht zu gewährleisten. Das beliebte Lauf-Event wird damit, so wie zahlreiche weitere Sportveranstaltungen, in diesem Sommer nicht stattfinden können. Für jede gute Party gilt: Aufgeschoben ist nicht aufgehoben. Nun plant Monheim am Rhein seine große Gartensa- use für den 11. bis 13. Juni 2021 – unter dem gleichen fröhlichen Motto und mit möglichst vielen Protagonisten, die für dieses Mal schon zugesagt hatten.

Und auch der Kindertag und das Hauptstraßenfest können hoffentlich bald wieder gefeiert werden. ■

Moschee

(nj/FST) Ein Augenblick, den sicher die meisten der gut 250 Mitglieder der „Islamischen Gemeinde in Monheim und Umgebung“ sehnlichst erwartet haben: Am 9. April war Spatenstich für ihre Moschee an der Opladener Straße (ehemaliges Menkgelände). „Das wird ein schönes Gebäude“, so Vorstandsmitglied Said Talbi. Bürgermeister Daniel Zimmermann betont: „Ich freue mich, dass es losgeht. Es ist ein Zeichen des Rates, dass Moscheevereine zum Stadtbild gehören. Deswegen haben wir das Grundstück zur Verfügung gestellt.“ Laut Talbi wird es in der marokkanischen Moschee auch Aufenthaltsräume und Bildungsräumlichkeiten geben. Er schätzt, dass die Bauzeit zwei bis drei Jahre betragen wird. Die Kosten werden wahrscheinlich bei bis zu drei Millionen Euro liegen. Finanziert wird das Projekt über Spenden. Der Moscheeverein, übrigens Mitglied im Zentralrat der Muslime in Deutschland, hat noch sein Domizil in einem Haus an der Opladener Straße in viel zu klein gewordenen Räumen. ■

Triennale verschoben

(nj/FST) Aus Verantwortung gegenüber den internationalen Besucherinnen und Besuchern, Künstlerinnen und Künstlern und aufgrund der Auswirkun-

gen der Corona-Pandemie im Allgemeinen haben der Vorsitzende des Aufsichtsrates der Monheimer Musikfestival GmbH, Bürgermeister Daniel Zimmermann, und der Intendant der Monheim Triennale, Reiner Michalke, beschlossen, den Start und den Folgezyklus der Monheim Triennale um ein Jahr zu verschieben. Neuer Termin der ersten Ausgabe der Monheim Triennale ist der 1. bis 4. Juli 2021. Das Prinzip bleibt: „Wir werden uns bemühen, möglichst viele der eingeladenen Künstlerinnen und Künstlern auch 2021 nach Monheim am Rhein zu bringen und mit Ihnen einmalige Projekte zu entwickeln“, so Michalke. Alle bisher verkauften Karten behalten Ihre Gültigkeit. Auf Wunsch wird der Kaufpreis einschließlich Vorverkaufs-Gebühr erstattet. Tickets können in den bekannten Vorverkaufsstellen nach deren Wiedereröffnung zurückgegeben werden. ■

Freiwilliges soziales Jahr

(bh/FST) Pläne für die eigene Zukunft zu schmieden, fällt derzeit eher schwer. Vor allem nach dem Schulabschluss hilft ehemaligen Schülerinnen und Schüler ein wenig Zeit zur Orientierung. Eine Möglichkeit, erste Erfahrungen im Berufsleben zu sammeln, ist ein Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ). Die Stadt bietet neben dem klassischen FSJ auch das FSJ Kultur und das FSJ Schulen an. Wer sich für die pädagogische Arbeit mit Kindern und die Organisation in einem Kindergarten interessiert, kann sich in den städtischen Kindertagesstät-

ten engagieren. In den Kitas Schwalbennest und Max und Moritz gibt es insgesamt sieben Stellen für ein Freiwilliges Soziales Jahr. In der städtischen Abteilung Kinder- und Jugendförderung helfen FSJler bei der Betreuung der Jugendlichen im Rheincafé und im Jugendparlament, begleiten Ausflüge und Ferienprogramme und öffnen die Spielbox. „Als praktische Vorstufe vor einem Studium der Sozialen Arbeit oder der Sozialpädagogik ist unsere FSJ-Stelle ideal“, weiß der Leiter der Kinder- und Jugendförderung, Achim Wieghardt. „Neben dem direkten Austausch mit den Jugendlichen gibt es einen guten Einblick in die Bereiche Projektorganisation, Veranstaltungsmanagement und Öffentlichkeitsarbeit.“ Ein Freiwilliges Soziales Jahr mit dem Schwerpunkt Kultur ist im Ulla-Hahn-Haus, in der Kunstschule, in der Musikschule und im Sojus 7 möglich. Die Freiwilligen gestalten das kulturelle Leben in der Stadt und sollten Interesse am Umgang mit Menschen in verschiedenen Altersgruppen haben. In der Musikschule helfen Interessierte in der Geschäftsstelle, erleben die täglich wechselnden Angebote mit verschiedenen Lehrkräften und betreuen die zahlreichen Musikinstrumente. Darüber hinaus stehen vor Veranstaltungen Themen wie Planung, Marketing und Technik auf dem Programm. Die künstlerische Kreativität steht bei der Kunstschule im Mittelpunkt. Dabei unterstützen insgesamt zwei Freiwillige vor allem Kinder und Jugendliche bei ihrer kreativen Arbeit in den Themen Kunst, Theater oder Film. „Unsere FSJler arbeiten sehr pra-



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



Wer sich, wie die angehende Erzieherin **Jasmina Gerhards** in der Kita **Max und Moritz**, für die pädagogische Arbeit mit Kindern interessiert, kann in den städtischen Kindertagesstätten ein **Freiwilliges Soziales Jahr** machen.
Archiv-Foto: **Michael Hotopp**



Michaela Noll bei einem Besuch des Mehrgenerationenhauses in **Monheim**.

Archiv-Foto: **Büro Noll**

xisorientiert und wenig am Schreibtisch. Sie erleben nicht nur das Angebot in der Kunstschule, sondern auch die vielen Projekte in Kindergärten und Schulen und erhalten so einen guten Einblick in das praktische Arbeiten eines Künstlers“, erklärt **Christina Backus** von der Kunstschule. Zum künstlerischen Angebot gehören dabei unter anderem das Malen mit Acryl- und Ölfarben, Zeichnen, Drucken, digitales Malen, Schmuckgestaltung, Fotografie, Film, Töpfern und Nähen. Freie Stellen gibt es auch noch im **Ulla-Hahn-Haus** und im **Sojus 7**. Im Elternhaus der Schriftstellerin **Ulla Hahn** können zwei Freiwillige sich mit Kinder- und Jugendliteratur auseinandersetzen, Projekte planen, das Team bei zahlreichen literaturpädagogischen Angeboten unterstützen und die Strukturen und Kooperationen kennenlernen. „Wir freuen uns auf Bewerbungen von literaturbegeisterten jungen Menschen, die Lust haben, sich mit ihren Ideen einzubringen und einen Einblick in die literaturpädagogische Arbeit mit Kindern und Jugendlichen zu gewinnen sowie bei der Organisation des vielfältigen Veranstaltungsprogramms zu unterstützen“, lädt **Julia Gerhard** vom **Ulla-Hahn-Haus** ein. Das soziokulturelle Zentrum **Sojus 7** bietet unter anderem die Möglichkeit, verschiedene Bereiche einer Kultureinrichtung zu erleben – von der Zusammenarbeit mit Ehrenamtlichen über die Öffentlichkeitsarbeit bis zu eigenen Projekten und dem Einsatz bei Veranstaltungen. Das **Freiwillige Soziale Jahr** beginnt am 1. September 2020 beziehungsweise zum Start des neuen

Schuljahrs. Informationen zu allen FSJ-Stellen in städtischen Einrichtungen, Grundschulen und Schulen und Bewerbungsmöglichkeiten gibt es auf der städtischen Internetseite im Bereich „Ausbildung“. Bewerberinnen und Bewerber sollten flexibel, motiviert und nicht älter als 26 Jahre alt sein. Mehr Infos gibt es auf der landesweiten Seite www.fsjkultur-nrw.de. ■

Im Ruhestand

(FST/PM) **Ralf Klein**, stellvertretender Schulleiter des **Otto-Hahn-Gymnasiums (OHG)**, ging am 30. April in den Ruhestand. Mehr als drei Jahrzehnte war **Klein**, Lehrer für Kunst und evangelische Religion, am OHG tätig. Er war von 1985 bis 1987 Referendar am OHG und kehrte dann 1989 nach einem etwa zweijährigen Unterricht in **Meisenheim** nach **Monheim** zurück. Seit 2011 war er stellvertretender Schulleiter in der Nachfolge von **Ulrich Anhut**. **Klein** war Klassen-, Jahrgangs- und Erprobungsstufenleiter, verwaltete die Lernmittel und organisierte professionell die komplexe Aulatechnik. Er war davon überzeugt, dass alle Aktivitäten nur dann erfolgreich sein können, wenn sie im Team durchgeführt werden. Wie er für die Aula technikbegeisterte Schüler gewinnen konnte, so hat er auch bei seinem spektakulärsten Projekt, der Schulgestaltung, mit Schülern gemeinsam gearbeitet. Er baute zuerst sein eigenes Fachwerkhaus in **Solingen-Wald** komplett um und setzte dann diese Erfahrungen in der Schulpraxis um. Er leitete seine Schulgestal-

tungs-AG an, Tische zu restaurieren, Sitzgelegenheiten in den Fluren zu bauen und schicke Fliesen an den Wänden zu platzieren. Mit Hilfe dieses Langzeitprojekts baute der umtriebige **Walder** beinahe die ganze Schule um, vorzugsweise arbeitete er mit weißer Farbe, was das städtische Gebäudemanagement zur Verzweiflung trieb. Doch **Klein** ließ sich nicht beirren: „Was die Schüler selbst bauen, zerstören sie nicht.“ Und er behielt recht; selbst seine Schulgestaltungsprojekte aus den 90er Jahren befinden sich noch heute in vorzüglichem Zustand. **Kleins** **Maxime**: „Nur das, was langfristig Bestand hat, zählt! Ich will keine kurzfristigen Einmalerefolge, sondern Kontinuität und Langfristigkeit.“ Die geplante große Verabschiedung musste verschoben werden und soll im September nachgeholt werden. ■

Theater

(FST/PM) Gleich zur Gründung von **ZWAR** (= „Zwischen Arbeit und Ruhestand“) **Baumberg** fanden sich sechs Mitglieder zusammen, um eine Gruppe zu gründen, die sich zum Ziel machte, miteinander Theater zu spielen. Und das taten sie zumindest bis zu Beginn der coronabedingten Einschränkungen begeistert und recht erfolgreich, meistens zweimal monatlich. Sie suchen sich Stücke aus Literatur und Internet, bearbeiten sie auf ihre Bedürfnisse, überlegen und verteilen die Rollen auf die einzelnen Spieler, je nachdem, wen sie für welche Rolle geeignet halten, und gehen immer wieder die ausgewählten Texte durch, um

sie möglichst perfekt spielen zu können. Alle bringen sich ein, jeder hat Vorschläge auch zur Kostümierung, zum Bühnenbild und den verschiedensten Accessoires, und alle haben das gleiche Mitspracherecht. Es wird immer wieder laut gelesen, bis der Text sitzt, und dann wird gelernt, gelernt, gelernt und gespielt, so lange, bis alle Mitglieder der Gruppe mit dem Erarbeiteten zufrieden sind. Dass bei dieser Arbeit viel gelacht und gescherzt wird, ist eine der nettesten Perspektiven dieser Gruppe. Eine, aufgrund welcher alle Gruppenmitglieder die Mühen immer wieder gern auf sich nehmen. Die fertigen Stücke werden den **Baumberger Zwarlern** vorgeführt, sobald alle der Meinung sind: „Jetzt können wir's, jetzt ist es gut.“ Der Beifall der fröhlichen Zuschauer ist dann das schönste Lob und die beste Motivation, mit dieser Gruppe weiterzumachen, und immer wieder nach neuen Stücken zu suchen. Wer sich für die Gemein-

schaft interessiert, ist bei den **Zwarlern** nach dem Ende der **Corona-Krise** gern gesehen, und wird freudig in diesen Kreis aufgenommen. Die **Basistreffen** sind bis zu diesem Zeitpunkt erst einmal ausgesetzt. ■

Abschied von Dr. Holz

(FST/PM) Der langjährige **Presbyteriums**vorsitzende **Dr. Kurt A. Holz** ist aus dem **Presbyterium** der **Evangelischen Kirchengemeinde Monheim** ausgeschieden; er zieht sich somit auch aus dem **Mehrgenerationenhaus Monheim** zurück in den wohlverdienten Ruhestand. Dazu erklärt die **Haaner**in **Michaela Noll**, **Familienpolitikerin** und **Bundestags**abgeordnete des **Kreises Mettmann**: „Ich danke Herrn **Dr. Holz** für zwölf Jahre gute und konstruktive Zusammenarbeit, in denen wir uns für das Aufwachen und den Fortbestand des **Mehrgenerationenhauses Monheim** eingesetzt haben.“ ■

GAYKO
BESSERE FENSTER UND TÜREN

Wohlfühlen

bei extremer Kälte und Sturm
dank neuer **GAYKO Fenster & Haustüren**

Ideencenter
Herringslack + Münkner
Fenster und Türen

Umweltprämie

für Ihre alten Fenster + Türen!
...von Ihrem GAYKO-Fachbetrieb.

» Der Umwelt zuliebe «

Schneiderstraße 61
40764 Langenfeld
Tel: 02173 / 855 137
info@ic-hm.de
www.ic-hm.de

Wider das Vergessen – 75 Jahre Kriegsende

Ausstellung im Internet

Am 7. Mai 1945 unterschrieb Generaloberst Alfred Jodl als Beauftragter des neuen Staatsoberhauptes Karl Dönitz, der Adolf Hitler nach dessen Selbstmord als Reichskanzler beerbt hatte, in Reims die bedingungslose Kapitulation der deutschen Wehrmacht. Sie trat am 8. Mai in Kraft. Da deutsche Streitkräfte die Kampfhandlungen gegen sowjetische Truppen jedoch fortsetzten, wurde die Kapitulationserklärung in Berlin am 8./9. Mai wiederholt. Heute ist der 8. Mai als Tag der Befreiung in verschiedenen europäischen Ländern ein Gedenktag, an dem auch der Befreiung unzähliger Menschen vom Nationalsozialismus gedacht wird.

Einmarsch der Amerikaner im April 1945

Zum 75. Jahrestag des Endes des Zweiten Weltkriegs, der 1939 begann und Schätzungen zufolge über 60 Millionen Menschen das Leben kostete, wollte das Stadtarchiv im Rathaus eine Ausstellung zeigen. Als die Vorbereitungen schon weit gediehen waren, mussten sie wegen der Corona-Pandemie jedoch abgebrochen werden. Stattdessen werden die für die Ausstellung vorgesehenen Texte und Bilder jetzt unter www.monheim.de/kriegsende im Rahmen des Monheim-Lexikons im Internet präsentiert. Als am 16. April 1945 die ersten amerikanischen Einheiten in Monheim und Baumberg einmarschierten, war der Krieg im heutigen Stadtgebiet zu Ende. Die letzte Kriegsphase war die schlimmste gewesen. Der schwerste Bombenangriff auf Monheim ging am 21. Februar 1945 nieder; er forderte mindestens 51 Ziviltote, 29 Wohnhäuser wurden völlig zerstört. Danach folgten zwar keine weiteren Luftangriffe mehr, jedoch hatte die US-Armee Anfang März das linke Rheinufer erreicht und schoss von dort Artilleriegranaten herüber. Darunter hatte insbesondere Baumberg zu leiden, dort kamen noch am 16. April 1945 sieben Personen ums Leben. Mit Unterstützung



Das Kaufhaus Hamacher, Krummstraße/Ecke Frohnstraße, erlitt beim Bombenangriff vom 21. Februar 1945 einen Volltreffer. In dem völlig zerstörten Gebäude kamen vier Menschen ums Leben. Fotos (3): Stadtarchiv

zahlreicher anderer Archive, darunter die Air Force Historical Research Agency in den USA, haben Sonja Felten und Michael Hohmeier vom Stadtarchiv umfangreiches Material zum örtlichen Kriegsgeschehen zusammengetragen. „Besonders wichtig waren uns abgesicherte Angaben zur Zahl der Kriegstoten. Wir stellten nämlich fest, dass die bisher veröffentlichten Zahlen der Nachprüfung nicht standhalten“, so Felten und Hohmeier. Eine besondere Rolle spielt dabei die Zahl 73. Sie wurde zunächst als Gesamtzahl der Ziviltoten genannt, später wurde daraus die Opferzahl der Bombennacht vom 21. Februar 1945. „Beides ist falsch. Während des Krieges und kurz danach kamen in Monheim und Baumberg 113 Zivilpersonen ums Leben, davon 51 am 21. Februar 1945. Nach intensiven Recherchen können wir alle Opfer namentlich belegen, es ist aber keineswegs ausgeschlossen, dass es noch weitere gibt.“ Unter den 113 belegten Toten waren diesen Recherchen zufolge 27 Zwangsarbeiter.

45 Fotos und Grafiken

Auch nach gefallenen Soldaten forschten Sonja Felten und Michael Hohmeier. „Uns liegen Beurkundungen zu 212 aus Monheim und Baumberg eingezogenen Soldaten vor, die gefallen sind oder nach langer Vermisstenzeit für tot erklärt wurden.“ Aber auch hier sei es möglich, dass es noch unbekannte Fälle gebe. Die Internetpräsentation zum Weltkrieg ist in 14 Abschnitte gegliedert. Themen sind der Luftkrieg mit dem Hauptziel Rhenania-Raffinerie, die Versorgung der Bevölkerung, Nachwirkungen des Krieges bis heute und anderes mehr. Die umfangreichen Textbeiträge sind mit insgesamt 45 Fotos und Grafiken, darunter Erstveröffentlichungen, illustriert.

Verfolgung und Denunziation

Apropos 30er und 40er Jahre: Verfolgung und Denunziation in der Zeit des Nationalsozialismus – bei diesem düsteren Kapitel der deutschen Geschichte bildet

auch Monheim am Rhein keine Ausnahme. Die umfangreichen Rechercheergebnisse des Monheimer Lokalhistorikers Karl-Heinz Hennen, die bei dessen Arbeiten am dritten Band der Monheimer Stadtgeschichte entstanden sind, hat die Stadt Monheim am Rhein zum Anlass genommen, eine eigene Publikation herauszugeben, die den Fokus konzentriert auf diese Jahre richtet. Der Titel des Geschichtswerks lautet: „Verfolgung und Denunziation im Amt Monheim 1933 bis 1945“ – Autor Hennen stellte es vor einigen Wochen im neuen VHS-Raum am Ernst-Reuter-Platz vor.

Differenziertes und vollständiges Bild

„Nach der Auswertung von umfangreichen Archivunterlagen ergibt sich durch die neue Publikation erstmals ein differenziertes und vollständiges Monheimer Bild über Verfolgung und Denunziation in der Zeit des Nationalsozialismus“, erläuterte Hennen. In bedrückender Weise habe sich auch in den kleinen

Dörfern am Rhein die ganze Palette der Verfolgung offenbart – sei es aus politischen oder religiösen Gründen. Auch Fälle von Euthanasie und Zwangssterilisation konnten von ihm nachgewiesen werden. Die Fülle an Vorkommnissen von Denunziationen im Alltag verdeutlicht darüber hinaus, in welchem unsäglichem Klima die Monheimerinnen und Monheimer zu dieser Zeit gelebt haben. Hennens Untersuchungen enden zudem nicht mit dem Ende des Zweiten Weltkriegs, sondern er führt auch aus, wie danach die Wiedergutmachung in Verwaltung und Justiz gehandhabt wurde. Dabei sind die schlep-pend angelaufenen Verfahren von Wiedergutmachung und Entschädigung nicht dazu ange-tan, die junge Bundesrepublik in einem guten, gerechten und demokratischen Licht erscheinen zu lassen. „Vor diesem Hintergrund erschien es wichtig, diesem dunklen Kapitel der Stadtgeschichte eine eigene Dokumentation zu widmen“, betont Bürgermeister Daniel Zimmermann im Vorwort. „Unrecht



Beim Abwurf von Sprengbomben auf die Rhenania-Ossag-Mineralölwerke am 28. Juni 1940 wurde unter anderem das Verwaltungsgebäude beschädigt.



Anfang Juni 1940 war Baumberg erstmals Ziel eines Luftangriffs. Entlang der Griesstraße schlugen mehrere Bomben ein, wobei der Bauernhof von Fritz Blank schwer beschädigt wurde

muss als solches benannt werden. Und auch wenn mittlerweile rund 75 Jahre vergangen sind,

verdienen es die Opfer, dass wir uns mit dem ihnen widerfahrenen Unrecht auseinandersetzen.

Der Leitsatz, den die Stadt Monheim am Rhein dabei verfolgt, lautet: „Erinnern statt vergessen.“

Berlin ist übrigens das einzige Bundesland, in dem der 8. Mai in diesem Jahr ein gesetzlicher

Feiertag ist, allerdings gilt dies zunächst nur einmalig.

(FST/ts) ■

Verfolgung und Erniedrigung

(PM/FST) Die drei Rheingemeinden Monheim, Baumberg und Hitdorf hatten während der NS-Zeit rund 7800 Einwohner. Diese Zahl muss man sich vergegenwärtigen, um das von Autor Karl-Heinz Hennen erstmals umfänglich zusammengefasste Ausmaß an Verfolgung, Denunziation, Erniedrigung und Mord richtig einordnen zu können. Es gab in Monheim und Hitdorf unter den jüdischen Mitbürgerinnen und Mitbürgern 19 Opfer der Shoah. Nur wenigen gelang die rechtzeitige Emigration. Lediglich zwei einstige Mitbürgerinnen und Mitbürger überlebten in Deutschland – untergetaucht und in einem Zuchthaus. Über 1400 Zwangsarbeitskräfte waren auf heutigem Stadtgebiet und in Hitdorf oft unter widrigsten Bedingungen untergebracht. Mindestens 43 von ihnen überlebten die Verschleppung und ihre Monheimer Jahre nicht. Der Monheimer Pfarrer Franz Boehm verstarb, aus seiner Gemeinde gerissen, im Konzentrationslager Dachau. „Auch mindestens sieben weitere Geistliche kamen in Konflikt mit der Gestapo“, erläutert Karl-Heinz Hennen. „Sie hatten demütigende Verhöre zu ertragen und wurden versetzt oder an die Front



Lokalhistoriker Karl-Heinz Hennen stellte vor einigen Wochen in der VHS das neue Geschichtswerk „Verfolgung und Denunziation im Amt Monheim 1933 bis 1945“ vor.

Foto: Thomas Spekowius

geschickt.“ Neben den politisch Verfolgten, die wegen ihres in Wort und Tat gezeigten Widerstands mit Zuchthaus- oder Gefängnisstrafen belegt sowie in Arbeits- oder Konzentrationslager eingewiesen wurden, verloren auf Grundlage des sogenannten Ermächtigungsgesetzes zudem auch zahlreiche weitere Monheimerinnen und Monheimer ihre politischen Mandate als Amts-, Stadt- und Gemeinderäte. Hoch dürfte zudem die Dunkelziffer in Fällen von Zwangssterilisation und Eu-

thanasie sein. Hennen: „Hier muss davon ausgegangen werden, dass nicht wenige Betroffene und Angehörige nach dem Krieg aus Scham, aber auch wegen der Aussichtslosigkeit, eine Anerkennung der Verfolgung und eine Wiedergutmachung zu erlangen, ihr Schicksal verschwiegen haben.“ Als sicher nachgewiesen gelten zwei Monheimer Fälle von Zwangssterilisationen und fünf von Euthanasie. Anhand der Wiedergutmachungsakten ist zu belegen, wie man nach 1945 mit Verfolgten und oft psychisch und physisch schwer geschädigten Menschen umgegangen ist. Politisch Verfolgte wurden dabei trotz langer Inhaftierungen und dem Verlust ihrer Arbeitsplätze nicht einmal als Verfolgte des Naziregimes (VdN) anerkannt, wenn sie keiner politischen Partei angehört hatten oder wenn sie nicht nachweisen konnten, nach der Verbüßung von Strafen und oft nach schweren körperlichen Misshandlungen ihren Widerstand fortgesetzt zu haben. Das Bundesentschädigungsgesetz (BEG) sah Wiedergutmachungen nur für Personen vor, die aus politischen, religiösen oder rassistischen Gründen verfolgt wurden. „Das schloss in beden-

licher juristischer Interpretation Entschädigungen bei Zwangssterilisation und Euthanasie aus“, verdeutlicht Hennen und macht klar, wie weit die fatalen Irrwege in die neuere Zeit hineinreichen: „Das fürchterliche ‘Gesetz zur Verhütung erbkranken Nachwuchses’ vom 14. Juli 1933 blieb sogar bis 1998 (!) in Kraft.“ Bis dahin beriefen sich bei Prozessen deutsche Gerichte darauf, die Erbgesundheitsgerichtshöfe der NS-Zeit hätten nach geltendem Recht gehandelt, daher seien Entschädigungsforderungen selbst dann abzulehnen, wenn unprofessionell durchgeführte Zwangssterilisationen zu schweren Gesundheitsschäden oder sogar zum Tod geführt hätten. Auch im Monheimer Rathaus lud man Schuld auf sich. Mit der Denunziation im Alltag hat sich die Ortpolizeistelle, die dem Bürgermeister unterstand, befasst. Hennen: „Die Fülle der im Stadtarchiv bewahrt gebliebenen Fälle legt ein beredtes Zeugnis davon ab, in welchem Ausmaß das alltägliche Leben von Denunzationsbereitschaft geprägt war. Das allein schon machte eine Wiedergutmachung nach dem Krieg nahezu unmöglich. Es entstanden auf diese Weise jedoch lebenslan-

ge Feindschaften mit Nachbarn und im Bekanntenkreis.“ Hoffnung macht, dass Karl-Heinz Hennen bei seinen Rechercharbeiten im Auftrag der Stadt auch auf Fälle stieß, bei denen sich Monheimer Bürgerinnen und Bürger schlicht geweigert haben, bei der menschenverachtenden Umsetzung der NS-Ideologie mitzuwirken. „Ihre Zivilcourage verdient hohe Anerkennung“, so der Autor. ■



Auf Grundlage eines im Monheimer Stadtarchiv bewahrten Fotos, das den Rathausneubau aus dem Jahr 1938 zeigt, wurde das Titelmotiv dieser Publikation der Stadt Monheim am Rhein zu ihrer eigenen Geschichte von der Illustratorin Leonore Müller-Gladen gestaltet. Gesamtcover-Realisierung: Strich!Punkt



Tischleuchten am Schreibtisch sorgen – ergänzend zum Raumlicht – für zusätzliche Helligkeit.

Foto: licht.de/signify

Sieben Tipps fürs Arbeiten im Home-Office

Quarantäne und strenge Kontaktvorgaben: Das Coronavirus hält die Welt in Atem und sorgt dafür, dass plötzlich immer mehr Büroangestellte freiwillig oder auf Anordnung im Home-Office arbeiten. Während manche schon länger tageweise oder komplett von zu Hause aus arbeiten, sind andere noch nicht ganz auf das Büro in den eigenen vier Wänden eingestellt. „Eine gute Ergonomie und eine optimale Beleuchtung erleichtern die Arbeit“, sagt Dr. Jürgen Waldorf, Geschäftsführer der Brancheninitiative licht.de. Gutes Licht motiviert und tut gut. Hier seine sieben Tipps für mehr Komfort im Home-Office.

1. Richten Sie sich einen festen Arbeitsplatz ein

Prima, wenn Sie Ihre Büroaufgaben in einem bereits eingerichteten Home-Office erledigen können. So können Sie auch zu Hause Arbeit und Entspannung gut trennen. Was aber, wenn es kein Extra-Büro gibt? Eine gute

Alternative ist ein separierter Arbeitsbereich. Er kann einfach beispielsweise durch eine portable Stellwand, einen Paravent oder ein Regal abgeschildert werden.

2. Achten Sie darauf, dass Stuhl und Tisch zu Ihnen passen

Wer jetzt länger als eins, zwei Stunden zu Hause arbeitet, braucht eine entsprechende Ausstattung. Auch ein kleines Upgrade der Arbeitsecke kann sich im Alltag schnell bezahlt machen. Zu einer ergonomisch sinnvollen Ausstattung gehören ein höhenverstellbarer Schreibtischstuhl und ein passender Schreibtisch. Das beugt Rückenschmerzen und Fehlhaltungen vor. Zu einer guten Ergonomie zählt auch die richtige Beleuchtung.

3. Platzieren Sie Computer und Bildschirm seitlich zum Fenster

Zwar sind Computer heute in der Regel gut entspiegelt, achten Sie aber trotzdem darauf, dass am Arbeitsplatz keine großen Helligkeitskontraste und

Spiegelungen entstehen. Sie stören den Sehkomfort – und sollten vermieden werden. Am besten stehen Schreibtisch und Bildschirm deshalb seitlich zum Fenster. So fällt ausreichend Tageslicht auf den Arbeitsplatz, ohne zu blenden. Positiver Nebeneffekt: Der Blick kann zwischendrin auch mal „auf Wandschicht“ gehen; das ist gut für die Augen und für das Wohlbefinden.

4. Lux und Lumen: Wichtige Zutaten für Ihr Lichtkonzept

Ebenfalls unverzichtbar: ein gut abgestimmtes Lichtkonzept, das natürliches Tageslicht, direkte und indirekte Beleuchtung berücksichtigt. Eine ausreichende Grundbeleuchtung sorgt dafür, dass die Kontraste zwischen Arbeitsplatz und Umgebung nicht zu hoch sind und die Augen sich nicht ständig auf unterschiedliche Helligkeiten einrichten müssen. Für ergänzendes direktes Licht am Arbeitsplatz sorgen Schreibtischleuchten. In beiden Fällen sind energiesparende LED-Lösungen eine gute Wahl.

5. Die ideale Schreibtisch-

leuchte ist flexibel

Schreibtischleuchten spenden direktes Licht auf der Arbeitsplatte. Richtig praktisch sind sie, wenn sie mit einem beweglichen Leuchtenarm ausgestattet sind. Dann lässt sich der Leuchtenkopf immer wieder nach Bedarf positionieren, zum Beispiel beim Lesen von wichtigen Unterlagen.

6. Arbeitslicht fürs Wohlbefinden: Morgens munter, abends entspannt

Was ist die richtige Lichtfarbe fürs Home-Office? Kommt auf die Tageszeit an: Nach dem Vorbild der Natur ist für Vormittag und den frühen Nachmittag neutralweißes Licht mit mindestens 3500 Kelvin richtig. Die hohen Blauanteile darin machen wach und fördern die Konzentration, erklärt licht.de. Wer dagegen noch am Abend arbeitet, schaltet besser ein gedämpftes, warmes Licht (maximal 2700 Kelvin) ein, um seinen Schlaf-Wach-Rhythmus nicht unnötig aus dem Takt zu bringen. Dazu gehört auch, den Bildschirm auf den Nachtmodus einzustellen.

7. Smarte Lösungen bieten mehr Komfort

Licht an und aus war gestern. Heute lässt sich die Beleuchtung mit entsprechend ausgestatteten Lichtquellen mühelos steuern: Helligkeit und Lichtfarbe lassen sich nach Bedarf anpassen. Einige Systeme sind einfach per App und Smartphone zu bedienen – und bieten eine ideale Lösung für das Home-Office.

(pb) ■

Heilwässer

Sind Wässer nicht alle gleich? Was ist dann das Besondere an Heilwässern? Drei wesentliche Punkte unterscheiden Heilwässer von anderen Wässern.

1. Die Wirkungen: Heilwässer

müssen ihre gesundheitlichen Wirkungen wissenschaftlich nachweisen. Erst dann werden sie offiziell vom Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte als sanft wirksame Arzneimittel zugelassen. Heilwässer können zum Beispiel die Verdauung fördern, Sodbrennen lindern oder helfen Osteoporose vorzubeugen.

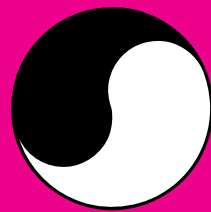
2. Die Inhaltsstoffe: Heilwässer liefern reichlich natürliche Mineralstoffe wie zum Beispiel Kalzium und Magnesium, aber auch Hydrogenkarbonat und Sulfat. So können Heilwässer erheblich zur täglichen Mineralstoffversorgung beitragen und helfen, Mangelerscheinungen zu verhindern. Die Mineralstoffe sind für den Körper übrigens besonders gut verwertbar, da sie bereits im Wasser gelöst vorliegen.

3. Die Herkunft: Heilwässer stammen aus tiefen natürlichen Quellen in der Region und werden rein und unverfälscht abgefüllt. Sie zählen zu den ältesten Naturheilmitteln, die bereits seit der Bronzezeit zur Förderung der Gesundheit verwendet werden. Die meisten Heilwässer schmecken ähnlich wie Mineralwässer. Man kann sie entweder kurmäßig einige Wochen lang anwenden oder einfach täglich trinken, um Gesundheit und Wohlbefinden sanft zu unterstützen. Heilwässer sind in gut sortierten Lebensmittel- und Getränkemärkten erhältlich. Auf dem Etikett jeder Heilwasser-Flasche steht, wie das Wasser wirkt und wie viel man trinken sollte.

(pb) ■

Sport und Erfolg

Körperliche, geistige und seelische Fitness bilden das Fundament für Erfolg. Dies bestätigen immer wieder wissenschaftliche Untersuchungen. Sie zeigen



auch, dass Sport die Durchblutung fördert, die Sauerstoffversorgung des Gehirns verbessert, produktiv macht und Stress reduziert. Welche Sportarten sich gut dafür eignen, um einen Ausgleich zum Job zu schaffen, verrät Stephanie Pohlmann, die beim Online-Weiterbildungsexperten karriere tutor den Fachbereich Gesundheitsmanagement leitet, im Interview.

Frau Pohlmann, wie halten Sie sich fit?

Stephanie Pohlmann: Ich gehe ein- oder zweimal die Woche laufen, manchmal auch ins Fitnessstudio. Im Sommer schwimme ich viel. Ich komme aus dem Leistungssport, habe mit fünf Jahren schwimmen gelernt und später an Trainingslagern und Wettkämpfen teilgenommen. Der Ausdauersport hat mich von klein auf geprägt.

Würden Sie sagen, dass sich Ausdauersportarten am besten eignen, um einen Ausgleich zu Stress im Job zu schaffen?

Pohlmann: Grundsätzlich sind Ausdauersportarten sehr gut dafür, aber wichtig ist auch die individuelle Betrachtung. Für junge Menschen ist Ausdauersport eher langweilig, ihnen würde ich eher einen Mannschaftssport empfehlen oder eine Sportart, bei der sie sich messen können, wo sie Erfolge sehen. Das kann ein guter Ausgleich sein. Für ältere Menschen ist Ausdauer eine sehr gute Option. Joggen, Yoga oder auch Kampfsport sind tolle Sportarten, um einen stressigen Job auszugleichen. Wichtig ist es aber, zu schauen, wer ich bin und was mir guttut, und dann auch mal neue Sportarten auszuprobieren.

Wie hängen Sport und beruflicher Erfolg zusammen?

Pohlmann: Wer regelmäßig Sport macht, ist entspannter.



Sport hilft gegen Stress im Job und kann sogar die Karriere fördern.

Foto: Getty Images

Außerdem ist Sport eine gute und anerkannte Burnout-Prävention. Bestimmte Eigenschaften, die im Sport wichtig sind – zum Beispiel Disziplin oder Konzentrationsfähigkeit –, sind auch für den beruflichen Erfolg wichtig. Oft fühlen sich Menschen, die Sport treiben und fit sind, wohl in ihrem Körper – und dieses Selbstbewusstsein bleibt auch der Außenwelt nicht verborgen. Im Sport lernt man außerdem, über Grenzen hinwegzugehen. Das ist etwas, was im Beruf von großem Vorteil sein kann. Allerdings sollte man hier auf die Balance achten: Wer seine körperlichen oder seelischen Grenzen zu oft ignoriert, wird früher oder später vermutlich krank.

Apropos Krankheit: Wann wird Stress im Job zum Problem?

Pohlmann: Stress im Job wird dann zum Problem, wenn man die ersten körperlichen Symptome bemerkt, kleinere und regelmäßig wiederkehrende Erkrankungen oder auch Schlafstörungen. Diese können sich, wenn wir keinen Ausgleich schaffen

und uns vielleicht auch noch ungesund ernähren, zu größeren Krankheiten ausweiten. Irgendwann ist man gefangen in seiner Stressblase und weiß überhaupt nicht mehr, was einen zu sich selbst zurückbringt.

Ist jeder sportlich? Viele können sich einfach nicht dazu aufraffen, Sport zu treiben ...

Pohlmann: Jeder kann Sport machen, nur die Messeinheiten sind unterschiedlich. Selbst wenn man 30 Kilogramm Übergewicht hat, kann man sich sportlich betätigen, zum Beispiel spazieren gehen oder den Garten harken. Der innere Karussellbremser lässt sich durchaus besiegen, die Frage ist: Will ich das? Wenn ich nicht wirklich etwas verändern will, falle ich schnell in alte Mechanismen zurück. Wenn ich den Bremser aber oft genug durch Sport bezwungen habe, wenn ich anfangs, den Sport oder den Zustand danach zu genießen, dann manifestiert sich ein neues Verhalten. Dann bin ich glücklich, wenn ich ausgepowert unter der Dusche stehe und wiederhole das neue Verhalten, bis es zu meinem Le-

ben gehört. Es gibt Tricks, auf die man am Anfang zurückgreifen kann: Man kann seine Laufklamotten schon vor dem Zubettgehen rauslegen, mit Sportpartnern oder in Sportgruppen trainieren. Letztendlich geht es beim Überwinden des inneren Schweinehundes um 20 Zentimeter – vom Sofa in die Sportschuhe. (pb) ■

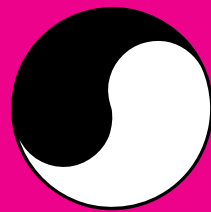
Frauen laufen

Frauen in Deutschland gehen lieber laufen, um das mentale Wohlbefinden zu verbessern, als Yoga oder Pilates als Entspannungssportarten zu machen. Und es ist viermal wahrscheinlicher, dass sie laufen gehen als dass sie sich in psychisch anstrengenden Phasen ärztliche Hilfe suchen. Zu diesem Ergebnis kommt eine unabhängige Studie, die im Auftrag von ASICS anlässlich des diesjährigen Internationalen Frauentags in Auftrag gegeben wurde. Im Vergleich zu anderen europäischen Frauen – zum Beispiel aus Spanien – ist für die deutschen Frauen die Verbindung zur Natur

ein wichtiger Motivator für das Laufen. Von den Befragten versprechen sich 58 Prozent psychisches Wohlbefinden, 51 Prozent gaben an, dass sie die Verbindung mit der Natur suchen, und 40 Prozent wollen mit Bewegung ihren Arbeitsstress bekämpfen. Mehr als ein Drittel (34 Prozent) der Frauen empfand den Mangel an Freizeit als größtes Hindernis für Bewegung, und fast ein Drittel (29 Prozent) war der Meinung, dass die Arbeit in einem Büro sie für die Notwendigkeit der Bewegung sensibilisiert hat. Die Studie ergab auch, dass Frauen oft von Personen inspiriert werden, die ihnen nahestehen: vier von zehn (40 Prozent) Frauen gaben an, dass entweder Freunde oder ihre Familie sie zu Bewegung anregen. Umgekehrt wurde nur eine von zehn Frauen (12 Prozent) von Spitzensportlern, Prominenten und Influencern zu sportlichen Aktivitäten animiert. Europaweit ergab die Studie, dass körperliche Fitness und geistiges Wohlbefinden die beiden Hauptgründe von Frauen für sportliche Bewegung sind. Ein Drittel der Frauen (33 Prozent) gab an, dass sie zur Verbesserung ihres geistigen Wohlbefindens Laufen gehen. Über alle Länder hinweg wurde Zeitmangel (35 Prozent) als größtes Hindernis für Bewegung angesehen, wobei Körperbild (22 Prozent) und Überarbeitung (20 Prozent) die beiden anderen wichtigen einschränkenden Faktoren waren. Im Gegensatz zu anderen Europäerinnen, vor allem den britischen Frauen, scheinen sich die deutschen Frauen mit 13 Prozent sich jedoch deutlich weniger von ihrem Körperbild einschränken zu lassen, sich zu bewegen. (pb) ■

Gestärkt durch Krisenzeiten

Das Coronavirus kann – genauso wie jedes andere Grippevirus –



das Immunsystem auf eine harte Probe stellen. Regelmäßige Saunagänge hingegen stärken die Abwehrkräfte. Sie wirken wie eine gesunde Trainingseinheit für den Körper. Doch was passiert im Körper genau beim heißen Schwitzbad? Wiederholte Saunagänge sind mit regelmäßigen Sporteinheiten zu vergleichen. Der Körper wird trainiert und kommt mit gewissen Situationen besser klar. Ein schneller Sprint zum Bus, welcher gleich abfährt? Für einen trainierten Läufer kein Problem. Die Winter- und Grippezeit, oder sogar die Corona-Pandemie? Für einen geübten Saunagänger kann es machbar sein. Während einem heißen Schwitzbad in der Sauna steigt die Körpertemperatur um bis zu zwei Grad an. Der Körper reguliert die Hitze auf der Haut mit Abkühlmechanismen und schwitzt stark. Nun beginnt das Gefäßtraining: Die Blutgefäße weiten sich, das Volumen in der Blutbahn steigt und das Herz pumpt kräftig. Nach dem Saunabad folgt die Abkühlung unter der kalten Dusche, im Tauchbecken oder zur Winterzeit auch mal im frischen Schnee. Der zweite Teil des Gefäßtrainings sorgt dafür, dass sich die zuvor geweiteten Gefäßrohre schlagartig wieder zusammenziehen. Die Durchblutung ist in Schwung und der Stoffwechsel aktiviert. Dieses Training wappnet den Körper für den Wechsel zwischen warmen und kalten Temperaturen. Der Körper eines regelmäßigen Saunagängers kann gut mit dem Temperaturwechsel aus der heißen Sauna hinaus ins Kalte umgehen und unterkühlt nicht so schnell. Und genau dieses Training stärkt das Immunsystem nachhaltig. Der gestärkte Körper tritt Krankheits-erregern mit aktivierten Abwehrkräften entgegen, gibt Viren und Bakterien weniger Chancen den Körper anzugreifen und wird seltener krank. Umgangssprachlich wird oft gesagt: Die Sauna här-

tet ab. Medizinisch gesehen sorgt die Sauna für eine bessere Thermoregulation und das bedeutet auch: Saunabesuche machen den Körper fit gegen Krankheitserreger, stärken das Immunsystem und aktivieren die Abwehrkräfte. Extra-Tipp: Natürliche Saunaaromen verbreiten während des Aufgusses nicht nur einen wunderbar erfrischenden Duft, die darin enthaltenen ätherischen Öle wirken zudem keimreduzierend und antibakteriell. Tiefe Atemzüge in der heißen und beispielsweise mit Minze erfrischten Saunaluft sind bei Viren und Bakterien im Raucherzimmer gänzlich unbeliebt. (pb) ■

Erinnerungsvermögen stärken

Sie wollen nicht nur körperlich, sondern auch geistig fit bleiben? Wir verraten Ihnen, wie Sie ganz leicht im Alltag Ihr Gedächtnis zu Höchstleistungen trainieren und garantiert nichts mehr vergessen. Telefonnummern, Geburtstage, wichtige Termine: Was mussten wir uns früher alles merken! Heute erledigen das zahlreiche Apps und das Smartphone. Mit erschreckenden Folgen – mittlerweile sprechen einige Experten sogar von einer digitalen Amnesie. Denn wenn wir uns zu sehr auf die technischen Begleiter verlassen, fordern wir unser Hirn nicht genügend. Wir werden vergesslicher und können uns schlechter fokussieren. Trotz fortschreitender Digitalisierung scheint sich gerade die Generation von morgen dieser Problematik mehr bewusst denn je. Die aktuelle Zukunftsstudie „Living 2038 – Wie lebt Deutschland übermorgen?“ des digitalen Handelsunternehmens QVC fand heraus: 70 Prozent der Generation Z (jene, die zwischen 1995 und 2010 geboren wurden) wünschen sich, dass sie schneller, konzentrierter und



Im Inneren des Körpers wird kräftig gearbeitet, man selbst kann den Saunagang allerdings in absoluter Entspannung genießen.
Foto: KLAFS GmbH & Co. KG

kreativer denken können. Diese zehn einfachen Alltagstipps und -tricks, um das eigene Erinnerungsvermögen zu stärken und so die Gehirnleistung zu fordern und zu fördern:

1. Handynummer(n) auswendig lernen

Die meisten erinnern sich an die Festnetznummer ihres Elternhauses – doch können Sie aus dem Stehgreif die Handynummer Ihres Kindes oder des Arbeitgebers nennen? Finden Sie heraus, welche Nummer Sie mit Ihrem Smartphone am häufigsten wählen und lernen Sie diese auswendig. Haben Sie diese drauf, nehmen Sie sich den zweithäufigsten Gesprächspartner vor. Dann den dritten und so weiter.

2. Überschriften merken

Werfen Sie die Zeitung vom Frühstück nicht gleich weg. Merken Sie sich die fünf größten Headlines der Titelseite und sagen Sie sich diese vor dem Zubettgehen auf. Anschließend können

Sie sie anhand der Zeitung kontrollieren. Oder lesen Sie die neuesten Nachrichten auf dem Tablet oder Smartphone, machen Sie sich einen Screenshot und prüfen diese Überschriften ebenfalls abends.

3. Machen Sie es mit links

Ein besonders einfacher Trick: Führen Sie routinierte Arbeiten mit der anderen Hand aus. Sind Sie Rechtshänder, sollten Sie Ihre Zähne in Zukunft öfter mal mit links putzen. Genauso natürlich umgekehrt. Funktioniert auch mit anderen Aufgaben wie Haare bürsten oder mit einer Gabel essen.

4. Wartezeiten nutzen

Gerade Situationen, in denen wir unfreiwillig nichts zu tun haben, bieten sich hervorragend zum Gedächtnistraining an. An der Bushaltestelle zum Beispiel: Versuchen Sie, sich die Farbe der Kleidung Ihrer Mitwartenden zu merken. Drehen Sie sich kurz weg oder schließen Sie die Augen, um sich dann im Kopf an

die blaue Mütze oder den roten Mantel zu erinnern. Klappt überall – zum Beispiel auch beim Arzt im Wartezimmer oder an der langen Schlange im Supermarkt.

5. Wecken Sie das innere Kind in sich

Die Fünfjährige schlägt sie regelmäßig im Memory? Das liegt auch daran, dass Kinder sich (zumindest in einem kurzen Zeitraum) extrem stark fokussieren können, während sich Erwachsene leichter ablenken lassen. Doch zum Glück kann man das trainieren – indem Sie wieder Memory spielen! Hier kann auch das Smartphone nützlich sein: Das Spiel gibt es in zahlreichen App-Varianten, bei denen Sie gegen einen virtuellen Gegner spielen können.

6. Unterwegs zählen

Achtsamkeit ist zu einem regelrechten Modebegriff geworden. Tatsächlich können wir aber auch unser Gehirn fordern, indem wir aufmerksamer durchs



Leben gehen. Machen Sie das Zählen dabei zu Ihrem täglichen Begleiter: Auf dem Weg zur Arbeit zählen Sie zum Beispiel, wie viele Hunde Ihnen über den Weg laufen oder rote Autos oder Menschen mit Brille. So aktivieren Sie Ihr Gehirn bereits durch Kleinigkeiten.

7. Fit futtern

Viele Lebensmittel werden nicht umsonst als Futter fürs Gehirn bezeichnet. Neben Nüssen, Trockenfrüchten und Lachs tun Sie auch mit Blaubeeren, Avocados oder Hülsenfrüchten Ihrem Kopf was Gutes. Mit diesem Alltagsstipp können Sie nicht nur Ihre geistige Fitness steigern, sondern auch Ihrer Linie etwas Gutes tun!

8. Tschüss, Navi!

Wie haben wir früher nur ohne GPS den Weg von A nach B gefunden? Indem wir Karten gelesen haben! Versuchen Sie, kleinere Strecken – sei es zu Fuß oder mit dem Auto – ohne angeschaltetes Navigationssystem zu überwinden. Prägen Sie sich den Weg und die Straßen vorab ein und wagen Sie dann das Abenteuer, ohne technisches Hilfsmittel ans Ziel zu gelangen. So sehen Sie auch viel mehr von Ihrer Umgebung.

9. Tanzen fürs Gehirn

Eins, zwei, Cha-Cha-Cha – das bekommen die meisten vielleicht noch hin. Komplizierter wird es da schon, eine ganze Abfolge von Tanzschritten zu lernen, egal ob Paartanz, Hip-Hop-Kurs oder Ballett. In einem Tanzkurs werden nicht nur Ihre Beine, sondern es wird auch Ihre Merkfähigkeit trainiert. Und so ein kleines Tänzchen zwischendurch sorgt für gute Laune.

10. Machen Sie Musik

Zum Schluss ein etwas anspruchsvollerer, aber absolut empfehlenswerter Tipp für eine gesteigerte Denkleistung: das

Avocado-Salat mit Garnelen

Zutaten (1 Portion)

- 100g Tiefkühl-Garnelen (ohne Schale)
- 60g Kirschtomaten
- 100g Kopfsalat
- 100g Gurke
- 1 Stk. Zwiebel (klein)
- ½ Stk. Avocado
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL fettarmer Naturjoghurt
- 2 EL Olivenöl
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer



Zubereitung

1. Garnelen auftauen, Salat, Tomaten und Gurke waschen
2. Gemüse kleinschneiden, Zwiebel in feine Würfel schneiden
3. Zitronensaft mit Joghurt, Salz und Pfeffer verrühren, 1 TL Öl dazugeben und die Zwiebelwürfel unterrühren.
4. Fruchtfleisch aus der Avocado lösen und ebenfalls in Würfel schneiden. Vorsichtig mit Salat, Tomaten, Gurken und der Vinaigrette vermischen.
5. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen, Garnelen abspülen und anschließend 2-3 Minuten lang anbraten. Zwischendurch wenden und am Ende mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Salat hinzugeben und genießen!

PRINZ SPORTLICH

So geht ein wirklich kalorienarmer Salat.

Foto: Prinz Sportlich

Erlernen eines Musikinstruments. Diese Tätigkeit kann sogar nachweislich unser Gehirn stärken und unseren IQ erhöhen. Denn durch das Spielen und Noten lesen müssen sich unsere beiden Gehirnhälften besser vernetzen. Dadurch fördert das Musizieren auch die Konzentration und Koordination. Im Alltag hilft es dann, bestimmte Notenreihen oder auch Songtexte im Kopf zu wiederholen. Das steigert nicht nur Ihre musikalische, sondern zudem Ihre geistige Leistung. (pb) ■

Kalorienfallen im Salat

Vorsicht, diese Kalorienfallen lauern im Salat! Warum das beliebte Diät-Gericht nicht automatisch immer gesund und kalorienarm ist. Der einfachste Weg, ein paar Kilos zu verlieren, ist der Verzicht auf das Lieblings-Nudel-Gericht und der Griff zu einem großen Teller Salat. Die Rechnung geht allerdings nicht auf, wenn man in eine der Kalo-

rienfallen von Salat tappt – denn auch das vermeintlich gesunde Grünzeug kann dick machen! Ob Feta, Mozzarella, Brie, Gouda oder Parmesan – Käse ist eine gerngesehene Salatzutut, hat es aber auch in sich! Beispielsweise haben 100 Gramm Gouda rund 350 Kalorien und 27 Gramm Fett, Parmesan sogar über 400 Kalorien und 29 Gramm Fett. Eine erfolgreiche Gewichtsabnahme wird mit einem käserreichen Salat sehr schwierig. Besser: Die Verwendung von kalorien- und fettarmen Käsesorten, wie zum Beispiel Hüttenkäse. Fleisch wirkt auf den ersten Blick wie das ideale Schlankmacher-Lebensmittel: Viel Eiweiß, wenig Kohlenhydrate, gut sättigend. Besonders Hähnchen wird zum Abnehmen immer wieder empfohlen. Das Problem: Im Salat wird oft paniertes oder frittiertes Geflügelfleisch verwendet, das die top Nährwerte schwinden lässt. Auch fettiger Schinken oder gebratener Bacon sind keine gute Wahl für einen fettarmen Salat. Besser: Alle,

die nicht auf Fleisch verzichten möchten, greifen am besten zu magerem Schinken oder gegrillten Hähnchenstreifen ohne Marinade. French-Dressing, Essig-Öl oder lieber American-Dressing? Leider macht fast jedes Dressing den noch so gesunden Salat zu einer echten Fettbombe. Die Basis von Dressings besteht meistens aus Mayo, Crème Fraîche oder Sahne. „Besonders fies sind Fertigdressings aus dem Supermarkt. Die gibt es zwar auch als Light-Produkte, aber die enthaltenden Zusatzstoffe, wie Süßstoffe oder Geschmacksverstärker, regen den Appetit an. Zudem ist das Öl in Dressings, trotz gesunder Fette,

eines der kalorienreichsten Lebensmittel schlechthin“, weiß Till Schiffer von der Fitness- und Lifestyle-Website Prinz Sportlich. Besser: Öl nur sparsam dosieren und Dressings immer selbst mischen. Senf, Joghurt oder saure Sahne sind deutlich kalorienärmere Alternativen zu Sahne und Co. Vor allem im Restaurant werden sie zu jedem Salat serviert: Pizzabrötchen oder Baguette-scheiben mit Kräuterbutter oder Aioli. Und wer kann schon dem duftenden, vielleicht sogar noch warmen Brot widerstehen? Leider nimmt der Körper mit jedem Bissen einfache Kohlenhydrate auf, die den Insulinspiegel in die Höhe treiben, die Fettverbrennung hemmen und schon nach kurzer Zeit wieder hungrig machen. In Kombination mit Aioli oder Kräuterbutter kommen noch ordentlich Fett und Kalorien dazu. Besser: Nichts spricht gegen eine Scheibe Vollkornbrot zum Salat. Alternativen zu Kräuterbutter sind fettarmer Frischkäse oder Hüttenkäse. Zu guter Letzt ist noch darauf zu achten, dass gesunde Zutaten, wie Avocado, Nüsse, Lachs und Sonnenblumenkerne wichtige Fettsäuren und hochwertiges Eiweiß liefern, aber in großen Mengen auch den Kalorienhaushalt in die Höhe treiben können. „Bei diesen gesunden Zutaten sollte unbedingt auf die Dosierung geachtet werden und der Salat bei Bedarf lieber mit weiteren sättigenden Eiweißlieferanten, wie hartgekochten Eiern, Thunfisch in eigenem Saft oder Hülsenfrüchten ergänzt werden“, fügt Schiffer hinzu. (pb) ■

**Anzeigenannahme:
0171 / 510 17 44**



Die Grünen-Kreistagsfraktion hat für die Sitzung am 18. Mai mehrere Initiativen eingebracht. Archiv-Foto: Norbert Stapper



Photovoltaik ist ein wichtiger Beitrag zum Klimaschutz, dem sich die MEGA verschrieben hat. Foto: MEGA

Heferversorgung

(nj/FST) In den vergangenen Wochen war auch im Monheimer Einzelhandel das Angebot an frischer Backhefe schnell vergriffen. Aufgrund von Problemen in den Lieferketten konnten die Regale oft nicht sofort wieder aufgefüllt werden. Und das, obwohl die Produktion von Hefe beim Monheimer Unternehmen Uniferm auf Hochtouren läuft. Die städtische Wirtschaftsförderung reagierte auf die Situation und initiierte eine Zusammenarbeit von Uniferm und den Monheimer Edeka-Märkten Gusek und Möller. „Als Uniferm helfen wir natürlich auch in dieser besonderen Situation gerne. Wir produzieren nun Hefe, die von den Edeka-Märkten direkt bezogen wird. Damit ist deren Versorgung mit Backhefe sichergestellt“, erläuterte Dr. Jan van der Pas von Uniferm. Zum Teil versorgt das Unternehmen die Märkte mit der bekannten Würfelhefe à 42 Gramm. Darüber hinaus werden auch 500-Gramm-Blöcke geliefert. „Unser Personal an der Wurst- und Käsetheke wird die großen Hefeblocke zerteilen und in haushaltsüblichen Portionen verkaufen“,

ergänzen Thomas Gusek und Stefan Möller. Wirtschaftsförderer Dr. Christoph Hahn freut sich über die schnelle und unkomplizierte Zusammenarbeit der Unternehmen. „Die Unterstützung von lokalen Kooperationen ist eine Kernaufgabe der städtischen Wirtschaftsförderung. Ich bin daher sehr glücklich und dankbar, dass Uniferm mit den Monheimer Lokalhelden Edeka Gusek und Möller innerhalb kürzester Zeit dieses Angebot für die Bevölkerung geschaffen hat.“ ■

Grüne

(FST/PM) Was kann der Kreis Mettmann tun, um die regionale Wirtschaft in der Corona-Krise schnell und wirkungsvoll zu unterstützen? Zur Klärung dieser Perspektive hat die Grünen-Kreistagsfraktion für die nächste Sitzung des Kreis Ausschusses am 18. Mai mehrere Initiativen eingereicht. So soll vom Kreis über neue Möglichkeiten der Kreiswirtschaftsförderung zur Unterstützung klein- und mittelständischer Unternehmen informiert werden und es sollen Perspektiven für Mieter von Gewerbeimmobilien mit Zahlungsen-

pässen beraten werden. Grünen-Landratskandidatin Martina Köster-Flashar und Fraktionsvorsitzender Bernhard Ibold weisen zudem auf ihren Antrag zum Aufbau eines Internet-Portals durch den Kreis hin: „Damit wollen wir örtlichen Kleinbetrieben und Mittelständlern eine leicht zugängliche Möglichkeit geben, um ihre örtlichen Angebote und Dienstleistungen sowie neu eingerichtete Liefer- und Versandangebote zu bewerben. Auch die Bündelung von, zum Teil bereits vorhandenen, Handels- und Dienstleistungsportalen der Städte kann hierüber erfolgen. Davon profitieren Verbraucher und auch Kunden. Sie erhalten einen Überblick über die Angebote vor der eigenen Haustür in den kreisangehörigen Städten und können Wege und Kontakte in der Öffentlichkeit vermeiden. Darin sehen wir eine Perspektive, um die wirtschaftliche Infrastruktur in den Städten des Kreises zeitnah zu unterstützen.“ ■

MEGA

(bh/FST) Strom, Erdgas, Multimedia, E-Mobilität, Energiedienste – mit vielfältigen Leistungen macht die MEGA Monheim am Rhein jeden Tag ein Stückchen wärmer, heller und digitaler. Das breite Angebot der kommunalen Energieversorgerin und Dienstleisterin fasst jetzt eine noch übersichtlichere Internetseite zusammen. Unter www.mega-monheim.de finden Geschäftskunden, Privatkunden und alle, die es werden wollen, ab sofort zahlreiche Informationen und nützliche Services. Optisch fügt sich die neue Internet-

seite in das gemeinsame Corporate Design mit der Stadt ein. So wird nicht nur die Verbindung zur Stadt, sondern auch zu allen Monheimerinnen und Monheimern betont. „Wir tragen dazu bei, Monheim am Rhein für Bürgerinnen, Bürger und Unternehmen zu einer lebenswerten und attraktiven Stadt zu machen“, erklärt Geschäftsführer Christian Reuber. „Wie das funktioniert, zeigt unsere Internetseite.“ Zu den neuen Funktionen der Internetseite gehören unter anderem ein Glasfaser-Verfügbarkeitscheck und schnelle Tarifrechner für Strom- und Erdgas-Angebote. Wer möchte, kann Strom-, Gas- und Multimedia-Verträge direkt abschließen und Multimediaprodukte in einem Online-Shop erwerben. „Das ist aber lediglich ein weiteres Angebot. Natürlich stehen unsere Beraterinnen und Berater an der Krischerstraße und an der Rheinpromenade auch weiterhin persönlich zur Verfügung, sobald es die momentane Situation aufgrund des Coronavirus wieder zulässt“, macht Reuber deutlich. Ein übersichtliches Menü erleichtert die Navigation. Darüber hinaus wurde die Suchfunktion optimiert, so dass Inhalte leichter zu finden sind. Erklärvideos helfen bei persönlichen Hardware-Einstellungen und in einem Downloadbereich stehen alle wichtigen Dokumente zur Verfügung. Bei Störungen meldet ein Störungsmelder, wo gerade welcher Fall behoben wird. Wer darüber hinaus Hilfe braucht, findet in einem Helpcenter Antworten auf häufig gestellte Fragen – oder bei den mehr als 100 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern. Nach dem ME-

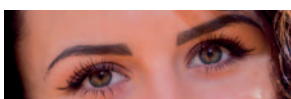
GA-Motto „Unsere Energie hat ein Gesicht“ finden Nutzerinnen und Nutzer für jedes Produkt und jede Dienstleistung die passenden Ansprechpersonen. ■

Rettungsschirm

(nj/FST) Mit Beschluss vom 8. April hat der Stadtrat den kommunalen Rettungsschirm Monheim am Rhein beschlossen. „Dabei handelt es sich um Soforthilfen für gewerbliche Unternehmen und Angehörige freier Berufe sowie für ansässige Vereine als weitere Unterstützung – neben den Hilfen durch Bund und Land – zur Bewältigung der durch die Corona-Pandemie verursachten wirtschaftlichen Folgen“, erläuterte Kämmerin Sabine Noll. „Vor allem die kleinen Betriebe in der Gastronomie, im Einzelhandel und Dienstleistung, wie zum Beispiel Frisöre, die jetzt schließen müssen, sind besonders von der Krise betroffen. Damit sie nicht dauerhaft schließen müssen, sondern nach der Krise wieder öffnen können, ist der ergänzende städtische Rettungsschirm von großer Bedeutung. Wir wollen schon jetzt den Grundstein dafür legen, dass es nach dieser schwierigen Phase für uns alle in der Stadt mit einem möglichst normalen Leben wieder weitergehen kann – ohne dass verlorengegangene Strukturen, die unsere Stadt so lebenswert machen, erst wieder in jahrelanger Arbeit aufgebaut werden müssen“, betonte Bürgermeister Daniel Zimmermann. Zuschüsse von Bund und Land sind vorrangig zu beanspruchen und werden daher bei der Prüfung berücksichtigt. Für den Ret-

Lohnsteuerhilfverein

Neandertal e.V.



Wir haben Ihre Steuern im Blick und erstellen Ihre Einkommensteuererklärung im Rahmen einer Mitgliedschaft und unserer Befugnisse nach § 4 Nr. 11 StBerg.

Ihr Lohnsteuerverein: kompetent • engagiert • günstig

40789 Monheim · Fasanenweg 10 · Telefon 02173/978999



Der am 31. Oktober eingebrachte und am 18. Dezember 2019 verabschiedete Monheimer Haushalt für das Jahr 2020 wird wegen der wirtschaftlichen Folgen der Corona-Krise nachjustiert. Archiv-Foto: Thomas Spekowitz

tungsschirm werden im eigentlich bereits im Dezember verabschiedeten Haushalt für 2020 außerplanmäßige Finanzmittel in Höhe von zehn Millionen Euro zur Verfügung gestellt. Die Deckung soll aus der Ausgleichsrücklage erfolgen. Bei dem jeweiligen Zuschuss der Stadt handelt es sich um einen sogenannten betrieblichen Zuschuss, der in der Steuererklärung als Betriebseinnahme zu deklarieren ist und bei Vereinen als Vereins-einnahme. Es ist eine Servicehotline im Monheimer Rathaus geschaltet. Unter folgenden Telefonnummern wird Auskunft gegeben: 02173/951-639, -613 und -6707. Die Antragsformulare sind auf der städtischen Homepage unter www.monheim.de zu finden. ■

Verzicht auf Bezüge

(FST/PM) In einem gemeinsamen Antrag von CDU, SPD, FDP und Grünen, über den Ende April im Landtag zustimmend entschieden wurde, beantragten die vier Fraktionen den Verzicht der Anpassung der Bezüge der Landtagsabgeordneten im Jahr 2020. Der Leverkusener CDU-Landtagsabgeordnete Rüdiger Scholz erklärte dazu: „Die Corona-Krise stellt die Menschen im Land vor besondere Herausforderungen. Die Angst um die eigene Gesundheit und die der Angehörigen und Freunde gehört ebenso dazu wie die Angst vieler Menschen um ihre berufliche und wirtschaftliche Existenz. Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer sind in großer Zahl von Kurzarbeit betroffen, andere haben schon ihren

Job verloren. Unternehmerinnen und Unternehmer vor allem kleiner und mittelständischer Unternehmen bangen um die Zukunft ihrer Geschäfte und Firmen. Vor diesem Hintergrund ist es niemandem im Lande zu erklären, wenn die Landtagsabgeordneten ihre Bezüge erhöhen würden. Ich unterstütze deshalb den Antrag der vier Fraktionen aus voller Überzeugung. Wir Abgeordnete müssen in dieser Situation ein Zeichen setzen und werden deshalb in diesem Jahr auf die Anpassung unserer Bezüge verzichten.“ ■

Leverkusener Brücke

(FST) Straßen.NRW hat wegen Mängeln an Stahlbauteilen für die Leverkusener Rheinbrücke den Vertrag mit dem Baukonzern Porr für das Großprojekt gekündigt. Die Bauteile erfüllten „weder die deutschen Normen noch die vertraglichen Vereinbarungen“, teilte der Landesbetrieb am 24. April mit. Die Fertigstellung der ersten von zwei neuen Brücken auf der Autobahn 1 ist nun Medienberichten zufolge für September 2023 vorgesehen. Zuletzt war man von Ende 2021 ausgegangen, wie ein Sprecher von Straßen.NRW am 24. April sagte. Die Brücke gilt als zentraler Baustein, um die Verkehrssituation zu entspannen. Eine Neuausschreibung für das Großprojekt sollte nun zeitnah veröffentlicht werden. Nach Angaben von Straßen.NRW beziehe sie sich zunächst auf die erste der zwei geplanten Brücken. Die SPD-Opposition im Düsseldorfer Landtag sprach von einem „Super-Gau

für die Verkehrspolitik in NRW“. „Wir fordern die Landesregierung auf, schnellstmöglich die Öffentlichkeit darüber aufzuklären, wie es zu diesem Skandal kommen konnte“, erklärten die sozialdemokratischen Abgeordneten Jochen Ott und Carsten Löcker. Jedes der 22 in China gefertigten Brückenteile aus Stahl sei mit Mängeln behaftet, berichtete der „Kölner Stadt-Anzeiger“ unter Berufung auf Angaben von Straßen.NRW. Der Landesbetrieb sprach demnach von 250 bis 600 Mängeln je Bauteil. NRW-Verkehrsminister Wüst (CDU) hatte einst den Bau der Brücke mit Import-Stahl aus China gerechtfertigt. Die Qualität des Stahls sowie die Einhaltung der Qualitätsstandards werde von Beauftragten von Straßen.NRW vor Ort in China geprüft, meinte der Christdemokrat Anfang 2018. ■

Hilfe

(nj/FST) Die ortsansässigen Firmen Pötz & Sand (Pösamo) sowie Bayer haben sich in der derzeitigen Corona-Krise für die Monheimerinnen und Monheimer mit Schutzkleidung und Desinfektionsmittel eingebracht. Die Verteilung geschieht vor allem in Kooperation mit Monheims Feuerwehr. Die auf Ketten, Seile, Drahtbiegeteile und Zubehör spezialisierte Firma Pösamo, ansässig an der Frohnstraße, organisierte mehrere tausend Schutzmasken und stellte sie der Stadt zur Verfügung. Mitorganisator Emil Drösser übernahm die Verteilung, unter anderem an die Monheimer Feuerwehr sowie an Ärzte und medizi-



Nicht nur Rüdiger Scholz (vorne, Mitte) sprach sich für einen Verzicht auf die Anpassung der Bezüge für Landtagsabgeordnete aus. Archiv-Foto: zur Verfügung gestellt von R. Scholz

nische Einrichtungen. Hagen Klausling von Pösamo freut sich, vor Ort helfen zu können. Die eigene Firma in China, die acht Wochen zuvor aus Monheim am Rhein mit dringend benötigten und auch vor Ort kurzfristig nicht erhältlichen Masken und Fieberthermometern versorgt wurde, konnte sich nun im Gegenzug mit der schnellen und unkonventionellen Lieferung von Schutzmasken bei der deutschen Muttergesellschaft bedanken. „Die bundesweite Beschaffung von Schutzkleidung gestaltet sich teilweise trotz rechtzeitiger Bestellung sehr schwierig und langwierig“, berichtet Torsten Schlender, Leiter

der Monheimer Feuerwehr und zuständig für den Rettungsdienst. Über die Bayer AG am Monheimer Standort konnten 600 Liter Desinfektionsmittel beschafft werden. Die Kollegen am Produktionsstandort Dormagen hatten in der Corona-Krise eigene die Produktion von Desinfektionsmitteln in einem Betrieb ermöglicht, in dem sonst Pflanzenschutzmittel hergestellt werden. Der Forschungsstandort Monheim konnte das Material ordern. Die Verteilung erfolgte gemeinsam mit der Berufsfeuerwehr Köln. Das Material kommt jetzt unter anderem in der Verwaltung und in Einkaufszentren zum Einsatz. ■

...demnächst wieder:
Körper und Seele stärken!

www.monamare.de



Hier schreibt Bastian Oczipka selbst eine Karte an eine Lebenshilfe-Wohnrichtung. Foto: Anna Spindelndreier



Auch für die Tennisspieler des TC Blau-Weiß Monheim ruht derzeit der Spielbetrieb. Archiv-Foto: TC BW Monheim

Neanderland Cup

(FST/PM) Der Neanderland Cup, der insgesamt zehn Läufe in allen kreisangehörigen Städten umfasst, läuft in diesem Jahr buchstäblich ins Leere. Lediglich die Hildener Winterlaufserie konnte planmäßig stattfinden. Weitere sieben Läufe (Erkrath: Neandertallauf, Mettmann: Bachlauf, Ratingen: Breitscheider Nacht, Haan: Felderlauf, Wülfrath: Schweinelauferlauf, Monheim: Gänseliesellauf, Langenfeld: Mittsommernachtslauf) wurden jedoch wegen der Corona-Lage inzwischen abgesagt, sodass die Wettbewerbsbedingungen (Teilnahme an mindestens fünf Läufen) nun nicht mehr erfüllbar sind. Vor diesem Hintergrund wird der Neanderland Cup in seiner ursprünglichen Form abgesagt. Unabhängig davon hoffte der Kreis Mettmann im April noch, dass der Eignerbachlauf in Velbert im August und der Panoramaweglauf in Heiligenhaus im September stattfinden können und dass dann möglichst viele Läuferinnen und Läufer an diesen Läufen teilnehmen können. Je nach Entwicklung der Lage überlegt der Kreis, ob ersatzweise eine modifizierte Cup-Wertung der am Ende verbliebenen Läufe erfolgen kann. ■

Postkarten-Aktion

(FST/PM) Die Lebenshilfe NRW ruft in Kooperation mit den Special-Olympics-Botschaftern Bastian Oczipka (Fußballprofi bei Schalke 04) und Andreas Mies (Tennisprofi aus Köln) dazu auf, Postkarten an die Bewohner der

stationären und ambulanten Wohnangebote der Lebenshilfe zu senden. Vielleicht möchten Sie auch eine kleine Aufmunterung an die Wohnrichtungen im Kreis Mettmann schicken? „Wir möchten euch dazu aufrufen, den Bewohnern mit Beeinträchtigung Postkarten gegen die Einsamkeit zu schreiben. Ich habe auch schon eine geschrieben und würde mich sehr freuen, wenn ihr das auch tun würdet. Ihr könnt den Menschen mit so einfachen Mitteln eine enorme Freude bereiten“, schreibt Schalke-Kicker Bastian Oczipka auf seinem Instagram-Account. „Durch das behördlich auferlegte Besuchsverbot, das viele Menschen mit Behinderungen und Vorerkrankungen in den Wohnstätten vor dem Corona-Virus schützen soll, spielt das Thema Einsamkeit bei diesen Menschen derzeit eine große Rolle. Gleichzeitig haben Menschen, die in der eigenen Wohnung wohnen und ambulant betreut werden, derzeit ebenfalls weniger Kontakt zu Freunden und Angehörigen. Um dem etwas entgegenzusetzen, rufen wir dazu auf, diesen Menschen zu schreiben. Eine simple Postkarte reicht da schon aus“, erklärte außerdem Philipp Peters, Sprecher der Lebenshilfe NRW. Wenn Sie bei dieser Aktion mitmachen möchten und den Bewohnern der Lebenshilfe im Kreis Mettmann schreiben wollen, finden Sie unter: lebenshilfe-mettmann.de/service/kontakt die postalischen Adressen der einzelnen Wohnrichtungen in Ihrer Nähe. Ihrer Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt: Von einfachen Grußworten, aufmunternden Sätzen, Ge-

dichten, Geschichten, Bildern oder Erzählungen kann alles dabei sein. Jede Postkarte und jeder Brief ist ein Lichtblick sowie ein Zeichen der Solidarität und setzt der Eintönigkeit und Einsamkeit in Corona-Zeiten etwas entgegen. ■

Sportfreunde Baumberg

(FST) Fußball-Oberligist Baumberg hat die Verträge mit den Kickern Sercan Er, Patrick Jöcks, Alon Abelski, Bilan Sezer, Kosi Saka und Melva Luzalunga bis 2021 verlängert. Selbiges gilt für Chefcoach Salah El Halimi. ■

Der Sport in Zeiten von Corona

(FST) Sportlich tut sich in Zeiten von Corona weltweit relativ wenig – bei Redaktionsschluss wurde, was beispielsweise den Fußball angeht, nur in den Eliteligen Nicaraguas, Taiwans, Turkmenistans und Weißrusslands noch gekickt, dabei nur in den letzten beiden Staaten noch mit Zuschauern. In den Niederlanden und Frankreich wurde die Fußballsaison bereits beendet. Die Deutsche Eishockey-Liga hatte ihre Saison schon vor den Playoffs beendet, einen Meister 2020 gibt es nicht, wie auch bei den deutschen Volleyballern und Volleyballerinnen. Im Handball wurde die Saison vorzeitig abgebrochen, Tabellenführer THW Kiel zum Meister ernannt – anders bei den Frauen, wo die Bundesliga ebenfalls vorzeitig beendet wurde, ohne aber einen Meister zu ernennen. „Wäre ich ein Mann, wäre ich jetzt Deutscher Meister“, kommen-

tierten dies die Spielerinnen des Spitzenreiters Borussia Dortmund wenig begeistert. Die Olympischen Spiele und die Fußball-EM wurden bereits auf 2021 verschoben, das Tennisturnier in Wimbledon findet 2020 genauso wenig statt wie die für August geplante Leichtathletik-EM. Unklar war bei Redaktionsschluss beispielsweise noch, ob und wann die French Open sowie die US Open im Tennis, der Beginn der Formel-1-WM und die Tour de France stattfinden werden. Am 1. Mai begann immerhin auf nationaler Tennis-Ebene das erste von einigen in den nächsten Wochen geplanten Showturnieren mit deutschen Profispielern – ohne Zuschauer. Über ein Zu-Ende-Bringen der Fußball-Bundesliga-Spielzeit wurde Ende April weiterhin intensiv diskutiert. 90 Prozent der Deutschen sind dafür, dass auch bei einer Corona-Infektion von Bundesligafußballern die gesamte Mannschaft für 14 Tage in Quarantäne gehen muss. Das ergab zumindest eine repräsentative Umfrage von in-fratest dimap im Auftrag der ARD-Sportschau am 21./22. April. „Auf die Frage nach regelmäßigen Tests von Teams mit dem Ziel, Corona-Infektionen zwischen den Fußballspielern zu vermeiden, hielten 61 Prozent der Befragten diesen Aufwand für nicht gerechtfertigt, 34 Prozent hielten ihn für gerechtfertigt. Vier Prozent gaben an, sich nicht für Fußball zu interessieren“, hieß es zudem auf sportschau.de. Und wie sieht aus im Fußballverband Niederrhein? Peter Frymuth, Präsident des Verbandes, Mitte April laut fvn.de: „Wir stehen selbstverständlich in

Kontakt mit der Politik in unserem Land. Wir alle hoffen, wieder auf die Sportanlagen zu kommen. Wir müssen aber den Entscheidungsträgern die nötige Zeit geben. Die Gesundheit muss immer im Vordergrund stehen.“ ■

Fußball

(FST/PM) Fußball-Bundesligist Fortuna Düsseldorf hat sich nach langen Verhandlungen mit Ex-Vorstandschef Robert Schäfer auf eine einvernehmliche Vertragsauflösung geeinigt. Björn Borgerding, seit einiger Zeit Fortunas neuer Aufsichtsratsvorsitzender: „Wir freuen uns, dass wir nun eine einvernehmliche und zielorientierte Lösung mit Robert Schäfer gefunden haben, mit der beide Seiten zufrieden sein können. Unser Dank gilt Robert Schäfer für sein Engagement für die Fortuna und für die Zukunft wünschen wir ihm alles Gute.“ Robert Schäfer meinte: „Ich bin der Fortuna und ihren Fans sehr dankbar für die Chance, die ich bekommen habe, und werde die schöne und erfolgreiche Zeit in Düsseldorf immer in guter Erinnerung behalten. Nun konnten wir eine gute Lösung für beide Seiten finden.“ Schäfer hatte sich im Vorjahr mit dem damaligen Aufsichtsratschef Reinhold Ernst überworfen, wurde im April 2019 von seinen Aufgaben entbunden. // Bayer Leverkusen hat zur kommenden Saison den U21-Nationalspieler Lennart Grill verpflichtet. In Leverkusen hat der aktuelle Keeper des 1. FC Kaiserslauten einen bis zum 30. Juni 2024 gültigen Vertrag unterschrieben. ■

Küchen, die begeistern.



42781 Haan | Bahnhofstraße 72-74
Telefon 02129 3311690

40764 Langenfeld | Schulstraße 2
Telefon 02173 1017742



**Haan und
Langenfeld**

50 STÜCK SOFORT VERFÜGBAR!



ŠKODA



Mtl. Leasingrate
ab 149,- €¹

Der ŠKODA KAMIQ.



Der City-SUV von ŠKODA hat das Goldene Lenkrad³ 2019 gewonnen – aus gutem Grund: Agil wie ein Kompakter und komfortabel wie ein SUV, ist er der ideale Begleiter für den Großstadtdschungel. Überzeugen Sie sich selbst. Zum Beispiel von Frontradar mit City-Notbremsfunktion und vorausschauendem Fußgängerschutz, zweigeteilte Hauptscheinwerfer, Spurhalteassistent und moderne Konnektivitätslösungen sind schon serienmäßig mit an Bord. Sie möchten ein stylisches Extra? Wie wäre es mit dem optional verfügbaren virtuellen Cockpit? Der ŠKODA KAMIQ passt ganz einfach zu allen, die wissen, was sie wollen. Jetzt bereits **ab 149,- €** monatlich¹. ŠKODA. Simply Clever.

EIN ANGEBOT DER ŠKODA LEASING¹:

ŠKODA KAMIQ STYLE 1,0I TSI 70 kW (95 PS)

Sonderzahlung (inkl. Überführung)	0,00 €	jährliche Fahrleistung	10.000 km
Nettodarlehensbetrag (Anschaffungskosten)	18.457,44 €	Vertragslaufzeit	48 Monate
Sollzinssatz (gebunden) p.a.	2,17 %	Gesamtbetrag	7.152,00 €
Effektiver Jahreszins	2,17 %	48 mtl. Leasingraten à	149,00 €

Kraftstoffverbrauch in l/100 km, innerorts: 6,5; außerorts: 4,3; kombiniert: 5,1; CO₂-Emission, kombiniert: 116 g/km (gemäß VO (EG) Nr. 715/2007). Effizienzklasse B²

¹Ein Angebot der ŠKODA Leasing, Zweigniederlassung der Volkswagen Leasing GmbH, Gifhorner Straße 57, 38112 Braunschweig, für die wir als ungebundener Vermittler gemeinsam mit dem Kunden die für den Abschluss des Leasingvertrags nötigen Vertragsunterlagen zusammenstellen. Bonität vorausgesetzt. Es besteht ein gesetzliches Widerrufsrecht für Verbraucher. Nähere Informationen erhalten Sie bei uns oder unter skoda.de

Das Angebot gilt nur in Verbindung mit einer Inzahlungnahme. ŠKODA Modelle oder Fremdfabrikate, VW Konzernfahrzeuge ausgenommen.

²Ermittelt im neuen WLTP-Messverfahren, umgerechnet in NEFZ-Werte zwecks Pflichtangabe nach Pkw-EnVKV. Nähere Informationen erhalten Sie bei uns oder unter skoda.de/wltp

³ŠKODA KAMIQ: Gewinner des Goldenen Lenkrads 2019 in der Kategorie „Bestes Auto bis 25.000 €“. Ausgezeichnet von AUTO BILD & BILD am SONNTAG, Ausgabe 46/2019.

Abbildung zeigt Sonderausstattung gegen Mehrpreis.

AUTOZENTRUM JOSTEN GmbH & Co. KG

Benzstraße 1, 40789 Monheim am Rhein
T 02173 940330, F 02173 9403333
skoda@auto-josten.de, www.auto-josten.de

autozentrum
Josten₁₈₃₈