

HINDENBURGER

DIE BESTEN SEITEN VON MÖNCHENGLADBACH & RHEYDT

„Scapsis“ - Eine Rapperin der besonderen Art

Im Kampf für mehr Toleranz, Akzeptanz und Liebe

What Dancers Do

Ein Tag im Leben einer Tänzerin

Daniel Wirtz und SommerMusik

Konzerthighlights in Mönchengladbach

Ninety Nine in der KFH

Anstehende Neueröffnung der „guten Stube“

Unsere neue Website ist online!
www.hindenburg.de



Wissen
Erfahrung
Beratung



MVZ-ADTC MÖNCHENGLADBACH / ERKELENZ GMBH

AUGENKLINIK BETHESDA

WISSEN » ERFAHRUNG » BERATUNG



Das MVZ ADTC Mönchengladbach / Erkelenz

Präzise Diagnostik und Behandlung von Fehlsichtigkeit, Hornhauterkrankungen, Grauem Star, Grünem Star, altersbedingter trockener und feuchter Makuladegeneration, Netzhautveränderungen bei Diabetes, Glaskörperblutung, Makulaödem bei Venenverschlüssen, hoher Kurzsichtigkeit und Uveitis. Hohe Qualität der Operationen des vorderen Augenabschnitts, plastische und rekonstruktive Lidchirurgie, intravitreale Injektionen.

Wir greifen auf ein Netzwerk hoch qualifizierter erfahrener Fachärzte in Mönchengladbach, Giesenkirchen, Rheydt und Erkelenz zurück.



■ DR. MED. LENA MELNYK



■ DR. MED. KATARZYNA BRINKS



■ DR. MED. MIGNON HANN

Wissen
Erfahrung
Beratung



DIE JOHANNITER
Ev. Krankenhaus Bethesda



Augenkl. Bethesda
MVZ ADTC Mönchengladbach /Erkelenz GmbH
am Ev. Krankenhaus Bethesda | Johanniter GmbH
Dr. med. Lena Melnyk und Kollegen
Ludwig-Weber-Straße 15b | 41061 Mönchengladbach
Tel.: 02161 . 85200
www.augencentrum-klinikbethesda.de

Dr. med Katarzyna Brinks
Dr. med Isabella Loos
Konstantinstraße 58
41238 MG-Giesenkirchen
Tel.: 02166-854340

Dr. med Peter Nauk
Mühlenstraße 27
41236 MG-Rheydt
Tel.: 02166-40760

edit rial

Liebe Leserinnen und Leser,

endlich, unter 100 und das zumindest in den letzten Tagen vor Drucklegung dieser Ausgabe auch stabil. Das Resultat - wiedergewonnene Freiheiten oder zumindest das Gefühl davon. Vermutlich werden einige von Ihnen über Pfingsten - trotz des schlechten Wetters - die Chance genutzt haben, einen Kaffee oder ein Bier in einer geöffneten Außengastronomie zu genießen. Gut so, denn #supportyourlocals, #restartgastro und so... aber bitte mit Augenmaß. Eine Tugend, die uns wie so viele andere Tugenden in dieser Pandemie als Gesellschaft etwas abhanden gekommen ist.

Für die Gastronomie ist diese Situation nicht wirklich einfach, denn sie birgt doch hohe Risiken. Hält der Trend der sinkenden Inzidenzen an oder haben wir zwei Wochen nach erfolgreicher Lockerung den JoJo-Effekt und alles muss wieder schließen? Von heute auf morgen öffnen geht auch nicht, denn die ganze Logistik muss erst wieder anlaufen. Ware ist nicht mal eben gekauft. Bierleitungen müssen gereinigt werden, da kommt es schon mal zu terminlichen und materiellen Engstellen - und dann die ganzen Regeln. Gibt es genug Desinfektionsmittel im Großmarkt? Wie regelt man die Nachverfolgung diesmal. Zudem arbeitet viel Gastropersonal mittlerweile woanders, z.B. in den vielen Testzentren. Es ist schön, dass

die Gastro wieder öffnen darf, aber wir sollten uns nicht wundern oder ärgern, wenn das nicht alle machen. Ach so, wer öffnet, verliert eventuell auch noch den Anspruch auf staatliche Hilfen und ob der Umsatz in der vom Platz her begrenzten Außengastronomie die Kosten decken kann, ist ebenfalls fraglich. Naja, so richtig durchdacht ist das Ganze mal wieder nicht und außerdem auch mal wieder hopplahopp... wie so oft in der von Aktionismus geprägten politischen Entscheidungsfindung.

Für mich gilt: „Wenn wir uns auf „Die da oben“ verlassen, sind wir verloren“, also liegt es an uns selber, ob und wie schnell wir diese Pandemie hinter uns lassen können. Gehen wir die unter 100-Situation mit Freude, aber auch Augenmaß und Vernunft an, werden wir die Kurve kriegen. Bleiben wir weiterhin egoistisch und wiegen wir uns in falscher Sicherheit, wird das Ganze schnell wieder nach hinten losgehen.

Zu Hygiene, Anstand, Masken (in Innenräumen) und Tests gibt es aktuell noch keine Alternative, aber ehrlich, diese Regeln bzw. Maßnahmen sind schlimmstenfalls genau so unangenehm wie ein Mückenstich, ermöglichen uns aber in absehbarer Zeit wieder ein normales Leben. Mit Innengastro, mit Konzerten und Theater, mit Genuss. Das ist doch auch eine Art von

Egoismus, oder? Ich will mein altes Leben zurück (wenn es dann möglich ist). Also sollten wir alle solidarisch als Gemeinschaft egoistisch sein und nicht diesen verfluchten Alltags-Individualegoismus an den Tag legen, der uns schon letztes Jahr wieder in die Schxxxx geritten hat.

Ich rechne ganz fest damit, dass wir gegen Ende des Jahres wieder deutlich mehr Möglichkeiten haben werden und vor allem, dass wir die größte Krise im kommenden Jahr hinter uns lassen können. Immer vorausgesetzt, es taucht nicht doch noch eine Zombiemutante auf.

Bis dahin drücke ich uns allen die Daumen und wünsche der Gastronomie und dem Einzelhandel einen wirtschaftlich guten Sommer und eine baldige Rückkehr zur (größtmöglichen) Normalität.

In diesem Sinne,

bleiben Sie gesund und informiert.

Ihr Marc Thiele
Herausgeber

Foto aus: ALLES NEU! (UA)



WIR SPIELEN WIEDER!

Jetzt Tickets sichern
und Theater erleben!

<https://theater-kr-mg.de>



18

KUNST + KULTUR



26

SPORT



32

GENUSSKULTUR

Fotomachweise siehe Themenseiten

STADTLIBEN

- 5 **UPDATE:** Initiativkreis plant für die Zeit nach der Pandemie
- 6 MGGM sucht junge Cityguides
- 7 Ensemblia 2021 - Süd Südwest Van Dooren öffnet (vielleicht)
- 8 18. Töpfermarkt auf Schloss Rheydt Naturparkzentrum Wachtendonk zeigt „Glanzlichter 2020“
- 9 Schlossfestspiele Neersen - Traum und Wahrheit, jetzt auch mit Publikum

BAUEN + WOHNEN

- 10 Fliesentrends bei KERAMUNDO Immobilien-Exposé: Außergewöhnliches Wohnen mit Gewerbemöglichkeit n Wegberg
- 11 Ratgeber: Coronakrise verknüpft Baustoffe Immobilien-Exposé: Großzügige Etagenwohnung am Fuß des Münsters
- 12 Unternehmensprofil: Immobilien Ulrike Busch Ratgeber: In den Klimaschutz investieren

- 13 SHL Badwelt Niederrhein: Revolution im Bad
- 14 Dotty von ROOLF Living auch 2021 mit neuen Produkten und Farben

KUNST + KULTUR

- 16 Literaturtipps
- 17 Stadtbibliothek im Juni Joseph Beuys - Autorenlesung im Museum SommerLeseClub 2021
- 18 „Scapsis“ - eine Rapperin der besonderen Art
- 19 Daniel Wirtz live beim STRANDKORB Open Air
- 20 What Dancers do. Ein Tag im Leben einer Tänzerin
- 22 CityMovement - Bewerbungsphase abgeschlossen
- 23 Im August rockt das Schloss zur SommerMusik

SPORT

- 24 Borussia: Erfolg ist etwas fragiles
- 26 Max Stenzer - Leuchtender Stern am Mönchengladbacher Tennishimmel

MEDIZIN + CO

- 28 **Praxis Dr. Dr. Lange Weyel:** Die Haut vergisst nie
- 29 **Augenklinik Bethesda:** Der schärfste Fleck des gelben Sehens

GENUSSKULTUR

- 30 GenussShoppingTipps
- 31 Whiskyzweg: Whiskyfässer
- 32 Das „ninety nine“ in der Kaiser-Friedrich-Halle
- 33 Gracias Bierliebe: Bierstil (India) Pale Ale
- 34 Wegesrand Manufaktur: Superfood aus der Nachbarschaft

SONSTIGES

- 03 Editorial
- 04 Impressum

IMPRESSUM

HINDENBURGER – Die Stadtzeitschrift für Mönchengladbach erscheint bei:
Marktimpuls GmbH & Co. KG, Schillerstr. 59, 41061 Mönchengladbach, Tel. 02161/68695-20, Fax 02161/68695-21, Geschäftsführer: Marc Thiele
Amtsgericht Mönchengladbach, HRA 5838, UStID: DE247211801
PhG: Marktimpuls Verwaltungs GmbH
Anschrift wie oben, Amtsgericht Mönchengladbach, HRB 11530

HERAUSGEBER UND CHEFREDAKTEUR:

Marc Thiele (V. i. S. d. P.)

KONTAKT REDAKTION:

E-Mail: redaktion@hindenburger.de

TERMINKALENDER:

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

REDAKTIONELLE MITARBEIT:

Ingo Rütten, Jessica Sindermann, Gracia Sacher, Sandra Koll

COVERFOTO: [#13906842](https://de.123rf.com/profile_william87)

GRAFIK: Marktimpuls GmbH & Co. KG: Marc Thiele,

DRUCK: Senefelder Misset, Doetinchem (NL)

ANZEIGENVERKAUF/ANZEIGENBERATUNG:

Marion Freier, Tel. 02161/68695-20, E-Mail: media@marktimpuls.de

AKTUELLE MEDIADATEN UND ANZEIGENPREISLISTE

werden auf Wunsch zugeschickt.

Vertrieb in ausgewählten Stadtteilen und Verteilstellen u. a. in Mönchengladbach, Rheydt, Korschenbroich, Erkelenz, Wegberg, Viersen, Brüggen, Niederkrüchten, Schwalmtal, Jüchen, Neersen, Willich, Schiefbahn

Für die Richtigkeit der Termine und Anzeigentexte kann der Verlag keine Gewähr übernehmen. Alle Berichte und Beiträge sind nach bestem Wissen und Gewissen der jeweiligen Autoren zusammengestellt. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Für eingesandte Unterlagen jeglicher Art übernimmt der Verlag keine Haftung. Satiren und Kolumnen verstehen sich als Satire im Sinne des Presserechts. Nachdruck des gesamten Inhaltes, auch auszugsweise, sowie der vom Verlag gestalteten Anzeigen nur mit schriftlicher Freigabe des Verlages. Alle Rechte liegen beim Verlag. Kontakt s. o.

update

KURZ VOR REDAKTIONSSCHLUSS



Foto © Jean-Baptiste Millot



Initiativkreis plant für die Zeit nach der Pandemie

Taschenlampenkonzert wie geplant am 18. September. Pianist David Fray kommt später

Der Initiativkreis Mönchengladbach plant für die Zeit nach der Pandemie eine Reihe von Veranstaltungen. Das Taschenlampenkonzert der Berliner Band Rumpelstil geht am 18. September über die Open-Air-Bühne. Der französische Star-Pianist David Fray wird auf jeden Fall nach Mönchengladbach kommen. Der Termin hängt von der Entwicklung der Pandemie ab.

„Wir müssen wie alle anderen Veranstalter wegen der Pandemie immer wieder neu planen, aber eins ist klar: Bald geht es wieder los. Wir haben viele herausragende Veranstaltungen in der Pipeline“, sagt Peter Schlipkötter, Geschäftsführer der Marketinggesellschaft. Der Schutz der Gesundheit der Zuschauer, Künstler und Nobelpreisträger habe absolute Priorität. „Es gab wegen der Pandemie keine Alternative dazu, die Veranstaltungen zu verschieben“, sagt der Geschäftsführer. Der Initiativkreis will nun so rasch wie möglich alle verschobenen Veranstaltungen nachholen. Ein erster Termin steht bereits fest.

Er putzt die Tasten mit einem blütenweißen Tuch, setzt sich statt auf einen Klavierhocker auf einen Stuhl mit Lehne und spielt in gebeugter Haltung wie der kanadische Pianist Glenn Gould. Der Franzose David Fray pendelt am Klavier zwischen leidenschaftlichem Sturm und Drang und träumerischer Versunkenheit. Für sein zuletzt für den 27. Mai 2021 geplantes Konzert wird es bald einen neuen Termin geben. „Wir werden im Zusammenspiel mit seinem Management einen Ausweichtermin in naher Zukunft finden und hoffen, dass die Pandemie es zulässt, dass dies schon im Herbst möglich ist“, sagt Schlipkötter. Das Gastspiel Frays wird ein echtes Highlight im klassischen Konzertkalender der Stadt. Bereits gekaufte Karten sind für den neuen Termin gültig. Die Karteninhaber können sich den Preis aber auch erstatten lassen.

Das Taschenlampenkonzert im Park der Volksbank ist in diesem Jahr am 18. September. Die Berliner Band Rumpelstil, das ist Live-Musik für die ganze Familie, mal swingend, mal rockig, mal heimelig, mit selbstgeschriebenen Texten, mal albern und mal nachdenklich. Doch die wahren Stars sind nicht die Musiker auf der Bühne, es sind die Kinder mit ihren Taschenlampen, denn sie machen das Konzert im Park der Volksbank zu etwas ganz Besonderem. Die Kinder kommen mit Taschenlampen, Stirnlampen, Fahrradlampen, Leuchtstäben, selbstgebaute Lampen – kurzum: mit allem, was die hoffentlich laue Sommernacht erhellt, nachdem sich die Sonne verabschiedet hat.

Tickets gibt es noch unter www.adticket.de, Telefon 0180 6050400.

WIR machen den Mehrwert.

LACK & BLECH
Autolackiererei
Fachbetrieb für Unfallreparaturen

1991
Jahre
Bestehen

BEULEN HEIKEL

Krefelder Str. 510
41066 Mönchengladbach
www.lack-blech.de

99B

Unser Biergarten hat geöffnet!

Direkt hinter der
Kaiser-Friedrich-Halle
im Bunten Garten.

Wochentags ab 15:00 Uhr, am
Wochenende und feiertags ab 11:00 Uhr,
immer bei gutem Wetter.
Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

www.ninety-nine-mg.de

Sightseeing auf eigene Faust?

Dein
MÖNCHENGLADBACH
MG

Erkunden Sie Mönchengladbach per digitaler Stadttour mit Ihrem Smartphone!

Die Skulpturenmeile digital entdecken!



Foto: MGMT

Joseph Beuys' Spuren als interaktiver Flashback!



Foto: MGMT

Infos unter
stadttouren-mg.de



MÖNCHENGLADBACH

Der Förderverein der Kliniken Maria Hilf präsentiert den

LIVESTREAM



GESUNDHEIT AKTUELL LIVESTREAM

Covid-19 & Herz

16. Juni 2021, 19.00 Uhr

Wer ist besonders gefährdet? Wie sollen sich insbesondere Herz-Vorerkrankte Patienten verhalten? Welche Auswirkungen sind für sie möglich? Dies erläutert Prof. Dr. Jürgen vom Dahl. Stellen Sie ihm und Dr. med. Ingo Greiffendorf (Infektiologe) gerne vorab oder während des Livestreams Ihre Fragen an med.extra@mariahilf.de

Weitere Information auf www.mariahilf.de



Prof. Dr. med. J. v. Dahl



Dr. med. I. Greiffendorf



Förderverein
Kliniken Maria Hilf GmbH



Deutsche
Herzstiftung



med:extra

Stadtleben

ANZEIGE



Foto: © FocusBlue/Fotografie

MGMG sucht junge City Guides

Wenn du gerne Geschichten über Deine Stadt erzählst, dann wäre vielleicht ein **Nebenjob als Stadtführer in Mönchengladbach** etwas für Dich.

Wir suchen neue Stadtliebhaber und Storyteller!

Du solltest ein Interesse an Geschichte und Kultur besitzen und Dich in Mönchengladbach gut auskennen. Du solltest aber auch die Fähigkeit besitzen, das Wissen interessant und ansprechend weiterzugeben. So lernst Du viele Leute kennen und kannst auch Dein Budget aufbessern. Wenn du gerne vor größeren Gruppen sprichst und Dir keine Frage zu viel ist, dann bist Du bei uns richtig. Folgende Voraussetzungen solltest du mitbringen: Zuverlässigkeit, verständliche Ausdrucksweise, Freude am Umgang mit Menschen, Flexibilität, Interesse für historische Bauten, Interesse an geschichtlichen Entwicklungen, angenehme Stimme, Unbefangenheit, Freundlichkeit, Spontaneität, gepflegtes Äußeres. Wir bieten Dir eine entsprechende Schulung und ein nettes Stadtführerteam. In Kürze findet wieder eine Schulung statt – einfach mal anfragen und mehr erfahren.



Foto: © Andreas Lonsberg

Die Marketing Gesellschaft Mönchengladbach bietet jährlich (ohne Corona-Einschränkungen) 2019 bei ca. 20 unterschiedlichen Touren für Groß und Klein ca. 250 Touren mit ca. 4.700 Teilnehmern an... Da ist von Stadtrundgängen, Busrundfahrten bis zu Radrundfahrten alles dabei. Auch für die Kinder gibt es immer wieder spannende Touren.

Die Marketing Gesellschaft Mönchengladbach bietet jährlich (ohne Corona-Einschränkungen) 2019 bei ca. 20 unterschiedlichen Touren für Groß und Klein ca. 250 Touren mit ca. 4.700 Teilnehmern an... Da ist von Stadtrundgängen, Busrundfahrten bis zu Radrundfahrten alles dabei. Auch für die Kinder gibt es immer wieder spannende Touren.

Mehr Infos unter www.stadttouren-mg.de



Mehr Infos und eine persönliche Beratung gibt es per Telefon von Andreas Henke unter 02161-2552412 oder per mail Andreas.Henke@mgmg.de



Ensemblelia 21 – Süd Südwest

Die Ensemblelia, Mönchengladbachs alle zwei Jahre stattfindendes innovatives, manchmal auch provokantes Festival, wird vom 23. bis 27. Juni 2021 wieder spannende Gelegenheiten bieten, über den Tellerrand der einzelnen Kultursparten hinauszusehen und zusammenzuarbeiten.

Wie die Bezeichnung Ensemblelia 21 – Süd Südwest erahnen lässt, wird das Festival diesmal mit einem deutlichen Schwerpunkt auf Spielorte in Wickrath und Umfeld – wie Wickrathberg, Güdderath oder Wanlo – stattfinden. Damit soll erstmals in der über 40-jährigen Geschichte der Ensemblelia das Konzept dezentral gestaltet werden, um bisher nicht genutzte Orte, eine Einbindung neuer Ideengeber sowie ein bewusstes Ausschöpfen von Angeboten der freien Szene berücksichtigen zu können. Mit dieser Neukonstituierung sowie einem prägnanten und auf zeitgenössische Kunst setzenden Programm trägt die Ensemblelia der Überlegung Rechnung, dass Kultur in einer multipolaren Stadt auch in den außenliegenden Stadtteilen stärker vertreten sein sollte und dass Menschen und Gruppen, die ansonsten für ein Kulturfestival eher nicht den Weg in die eingeführten Orte im Zentrum finden, als Publikum wie auch als „Mitveranstalter“ gewonnen werden können.



Nicolas Simion

Foto © Christoph Giese



Bellchild

Foto © Bellchild

Organisiert wird die Ensemblelia wieder von der Marketing Gesellschaft Mönchengladbach mbH in Zusammenarbeit mit dem Kulturbüro Mönchengladbach sowie den Kulturinstitutionen der Stadt. Ermöglicht wird das Festival durch die Unterstützung zahlreicher Sponsoren und Stiftungen.

Ob die Ensemblelia 21 – Süd Südwest wie geplant stattfinden kann, wird von den Ende Juni geltenden Pandemie-Auflagen abhängen.

Aktuelle Informationen unter:
www.ensemblelia.de



Auch das van Dooren öffnet, wenn...

„... sich die Situation bei der 7-Tages-Inzidenz weiter so positiv entwickelt, werden wir am 03.06., ab 10 Uhr öffnen“, so Mitinhaberin Sandra Züwerink im kurzen Gespräch zwischen Tür und Angel des van Dooren am Schillerplatz. „Dann aber auch mit dem vollen Programm, von Morgens bis Abends. Das ganze Team freut sich unglaublich darauf, wieder Gäste begrüßen und bewirten zu dürfen, wenn auch aktuell nur im Außenbereich und natürlich unter den geltenden Regeln (Geimpft, getestet, genesen)“, fährt Sie fort. Für das van Dooren, das mittlerweile bedingt durch Corona und Lockdowns länger geschlossen als geöffnet war, ist dieser 3. Juni so etwas wie ein dritter Neustart und alle hoffen, dass es tatsächlich der Letzte in dieser Krise war. Für eine bessere Planung und Kalkulation bittet das Team um Reservierungen (und Absagen, falls diese nicht gehalten werden können).

van Dooren | Kaiserstraße 132 (Schillerplatz) | 41061 Mönchengladbach
Tel.: 02161 - 247 05 50 (Reservierung) | facebook.com/van.dooren.mg | www.van-dooren-mg.de



Foto © Myriam Topel



HUK-COBURG

persönlich in Mönchengladbach

- **Faire und kompetente Beratung**
zu allen Versicherungsfragen
- **Kostenlose Analyse**
Ihrer persönlichen Altersvorsorge- und Versicherungssituation
- **Unverbindliches Angebot**
der optimalen Versicherungslösung
- **Günstiger Rundumschutz**
von der Autoversicherung bis zur Riesterreife und Zahnzusatzversicherung



Roman Feis
HUK-COBURG-Berater in Mönchengladbach

Kundendienstbüro Roman Feis

Versicherungskaufmann

Telefon: 02161 44488

E-Mail: roman.feis@hukvm.de

Erzbergerstr. 54

41061 Mönchengladbach

Mo. - Do. 9:00 - 17:30 Uhr

Fr. 9:00 - 13:00 Uhr



HUK-COBURG
Aus Tradition günstig



STÄDTISCHES MUSEUM
SCHLOSS RHEYDT

Töpfermarkt
3. UND 4. JULI 2021

Der Eintritt zum
Töpfermarkt ist frei.

MÖNCHENGLADBACH

**Erleben Sie die Vielfalt
von Schloss Dyck**



Barockes Wasserschloss | Mustergärten
Englischer Landschaftsgarten
Spielflächen | Veranstaltungen
Ausstellungen | Shops und Gastronomie



Stiftung Schloss Dyck

Schloss Dyck | 41363 Jüchen | Telefon 02182 - 8240
www.stiftung-schloss-dyck.de

Stadtleben

ANZEIGE



Foto: © Veranstalter

18. Töpfermarkt auf Schloss Rheydt

3. und 4. Juli 2021, 11-18 Uhr

Auf zum Töpfermarkt auf Schloss Rheydt!

Wie bislang jedes Jahr soll auch in diesem Sommer der traditionelle Töpfermarkt auf den Höfen von Schloss Rheydt stattfinden. 50 Keramiker*innen aus dem In- und Ausland freuen sich auf das Wochenende an der malerischen Museumsinsel. Individuelle Gebrauchskeramik, künstlerische Objekte aus Ton und Steingut sowie Deko-Artikel für Haus und Garten locken zum Besuch, der Eintritt ist wie immer frei.

Kulinarische Angebote, lauschige Orte zum Verweilen und gesellige Stunden unter freiem Himmel machen den Ausflug zu einem Highlight für die ganze Familie.

Tagesaktuelle Informationen, auch zu den aktuellen Corona-Auflagen, entnehmen Sie bitte der Homepage des Museum Schloss Rheydt, unter www.schlossrheydt.de.

Museum Schloss Rheydt
Schlossstr. 508 | 41238 Mönchengladbach | www.schlossrheydt.de




**Naturparkzentrum Wachtendonk
zeigt „Glanzlichter 2020“**

Das Naturparkzentrum Wachtendonk im Haus Püllen ist wieder geöffnet und präsentiert die Naturfoto-Ausstellung „Glanzlichter 2020“. Zu sehen sind 87 eindrucksvolle Fotografien, die im Rahmen des internationalen Foto-Wettbewerbs ausgezeichnet wurden. Unterschiedliche Kategorien wie „Künstler mit Flügeln“ oder „Prächtige Wildnis“ zeigen die Vielfalt von Natur und Fotografie. Neben den Innenräumen ist auch der Bauerngarten des Naturparkzentrums wieder für Besucherinnen und Besucher zugänglich. Die Tourist-Information im Haus Püllen gibt gerne Tipps für Ausflüge in Wachtendonk und im Naturpark Schwalm-Nette.

Mehr Infos unter www.naturparkschwalm-nette.de



ANZEIGE



Traum und Wahrheit - Jetzt auch mit Publikum!

Dank sinkender Inzidenzen, steigender Impffzahlen und unkomplizierten Testmöglichkeiten für alle darf nun endlich im Freien vor Zuschauerinnen und Zuschauern gespielt werden. Das gesamte Team

rund um die Festspiele Schloss Neersen arbeitet vor und hinter den Kulissen auf Hochtouren daran, dass alle, die Karten gekauft oder reserviert haben, tatsächlich auch „live“ kommen können. Es werden Zusatzvorstellungen geplant, Sitzpläne geändert und Hygienekonzepte erstellt. Trotz des reduzierten Platzangebots können auch noch Karten reserviert oder gekauft werden. Dafür werden Zusatzaufführungen geplant, die zeitnah angekündigt werden. Improvisation und Flexibilität ist das Motto. Zusätzlich zu den Aufführungen auf der Bühne gibt es ein hochwertiges Streaming-Angebot und eine aufwändig produzierte DVD – zunächst für die Aufführungen von Dr. Dolittle und Floh im Ohr.

Aktuelle Infos findet man online unter www.festspiele-neersen.de oder an der Theaterkasse unter 02156 – 949132.



WILLICH SCHLOSSFESTSPIELE NEERSEN

Spielzeit vom 06. Juni bis 15. August 2021

FLOH IM OHR	Mit Starkomiker Kalle Pohl · von Georges Feydeau
EIN SOMMERNACHTSTRAUM	Komödie von William Shakespeare
DOKTOR DOLITTLE UND SEINE TIERE	Nach dem Roman von Hugh Lofting · ab 4 Jahren
KUNST	Gastspiel der Burgfestspiele Mayen · Komödie von Yasmina Reza
TIGERWILD	Figurentheater · Theater con Cuore · ab 4 Jahren
POETRY SLAM	Ein moderner, schneller Dichterwettbewerb
EN SUITE – ALLEIN MIT AUDREY HEPBURN	Von Sigrid Behrens · mit Daniela Michel
DAS BOOT IST VOLL!	Von Antonio Umberto Riccò · mit Willi Schlüter
MISS DAISY UND IHR CHAUFFEUR	Mit U. Lubosch, P. Sanoussi-Bliiss u. M. Freihof
LEISE JEDOCH KANN ICH NICHT	Mit Manon Straché
SISSI – KAISERIN DER HERZEN	Von und mit Chris Pichler
OPERN- UND OPERETTENGALA	Mit Mitgliedern der Deutschen Oper am Rhein
GARTENLESUNG	„Einfach tierisch“
IMPRO-BATTLES	Junge Schlossfestspiele Neersen

Infos und Reservierung unter 02156-949132 / -949630

www.festspiele-neersen.de

ANZEIGE

24 STUNDEN SENIOREN-BETREUUNG AUS IHRER REGION



Wohlbefinden, Sicherheit und Qualität im Fokus, der Mensch im Zentrum unseres Handelns

Durch unseren persönlichen und familiären Charakter werden wir Sie unterstützen, menschlich passende Betreuungskräfte zu finden und begleiten Sie während der Betreuungszeit bei Problemen und Herausforderungen im Zusammenleben und-wirken mit den Betreuungskräften. Wir stellen den Menschen in das Zentrum unseres Handelns, um für die Betreuten, die Angehörigen und die Betreuungskräfte eine angenehme Situation zu schaffen und zu sichern.

Gerne Beraten wir Sie persönlich und direkt, welche Möglichkeiten es gibt und welche Kosten auf Sie zu kommen.



HÜLSEN & PLATTE

24 Stunden
Seniorenbetreuung

**Sicher betreut und umsorgt
im eigenen Zuhause!**



Telefon: 02431 81 24 735

hp@24stunden-seniorenbetreuung.de
www.24stunden-seniorenbetreuung.de/huelсен-platte-gbr
Rheinweg 185, 41812 Erkelenz



ERFINDEN SIE IHR ZUHAUSE NEU.

Als Nr. 1 im deutschen Fliesenfachhandel präsentieren wir Ihnen in unserer Ausstellung eine fantastische Auswahl. Bei uns finden Sie Deutschlands größtes Sortiment an **Markenfliesen für innen und außen** und darüber hinaus **Parkett, Laminat und Vinyl** sowie **Werkzeuge und Zubehör**. Holen Sie sich fundierte Inspiration: in unserer Ausstellung und in unserer digitalen Beratungs-Lounge. **Vereinbaren sie einen Beratungstermin: 02161 477680.**

KERAMUNDO Welt der Fliesen - eine Marke der STARK Deutschland GmbH
Bahnstraße 35 · 41069 Mönchengladbach · www.keramundo.de



Auf über 800 m² Ausstellungsfläche in der Bahnstraße 35 finden Kunden die neuesten Fliesentrends und weitere Bodenbeläge

FLIESENTRENDS BEI KERAMUNDO

In der Bahnstraße 35 empfängt KERAMUNDO Kunden in einer über 800 m² großen Ausstellung mit den neuesten Fliesentrends und weiteren Bodenbelägen. Zusätzlich gibt es einen Außenbereich mit Terrassenplatten-Ausstellung. Dank modernster Virtual Reality-Technologie können Kunden die Produkte in verschiedenen Raumsituationen ausprobieren und so Ihren individuellen Wohnraum planen. Für Handwerker gibt es zusätzlich einen Drive-In Bereich im Lager. „Private Bauherren und Profis sind durch unsere kompetente Beratung sowie unsere schnelle Artikel-Verfügbarkeit und Lieferung dank ausgeklügelter Logistik bei uns bestens aufgehoben“, verspricht Niederlassungsleiter Sascha Nohr. Aufgrund der aktuellen Situation sollten Beratungstermine telefonisch unter der Nummer 02161 477680 vereinbart werden.

STARK Deutschland GmbH, Niederlassung KERAMUNDO
Bahnstraße 35 | 41069 Mönchengladbach
Tel.: 0 21 61 - 47 76 80 | www.keramundo.de



**OB VERMIETUNG, KAUF ODER VERKAUF,
WIR SUCHEN DAS OPTIMALE ERGEBNIS.**

G.Obrock
Immobilien- u.
Finanzierungsvermittlung GmbH

- › Möchten Sie Ihre Immobilie zum höchstmöglichen Preis verkaufen?
- › Möchten Sie sich räumlich verändern? Beispielweise vom Haus zur Eigentumswohnung oder senioren-gerechtes Wohnen?

www.obrock.de
Telefon: 02161 / 2 47 59-0
E-Mail: info@obrock.de

Außergewöhnliches Wohnen mit Gewerbemöglichkeit in der Mühlenstadt Wegberg



Eine Premium-Immobilie aus 2007, die höchste Ansprüche erfüllt, für Menschen, die das Besondere lieben. Gelegen in einem intakten und ruhigen Wohnumfeld, auf einem ca. 1975m², komplett eingezäunten Grundstück. Die nutzbare Fläche von ca. 502m² besteht aus ca. 282m² direkter Wohnnutzung, ca. 143m² als zusätzliche Gewerbehelffläche und ca. 77m² Nutzfläche. Alle Räume mit Fußbodenheizung/Luftwärmepumpe. Garagenplätze für 3 Autos und ca. 35m² großer Carport. Auch als Mehrgenerationenhaus geeignet. Besichtigen Sie mit uns!

Baujahr:	2007	Wohnfläche:	ca. 425 m ²	Zimmer:	7
Grundstück:	1975 m ²	Garagen:	3	Carpports:	2
Ausstattung:	Fußbodenheizung, Luftwärmepumpe, Gäste-WC, Hauswirtschaftsraum, offene Küche, Sauna, Garten, Terrasse, Kunststoffisolierfenster,				
EnEv:	Verbrauchsausweis, 41,1 kWh/(m ² a), Heizungsart/Befuerung: Luftwärmepumpe. EEK: A, Baujahr 2007, gültig vom 08.08.2020				
Kaufpreis:	989.000,- Euro zzgl. 3 % Käufercourtage, zzgl. gesetzlicher MwSt.				

G. Obrock Immobilien- und Finanzierungsvermittlung GmbH
Viersener Str. 48 | 41061 MG | Tel.: 0 21 61 - 24759 - 0 | info@obrock.de | www.obrock.de



RATGEBER | Coronakrise verknappt Baumaterialien

Was Bauherren zur Sicherung von Kosten und Fertigstellungstermin tun können



Im Zuge der Corona-Pandemie haben die Preise für Baustoffe zum Teil stark angezogen, auch Lieferengpässe sind zu beobachten. Laut Erik Stange, Pressesprecher des Verbraucherschutzbundes Bauherren-Schutzbund e.V. (BSB), haben Bauherren bei laufenden Bauvorhaben bisher wenig davon gespürt, dennoch sollten sie darauf eingestellt sein. Wenn ein Gewerk nicht weiterbauen könne, weil der Nachschub stoppt, habe das Auswirkungen auf das gesamte Projekt und könne zu Verzögerungen führen. Stange rät, Materialalternativen des Bauunternehmers nicht ungeprüft zu akzeptieren und bei Preissteigerungen in einem laufenden Vertrag anwaltlichen Rat einzuholen. Unter www.bsb-ev.de gibt es viele weitere Infos zu dem Thema sowie Adressen unabhängiger Bauherrenberater und Vertrauensanwälte.

Quelle: djd/Bauherren-Schutzbund

Wer heute ein Haus bauen lässt, muss mit Verknappungen und Verzögerungen beim Materialnachschub rechnen.

Foto: © djd/Bauherren-Schutzbund



VOBA IMMOBILIEN eG

Überlassen Sie das uns.
Wir sind die Immobilienprofis.



Erkelenz
Hans-Josef Balling
02431-9749683



Mönchengladbach
Markus Neuenhaus
02161-4078600



Wegberg
Oliver Müller
02434-9922382



Willich
Wolfgang Otto
02154-4812731

Testen
Sie unsere
kostenlose
Wertermittlung
online:



www.vobaimmo.de

ANZEIGE

Rarität! Großzügige ETW am Fuße des Münsters



Eine vergleichbare ETW mit ca. 125 m² Wfl. die variabel nutzbar, sowohl als Wohn/Büroetage als auch für Familien hervorragend geeignet ist, kommt nur noch selten zum Verkauf.

2 Bäder, Balkon, Wohnküche, alles im 1.OG eines kleinen 4 Parteienhauses und in einer ruhigen, einseitig befahrbaren Straße gelegen. **Weitere Highlights und Ausstattungen gerne nach E-Mail Anfrage unter info@enger-dittrich.de.**

Wohnfläche:	ca. 125 m ²	Etage:	1. OG
Räume:	4	Bäder:	2
Stellplatz:	Nein	Sonstiges:	Blick ins Grüne
Ausstattung:	Balkon, Wohnküche		
EnEv:	Verbrauchsausweis, Energiekennwert: 1841 kWh/(m ² a), wesentlicher Energieträger: Gas		
Kaufpreis:	275.000,- Euro , Maklerprovision von Käufer und Verkäufer jeweils, 2,8 % zzgl.gültiger MwSt.		

Enger & Dittrich Immobilien GmbH |
Hohenzollernstr. 181 | 41063 MG | Tel.: 0 21 61 - 49 26 90
info@enger-dittrich.de | www.enger-dittrich.de



SIE WOLLEN VERKAUFEN?

WIR WISSEN WIE!

IN MÖNCHENGLADBACH UND DÜSSELDORF



0 21 61 - 49 26 90 | 02 11 - 88 25 02 99

info@enger-dittrich.de
www.enger-dittrich.de



ENGER & DITTRICH
IMMOBILIEN GMBH · RDM · IVD



Verkaufen • Vermieten • Bewerten • Verwalten



Kostenloses Wertgutachten

Immobilien Busch
Quadtstr. 1
41189 MG-Wickrath
www.busch-ulrike.de
info@busch-ulrike.de

Tel.: 02166-256250

35 Jahre Immobilienkompetenz
Individuell, kreativ, fachkundig, mit der
Lösung für jedes Problem, betreuen wir
Ihre Immobilie und Sie als Kunden.

Wir freuen uns auf Sie!
Ulrike Busch und Team



**Immobilien verkaufen
ist einfach.**



sparkasse-mg.de/immobilien

Mit den Immobilienprofis
der Stadtparkasse.

Jetzt Beratungstermin
vereinbaren:
02161-279-33 25

Immobilienvermittlung
S Stadtparkasse
Mönchengladbach

IMMOBILIEN ULRIKE BUSCH

Ulrike Busch, Kauffrau der Immobilienwirtschaft, gründete das Unternehmen vor fast 40 Jahren. Seit 7 Jahren ist auch ihre Tochter, Katrin Peltzer, die ebenso für Immobilien IHK-zertifiziert ist, in das traditionelle Familienunternehmen eingestiegen. Zum hochmotivierten Mitarbeitersteam gehören noch 5 weitere Angestellte, welche die Firmenphilosophie der Unternehmerin stützen.



Foto: © Immobilien Busch

Ulrike Busch (li) und
ihr hochmotiviertes
Team

Immobilien Ulrike Busch zeichnet sich durch herausragende lokale Marktkenntnisse sowie einen äusserst zufriedenen Kundenkreis aus. Lassen auch Sie sich von den Damen des Powerfrauenbüros überzeugen und profitieren Sie von umfassender Aufklärungsarbeit, sachkundigen Immobiliengutachten, Vermarktung auf höchstem Niveau und einer zügigen und kompetenten Abwicklung. Zu den Erfolgsfaktoren der Unternehmerin und Ihrem Team gehören vor allem Fachkompetenz, Fachwissen, Marktkenntnis, die fast 40-jährige Erfahrung auf dem Sektor, Handschlagqualität und hervorragende

Leistungen. Was aber genauso überzeugt, ist die menschliche und sympathische Art des gesamten Teams. Hier werden Zusagen eingehalten und realistische Pläne mit hoher Erfolgsquote umgesetzt. Bei der professionellen Beratung und Betreuung stehen die Kunden/-innen mit ihren Bedürfnissen im Fokus. Hier hört die Kundenbetreuung nicht nach dem Notarvertrag auf, sondern geht weit darüber hinaus. Ständige Fort- und Weiterbildungen ergänzen die fachliche Kompetenz dieses Familienbetriebes perfekt. Nutzen Sie die Immobilien-Komplettpakete!

Ulrike Busch ist Mitglied des Ausschusses der Immobilienwirtschaft und unterstützt mit sozialem Engagement verschiedene gemeinnützige Projekte. Ihr Immobilienunternehmen wurde 2020 von Online-Expertenportal BERATUNG.DE in Kooperation mit Handelsblatt, Wirtschaftswoche und Tagesspiegel als Top-Berater ausgezeichnet.



Immobilien Busch

Quadtstr. 1 | 41189 MG-Wickrath | Tel.: 0 21 66 - 25 62 50 | info@busch-ulrike.de
www.busch-ulrike.de



RATGEBER | In den Klimaschutz investieren

Eine Wärmedämmung macht sich für Hausbesitzer langfristig bezahlt



Foto: © djd/FSDE/BASF

Die Investition in bestehende Gebäude kann sich lohnen: Eine Wärmedämmung beispielsweise macht sich durch eingesparte Heizkosten mit der Zeit von alleine bezahlt, außerdem können Hauseigentümer umfassende Fördermittel nutzen. Hinzu kommen eine nachhaltige Wertsteigerung der Immobilie, ein spürbar verbessertes Wohnklima und nicht zuletzt der positive Effekt für den Umwelt- und Klimaschutz. Bei der Wahl des Dämmmaterials sind vor allem Langlebigkeit, Effizienz und Sicherheit gefragt. Expan-

diertes Polystyrol (EPS) etwa, besser bekannt unter dem Markennamen Styropor, feiert in diesem Jahr seinen 70. Geburtstag. Gedämmte Fassaden erfüllen über Jahrzehnte ihren Zweck und schützen dauerhaft die Bausubstanz.

Unter www.mit-sicherheit-eps.de gibt es ausführliche Informationen.

Quelle: djd/Forum für sicheres Dämmen mit EPS (FSDE)



Foto: © djd/FSDE/BASF



Fotos: © SHL Badwelt

SHL BADWELT NIEDERRHEIN: REVOLUTION IM BADEZIMMER – VALIRYO GANZKÖRPERTROCKNER

Manchmal kommen Produkte auf den Markt, die an die sprichwörtliche eierlegende Wollmilchsau erinnern. Der Ganzkörper Trockner Valiryo ist so eines. Sein Prinzip ist einfach: die Funktion des Föhns für das Haar wurde neu gedacht und für den ganzen Körper entwickelt. Statt Handtüchern – die durch das feucht-warme Klima im Badezimmer ein Paradies für Keime und Bakterien sind – übernimmt nach dem Duschen Valiryo das Trocknen des Körpers. Nach einer rund dreiminütigen angenehm warmen Brise kann die Dusche dann vollständig getrocknet verlassen werden.

Für Menschen mit Hauterkrankungen oder -verletzungen wie z.B. Neurodermitis oder einem Sonnenbrand, ist Valiryo eine besondere Erleichterung, ersetzt er doch die oft schmerzhaft Trocknung mit dem Handtuch. Ebenso profitieren Menschen mit eingeschränkter Mobilität von mehr Autonomie und Privatsphäre, da sie beim Abtrocknen nicht mehr auf die Hilfe anderer Personen angewiesen sind.



Der innovative Valiryo Ganzkörper Trockner vereint Wellness, Hygiene und Nachhaltigkeit und ersetzt das Badetuch.

Haben wir Sie neugierig gemacht?

Bei uns können Sie sich (unter Einhaltung der geltenden Corona-Auflagen) den Valiryo Ganzkörper Trockner anschauen und sogar testen. Für weitere Infos und natürlich für die Installation sind wir Ihr kompetenter Ansprechpartner.

SHL Badwelt Niederrhein

Alsstr. 268 | 41063 Mönchengladbach | Tel.: 02161 - 8273558
E-Mail: info@shl-badwelt.de | www.shl-badwelt.de



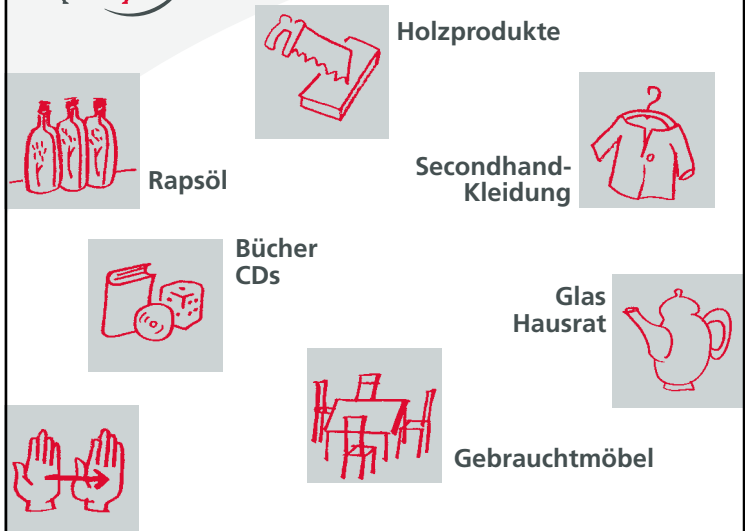
- 800 m² große Badausstellung
- Beratung, Badplanung und Heizungssysteme
- Ausstellungsstücke zum Sonderpreis

SHL Badwelt Niederrhein
Verkauf – Planung – Einbau

Alsstraße 268 · 41063 Mönchengladbach
Tel. 02161 8273558 · info@shl-badwelt.de
www.shl-badwelt.de

Öffnungszeiten:
Mo. – Fr. 10 – 18 Uhr · Sa. 10 – 14 Uhr

»Volkverein Mönchengladbach« gemeinnützige Gesellschaft gegen Arbeitslosigkeit mbH®



Geistenbecker Str. 107+118
41199 MG-Geistenbeck

St. Helena-Platz 7
41179 MG-Rheindahlen

Eickener Str. 141-147
41063 MG-Eicken

Roermonder Str. 56-58
41068 MG-Waldhausen

Dünner Str. 173
41066 MG-Neuwerk

Volk's Laden
second hand

Öffnungszeiten:
Mo–Fr 9:30–18 h
Sa 9:30–13 h

Zentrale:
02166 / 671 16 00

www.volkverein.de

Dotty von ROOLF Living auch 2021 mit neuen Produkten und Farben

Wie schon in den letzten Jahren, setzt die belgische Möbelmarke **ROOLF Living** auch 2021 die Erweiterung ihres Produktportfolios für den Outdoor- und Indoorbereich fort. So wurde die angesagte Produktlinie „Dotty“ um neue Produkte erweitert und bei den verfügbaren Farben gab es ebenfalls Veränderungen. Ein neues Dotty-Feature, ist ein Sicherheitsreißverschluss (Safety Zipper), der verhindert, dass z.B. Kleinkinder oder Haustiere die Dotty Sitzmöbel öffnen können.

Wie schon alle anderen Dotty Sitzmöbel sind auch die Neuzugänge im Portfolio, der **Dotty Big Roof** und der **Dotty Big Roof XL** urbequem, zudem nahezu unverwüstlich, wasserabweisend und lichtbeständig. So können alle Dottys eigentlich bei jedem Wetter im Freien stehen bleiben, aber auch der Transport ist wegen ihres geringen Gewichtes problemlos möglich.

Dotty Loungemöbel machen überall eine gute Figur, ob im heimischen Garten, auf der Terrasse, dem Balkon oder im Empfangsbereich des Büros und selbstverständlich auch in der Gastronomie.

Zusammen mit verschiedenen Accessoires z.B. aus der Reihe ROOLF Boutique, den Teaktischen von Hanton, der Acrylglas Tischplatte Dotty Fly oder den Lampen der innovativen deutschen Marke VON HASTEDT kann sich jeder seine eigene stylische Lounge zusammenstellen.

Mehr zu den Produkten von ROOLF Living, Hanton und VON HASTEDT sowie Bezugsquellen finden Sie auf www.hanton.de.



Neu im Sortiment sind der Dotty Big Roof (links) und der Dotty Big Roof XL (rechts)



Auch in der Gastronomie machen die Dottys von ROOLF Living eine gute Figur übrgens auch im Biergarten



Die Teakholz-Tischplatten von Hanton sind die perfekte Ergänzung zu den Dotty Sitzpoufs



Wenn schon warten, dann doch gerne in einem gemütlichen und stylischen Empfangsbereich oder?



Auch für das Wohnzimmer hat ROOLF Living mit Dotty Connect eine perfekte Lösung parat.

Fotos: © ROOLF Living

EINLADEND:

ESSTISCH, AUSZIEHBAR
200 (250/300) X 100 CM,
EICHE BIANCO, GESTELL EDELSTAHL,
PREIS EUR 2.990,-

Für Sie in den besten Lagen

Ihr zuverlässiger Partner rund um Immobilien

Wenn Sie als Eigentümer schon einmal den Verkauf oder die Vermietung Ihrer Immobilie in Betracht gezogen haben, oder Sie daran interessiert sind, in Mönchengladbach oder Umgebung eine passende Wohnung zu mieten beziehungsweise ein schönes Haus zu kaufen, richten Sie sich gerne an uns: Ihre qualifizierten VON POLL IMMOBILIEN Makler (IHK).

Das traditionsbewusste Maklerhaus VON POLL IMMOBILIEN hat ausgezeichnete Referenzen vorzuweisen und pflegt hervorragende Kontakte zu finanzstarken Interessenten, die in Mönchengladbach und Umgebung eine Immobilie zum Kauf oder zur Miete suchen.

Mit Leidenschaft und Verlässlichkeit vermitteln wir die Immobilien unserer Auftraggeber, in Wohn- und Geschäftslagen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



VON POLL IMMOBILIEN Shop Mönchengladbach

Inhaber: Jan Helmut Drenker

Lüpertzender Straße 155-163 | 41061 Mönchengladbach

moenchengladbach@von-poll.com

02161-5670645

FÜR SIE IN DEN BESTEN LAGEN

VP VON POLL
IMMOBILIEN®

IHRE IMMOBILIENSPEZIALISTEN IN MÖNCHENGLADBACH UND UMGEBUNG



Eigentümern bieten wir eine **kostenfreie und unverbindliche** Marktpreiseinschätzung für Wohn- & Gewerbeimmobilien an.

Kontaktieren Sie uns, wir freuen uns darauf, Sie persönlich und individuell zu beraten.

T.: 02161 - 56 70 645
moenchengladbach@von-poll.com



Shop Mönchengladbach | Lüpertzender Straße 155-163 | 41061 Mönchengladbach

Leading REAL ESTATE
COMPANIES
OF THE WORLD™

www.von-poll.com/moenchengladbach



Kiana Davenport
HAIFISCHFRAUEN
(Leider vergriffen, wir besorgen gerne antiquarisch!)

Kiana Davenports fesselnde Familiensaga „Haifischfrauen“ zeigt uns ein unbekanntes Hawaii, fern von Hollywood-Klischees. Davenport, selbst Hawaiianerin, macht starke Frauen zu den Hauptpersonen in ihrem Roman. Im Mittelpunkt der Erzählung steht die über 80-jährige Hawaiianerin Pono. Sie ruft am Ende ihres Lebens ihre in der Welt verstreut lebenden Enkelinnen zu sich, die Hawaiis buntes Vielvölkergemisch repräsentieren. Auf Ponos Kaffeefarm finden sie zusammen und ergründen die Vergangenheit und Gegenwart Hawaiis und ihrer Familie. Davenports Roman versetzt

den Leser gleichzeitig in die zauberhaft-mythische Kultur des alten Hawaiis und klagt die politische Einflussnahme der westlichen Zuwanderer an, die Hawaii zuerst durch die Übernahme von Grund und Boden und dann durch kulturelle Aneignung für sich reklamieren.

Verlag:	Knaur		
Seiten:	672	Preis:	var.
ISBN-13:	978-3-426-60568-4		

Empfohlen von

Antiquariat am St. Vith
Rathausstr. 10 | 41061 Mönchengladbach
www.antiquariat-am-stvith.de



Klaus Modick
FAHRTWIND

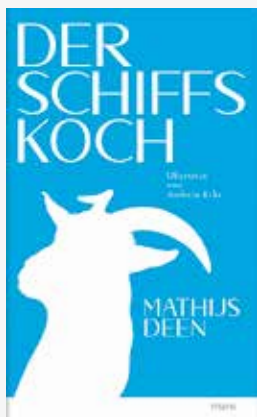
Der leicht stockige Muff des zerfledderten Reclam-Bändchens „Aus dem Leben eines Taugenichts“ weckt in dem Ich-Erzähler etwas längst Vergessenes, eine Geschichte, genauer gesagt: die Idee zu einer Geschichte. Der Protagonist möchte nicht in die Fußstapfen seines Vaters treten und die Klempnerfirma eines Tages übernehmen. Also packt er seine Klampfe und zieht von dannen. Über Wien bis nach Rom und wieder zurück wird ihn seine Reise als Nichtsnutz ohne Geld und Plan in den turbulenten Zeiten der Siebziger führen. Er trifft

auf zwielichtige Gestalten, spielt als Troubadour im Batikshirt und verfällt sehnsuchtsvoll und hoffnungslos der Liebe. Mit viel Witz, Ironie und einfühlsamer Poesie schafft Modick ein unvergessliches Werk eines modernen Taugenichts.

Verlag:	Kiepenheuer & Witsch		
Seiten:	208	Preis:	20,00 €
ISBN-13:	978-3-462-00130-3		

Empfohlen von

Buchhandlung Degenhardt
Friedrichstr. 14 | 41061 Mönchengladbach
www.buchhandlung-degenhardt.de



Mathijs Deen
DER SCHIFFSKOCH

Dieses sehr besondere und lakonische Buch entlässt beim Aufblättern eine wunderbar turbulente Geschichte mit Tiefgang. Die Crew des Feuerschiffes „Texel“ hängt an der Ankerkette mitten im Meer. Es gibt nur wenig Abwechslung im Einerlei des Schiffsaltags außer den heftigen Seegängen, den kräftigen Sturmböen und den originellen Kochrezepten des leicht verschrobene Schiffskochs. Um ein ganz besonderes Rezept umzusetzen kehrt der Koch eines Tages mit einem Ziegenböckchen an Bord zurück. Dieses bringt die geregelten Abläufe durcheinander und sorgt bei einigen Mitgliedern der Mannschaft für wohlwollende Aufmerksamkeit. Das Böckchen, anfangs unsicher auf den Beinen, passt sich dem Leben auf dem Meer schnell an, springt putzmunter umher und treibt an Deck sein Unwesen. Auch der Leser ist ganz angetan und neigt zur baldigen „Adoption“. Am Ende, bis dahin passiert allerdings noch Einiges, landet das Böckchen wohlbehalten am Ort seiner Herkunft.

Das Böckchen, anfangs unsicher auf den Beinen, passt sich dem Leben auf dem Meer schnell an, springt putzmunter umher und treibt an Deck sein Unwesen. Auch der Leser ist ganz angetan und neigt zur baldigen „Adoption“. Am Ende, bis dahin passiert allerdings noch Einiges, landet das Böckchen wohlbehalten am Ort seiner Herkunft.

Verlag:	Mare Verlag		
Seiten:	112	Preis:	18,00 €
ISBN-13:	978-3-86648-650-8		

Empfohlen von

Buchhandlung Wackes
Korschenbroicher Str. 81 | 41065 Mönchengladbach
www.wackes-buch.de



Judith Hermann
DAHEIM

Judith Hermann erzählt in ihrem neuen Roman „DAHEIM“ von einem Aufbruch: Eine alte Welt geht verloren und eine neue entsteht. Sie hat ihr früheres Leben hinter sich gelassen, ist ans Meer gezogen, in ein Haus für sich. Ihrem Exmann schreibt sie kleine Briefe, in denen sie erzählt, wie es ihr geht, in diesem neuen Leben im Norden. Sie schließt vorsichtige Freundschaften, versucht eine Affäre, fragt sich, ob sie heimisch werden könnte oder ob sie weiterziehen soll. Sie erzählt von einer Frau, die vieles hinter sich läßt, Widerstand entwickelt und in der intensiven Landschaft an der Küste eine andere wird. Sie erzählt von Erinnerungen.

Sie erzählt von Erinnerungen.

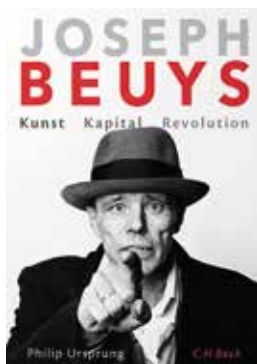
Die Atmosphäre im Buch und die überraschenden Figurenkonstellationen nehmen einen durchweg gefangen und regen an zu existenziellen Fragen.

Verlag:	S. Fischer Verlag		
Seiten:	192	Preis:	21,00 €
ISBN-13:	978-3-1039-7035-7		

Empfohlen von

Prolibri
Zur Burgmühle 20 | 41199 MG-Odenkirchen
www.prolibri-buchladen.de





Stadtbibliothek Programm im Juni

Autorenlesung im Museum Abteiberg

Lange Zeit war Joseph Beuys von Deutern und Interpretierenden regelrecht umstellt. Der Kunsthistoriker Philip Ursprung sucht in seinem bei C. H. Beck erschienenen Buch einen anderen Zugang zu diesem Künstler, der verehrt und geschmäht wurde wie kaum ein anderer.

Joseph Beuys, dessen 100. Geburtstag derzeit eine Vielzahl von Ausstellungen, Veranstaltungen, Polemiken, Publikationen ausgelöst hat, bleibt ein Streitthema. Ursprung beteiligt sich nicht an einer Überhöhung des Manns mit Hut und Mantel zur charismatischen Kultfigur: „Ich habe Beuys nie getroffen und als Kunsthistoriker sogar einen Bogen um seine Kunst gemacht. (...) ihn aber nie aus den Augen verloren.

Der Autor geht in „Joseph Beuys - Kunst. Kapital. Revolution“ auf eine zeit-historische Reise zu 24 Schauplätzen zentraler Werke, Projekte und Aktionen des Künstlers, die ein neues Verständnis dieser künstlerischen Arbeit ermöglicht ... und seine Aktualität bestätigt.

Lesung & Gespräch in der Reihe Text | stationen des Fördervereins Stadtbibliothek Lust am Lesen e.V. finden am Sonntag, den 6. Juni 2021 um 12.00 Uhr im Museum Abteiberg statt. Ein Livestream ist unter <https://www.gladbach.live/lesung/> zu finden. Informationen zu einer möglichen Teilnahme vor Ort unter www.stadtbibliothek-mg.de.



SommerLeseClub 2021 der Stadtbibliothek

Auch 2021 geht der beliebte SommerLeseClub der Stadtbibliothek wieder an den Start. Hier können Kinder im Alter von 9 bis 13 Jahren mit coolen Büchern auf Zeitreise gehen, fremde Welten entdecken und Abenteuer erleben, Spaß haben und kreativ werden. Mit großem Exklusiv-Bestand brand-neuer Bücher für 9 bis 13-jährigen in Mönchengladbach und Rheydt und der Familiy & Friends-Version in Rheindahlen und Giesenkirchen.

Natürlich kann der SommerLeseClub auch digital. Das Logbuch, das zeigt, was man gelesen hat und in dem man selber Geschichten schreiben und malen kann, gibt's digital oder gedruckt „zum Anfassen“. Und kreativ: Die Clubber haben die Qual der Wahl - von der professionellen Manga-Zeichnerin Tipps und Tricks im Umgang mit Stift und Papier lernen, Lesezeichen und Buttons kreieren, im SommerLeseRätselClub Geheimnissen auf die Spur kommen und Rätsel knacken oder bei der Foto-Challenge mit dem Hashtag #BookfaceClubMG mitmachen. Was ein Bookface ist und wie man eins macht, zeigt Lena Sapper in einem coolen Videoclip. Einfach mal auf die Online-Kanäle der Stadtbibliothek gehen.

Neu 2021: Clubber können sogar einen eigenen Song produzieren!

Und Lesen lohnt sich: mit Zertifikat für 3 Stempel im Logbuch, dem ultimativen Borussia-SommerLeseClub-Fanschal für 4 Stempel, aber nur solange der Vorrat reicht, der Chance auf tolle Sonderpreise und einem coolen Abschlussevent.

SommerLeseClubber werden, wie geht das?

Ab 22. Juni starten Anmeldung und Ausleihe in allen vier Bibliotheken der Stadtbibliothek. Details und aktuelle Infos sowie die jeweilig gültigen Hygiene- und Zugangsregeln unter www.stadtbibliothek-mg.de.



Silke Schellhammer
**SCHOOL OF TALENTS 1:
TIERISCH LAUT!** (ab 8Jahre)

Alva kann Tiere verstehen, ein ganz besonderes Talent. Doch niemand - außer Onkel Thomas, der Gedanken lesen kann - glaubt ihr. Dieser leitet ein Internat auf Nebelfels. Es ist für Kinder mit ganz besonderen Fähigkeiten gedacht. Manche können fliegen, manche durch Wände gehen, wieder andere sich verwandeln. Und Alva entschließt sich, dorthin zu gehen. Leider soll es schon bald geschlossen werden. Aber Alva findet mit ihren Freundinnen und Freunden einen Weg, das Internat zu retten. Ein rätselhaftes, spannendes und lustiges Buch für Mädchen und Jungen ab 8 Jahren. Mit schönen schwarz-weiß Illustrationen.

Ein rätselhaftes, spannendes und lustiges Buch für Mädchen und Jungen ab 8 Jahren. Mit schönen schwarz-weiß Illustrationen.

Verlag:	Carlsen		
Seiten:	240	Preis:	4,99 €
ISBN-13:	978-3-551-65146-4		

Empfohlen von

Buchhandlung Degenhardt
Friedrichstr. 14 | 41061 Mönchengladbach
www.buchhandlung-degenhardt.de



SUPPORT YOUR LOCAL

Einzelhandel
Gastronomie
Kunst & Kultur
Veranstaltungs- & Touristikbranche

Foto: © Damian Broszewicz



Eine Rapperin der besonderen Art

„Scapsis“ im Kampf für mehr Toleranz, Akzeptanz und Liebe

Redaktion: Jessica Sindermann

Authentisch, ehrlich, loyal – diese Attribute beschreiben die Rapperin Scapsis aus Heinsberg mehr als treffend. 2016 veröffentlichte die gebürtige Griechin Sofia Eleftheriadou alias Scapsis ihren ersten Song „Narbe im Gesicht“, der für sie selbst als eine Art Trauerbewältigung und letzten Dank an ihren verstorbenen Vater galt. Dass ihre Karriere von diesem Zeitpunkt an so rapide bergauf gehen würde, hätte sie selbst nicht erwartet: Ihre Selbstzweifel standen ihr in der Vergangenheit häufig im Weg und hielten sie davon ab, ihrer Leidenschaft nachzugehen. Es folgten weitere Titel und ihre EP „Old School“, für die sie gleich zwei Auszeichnungen beim Deutschen Rock und Pop Preis erhielt. „Rap ist meine Ausdrucksform. Ich kann mich am besten in deutscher Sprache mitteilen und habe es schon immer geliebt, Gedichte zu schreiben. Seitdem schafft es die nahbare Ausnahmekünstlerin durch Storytelling und autobiographische Texte, Menschen unterschiedlichsten Alters für den Deutsch-Rap zu begeistern. „Das Besondere ist, dass jeder sich mit meinen Geschichten identifizieren kann. Jeder Mensch hat bereits einen Verlust erlitten, wurde in der Vergangenheit von Selbstzweifeln geplagt oder war das erste Mal verliebt“, sagt Sofia Eleftheriadou.

Was die Rapperin von vielen anderen unterscheidet? Sie schaut hin, nicht weg – Sie engagiert sich sozial, ist Patin des Projektes „Schule mit Courage, Schule ohne Rassismus“ der Gesamtschule Heinsberg und setzt mit ihren Songs immer wieder ein Zeichen für mehr Toleranz, gegen Hass und Diskriminierung. „Lasst uns Gläser statt Waffen heben; Hass ist nicht das, was uns Menschen vereint“, heißt es beispielsweise in ihrem Song „Nein“, der im letzten Jahr als ihr Beitrag zu dem Schulprojekt erschienen ist. „Weniger ist bei mir mehr. In meinen Texten sucht man das, was typischerweise von Rap

erwartet wird, vergeblich. Ich erzähle weder von fetten Autos, noch von Gras, denn damit kann ich mich selbst nicht identifizieren. Bei allem, was ich veröffentliche, bleibe ich mir selbst treu und möchte auch anderen Menschen signalisieren: Sei du selbst. Du musst dich nicht verstellen, um etwas im Leben zu erreichen“, verrät die 36-jährige. Eine starke Message!

Auch mit ihrem neusten Song „Sag mir“, dessen Musikvideo verschiedene Orte aus der Mönchengladbacher Club- und Kulturszene zum Schauplatz einer Liebesgeschichte macht, möchte sie Menschen Mut machen und sich für die Liebe und Diversität einsetzen. „Dieses Lied ist eine Widmung an meine heutige Ehefrau. Es handelt von der Auseinandersetzung mit den eigenen Gefühlen und der Entschlossenheit, zu sich selbst zu stehen. Jeder, der fähig ist zu lieben, kann sich in diesem Song wiedererkennen.“ Zur Kulisse ihres Videos wurden kurzerhand das Projekt 42, die Fashionbox, das Schloss Wickrath und die Citykirche, deren Pfarrer Christoph Simonsen nicht nur Flagge zeigte, sondern sogar selbst im Clip mitwirkte und dadurch stellvertretend für die katholische Kirche die LBTGQ-Szene unterstützte. „Als ich kürzlich im Projekt 42 im Rahmen der „Poetry Slam und Lesebühne“ einen Live Stream hatte, wurde mir wieder bewusst, wie suspekt die jetzige Situation besonders für die Kunst- und Kulturszene eigentlich ist. Clubs, Veranstaltungshallen und Theater müssen ihre Türen für Publikum seit Monaten geschlossen halten und Künstler performen vor leeren Rängen. Da kam mir die Idee, diese Orte und Situation in mein Video zu integrieren und dem Stillstand auf diese Weise etwas entgegenzuwirken.“ Gesagt, getan! Dank

tatkräftiger Unterstützung und der Offenheit aller Beteiligten konnten diese Vorstellungen umgesetzt werden: Mit Erfolg – das Ergebnis kann sich wirklich sehen lassen!

Zurzeit arbeitet Scapsis gemeinsam mit ihrem Produzenten an verschiedenen Songs und den dazugehörigen Beats. „Ich bin optimistisch, dass ich dieses Jahr noch eine neue EP veröffentlichen werde“, verrät die Künstlerin. Alle Fans können demnach gespannt sein!

Wir sagen „Weiter so!“ zu diesen lobenswerten Absichten und zu einer Rapperin der besonderen Art, die mit ihren Songs wichtige Statements setzt!

Mehr zu und von Scapsis gibt es online:

<https://spoti.fi/39TkVJG>
www.facebook.com/scapsismusik
www.instagram.com/scapsismusik



Pfarrer Christoph Simonsen von der Citykirche Mönchengladbach unterstützt Rapperin Scapsis - auch beim Videodreh.

Foto: © Michael Gornig




wie nackt U-Bahn fahren". Das Gesetz ist Rock, das Versprechen ist Ehrlichkeit, die Sprache ist Deutsch.

WIRTZ ist Künstler und Label, das Rundumsorgenvoll-Paket im Sinne der eigenen Kunst.

2020 wurde es wieder an der Zeit, große Momente im intimen Rahmen zu schaffen: WIRTZ präsentieren mit UNPLUGGED II den Nachfolger des überaus erfolgreichen Stromlosalbums von 2014. „Wir hatten alle das Gefühl, dass wir unbedingt noch ein Unplugged machen müssen“, heißt es aus dem WIRTZ-Lager. War es bei der Erstauflage noch ein Wagnis, ein gemeinsames Ausprobieren, ob das Werk des erfolgreichen Rockers, auch fragil mit Streicherquartett und Pianobegleitung funktioniert, wird es diesmal eine Fahrt in bekanntes Terrain „Immer bis auf die Knochen“, könne man ihm beim Hören seiner Songs in die Seele blicken, sagte Daniel Wirtz 2018 in einem Interview – und das gilt umso mehr bei den Stücken, in denen die laute „Wirtz-Gitarre“ fehlt. Und das ist auch genauso gewünscht – anders geht es bei WIRTZ einfach nicht.

2021 kommt er zum STRANDKORB Open Air – Mönchengladbach, wieder mit mit Streicherquartett und Pianobegleitung – UNPLUGGED II. Termin ist der 09. August 2021. **Tickets sind bereits im Vorverkauf erhältlich: www.strandkorb-openair.de**

Foto: © Eva Zocher 0819

Daniel Wirtz live beim STRANDKORB Open Air in Mönchengladbach

2007, als alles begann, gab es keinen Plan, aber drei Songs: Daniel lädt sie als Testballon auf seine MySpace-Seite – und die Leute sind begeistert. Das Medium MySpace ist inzwischen nur noch leicht zuckende Internetgeschichte, die WIRTZ-Songs, mit denen alles begann, haben jedoch gleich das Mindset definiert, das fortan die Blaupause für

alle WIRTZ-Veröffentlichungen vorgibt: Brutale Ehrlichkeit bis zum Seelenstrip, 100% WIRTZ und vom ersten Akkord bis zum letzten Pinselstrich die absolute Kontrolle über Musik, Artwork und das, was WIRTZ darstellen soll. Oder wie Daniel es selbst beschreibt: „In meinen Texten lasse ich so tiefe Einblicke zu, dass sich das Singen anfühlt,

fahrrad werkstatt 360°

DAS KÖNNEN WIR FÜR SIE TUN

- Verkauf von Gebrauchtfahrrädern
- Verkauf von Ersatzteilen
- Reparaturen aller Art
- Fahrradrecycling
- E-Bike Service für Bosch und Shimano
Software Updates, Fehleranalyse, Garantieabwicklung,
Originale Ersatzteile, Diagnose und Konfiguration


BOSCH

 eBike Service 

ÖFFNUNGSZEITEN

Montag, Dienstag,
Donnerstag und Freitag:
10:00 - 18:00 Uhr

Mittwoch: geschlossen
Samstag: 10:00 - 14:00 Uhr
und nach Vereinbarung

Ein Service vom Reha-Verein


Sophienstraße 31 • 41065 Mönchengladbach
Telefon und Telefax 02161 5768-1581
www.fahrradwerkstatt360grad.de



Dein Sommer beginnt im Strandkorb!

Endlich wieder live Musik und
Comedy genießen.

Mit dabei u.a. Helge
Schneider, Carolin
Kebekus, Johannes
Oerding, Element of
Crime, Jan Delay, VNV
Nation, Kasalla, Philipp
Poisel, Culcha Candela,
Daniel Wirtz, BOSSE
und weitere Künstler
und Bands.

  sparkassenpark www.strandkorb-openair.de

„WHAT DANCERS DO“

Ein Tag im Leben einer Tänzerin

Redaktion: Jessica Sindermann

Scheinwerferlicht, schimmernde Kostüme und Tag für Tag der Blick in leuchtende Gesichter – so stellen wir uns den Beruf einer Profitänzerin vor. Wer den in Zusammenarbeit mit der Krefelder Filmfirma „Bildmühle“ entstandenen Dokumentarfilm „What dancers do“ über die Ballettcompagnie des Theaters Krefeld und Mönchengladbach verfolgt hat, konnte bereits exklusive Einblicke in den Arbeitsalltag der Tänzer*innen auf und hinter der Bühne erlangen. Mit viel Liebe zum Detail und der erfahrenen Stimme des Ballettdirektors Robert North im Off-Kommentar begleitet die Ballett-Dokumentation das talentierte Ensemble vom Training bis zur Bühnenvorstellung ihres Stücks „Alles neu“ und eröffnet dabei Perspektiven, die dem Zuschauer sonst verborgen blieben.

Doch wie sieht so ein normaler Tag im Leben einer Tänzerin eigentlich aus?



Tänzerin Flávia Harada
schildert ihren Tagesablauf

Die 24-jährige, gebürtige Brasilianerin Flávia Harada, die mit 15 Jahren für ihre Leidenschaft nach München kam, seit 2016 als Tänzerin am Theater Krefeld und Mönchengladbach tätig ist und beim internationalen Ballett-Wettbewerb bereits den 1. Platz in der professionellen Senior-Kategorie belegt hat, schildert mir ihren Tagesablauf und erzählt von Frühstücksgewohnheiten, Trainingszeiten und warum es nicht immer einfach ist, diesen Traum zu leben!



Morgens:

7.50 Uhr

Mein Tag startet eigentlich immer um 7.50 Uhr morgens. Dann stehe ich auf, gehe in die Küche und bereite mir als erstes mein Frühstück zu, bei dem eine Tasse Kaffee natürlich nicht fehlen darf! Eine strenge Diät halte ich zwar nicht, dennoch achte ich darauf, kleinere Portionen zu mir zu nehmen und mich gesund und ausgewogen zu ernähren. Morgens esse ich beispielsweise sehr gerne Jogurt mit Müsli und verschiedenen Früchten! Besonders Banane ist darin essenziell. Sie enthält viel Fruchtzucker und ist reich an Kalium und Magnesium, weshalb sie als schneller Energielieferant für das bevorstehende Training perfekt geeignet ist! Auch Nahrungsergänzungsmittel wie Magnesium-, Calcium-, Vitamin- und Omega-3-Kapseln sind für mich als Tänzerin unverzichtbar und fest in meine Morgenroutine integriert, da sie wichtig sind für Muskeln, Herzfähigkeit und den Aufbau der Knochen. Den gesamten Tag über versuche ich außerdem, auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu achten und viel Wasser zu trinken.

9.15 Uhr

Nachdem ich mich angezogen habe, mache ich mich auf den Weg zur Arbeit. Ich wohne nicht weit weg und daher ist das Theater fußläufig innerhalb von 10 Minuten von mir aus zu erreichen. Aufgrund der Pandemie trainieren wir allerdings zurzeit in der RED BOX, die ausreichend Platz bietet, um die Abstände einzuhalten. Sobald ich angekommen bin, ziehe ich mich um, binde mir die Haare zu einem Knoten zusammen und beginne bereits 15 Minuten vor Trainingsbeginn, wie alle meine Kolleg*innen, mit dem Aufwärmen. Ich dehne meine Muskulatur und mache einige Cardioübungen. Das ist sehr wichtig, um meinen Körper auf das Training vorzubereiten und das Verletzungsrisiko zu minimieren.

10.00 Uhr

Trainingsbeginn. Das Training geht grundsätzlich 75 Minuten und hier am Theater Krefeld und Mönchenglath haben wir die Ehre, regelmäßig internationale Gastlehrer begrüßen zu dürfen, die neben unserem Chef Robert North das Training leiten. Das finde ich toll, da jeder von ihnen einen anderen Stil verfolgt und das Training daher immer variiert! Außerdem habe ich dadurch die Chance, ganz unterschiedliches Feedback zu erhalten und meine Technik immer weiter zu optimieren.

11.15 Uhr

Nach dem anstrengenden Training steht zunächst eine kurze, 15-minütige Pause an. Ich habe Zeit mich umzuziehen, das Bad aufzusuchen und eine Kleinigkeit zu essen. Hier greife ich dann meist auf eine Banane zurück.

11.30 Uhr

Jetzt beginnen die Proben im Ballettsaal mit Ballettdirektor Robert North und unserer Trainings- und Ballettmeisterin Sheri Cook für die bevorstehenden Vorstellungen.

Mittags:

14.00 Uhr

Mittagspause. Zeit, um meine Kraftreserven ein wenig aufzutanken, mich mit meinen Kolleg*innen auszutauschen und etwas zu essen. In der Regel verzehre ich dann etwas Leichtes – Salat, ein Brötchen oder etwas anderes, das mir bei den Sprüngen im Anschluss daran nicht schwer im Magen liegt. Denn mein Arbeitstag ist noch lange nicht um!

14.30 Uhr

...und weiter gehen die Proben, die in der Woche vor der Premiere dann mit entsprechender Beleuchtung, Kostümen und Make-up auf der Bühne stattfinden. Aktuell bereiten wir uns auf unsere neuen Stücke „Alles neu“ und „Während wir warten“ vor.

Abends:

17.00 Uhr

Wenn am Abend keine Vorstellung ansteht, habe ich Feierabend. Das bedeutet jedoch nicht, dass es direkt nach Hause auf meine Wohnzimmercouch geht. Mehrmals in der Woche mache ich mich danach auf den Weg zum Fitnessstudio, um beim Krafttraining die Muskeln zu stärken, die beim Ballett weniger beansprucht werden.

18.00 Uhr

Es geht nach Hause, um nach einem körperintensiven Arbeitstag meine beanspruchte Muskulatur mithilfe einer Blackroll zu massieren, zu dehnen und mit Arnikasalbe oder ähnlichem einzureiben. Auch Wärmepflaster helfen mir. Mein Körper ist als Tänzerin mein Kapital und erfordert entsprechende Pflege. Es ist nicht immer leicht – Verletzungen bleiben nicht aus und nach meinem Arbeitstag bin ich meist so erschöpft, dass ich keine Motivation mehr habe, noch etwas mit Freunden zu unternehmen oder eine Bar zu besuchen. Auch im Anschluss an eine anspruchsvolle Arbeitswoche bleibt kaum Kraft für andere Freizeitaktivitäten übrig.

19.00 Uhr

Abendessen. Nach einem langen Tag koche ich dann am liebsten Reis oder Pasta mit Gemüse und magerem Fleisch. Mein Freund ist Koch und hat mich zu vielen italienischen Gerichten inspiriert! (lacht) Die Kohlenhydrate sind eine Stärkung für das Training am nächsten Morgen und wirklich notwendig, da die Mittagspause nur eine halbe Stunde geht und ich dann aufgrund der nachfolgenden Proben bisher nur eine wirklich kleine Menge zu mir nehmen konnte.

20.00 Uhr

Von nun an ist Entspannung angesagt, damit sich mein Körper regenerieren kann. Ich genieße die Zeit dann auch gerne mal auf der Couch.

21.00 Uhr

Durch Videotelefonate am Abend bleibe ich mit meiner Familie aus Brasilien in Kontakt, was mir aufgrund der Entfernung sehr wichtig ist. Das ist meine Art von Erholung.

23.30 Uhr

Jetzt ist es Zeit für meine wohlverdiente Nachtruhe, schließlich muss ich morgen wieder fit sein für das anstehende Training und die Proben!

Wir wünschen Flávia Harada weiterhin alles Gute und bedanken uns für die offenen, ehrlichen Einblicke in ihr Leben.



WIEDER GEÖFFNET!



Termin buchen unter: 0177-4953950

Portrait | Babies | Kids | Teens
Bewerbung | Beauty | Familien
Unternehmen | Hochzeiten uvm.

Gutscheine verschenken!

Simone Stähn

Studio:
Myllendonker Straße 12
41065 Mönchengladbach
E-Mail: kontakt@focus-s.de

focus-s
fotografie

Citymovement -

Bewerbungsphase erfolgreich abgeschlossen

Über 150 Bewerbungen hat Andreas Ochotta, seines Zeichens Betreiber des Projekt 42 auf der Waldhausener Straße und Initiator des alternativen Kulturfestivals „Citymovement“ in den letzten zwei Monaten erhalten.

„Jetzt“, - so Ochotta, „beginnt für das Veranstalterteam der schwerste Teil ihrer Arbeit, nämlich das Sichten und Kategorisieren der Bewerbungen und schlussendlich die Auswahl derjenigen Künstlerinnen und Künstler, die es schlussendlich beim Citymovement auf die Bühne schaffen“. „Für alle anderen“, fährt er fort, „werden wir versuchen ebenfalls einen Platz nach dem Festival zu finden“. Aktuell sind die Planungen bereits weiter fortgeschritten, so dass zumindest schon die auf dem Festival vertretenen Musikrichtungen bzw. die Musiktage feststehen. Dies sind: Punk, Electro / Techno, Global, Stoner / Psyrock, Hip Hip, Experimental Noise, Indie Rock und Jazz & Balkan.

Einige wenige Headliner stehen wohl bereits so gut wie fest, wie Andreas Ochotta andeutete, darunter auch sehr bekannte Namen, mehr wollte er jedoch noch nicht verraten. Wir werden in der nächsten Ausgabe hoffentlich Details kennen. Aktuelle Informationen rund um das Citymovement findet man auf der Facebookseite des Festivals.



<https://www.facebook.com/CityMovementFestival>

city
move
ment

Das Alternativkulturfestival Oktober 2021

WIR SAGEN DANK

FÜR ÜBER 150 BEWERBUNGEN.

GEFÖRDERT DURCH:



INITIATIVE
MUSIK/Contra



VERANSTALTET VON:

projekt.42



Foto © Voila Promotion

Im August rockt das Schloss zur SommerMusik

Das Open Air mit Flair kommt im Spätsommer mit allen Stars

„Man kann sich kaum vorstellen, wie groß die Vorfreude auf die Konzerte ist“ beschreibt Günter vom Dorp, Veranstalter der SommerMusik seine aktuelle Gefühlslage. Vom 20. – 29. August werden mehr als 8.000 Besucher erwartet, die sich nun schon ein ganzes Jahr auf Nico Santos, Jethro Tull, Milow und viele weitere Stars freuen. „Alle Künstler hatten uns sehr schnell ihre Zusage für die diesjährigen Termine gegeben. Das hat unsere Planung für das Open Air natürlich sehr erleichtert. Kein Konzert musste abgesagt werden.“ erinnert sich vom Dorp

Ganz besonders freut sich Swing-Entertainer **Tom Gaebel** auf sein Comeback bei der SommerMusik. „Vor 10 Jahren war ich schon einmal hier im Schloss und habe beste Erinnerungen an diese einmalige Location.“ Tom ist mit seiner kompletten Big-Band unterwegs und spielt am 26. August seine Swingshow „The best of 15 years of swinging“.

Naturally 7 - Ihr Zuhause ist die Bühne. Dort ist die akustische Illusion einer Bigband in verschiedenen Varianten hautnah zu erleben. Wer einmal ein Konzert dieses „Sieben Stimmen-Weltwunder“ erlebt hat, ist überwältigt von der gesanglichen Perfektion und wird mitgerissen von einer Show, die schwindelig macht. Standing Ovation und frenetischer Jubel sind Ihnen auch am Freitag, 27. August bei der SommerMusik sicher



Foto © Tom Gaebel



Foto © Mumpi Kuenster/Monsterpics

Termin buchen unter: 0177-4953950

Portrait | Babies | Kids | Teens
Bewerbung | Beauty | Familien
Unternehmen | Hochzeiten uvm.
Gutscheine verschenken!

Simone Stähn

Studio:
Myllendonker Straße 12
41065 Mönchengladbach
E-Mail: kontakt@focus-s.de

focus-s
fotografie



SOLD OUT
SO 22.08.21

JETHRO TULL
IAN ANDERSON



Ray
Wilson
& Band

*** NEU ***
DI 24.08.21



MILOW

RESTTICKETS
MI 25.08.21



LIVE IN CONCERT -
BEST OF
15 YEARS OF SINGING
& SWINGING

DO 26.08.21



LIVETIPP
FR 27.08.21

NATURALLY 7



& JUGENDSINFONIEORCHESTER

SA 28.08.21



SO 29.08.21

KLASSIK OPEN AIR



Erfolg ist etwas Fragiles

Marco Rose hat den Karren vor die Wand gefahren,
jetzt muss er wieder in die Spur

Sportdirektor Max Eberl und der neue VfL-Trainer Adi Hütter müssen Borussia wieder Leben einhauchen und die letzte Saison vergessen machen: Damit vor echten Fans wieder eine intakte und erfolgreiche Mannschaft auftritt.

Foto: © Borussia Mönchengladbach

Redaktion: Ingo Rütten

Wenn diese Saison den Borussenfans und nicht zuletzt den VfL-Verantwortlichen etwas klar gemacht hat, dann ist es wohl die Tatsache, dass der Erfolg der letzten Jahre hart erarbeitet war und für Borussia immer noch etwas sehr Fragiles darstellt. Nun darf man getrost behaupten, dass die Verantwortlichen diese Erkenntnis lange genug penetrant nach außen getragen haben. Dagegen haben sich die Fans oft euphorisiert und hoffnungsfroh eher davon freigemacht, was häufig zur viel zitierten „zu hohen Erwartungshaltung des Umfeldes“ führt – nicht nur bei Borussia. Und trotzdem ist es besonders bitter und ärgerlich, dass der Rückschritt in dieser Saison ausgerechnet zu einem Zeitpunkt erfolgt, an dem auch die Verantwortlichen glauben durften, Borussia könne fortan selbstbewusster an ihre Aufgaben herangehen und auch außerhalb des Platzes forscher agieren, was rein verbal im Zusammenhang mit

der Verpflichtung von Marco Rose als Trainer vor rund zwei Jahren zunächst auch geschah.

Der Trainer ist gescheitert, auch mit der Vereinsbrille auf der Nase kann man zu keinem anderen Schluss kommen. Das Ziel von Sportdirektor Max Eberl, mit Rose an der Seitenlinie neue Impulse zu setzen, Borussia einen gehörigen Schub für die Zukunft zu geben und unter den Topclubs Deutschlands zu etablieren: gescheitert, Ziel meilenweit verfehlt. Es ist jetzt einfach und doch teilweise richtig, diese Entwicklung auf den Trainer zurückzuführen. Aber Eberl muss in diesem Sommer alles hinterfragen, denn auch die Spieler und nicht nur das Trainerteam standen in dieser Saison in der Pflicht. Das Auftreten, die Körpersprache, das Miteinander erinnerte manchmal schon an die Saison 2006/2007, als Borsussias Kader eigentlich internationalen Ansprüchen genü-

gen sollte, die Mannschaft dann aber bestehend aus Akteuren mit eigenen Zielen und Interessen sang und klanglos abstieg.

Bester Spielerkader jemals

Ganz so dramatisch ist es in diesem Jahr nicht gekommen, denn der Spielerkader an sich dürfte so ziemlich der beste sein, den Borussia je gehabt hat. Nur, zu viele Ausstiegsklauseln und zu viele Interessenten in Form anderer Clubs haben es möglicherweise verhindert, dass aus dieser Ansammlung von Klasse eine Mannschaft entstehen kann, die sich trotz der Diskussion und der Enttäuschung um Marco Rose um ihre Saisonziele kümmern kann oder besser: kümmern möchte. So eine Entwicklung ist selten an einer bestimmten Situation festzumachen, aber natürlich hat die Ankündigung Roses, dass er Borussia verlassen werde, viel damit zu tun.

Nicht nur, dass viele Spieler enttäuscht gewesen sind, vielmehr fühlten sie sich auch bestätigt, dass sie den Verein wechseln müssen, wenn sie auf Dauer erfolgreich sein möchten. Rose hat das mit seiner Entscheidung eindrucksvoll vorgelebt, er glaubte nicht an seine eigene Mission, vielleicht auch, weil er den Hype um seine Person am besten selbst einschätzen kann. Dass Rose auch nur mit Wasser wäscht, hatten auch einige Borussiaanhänger nach dessen erstem Jahr beim VfL vergessen. Rose hatte mit etwas mehr Glück als sein Vorgänger und im Gegensatz zu Dieter Hecking die Champions League erreicht. Das peinliche Ausscheiden in der Europa League zuvor und die schwache Rückrunde kamen erst in diesem Jahr wieder in Erinnerung.

Zukunft sah unter Hecking besser aus

Insgesamt hat Rose fast alles vermissen lassen, was man sich von ihm versprochen hatte. Er hinterlässt eine Mannschaft, ja einen kompletten Club, der verunsichert, hadernd und zweifelnd die letzten beiden Jahre zu erklären versucht. Rose hat keinen Spieler im Kader besser gemacht, er hat keinen Nachwuchsmann ans Team geführt und schon gar nicht ins Team. Er hat seine Fußballphilosophie zwar mitgebracht, aber nur kurzfristig verfolgt. Für Rose könnte das Engagement und das zweite Jahr beim VfL so etwas wie ein

Wendepunkt in seiner Laufbahn sein, der Hype ist vorbei und in Dortmund weiß man schon lange nicht mehr, ob man sich auf ihn freuen soll. Und Borussia's Zukunft sah unter Hecking auch besser aus als heute, Rose hat zu wenig aufgebaut und zu viel zerstört. Nur gut, dass Adi Hütter bei Eintracht Frankfurt ein ähnliches Dilemma angerichtet hat! Der Neue wird sich das alles beim VfL jetzt noch einmal genauer ansehen und hoffentlich mit Eberl die richtigen Schritte daraus ableiten.

Borussia Spielerkader wird sich verändern (müssen). Vielleicht braucht es tatsächlich eher die hungrigen Talente im Borussia-Park und weniger

die auch anderswo nachgefragten Jungstars, die durch eingehende Angebote zu leicht nachdenklich werden. Ein schmaler Grat. Mit dem Geld, das die zu vermutenden Abgänge einbringen, kann Eberl einiges bewerkstelligen: Der Sportdirektor hat mit seinem Scoutingteam in den zurückliegenden Jahren bewiesen, dass er die richtigen Akteure an den Niederrhein locken kann. Bei Marco Rose hat er falsch gelegen! Auch wenn er das niemals zugeben wird, das ist nicht von der Hand zu weisen. Rose hat den Karren vor die Wand gefahren, jetzt muss er wieder in die Spur, Erfolg ist für Borussia etwas Fragiles, aber nichts Unmögliches!



Vor zwei Jahren hat sich Max Eberl etwas anderes gedacht, als er Marco Rose verpflichtete. Jetzt gilt es für den Sportdirektor, mit Coach Adi Hütter die damaligen Ziele wieder aufzugreifen und den VfL wieder „flott“ zu machen.



ZAHNARZTPRAXIS
DR. BONGARTZ

WAS WIR AM LIEBSTEN TRAGEN?
EIN GESUNDES UND STRAHLENDES LACHEN!

PRAXIS FÜR ZAHNHEILKUNDE & IMPLANTOLOGIE
DR. HARTMUT BONGARTZ MSC MSC & KOLLEGEN

KRAHNENDONK 7 - 41066 MÖNCHENGLADBACH
TEL. 02161 - 66 63 60 - WWW.ZAHNARZT-DRBONGARTZ.DE

WIR SIND WIE GEWOHNT FÜR SIE DA!

Montags - Donnerstags: 08:00 Uhr - 19:00 Uhr
Freitags: 08:00 Uhr - 16:00 Uhr
..... und nach Vereinbarung!





Leuchtender Stern am Mönchengladbacher Tennishimmel

Max Stenzer im Interview

Redaktion: Jessica Sindermann

„Big Point“, „Chip and Charge“ und „Cross“ sind für den jungen Max Stenzer längst keine Fremdwörter mehr und seit vielen Jahren fest in den Alltag des 15-jährigen integriert.

Bereits im Alter von vier Jahren kristallisierte sich seine Leidenschaft für den Tennissport heraus – während sein großer Bruder auf dem Platz trainierte, beschäftigte er sich stundenlang unermüdlich mit Tennisball und Schläger. Seine ersten Tennisstunden nahm er in den USA, auf Gran Canaria, in Irland und im Schwarzwald aufgewachsene Nachwuchsspieler dann im Alter von sechs Jahren. Immer mit dabei: Seine Mutter Astrid Koh-Stenzer, die selbst Sportlerin ist, viele Jahre aktiv als Tennistrainerin tätig war und ihn bis heute als Managerin tatkräftig unterstützt. Seit März 2020 ist der zweifache Deutsche Jugendmeister nun für den Gladbacher HTC tätig und bringt nicht nur einen beachtlichen Lebenslauf mit, sondern auch jede Menge Talent! Im Interview erzählen er und seine Mutter, Astrid Koh-Stenzer, von seinem Weg zum Erfolg, wie sich der mit Familienleben und Schule vereinbaren lässt und von zukünftigen Karrierezielen!

Sport_Tennis

HINDENBURGER: Wie bist du zum Tennis gekommen? Wie lange machst du das schon?

Max Stenzer: Eigentlich durch meine Mutter, die auch im Tennissport aktiv war und in Arizona, wo wir damals gelebt haben, auch als Tennistrainerin arbeitete. Mein Vater hat Fußball gespielt, mir wurde also die Affinität zum Sport bereits „in die Wiege gelegt“. Als kleines Kind war ich immer schon regelmäßig mit meiner Mutter auf Tennisplätzen. In Deutschland ist das anders, aber in den USA gibt es die an jeder Ecke und ich hatte daher schon früh die Möglichkeit, dort zu spielen. Da der Beruf meines Vaters erfordert, dass wir alle vier Jahre den Wohnort wechseln, zogen wir nach Gran Canaria um. Dort nahm mein Bruder Moritz dann seine ersten Tennisstunden bei einem Verein und ich war als kleiner Bruder natürlich immer mit dabei. Um mich zu beschäftigen, spielte ich dann stundenlang auf eine Tenniswand. Das hat mir schon mit vier Jahren viel Freude bereitet und wurde nie zu langweilig! Im Alter von sechs begann ich dann so richtig und bekam eigenen Tennisunterricht.

HINDENBURGER: Frau Stenzer, wie und wann haben Sie gemerkt, dass ihr Sohn im Tennis besser ist als andere?

Astrid Koh-Stenzer: Nachdem ich in Amerika meinen PTA Instructor-Schein gemacht hatte begann ich, zunächst meinen großen Sohn zu trainieren. Max kam dann immer dazu und spielte den ganzen Tag gegen eine Tenniswand, denn sein großer Bruder hatte ja Training und er musste die Zeit rumkriegen. Schon da habe ich gemerkt, dass er eine besondere Leidenschaft für diesen Sport besaß, weil er unermüdlich war. Später bekam er dann, neben den regelmäßigen Einheiten mit mir, seine ersten Trainerstunden. Hier kristallisierten sich sein Talent und seine besondere Liebe zum Tennis deutlich heraus – Für ihn war immer klar: „Ich bin Tennisspieler, das ist so!“ So beschlossen mein Mann und ich, dass wir diese Stärke weiter fördern wollten. Ich zog kurzerhand mit beiden Söhnen nach Baden-Baden, wo sie von einem expliziten Trainer fünf Jahre lang gecoacht wurden und Max das erste Mal den Titel des Deutschen Meisters errang. Inzwischen wohnen wir in Mönchengladbach und fühlen uns hier pudelwohl.

HINDENBURGER: Welche Erfolge hast du bereits feiern können?

Max Stenzer: Auf nationaler Ebene bin ich zwei Mal deutscher Meister geworden, international habe ich bereits zahlreiche Turniere im U-14 Bereich gewonnen und vor zwei Wochen dann auch mein erstes internationales U-18 Turnier an der Elfenbeinküste. Ich bin ja erst 15, daher war das für mich persönlich ein sehr großer Erfolg! Außerdem habe ich mit Deutschland bei der Europameisterschaft den 4. Platz belegen können.



Max Stenzer beim ITF World Tennis Tour Juniors in Abidjan (Elfenbeinküste) 2021

Foto: © Lobman Sa.r.l.

HINDENBURGER: Zuletzt warst du an der Elfenbeinküste in Abidjan auf einem Turnier. Was ist das Besondere daran, in anderen Ländern Turniere zu bestreiten?

Max Stenzer: Das Besondere ist auf jeden Fall das veränderte Klima! Und nicht nur die klimatischen Umstände sind überall anders, auch die Tennisplätze. Daher ist es obligatorisch, bereits vier Tage vorher anzureisen, damit ich mich an die Bedingungen in dem entsprechenden Land gewöhnen kann. Zuletzt, an der Elfenbeinküste, war das Klima sehr gewöhnungsbedürftig:

35 Grad gepaart mit einer Luftfeuchtigkeit von 80 %. Das war bei den ersten Trainingseinheiten dort echt hart, bis mein Körper sich daran gewöhnt hatte!

HINDENBURGER: Was sind Deine Ziele für die kommenden Jahre, was möchtest Du erreichen?

Max Stenzer: Mein Ziel ist es natürlich, Tennisprofi zu werden! Darauf arbeite ich hin und gebe Alles!

Wir wünschen dem jungen Ausnahmetalent weiterhin alles Gute und viel Erfolg für die weiteren Sprossen seiner Karriereleiter!

HINDENBURGER: Du bist durch den Tennissport viel unterwegs. Wie lässt sich das mit der Schule vereinbaren?

Max Stenzer: In Deutschland gibt es eigentlich nur zwei Sportschulen, die das ermöglichen: eine davon ist in Hamburg, eine in Mannheim und diese Schule besuche ich. Da ich als einer der besten Nachwuchsspieler in Deutschland ausgewählt wurde, habe ich eine Sondergenehmigung vom DTB und muss anstatt zweimal pro Woche nur einmal in die Schule. Zurzeit findet der Unterricht montags allerdings via Teams statt und ich erhalte den Input für den Stoff der ganzen Woche dementsprechend an nur einem Tag. Bei aufkommenden Fragen darf ich die Lehrer allerdings jederzeit telefonisch kontaktieren. Arbeiten werden grundsätzlich nur freitags geschrieben, dann oftmals drei an einem Tag. Ansonsten entsprechen der Schulstoff und die Bücher denen aller anderen gleichaltrigen Schüler*innen in Baden-Württemberg. Das ist teilweise wirklich sehr schwierig, weil ich die Lehrer ja nur einmal in der Woche sehe und mir neben dem intensiven Tennistraining den Großteil des Stoffes eigenständig erarbeiten muss.



**Durchblick
deine Finanzen.**

**Finanzplaner,
Kontowecker und
Multibanking – mit
unseren digitalen
Banking-Funktionen
immer den Überblick
behalten.
Und den Kopf frei für
das, was wichtig ist.**

Jetzt freischalten auf
www.sparkasse-mg.de

**Weil's um mehr als
Geld geht.**



**Stadtsparkasse
Mönchengladbach**



Fachärzte für Mund-Kiefer-Gesichtschirurgie: Jörg Weyel und Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange

Die Haut vergisst nie

Von der vornehmen Blässe zur nahtlosen Bräune. Auch wenn das frühlingshafte Wetter und Sonnenschein angenehm auf uns wirken, ein Übermaß an Sonnenbestrahlung schadet der Haut. Wir informieren uns bei den beiden Fachärzten für Mund-Kiefer-Gesichtschirurgie, Plastische Ästhetische Operationen Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange und Jörg Weyel im Menge Haus.

Redaktion: Ab wann kann ein Sonnenbad der Haut schaden?

Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange: Sonnenstrahlung ist immer eine Frage der Dosis. Eine Schädigung der Haut findet nicht erst durch einen Sonnenbrand statt. Schon bei den ersten Anzeichen einer Rötung ist das maximal verträgliche Maß an UV-Licht überschritten. Die UV-Strahlung ist ein wichtiger Faktor für die Hautkrebsentstehung. Dermatologinnen und Dermatologen warnen vor UV-A- und UV-B-Strahlung, die irreparable Hautschäden verursachen. Das Tückische daran ist: Viele dieser Schäden, wie etwa die vorzeitige Hautalterung, werden erst nach Jahren erkennbar. Nach jedem Sonnenbrand - auch von denen in der Kindheit - bleiben geschädigte Zellen zurück, die ein erhöhtes Risiko eines Hautkrebses bedeuten.

Jörg Weyel: Ein bisschen Rötung empfinden Viele zwar als lästig, aber nicht weiter schlimm. Oft wird vergessen, dass unsere Haut nur eine sehr begrenzte Eigenschutzzeit von etwa zehn Minuten hat. Gefährdet sind dauerhaft lichtexponierte Körperstellen. Am häufigsten treten Probleme im Gesichts- und Kopfbereich auf den sogenannten Sonnenterrassen auf. Nase, Ohren und Unterlippen sind die Körperstellen, die der UV-Strahlung am meisten ausgesetzt sind. Junge Menschen unterschätzen oft die Gefahren der UV-Strahlung. Die fatalen Folgen können sich oft erst nach zehn oder zwanzig Jahren zeigen.

Redaktion: Wie lassen sich Hautveränderungen differenzieren?

Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange: Die Qualität bei der Hautkrebsvorsorge hat sich in den letzten Jah-

ren durch hochwertige mikroskopische Untersuchungsverfahren deutlich verbessert. Alle auffälligen Veränderungen der Haut, insbesondere von Muttermalen, Leberflecken bzw. Pigmentflecken müssen einer Hautärztin oder einem Hautarzt vorgestellt werden. Zügiges Handeln ist besonders notwendig, wenn neue asymmetrische Leberflecke entstehen oder wenn bestehende Leberflecke sich plötzlich verändern. Hautärzte nutzen oft die Auflichtmikroskopie zur Differenzierung von verdächtigen Hautveränderungen, Hauttumoren und entzündlichen Hauterkrankungen.

Jörg Weyel: Die gezielte Differenzierung zwischen gut- und bösartigen Veränderungen erspart Patienten eine unnötige Entfernung gutartiger Hautveränderungen. Ist der schwarze Hautkrebs noch klein und auf die Oberhaut begrenzt, bestehen gute Chancen auf eine erfolgreiche Behandlung. Wir unterscheiden zwei Arten des Hautkrebses. In der Regel einfacher zu behandeln sind die hellen Hautkrebsformen, die häufig im Gesichtsbereich zu finden sind. Weitaus gefährlicher sind die malignen Melanome, die vermehrt bei Menschen mit sonnenempfindlicher Haut auftreten.

Redaktion: Wann sind chirurgische Maßnahmen bei Hautveränderungen erforderlich?

Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange: Bei rechtzeitiger Diagnose können wir als spezialisierte Mund-Kiefer-Gesichtschirurgen den weißen Hautkrebs ambulant und in den meisten Fällen komplett und mit fast unsichtbaren Narben mit einer Operation entfernen. Eine spezielle Nahttechnik und besondere Wundnachbehandlung sorgen für sehr gute Narbenverhältnisse. Um Hautaustrittskanäle zu vermeiden, arbeiten wir mit so genannten intrakutanen, spannungsfreien Nahttechniken.

Jörg Weyel: Die Chancen auf eine Heilung stehen gut, wenn sich Veränderungen erst in der dünnen Oberhaut gebildet haben und keine Schädigungen in den tieferen Gewebeschichten vorliegen. Der weiße Hautkrebs bildet zwar in der Regel keine Tochtergeschwüre oder Metastasen, er ist jedoch ein lokal zerstörender Tumor, der rechtzeitig chirurgisch entfernt werden muss. Nur so lässt sich ein Wachstum in die Tiefe der Haut verhindern.

Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange: Bei histologisch gesicherten, gutartigen Veränderungen können wir Hauttumore, Altersflecken, Leberflecken oder Feuermale mit Hilfe minimal invasiver Laserverfahren entfernen. Patienten empfinden Behandlungen mit einem Laser angenehmer, da sich Eingriffe weniger invasiv gestalten. Wichtig ist, dass möglichst keine oder sehr unauffällige Narben entstehen.

Jörg Weyel: Bei der Behandlung von gutartigen Hautveränderungen und bei der Narbentherapie tragen wir mit dem Laser präzise einzelne Hautschichten ab. Zusätzlich wird durch den Laser die Hauterneuerung und Kollagenbildung angeregt, ohne das umliegende Gewebe zu schädigen.

Redaktion: Ist es nur ein harmloser Leberfleck, ein Muttermal oder doch eine bösartige Veränderung? Moderne Diagnostik erlaubt eine verbesserte Unterscheidung zwischen gutartigen und bösartigen Veränderungen und unterstützt bei der frühen Krebserkennung. Unnötige Operationen können vermieden werden. Die beiden Chirurgen empfehlen ihren Patienten zur Früherkennung ein regelmäßiges Haut-Screening bei ihren Hautärzten.



**PRAXIS FÜR MUND - KIEFER - GESICHTS- CHIRURGIE,
PLASTISCHE - ÄSTHETISCHE OPERATIONEN
DR. DR. LANGE WEYEL**

FLIETHSTRASSE 64 (MENGE HAUS)
41061 MÖNCHENGLADBACH
TEL. 02161 - 46 66 666, WWW.LANGE-WEYEL.DE



Der gelbe Fleck des schärfsten Sehens.

Was tun, wenn die Makula erkrankt ist?

Scharfes Sehen von Schrift, das Erkennen von Gesichtern, Lesen und Schreiben – all diese alltäglichen und für uns teilweise selbstverständlichen Vorgänge werden ermöglicht durch ein winziges Areal am hinteren Pol des Auges: die Makula lueta (deutsch: gelber Fleck). In diesem nur 3mm durchmessenden Areal der Netzhaut des Auges liegt die größte Anzahl farbempfindlicher Sinneszellen. Erkrankungen der Makula sind deshalb für die Betroffenen mit einer erheblichen Einschränkung der Lebensqualität verbunden.

Die häufigsten Erkrankungen der Makula werden verursacht durch Durchblutungsstörungen. Hier stehen Durchblutungsstörungen bei Diabetes und Thrombosen im Vordergrund. Es kommt zur Ansammlung von Flüssigkeit in der Makula. Die Medizin spricht von einem Ödem. Die Sehkraft ist hierdurch meist deutlich eingeschränkt und die Sinneszellen können absterben.

Auch fortgeschrittene altersbedingte Degeneration der Makula kann zu solch einem Ödem führen. Diese besonders aggressive Erkrankung, die vor allem im Alter ab dem 65. Lebensjahr auftritt, führt unbehandelt zu einem raschen Verfall der Sehkraft. Ursächlich hierfür ist die Bildung neuer und ungerichteter Blutgefäße direkt unterhalb der Makula.

Während die Diagnose einer solchen Makulaerkrankung noch Anfang der 2000er Jahre fast immer zu einem vollständigen Verlust der zentralen Sehkraft führte, stehen uns heute mehrere hochwirksame Medikamente zur Verfügung: Bevacizumab (Handelsname Avastin®, Roche), Ranibizumab (Handelsname: Lucentis®, Novartis), Aflibercept (Handelsname: Eylea®, Bayer) und Brolucizumab (Handelsname: Beovu®, Novartis). In Studien zeigten sich alle Wirkstoffe als etwa gleich wirksam. Alle Wirkstoffe müssen direkt in den Augapfel gespritzt werden. Dies ist nahezu schmerzlos, da die verwendeten Ka-

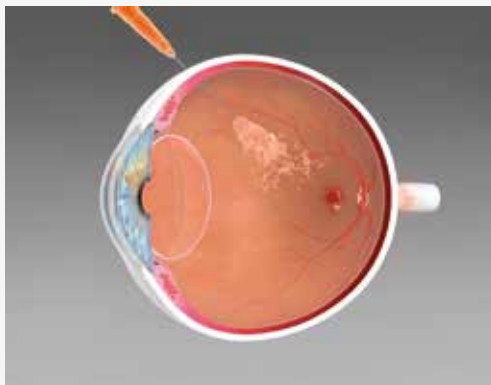


Foto: Augenklinik Bethesda

nülen extrem dünn sind. Der Vorgang muss allerdings unter sterilen Bedingungen im OP erfolgen.

Das Wirkprinzip der einzelnen Wirkstoffe ist stets das gleiche: Das Wachstumshormon für Blutgefäße wird gehemmt und die Flüssigkeitseinlagerung in der Makula löst sich auf. Neu gebildete Gefäße ziehen sich zurück und es bilden sich auch keine weiteren neuen. Damit dieses Prinzip funktioniert, muss, bis auf wenige Ausnahmen, eine chronische und langfristige regelmäßige Behandlung stattfinden. Hierbei ist es von größter Wichtigkeit, dass die Behandlung einer aktiven Makulaerkrankung nicht verzögert wird: Je länger die Wasseransammlung in der Makula besteht, desto mehr Sinneszellen können unwiederbringlich geschädigt werden. Das Behandlungsschema spielt also eine entscheidende Rolle für den Erfolg der Behandlung.

Um nicht zu viel und möglicherweise unnötig zu behandeln, hat sich in Deutschland lange Zeit ein bedarfsorientiertes Schema durchgesetzt: Hierbei wird mit Hilfe von hochauflösender Laser-Tomographie die Makula untersucht und im Falle von Wassereinlagerung behandelt. Im Falle von Inaktivität wird unter regelmäßigen Kontrollen abgewartet.

Allerdings kommt es in diesem Schema einerseits stets zu einem neuen Aufflammen der Aktivität mit einem Schaden für die Sinneszellen. Andererseits kommt es in der Regel zwischen der Erkennung der Aktivität und der Behandlung zu einer Verzögerung von wenigen Tagen.

Dies ist der Grund, weshalb sich neuerdings ein anderes Therapieschema mehr und mehr durchsetzt. Bei diesem Schema wird, nachdem die Erkrankung nachgewiesen ist, stets am Tag der Laser-Tomographischen Kontrolle des Auges eine Spritze gesetzt. Zeigt die tagesaktuelle Untersuchung weiterhin Aktivität, erfolgt die nächste Spritze 4 Wochen später. Zeigt die Untersuchung Inaktivität, erfolgt die nächste Spritze 6 Wochen später. Bei weiterer Inaktivität nach 6 Wochen, wird das Intervall noch einmal um 2 Wochen ausgedehnt. Man nennt dieses Schema deshalb auch Behandeln und Ausdehnen (englisch Treat and Extend). Sollte nach einer solchen Ausdehnung wieder Aktivität zu sehen sein, reduziert man das nächste Intervall um 2 Wochen. Wichtigster Unterschied zwischen den beiden Schemata ist, dass im zweiten Falle IMMER eine Injektion und gleichzeitig eine Kontrolle erfolgt. Es gibt als keine Therapiepause mehr, in der wieder ausgeprägte Krankheitsaktivität auftreten könnte. Außerdem entfällt die Verzögerung der Therapie.

Dies ist der Grund, warum das Treat and Extend-Schema in zahlreichen Studien dem rein bedarfsorientierten Schema überlegen ist. Wir in der Augenklinik Bethesda haben deshalb unser Therapieschema auf Treat and Extend umgestellt, um unseren Patientinnen und Patienten bei schonender Behandlung die bestmögliche Sehkraft zu bewahren. Hierbei ist die räumliche Nähe zwischen der Praxis, wo die Laser-Tomographie erfolgt und dem Operationssaal, wo die Spritze gesetzt wird, von großem Vorteil. Beide liegen nämlich im gleichen Gebäude, sodass unsere Patientinnen und Patienten stets nur kurze Wege zu bewältigen haben. Unser kompetentes Team sorgt hierbei für einen reibungslosen und sicheren Ablauf.

Bei Fragen rund um das Thema Makulaerkrankungen stehen wir Ihnen jederzeit zu Verfügung.



■ DR. MED. LENA MELNYK



■ DR. MED. KATARZYNA BRINKS



■ DR. MED. MIGNON HANN

Wissen
Erfahrung
Beratung



HINDENBURGER
GenussKultur

GENUSS SHOPPING TIPPS

Jeden Monat finden Sie an dieser Stelle spannende Produkte rund um das Thema Genuss- und Barkultur. Dabei unterstützen wir gerne auch unsere lokalen Anbieter, indem wir diesen die kostenlose Möglichkeit einräumen, eines ihrer Produkte hier zu präsentieren. #supportyourlocals (Kontakt: redaktion@hindenburger.de).

Redaktion: Marc Thiele | Fotos: Hersteller

Eskaro Indien Monsooned Malabar



Beim Indien Monsoon Malabar handelt es sich um 100% Arabicabohnen, die nach der Ernte den Wettereinflüssen ausgesetzt werden, wodurch die ursprünglich grüne Rohkaffeebohne zu einer größeren, gelben Bohne reift. Dadurch wird dem Kaffee der Großteil der Säuren entzogen, so dass im Ergebnis ein sehr kräftiger und gleichzeitig extrem säurearmer Kaffee entsteht. Er hat ein kräftiges, erdiges Geschmacksprofil mit Aromen von Nüssen, Kakao und Gewürzen. Die optimale Grundlage für Milchkaffeegetränke wie Café Latte, Cappuchino, Flat White u.a.

Stärke / Röstgrad: 4
100% Arabica | kräftige Röstung
frei von Zusatzstoffen
Lieferung in aluminiumfreien Aromabeuteln

Erhältlich als Ganze Bohne, Filter, Espresso und French Press

Preis: 250 gr / 7,20€ (28,80€/kg),
500 gr / 12,90€ (25,80€/kg),
1 kg / 22,90€ (23,90€/kg)

Erhältlich bei:
www.eskaro.de



The Secret Treasures – Haselnuss Brand 2014

Der Secret Treasures Haselnuss Brand wird aus den besten, frisch geernteten Haselnüssen destilliert. Diese werden zunächst ein wenig zerkleinert und dann ganz langsam und vorsichtig geröstet. Bei der Destillation muss die Temperatur ebenso genau und gesteuert werden, damit sich das austretende Öl der Haselnüsse optimal mit dem Alkohol verbindet. Nur so entsteht dieses unvergleichliche Aroma, das mit Noten von Nuss-Nougat, Nutella und Toffee überzeugt. Wahre Destillationskunst aus dem Hause Hubertus Vallendar in Kail.

41,90 € / Fl. 0,7l (59,86€/l), inkl. MwSt.

Erhältlich bei:
KULT+GENUSS | Wilhelm-Strauß-Str. 65 | 41236 MG-Rheydt
www.kultundgenuss.de



Lantenhammer Raritas Johannesbeerlikör



Aus der bekannten Destillerie Lantenhammer kommen unter dem Markennamen Raritas eine Reihe exquisiter Liköre, wie der Johannesbeerlikör, hergestellt aus schwarzen Beeren aus regionalem Anbau. Intensive Noten von dunklen Früchten, kombiniert mit einer angenehmen Süße

prägen seine Aromatik und machen ihn pur oder mit Champagner als „Kir Royal“ zum Genuss.

25,90€ / Fl. 0,5l (51,80€/l), inkl. 19% MwSt.

gesehen bei: www.lantenhammer.de

Yoshi Nama Little Tokio Dry Gin



Ein neuer Gin, kreiert von Barkeeper Max Bergfried (u.a. Gewinner Mixology Newcomer Award 2016), stellt das Düsseldorfer Viertel „Little Tokyo“ in den Fokus. 13 Botanicals des bei Florian Faude (Faude feine Brände) destillierten Gins, darunter Schlehen, Enzianwurzel, Preiselbeeren, Zitronen- und Grapefruitschalen und Safran, bilden die Grundlage eines spannenden und aromatisch ausgewogenen Dry Gins mit 45% Vol.

34,90€ / Fl. 0,5l (69,80€/l), inkl. 19% MwSt.

gesehen bei: www.yoshi-nama-gin.de

Glendalough Wild Rose Gin



Für den in der Glendalough Distillery in Irland hergestellten Wild Rose Gin werden handgepflückte, frische Blüten seltener Wildrosen, duftender „Heritage-Rosen“ sowie der alten preisgekrönten „Damaszener-Rose“ verwendet. Gemeinsam kreieren sie den natürlichen rosafarbenen und sehr blumigen „Wild Rose Gin“.

Nach der Destillation wird der Gin mit noch mehr Rosenblüten verfeinert, um die Aromen und den wundervollen rosa Farbton noch zu intensivieren.

Weiche Noten von Wacholder und frischer Rose, gefolgt von einer wunderbaren Kombination aus sanften süßen Gewürzen und mildem Rosenwasser mit einem Hauch Zitrone machen das Aromaprofil dieses Gins aus. Dieser traumhafte Eindruck mündet in einem langen Finish von Rosenblättern und rosa Pfeffer.

Als „Best Serve“ empfiehlt sich ein Rose Tonic auf Eis mit Beerenfrüchten als Garnish.

33,50€ / Fl. 0,7l (47,86€/l), inkl. 19% MwSt.

Sie haben vor dem Kauf die Möglichkeit, den Glendalough Wild Rose Gin zu probieren.

Erhältlich bei:
Feine Kost Runkehl
Quadtstr. 4
41189 MG-Wickrath
Tel.: 02166 - 97 50 388
www.feinekost.com



Slainte Mhath

(*slɑːndʒə ˈvɑ*) – „slanschewaa“, gälisch für „gute Gesundheit“

Whiskyfässer

Text: Sandra Koll

Häufig werde ich gefragt, welche Arten von Fässern für die Reifung von Whisky verwendet werden und welche Unterschiede es gibt.

Der Einfluss der Fässer auf den darin reifenden Whisky ist deutlich größer, als die meisten sich vorstellen. Experten sind der Meinung, dass etwa 80% der Aromen im Whisky aus dem Fass stammen.

Fast alle Fässer bestehen aus Eichenholz. Am häufigsten findet man das amerikanische Standard Barrel, auch ex-Bourbon Fass genannt, was ein Fassungsvermögen von etwa 200 Litern hat. Die Amerikaner haben nach wie vor ein Gesetz, dass Eichenfässer für die Reifung ihres Bourbon nur ein einziges Mal verwendet werden dürfen. Danach werden die Fässer z.B. nach Schottland verkauft, wo sie dann weiter verwendet werden.

Die Fässer werden bei dem Transport häufig in Dauben zerlegt und später wieder zusammen gebaut. Häufig werden die Fässer dann durch ein paar zusätzliche Dauben in ihrem Fassungsvermögen vergrößert. Diese Fässer werden Hogsheads genannt und fassen etwa 225 bis 250 Liter.

Eine weitere häufige Fassart ist das Sherry Butt, das in der Sherry Produktion in der Bodega in Spanien verwendet wird. Das Sherry Butt fasst etwa 500 Liter.

Die Größe des Fasses ist für die Reifung von entscheidender Bedeutung. Je kleiner ein Fass ist, desto größer ist die Oberfläche des Holzes im Verhältnis zur darin liegenden Flüssigkeit. Daher reifen Whiskys in kleinen Fässern auch schneller als in großen Fässern, da einfach mehr Holzkontakt besteht.

Natürlich gibt es noch viele weitere Faktoren, die die Reifung beeinflussen. Handelt es sich bei dem Fass um ein Refill (wiederbefüllt) oder ein first fill (erstbefülltes) Fass? Frische Fässer haben natürlich noch mehr Aromen abzugeben als eines, das bereits zum wiederholten Male neu befüllt wird.



Foto: © refa espada on Unsplash

Entscheidend für die Aromatik ist natürlich auch, womit das Fass zuvor befüllt war, bevor es für die Whiskyindustrie verfügbar wurde. Insbesondere Starkweine, wie Port, Sherry, Madeira, Marsala, Sauternes, Moscatel, spielen bei der Whiskyreifung eine wichtige Rolle. Durch die Vorbelegung der Fässer werden diese Aromen an den Whisky aus den Fassdauben weiter gegeben. Dabei spricht man von einer additiven Reifung.

Bei der Reifung werden aber nicht nur Aromen an den Whisky abgegeben, es werden auch unerwünschte Aromen aus dem Destillat von der Fasswand aufgenommen und gebunden. Das sind vor allem Schwefelverbindungen sowie die

ungewollte, metallische jugendliche Schärfe des Destillats. Dabei spricht man von einer subtraktiven Reifung. Die Qualität der Fässer ist für die Whiskyindustrie von großer Bedeutung und so werden inzwischen hohe Beträge für qualitativ hochwertige Fässer von den Destillerien bezahlt. Insbesondere Sherryfässer werden immer knapper, da weltweit zunehmend weniger Sherry getrunken wird.

Von daher abschließend mein Tipp:

Trinken Sie ab und zu mal einen Sherry. Die Fässer werden dringend gebraucht und die Destillerien werden es Ihnen danken :-)

Whiskyzweg – Klein, aber fein am Niederrhein ist unser Motto.

In der Fußgängerzone von Wegberg betreiben wir unseren kleinen Whiskyladen mit derzeit ca. 300 verschiedenen Whiskys. Vorwiegend bieten wir schottischen Single Malt Whisky an. Ebenso fündig wird man aber auch im irischen, internationalen oder deutschen Bereich bei uns. Unabhängige Abfüller wie Gordon & MacPhail, Signatory Vintage etc. runden das Angebot ab. Regelmäßig finden an einem Samstagabend bei uns auch Whiskytastings zu verschiedenen Themenbereichen statt und aus derzeit ca. 120 offenen Whiskys kann jederzeit auch während unserer Öffnungszeiten in der gemütlichen Chesterfield-Ecke probiert werden bzw. ein Sample für zu Hause abgefüllt werden.



Whiskyzweg - Sandra Koll

Hauptstraße 34 | 41844 Wegberg | info@whiskyzweg.de | www.whiskyzweg.de



Fotos: © Marcellian Distillery



Das „ninety nine“ in der Kaiser-Friedrich-Halle

Sinan Heesen freut sich auf die Eröffnung seines „ninety nine“ in der KFH

Der Stolz auf das, was sein Team und er in den letzten Monaten in der Kaiser-Friedrich-Halle auf die Beine gestellt haben, war Sinan Heesen bei unserem Vor-Ort-Termin nicht nur anzusehen, jedes seiner Worte transportierte es. Natürlich war der Restaurantbereich teilweise noch Baustelle, aber eine in den letzten Zügen vor der Fertigstellung und das, was noch nicht zu sehen war, beschrieb er so gut, dass man meinte, es sei alles schon fertig. Von Vorschublorbeeren halten wir nichts, aber um ehrlich zu sein, die Vorfreude auf die neue „gute Stube“ der Stadt ist auch bei uns groß.

Redaktion + Fotos: Marc Thiele

Moderne, gemütliche Sessel und Echtholztische für über 120 Plätze, eine lange, fast schon den Raum dominierende Theke mitsamt einer Rückwand aus mehreren tausend illuminierten Weinflaschen. Angrenzend ein Loungebereich, der für Freunde besonderer und hochwertiger Spirituosen ein ebenso besonderes Angebot bereit hält - die Private Bottle (dazu später mehr). Alles eingebettet in ein modernes, stimmiges, zum Wohlfühlen und Genießen einladendes Interior Design. Was für eine Verwandlung.

Auch wenn den Meisten zum Zeitpunkt des Erscheinens dieser Ausgabe noch der Blick ins Innere des Restaurants verwehrt sein dürfte, das kulinarische Angebot für den hoffentlich bald bevorstehenden Start kann man sich bereits ansehen, denn die Speisekarte ist schon auf der Restaurantwebsite www.ninety-nine-mg.de veröffentlicht.

Sinan Heesen und Chefkoch Ekkehard Krüger setzen beim kulinarischen Angebot auf ein Menü-Konzept, auch wenn man alle Speisen natürlich auch einzeln bestellen kann, aber 29,99 € für ein Dreigang-Menü, „bei dem man auch satt wird“, so Heesen, ist schon eine Ansage. „Wir möchten, dass unsere Gäste verweilen. Gut und gemütlich essen, dabei gerne eine Flasche Wein leeren und einen tollen Abend bei uns verbringen. „Gerne auch versacken, das mögen wir doch alle“, fährt er fort. Die angebotenen Speisen sind eine moderne Zusammenstellung, die sich keiner eindeutigen Küchen-

ausrichtung zuordnen lässt. Crossover vielleicht? Auf jeden Fall deutlich anders als früher. So gibt es als Vorspeisen zum Beispiel eine Tomaten-Orangen-Suppe, klassisches Bruschetta oder auch gratinierten Ziegenkäse. Beim Hauptgang, Salat, verschiedene Fisch- bzw. Fleischgerichte und auch dreierlei Nachspeisen. Regelmäßig sollen Gerichte ausgewechselt werden oder eine komplett neue Karte kommen. Selbstverständlich werden auch die kleinen Gäste berücksichtigt und sogar für die Vierbeiner wird es ein Tagesgericht geben.

Als Begleitung zu den Speisen steht eine gute Auswahl an Weinen, Bieren, Spirituosen und alkoholfreier Getränke zur Verfügung. Im Bierausschank finden sich sowohl Bolten Alt als auch Lohbusch Pils und das Sortiment der Warsteiner Brauerei. Bei den Weinen kommen neben der Auswahl aus der Weinkarte drei hauseigene Weine ins Glas, die speziell für die Heesen Gruppe vom Weingut Bauer aus Guldental (Nahe) abgefüllt werden.

Für Barfans wird es im „ninety nine“ ein breites Angebot an Spirituosen geben, ebenso klassische Cocktails wie z.B. einen Moscow Mule oder Gin Tonic. Was genau wird uns die noch ausstehende Getränkekarte verraten, die in den nächsten Tagen ebenfalls online verfügbar sein soll.

Ein besonderes Highlight und soweit uns bekannt, auch das erste Angebot dieser Art in Mönchenglad-

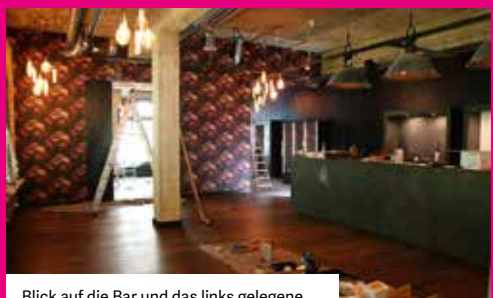
bach, ist der „Bottle Owner“. Hier hat der geneigte Spirituosenfreund die Möglichkeit, besonders hochwertige Spirituosenflaschen zu kaufen und in speziell vor Ort dafür aufgebauten Fächern zu lagern. Wann immer man dann im „ninety nine“ einkehrt, hat man Zugriff auf „seine“ Flasche. Ob man sie dann mit an den Tisch nimmt und mit Freunden genießt oder sich in die Lounge zurück zieht, bleibt dem „Bottle Owner“, dem Flaschenbesitzer, überlassen. Ein nicht ganz billiger Spaß, der bei 300€ anfängt, aber man kann sich so eine Flasche ja auch im kleinen Freundeskreis teilen und dann vor Ort genießen.

Neben dem großen Gastraum liegt das kleinere Kaminzimmer. Natürlich ebenfalls stylisch eingerichtet bietet es z.B. bei kleineren Veranstaltungen Platz für 15-20 Personen oder es wird im Normalbetrieb ebenfalls als Lounge- oder Speisebereich genutzt.

Auch für alle, die mit der Kaiser-Friedrich-Halle eher Parties wie die von Hein+Klein verbinden, gibt die Neueröffnung Grund zur Freude, denn auch der über dem Restaurant gelegene Saal wurde renoviert und steht wieder für Parties und Feierlichkeiten zur Verfügung. Schon jetzt gibt es ein reges Buchungsgeschehen.

Bereits eröffnet hat der Biergarten „99B“. Für Sitzplätze sind coronabedingt die drei G's erforderlich (Genesen, Geimpft, Getestet). Alternativ kann man sich am Ausschank Getränke und kleine Speisen holen und im Abstand von mindestens 50 Metern z.B. auf der großen Wiese genießen - Fleecedecken können ebenfalls erworben werden.

Alles in allem präsentiert sich das neue Gastrokonzept des „ninety nine“ und des „99B“ sehr vielversprechend und macht noch mehr Lust, endlich wieder in der Gastronomie zu verweilen. Es ist schön, dass die „gute Stube“ der Stadt wieder ein angemessenes Angebot bekommt. Wir wünschen Sinan Heesen und seinem Team viel Erfolg und freuen uns auf Ihr Feedback, liebe Leserinnen und Leser, wenn Sie das „ninety nine“ bzw. „99B“ demnächst besuchen. (gerne per E-Mail an redaktion@hindenburger.de).



Blick auf die Bar und das links gelegene Kaminzimmer



Der Loungebereich wird besonders für „Bottle Owner“ interessant

Restaurant „ninety nine“ / Biergarten „99B“
Kaiser-Friedrich-Halle
Hohenzollernstr. 15
41061 Mönchengladbach

www.ninety-nine-mg.de





Dipl. Biersommelière Gracia Sacher

Gracias Bierliebe

Bierstil (India) Pale Ale: Die hopfigen Früchtchen im Craftbier-Bereich

Text + Fotos: Gracia Sacher

Nachdem ich in einer der vergangenen Ausgaben über einen klassischen deutschen Bierstil geschrieben habe, möchte ich Sie in diesem Monat mit nach England nehmen, dem Zuhause des Pale Ales. Während der Begriff „Ale“ obergärig gebraute Biere beschreibt, lässt sich „pale“ mit „blass“ übersetzen. Man könnte also einfach sagen, die Rede ist von einem hellen obergärigen Bier. Und dieses bringt natürlich ein paar stiltypische Eigenschaften mit.

Zum Einsatz kommen helle Malze, die letztendlich für die Farbe des Bieres sorgen. Es handelt sich um einen hopfenbetonten Stil, ohne jedoch besonders herb auszufallen – der malzige Körper hält hier recht gut gegen. So stellt das Pale Ale ein gut geeignetes (da recht ausbalanciert) Craftbier-Einsteigerbier dar, sofern man auf hellere Typen mit hopfigem Charakter steht. Durch die (moderat) eingesetzten Aromahopfen finden sich angenehm fruchtige Noten, die beispielsweise in die Steinobst- oder tropische Richtung gehen können. Der Alkoholgehalt dreht sich hier meist maximal im Bereich von 6 %. Alles in allem ein doch süffiger Vertreter unter den hopfenbetonten Bieren, der sich großer Beliebtheit erfreut, in England übrigens bereits seit dem 18. Jahrhundert. Dort braute man mit klassischen englischen Hopfensorten, während die heute gerne verwendeten amerikanischen Varianten deutlich aromatischer daherkommen, zahlreiche Brauer toben sich in Sachen American Pale Ale ordentlich aus. Einen amerikanischen Ursprung hat es jedoch, wie oft vermutet wird, nicht.

Die Bezeichnung „Pale Ale“ findet sich auch im IPA bzw. India Pale Ale wieder. Dieser Stil wird meist als erstes genannt, wenn die Frage nach Craftbier aufkommt. Bei diesem Bier wird man in Sachen Hopfen deutlicher gefordert, so finden sich je nach Subtyp auch besonders bittere

Vertreter. Die malzige Seite rückt hier hingegen weiter in den Hintergrund. Gleichzeitig bekommt man ein ordentlich fruchtiges Aroma geboten, das sich durch den Zeitpunkt der Aromahopfung steuern und somit auch noch mal intensivieren lässt. Neben dem Mehr an Hopfen steigt auch der Alkoholgehalt ein wenig. Hat man in dieser Hinsicht immer noch nicht genug, greift man zum Double oder Imperial IPA. Zum „India“ (IndiaN ist es hingegen nicht – häufiger Anfängerfehler!) im Namen gibt es die Geschichte, dass man das Pale Ale für die Überfahrt zu den in Indien stationierten britischen Soldaten haltbarer machen wollte (und hier kommt der Hopfen ins Spiel, denn dieser zeigt eine antibakterielle bzw. konservierende Wirkung, die man sich bei damals mangelnder Kühlmöglichkeit gerne zunutze machte). Vermutlich hat sich aber auch einfach nur der Trend des stärkeren Pale Ales verbreitet.

Wie auch immer: Wer hellere Biere mag und einmal in „dieses Craftbier“ hineinschnuppern möchte, ist mit einem ausgewogenem Pale Ale gut beraten. Und wenn es gefällt, legt man eben mit dem IPA eine Schippe obendrauf (lokaler Biertipp: die „Hopfenschelle“ der Hensen Brauerei). Man gönnt sich ja sonst nichts. Schöne Einsteiger-Bierchen finden Sie beispielsweise beim Trinkgut Kefenbaum auf der Wickrather Straße.

In diesem Sinne, viel Freude beim Genuss.



*Cheers,
Gracia*

Gracias Bierblog

„Bierliebe und moodpairing“ finden Sie auf www.moodpairing.de





Fotos © Wegesrand Manufaktur

Wegesrand Manufaktur

Superfoodprodukte aus der Nachbarschaft

Bisher war die Wegesrand Manufaktur aus Jüchen eigentlich nur eingefleischten Gin-Fans ein Begriff. Schon vor etwa fünf Jahren haben Philip Beuters und Moritz Gärtner den Wegesrand Dry Gin auf den Markt gebracht, bei dem heimische „Unkräuter“ als Botanicals zum Einsatz kommen. Das Ergebnis ist ein Gin mit einem außergewöhnlichen, wenn nicht gar einzigartigen Aromaprofil. Hilfreich bei der Entwicklung des Gins war damals bestimmt Philips Tätigkeit als Landwirt und seine Kenntnisse zu regionalen Pflanzen und deren Anbau sowie Moritz' Erfahrung in der Gastronomie.

Nun, fünf Jahre später, bringen die beiden Unternehmer neue Produkte auf den Markt und setzen dabei erneut auf Ungewöhnliches, nämlich die heimischen Superfoods Dinkel und Hanf. Diesmal jedoch nicht in destillierter Form, sondern als (Dinkel)Reis und (Hanf)Öl. Beide Grundprodukte wachsen von der Aussaat bis zur Ernte in eigenem Anbau in Jüchen.

Dinkel steckt im Vergleich zu anderen Getreidearten voller Vitamine, Eiweißen, Mineral- und Ballaststoffen, womit es sich perfekt für eine ausgewogene Ernährung eignet. Zudem fördert es die Verdauung. Dinkelreis ist das geschliffene Korn dieses Supergetreides. Durch das Anschleifen wird die oberste Kornschicht abgetragen, womit es Kocheigenschaften wie gewöhnlicher Reis erhält.

Beim Hanföl findet jeder Arbeitsschritt, bis auf die Ölpressung selber, auf dem heimischen Hof in Jüchen statt. Die schonende Kaltpressung der Hanfsamen übernimmt der 2 km von dort entfernte

Jägerhof. Hanfsamen sind ebenfalls ein heimisches Superfood, voller Nährstoffe. Sie beinhalten alle wichtigen Aminosäuren und Vitamine und außerdem einen hohen Anteil an ungesättigten Omega 3 und 6 Fettsäuren.

Die Produkte der Wegesrand Manufaktur sind mittlerweile bei über 20 Bezugsquellen in der Region erhältlich, darunter u.a.:

Alle Edeka Endt Geschäfte in Mönchengladbach und Wegberg und FIL MEA unverpackt in Windberg. Sogar bis in das weltberühmte Hotel Sacher in Wien haben es die Produkte aus Jüchen bereits gebracht.

Wer mehr über die Wegesrand Manufaktur und ihre Produkte erfahren möchte, wird sicher auf www.wegesrand-manufaktur.de fündig.



Wegesrand „Dinkel statt Reis“

500g / 3,95€ (7,90€ / kg)

Wegesrand Gin

39,90€/0,5l (79,80€ / l)

QR-Code scannen für regionale Bezugsquellen



(Google Maps)



Wegesrand Hanföl

6,90€ / 100ml (69€ / l)
9,90€ / 250ml (39,60/l)





Wie wäre es denn mal mit einer Agentur, die ...



... professionell und doch bodenständig ist?

Wir sind fachlich „up2date“, aber eher Kreativhandwerker als hippe Marketing-trendjunkies, wissen aber trotzdem, wann was sinnvoll einsetzbar ist, um die Ziele unserer Kunden zu erreichen.



... immer Kosten und Nutzen im Blick hat?

Der Marketingwerkzeugkasten beinhaltet viele „Tools“, wir wägen Kosten und Nutzen ab und suchen immer nach kostenoptimierten Lösungen bei der Umsetzung.



... zu fairen aber realistischen Konditionen arbeitet?

Unsere Preise sind fair kalkuliert. Wer mit uns arbeitet, kann sich sicher sein, professionelle Leistungen, Fachkompetenz und Kreativität für seine „sauer verdienten“ Euros zu bekommen.



... nur für Sie arbeitet, wenn „die Chemie“ stimmt“?

Für uns sind Vertrauen und eine „offene Kommunikation“ maßgeblich für eine erfolgreiche Zusammenarbeit. Ohne geht's nicht.



m marktimpuls
Marketingagentur + Verlag

Schillerstraße 59
41061 Mönchengladbach

Telefon: 0 21 61 - 686 95 20
E-Mail: info@marktimpuls.de
Web: www.marktimpuls.de



LÜCKENLOS IST EINFACH SCHÖNER.

IMPLANTATE – UM LÜCKEN ZU SCHLIESSEN.

Implantologie · Mund-Kiefer-Gesichtschirurgie
Oralchirurgie



Dr. Dr. Lange & Weyel

Praxis für Mund - Kiefer - Gesichtschirurgie · Plastische - Ästhetische Operationen
Fliethstraße 67 · 41061 Mönchengladbach · Tel. 02161 / 4666666

www.lange-weyel.de