

IHR GRATIS-EXEMPLAR
ZUM MITNEHMEN

HINDENBURGER

DIE BESTEN SEITEN VON MÖNCHENGLADBACH & RHEYDT

STADTLIBEN

**MÖNCHENGLADBACHS ZENTREN
HABEN EINE ZUKUNFT**

LIFESTYLE

**BAUEN & WOHNEN SPEZIAL:
THEMA ENERGIE**

KULTUR

**DEBRA HAYS
ABSCHIED VOM THEATER**

KULTUR

**MUSIK ZUHAUSE BEI TANTE JU
GOSPEL GOES CLASSIC**

GENUSSKULTUR

DIE REDAKTIONSBAR

Natürlich auch online!
www.hindenburg.de



Komm
zu uns als
Pflegefachkraft:
[mariahilf.de/
pflege](http://mariahilf.de/pflege)

„Pflege braucht Teamplayer ...

in den Kliniken Maria Hilf stärken wir uns
deshalb gegenseitig im Team den Rücken.“

Patricia M.
Kinderkrankenschwester,
Stationsleitung

Kliniken Maria Hilf

Mönchengladbach



Arbeiten bei der Nummer 1.

edit rial

Liebe Leserinnen und Leser,

verrückt, es ist schon wieder Februar und wir sind bisher weder erfroren, noch steht der Russe vor der Türe. Corona ist auch nicht mehr präsent und die große Welle der Infektionskrankheiten ist ebenfalls abgeebbt. Gebannt verfolgt der deutsche Michel das Dschungelcamp und die Diskussion um Leos für die Ukraine - beides hat einen ähnlichen Unterhaltungswert. Auch bei uns in Mönchengladbach gibt es spannende Themen - schließen Kaufhof und P&C und was passiert im Fall der Fälle mit unserer sowieso schon bedenklich unattraktiven Innenstadt? Moment, davon haben wir ja mittlerweile mehrere, ... also Innenstädte oder besser Zentren, wie es bei einem öffentlichkeitswirksamen Stadtspaziergang durch Rheydt von offizieller Seite kommuniziert wurde - und alle haben eine... Zukunft? Aber nicht mehr mit so viel Einzelhandel, denn der ist für die Stadtplaner nicht mehr so relevant und für die eher amazonaffinen Bürger sowieso schon länger nicht. Dann doch lieber noch mehr hübsche Sitzmöbel, bisschen mehr Grün und die dringend not-

wendige Besinnung auf tatsächlich wesentliche Merkmale moderner Innenstädte, wie... was denn eigentlich? Klingt nach nem Plan...

Wie gut, dass Karneval vor der Türe steht, das ist ja die perfekte Zeit für Narreteien und Witze.

Bei uns im Büro bleibt der Hoppeditz übrigens in der Kiste, aber das ist auch ja schon fast eine Tradition. Ich bin zwar vor Jahren quasi mal in eine der Gardes zwangsrekrutiert worden, aber nie zum Dienst erschienen. Ich glaube mein Narrenkappchen liegt da immer noch unbenutzt beim Zeugwart. Aber im Ernst, wir haben niemanden mit karnevalistischen Ambitionen oder Interessen in der Firma, also wer soll sich diesem Thema objektiv annehmen? Ich als Karnevalgrinch sicher nicht. Während diverse meiner Freunde sich verkleidet ins Getümmel stürzen, flüchte ich ins Ausland und bitte in Belgien um karnevalistisches Asyl. Da fällt mir ein - im Terminkalender haben wir doch ein „Mμ“ Narretei, nämlich diverse Karnevals-Veranstaltungen.

Aber Karneval ist ja nur ein kurzes Intermezzo und dann geht es wie gewohnt weiter. Nein, nicht ganz so wie gewohnt, denn wir testen ab dieser Ausgabe ein neues redaktionelles Konzept und in den nächsten Monaten auch ein paar neue Rubriken. Auch die Genusskultur ist nach einer konzeptionellen Pause etwas verändert wieder zurück. Ab kommendem Monat haben wir zudem ersten personellen Zuwachs in unserer Print- sowie unserer Onlineredaktion, was sich natürlich auf das Heft aber vor allem auf unsere digitalen Präsenzen wie unser Portal www.hindenburger.de und unsere Social Media Angebote facebook.com/hindenburger und instagram.com/hindenburger_mg auswirken wird. Folgen Sie uns da eigentlich schon bzw. haben Sie uns da bereits abonniert? Wenn nicht, dann freuen wir uns darauf, Sie dort begrüßen zu dürfen. Nun aber wird es Zeit, Ihnen viel Spaß beim Lesen der Februarausgabe zu wünschen!

Ihr Marc Thiele
Herausgeber



ZAHNARZTPRAXIS
DR. BONGARTZ



ICH BIN SCHLAGKRÄFTIG
GEGEN KARIES!

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

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

UNSERE ÖFFNUNGSZEITEN

Montags - Donnerstags: 08:00 Uhr - 19:00 Uhr
Freitags: 08:00 Uhr - 15:30 Uhr
..... und nach Vereinbarung!





7

STADTLIBEN



18

KUNST + KULTUR



30

MEDIZIN + CO

Fotomachweise siehe Themenseiten

STADTLIBEN

- 6 Neue Bäume schlagen Wurzeln im Geropark
Bestseller-Autor Volker Kutscher liest an der HSNR
- 7 It's A Man's World - ... „sorry we`re closed“
- 8 Mönchengladbachs Zentren haben eine Zukunft

RATGEBER

- 9 Neues Betreuungsrecht 2023
Notvertretungsrecht für Ehegatten
Online-Shopping Gefahren von „Buy now. Pay later“
Raus aus der Kostenspirale
Die strafrechtliche Relevanz von Trunkenheitsfahrten

LIFESTYLE - BAUEN & WOHNEN

- 10 Außergewöhnliches Immobilienangebot in
MG-Windberg sucht Anleger / Investor
- 11 SHL Badwelt - So schön kann barrierefrei sein
- 13 Barrierefreiheit fängt mit dem Boden an
Immobilien-Exposé: Wohnen Nähe Bunter Garten

- 14 Sonnenenergie jetzt selber produzieren
Smartes Heizen
- 15 Den Energieverbrauch dämmen
Wie arbeitet eine Wärmepumpe und kann ich sie
mir leisten?

KUNST + KULTUR

- 16 Literaturtipps
- 18 Theater: Debra Hays - Nach über 30 Jahren: Abschied
von ihrer Theaterfamilie
- 20 „Musik Zuhause bei Tante Ju“ - Gospel goes Classic
- 21 Kunstprojekt x-position mobile auf dem Prüfstand
CityARTists: Zehn Preise für Kunstschaffende in NRW

GENUSSKULTUR

- 22 Nachgehakt: Mönchengladbachs Beste 2022
- 23 Gracias Bierliebe: Bierstil Münchner Dunkel
- 24 Die Redaktionsbar

MEDIZIN + CO

- 27 Dr. Dr. Lange Weyel: Schnarchen - Da hört der Spaß auf
- 28 Wenn Medikamente nicht mehr helfen
- 29 Dr. Bongartz MSc. MSc. & Kollegen:
Parodontitis - Die unterschätzte Volkskrankheit.
- 30 Städtische Kliniken Mönchengladbach erfolgreich als
AltersTraumaZentrum® zertifiziert

DER HINDENBURGER TERMINKALENDER

- 32 Veranstaltungskalender

SONSTIGES

- 03 Editorial
- 35 Impressum

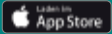
RIGOLETTO

Oper von Giuseppe Verdi



Premiere am 19. Februar

Jetzt Karten sichern: www.theater-kr-mg.de



App laden.
Keine Abfuhr verpassen.
Wilden Müll melden.

www.mags.de

Wir schaffen **IHREN** Mehrwert!

LACK & BLECH
Autolackiererei
Fachbetrieb für Unfallreparaturen



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



- 1 Kalkulation
- 2 Reparatur
- 3 Lackierung
- 4 Smart repair
- 5 zufriedene Kunden

Gut fürs Herz.

Deutsche
Herzstiftung



Kennen Sie Ihr
Herzinfarkt-Risiko?



Rund 300.000 Menschen erleiden in
Deutschland jedes Jahr einen Herzinfarkt.
Finden Sie heraus, ob Sie gefährdet sind.

Jetzt den Test machen:
www.herzstiftung.de/risiko

HINDENBURGER



Auslieferfahrer/in m/w/d (Minijob)

Du sorgst zuverlässig dafür, dass unsere Verteilstellen jeden Monat pünktlich ihre freudig erwarteten Exemplare unserer Zeitschriften HINDENBURGER und MEDIZIN+Co. geliefert bekommen. Für Deinen Einsatz an 4-5 Tagen zum Monatswechsel erhältst Du eine faire Stundenvergütung sowie Kilometergeld für die Nutzung Deines eigenen PKW (mit Ladekapazität).

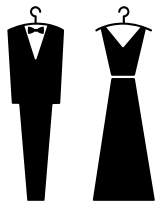
Du magst es, wenn sich die Menschen freuen, dass Du vorbei kommst? Dann werde Teil des **HINDENBURGER**-Teams, denn bei uns erlebst Du das jeden Monat.



Die vollständige Stellenausschreibung findest Du auf www.hindenburger.de/jobs.html

Wir freuen uns auf Dich!





HAUS DER BRAUT
&
GENTLEMAN
by Sabine Kuch

Räumungsverkauf



**50%
AUF ALLES**

Haus der Braut & Gentleman
Räumungsverkauf

geht weiter in der
Hindenburgstraße 46
41061 Mönchengladbach



GLAMOUR
OUTLET BOUTIQUE

Mi., Fr. u. Sa. 13 - 18 Uhr
Termine unter 02161 - 18 25 52

GLAMOUR - OUTLET BOUTIQUE auf Facebook

facebook.com/Glamour1Outlet1Boutique1 oder
den QR-Code scannen



NEUE BÄUME SCHLAGEN WURZELN IM GEROPARK



Zwischen 8 und 15 Jahre sind die Pflanzen in einer Baumschule groß geworden. Jetzt formen sie neue Baumgruppen zu Füßen des Abteibergs.

Mit kahlen Ästen und matschigen Wegen dominiert im Geropark aktuell die Farbe Braun. Dafür sorgen Bauarbeiten und Jahreszeit gleichermaßen. „Im Frühjahr aber wird sich der umgestaltete Park grüner denn je präsentieren“, sagt Stadtdirektor und Technischer Beigeordneter Dr.-Ing. Gregor Bonin. „Jetzt laufen die ersten Arbeiten, mit denen wir unser Versprechen einlösen, dass der neue Geropark ökologisch wertvoller wird als der alte.“ Auf ersten Rasenflächen ist schon nachgesät. Und in speziellen Anwuchsmatten rund um den vergrößerten Weiher ist der zukünftige Schilfbewuchs bereits angelegt. Anfang dieser Woche wurden nun die ersten 20 von insgesamt 45 neuen Bäumen gepflanzt.

Von Ginkgos, über Vogel-Kirschen und Scharlach-Kirschen bis hin zu Sumpf-Eichen. Es sind ganz unterschiedliche Baumarten, die derzeit im alten Teil des Geroparks gepflanzt werden. Zwischen 8 und 15 Jahre sind die Gehölze in einer Baumschule groß geworden. Jetzt formen sie neue Baumgruppen zu Füßen des Abteibergs. Aber auch einige Solitärbäume sind dabei, etwa eine Sumpf-Eiche, die beim neuen Holzsteg am westlichen Ende des Geroweihers gepflanzt wurde. „Bei der Auswahl der Bäume haben wir auf eine große Vielfalt geachtet, sei es bei der Färbung des Laubes im Herbst oder beim Pollen- und Nektarangebot für Insekten“, erklärt Jana Seibel-Schneider aus dem Projektteam der Stadtverwaltung.

Die Vielzahl an Bäumen im Park kann leicht darüber hinwegtäuschen, dass der Boden hier eigentlich keine optimalen Bedingungen bietet. Denn er besteht zu großen Teilen aus Material, das nach

dem zweiten Weltkrieg aufgeschüttet wurde. Deshalb ist in die Anpflanzungsbereiche zunächst ein spezielles Baums substrat eingebracht worden. Auch im östlichen, erweiterten Teil des Parks muss zunächst noch der Boden für die Baumpflanzungen vorbereitet werden. Hier war früher der Parkplatz. Aktuell spielt dieser Bereich eine wichtige Rolle bei der Baustellenlogistik. Im Frühjahr sollen aber auch hier 25 weitere Bäume gepflanzt werden.



Zwischen dem alten und dem neuen Becken des Weihers wird zurzeit der Steg fertiggestellt.

Neben den Baumpflanzungen läuft momentan eine ganze Reihe weiterer Arbeiten im Park. So wird zum Beispiel der Fußgängertunnel ertüchtigt, der unter der Hittastraße entlang ins Westend führt. Im ganzen Park verteilt werden zudem die Standorte für Schaukel, Klettermikado und weitere Spielgeräte vorbereitet. Sitzblöcke aus Beton, die derzeit verbaut werden, zeichnen den historischen Verlauf der Stadtmauer nach. Und zwischen dem alten und dem neuen Becken des Weihers wird dieser Tage der Park voraussichtlich im Sommer. (Quelle: StadtMG)



Die Sitzblöcke aus Beton, die derzeit verbaut werden, zeichnen den historischen Verlauf der Stadtmauer nach.

BESTSELLER-AUTOR VOLKER KUTSCHER LIEST AN DER HOCHSCHULE NIEDERRHEIN



Foto: Andreas Chudowski

Seine Romane bilden die Grundlage der Kult-TV-Serie „Babylon Berlin“, die als eine der erfolgreichsten deutschen Fernsehproduktionen gilt und bereits diverse Preise gewinnen konnte. Die Geschichten rund um Kriminalkommissar Gereon Rath spielen im Berlin der späten zwanziger und frühen dreißiger Jahre, dem Übergang von Weimarer Republik zum nationalsozialistischen Terrorregime. Am 2. März 2023 liest Kutscher im Audimax am Campus Krefeld Süd (Reinarzstr. 49, 47805 Krefeld) aus seinem neuesten Buch, „Transatlantik“, dem neunten Band seiner Romanreihe. Die Veranstaltung findet in Zusammenarbeit mit der NS-Dokumentationsstelle Krefeld und Villa Merländer e.V. statt. Der Eintritt ist frei. Spenden sind willkommen. Eine Anmeldung per E-Mail an: ns-doku@krefeld.de ist erforderlich.

Fotos: StadtMG



IT'S A MAN'S WORLD ... „SORRY WE`RE CLOSED“

Ein persönlicher Kommentar von **Marc Thiele**

Zugegeben, allzuoft war ich nicht im markanten Laden von Markus Vonderbank auf der Bismarckstraße 47, was aber eher an meiner kaum vorhandenen Haarpracht und meinem Unwillen mir einen langen Bart wachsen zu lassen lag, als an mangelndem Interesse an seinem spannenden und für unsere Stadt doch recht ungewöhnlichen Konzept, einer Mischung aus einzigartigem Barbershop und stylischer Eventlocation.

It's A Man's World war Ort an dem ich mit dem Hindenburger gerne Events gemacht hätte und Markus Vonderbank genau der kreative Kopf, mit dem man diese hätte realisieren können - doch be-

vor es losgehen konnte, kam Corona und veränderte alles. Starke behördliche Reglementierungen bis hin zu temporäre Schließungen trafen alle Anbieter sogenannter „körpernaher Dienstleistungen“ und auch als die ersten Lockerungen kamen, blieb bei vielen potentiellen Kunden wohl eine Restangst, die vielerorts Nachfrage und Frequenz einbrechen ließ. Für gerade gegründete Unternehmen, egal ob Barber, Eventlocation oder Gastronomie nicht unbedingt die besten Voraussetzungen um wirtschaftlich erfolgreich zu bestehen. Im Bereich der Barbershops kommt in Mönchengladbach sicher noch das fast schon ausufernde Überangebot entsprechender Dienstleister hinzu, auch wenn It's A Man's World mit Abstand der Außergewöhnlichste war. Trotz aller Hindernisse, die Corona und andere Umstände mit sich brachten, hielt Markus Vonderbank aber an seinem Traum fest, investierte und eröffnete sogar eine weitere Eventlocation in Kooperation mit der Gaststätte „Das Kabuff“ in der Altstadt, die Man's World Lounge. Leider wurde auch dieses Projekt bereits vor ein paar Monaten beendet.

Am 23. Januar machte Markus Vonderbank durch ein Facebookposting dann die Schließung der „It's A Man's World“ öffentlich... „Sorry we're closed...“

... und nun wird es persönlich.

„Markus, es ist sehr schade, fast schon tragisch, denn Mönchengladbach braucht genau solche außergewöhnlichen Konzepte und genau solche idealistischen Unternehmer, die aber allen Widerigkeiten und allen Zweiflern zum Trotz den Mut aufbringen, ihre Träume Realität werden zu lassen. Und ja, vielleicht bist Du - wie Du in Deinem Facebookpost selber schreibst - falsch beraten worden und hast, wie alle Unternehmer Fehler gemacht, aber darauf kommt es nicht an. Du hast es versucht und bist das Risiko eingegangen, sicher auch mit dem Gedanken, dass ein Scheitern möglich ist. Dafür hast Du Hochachtung und Respekt mehr als verdient, denn dieser Mut ist es, der Unternehmer ausmacht. Es hat nicht funktioniert und nun hinterlässt Du eine Lücke im Angebot einer Stadt, die vielleicht nicht der perfekte Markt für Deine Ideen war, die aber hoffentlich davon profitiert, dass einige Menschen gesehen haben, was möglich wäre und nun ihrerseits den Mut aufbringen, ihre Träume zu realisieren. Steter Tropfen des Außergewöhnlichen holt den Stein des Gewöhnlichen.“

„Scheitern ist eine Chance und keine Schande, so wie viele in Deutschland noch denken. Ich wünsche Dir, dass Du noch einmal den Mut fasst und die Möglichkeit für etwas neues hast.“

Hyundai IONIQ 5 & Hyundai IONIQ 6 Dresens doppeltes (F)Lottchen.



Barpreis jeweils ab
43.900 €

HYUNDAI IONIQ 5

Sonderzahlung 6.200,00 €, Eff. Jahreszins 5,99 %, geb. Sollzins p.a. 5,83 %, Laufzeit 60 Monate, Gesamtbetrag 24.017,00 €, Fahrzeugpreis 43.900,00 €

Stromverbrauch kombiniert: 16,3 kWh/100 km; elektrische Reichweite bei voller Batterie: 400 km; CO₂-Emission kombiniert: 0 g/km; CO₂-Effizienzklasse: A+.

PRIVATLEASING-ANGEBOT

Rate mtl.¹ **296 €**

HYUNDAI IONIQ 6

Sonderzahlung 6.200,00 €, Eff. Jahreszins 5,99 %, geb. Sollzins p.a. 5,84 %, Laufzeit 24 Monate, Gesamtbetrag 12.748,64 €, Fahrzeugpreis 43.900,00 €

Stromverbrauch kombiniert: 16,9 - 13,9 kWh/100 km; elektrische Reichweite bei voller Batterie: 429 km - 614 km. CO₂-Emission kombiniert: 0 g/km; CO₂-Effizienzklasse: A+++.

PRIVATLEASING-ANGEBOT

Rate mtl.¹ **272 €**

Die angegebenen Verbrauchs- und CO₂-Emissionswerte wurden nach dem vorgeschriebenen WLTP-Messverfahren ermittelt.

DRESEN
Automobile Vielfalt
Autohaus Louis Dresen GmbH & Co. KG

- Aachener Str. 235, 41061 Mönchengladbach
- Moselstr. 11 A, 41464 Neuss
- Viersener Str. 113, 41751 Viersen

3x in Ihrer Nähe
www.dresen.de

HYUNDAI

8 JAHRE **Garantie***

*Sämtliche Informationen zum Umfang der Herstellergarantien finden Sie unter: www.hyundai.de/garantien. Fahrzeugdarstellungen zeigen die Prime Version und daher gegebenenfalls kostenpflichtige Sonderausstattung.¹ Ein Angebot der Autohaus Louis Dresen GmbH & Co. KG, Aachener Str. 235, 41061 Mönchengladbach mit einem unverbindlichen Leasingbeispiel der HYUNDAI Finance, ein Geschäftsbereich der Hyundai Capital Bank Europe GmbH, Friedrich-Ebert-Anlage 35-37, 60327 Frankfurt am Main. Verbraucher haben ein gesetzliches Widerrufsrecht. Nach den Leasingbedingungen besteht die Verpflichtung zum Abschluss einer Vollkaskoversicherung. Laufleistung p.a. jeweils 5.000 km, kostenpflichtige Sonderausstattung möglich. Angebotspreis inkl. 995 € Überführungskosten. Alle Preise inkl. gesetzlicher MwSt. Angebot gültig bis 31.03.2023.



Fotos: Albuquerque

MÖNCHENGLADBACHS ZENTREN HABEN EINE ZUKUNFT

STADTVERWALTUNG GIBT BEI „STADTSPAZIERGANG“ EINBLICK IN DIE ZENTRENSTRATEGIE

Mönchengladbach hat nicht ein Zentrum, und auch nicht zwei. Es sind ganz viele. Egal ob die Innenstädte von Gladbach oder Rheydt oder die Kernbereiche der anderen Stadtbezirke – überall auf der Stadtkarte gilt es, die Zentren als Orte des öffentlichen Lebens zu erhalten und sie auf Grundlage ihrer jeweiligen Stärken und Alleinstellungsmerkmale weiterzuentwickeln. Wie diese Herausforderungen angegangen werden sollen, welche Erfolge schon erzielt wurden und wie der weitere Weg aussehen soll, darüber gibt die Stadt aktuell in den politischen Gremien Auskunft. Ein Stadtspaziergang durch Rheydt ermöglichte überdies die Diskussion anhand konkreter Fallbeispiele.

Die Stadtzentren befinden sich in einem tiefgreifenden Veränderungsprozess, nicht nur in Mönchengladbach, sondern allerorten. Das Einkaufsverhalten verändert sich nachhaltig, der Online-Handel nimmt zu. Der Einzelhandel in den Städten wird zwar ein wichtiger Faktor bleiben, aber als alleiniger Publikumsmagnet für die Innenstädte hat er ausgedient. Nicht alle Flächen, die einst von Kaufhäusern belegt waren, werden auch künftig vom Einzelhandel gefüllt werden können. „Diese Realitäten müssen wir anerkennen und den notwendigen Funktionswandel der Stadtzentren als Chance und Gestaltungsmöglichkeit begreifen. An den Zentren erkennt man die Attraktivität einer Stadt, daher ist die Belebung der Innenstädte ein strategisches Ziel“, sagt Oberbürgermeister Felix Heinrichs.

Realitäten anerkennen, das bedeutet für Mönchengladbach auch, sich von dem Gedanken zu verabschieden, dass die Innenstädte von Gladbach und

Rheydt um die Rolle als „das“ große Zentrum der Stadt konkurrieren. „Wir müssen die Zentren gemäß ihren individuellen Stärken entwickeln und die jeweiligen Identitäten herausarbeiten“, sagt Stadtdirektor und Technischer Beigeordneter Dr. Gregor Bonin. Dafür hat die Verwaltung Leitbild-Definitionen erarbeitet. In Gladbach etwa wird der Handel, auch mit überregionaler Strahlkraft, weiterhin eine wichtige Rolle spielen. Aber auch Funktionen wie Kultur, Freizeit und Gastronomie werden eine größere Bedeutung erhalten. Rheydt hingegen hat die Chance, sich stärker als urbanes Wohn- und Arbeitsquartier zu positionieren, mit lebendiger Vielfalt, kultureller Szene und sehr guter, multikultureller Nahversorgung.

Zwischen konkreten Erfolgsbeispielen und Zukunftsvisionen

Bei einem Stadtspaziergang der Verwaltung durch Rheydt gemeinsam mit Vertretern der Lokalpolitik sowie von IHK, Einzelhandelsverband und Citymanagement wurde deutlich, wie diese Veränderung in Rheydt bereits in vollem Gange ist und von der Stadt unterstützt wird. Während sich große Filialisten – wie andernorts in Deutschland auch – teilweise zurückziehen, füllen in Rheydt lokale Einzelhändler die Lücken auf. Das kann ein internationaler Supermarkt sein, ein Finanzberater, aber auch ein kleiner Möbeldhändler mit innovativen Online-Marketing-Konzept. Dass so viele Gründerinnen und Gründer ihre Ideen erfolgreich umsetzen, liegt maßgeblich an der jahrelangen und sehr intensiven Unterstützungs- und Netzwerkarbeit der städtischen Quartiersmanager, die unter anderem mithilfe von

Fördermitteln aus dem Sofortprogramm Innenstadt Einstiegshürden überwindet.

Mithilfe des Sofortprogramms sollen bald auch neue Begrünungen in Rheydt und Gladbach umgesetzt werden. Von Baumpflanzungen und Beeten reicht das Repertoire bis hin zu mobilen Sitz- und Pflanzelementen, die gestalterische Experimente erlauben und für Veranstaltungen weggeräumt werden können. In Rheydt sind solche mobilen Sitz- und Pflanzelemente zum Beispiel in der Hauptstraße vorgesehen. In Gladbach könnten Sie künftig den Sonnenhausplatz verschönern, der perspektivisch umgebaut und dauerhaft begrünt werden soll. Die Grünstruktur des Hans-Jonas-Parks würde dadurch an die Hindenburgstraße herangeführt. Das ist eine der Ideen aus der städtischen Vision für die Hindenburgstraße, die das niederländische Planungsbüro Karrees en Brands im vergangenen Jahr in verschiedenen Bildern visualisiert hatte. 2023 sollen solche Konzepte, Bilder und Visionen auch für den Stadtteil Rheydt entstehen.

Entwicklung der Zentren ist und bleibt wichtige Priorität

Ob Integrierte Handlungs- und Entwicklungskonzepte, die Städtebauförderprogramme „Soziale Stadt“ oder der Masterplan Stadtbezirke. Die städtischen Zentren zu entwickeln und zu stärken ist seit vielen Jahren eine Aufgabe, die in Mönchengladbach aktiv angegangen wird. Ende 2020 wurden viele Aspekte der Innenstadtentwicklung unter dem Dach der sogenannten Zentrenstrategie vereint. Ein Fokus dabei: Das gemeinsame Handeln zu stärken und so noch mehr zu erreichen. Innerhalb der verschiedenen Dezernate der Stadtverwaltung, in Zusammenarbeit mit den Stadttöchtern, aber auch gemeinsam mit den vielen engagierten Privat-Initiativen und im Dialog mit den Bürgerinnen und Bürgern.

Die Zentrenstrategie gehört zu den Bausteinen der neuen Städtischen Gesamtstrategie und genießt damit bei der Verwaltung auch weiterhin höchste Priorität. Für attraktive Zentren setzt die Verwaltung unter anderem auf den Dialog mit den Eigentümerinnen und Eigentümern der innerstädtischen Immobilien. Aber auch die Anwendung des sogenannten Sanierungsrechts, mit dessen Hilfe private Investitionen in den Gebäudebestand besser erreicht werden können, analysiert die Stadt derzeit mit einer vorbereitenden Untersuchung. Nicht zuletzt möchte die Verwaltung weiterhin wichtige städtebauliche Akzente setzen, zum Beispiel bei der geplanten Umgestaltung der Hindenburgstraße, aber auch bei diversen kleinen und mittelgroßen Maßnahmen in den Zentren der unterschiedlichen Stadtbezirke. Events und Kulturangebote werden ebenfalls weiterhin eine wesentliche Rolle spielen. „Wir müssen die Menschen mit attraktiven Angeboten in die Zentren locken. Wenn sie dort eine gute Zeit verbringen und die Zentren als liebens- und lebenswerte Orte erleben, dann werden sie wiederkommen“, bringt es Kajetan Lis auf den Punkt, der das Projekt Zentrenstrategie bei der Stadt leitet. (Quelle: StadtMG)

NEUES BETREUUNGSRECHT 2023

MEHR SELBSTBESTIMMUNG UND MITSPRACHE FÜR BETROFFENE,
MEHR AUFSICHT FÜR BETREUER

Wer einen rechtlichen Betreuer hat, kann nicht mehr selbst entscheiden? Diese Annahme ist weit verbreitet, aber falsch. Die rechtliche Betreuung dient der Unterstützung von Erwachsenen, die wegen Krankheit oder Behinderung ihre rechtlichen Angelegenheiten nicht selbst erledigen können. Seit dem 1. Januar 2023 gilt ein neues Betreuungsrecht, das stärker als bisher die Selbstbestimmung betreuter Menschen

betont – mehr dazu unter www.bmj.de/betreuungsrecht. Der Betreuer soll die betreute Person unterstützen und darf nicht über ihren Kopf hinweg entscheiden. Weiterhin wurden eine Registrierung und Mindeststandards für Berufsbetreuer eingeführt. Das neue Recht stellt außerdem klar, dass eine Betreuerbestellung nur infrage kommt, wenn andere Hilfen ausgeschöpft sind. (Quelle: djd)



Foto: djd/Bundesnotarkammer/Getty Images/Drazen Zigic

NOTVERTRETUNGSRECHT FÜR EHEGATTEN

BUNDESNOTARKAMMER WARNT VOR
FALSCHER SICHERHEIT UND EMPFIEHLT
VORSORGEVOLLMACHT

Krankheit, Unfall, Demenz - im Leben gibt es viele Risiken. Wer im Ernstfall seine Angelegenheiten nicht mehr selbst regeln kann, wird ohne Vorsorgevollmacht unter Betreuung gestellt. Das ab dem 1. Januar 2023 eingeführte Notvertretungsrecht für Ehegatten vermeidet nicht sicher eine Betreuung, darauf weist die Bundesnotarkammer hin. Denn das Notvertretungsrecht gilt nur für bestimmte Gesundheitsangelegenheiten und nicht für Vermögensfragen, ist außerdem auf sechs Monate befristet. Wer das Notvertretungsrecht nicht wünscht, kann einen Widerspruch in das Zentrale Vorsorgeregister eintragen lassen. Um vorzusorgen, empfehlen Notare weiter eine Vorsorgevollmacht und gegebenenfalls eine Patientenverfügung. Informationen zur Vorsorgevollmacht gibt es unter www.notar.de. (Quelle: djd)

ONLINE-SHOPPING: GEFAHREN VON „BUY NOW, PAY LATER“

BEIM SPÄTEREN BEZAHLEN KANN MAN
SCHNELL MAL DEN ÜBERBLICK VERLIEREN



Foto: djd/paydirekt/LIGHTFIELD STUDIOS - stock.adobe.com

Mit einem Klick zum neuen Kleid oder zu den neuen Schuhen: Durch die Pandemie hat das Online-Shopping zugelegt. Online-Shops bieten eine ganze Palette an Bezahlverfahren an. Beliebt vor allem bei jüngeren Leuten ist die Methode „Buy now, pay later“. Das kann schnell dazu verleiten, Dinge zu kaufen, die man sich in dem Moment eigentlich nicht leisten kann. Experten empfehlen daher Bezahlverfahren, bei denen der Kaufbetrag direkt vom eigenen Konto aufs Konto des Händlers transferiert wird. Wie bei giropay, dem Online-Bezahlverfahren deutscher Banken und Sparkassen, das eine kostenlose Funktion des Girokontos ist. Hier erhält auch kein Dritter Einblick in Zahlungsdaten. Das sorgt für Sicherheit, Datenschutz und Übersicht. Mehr Infos bietet www.giropay.de. (Quelle: djd)

RAUS AUS DER KOSTENSPIRALE

AUSGABEN KONTROLLIEREN UND AN DER RICHTIGEN STELLE SPAREN

Die stark steigenden Preise für Energie und Lebensmittel schaffen Unsicherheit bei vielen Menschen - bis hin zur Sorge, manche Rechnungen vielleicht gar nicht mehr bezahlen zu können. Was lässt sich tun, um tägliche Ausgaben zu reduzieren und sich mehr finanziellen Spielraum zu verschaffen? Hilfreich ist es zunächst, einen besseren Überblick über alle festen Ausgaben wie Miete, Handy oder Strom und die veränderlichen Positionen zu erhalten. Wer anfängt, konsequent Buch zu führen über alle Kosten, findet meist überflüssige oder verzichtbare Ausgaben. Ein Haushaltsbuch oder beispielsweise der neue Haushaltskalender 2023 helfen dabei. Beide Broschüren sind kostenfrei unter www.geld-und-haushalt.de oder telefonisch unter 030/20455818 erhältlich. (Quelle: djd)

SCHWEIGEN IST GOLD

DIE STRAFRECHTLICHE RELEVANZ VON TRUNKENHEITSFAHRTEN

Die Karnevalssession 2023 steht vor der Tür. Hiermit häufen sich in unserer Stadt wieder PKW-Fahrten unter Alkoholeinfluss.

Wichtig zu wissen ist, dass eine strafbare Trunkenheitsfahrt bereits ab einer Blutalkoholkonzentration von 0,3 ‰ strafbar sein kann, wenn neben der Alkoholisierung sog. Ausfallerscheinungen hinzutreten (etwa Schlangenlinienfahren oder „Lallen“). Sollte es zu einem Unfall kommen, können auch noch andere Delikte verwirklicht sein. Hierzu zählen beispielsweise die Gefährdung des Straßenverkehrs gem. § 315c StGB (Freiheitsstrafe bis zu fünf Jahren oder Geldstrafe bei Vorsatztat). Und das nicht nur bei Fahrten mit dem PKW, sondern auch bei Fahrten mit dem Fahrrad oder mit dem E-Scooter.

Das Vorhandensein von Ausfallerscheinungen hingegen ist nicht erforderlich, soweit der Fahrer eine Blutalkoholkonzentration 1,1 ‰ aufweist. In diesem Fall spricht man von sog. absoluter Fahruntauglichkeit. Eine solche Fahrt erfüllt unmittelbar den Tatbestand der Trunkenheitsfahrt nach § 316 StGB. Bei Radfahrten und Fahrten mit dem E-Scooter gilt ein Wert von 1,6 ‰.

Viele Beschuldigte neigen dazu, im Rahmen der polizeilichen Vernehmung Angaben zur Tat zu machen. Diese lassen sich im Nachgang nur schwerlich korrigieren. Machen Sie daher bestenfalls überhaupt keine Angaben während der Verkehrskontrolle.

Sie haben noch Fragen oder sind möglicherweise selbst Beschuldigte/r einer Trunkenheitsfahrt oder einer Gefährdung des Straßenverkehrs? Kontaktieren Sie mich gerne. Meist geht es in diesen Fällen um nichts Geringeres als den Erhalt Ihrer Fahrerlaubnis.



Foto: RA Kolb

KOLB
STRAFVERTEIDIGUNG

Rechtsanwalt Peter Kolb

Am Landgericht 6 | 41061 Mönchengladbach

Tel.: 02161 - 46 24 90

www.recht-kolb.de

ANZEIGE



AUSSERGEWÖHNLICHES IMMOBILIENANGEBOT IN MG-WINDBERG SUCHT ANLEGER / INVESTOR.

- ca. 1.444 m² Grundstück
- Altbestand mit ca. 912 m² vermietbarer Fläche
- abgeschlossener Hofbereich
- Baugrundstück mit Einzelgarage

Kontaktieren Sie uns für weitere Informationen

G. OBROCK IMMOBILIEN- UND FINANZIERUNGSVERMITTLUNG GMBH
 Viersener Str. 48
 41061 Mönchengladbach
 (02161) - 24 75 90
 info@obrock.de
www.obrock.de



Fotos: © Obrock



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

Die Immobilienprofs der Stadtsparkasse.



Sie möchten Ihre Immobilie verkaufen? Wir auch.

Sprechen Sie mit uns.

**Jetzt Termin vereinbaren:
 02161 279 3325**

Mehr auf www.sskmg.de/immobilien

**Immobilienvermittlung
 Stadtsparkasse
 Mönchengladbach**

**paddeln
 macht spass**

TEAMBUILDING
 STÄDTE TOUREN
 SUP KURSE



www.paddeln-macht-spas.de/kurse

Tel.:
 0172 - 20 51 909

ERLEBNISGUTSCHEINE
 für Freunde, Familie und Mitarbeiter,
 gibt es bei uns!

SHL BADWELT NIEDERRHEIN - SO SCHÖN KANN BARRIEREFREI SEIN

Im Alter oder für Menschen mit Behinderungen ist ein barrierefreies Badezimmer eine enorme Hilfe, um selbstständig leben zu können. Aber ein barrierefreies Badezimmer muss dabei nicht langweilig sein! Wenn Sie ein tristes, weiß gekacheltes Bad vor Augen haben, liegen Sie zum Glück falsch!

Mit cleveren und optisch ansprechenden Lösungen kann Ihr Bad ganz individuell gestaltet werden. Egal ob Sie es klassisch, modern, ausgefallen oder schlicht mögen – für ein Bad ganz nach Ihrem Geschmack und genau abgestimmt auf Ihre Ansprüche. Von Haltegriffen über die ebenerdige Dusche bis zum Waschtisch, der mit dem Rollstuhl unterfahrbar ist, gibt es zahlreiche Lösungen für Ihre Bedürfnisse.



Strandfeeling statt Fliesen:
Dieses Bad ist eine echte
Wohlfühloase und dank
unterfahrbarem Waschtisch
und viel Platz kommt man hier
auch mit Rollstuhl gut zurecht.

Haben wir Sie neugierig gemacht?

Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich in unserer 800 m² großen Ausstellung inspirieren. Und für Beratung und Planung stehen wir Ihnen natürlich als kompetenter Ansprechpartner zur Seite. Sollten Sie sich unsicher sein, ob in Ihrer Immobilie ein barrierefreies Badezimmer möglich ist, vereinbaren Sie einen Termin mit uns um die Situation zu begutachten.



Badewanne mit seitlichem
Einstieg, ebenerdige Dusche
und der Valiryo Ganzkörper-
trockner – diese Hilfsmittel
erleichtern den Alltag.

SHL BADWELT NIEDERRHEIN

Alsstr. 268 | 41063 Mönchengladbach | (02161) - 827 35 58
info@shl-badwelt.de | www.shl-badwelt.de



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

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

»Volksverein Mönchengladbach« gemeinnützige Gesellschaft gegen Arbeitslosigkeit mbH®

Möbel und geprüfte E-Geräte				Glas Keramik Hausrat
	Kleinformel Rahmen		Wir sind Partner der Familien- karte!	
Rapsöl		second hand 6 mal in unserer Stadt		Bücher Spiele CDs
Möbelhalle: Geistenbecker Str. 107 41199 MG-Geistenbeck	Kleiderläden: Geistenbecker Str. 118 41199 MG-Geistenbeck	Geöffnet: Mo-Fr 9:30-18 h Sa 9:30-13 h		Accessoires
St. Helena-Platz 7 41179 MG-Rheindahlen	Eickener Str. 141-147 41063 MG-Eicken	Zentrale: 02166 671 16 00		
Roermonder Str. 56-58 41068 MG-Waldhausen	Dünner Str. 173 41066 MG-Neuwerk	teilen macht reich	www.volksverein.de	



NEW Energie

WÄRMSTENS ZU EMPFEHLEN: NEUE HEIZUNG MIETEN STATT KAUFEN!

Warum die neue Heizung kaufen, wenn man sie auch günstig und unkompliziert mieten kann? Mit NEWwärme erhalten Sie Ihre neue Heizungsanlage vom kompetenten Fachbetrieb – inklusive vieler Services, aller Wartungs- und Reparaturkosten. Da kann die Gasumstellung kommen. Informieren Sie sich jetzt!

www.new-wärme.de/heizung-neu | 02166 558-8595

BARRIEREFREIHEIT FÄNGT MIT DEM BODEN AN

STOLPERFALLEN VERMEIDEN UND BELÄGE STRAPAZIERFÄHIG SOWIE RUTSCHSICHER GESTALTEN



Eine barrierefreie Gestaltung des Badezimmers stellt sicher, auch im Alter noch so selbstständig wie möglich zu bleiben.



Wohnen ohne Stolperfallen und Rutschgefahren: Bodenbeläge haben großen Anteil an einer barrierefreien Einrichtung.

Sicherheit, altersgerechtes Wohnen und eine barrierefreie Ausstattung - diese Wohnwünsche stehen laut Statista bei Menschen über 50 hoch im Kurs.

Neben baulichen Maßnahmen hat die Auswahl geeigneter Bodenbeläge großen Anteil an einer sicheren und bequemen Einrichtung. Schließlich stellen rutschige Beläge eine potenzielle Unfallgefahr dar. Mit rutschhemmenden Materialien geht

man auf Nummer sicher. Eine individuelle Beratung dazu gibt es im Facheinzelhandel sowie bei Handwerksbetrieben der Raumausstatter- und Bodenbelagsbranche vor Ort, wie zum Beispiel bei den knapp 300 werkhaus-Fachhändlern aus dem gesamten Bundesgebiet. Die Bodenbeläge der werkhaus-Kollektion Concepta 2030 etwa sind sicher, strapazierfähig und zudem in vielen attraktiven Designs erhältlich. (Quelle: djd)



VOBA IMMOBILIEN eG

Überlassen Sie das uns.
Wir sind die Immobilienprofis.



Erkelenz
Hans-Josef Balling
02431-9749683



Wegberg
Oliver Müller
02434-9922382



Mönchengladbach
Markus Neuenhaus
02161-4078600



Willich
Wolfgang Otto
02154-4812731

Testen
Sie unsere
kostenlose
Wertermittlung
online:



www.vobaimmo.de

ANZEIGE

WOHNEN NÄHE BUNTER GARTEN!



Foto: © Enger & Dittrich

Top aufgeteilte 3 Raum Wohnung mit kompletter Einbauküche und Sonnenbalkon. Hervorragend für junge oder jung gebliebene Leute mit Sinn für urbanes Leben, welche die Annehmlichkeiten exzellenter Verkehrsverbindungen, Einkaufsmeilen und elitärer Naherholungsflächen im direkten Umfeld zu genießen wissen.

Baujahr:	1960 / saniert 1999	Wohnfläche:	82 m ²
Kaufpreis:	€ 194.000		
EnEv:	Verbrauchsausweis, Energiekennwert: 132,2 kWh/a, wesentlicher Energieträger: Öl		

Maklerprovision von Käufer und Verkäufer jeweils, 3,57 % inkl. gültiger MwSt.

ENGER & DITTRICH IMMOBILIEN GMBH
Hohenzollernstr. 181 | 41063 Mönchengladbach
(02161) - 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 | 0211 - 8 82 50 - 299

info@enger-dittrich.de

www.enger-dittrich.de

www.immobilienvverwaltung-enger-dittrich.de



ENGER & DITTRICH

IMMOBILIEN GMBH · RDM · IVD

SONNENERGIE JETZT SELBST PRODUZIEREN

DIE ANSCHAFFUNG EINER EIGENEN PHOTOVOLTAIK-ANLAGE LOHNT SICH 2023 MEHR DENN JE

Aufgrund der gestiegenen Energiepreise streben immer mehr Menschen nach Autarkie vom Strommarkt. Der einfachste Weg zu mehr Unabhängigkeit führt über eine Photovoltaikanlage mit Stromspeicher – so hat man auch dann grünen Strom zur Verfügung, wenn die Sonne mal nicht scheint.

Für Haushalte, die auf eigenen Solarstrom setzen wollen, gab es zu Jahresbeginn 2023 gute Nachrichten. „Zum einen entfällt die Mehrwertsteuer in Höhe von 19 Prozent auf die Lieferung und Installation von Photovoltaikanlagen und Stromspeichern. Dadurch werden die Anschaffungskosten erheblich reduziert. Zum anderen sind nun die Erträge aus der Einspeisung und dem Eigenverbrauch von der Einkommensteuer befreit und das gilt auch rückwirkend bereits für das Kalenderjahr 2022“, erläutert Solarexperte Rouven Piontek vom Energiedienstleister EWE.

Hier sind die wichtigsten Punkte, warum sich unabhängig von den neuen steuerlichen Erleichterungen die Anschaffung einer Photovoltaikanlage lohnt:

- **Umweltfreundlich:** Mit Solarenergie kann man aktiv zum Klimaschutz beitragen, nämlich Energie von der Sonne beziehen und seinen CO₂-Fußabdruck verkleinern.
- **Lukrative Einsparung:** Solarstrom kann man über den Eigenverbrauch hinaus auch vergütet ins Stromnetz einspeisen – und so zusätzlichen Gewinn erwirtschaften.



Ein Photovoltaik- und Speicher-Komplettsystem erhöht den Wert des Eigenheims und ist somit eine sichere Investition. Dafür gibt es gegebenenfalls auch noch einen staatlichen Zuschuss, dieser ist allerdings von Bundesland zu Bundesland unterschiedlich.

Foto: gjo/EWE TEL/Getty Images/schmidtz

- **Bis zu 70 Prozent Autarkie:** Mit einem Komplettsystem aus Photovoltaikanlage und Stromspeicher können Haushalte ihren Eigenverbrauch an Strom bis zu 70 Prozent decken.
- **Wertsteigerung der Immobilie:** Ein Photovoltaik- und Speicher-Komplettsystem erhöht den Wert des Eigenheims und ist somit eine sichere Investition. Dafür gibt es gegebenenfalls auch noch einen staatlichen Zuschuss, dieser ist allerdings von Bundesland zu Bundesland unterschiedlich.
- **Komplettsystem erwerben:** Beim Energiedienstleister EWE etwa kann man ein komplettes Solarsystem – bestehend aus PV-Anlage, Wechselrichter, intelligentem Stromspeicher und bei Bedarf einer Wallbox – kaufen. „Je

nach Strombedarf des Haushalts und Ausrichtung sowie Neigung des Daches empfehlen wir unterschiedliche Systeme, ganz nach den individuellen Bedürfnissen“, erläutert Rouven Piontek. Alle Infos gibt es unter ewe-solar.de.

- **Komplettsystem pachten:** Statt die Solartechnik zu erwerben, kann man sie seit Anfang des Jahres auch pachten. Dieses Angebot gibt es derzeit allerdings nur in den Bundesländern Niedersachsen, Brandenburg und Mecklenburg-Vorpommern. „Im Vergleich zum Kauf der Technik ist für die Pacht keine Anfangsinvestition notwendig. Stattdessen zahlt unsere Kundschaft einen monatlich festen Betrag über die vertraglich vereinbarte Laufzeit von 20 Jahren“, erklärt Rouven Piontek. (Quelle: djd)

SMARTES HEIZEN

VOR HOHEN HEIZKOSTEN SCHÜTZEN UND BIS ZU 33 PROZENT ENERGIE EINSPAREN

Mit den massiven Steigerungen der Energiekosten und den deutlich spürbaren Folgen des Klimawandels ist eine schnelle Verminderung des Heizenergieverbrauchs noch dringender geworden. Doch einfach die Heizung herunterstellen ist keine gute Lösung: Niedrige Temperaturen mindern den Wohnkomfort und können zu Feuchtigkeitsablagerungen und Schimmelbildung in den Zimmern führen. Smarte Thermostate, zum Beispiel von Homematic IP, sind eine sinnvolle Alternative. Jeder Raum wird nur dann erwärmt, wenn man ihn nutzt. Durch Zeitprofile oder eine Anwesenheitserkennung lassen sich die Heizzyklen auf die individuellen Bedürfnisse einstellen, der Heizenergiebedarf wird um bis zu 33 Prozent gesenkt. Mehr Infos und einen Rechner zur Ermittlung des Sparpotenzials gibt es unter www.alltagsvorsorge.de. (Quelle: djd)



Die smarten Thermostate sind sowohl für den Neubau als auch für die Nachrüstung im Gebäudebestand geeignet.



Die gewünschte Temperatur wird vom Thermostat automatisch angesteuert und exakt gehalten, damit keine unnötige Wärme bereitgestellt wird.

DEN ENERGIEVERBRAUCH EINDÄMMEN

ENERGETISCHES MODERNISIEREN BRINGT SCHNELLEN UND DAUERHAFTEN SPAREFFEKT



Eine Wärmedämmung der Fassade ist der erste Schritt zu mehr Energieeffizienz in älteren Gebäuden. Eine aktuelle Studie zeigt: Die Maßnahme rechnet sich jetzt noch schneller.

Foto: djf/Qualitätsdämmt/Getty Images/yunaval

Die energetische Sanierung älterer Gebäude lohnt sich für die Umwelt und für Hauseigentümer gleichermaßen. Denn angesichts stark gestiegener Energiepreise auf der einen sowie staatlicher Fördergelder auf der anderen Seite macht sich die Investition noch schneller bezahlt als gedacht.

Laut einer Studie im Auftrag des Verbraucherzentrale Bundesverbands (VZBV) und der Deutschen Unternehmensinitiative Energieeffizienz (DENEFF) rechnet sich Sanieren in fast allen Fällen. In der Regel bildet die Fassadendämmung dabei den ersten Schritt, da sie wirksam, sofort und dauerhaft den Heizenergieverbrauch senkt. Anders als im Neubaubereich sind die staatlichen Fördermittel gesichert. Energieberater begleiten bei der Planung, unter www.dämmen-lohnt-sich.de etwa sind Ansprechpartner gelistet. (Quelle: djf)



Fotos: djf/ed-3

WIE ARBEITET EINE WÄRMEPUMPE UND KANN ICH SIE MIR LEISTEN?

DIE WICHTIGSTEN FRAGEN UND ANTWORTEN RUND UM DIE UMWELTFREUNDLICHE HEIZTECHNIK



In vielen Neubauten ist die Wärmepumpe bereits Standard, aber auch im Bestandsbau kann sie ältere, ineffiziente Gas- oder Ölheizungen ersetzen. Eine solche Wärmepumpe muss man nicht kaufen, man kann sie auch pachten.

Foto: djf/EWE-TEL/Herrmann - stock.adobe.com

Zentraler Bestandteil der sogenannten Wärmewende soll nach dem Willen der Bundesregierung die Wärmepumpentechnologie sein. In vielen Neubauten ist die Wärmepumpe bereits Standard. Aber auch im Bestandsbau kann eine ältere, ineffiziente Gas- oder Ölheizung durch sie ersetzt werden. Voraussetzungen sind lediglich ein Mindestmaß an Dämmung und eine ausreichende Dimensionierung der vorhandenen Heizflächen. Hier sind die wichtigsten Fragen und Antworten rund um die Wärmepumpe.

Wie funktioniert das Heizen mit Wärmepumpen?

„Die Wärmepumpe produziert aus einer Kilowattstunde Strom drei bis fünf Kilowattstunden Wärme“, erklärt Pascal Zug, Wärmeexperte vom Energiedienstleister EWE. Das gelingt ihr, indem sie Wärmeenergie aus der Umwelt aufnimmt und diese auf einem erhöhten Temperaturniveau an einen Heizkreis abgibt. „Eine Wasser-Wasser-Wärmepumpe nutzt dabei die Wärme des Grundwassers, Sole-Wasser-Wärmepumpen greifen auf die im Erdreich gespeicherte Wärme zurück und Luft-Wasser-Wärmepumpen auf die Wärme der Außenluft“, erläutert Zug die unterschiedlichen Systeme.

Wie hoch sind die Anschaffungskosten und wird der Einbau staatlich gefördert?

Die Anschaffung einer Wärmepumpe kostet zwei- bis dreimal so viel wie der Einbau einer Gasheizung - wegen der zusätzlichen Pla-

nungsleistungen, des erhöhten Installationsaufwands und der insgesamt teuren Technik. „Gut zu wissen: Die Installation einer Wärmepumpe in Bestandsgebäuden wird derzeit mit bis zu 35 Prozent der Investitionskosten staatlich gefördert“, so Pascal Zug. Dazu muss man beim Bundesamt für Wirtschaft und Ausfuhrkontrolle (BAFA) einen Förderantrag einreichen.

Gibt es auch Wärmepumpen zur Miete?

Ja, eine finanziell leichter stemmbare Alternative zur Anschaffung kann beispielsweise die Pacht einer Luft-Wasser-Wärmepumpe sein. Energiedienstleister EWE etwa unterstützt Hauseigentümer mit einer entsprechenden Paketlösung, alle Informationen dazu gibt es unter ewe-waerme.de. Die Nutzer zahlen über eine vertraglich festgelegte Zeit von 15 Jahren ein monatlich festes Entgelt. Enthalten sind die Anlagenkosten, die Planung, die Beantragung der Fördermittel und der Einbau der Wärmepumpe sowie die Entsorgung der alten Heizung. Ergänzt werden kann der Pachtvertrag um einen Servicevertrag für Wartungen und Reparaturen und um ein grünes Stromprodukt.

Kann die Wärmepumpe mit Solartechnik kombiniert werden?

Eine Wärmepumpe - egal ob gekauft oder gepachtet - kann mit einer Solarthermieanlage zur Unterstützung der Warmwassererwärmung und mit einer Photovoltaikanlage zur Stromerzeugung kombiniert werden. Damit können die Energiekosten weiter gesenkt und die Umwelt geschont werden. (Quelle: djf)



Kia Vahland
SCHATTENKÜNSTLER

Insel-Bücherei
115 Seiten | 14,- €
ISBN: 978-3-458-19506-1

Der Barock: das Zeitalter der Inszenierung. Als einflussreiche Gegenspieler dieser Epoche des schönen Scheins porträtiert Kia Vahland wohl

zwei der bedeutendsten Künstler: Caravaggio und Velázquez. Sie berichtet von ihrem Werdegang und Werk im Rahmen des zeitgeschichtlichen Geschehens. Beide waren Meister des Lichts - oder besser: des Schattens. Sie lenkten den Blick auf das Wesentliche, malten Menschen, welche die Brüche und Härten der Zeit am eigenen Leib erlebten (auch wenn Caravaggio seine Modelle schminkte und ausstaffierte). Und trotzten so der farbenfrohen Verschwendung. Beide schienen so fast gar nicht in die Zeit dieses überdrehten, bizarren und teils irrationalen Barocks zu passen. Und wiesen somit gleichzeitig den Weg für weitere namhafte Künstler.

EMPFOHLEN VON

ANTIQUARIAT AM ST. VITH
Rathausstr. 10 | 41061 Mönchengladbach
www.antiquariat-am-stvith.de



Nils Minkmar
MONTAIGNES KATZE

S. Fischer Verlag
400 Seiten | 26,- €
ISBN: 978-3-10-397294-8

Frankreich, das 16. Jahrhundert neigt sich dem Ende zu. Ein mysteriöser Besucher reitet zum Schloss des Diplomaten und Philosophen Michel de Montaigne.

Gemeinsam mit seiner klugen Frau Françoise wird er nach Paris gerufen. Montaigne soll Henri, den König von Navarra, überreden, den französischen Thron zu besteigen, damit endlich wieder Frieden im ganzen Land eintritt. Dort tobt ein Bürgerkrieg nach dem anderen. Wir erinnern uns an die Bartholomäusnacht.

Nils Minkmar, den man als Kulturjournalisten gut kennt, fächert diese Begegnung in seinem ersten Roman, „Montaignes Katze“ mit großer Freude am Detail auf. Mit sinnlicher Feinheit und brillanter Anschaulichkeit öffnet er eine Welt vor unseren Augen, die der gegenwärtigen überraschend ähnelt.

Der Autor erklärt uns mit spitzbübischer Miene die Person Montaigne, von dem wir „en passant“ allerlei für die eigene Menschenfreundlichkeit und Zuversicht lernen können. Dabei setzt Minkmar seinem Roman buchstäblich die Krone auf.

EMPFOHLEN VON

BUCHHANDLUNG DEGENHARDT
Friedrichstr. 14 | 41061 Mönchengladbach
www.buchhandlung-degenhardt.de



Friedrich Dönhoff
**MARIUS MÜLLER-WESTERNHAGEN
EIN PORTRAIT**

Diogenes Verlag
248 Seiten | 25,- €
ISBN: 978-3-257-07202-0

Sie interessieren sich nicht für Marius Müller-Westernhagen? Das lässt sich ändern und zwar mit fortschreitender Lektüre des neuen Buches. Zu

diesem gelungenen Porträt kann man Diogenes-Verleger Philipp Keel und Autor Friedrich Dönhoff nur gratulieren. Hier wird ein hoch interessantes, sehr komplexes und vielschichtiges Leben in einem ebenso launigen als auch präzisen Tonfall erzählt. Die Zusammenkunft dieser drei Personen ist kein Zufall. Man kennt sich gut. Verleger Philipp Keel hat sich dieses Künstler-Porträt von seinem Hausautor Dönhoff gewünscht. Und es ist mehr als gelungen! M.M-W., geboren 1948 in Düsseldorf, spielte bereits als Kind in Fernseh- und Rundfunkproduktionen mit. Während er als Schauspieler sehr bald große Erfolge feiert, tritt er zugleich als Musiker mit verschiedenen Bands auf. 1974 erscheint sein erstes Album, vier Jahre später erhält er seine erste goldene Schallplatte. Was für eine Anhäufung an Talenten. Dieses Buch steckt voller ganz besonderer Einblicke in ein hoch konzentriertes Künstlerleben

EMPFOHLEN VON

BUCHHANDLUNG WACKES
Korschenbroicher Str. 81 | 41065 Mönchengladbach
www.wackes-buch.de



Martin Smatana
EIN JAHR VOLLER GUTER NACHRICHTEN

Pattloch Verlag
112 Seiten | 12,- €
ISBN: 978-3-629-00925-8

Es gibt sie noch, die guten Nachrichten!

Für alle, die das Gefühl haben, in den letzten Jahren mehr als genug schlechte Nachrichten gehört zu haben hat der prämierte Animationsfilmemacher Martin Smatana einen originellen Weg gefunden, für etwas Aufmunterung zu sorgen. Für jede Woche des Jahres hat er eine „gute Nachrichtenmeldung“ aus aller Welt ausgewählt und sie zu zauberhaften Bildern aus gebrauchten Textilien arrangiert.

Ein Buch zum Verschenken und Selberschenken, denn es zaubert wirklich jedem ein Lächeln ins Gesicht.

EMPFOHLEN VON

PROLIBRI
Zur Burgmühle 20 | 41199 Mönchengladbach (Odenkirchen)
www.prolibri-buchladen.de



C.G. Drews
THE BOY WHO STEALS HOUSES, THE GIRL WHO STEALS HIS HEART

FISCHER Sauerländer
368 Seiten | 17,- €
ISBN: 978-3-7373-5943-6

Sam ist fünfzehn, obdachlos und steigt in verwaiste Häuser ein, um dort zu übernachten und Dinge, die er findet, zu Kleingeld zu machen, um sich und seinen

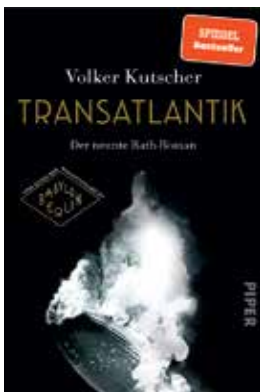
älteren Bruder durchzubringen. Eines Tages kehrt eine Familie mit sieben Kindern unerwartet früh zurück. Doch Sam wird nicht der Polizei übergeben, sondern zum Essen eingeladen weil ihn jeder für den Freund eines anderen Geschwisters hält. Zum ersten Mal hat Sam für kurze Zeit das, was er sich am meisten wünscht: Ein Zuhause und eine Ahnung von Familie. Außerdem verliebt er sich in die gleichaltrige Moxie. Seine Vergangenheit holt ihn jedoch bald ein, denn um seinen autistischen Bruder vor Spott und Verletzung zu schützen, schlägt Sam auch schon mal zu.

„The Boy who steals Houses“ ist ein sehr emotionales, bittersüßes Buch. Die Brüder haben schon viel Gewalt und Misshandlung erfahren, aber wie Sam trotzdem ohne Rücksicht auf sich selbst, für seinen Bruder und die Aussicht auf ein besseres Leben kämpft, ist absolut fesselnd und berührend erzählt. Empfohlen ab 13 Jahre.

EMPFOHLEN VON



BUCHHANDLUNG DEGENHARDT
Friedrichstr. 14 | 41061 Mönchengladbach
www.buchhandlung-degenhardt.de



Volker Kutscher
TRANSATLANTIK
(DER NEUNTE RATH-ROMAN)

Piper
592 Seiten | 26,- €
ISBN: 978-3-492-07177-2

Volker Kutschers Romane bilden die Grundlage für die Fernsehserie Babylon Berlin, welche als eine der erfolgreichsten deutschen Fernsehproduktionen

u.a. den Grimme-Preis und den Deutschen Fernsehpreis gewann. Im Mittelpunkt der Geschichten steht der aus Köln stammende Kriminalkommissar Gereon Rath, der in der Zeit zwischen Weimarer Republik und Nationalsozialistischer Terrorherrschaft in Berlin lebt und arbeitet.

Der nunmehr neunte Roman um Kommissar Rath spielt im Frühjahr 1937 und Rath wird nach turbulenten Geschehnissen von den Behörden für tot gehalten, lebt jedoch noch und versucht per Zeppelin in die USA zu fliehen. Auch seine Frau Charlotte (geb. Ritter) sollte längst im Ausland sein, doch die Umstände halten sie in Berlin fest. Ihr Pflegesohn Fritze ist in der Nervenheilanstalt und ihre beste Freundin Greta ist spurlos verschwunden und steht zudem unter Mordverdacht. Während Sie nun versucht, Fritze aus der Anstalt Wittenau zu befreien, das Verschwinden von Greta zu klären und den Mordfall zu lösen, geschehen jenseits des Atlantiks Dinge, die sie niemals für möglich gehalten hätte.

Wer Volker Kutscher live erleben möchte, hat dazu am 02. März 2023 im Audimax des Campus Süd der Hochschule Niederrhein in Krefeld Gelegenheit. Siehe S.6.

HINDENBURGER



Foto: da.123rf.com/profile_milkos

Redakteur/in

m/w/d (freie Mitarbeit)

Dein Herz schlägt für den Lokaljournalismus und Du möchtest den Menschen aus Mönchengladbach und der Region jeden Monat spannende, exklusive Geschichten aus ihrem und über ihr Lebensumfeld erzählen? Du möchtest Menschen und Macher vorstellen, Aktionen und Projekte redaktionell begleiten und mit Deiner journalistischen Arbeit Impulse geben, die dabei helfen, dass sich in Mönchengladbach und der Region etwas Positives entwickelt und langfristig festigt?

Dann komm ins **HINDENBURGER**-Team, denn das machen wir seit 2006!

Die vollständige Stellenausschreibung findest Du auf www.hindenburger.de/jobs.html



Wir freuen uns auf Dich!



HINDENBURGER



Foto: da.123rf.com/profile_ladybusiness

Mediengestalter/in

m/w/d (Teilzeit / 40 Std./Monat)

Du hast Erfahrung im Editorial Design und unbändige Lust Deine kreativen Spuren in unserer seit 2006 erscheinenden Stadtzeitschrift zu hinterlassen und sie visuell, grafisch und typografisch mit weiterzuentwickeln? InDesign, Photoshop und Illustrator beherrschst Du natürlich aus dem FF und auch bei den aktuellen Grafikrends bist Du auf Stand?

Dann komm ins **HINDENBURGER**-Team, denn wir haben noch viel vor!

Die vollständige Stellenausschreibung findest Du auf www.hindenburger.de/jobs.html



Wir freuen uns auf Dich!





Foto: Matthias Stutte

Mit einer letzten Vorstellung des Musicals *Sunset Boulevard*, verabschiedet sich Sopranistin Debra Hays nicht nur von Ihrer Traumrolle des Stummfilmstars Norma Desmond, sondern auch nach über 30 Jahren vom Theater Krefeld und Mönchengladbach.

DIE US-AMERIKANISCHE SOPRANISTIN VERLÄSST DAS THEATER KREFELD UND MÖNCHEGLADBACH

DEBRA HAYS – NACH ÜBER 30 JAHREN: ABSCHIED VON IHRER THEATERFAMILIE

Redaktion: **Marion Freier**

HINDENBURGER: Ich habe gehört, dass Sie einer der glücklichen Menschen sind, die ihr Hobby zum Beruf machen konnten. Was war denn Ihr Beruf, als das Singen noch Ihr Hobby war?

Debra Hays: Als ich noch Musik studiert habe, war ich z.B. Sekretärin, hatte viele Bürojobs. Davor war ich auch Chordirigentin in einer Schule. Damals hatte ich nur nebenbei Zeit zum Singen, aber es war ganz schön anstrengend. Dann habe ich weiter studiert und anschliessend den Job in Deutschland bekommen. Aber eigentlich hatte ich immer mit Gesang zu tun.

HINDENBURGER: Und war die Leidenschaft für das Singen familiär geprägt?

Debra Hays: Ein bisschen. Meine Schwester und meine Mutter haben beide auch gern gesungen, und zwar im Kirchenchor, meine Schwester auch im Opernchor. Und wenn ich mich zurückerinnere habe ich immer viel gesungen, zuerst als kleines Kind in der Kirche, dann später in der Schule. In Amerika gibt es viele Angebote im Bereich Musikunterricht. Und es hat mir auch stets viel Spaß gemacht.

HINDENBURGER: Durch Gesang berühmt werden und Erfolg haben wollen ja viele, meist jedoch mit Pop, Rock oder Contemporary, in Ihrem Geburtsland USA auch mit Country Music. Wie kam es, dass Sie sich für das klassische Fach entschieden haben?

Debra Hays: Das hat sich einfach so ergeben. Als ich jung war habe ich auch gerne nebenbei hobbymäßig Pop oder Musical oder Country gesungen. Aber ich wollte nie ernsthaft Pop- oder Country-sängerin werden. Klassische Musik habe ich dann studiert, zunächst im gemischten Chor und dann als Dirigentin. Ich habe aber auch immer gesungen, war fasziniert von der Bühne und wann immer ich die Chance hatte, habe ich gerne Opernrollen angenommen.

HINDENBURGER: Sie haben einen Bachelor in Music Education und den Master in Voice Performance. Was hat Ihnen an Ihren Studiengängen ausser dem eigentlichen Gesang am meisten Spaß gemacht?

Debra Hays: Die Gemeinschaft, die sich ergibt, wenn Musik ins Spiel kommt. Man ist sofort in einer Gruppe mit Leuten, die das gleiche machen. Das

war für mich ‚extra special‘. Bei anderen Studiengängen an der Uni hatte man nie dieses familiäre Gefühl wie bei den Musik-Studiengängen, wo man ein Teil der Musikwelt war.

HINDENBURGER: Und wie ging es dann nach dem Studium weiter?

Debra Hays: Nach dem ersten Studium in meiner Heimat Oklahoma bin ich nach Texas gezogen und habe dort zunächst 3 Jahre lang als Musiklehrerin an einer Schule gearbeitet und nebenbei gesungen. Ich habe dann gemerkt, dass es stimmlich sehr anstrengend war, 7 Stunden pro Tag einen Chor mit Kindern von 12 bis 15 Jahren zu leiten und dabei noch zu sprechen. Ich wollte meine Stimme aber auch nicht kaputt machen und habe dann Voice Performance studiert. Anschliessend bekam ich dann die Chance, in Europa vorzusingen.

HINDENBURGER: Nun sind Sie schon seit 1991 am Theater Krefeld Mönchengladbach? Was genau verschlug Sie an den Niederrhein?

Debra Hays: Das Vorsingen mit dem Jobangebot. Ich kannte hier niemanden. Damals wohnte ich zur

Untermiete in Wien. Hatte 3 Einladungen zum Vorsingen, eine in Österreich, eine in der Schweiz und eine hier. Und über das Jobangebot hier war ich sehr froh. Was mich schlussendlich hier gehalten hat, war das Theater Krefeld Mönchengladbach an sich. Es hat eine tolle Atmosphäre, die mir damals schon gefallen hat. Zu dieser Zeit gab es hier auch einen Intendantenwechsel mit vielen anderen neuen Kollegen und wir haben uns alle sehr gut verstanden. Auch habe ich hier viele tolle Rollenangebote bekommen, da wollte ich einfach nicht mehr gehen. Obendrein sind die Leute am Niederrhein sehr herzlich, das Publikum ist treu, ganz offen und kommt teilweise nach den Vorstellungen auf mich zu und teilt mir mit, wie oft sie mich schon in der Rolle gesehen haben. Ich hatte auch nicht das Bedürfnis, an irgendeinem Riesen-Haus zu singen, denn hier hatte ich alles, was mich glücklich machte.

HINDENBURGER: Aber Sie haben sich bewußt für ein Vorsingen im deutschsprachigen Raum Europas beworben. Hatte dies damit zu tun, dass Sie schon deutsche Sprachkenntnisse hatten?

Debra Hays: Nein, gar nicht. Aber im deutschsprachigen Europa ist es möglich, als Vollzeitangestellte an einem Theater zu singen. So etwas gibt es kaum auf der Welt. Normalerweise bekommt man einen Vertrag für ein Stück für ein paar Vorstellungen und dann ist man wieder arbeitslos. Und wer kann sich das schon leisten? Den Tipp mit Europa habe ich seinerzeit von einer Lehrerin für Amerikanistik bekommen. Denn obwohl ich damals in Houston verhältnismässig gut gebucht wurde, war mir stets klar, dass die Theater nicht immer die gleiche Sopranistin buchen würden. Und die vage Möglichkeit für eine Vollzeitstelle bestand nur in New York, wo allerdings fast jeder hin möchte, oder in Europa.

HINDENBURGER: Sie haben hier viele Opern-Rollen gesungen, jedoch auch Operette und Musical. Sie verabschieden sich auch von der Bühne mit einem Musical - in der Rolle der Norma Desmond in „Sunset Boulevard“. Welche der Musikrichtungen sagt Ihnen am meisten zu?

Debra Hays: Keine spezielle. Jede hat ihren Charme und ihre schönen Seiten. Und weil ich nicht von Anfang an auf eine bestimmte Richtung fokussiert war, habe ich immer alle Musikrichtungen gesungen. Ich hatte auch keine Abneigung, als Opernsängerin auch Musicals oder Operette zu singen. Wenn man allerdings als Opernsängerin auf dem Höhepunkt seines Könnens bzw. seiner Karriere ist, ist es etwas schwerer, modernere Musikrichtungen zu singen.

HINDENBURGER: Was sind die darstellerischen oder stimmlichen Herausforderungen bei den 3 Musikrichtungen Oper, Operette und Musical?

Debra Hays: Ich war immer froh, dass ich als Soubrette bis lyrischer Koloratursopran engagiert war, denn hier durfte ich meine Grenzen austesten. In einem großen Haus ist man meist an ein bestimmtes Rollenfach gebunden, aber hier durfte ich das ganz spielerisch ausprobieren, auch die ganzen Rollen

wie die Gilda oder die Sophie. Als Soubrette durfte ich auch viel schauspielern, habe es genossen, die komischen Rollen spielen zu dürfen und mich auf der Bühne auszutoben. Beim Musical kommt es dann zwar viel auf die darstellerische Seite an, aber das Singen ist nicht zu unterschätzen. Oper habe ich natürlich auch gerne gesungen, aber den Riesen-Stimmumfang zu halten, ist natürlich nicht einfach. Mittlerweile möchte ich die schwereren Parts aber den Kolleginnen überlassen, die in ihren absolut besten Jahren sind. Da singt man mit anderer Freude und ohne Angst. Man denkt natürlich, mit den Jahren kommt eine bestimmte Erfahrung dazu, die einen ein bisschen lockerer macht. Aber es ist wie bei Sportlern, bei denen die Muskulatur irgendwann nachlässt. Bei mir sind es auch nicht die ganz hohen Töne, die mich bzw. meine Stimme anstrengen, sondern die ganzen Jahre und Jahrzehnte, die man fast durchweg gesungen hat. Ähnlich wie bei einem Läufer, bei dem irgendwann die Füße kaputt sind.

HINDENBURGER: Unabhängig von der Tatsache, dass Corona quasi zu einem Berufsverbot für Sie führte, wie haben Sie und Ihre Stimme die Pandemie hinter sich gebracht?

Debra Hays: Ich hatte das Glück, dass ich erst ganz spät von Corona erwischt wurde, und dann so mild, dass ich es fast nicht bemerkt habe. So musste ich keine Angst vor Langzeitschäden haben. Ich durfte jedoch - nachdem wir ein halbes Jahr gar nichts machen durften - bei vielen neuen Konzepten mitwirken, z.B. bei der Corona-Revue, die wir tatsächlich mit Masken aufgeführt haben, aber auch bei vielen digitalen Angeboten für das Publikum. Ich habe auch bewundert, was für kreative Ideen und neue Formate dort entstanden sind, wie „The Show Must Go On“.

HINDENBURGER: Zurückblickend auf Ihre lange Karriere, welches war Ihre Lieblingsrolle oder gibt es vielleicht mehrere?

Debra Hays: Es gibt mehrere - so viele, dass ich es kaum sagen kann. Über die Jahre durfte ich bestimmt 80% meiner ganzen Traumrollen singen. Mozart lag mir immer gut. Und während der letzten 30 Jahre durfte ich bei erneuten Aufführungen einer Mozart-Oper dann jedesmal eine andere Rolle singen, zuerst die kleine Junge, dann die weibliche Hauptrolle und zum Schluss die lustige Tante oder Mutter. Bei den Operetten war ich zuerst die 2. weibliche Rolle, der Buffo-Sopran, und später dann die große Diva. Gerne denke ich auch an den Rosenkavalier oder Rigoletto zurück. Und dann natürlich im Musical die Norma Desmond.

HINDENBURGER: Und gibt es eine Rolle, die Sie immer gerne singen wollten, jedoch nie gesungen haben?

Debra Hays: Tatsächlich gibt es ein paar Rollen, die erst im Spielplan auftauchten, nachdem es für mich für diese Rollen zu spät war. Zum Beispiel eine Rolle in „Die Gespräche der Karmeliterinnen“

oder eine ganz bestimmte Rolle aus einem Stück von Strawinsky. Es gibt ein paar Rollen, die ich noch gerne gesungen hätte. Aber wer singt schon 100% von dem, was er oder sie sich wünscht? Die meisten Sängerinnen konnten über die Zeit ihrer Karriere nur 3 oder 4 schöne Rollen singen und ich weit mehr als 100.

HINDENBURGER: Was sind Ihre Pläne für die Zeit nach Ihrem letzten Auftritt als Norma Desmond?

Debra Hays: Mein Hauptwunsch war immer das Reisen. Es gibt noch vieles auf dieser Welt, das ich sehen möchte. Mit der Präsenzpflcht hatte ich nur einmal im Jahr die Chance, nach Hause zu fliegen, und zwar mitten im Sommer. Das habe ich auch jedes Jahr gemacht, ausser während der Corona-Zeit. Allerdings war es zu diesem Zeitpunkt in den USA immer zu heiss. Jetzt kann ich meine Zeit anders planen, muss nicht im August fliegen, sondern kann ein paar Wochen im Mai und dann im Herbst Zeit mit meinen Freunden und der Familie verbringen.

HINDENBURGER: Werden Sie sich komplett von der Theaterbühne verabschieden?

Debra Hays: Im Moment spiele ich parallel zu Norma Desmond hier in Mönchengladbach noch eine kleine Musical-Rolle in „Liebe, Mord und Adelspflichten“ am Theater Krefeld. Dieses Stück kommt dann im Frühjahr nach Mönchengladbach. Und wenn ich irgendwo aushelfen kann, auch wenn es nur eine kleine Rolle ist, und wenn ich die Oma in einem Kinderstück spiele, dann mache ich das gerne, solange ich kann. Denn es macht einfach Spaß. Ich wohne ja auch mehr oder weniger um die Ecke. Das Theater ist meine Familie und ich freue mich stets, wenn ich die Leute wiedersehen kann.

Foto: Marion Freier





Gospel goes Classic

Nach mitreißenden Konzerten im März 2018 und im Januar 2020 heißt es nun für die Niederrheinischen Sinfoniker und ihre Gäste am 12. Februar zum dritten Mal „Gospel goes Classic“.

In der musikalischen Reihe „Musik zu Haus bei Tante JU“ sind die Niederrheinischen Sinfoniker unter Leitung von GMD Mihkel Kütson diesmal zu Gast im Hugo Junkers Hangar am Flughafen Mönchengladbach, wo moderne Architektur auf eine Akustik trifft, die perfekt für einzigartige Konzerte ist und das vor der Kulisse der legendären „Tante JU“, die den namensgebenden Rahmen für diesen Abend bildet.

Selbstverständlich ist auch bei diesem dritten Konzert der stimmstarke, überregional bekannte Solist Gabriel Vealle als Moderator und Sänger mit von der Partie, diesmal begleitet von Gesangssolistin Zena Taylor, ebenfalls eine begeisternde und begnadete Gospelsängerin mit Auftritten in Europa, den USA und der Karibik.

Ein weiteres Highlight des Abends ist der rund 160-köpfige Chor - ein Zusammenschluß der vier regionalen Gospelchöre Family of Peace aus Mönchengladbach, Family of Hope aus Krefeld, Voices aus Wachtendonk und der Chor der Liebfrauenschule aus Mülhausen. Gemeinsam begeistern sie das Publikum nicht nur durch ihre Stimmstärke, sondern auch durch ihre übersprudelnde Gesangsfreude und die gospeltypischen Choreographien. Gabriel Vealle, zugleich Leiter der Chöre, probt mit

seinen hochmotivierten Sängern bereits fleißig: „Wir freuen uns, nach drei Jahren Pause endlich wieder gemeinsam mit den Niederrheinischen Sinfonikern auftreten zu dürfen. Gospelmusik ist gefühlvoll, ausdrucksstark und lebendig. Gerade im Zusammenspiel von Chor und Orchester entfaltet sich der ‚Spirit‘ des Gospels in besonderer Weise.“, erklärt er. Und auch die Niederrheinischen Sinfoniker, GMD Mihkel Kütson und das Team des »Hugo Junkers Hangar« freuen sich sehr, dass es bald zu einem Wiedersehen kommt.

Vor Ort stehen den Gästen kostenlose Parkplätze am Flughafen Mönchengladbach zur Verfügung. Vor und nach dem Konzert sowie in der Pause freut sich das Team von noi! Event & Catering, die Gäste mit Getränken und kleinen Snacks kulinarisch zu umsorgen.



Gospel goes Classic

Sonntag, 12.02.2023, 19:00 Uhr

Hugo Junkers Hangar

Flughafenstraße 101, 41066 Mönchengladbach

Bus Linie 25 - MG Flughafen Terminal

Zena Taylor, Gabriel Vealle - Sologesang
Family of Peace Gospel Singers (M.Gladbach)
family of hope (Krefeld)
Voices (Wachtendonk)
Chor der Liebfrauenschule (Mülhausen)
GMD Mihkel Kütson - Dirigent
Die Niederrheinischen Sinfoniker

Konzertkarten sind erhältlich an der Theaterkasse, Odenkirchener Str. 78, 41236 Mönchengladbach, Tel.: 02166/6151-100, theaterkasssem@theater-kr-mg.de, online unter www.theater-kr-mg.de sowie am Konzerttag an der Abendkasse.

Informationen zum „Hugo Junkers Hangar“ und der Anfahrt unter: <https://hugojunkers-hangar.de>



KUNSTPROJEKT X-POSITION MOBILE AUF DEM PRÜFSTAND

Welcher Kunstinteressierte kennt nicht den kleinen Wohnwagen, der unauffällig und doch irgendwie präsent bei Veranstaltungen wie dem letztjährigen Kulturmarkt am Theater in Rheydt, und vielen anderen Kunst- und Kulturveranstaltungen neugierig macht, was denn auf so kleinem Raum passiert. Tatsächlich viel, bedenkt man, dass nur 6 Quadratmeter Raum für Kunst und Publikum zur Verfügung stehen. „x.position mobile“, so der Projektname des Wohnwagens ist nicht nur Ausstellungsraum, sondern auch Bühne für Musik, Lesungen, Performances und sogar Ballett. So fanden vier tanzende Ballerinen und vier Besucher auf der Mönchengladbacher Kulturnacht 2018 gleichzeitig darin Platz. 2019 war Bernhard Jansens „X-position mobile“ Teilnehmer der Nacht der Museen in Düsseldorf und lockte dort mit 242 Besuchern binnen 4 Stunden die bisher höchste Besucherzahl an. 2021 schaffte er es für das Kunstprojekt „#ISOLATION Vol. 2“ sogar in den Anstoßkreis, mitten auf den heiligen Rasen des Borussia Parks.



Anlässlich des Projekts „ISOLATION Vol. 2“ stand x.position mobile 2021 im Anstoßkreis des Borussia Parks

Seit 10 Jahren ist Kunsthistoriker Jansen nun mit seinem Projekt aktiv und blickt zurück auf „unglaublich viele Menschen, die mit Neugier und Begeisterung dieses offene und niederschwellige Kulturangebot angenommen haben“, so seine eigenen Worte. „Ihnen, so Jansen weiter, gebührt ein großes Dankeschön, ebenso allen Beteiligten und deren Ideenreichtum und Enthusiasmus.“

Selbst die Coronazeit mit all ihren Einschränkungen war kein Hindernis Projekte zu realisieren, doch nun ist es an der Zeit das Projekt auf den Prüfstand zu stellen, denn es war und ist bei allem persönlichen Engagement des Initiators nie ein Selbstläufer. Für eine Zukunft mit besonderen Projekten ist „x.position mobile“ neben weiterer Wertschätzung und Unterstützung auf neue Anregungen und auch Zuwendungen angewiesen. „Ohne diese wäre ein



Die Premiere 2013 während der Sanierung der Citykirche, mit dem Ausstellungsprojekt „3x3 - Schrift, Weg, Licht“

Fotos: Bernhard Jansen

Schlussstrich besser als ein langsamer und unwürdiger Tod“, so Bernhard Jansen.

Mehr Informationen und zum Projekt und Kontaktmöglichkeiten für Interessierte, Ideengeber und Unterstützer gibt es online auf www.kunst-x.net.

AUSSCHREIBUNG CITYARTISTS 2023 FÜR KÜNSTLER UND KÜNSTLERINNEN 50+

ZEHN PREISE FÜR KUNSTSCHAFFENDE IN NRW

Zum vierten Mal schreibt das NRW Kultursekretariat gemeinsam mit seinen Mitgliedsstädten, darunter auch Mönchengladbach, den CityARTists-Kunstpreis aus.

Zehn Preise werden im Sinne einer Förderung (Stipendium) für Bildende Künstlerinnen und Künstler aus den Sparten Malerei, Skulptur, (Video-)Installation, zeitbasierte Medien und Fotografie verliehen. Die Preisgelder mit einer Gesamthöhe von bis zu 50.000 Euro werden als Stipendien vergeben und betragen 5.000 Euro je Künstler und Mitgliedsstadt. Insgesamt werden bis zu zehn Künstler und Künstlerinnen aus zehn Mitgliedsstädten ausgezeichnet.

Die Verleihung findet im Herbst 2023 im Rahmen einer feierlichen Veranstaltung in einer der Mitgliedsstädte statt.

Folgende Städte nehmen teil: Aachen, Bielefeld, Bochum, Bonn, Dortmund, Düsseldorf, Duisburg, Essen, Gelsenkirchen, Hagen, Köln, Krefeld, Mönchengladbach, Moers, Mülheim an der Ruhr, Münster, Neuss, Oberhausen, Recklinghausen, Solingen und Wuppertal.

Die Ausschreibung des Kunstpreises richtet sich an Künstlerinnen und Künstler, die eine künstlerische Ausbildung (Hochschule, Akademie, Meisterklasse etc.) genossen haben und / oder eine Reihe von Ausstellungen in Museen, Kunsthallen, Kunstvereinen etc. vorweisen können. Außerdem

müssen sie zum Zeitpunkt der Bewerbung das 50. Lebensjahr vollendet und ihren Wohnsitz in der Mitgliedsstadt (s.o.) haben, in der sie sich bewerben. Bewerber und Bewerberinnen der vorjährigen Ausschreibungen sind eingeladen, sich erneut zu bewerben, die bisherigen CityARTists Gewinner und Gewinnerinnen können sich leider nicht erneut bewerben.

Eine lokale Jury wählt unter Federführung des städtischen Kulturbüros / Kulturamtes einen Künstler oder eine Künstlerin aus und schlägt sie der zentralen Jury des NRW Kultursekretariats vor.

Gültig sind ausschließlich digitale Bewerbungen, die per E-Mail bis zum Ende der Ausschreibungsfrist am 28. April 2023 per E-Mail eingehen. Die maximal 12 seitige und in einem PDF zusammengefaßte Bewerbung soll folgende Punkte enthalten:

- ein künstlerischer Lebenslauf mit aussagekräftigen Angaben zur Ausbildung und zu Ausstellungen (max. 2 Seiten).
- Referenzen und Werkbeispiele (Internetverweise sind möglich, jedoch nicht entscheidend).
- Ergänzend zum Bewerbungs-PDF wird ein maximal 2-seitiges Anschreiben in einem PDF erwartet, in dem u.a. die beabsichtigte Verwendung des Preisgeldes für ausschließlich künstlerische Zwecke dargelegt wird.

In diesem Zusammenhang sei darauf hingewiesen, dass für die Jurys neben den Angaben zur Verwendung des Preisgeldes vor allem die Arbeiten der Teilnehmenden maßgeblich sind. Sofern nicht anders verfügbar, kann den Kulturbüros / Kulturämtern fristgerecht ergänzendes Material in analoger Form bereitgestellt werden.

Bewerbungen die nach Ende der Ausschreibungsfrist am 28. April 2023 eingehen können nicht berücksichtigt werden.

Die Entscheidung der zentralen Jury wird spätestens zum 30. September 2023 bekannt gegeben.

Kulturbüro Mönchengladbach

Albertusstraße 17
41061 Mönchengladbach
Tel.: 02161 - 25 53 613
co-mg@moenchengladbach.de
www.kulturbuero-mg.de

Die lokale Jury für Mönchengladbach besteht aus:

Susanne Titz, Direktorin Museum Abteiberg
Agnes Jaraczewski, Leiterin Kulturbüro MG
Bernhard Jansen, Kunsthistoriker
Josephine Gauselmann, Vors. Kulturausschuss MG
Danina Esau, Kulturredakteurin

Weitere Informationen und weiterführende Links finden sich online auf www.cityartists.de



gastrojobs.hindenburger.de

HINDENBURGER GastroJob-Börse

für Mönchengladbach und das Umland

Stellenangebote
in der Gastronomie
inserieren und finden.

★★★
HINDENBURGER
Gastro-Corona-Support

**KOSTENLOS
INSERIEREN**

★★★

NO SHOW NO GO!

Sei Fair und sag ab, wenn Du nicht kommst!

Das Nichteinhalten von Reservierungen oder mit weniger / mehr Personen zu kommen, ist kein Spaß und hat für die Gastronomie u.a. große wirtschaftliche Problemen zur Folge.



HINDENBURGER

REAKTION AUF FEEDBACK

NACHGEHAKT - MÖNCHENGLADBACHS BESTE 2023



Tapas sind köstliche Kleinigkeiten und Bestandteil der spanischen Küche, aber reichen Sie aus, um aus einem Restaurant ein spanisches Restaurant zu machen?

Foto: getty images on unsplash

In der Januarausgabe hatten wir die Ergebnisse unserer Gastro-Leserwahl „Mönchengladbachs Beste 2022“ veröffentlicht und daraufhin größtenteils positives Feedback erhalten - sowohl aus den Reihen unserer Leserschaft, als auch aus der Gastronomie. Natürlich waren nicht alle zufrieden mit den Ergebnissen, manche waren unglücklich darüber, dass ihre Lieblingsgastronomie nicht auf dem vermeintlich verdienten Platz stand und einige waren unerfreut darüber, dass diese oder jene Gastronomie gar nicht in den TOP 5 war. Am meisten sorgte aber der Punkt „Welche gastronomischen Angebote fehlen in Mönchengladbach“, für Diskussionsbedarf und hier insbesondere der Punkt „Spanische Küche“. Deshalb möchten wir auf diesen Punkt noch einmal eingehen und ihn zur Diskussion stellen.

Ausschlag gebend war eine Rückmeldung aus der Gastronomie, nach deren Meinung das Fehlen eines spanischen Restaurants in Mönchengladbach nicht den Tatsachen entsprechen würde. Zur Begründung wurde auf ein umfangreiches Angebot an Tapas verwiesen.

Natürlich haben wir eine eigene Meinung zu diesem Thema, aber die soll hier keine Rolle spielen, denn bei der Abstimmung war es ja auch die Meinung von Ihnen, unserer Leserschaft, die ausschlaggebend war.

Deshalb fragen wir Sie erneut und bitte Sie um Ihre Rückmeldung per E-Mail an redaktion@hindenburger.de.

Die Fragen, die im Raum stehen sind:

- Was macht ein spanisches Restaurant aus?
- Haben wir in Mönchengladbach spanische Restaurants? Wenn ja, welche?
- Ist ein Angebot an Tapas auf der Speisekarte ausreichend, um ein Restaurant als „spanisches Restaurant“ zu klassifizieren?

Ein weiterer Punkt ist das ebenfalls als fehlend aufgeführte „mexikanische Restaurant“, und hier müssen wir zugeben, dass uns ein entsprechendes Angebot tatsächlich „durchgegangen“ ist. Wenn wir die Manufaktur am Minto als Anbieter libanesischer Küche benennen, hätten wir zumindest das Los Amigos in Rheydt ebenfalls aufführen müssen, ist es doch das älteste mexikanische Restaurant der Stadt. Auch das Benitos am Alten Markt und das El Paso in der Turmstiege fallen natürlich in diese Kategorie. (MT)



Biersommelière Gracia Sacher

Gracias Bierliebe

Bierstil Münchner Dunkel - Komm auf die sanfte, dunkle Seite

Text + Fotos: **Gracia Sacher**

Bier besteht zu über 90 % aus Wasser. Da macht es schon Sinn, sich dieses etwas genauer anzusehen, oder? Tatsächlich hat das Brauwasser einen großen Einfluss auf das Bier und insbesondere darauf, inwieweit sich ein bestimmter Stil überhaupt erst brauen lässt – gut oder eben nicht so gut. Und so kam es auch zur Entwicklung bestimmter Bierstile in unterschiedlichen Regionen, je nach dortiger Zusammensetzung des Wassers. Zu den entscheidenden Faktoren zählen Salz- bzw. Ionengehalt, Wasserhärte und pH-Wert.

Grundsätzlich gilt: Wasser mit hohem Härtegrad eignet sich besonders für dunkle, malzbetonte Biere, während weiches Wasser bei hellen und hopfigen Bieren Sinn macht. Hartes Wasser führt zum Beispiel zu einer kratzigeren Bittere, was sich bei Hopfenbomben wie IPA und Co. nicht besonders gut machen würde. Heutzutage lässt sich Brauwasser easy aufbereiten und in eine gewisse Richtung lenken, früher aber war das verfügbare Quellwasser einer Region ausschlaggebend, wenn sich dort ein bestimmter Stil entwickelt hat.

Das ist erstmal alles, was ihr wissen müsst. Das Thema Brauwasser ist sehr komplex und eine Wissenschaft für sich. Jedenfalls, um schnell auf den Bierstil dieser Ausgabe zu kommen:

Unterschiedliche Regionen, unterschiedliche Wassereigenschaften und somit unter-

schiedlich gut geeignet, um einzelne Bierstile zu brauen. So. Und wir machen uns jetzt mal auf nach München: Das dortige Wasser zum Beispiel eignet sich besonders gut zum Brauen milderer, malzbetonter und dunkler Biere. Und darum geht es: das Münchner Dunkel, ein dunkles Lagerbier.

Tatsächlich waren die Biere in München bis in die 1850er und 1860er vorwiegend hell. Der Erfolg der dunklen Biere, der bis in die 1940er Jahre anhielt, hat vermutlich auch mit dem niedrigeren Preis zu tun: Das Dunkle war 2 Pfennig günstiger als das Helle, so hat es der Staat festgelegt. Nach dem Zweiten Weltkrieg wurde dann wieder vermehrt zum hellen Bier gegriffen.

Ich persönlich würde ein Dunkles dem Hellen in den meisten Fällen vorziehen. Ich mag den brotigen, oft auch nussigen Charakter und wenn dann noch sanfte Schokonoten dazukommen, bin ich happy. Der Stil kommt weder zu röstig, noch süß oder schwer daher und ist irgendwie genau richtig. Genau richtig, um ein solches Bier einfach mal zum Feierabend zu trinken, aber auch, um es in einem besonderen Moment zu genießen. Weil es sich nicht aufdrängt, man aber immer wieder neue Nuancen entdecken kann. Zumindest geht das mir so. Ein eigentlich wirklich spannender Stil, auch wenn er im



ersten Moment nicht unbedingt den Anschein macht – sowas lieb ich. In naturtrüber Variante übrigens noch mehr.

Schaut euch doch mal beim nächsten Biereinkauf um, ob ihr nicht vielleicht einen dunklen Vertreter entdeckt. Mein Tipp wäre übrigens das „Kloster Barock Dunkel“ von Weltenburger. Lasst es euch schmecken!

Cheers, Gracia

Gracias Bierblog
„Bierliebe und moodpairing“ auf
www.hopfenmaedchen.com



DIE REDAKTIONSBAR

Mit neuem Namen und neuem Konzept bringen wir die GenussKultur ab dieser Ausgabe wieder zurück in den HINDENBURGER. Neben Produktempfehlungen rund um das Thema Genuss, Kulinarik und Hausbar versorgen wir Sie ab sofort auch mit interessanten Branchenneuigkeiten, Fachwissen, spannenden Rezepten und - jetzt da Veranstaltungen wieder problemlos möglich sind - aktuellen Genusstermen.

Selbstverständlich sind unsere lokalen Anbieter von Genussprodukten, wie schon in den letzten Jahren, herzlich eingeladen, uns kostenlos ein Produkt ihrer Wahl zur Vorstellung in dieser Rubrik zuzusenden.

Kontakt: redaktion@hindenburger.de

NO-ABV ALKOHOLFREI



PALLINI LIMONZERO

Das neueste Produkt des italienischen Traditionsunternehmens Pallini ist die alkoholfreie Variante ihres bekannten Limoncello. Zur Herstellung werden ausschließlich die nur an der Amalfiküste erhältlichen Sfusato-Zitronen verwendet. Deren Schalen werden aufgegossen und ergeben die Basis dieses No-ABV Limocellos, welche dann mit ebenfalls aus dieser besonderen Zitrone gewonnenen ätherischen Ölen veredelt werden, um den typischen Limoncellogeschmack zu kreieren.

Flasche 0,5 l, alkoholfrei
Tatsächliches Alkoholvolumen kann bis zu 0,5% vol. betragen!

CALEÑO DARK & SPICY



Mit seinen Noten von Kokosnuss, Ananas, Vanille, Limette und anderen Botanicals ist der Caleño Dark & Spicy eine schöne alkoholfreie Rum-Alternative. Zudem ist er glutenfrei, zuckerfrei und vegan.

Flasche 0,5 l, alkoholfrei
Tatsächliches Alkoholvolumen kann bis zu 0,01% vol. betragen!

KNUT HANSEN 0,0



Die alkoholfreie Version des bekannten Hamburger Gins überzeugt durch sein zitroniges Aroma, das auf die vom alkoholhaltigen Gin her bekannten Noten von Wacholder und Basilikum aufsetzt, ohne jedoch zu dominant zu sein. Der perfekte Begleiter ist wie beim Original ein Indian Tonic mit einem Basilikumzweig als Garnish.

Flasche 0,5 l, alkoholfrei

GenussTermine

MESSEN, TASTINGS & CO.

25.02.2023

Gin Tasting

KULT & GENUSS Rheydt
www.kultundgenuss.de

03.03. - 04.03.2023

Whisky n'more

Gebäldehalle Hattingen / Industriemuseum
<https://whiskynmore.de>

10.03. - 12.03.2023

Tastefest 2023

Messe Dortmund / Westfalenhallen
<https://www.tastefest.de>

18.03. - 19.03.2023

Weinsalon Naturel 2023

Balloni Köln
<https://www.weinsalonnaturel.com/>

19.03. - 21.03.2023

ProWein 2023

Messe Düsseldorf
<https://www.prowein.de>

01.04.-02.04.2023

Whisky Fair Rhein Ruhr 2023

Classic Remise Düsseldorf
<https://www.whisky-messe-rheinruhr.de/>



SANEHA GIN

Die sechseckige Flasche ist ein wahres Designstück und sicher ein visuelles Highlight jedes Flaschenregals. Aber auch der Inhalt ist außergewöhnlich und soll laut Produktbeschreibung die Atmosphäre Thailands in eine Flasche bannen. Sorgen

sollen dafür 7 Botanicals: Wacholder, Ananas, Zuckerrohr, Koriander, Nelken, Ingwerblüten und Makwean (laut Hersteller aus Thailand stammend und Pfeffer- und Zitrusnoten mit rauchigen Anklängen sowie ein würziges Gefühl in den Gin bringend).

Perfect Serve: Indian Tonic

Tasting Notes:

Nase: Deutliche Wacholdernoten mit floralen Aromen. Im Hintergrund leichte fruchtige Noten.

Gaumen: Exotische Noten von Ananas, Ingwer und Koriander, begleitet von einer rauchigen, leicht pfeffrigen Schärfe und Zitrusnoten.

Abgang: Lang und geprägt von fruchtig-floralen Noten mit einer angenehmen Würze.

Gin, Flasche 0,7 l, 40% vol.



COMPAÑERO ELIXIR EXTRA

Grundlage dieser limited Edition aus dem Haus 1423 World Class Spirits ist eine Mischung des Compañero Ron Panama Extra Anejo und des Ron Compañero Elixir Orange. Ein klassischer jamaikanischer Rum mit seinen Aromen von frischer Kokosnuss und reifen Orangen, kombiniert mit dem Schokoladengeschmack eines 12-jährigen Panama Rums, der in mit Kakao eingeriebenen Fässern veredelt wird.

Rumlikör, Flasche 0,7 l, 47% vol.



PORCELAIN SHANGHAI DRY GIN

Wer auf der Suche nach wirklich besonderen Gins ist, sollte sich das Angebot des kleinen aber feinen Importeurs **Glocal Gin** aus Leichlingen definitiv genauer ansehen. Claudia und Chris haben Ihre Leidenschaft zum Beruf gemacht, reisen viel und bringen Gins mit zurück nach Deutschland, die sie in kleinen Destillieren entdeckt haben. Aktuell umfasst Ihr Sortiment Gins aus Kanada, Südafrika, Spanien, den Niederlanden, Kroatien, Österreich und nun auch aus China.

Entwickelt wurde der Porcelain Shanghai Dry Gin von Hubert Tse in Zusammenarbeit mit dem Gastronomen Shakib Pasha aus Hongkong und dem deutschen Masterdestiller Kai Seindenhefer.

Der in der familiengeführten Destillerie in Shanghai produzierte Gin hält sich eng an die Richtlinien eines London Dry Gin und enthält mindestens 90% einheimische, chinesische Botanicals, darunter mongolische Wacholderbeeren, Szechuan-Pfeffer, Kardamom, Goji-Beeren, Koriandersamen, Mandel, Haselnuss, Orangen- und Zitronenschalen, Grapefruitzesten, Lavendel, Rose sowie 6 geheime Zutaten.

Perfect Serve: Mistelhain Signature Tonic Water

Tasting Notes:

Nase: Deutliche Noten von Wacholder, Kardamom und Lavendel, begleitet von süßer Zitrone.

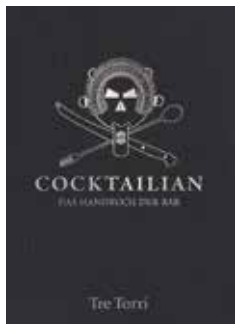
Gaumen: Aromen von Zitrus und Lavendel, begleitet von kräutrigen und würzigen Aromen.

Abgang: Lang anhaltende Zitrusnoten mit einer vom Szechuan-Pfeffer stammenden leichten Schärfe.

Dry Gin, Flasche 0,7 l, 43% vol.

Lesestoff

GENÜSSLICHE FACHLITERATUR



Neben dem Standardwerk zum Thema Cocktails und Bar - „Schumann`s Bar“ ist „Cocktailian - Das Handbuch der Bar“, von Mixology-Herausgeber Helmut Adam und seinen Mitautoren Bastian Heuser (Stork Club) und Jens Hasenbein ein absolutes

„Must-Have“ für alle, die sich für Cocktails, Mixologie und Bartending interessieren.

548 Seiten im handlichen Din A5 Format, voller Fachwissen, Tipps, Tricks und Rezepten sowie Essays diverser Gastautoren.

Mittlerweile sind weitere Fachbücher aus der Cocktailian-Reihe erschienen: Cocktailian 2: Rum & Cachaça, sowie Cocktailian 3: Bier & Craft Beer

Cocktailian 1 - Das Handbuch der Bar

Helmut Adam, Bastian Heuser, Jens Hasenbein
548 Seiten | 44,90 €
Tre Torri Verlag | ISBN: 978-3-944628-86-8



GenussShopping

DIE BESTEN ADRESSEN VON A-Z

ARISTA Kaffeerösterei und Feinkost

Albertusstraße 6
41061 Mönchengladbach
<https://arista-kaffeeoesterei.de/>

Eskaro Kaffee

Broicher Str. 13 (Werksverkauf)
41179 Mönchengladbach
www.eskaro.de

etepeteete

Hauptstr. 20
41236 Mönchengladbach
www.etepeteete.de

feine Kost - Inh. Heike Runkehl

Quadtstr. 4
41189 Mönchengladbach
www.feinekost.com

Jacques Weindepot MG-Mitte

Am Kämpchen 9-13
41061 Mönchengladbach
<https://www.jacques.de/depot/104/moenchengladbach-mitte/>

Jacques Weindepot MG-Neuwerk

Krefelder Str. 485-487
41066 Mönchengladbach
<https://www.jacques.de/depot/42/moenchengladbach-neuwerk/>

KULT & GENUSS

Wilhelm-Strauß-Str. 65
41236 Mönchengladbach
www.kultundgenuss.de

La Casa de Tabaco

Rheydter Str. 2
41065 Mönchengladbach
www.lacasadetabaco.de

La Cava - Wein, Spirituosen, Feinkost

Hauptstraße 135
41747 Viersen
www.lacava-weinhande

La Tienda Weine und Feinkost

Urftstr. 99
41239 Mönchengladbach
www.la-tienda.de

Leonhard Redle Weine & Spirituosen

Berliner Platz 1
41061 Mönchengladbach
<https://leonhard-redle.enfore.com>

Adresse fehlt?

Senden Sie uns gerne eine E-Mail an:
redaktion@hindenburger.de

MIT ALLER KRAFT GEGEN DEN KREBS

SPENDENKONTO IBAN: DE65 3705 0299 0000 9191 91

„Spielen, Stofftiere, Schule –
mein Leben ist toll.“

Dilara, mit einem Jahr an Krebs erkrankt



Deutsche Krebshilfe
HELLEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.



Schnarchen - da hört der Spaß auf

„Schlaf gut!“ – das sagt sich so leicht vor dem Schlafengehen. Für Viele ist der erholsame Schlaf eine Wunschvorstellung. Im Durchschnitt schnarchen rund 60 % der Männer und 40 % der Frauen. Besonders hoch ist der Anteil bei den über 60-Jährigen. Wir sprachen im Menge Haus mit den für zahnärztliche Schlafmedizin zertifizierten Chirurgen Dr. Dr. Lange, M.Sc. und Herrn Weyel über den Einsatz von Anti-Schnarch-Schienen.



Foto: © Fotolia/WavebreakMediaMicro

Redaktion: Was sind die Ursachen für das Schnarchen

Jörg Weyel: Schnarchen wird meist durch eine Verengung der Atemwege verursacht. Das kann unterschiedliche Auslöser haben. Erschlaffte Muskeln im Rachen, die Gaumensegel und Zäpfchen in der Atemluft flattern lassen, führen zum Schnarchen. Auch die Zunge spielt eine Rolle. Rutscht der so genannte Zungengrund im Schlaf in den Rachenraum zurück, verengt sich der Atemweg. An den Engstellen kommt es schließlich zu Luftverwirbelungen und Vibrationen, die das Schnarchgeräusch verursachen. Zunehmendes Alter, Übergewicht, Alkoholkonsum, Rauchen und Entspannungsmedikamente oder Schlaf-tabletten können das Schnarchen begünstigen. Solange das Vorbeiströmen der Atemluft nur eine Geräuschentwicklung verursacht, kann eine harmlose Form des Schnarchens vorliegen.

Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange: Gefährlich wird es, wenn sich der Atemweg verengt, die Sauerstoffzufuhr beeinträchtigt wird und dies zu Atembehinderungen oder sogar zu Atemaussetzern führt. Lautes und häufiges Schnarchen, das mit nächtlichen Atemstillständen einhergeht, wird als obstruktives Schlafapnoe Syndrom kurz OSAS bezeichnet. Bei diesem Krankheitsbild verschließen sich während des Schlafens wiederholt die oberen Atemwege. Eine Schlafapnoe kann im Unterschied zum normalen Schnarchen ein erhebliches Gesundheitsrisiko bedeuten. Bei bestehendem Verdacht auf Schlafapnoe erfolgt in vielen Fällen eine Untersuchung und Sicherung der Diagnose in einem Schlaflabor. Nach der Auswertung der Ergebnisse durch einen schlafmedizinischen Experten kann eine individuell auf den Patienten zugeschnittene Therapie erfolgen.

Redaktion: In welcher Situation empfehlen Sie Ihren Patienten Schnarchschiene

Jörg Weyel: Schnarchen ist meistens unbedenklich. Ist die Ursache für das Schnarchen das Zurücksinken der Zunge in den Rachenraum, kann eine Schnarchschiene helfen. Schnarchschiene, so genannte Protrusionsgeräte sind eine komfortable, sinnvolle Therapie bei leichter bis mittelgradiger Schlafapnoe. Die zweiteiligen, nach Gebissabdrücken hergestellten Zahnschienen halten Unterkiefer und Zunge während des Schlafes vorn. So bleibt der Rachenraum weit geöffnet und die

Lunge wird wieder mit genügend Luft versorgt. Unsere individuellen Schnarchschiene besitzen den Vorteil, dass sie auf die Zähne eines Patienten abgestimmt sind. Da die seitliche Beweglichkeit des Unterkiefers erhalten bleibt, sind die Schienen nach einigen Tagen kaum noch spürbar.

Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange: Die Abformung für die Schiene erfolgt mit oder auch digital ohne Abformmaterial und ohne Würgereiz. Unsere Patienten schätzen diese digitale, berührungsfreie Vorgehensweise. Im Anschluss werden die komfortablen Kunststoff-Schienen passgenau für die Zähne eines Patienten hergestellt. Wichtig ist, dass sie im Mund oder Halsbereich nicht hindern oder als Fremdkörper stören. Die Schiene wird ähnlich wie eine herausnehmbare Zahnspange getragen und ist auf Reisen stromunabhängig und überall einsetzbar. Schnarchschiene können auch bei Prothesenträgern, die mit Implantaten versorgt sind, verwendet werden. Die Implantate sorgen für einen festsitzenden Halt der Prothese und somit auch für den sicheren, komfortablen Sitz der Schnarchschiene. Patienten mit Implantat gestützten Schnarchschiene bestätigen uns, dass sie wieder ungestört schlafen können. Die Kombination aus Implantat und Schiene bei leichter bis mittelschwerer Schlafapnoe ist eine gute Alternative zur Schlafmaske bei leichter bis mittelschwerer Schlafapnoe.

Redaktion: Auch für die harmlosere Variante des Schnarchens ist eine medizinische Abklärung und Behandlung ratsam. Sie erspart Betroffenen das getrennte Schlafzimmer und sorgt letztendlich für gesünderen, erholsameren Schlaf. Einfach besser ausgeschlafen aufwachen. Schnarchen muss nicht mehr zum Streitthema werden.



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



DR. DR. LANGE & WEYEL

**Praxis für Mund - Kiefer -
Gesichtschirurgie,
plastische - ästhetische
Operationen
Dr. Dr. Lange Weyel**

Fliethstraße 64 (Menge Haus),
41061 Mönchengladbach,
Tel. 02161 - 46 66 666,
www.lange-weyel.de





Löwenkinder[®]
Verein zur Unterstützung krebskranker Kinder e.V.

Helpen Sie krebs- und chronisch kranken Kindern!

BRAUCHEN SIE HILFE?
Sprechen Sie uns an oder geben Sie unsere Adresse an betroffene Familien weiter!

WIR KÖNNEN HELFEN ...
... Ihnen Kontakte zu vermitteln, damit Sie schnellstmöglich Unterstützung erhalten.

WIR UNTERSTÜTZEN ...
... und betreuen krebs- und chronisch kranke Kinder, deren Eltern und Familien.

... regionale Krankenhäuser und Pflegeeinrichtungen, die erkrankte Kinder und Jugendliche behandeln.
... ausgesuchte Krebsforschungsprojekte.

Spendenkonto: Sparkasse Krefeld
IBAN DE 7832 0500 0000 1300 1300

Große Bruchstraße 36 · 41747 Viersen
Tel. +49 (0) 21 62 - 153 20
info@loewenkinder-viersen.de
www.loewenkinder-viersen.de

Jetzt auch mit **PayPal** spenden!



WENN MEDIKAMENTE NICHT MEHR HELFEN

BLUTHOCHDRUCK UND HERZSCHWÄCHE: FÜR BETROFFENE GIBT ES EINE NEUARTIGE THERAPIE



Bluthochdruck kann in den meisten Fällen mit Medikamenten behandelt werden. Immer wieder aber gibt es auch Betroffene, die mit Arzneien nicht mehr ausreichend eingestellt werden können.

Nach Angaben der Deutschen Hochdruckliga (DHL) leiden 20 bis 30 Millionen Menschen in Deutschland an Bluthochdruck. In der Altersgruppe der 70- bis 79-Jährigen sind sogar drei von vier Personen betroffen. Bluthochdruck ist der Risikofaktor Nummer eins für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und diese sind für die meisten Todesfälle verantwortlich. Auch die chronische Herzschwäche, in der Fachwelt Herzinsuffizienz genannt, ist eine Volkskrankheit - fast vier Millionen Menschen leiden nach Angaben des Deutschen Zentrums für Herzinsuffizienz (DZHI) daran.

Viele Betroffene können mit Medikamenten nicht mehr eingestellt werden

Bluthochdruck tut in der Regel nicht weh, daher ist eine große Achtsamkeit der Patientinnen und Patienten wichtig. Die Realität aber sieht anders aus: Denn tatsächlich wissen 30 Prozent der Betroffenen nichts von ihrer Erkrankung, die zu Folgeerkrankungen wie Herzinfarkt oder Schlaganfall führen kann. Patienten mit Herzschwäche kennen dagegen in fast allen Fällen ihre Erkrankung und leiden darunter, denn sie sind körperlich nicht leistungsfähig. Oft können sie nicht einmal eine Treppe hochsteigen oder sind danach aus der Puste und verspüren Atemnot. Ob Bluthochdruck oder Herzschwäche: Beide Krankheiten können in den meisten Fällen mit Medikamenten behandelt werden. Immer wieder aber gibt es auch Betroffene, die mit Arzneien nicht mehr ausreichend eingestellt werden können. Für Patientinnen und Patienten steht eine innovative Behandlungsmethode, genannt „BAT“, zur Verfügung.

BAT ist wirksam und sicher

Bei der BAT (Barorezeptorenaktivierungstherapie) wird ein Gerät, das einem Herzschrittmacher ähnelt, im Bereich unter dem Schlüsselbein unter die Haut implantiert. Vom Gerät zieht eine Elektrode unter der Haut zur Halsschlagader, an der das Ende der Elektrode befestigt wird. Der Eingriff erfolgt unter Vollnarkose und dauert weniger als eine Stunde. Indiziert ist die Therapie bei Patientinnen und Patienten mit Bluthochdruck oder Herzinsuffizienz, aber nur dann, wenn die Leiden mit Medikamenten nicht oder nicht ausreichend kontrolliert werden können. Für die Therapie beider Erkrankungen konnten Studiendaten die Wirksamkeit und Sicherheit des Geräts nachweisen. Mit ihm konnte der obere Blutdruckwert deutlich gesenkt werden, und zwar sogar dann, wenn eine maximale Medikamententherapie nicht ausreichend war. Herzinsuffizienz-Patienten wiederum waren körperlich deutlich besser belastbar. Betroffene können sich auf Youtube unter bit.ly/herztherapie informieren. Erkrankte, die trotz medikamentöser Therapie unter Bluthochdruck oder Herzschwäche leiden, sollten ihre Hausärztin oder ihren Hausarzt auf die Therapieform „BAT“ ansprechen. (Quelle: djid)



Gut fürs Herz.
Deutsche Herzstiftung

Gesund, aktiv und informiert mit der neuen **HerzFit-App!**



Messen!

Verbessern!

Lernen!

Kostenlos bei Google Play, im App Store und unter **www.herzstiftung.de/herzfit-app**



PRAXIS für
Zahnheilkunde & Implantologie
Dr. Hartmut Bongartz MSc MSc
& Kollegen



Dr. Hartmut Bongartz MSc MSc

Foto: Praxis

Parodontitis - die unterschätzte Volkskrankheit

Die Parodontitis, im Volksmund oft auch Parodontose genannt, ist eine bakterielle Infektion des Zahnbettes. Diese sollte unter keinen Umständen unterschätzt werden! Denn die Krankheit sorgt nicht nur im Mundraum für Probleme, sondern kann sich auf den ganzen Organismus auswirken.

50 Prozent der über 35 haben eine Parodontitis

Die Parodontitis hat meist den Ursprung einer nicht behandelten Zahnfleischentzündung. Das Gewebe um den Zahn entzündet sich und sorgt dafür, dass die Bakterien den Kieferknochen beeinträchtigen können. Der Zahnfleisch- und Knochenrückgang, der bei einer Erkrankung oft einhergeht, sorgt dafür, dass die Zahnhäse sichtbar und schmerzempfindlich werden. Bleibt die Parodontitis weiter unbehandelt droht der Zahnverlust

Die Folgen einer schweren Erkrankung betreffen dabei nicht nur die Zähne. Die Ursache dessen ist die Verteilung der Bakterien durch den Mund auf den gesamten Organismus. Eine langjährige und unbehandelte Parodontitis ist demnach eine ernst zu nehmende Krankheit. Studien zeigen, dass Patienten mit einer Parodontitis ein erheblich erhöhtes Schlaganfallrisiko aufweisen

und häufiger unter Herz-Kreislauf-Erkrankungen leiden. Bei schwachen und bettlägerigen Menschen können die eingelagerten Bakterien die Lunge befallen und zu einer schweren Lungenentzündung führen.

Krankheit nur schwer erkennbar

Das tückische dabei: Die Erkrankung verläuft schmerzfrei, sodass die Verschlechterung des Zustandes erst während einer Untersuchung festgestellt werden kann. Dabei sind alle Altersgruppen betroffen. Laut Studien der Bundeszahnärztekammer litt 2016 jeder zweite Erwachsene zwischen 35 und 44 an einer Zahnfleischerkrankung. In der Gruppe der über 65-Jährigen waren sogar knapp 65 Prozent betroffen.

Die Faktoren, die eine Parodontitis fördern sind vielfältig. Oft ist es die mangelnde Mundhygiene oder ein geschwächtes Immunsystem. Besonders das Rauchen wirkt sich negativ auf den Krankheitsverlauf aus. Auch Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes fördern durch den hohen Glukosegehalt im Speichel die Entstehung von Parodontitis.

Mit elektrischer Zahnbürste vorbeugen

Die Verbesserung der Mundhygiene ist das einfachste Mittel, einer Parodontitis vorzubeugen. Zweimal täglich Zähneputzen, Zahnseide und eine gesunde Ernährung sind dabei besonders wichtig. Zahnärzte empfehlen dabei unbedingt das Zähneputzen mit einer elektrischen Zahnbürste. Diese reinigen gründlicher und schonender als Handzahnbürsten. Essensreste in den Zahnzwischenräumen sind wahre Brutstätten für Bakterien. Die Zunge ist ebenfalls ein Auffangbecken für Bakterien, die sich im Mundraum ansammeln. Daher wird die regelmäßige Nutzung eines Zungenschabers zur regelmäßigen Säuberung empfohlen.

Die Prophylaxe beim Zahnarzt und regelmäßige Kontrolluntersuchung sollten besonders Patienten mit einer diagnostizierten Erkrankung wahrnehmen. Bei der Prophylaxe werden Zähne, Zahnzwischenräume und der Zahnfleischrand gründlich gesäubert. Dabei werden alle harten und weichen Beläge entfernt, die später zu einer Entzündung führen könnten. Durch eine umfassende Prävention einer Parodontitis Erkrankung können negative Entwicklungen früh erkannt und behandelt werden.



Praxis für Zahnheilkunde & Implantologie Dr. Hartmut Bongartz MSc MSc & Kollegen

Krahnendonk 7 | 41066 Mönchengladbach | Tel. 0 21 61 - 66 63 60 | E-Mail: info@zahnarzt-drbongartz.de

Sprechzeiten: Mo.-Do. 8-19 Uhr, Fr. 8-15:30 Uhr und nach Vereinbarung | www.zahnarzt-drbongartz.de

MEDIZIN + CO

Das Gesundheitsmagazin für Mönchengladbach



Alle drei Monate
gedruckt, im Web und
als Digitalausgabe



www.medizin-und-co.de

Städtische Kliniken Mönchengladbach erfolgreich als **AlterTraumaZentrum**® zertifiziert

Die Deutsche Gesellschaft für Unfallchirurgie (DGU) hat die Städtischen Kliniken Mönchengladbach jetzt als AltersTraumaZentrum® (ATZ) zertifiziert. Dr. Harald Löw, Ärztlicher Direktor und Chefarzt der Unfall- und Gelenkchirurgie der Städtischen Kliniken Mönchengladbach, freut sich über den wichtigen Meilenstein: „Ich gratuliere allen Beteiligten zu dem erfolgreichen Zertifizierungsaudit ganz herzlich. Die Systemauditoren vergaben an vielen Stellen großes Lob und hoben das besondere Miteinander, welches sie hier erlebt haben, hervor. Genau das ist es, was diese Klinik in vielen Bereichen auszeichnet.“

Die insgesamt deutlich gestiegene Lebenserwartung führt dazu, dass viele Menschen in ihren letzten Lebensjahren medizinische Unterstützung benötigen. Immer mehr Menschen in höherem Alter leiden an den Folgen von Arthrosen. Dies schränkt ihre Mobilität ein und erhöht das Risiko für Stürze. Gelenkverschleiß, Schwindel, Sehbehin-

derung oder die Wirkung von Medikamenten führen zu Gangunsicherheit und Gangstörungen, die das Sturzrisiko deutlich erhöhen. 30 Prozent der im eigenen Haushalt lebenden Mitbürger über 70 Jahren stürzen einmal pro Jahr, bei Heimbewohnern sind es sogar 40 Prozent. Bei den 80-Jährigen stürzt die Hälfte einmal jährlich.

Typische Verletzungen nach solchen Stürzen sind: Frakturen in der Nähe des Hüftgelenks („Oberschenkelhalsbrüche“), Beckenbrüche, Wirbelkörperbrüche, Oberarmbrüche sowie Brüche bei bereits vorhandener Hüft- und Knieprothese. Solche Frakturen führen nachgewiesenermaßen zu einer deutlich erhöhten 5-Jahres-Sterblichkeit. Bei Wirbelkörperfrakturen liegt diese bei 80 Prozent, bei den am Hüftgelenk nahen Frakturen bei 50 Prozent.

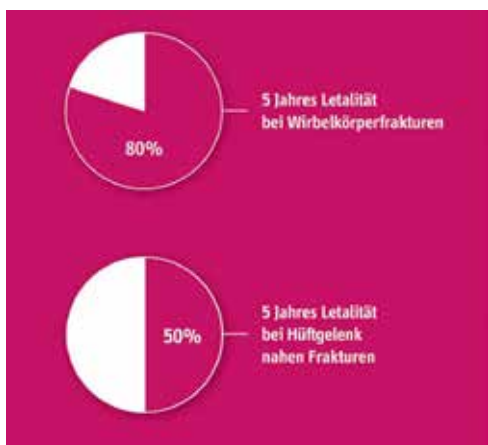
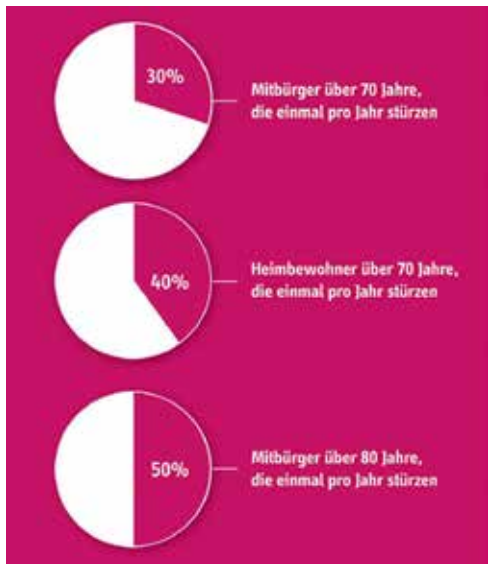
Die Folgen von Sturzverletzungen schränken die Eigenständigkeit erheblich ein und sind oft der Beginn der Pflegebedürftigkeit. Dazu kommt die Wir-

kung von Vorerkrankungen, die viele ältere Menschen mitbringen. Anämie oder Mangelernährung führen beispielsweise zu deutlich schlechteren postoperativen Verläufen. Wer ältere Menschen mit mehreren Erkrankungen kompetent behandeln will, braucht die entsprechenden Strukturen und interdisziplinäre Kompetenz.

„Neben der Behandlung von Sturzfolgen und von Bewegungseinschränkung durch Arthrosen sollte gleichberechtigt die Prävention von altersbedingten Mobilitätsbeeinträchtigungen und Stürzen stehen. Deshalb streben wir die Gründung eines Zentrums für Mobilität im Alter (MiA) an, das auf den drei Säulen: Alterstraumatologie, Orthogeriatric und Prävention basiert“, so Dr. Thomas Jaeger, Chefarzt des Zentrums für Geriatrie der Städtischen Kliniken Mönchengladbach.

Dieses 3-Säulen-Modell ermöglicht Mobilität und selbstbestimmtes Leben im Alter, so wie es im





Freuen sich über die erfolgreiche Zertifizierung zum AltersTrauma-Zentrum * (ATZ) - v.l.: Dr. med. Thomas Jaeger (Chefarzt Zentrum für Geriatrie), Dr. Dr. med. Manfred Gatzten (Ltd. Oberarzt Zentrum für Geriatrie), Dr. med. Stefan Hegemann (Ltd. Oberarzt Unfall- & Gelenkchirurgie), Dr. med. Harald Löw (Ärztlicher Direktor der Städtische Kliniken und Chefarzt Unfall- & Gelenkchirurgie)

Weissbuch der Deutschen Gesellschaft für Unfallchirurgie 2022 beschrieben ist. Die Kernsäule des Zentrums für MiA ist die Zertifizierung als Alters-traumatologisches Zentrum. Im Zentrum für Mobilität im Alter werden ältere Menschen ganzheitlich und interdisziplinär nach neuesten wissenschaftlichen Methoden behandelt. Dabei ist die Erhaltung der Mobilität und Eigenständigkeit der Patientinnen und Patienten das wichtigste Ziel. Das gilt nicht nur, wenn es bereits zu folgenreichen Stürzen gekommen ist, sondern auch präventiv. Darum ist das Ineinandergreifen der drei Säulen zentral.

„Für Patienten ab dem 75. Lebensjahr, die wegen einer Fraktur im Alterstraumatologischen Zentrum behandelt werden, beginnt die interdisziplinäre Behandlung schon in der Zentralen Notaufnahme. Dort werden in der ersten Untersuchung altersspezifische Erkrankungen wie zum Beispiel

eine Demenz, Sturzneigung, Gebrechlichkeit, Gefahr eines Delirs, Schwindel, Mehrfachmedikation dokumentiert, so dass die interdisziplinäre Behandlungsabfolge rasch beginnen kann“, erläutert Dr. Stefan Hegemann, Leitender Oberarzt in der Klinik für Unfall- und Gelenkchirurgie der Städtischen Kliniken Mönchengladbach.

„Unser Ziel ist es, dass ältere Menschen so lange wie möglich selbstbestimmt in ihrer gewohnten Umgebung leben können. Dazu bündeln wir unsere multidisziplinäre Kompetenz von unfallchirurgischen und geriatrischen Ärzten, Neurologen, Physio- und Ergotherapeuten, Psychologen, Logopäden, Sozialem Dienst und geriatrisch geschultem Pflegepersonal in speziell auf den älteren Menschen ausgerichteten Prozessen“, ergänzt Dr. Dr. Manfred Gatzten, Leitender Oberarzt des Zentrums für Geriatrie der Städtischen Kliniken Mönchengladbach.



Städtische Kliniken Mönchengladbach

Akademisches Lehrkrankenhaus der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf

Elisabeth-Krankenhaus Rheydt
Hubertusstraße 100
41239 Mönchengladbach
www.sk-mg.de

Unfall- & Gelenkchirurgie
Telefon 02166 394-2062/2072

Zentrum für Geriatrie mit Tagesklinik
Telefon 02166 394-2311
E-Mail: geriatrie@sk-mg.de

HINDENBURGER

DIE BESTEN SEITEN VON MÖNCHENGLADBACH & RHEYDT

MEHR MÄRKTE

MEHR FESTE

MEHR KUNST

MEHR KONZERTE

MEHR THEATER

MEHR PARTIES

EINFACH MEHR (ER)LEBEN

termine.hindenburger.de



Foto: © Olympia Orlova

1.2. + 2.2.2023 | 20:00 Uhr | Theater MG + Kaiser-Friedrich-Halle
4. SINFONIEKONZERT 2022/2023 DER NIEDERRHEINISCHEN SINFONIKER – KONSTANTIN EMELYANOV

GMD Mihkel Kütson hält ihn für einen der interessantesten Pianisten seiner Generation: Konstantin Emelyanov. Im Gepäck hat er das eindrucksvolle und emotionale dritte Klavierkonzert von Sergej Rachmaninow, in Musikerkreisen gerne nur „Rach 3“ genannt. Aufgrund seiner fast unvorstellbaren technischen Anforderungen wurde das Werk einst als „unspielbar“ und „Elefantenkonzert“ betitelt. Mit der Sinfonie Nr. 5 von Sergej Prokofjew folgt eines der populärsten sinfonischen Werke des Schöpfers von „Peter und der Wolf“. Am Dirigentenpult steht als Gast Marcus Bosch.

www.theater-kr-mg.de/niederrheinische-sinfoniker/



Foto: © Hans Fahr

12.2.2023 | 19:00 Uhr | Hugo Junkers Hangar
GOSPEL GOES CLASSIC!

Das Publikum darf sich auf schwungvolle und stimmungsreiche Arrangements bekannter Gospels und Spirituals für Solisten, Chor und Sinfonieorchester freuen, darunter „Hallelujah to the King“, „My Hope is in You“ und „Oder my Steps“. Selbstverständlich ist auch bei dieser dritten Auflage der überregional als Gospelgröße bekannte und gefeierte Gabriel Vealle

als charismatischer und stimmstarker Solist mit von der Partie. Ihm zur Seite steht als Gesangssolistin diesmal Zena Taylor. Als Besonderheit schließen sich zum rund 160-köpfigen Chor wieder vier regionale Gospelchöre zusammen.

www.theater-kr-mg.de/niederrheinische-sinfoniker/



Foto: © LGMG

18.2.2023 | ab 11:30 Uhr | Schulzentrum Hardt | Vossenbäumchen 50
40. HARDTER KARNEVALSLAUF

11:30 Uhr – Bambini-Kostümlauf: Kinder bis 7 Jahren laufen ca. 400 m. Bei diesem Lauf wird das schönste Kostüm prämiert. | **11:45 Uhr – Kinder-Kostümläufe:** Kinder von 6 bis 11 Jahren starten zum 1.000-m-Lauf, die 8 bis 15-Jährigen um **12:15 Uhr** über

2.000 m. | **12:45 Uhr – 5-km-Karnevalslauf:** Alle erhalten eine Urkunde und Kostümierte ein Überraschungsgeschenk. | **14:00 Uhr – 10-km-Lauf (Wertung für die NEW-Laufserie):** Alle Teilnehmer erhalten eine Urkunde sowie Ehrenpreise für die Sieger der Altersklassen. Meldungen sind online bis zum 14.2.2023 möglich unter www.lg-moenchengladbach.de



Foto: © Matthias Stutte

19.2.2023 | 18:00 Uhr | Theater MG
RIGOLETTO (PREMIERE)

Das einzige Lebensglück des Hofnarren Rigoletto, der in den Diensten des Herzogs von Mantua steht, ist seine Tochter Gilda. Als er miterleben muss, wie diese dem Werben seines berechnenden Herrn erliegt, will er nur noch eines: den Herzog töten. Er beauftragt den Mörder Sparafucile, den skrupellosen Verführer umzubringen. Als Gilda sich jedoch für ihren Geliebten opfert, merkt Rigoletto, dass er einen folgenschweren Fehler begangen hat. Dorothea Kirschbaum und ihr Ausstattungsteam erzählen Giuseppe Verdis musikalische Umsetzung des Dramas „Le roi samuse“ von Victor Hugo als wahren Opernkrimi.

www.theater-kr-mg.de

MI 1

FEBRUAR

KONZERTE

» **Debüt-Konzert**
Es spielen Schülerinnen und Schüler der Städtischen Musikschule. Eintritt frei!
19:00 | Theater MG

» **4. Sinfoniekonzert 2022/2023 der Niederrheinischen Sinfoniker**
Mit Werken von Sergej Rachmaninow und Sergej Prokofjew.
Solist: Konstantin Emelyanov (Klavier), Dirigent: Marcus Bosch.
20:00 | Theater MG

SONSTIGES

» **Online Marketing**
Überblick und Einführung in die Möglichkeiten eines guten Online-Marketing-Konzeptes für Ihr Unternehmen. Info/Anmeldung: www.vhs-mg.de, Tel. 02161 25-6400.
9:00-16:00 | VHS MG

» **BDH-Sozialrechtsberatung**
(jeden Mittwoch)
Anmeldungen unter Tel. 02166 217810 oder info@bdh-moenchengladbach.de
14:30-17:30 | Geschäftsstelle des BDH-Kreisverbands MG | Gelderner Str. 30

» **BIS-Kino – Corpus Christi**
Polen 2019, Regie: Jan Komasa, 111 Min., FSK 16.
20:00 | BIS-Zentrum

DO 2

FEBRUAR

SCHAUSPIEL / BÜHNE

» **Plötzlich seriös?**
Comedy mit David Werker.
20:00 | TiG

KONZERTE

» **4. Sinfoniekonzert 2022/2023 der Niederrheinischen Sinfoniker**
Mit Werken von Sergej Rachmaninow und Sergej Prokofjew.
Solist: Konstantin Emelyanov (Klavier), Dirigent: Marcus Bosch. Konzerteinführung um 19:15 Uhr.
20:00 | Kaiser-Friedrich-Halle

SONSTIGES

» **Erfolgreicher kommunizieren**
und organisieren mit Outlook
Lernen Sie mit anschaulichen Beispielen aus dem Berufsalltag, wie Sie die Organisation Ihrer beruflichen Termine optimieren.
Info/Anmeldung: www.vhs-mg.de, Tel. 02161 25-6400.
9:00-15:00 | VHS MG

» **Sprechstunde im BiZ – Komm ins Team Polizei!**
Voraussetzungen, Bewerbungsmodalitäten, Auswahlverfahren, Verdienst- und Aufstiegschancen, Studium und alltäglicher Dienst. Anmeldung nicht erforderlich!
15:00-16:30 | Berufsinformationszentrum (BiZ)

» **Online-Veranstaltung – Lehrer werden in NRW**
Informationen von Dr. Verena Wockenfuß von der Studienberatung der Universität Duisburg-Essen in ihrem Video-Seminar.
Anmeldung unter moenchengladbach.biz@arbeitsagentur.de
16:00-18:00 | ONLINE

» **Informationsveranstaltung im BiZ – Duales Studium bei der Bundesagentur für Arbeit**
Informationen über duale Studiengänge. Bei Teilnahme über MS Teams Anmeldung unter moenchengladbach.biz@arbeitsagentur.de, Anmeldung zur Teilnahme in Präsenz nicht erforderlich.
17:00-18:00 | Berufsinformationszentrum (BiZ)

» **onLeihe-Sprechstunde**
Für den ersten Einstieg oder konkrete Fragen zur onLeihe.
Anmeldung per E-Mail an service-bibliothek@moenchengladbach.de oder Tel. 02161 256345.
17:00 | Zentralbibliothek MG

» **Apéro Art – Der Frühling steht vor der Tür!**
Anmeldung 02166 92890-0 oder info@schlossrheydt.de
19:00-21:00 | Schloss Rheydt

FR 3

FEBRUAR

SCHAUSPIEL / BÜHNE

» **BIS Lounge-Theater – Stille Wasser**
Vergnüglicher Blick auf Freundschaft und moderne Partnersuche in Mönchengladbach.
19:00 | BIS-Zentrum

» **(R)Evolution (Premiere)**
Eine Anleitung zum Überleben im 21. Jahrhundert von Yael Ronen und Dimitrij Schaad.
Anschließend öffentliche Premierenfeier.
19:30 | Theater MG

» **Hagen Rether – Liebe**
Rether ist tragisch, komisch, schmerzhaft, ansteckend.
20:30 | KUNSTWERK – das rote Krokodil

SONSTIGES

» **VHS Makerspace**
Der VHS-Makerspace öffnet seine Pforten und packt die Technik aus. Teilnahme kostenlos. Info/Anmeldung: www.vhs-mg.de, Tel. 02161 25-6400.
17:15-19:30 | VHS MG

» **Kochkurs Fleisch & Gar-methoden**
Von geräucherten Hähnchen bis zum halbgarten Rind.
19:00-23:00 | Kult+Genuss

SA 4

FEBRUAR

SCHAUSPIEL / BÜHNE

» **Orange Planet Theatre – An Inspector calls**
Von J. B. Priestley. Theater in englischer Sprache.
19:30 | BIS-Zentrum

SPORT

» **Fußball – Bundesliga**
Borussia Mönchengladbach – FC Schalke 04
18:30 | Borussia-Park

» **Handball – Oberliga Männer**
TV Geistenbeck – HSG Hiesfeld/Aldenrade
19:30 | Sporthalle Mülfort

PARTY

» **Ü30-Party**
Party pur mit 4 Tanzbereichen. Einlass ab 27 Jahren.
21:00 | Kaiser-Friedrich-Halle

FESTE / MÄRKTE

» **Trödelmarkt**
6:00-14:00 | Parkplatz SMS Businesspark | Blumenberger Str.

SONSTIGES

» **Schnuppersamstag – Aquarell-Malerei**
In diesem Atelier sind alle willkommen, die sich kreativ mit Aquarell-Malerei ausdrücken möchten. Info/Anmeldung: www.vhs-mg.de, Tel. 02161 25-6400.
10:00-13:00 | VHS MG

KARNEVAL

» **Karneval – Jubiläumsempfang**
KG Potz op
14:11 | Schulzentrum Rheindahlen

» **Karneval – Kult-Hausfrauen-sitzung**
KG Immer Lustig
15:00 | Festzelt Immelmannstraße

» **Karneval – Damensitzung**
KG Roer Moet
16:11 | Sporthalle Zeppelinschule

» **Rum Tasting**
Wissenswertes über die Herstellung, Reifung und über die mehr als 300-jährige Geschichte des Rums.
19:00 | Kult+Genuss

» **Karneval – Große Hau Ruck-Sitzung**
KG Hau Ruck
20:00 | Mehrzweckhalle Eicken

» **Karneval – Große Rheydter Narrensitung**
KG Schwarz-Gold Rheydt
20:11 | Theater MG

SO 5

FEBRUAR

SCHAUSPIEL / BÜHNE

» **Deutschland. Ein Wintermärchen.**
Michael Grosse spricht Heinrich Heine.
16:00 | Theater MG

» **Orange Planet Theatre – An Inspector calls**
Von J. B. Priestley. Theater in englischer Sprache.
18:00 | BIS-Zentrum

» **Sunset Boulevard**
(Zum letzten Mal). Musical von Andrew Lloyd Webber.
19:30 | Theater MG

» Mutter ist die Bestie
Kabarett mit Barbara Ruscher.
20:00 | TiG

KIDS / JUGENDLICHE

» Leseferien – wortreich |
Rheydt liest vor, Sonntags-
geschichten
Für Kinder ab 4 Jahren. Mit Lese-
patin Mechthild Poswa-Schol-
zen. Eintritt frei!
15:00 | Stadtteilbibliothek RY

SONSTIGES

» Dorn-Methode – Hilfe zur
Selbsthilfe für Ihren Rücken
Die Dorn-Methode ist eine ein-
fache, gefühlvolle Methode, die
zur Korrektur von Fehlstellungen
von Wirbel und Gelenken
angewendet werden kann. Info/
Anmeldung: www.vhs-mg.de,
Tel. 02161 25-6400.
10:00-15:30 | VHS MG

» Karnevalsmuseum
Einblick in die historische Tra-
dition des Mönchengladbacher
Karnevals.
11:00-14:00 | Altes Zeughaus

» Erster Sonntag – Führungen
und Offene Malklasse
Stündlich Führungen und Kunst-
gespräche zu den aktuellen
Ausstellungen. Für Kinder und
Jugendliche von 5 bis 12 ist die
Malklasse geöffnet. Eintritt frei!
11:00-18:00 | Museum Abteiberg

KARNEVAL

» Karneval – Herrensitzung KG
Immer Lustig
11:11 | Fesztzelt Immelmannstraße

» Karneval – Seebären-Sitzung
KG Wenkbülle
11:11 | Red Box

» Karneval – Herrensitzung KG
Potz op
11:11 | Schulzentrum Rheindahlen

MO 6

VORTRAG / LESUNG

» Welternährungssicherung und
nachhaltige Ernährungssysteme
Vortrag von Matin Qaim. Kos-
tenloser Livestream per Zoom.
Die Zugangsdaten werden nach
Anmeldung (bis Sonntag, 5.2.)
zugeschickt. Info/Anmeldung:
www.vhs-mg.de, Tel. 02161
25-6400.
19:30-21:00 | VHS ONLINE

DI 7

KONZERTE

» Joscho Stephan Trio feat.
Costel Nitescu.
Tribute to Django Rheinhardt/
Stephane Grappelli mit Joscho
Stephan (Sologitarre), Costel
Nitescu (Geige), Sven Jungbeck
(Rhythmusgitarre) und Volker
Kamp (Kontrabass).
19:30 | BIS-Zentrum

VORTRAG / LESUNG

» Leben in Deutschland – Arbei-
ten in den Niederlanden: Vortrag
und Vermittlungsvorschläge im
BiZ. Kostenloser Vortrag mit an-
schließenden Einzelgesprächen.
Anmeldung nicht erforderlich!
10:00-12:00 | Berufsinforma-
tionszentrum (BiZ)

SONSTIGES

» Karneval – Seelöwe-Sitzung
KG Wenkbülle
19:11 | Red Box

MI 8

SCHAUSPIEL / BÜHNE

» Manoka Express (Urauffüh-
rung) – Zum letzten Mal in MG
Neues Stück von Martin Ambara
in der Reihe „Außereuropäi-
sches Theater“. Stückerführung
um 19:15 Uhr.
20:00 | Theater MG

VORTRAG / LESUNG

» Landwirtschaftliche Tierhal-
tung in Deutschland, 1945-1990
Vortrag von Veronika Settele.
Kostenloser Livestream per
Zoom. Die Zugangsdaten
werden nach Anmeldung (bis
Dienstag, 7.2.) zugeschickt. Info/
Anmeldung: www.vhs-mg.de,
Tel. 02161 25-6400.
19:30-21:00 | VHS ONLINE

» LesARTen
Schreibkreative aller Alters-
gruppen haben hier die Chance,
selbstverfasste Texte einem
aufmerksamen ZuhörerKreis zu
präsentieren. Eintritt frei!
20:00 | BIS-Zentrum

SONSTIGES

» Apéro Art – Zeichnen feder-
leicht ... Winterausgabe!
Anmeldung 02166 92890-0 oder
info@schlossrheydt.de
19:00-21:00 | Schloss Rheydt

» Lady's Night – „Magic Mike's
Last Dance“
USA 2023. Mit Channing Tatum,
Salma Hayek, Caitlin Gerard,
Gavin Spokes, Regie: Steven So-
derbergh. Zutritt ausschließlich
für Damen ab 16 Jahre, Einlass
ab 19:00 Uhr auf dem roten
Teppich mit Sekt-Empfang u.v.m.
Herren haben keinen Zutritt!
20:15 | Comet-Cine-Center

DO 9

SCHAUSPIEL / BÜHNE

» (R)Evolution
Eine Anleitung zum Überleben
im 21. Jahrhundert von Yael
Ronen und Dimitrij Schaad.
19:30 | Theater MG

» Fatih Morgana
Comedy mit Fatih Çevikkollu.
20:00 | TiG

SONSTIGES

» Sprechstunde im BiZ – Karriere
bei der Bundeswehr
Möglichkeiten für Jugendliche
und junge Erwachsene im Be-
reich Ausbildung und Studium.
Anmeldung: nicht erforderlich!
15:00-16:30 | Berufsinforma-
tionszentrum (BiZ)

» Man kann nicht nicht entschei-
den! Leichter Entscheidungen
treffen
Der Referent René Penke ver-
deutlicht, welche Dimensionen,
Faktoren und Schritte sowie
Emotionen zur Entscheidungs-
findung beitragen. Info/Anmel-
dung: www.vhs-mg.de, Tel. 02161
25-6400.
18:00-19:30 | VHS Rheydt

» Berufsinformationen für Eltern
von Hauptschüler*innen
Informationsabend für Eltern
von Neuntklässler*innen an
Hauptschulen in Mönchen-
gladbach. Vorgestellt werden die
Möglichkeiten der beruflichen
und schulischen Bildung nach
der 10. Klasse.
18:30 | Berufsinformationszen-
trum (BiZ)

FR 10

SCHAUSPIEL / BÜHNE

» Nathan der Weise
Dramatisches Gedicht von Gott-
hold Ephraim Lessing.
19:30 | Theater MG

KONZERTE

» 3. Zykluskonzert 2022/2023
„Junge Virtuosen“ – Josephina
Lücke
Josephina Lücke (Klavier) spielt
Werke von Joseph Haydn und
Robert Schumann.
20:00 | Schloss Rheydt

SONSTIGES

» Karneval – Damensitzung KG
Wanloer Ströpp
16:00 | Mehrzweckhalle Wanlo

» VHS Makerspace
Der VHS-Makerspace öffnet
seine Pforten und packt die
Technik aus. Teilnahme kosten-
los. Info/Anmeldung: www.
vhs-mg.de, Tel. 02161 25-6400.
17:15-19:30 | VHS MG

» Eröffnung der Ausstellung
„Die Toten wecken und das
Zerschlagene zusammenfügen“
(10.2.-26.2.2023)
19:00 | Galerie im Atelierhaus E71

» Kochkurs „Küchenparty“
Fingerfood aus aller Welt zum
Nachkochen. Dieses Crossover
Küche – verrückte Kreationen
für zuhause.
19:00 | Kult+Genuss

» Karneval – Allemansjeck KG
Potz op
19:11 | Schulzentrum Rheindahlen

» Karneval – Feldlager 1. Stadt-
garde Mönchengladbach
19:30 | Mehrzweckhalle Eicken

SA 11

SCHAUSPIEL / BÜHNE

» Schönheit braucht Platz!
Comedy mit Chris Tall.
20:00 | Red Box

KONZERTE

» WinterMusik im Kunstwerk – A
Night in White Satin
Welthits im Orchestersound
mit FUN & Friends und dem
Jugendsinfonieorchester der
Stadt Mönchengladbach.
19:30 | KUNSTWERK – das rote
Krokodil

SPORT

» Handball – Oberliga Männer
Borussia Mönchengladbach –
TSV Kaldenkirchen
19:15 | Jahnhalde

FESTE / MÄRKTE

» Trödelmarkt
6:00-14:00 | Parkplatz SMS Busi-
nesspark | Blumenberger Str.

KIDS / JUGENDLICHE

» Karneval – Kindersitzung KG
Wanloer Ströpp
14:00 | Mehrzweckhalle Wanlo

» Karneval – Kindersitzung KG
Potz op
14:11 | Schulzentrum Rheindahlen

SONSTIGES

» Auf dem Weg zu guten Ge-
wohnheiten
In diesem Workshop beschäfti-
gen wir uns mit den Mechanis-
men von Gewohnheiten und
entdecken Wege und Strategien,
um uns nicht dienende Ge-
wohnheiten zu verändern und
gute, neue zu etablieren. Info/
Anmeldung: www.vhs-mg.de,
Tel. 02161 25-6400.
9:00-16:00 | VHS MG

» Grammatik-Workshop (sprach-
übergreifend)
Referent Detlef Kullmann erklärt
die wichtigsten grammatika-
lischen Begriffe. Kostenloses
Angebot! Info/Anmeldung: www.
vhs-mg.de, Tel. 02161 25-6400.
10:00-13:00 | VHS MG

» Auktion Pfandhaus Brocker
Vorbesichtigung 10:30 Uhr,
Versteigerung 12:00 Uhr.
Kaiser-Friedrich-Halle

» Ayurveda, Wellness oder voll-
wertige Medizin?
Workshop mit Praxisteil. Info/
Anmeldung: www.vhs-mg.de,
Tel. 02161 25-6400.
11:00-14:15 | VHS MG

» Saatgut-Tauschbörse
Jede Teilnehmerin und jeder Teil-
nehmer kann eigenes Saatgut
mitbringen und versuchen zu
tauschen. Anmeldung nicht not-
wendig. Teilnahme kostenfrei!
11:00-15:00 | VHS MG

» Back to the 70s – Makramee
Unter Anleitung der Dozentin
Christine Schumachers werden
eigene Gadgets makramiert:
ob Schlüssel-Charm, Wandbild,
Ampel oder Umhängetasche
– alles ist möglich. Info/Anmel-
dung: www.vhs-mg.de, Tel. 02161
25-6400.
13:00-16:00 | VHS MG

» Bierstasting im Bunker
Güdderath
Tasting mit Biersommelière
Gracia Sacher. Reservierung:
info@bernhardpetz.de oder
02166 912485.
18:00-20:00 | Bunker Güdderath

» Whisky Tasting – Getreide und
Anbau – Besondere Whiskys aus
aller Welt
Einführung in die Welt des
schottischen Single Malt
Whiskys mit ausgesuchten
Spezialitäten und Einzelfass-
abfüllungen.
19:00-22:00 | Kult+Genuss

KARNEVAL

» Karneval – Kult-Hausfrauen-
sitzung KG Immer Lustig
15:00 | Fesztzelt Immelmann-
straße

» Karneval – Damensitzung KG
Uehllöcker Neuwerk
16:00 | Krahnendonkhalle
Neuwerk

» Karneval – Karnevalsparty KG
De Leckere Jecke
20:11 | Monforts Quartier

SO 12

SCHAUSPIEL / BÜHNE

» (R)Evolution
Eine Anleitung zum Überleben
im 21. Jahrhundert von Yael
Ronen und Dimitrij Schaad.
18:00 | Theater MG

KONZERTE

» 3. Kammerkonzert 2022/2023 –
Sinfonische Serenade
Serenade Nr. 1 D-Dur op. 11 (Fas-
sung für Nonett) von Johannes
Brahms.
11:00 | Theater MG (Studio)

» WinterMusik im Kunstwerk – A
Night in White Satin
Welthits im Orchestersound
mit FUN & Friends und dem
Jugendsinfonieorchester der
Stadt Mönchengladbach.
17:00 | KUNSTWERK – das rote
Krokodil

» Gospel goes Classic!
3. Auflage des beliebten Gospel-
konzerts der Niederrheinischen
Sinfoniker mit den Solisten
Zena Taylor und Gabriel Vealle
und Gospelchören aus Krefeld,
Mönchengladbach und der
Region.
19:00 | Hugo Junkers Hangar

VORTRAG / LESUNG

» Inflation und Globalisierung
von 1850 bis heute
Vortrag von Harold James. Kos-
tenloser Livestream per Zoom.

Die Zugangsdaten werden nach
Anmeldung (bis Donnerstag,
11.2.) zugeschickt. Info/Anmel-
dung: www.vhs-mg.de, Tel. 02161
25-6400.
19:30-21:00 | ONLINE

SPORT

» Trabrennen
13:00 | Trabrennbahn

» Hallenhockey – 2. Bundesliga
West Männer
Gladbacher HTC – Schwarz-
Weiß Köln
14:00 | GHTC SportsDome

» Fußball – Regionalliga West
Männer
Borussia Mönchengladbach U23
– SC Preußen Münster
14:00 | Grenzlandstadion

SONSTIGES

» Variationen von Onigiri und
Miso Suppe
Anmeldefrist bis 6.2.2023. Info/
Anmeldung: www.vhs-mg.de,
Tel. 02161 25-6400.
12:00-15:00 | VHS MG

KARNEVAL

Karneval – Kindersitzung KG
Potz op
14:11 | Schulzentrum Rheindahlen

» Karneval – Herrensitzung KG
Uehllöcker Neuwerk
11:00 | Krahnendonkhalle
Neuwerk

» Karneval – Herrensitzung KG
Hau Ruck
12:11 | Mehrzweckhalle Eicken

» Karneval – Hausfrauen-Nach-
mittag KG Schwarz-Gold Rheydt
15:00 | Turnhalle Nordstraße

MO 13

SONSTIGES

» VHS-Programmkinno – „The
Banshees of Inisherin“
Irland/USA 2022, 115 Min., FSK
16. Colin Farrell, Brendan Gleeson
und Kerry Condon in einem
Film von Martin McDonagh.
20:00 | Comet-Cine-Center

DI 14

SCHAUSPIEL / BÜHNE

» Novecento – Die Legende vom
Ozeanpianisten
Von Alessandro Baricco.
20:00 | Theater MG

VORTRAG / LESUNG

» Schadenfrohe Amseln. Lachen
und Humor, aber mal ernsthaft!
Vortrag des Wissenschaftlichen
Vereins. Referent: Prof. Dr.
Rainer Stollmann.
19:00-21:00 | Haus Erholung
www.wissenschaftlicherverein.de

SONSTIGES

» Apéro Art – Kerzenfresser!
Anmeldung 02166 92890-0 oder
info@schlossrheydt.de
19:00-21:00 | Schloss Rheydt

» Just Lindy! – Social-Dance zur
Musik der 30er- und 40er-Jahre
Einfach mal tanzen zur Swing-
Musik – das kann man im „Rhe-
er Eck“ in Rheydt. Eintritt frei!
19:00-22:00 | Rhe-er Eck
www.hot-peppers.de

MI 15

FEBRUAR

SONSTIGES

» Karneval – Große Sitzung KG
Schöpp op
19:11 | Kaiser-Friedrich-Halle

» BIS-Kino: Elite Squad – Im
Sumpf der Korruption
Brasilien 2010, Regie: José
Padilha, 110 Min., FSK 16.
20:00 | BIS-Zentrum

DO 16

FEBRUAR

SCHAUSPIEL / BÜHNE

» THEATER EXTRA – Soiree zu
„Rigoletto“
Oper von Giuseppe Verdi.
Stückführung, anschließend
Probenbesuch.
18:45 | Theater MG

KARNEVAL

» Karneval – Rathaussturm KG
Botterblom
11:11 | Konstantinplatz

» Karneval – Altweibertreiben
KG Schwarz-Gold Odenkirchen
11:11 | Wingertsplatz

» Karneval – Altweiber im
Messajero
Einen Tag niederrheinischer
Kneipen-Karneval. Nürrisches
Treffen im Kostüm. Eintritt
öffentlich und frei!
13:11 | Messajero

» Karneval – Altweiber
„Gladbach schwebt auf Wolke
7 – 2.0“. Abwechslungsreiches
Programm mit Live-Musik und
Tanzdarbietungen.
14:11-18:00 | Sonnenhausplatz

» Karneval – Altweiberparty KG
Roer Moet
15:11 | Sporthalle Zeppelinschule

» Karneval – Altweiber
„Gladbach schwebt auf Wolke
7 – 2.0“. Prinzenpaare, kleines
Bühnenprogramm, Musik & Tanz.
16:30-19:00 | Marktplatz Rheydt

» Karneval – Altweiberball KG
Hau Ruck
18:11 | Mehrzweckhalle Eicken

» Karneval – Altweiber/Möhen-
ball KG Schwarz-Gold Rheydt
20:11 | Turnhalle Nordstraße

SONSTIGES

» onLeihe-Sprechstunde
Für den ersten Einstieg oder
konkrete Fragen zur onLeihe.
Anmeldung per E-Mail an
service-bibliothek@moenchglad-
bach.de oder Tel. 02161 256345.
17:00 | Zentralbibliothek MG

FR 17

FEBRUAR

KONZERTE

» Porno al Forno – Entertain-
ment am Rande des Abgrunds
Die legendäre Partyband aus
Düsseldorf mit Bobas Texas,
Fox, Greg Gardena, Manni
Montana, Mikko Leandros, Peer
Plex und Terry Tabasco.
19:30 | TiG

KARNEVAL

» Karneval – Kaffeeklatsch &
Karneval MKV
14:00-17:00 | Burggrafenhalle

» Karneval – 25. FUN-Nacht KG
Immer Lustig
„Jেকে Welt im Holter Zelt“
mit Anna Maria Zimmermann,
Specktakel, Frenzy Blitz, Mia
Julia, Mickie Krause und dem
DJ-Team der KG Immer Lustig.
19:11 | Festzelt Immelmann-
straße

SA 18

FEBRUAR

SCHAUSPIEL / BÜHNE

» der herzerfresser
Von Ferdinand Schmalz.
19:30 | Theater MG

KONZERTE

» Weltklassik am Klavier – Un-
gleiches Jubiläum der Hochro-
mantik: Sonate, Transkriptionen,
Elegien, Präludien!
Konstantin Zvyagin spielt Werke
von Richard Wagner und Sergei
Rachmaninow.
17:00 | KunstSignal – Alter Bahn-
hof Geneicken

SPORT

» 40. Hardter Karnevalslauf
Bambini-Kostümlauf um 11:30
Uhr, Kinder-Kostümläufe
um 11:45 Uhr und 12:15 Uhr,
5-km-Karnevalslauf um 12:45
Uhr, 10-km-Lauf um 14:00 Uhr.
Meldungen bis 14.2.2023 unter
www.lg-moenchgladbach.de
11:30 | Schulzentrum Hardt

» Fußball – Bundesliga
Borussia Mönchengladbach –
FC Bayern München
15:30 | Borussia-Park

FESTE / MÄRKTE

» Trödelmarkt
6:00-14:00 | Parkplatz SMS Busi-
nesspark | Blumenberger Str.

KIDS / JUGENDLICHE

» Theaterspatzen: Auf der Suche
nach dem Phantom der Oper –
Eine Musical-Schnitzeljagd
Workshop für Kinder von 6 bis
12 Jahren mit Mezzosopranistin
Susanne Seefing.
10:00-13:00 | Theater MG

KARNEVAL

» Kinder-Karnevalstour
Am Karnevalsamstag geht es
im jeweiligen Lieblingskostüm
kreuz und quer durch Gladbachs
Altstadt.
12:00 | Weiherstraße/Münster-
stieg (gegenüber Geroplatz)

» Karneval – Kindersitzung KG
Kreuzherren
13:00 | Adolf-Kempken-Halle

» Karneval – Jecker Markt
„Gladbach schwebt auf Wolke
7 – 2.0“. Kleines Bühnenpro-
gramm, Musik & Tanz, Auto-
grammstunde der Prinzenpaare.
11:00 | Marktplatz Rheydt

» Karneval – Karnevalsparty KG
Kreuzherren
19:00 | Adolf-Kempken-Halle

» Karneval – Gelb-Grüne Party-
nacht KG Roer Moet
19:11 | Sporthalle Zeppelinschule

» Karneval – 21. karnevalistische
Rock-Pop-Oldie-Night KG Halt
uut Pesch
Mit BOOSTER, Dröpkes, Echt
Lekker.
20:00 | Jahnhalle

» Karneval – Karnevalsparty KG
Schwarz-Gold Odenkirchen
20:11 | Burggrafenhalle

SONSTIGES

» Öffentliche Führung im Thea-
ter Mönchengladbach
Einzigartige Blicke hinter die
Kulissen.
11:00 | Theater MG

SO 19

FEBRUAR

SCHAUSPIEL / BÜHNE

» Rigoletto (Premiere)
Oper von Giuseppe Verdi. In
italienischer Sprache mit deut-
schen Übertiteln. Anschließend
öffentliche Premierenfeier.
18:00 | Theater MG

KARNEVAL

» Karneval – Kinderkarnevalszug
KG Potz op
14:11 | Grünfläche Hilderather
Straße/Beecker Straße

» Karneval – Holter Veedelszoch
KG Immer Lustig
11:11 | Festplatz Immelmann-
straße

» Karneval – Veedelszoch und
Frühshoppen KG Schöpp-op
12:00 | Mehrzweckhalle Eicken

» Karneval – Tulpensonntagszug
KG Erste Venner
12:11 | MG-Venn

» Karneval – Die MEGA-Karne-
valsparty KG Immer Lustig
„Jেকে Welt im Holter Zelt“.
13:11 | Festzelt Immelmannstraße

» Karneval – Veedelszoch und
After-Zoch-Party KG Schwarz-
Gold Odenkirchen
14:11 | Burggrafenhalle

MO 20

FEBRUAR

SONSTIGES

» Karneval – Rathaussturm
„Gladbach schwebt auf Wolke
7 – 2.0“. Sternmarsch der Gesell-
schaften auf den Marktplatz.
Rathaussturm gegen 11:50 Uhr.
11:11 | Marktplatz Rheydt

» Karneval – Rosenmontagszug
Neuwerk
13:11 | Parkplatz Gathersweg

» Karneval – Rosenmontag Kos-
tümball KG Wanloer Ströpp
17:00 | Mehrzweckhalle Wanlo

DI 21

FEBRUAR

VORTRAG / LESUNG

» Literatur-Treff in der Bücherei
Lürrip
(Hobby-)Autoren*innen lesen
eigene Texte vor: Kurzgeschich-
ten, Kurzprosa, Romankapitel.
Anmeldung unter Tel. 0157
53587420.

18:00-20:00 | KÖB – Kath. Öffent-
liche Bücherei (im Pfarrheim
Neusser Str. 220)

KARNEVAL

» Karneval –
Veilchendienstagszug
„Gladbach schwebt auf Wolke
7 – 2.0“
13:11 | Innenstadt MG

» Karneval – Hoppediz-Begräbnis
KG Schwarz-Gold Rheydt
20:11 | Turnhalle Nordstraße

MI 22

FEBRUAR

SONSTIGES

» Eröffnung der Ausstellung
„Rinaldo Greco – Abusi Del Clero
Sui Bambini“ (22.2.-24.3.2022)
19:00 | City-Kirche Alter Markt

DO 23

FEBRUAR

SCHAUSPIEL / BÜHNE

» Rigoletto
Oper von Giuseppe Verdi.
In italienischer Sprache mit
deutschen Übertiteln.
19:30 | Theater MG

» Procedure Ada 2.0
Von Katharina Kurschat. Mit
Katharina Kurschat sowie Che
Rin Na (Klavier), Violetta Gaul

(Querflöte) und Ana Paola
Alarcon (Geige).
20:00 | Theater MG

KONZERTE

» YES WE JAM!
Impro Live Concert.
20:30 | Messajero

SONSTIGES

» Mediation – Konflikte beilegen
in Unternehmen
Der Referent René Penke zeigt
die Chancen und Grenzen der
Mediation in Konflikten auf. Info/
Anmeldung: www.vhs-mg.de,
Tel. 02161 25-6400.
18:00-19:30 | VHS Rheydt

FR 24

FEBRUAR

SCHAUSPIEL / BÜHNE

» Nathan der Weise
Dramatisches Gedicht von Gott-
hold Ephraim Lessing.
19:30 | Theater MG

» Mehr Nutzen, mehr Koks –
scheiß auf die Erdbeeren!
Die Grand Dame des Schlagers
Mary Roos und der König des
Verrisses Wolfgang Trepper
gehen wieder auf Tour.
20:00 | Kaiser-Friedrich-Halle

SPORT

» Fußball – Regionalliga West
Männer
Borussia MG U23 – RW Ahlen
19:30 | Grenzlandstadion

SONSTIGES

» VHS Makerspace
Der VHS-Makerspace öffnet
seine Pforten und packt die
Technik aus. Teilnahme kosten-
los. Info/Anmeldung: www.
vhs-mg.de, Tel. 02161 25-6400.
17:15-19:30 | VHS MG

» Kochkurs „Mamma Mia“
Italienische Klassiker wie Focac-
cia, Saltimbocca und raffinierte
italienische Pasta.
19:00-23:00 | Kult+Genuss

SA 25

FEBRUAR

SCHAUSPIEL / BÜHNE

» Rigoletto
Oper von Giuseppe Verdi.
In italienischer Sprache mit
deutschen Übertiteln.
19:30 | Theater MG

Sie möchten einen Termin melden?

Redaktionsschluss Terminkalender:

15. des Vormonats oder der vorhergehende Werktag.

Bitte senden Sie eine E-Mail mit folgenden Informationen:
Name, Datum und Uhrzeit der Veranstaltung, Veranstalter,
Veranstaltungsort und Adresse sowie Eintrittspreise und
Website der Veranstaltung. Für den Onlinekalender zusätz-
lich einen Beschreibungstext und Bildmaterial / Flyer
an termine@hindenburger.de

SO 26

FEBRUAR

SCHAUSPIEL / BÜHNE

» der herzerfresser
Von Ferdinand Schmalz.
16:00 | Theater MG

» Neustart
Kabarett mit Florian Schroeder.
20:00 | TiG

KONZERTE

» Kulturfrühstück: Woodstock
and more – (G)old Pieces
Wolfgang Wiedemann spielt
ein Soloprogramm für eine alte
Gitarre und eine gebrauchte
Stimme. Woodstockmucke für
Alt und Jung, unplugged taug-
lich arrangiert.
11:00 | BIS-Zentrum

FESTE / MÄRKTE

» Mädchen Klamotte – Der
Mädelsflohmarkt
Vintage-Schätze, Second-Hand-
Klamotten, Designerware,
Schuhe, Schmuck, Accessoires
u.v.m.
11:00-16:30 | Kaiser-Friedrich-
Halle
www.maedchenklamotte.de

MO 27

FEBRUAR

VORTRAG / LESUNG

» Kann man Demokratie
messen?
Vortrag von Philip Manow. Kos-
tenloser Livestream per Zoom.
Die Zugangsdaten werden nach
Anmeldung (bis Sonntag, 26.2.)
zugeschickt. Info/Anmeldung:
www.vhs-mg.de, Tel. 02161
25-6400.
19:30-21:00 | VHS ONLINE

SONSTIGES

» Englisch für Eltern von Schul-
kindern
Der Workshop wird über Micro-
soft Team abgehalten. Info/
Anmeldung: www.vhs-mg.de,
Tel. 02161 25-6400.
18:00-21:00 | VHS ONLINE

DI 28

FEBRUAR

SCHAUSPIEL / BÜHNE

» QUEEN'S Last Night
Songdrama von Frank Matthus
und Jochen Kilian.
19:30 | Theater MG

VORTRAG / LESUNG

» Fake News – Erkennen und
Bekämpfung von digitalen Des-
informationskampagnen
Vortrag des Wissenschaftlichen
Vereins. Referent: Felix Brünker
M.Sc.
19:00-21:00 | Haus Erholung
www.wissenschaftlicherverein.de

» Was ist Technik? Vom kreati-
ven Ausfern eines Begriffs
Vortrag von Ulrich Wengen-
roth. Kostenloser Livestream
per Zoom. Die Zugangsdaten
werden nach Anmeldung (bis
Montag, 27.2.) zugeschickt. Info/
Anmeldung: www.vhs-mg.de,
Tel. 02161 25-6400.
19:30-21:00 | ONLINE

SONSTIGES

» Fankultur und Vielfalt – Dis-
kriminierung und Antidiskrimi-
nierung in der Kurve
Talk- und Diskussionsrunde
mit VfL-Kapitän Lars Stindl,
dem Politikwissenschaftler und
freien Publizisten Jonas Gabler
sowie Vertretern aus Borussia's
Fan-Szene. Anmeldung per E-
Mail: fohlenwelt@borussia.de
18:00 | FohlenWelt

HINDENBURGER

DIE BESTEN SEITEN VON MÖNCHENGLADBACH & RHEYDT

**Jeden Monat gedruckt, online
und als Digitalausgabe****www.hindenburger.de****ADRESSEN**

Adolf-Kempken-Halle
Poststraße 6 | 41189 MG

Altes Zeughaus
Weiherstr. 1-6 | 41061 MG
www.altes-zeughaus.de

BIS-Zentrum
Bismarckstr. 97-99 | 41061 MG
www.bis-zentrum.de

BIZ – Berufsinformationszentrum
Lürriper Str. 56 | 41065 MG
www.arbeitsagentur.de

Borussia VfL 1900
Mönchengladbach e. V.
Hennes-Weisweiler-Allee 1
41179 MG | www.borussia.de

Bunker Güdderath
Güdderath 29 | 41199 MG
www.bunkerfuehrungen.de

City-Kirche Alter Markt
Kirchplatz 14 | 41061 MG

Comet-Cine-Center
Viensener Str. 8 | 41061 MG
www.comet-cine-center.de

Flughafen Mönchengladbach
Flughafenstr. 95 | 41066 MG
www.mgl.de

Fohlenwelt
Hennes-Weisweiler-Allee 1 |
41179 MG
www.museum.borussia.de

Galerie im Atelierhaus E71
Eickener Str. 71 | 41061 MG
www.co-mg.de

Gladbacher Hockey- und Tennis-
Club e. V.
An den Holter Sportstätten 11
41069 MG | www.ghtc.de

Grenzlandstadion
Seminarstr. 20 | 41236 MG

Haus Erholung
Johann-Peter-Bölling-Platz 1
41061 MG
www.hauserholung.de

Hugo Junkers Hangar
Flughafenstr. 101 | 41066 MG
www.hugo-junkers-hangar.de

Jahnhalle
Volksgartenstr. 165 | 41065 MG

Kaiser-Friedrich-Halle
Hohenzollernstr. 15 | 41061 MG
www.kaiser-friedrich-halle.de

Krahendonkhalle Neuwerk
Gathersweg 55 | 41066 MG

Kult+Genuss
Wilhelm-Strauß-Str. 65 | 41236 MG
www.kultundgenuss.de

KunstSignal – Alter Bahnhof
Geneicken
Otto-Saffran-Str. 102 | 41238 MG
www.kunstsignal.de

KUNSTWERK – das rote Krokodil
Wickrathberger Str. 18b | 41189 MG
www.kunstwerk-krokodil.de

Messajero
Sophienstr. 17 | 41065 MG
www.messajero.com

MGMG – Marketing Gesellschaft
Mönchengladbach mbH
Voltastr. 2 | 41061 MG
www.mmgmg.de

Monforts Quartier
Monforts Quartier 1 (vormals
Schwalmstr. 301) | 41238 MG
www.monforts-quartier.de

Museum Abteiberg
Abteistr. 27 | 41061 MG
www.museum-abteiberg.de

Red Box
Am Nordpark 299 | 41069 MG
www.redbox-mg.de

Rhe-er Eck
Odenkirchener Str. 29 | 41236 MG

Schloss Rheydt
Schlossstr. 508 | 41238 MG
www.schlossrheydt.de

Sporthalle Zeppelinschule
Neuwerker Str. 35 | 41065 MG

Stadion im Borussia-Park
Hennes-Weisweiler-Allee 1 |
41179 MG

Stars of the Galaxy
Berliner Platz 10 | 41061 MG
www.starsofthegalaxy.de

Stadtteilbibliothek Rheydt
Am Neumarkt 84 | 41236 MG
www.stadtteilbibliothek-mg.de

TextilTechnikum
Schwalmstr. 301 | 41238 MG
www.textiltechnikum.de

Theater Mönchengladbach
Odenkirchener Str. 78 | 41236 MG
www.theater-kr-mg.de

TiG – Theater im Gründungshaus
Eickener Str. 88 | 41061 MG
www.dein-tig.de

Trabrennbahn an der Niersbrücke
Am Flughafen 5 | 41066 MG

Verein zur Förderung des Rheini-
schen Trabrennsportes e. V.
Schlippweg 23 | 41169 MG
www.mgtrab.de

Volkshochschule MG
Am Sonnenhausplatz | 41061 MG
www.vhs-mg.de

Volkshochschule Rheydt
Friedrich-Ebert-Str. 61 | 41236 MG
www.vhs-mg.de

Zentralbibliothek MG
Carl-Brandts-Haus
Blücherstr. 6 | 41061 MG
www.stadtteilbibliothek-mg.de

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

TERMIKALENDER:

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

REDAKTIONELLE MITARBEIT:

Marion Freier, Gracia Sacher, RA Peter Kolb
COVERFOTO: de.123rf.com/profile_milkos (# 185161384)
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 Verteilstellen und Stadtteilen u. a. in Mönchengladbach,
Rheydt, Korschenbroich, Wegberg, Viersen, Willich und Schiefbahn

Für die Richtigkeit der Termine und Anzeigentexte kann der Verlag keine Gewähr
übernehmen. Alle Berichte und Beiträge sind nach bestem Wissen und Gewis-
sen der jeweiligen Autoren zusammengestellt. Namentlich gekennzeichnete
Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Für einge-
sandte 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.



FALTEN KÖNNEN RICHTIG NETT SEIN.

ABER NICHT BEI JEDEM.

Ästhetisch Plastische Gesichtschirurgie · Sanfte Falten-
behandlung · Lidlifting · Laserbehandlung



Dr. Dr. Lange & Weyel

Praxis für Mund - Kiefer - Gesichtschirurgie · Plastische - Ästhetische Operationen
Fliethstraße 67 · 41061 Mönchengladbach · Tel. 02161 / 466666

www.lange-weyel.de