



Haaner Stadtmagazin



Haushalt:

Schafft Haan 2020 einen Überschuss?



FLÜCHTLINGE

Ausländerbehörde:
„Licht am Ende des Tunnels“



STADTGESPRÄCHE

Neue Plattform
„Haan ist kreativ“



REGIONAL

Wie Betrüger
Senioren überrumpeln

Impressum

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

Titelfoto: www.photocase.de

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

Erscheint: 11 x jährlich

Druckauflage: 5.000 Exemplare
Anzahl Auslegestellen: 48
Verbreitete Auflage: 4.880 Exemplare (II/2016)

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

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

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

Für unverlangt eingesandtes Bild- oder Textmaterial ohne Urhebervermerk wird keine Haftung übernommen. Nachdruck, auch auszugsweise, der Redaktionsbeiträge sowie der Anzeigen nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags. Namentlich kenntlich gemachte Artikel spiegeln nicht automatisch die Meinung des Verlags wider.

Liebe Haaner ...

(FST) Haans Kämmerin Dagmar Formella brachte in die Dezember-Ratssitzung den Haushaltsplanentwurf 2017 ein. Er weist für das Jahr einen Fehlbetrag in Höhe von rund 2,7 Millionen Euro aus. Die Einnahmen liegen bei rund 90,3 Millionen Euro, die Ausgaben bei rund 93 Millionen Euro. Für das städtische Gymnasium rechnet die Kämmerin nun mit mehr als den bisher eingeplanten 27,2 Millionen Euro für Bau- und Einrichtungskosten; der Bauvertrag soll im Januar geschlossen werden, die Schule im Sommer 2019 bezugsfertig sein. Auf der Einnahmenseite weist der Haushaltsplanentwurf laut Bürgermeisterin Dr. Bettina Warnecke bei Steuern und Abgaben „ein deutliches Plus in Höhe von 2,2 Millionen Euro zum Vorjahr auf“. Das größte prozentuale Plus ergebe sich bei der Umsatzsteuer, da der Bundesgesetzgeber den Anteil der Kommunen an der Umsatzsteuer erhöht habe. Positiv entwickeln sich, so die Bürgermeisterin, auch „die Anteile an der Einkommensteuer sowie – wenn auch nicht ganz so gut wie erhofft – die Gewerbesteuer“. Hier schlage sich „die gute konjunkturelle Lage insgesamt deutlich nieder“. Auf der Ausgabenseite wies sie „auf die für Haan besonders beeinträchtigende Solidaritätsumlage in Höhe von 1,23 Millionen Euro zugunsten anderer schwacher Kommunen“ hin. Und: „Wir gehen davon aus, dass wir im Jahr 2020 einen leicht positiven Haushaltsüberschuss erzielen werden.“ Das Ziel, 2020 einen ausgeglichenen Haushaltsplan aufzustellen, müsse weiterhin an erster Stelle stehen. Im Februar soll der Rat den Haushalt verabschieden.

Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen
das Team vom Haaner Stadtmagazin

☛ Anzeigen- und Redaktionsschluss für die Februar-Ausgabe: Montag, der 23.01.2017

Wohnen mit Holz - Wellness für die Seele!

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

All inclusive!

Attraktive Komplettangebote für:

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

HOLZMARKT GOEBEL
www.holzgoebel.de

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

Gut, grün, günstig: NeanderStrom und NeanderGas

Mit NeanderStrom aus 100 % Naturkraft und klimaneutralem NeanderGas schonen Sie Klima und Konto gleich doppelt. Darum jetzt unter Tel. 0800 80 90 123 informieren oder direkt auf www.neander-energie.de wechseln.

EIN UNTERNEHMEN DER
STADTWERKE
WÜLFRAETH, HEILIGENHAUS, ERKRATH

neander energie

„Es gibt Licht am Ende des Tunnels“

Durch die hohe Zahl an Flüchtlingen herrschte bei der Ausländerbehörde des Kreises Mettmann vorübergehend Chaos

Keine geordnete Aktenablage möglich, Emails können nicht beantwortet und Anrufe nicht entgegengenommen werden: Diese Hiobsbotschaften gelangten vor einem Jahr aus der Ausländerbehörde an die Öffentlichkeit. Zwischen den Zeilen war darin vor allem eines zu lesen: Hier meldet eine Behörde den Notstand, die vom Flüchtlingsstrom schlichtweg überfordert wurde. Die vorhandenen Strukturen waren unter der Last schier zusammengebrochen – es gab nicht genug Personal und die Anforderungen waren trotz aller Bemühungen einfach zu groß, um sie mit der gewohnten Routine und den vorhandenen Mitarbeitern bewältigen zu können.

Personal aufgestockt

Amtsleiter Thomas Jarzombek sprach damals von einer „düsteren Lage“. Ein Jahr später haben wir nun nochmals bei ihm nachgefragt und zu hören bekommen: „Es gibt wieder Licht am Ende des Tunnels.“ Im Klartext heißt das: Die Abläufe haben sich normalisiert und das Personal wurde mittlerweile aufgestockt. „Wir sind vorübergehend davon abgewichen, dass Verwaltungserfahrung zwingend notwendig ist“, spricht Jarzombek über die derzeitige Einstellungspraxis. Allerdings sei es nach wie vor so, dass die Arbeit bei der Behörde durchaus anspruchsvoll sei. Einerseits die Lebensschicksale und andererseits die komplexe Rechtslage: Mal eben so sei ein solcher Job nicht zu machen.

Lage entspannt

Dass der Behörde nach den Erfahrungen aus dem vergangenen Jahr mittlerweile mehr Personal zugestanden wurde, hat mit dazu beigetragen, dass sich die Lage dort entspannt hat. Hinzu kommt auch, dass die Zuweisungen weniger geworden sind und man derzeit vor allem damit befasst ist, die nachgeordneten Formalitäten zu regeln. Dazu gehörte kürzlich auch eine



Derzeit werden von der Ausländerbehörde des Kreises Mettmann etwa 6000 Asylanträge bearbeitet. Fotos (3): Maguire



Teilweise müssen von den Besuchern lange Wartezeiten in Kauf genommen werden.

Aufgabe, die eigentlich in den Zuständigkeitsbereich des Bundes fällt. „Wir mussten unregistrierte Flüchtlinge nachregistrieren und sie mit den erforderlichen Aufenthaltspapieren ausstatten“, so Jarzombek. Das habe erneut dazu geführt, das innerhalb weniger Wochen plötzlich 3000 Menschen mehr in den Fluren der Behörde darauf warten, zum Gespräch gebeten zu werden. Die Tatsache, dass für beinahe jeden Verwaltungsvorgang die Betroffenen persönlich angehört werden müssten, führe nach wie vor dazu, dass die stark gefordert seien. „Es gibt immer noch Menschentrauben im Wartebereich, aber das Chaos lichtet sich“, blickt der Amtsleiter hoffnungsvoll auf die Zukunft einer Behörde, die noch vor Monaten an den Rand ihrer Belastbarkeit geraten war.

Abschiebungen

Vor allem die Abschiebung abgelehnter Asylbewerber sei durch die neue Gesetzgebung einfacher geworden. Habe man den Termin früher ankündigen müssen, so sei das mittlerweile verboten. Das wiederum habe dazu geführt, dass die Zahl der Abschiebungen gestiegen sei. Hinzu kommt, dass die Mitarbeiter der Behörde nicht mehr – wie noch im vergangenen Jahr üblich – abgelehnte Asylbewerber in die Abschiebehaftanstalt nach Berlin-Köpenick bringen müssen, seit es eine solche auch in Büren gibt. Allerdings sei es immer noch so, dass jemand, der beispielsweise über Polen



Durch die Einstellung zusätzlicher Mitarbeiter hat sich die Lage mittlerweile etwas entspannt.

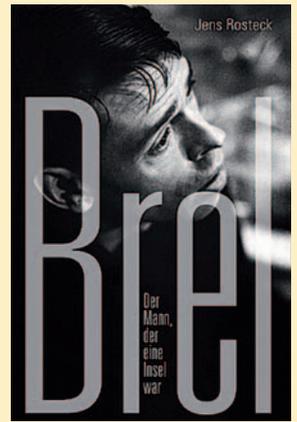
eingereist sei, dorthin zurückgebracht werden müsse, weiß Jarzombek. Viel Aufwand müsse auch betrieben werden, um die Abschiebung in die Heimatländer in medizinischer Hinsicht zu begleiten. So werde beispielsweise für die Ankunft im Heimatland therapeutischer Beistand organisiert, wenn der psychische Zustand der Abgeschobenen dies notwendig erscheinen lasse. „Wir müssen gewährleisten, dass die Gesundheit durch die Abschiebung nicht beeinträchtigt wird“, gibt Amtsleiter Jarzombek einen Einblick in die weitreichenden Verantwortlichkeiten seiner Behörde.

(SABINE MAGUIRE) ■

Asyl

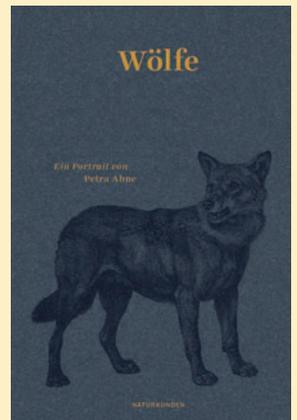
(SM) Bis zum September gab es insgesamt 6120 Asylanträge, die von der Ausländerbehörde des Kreises Mettmann derzeit bearbeitet werden. Davon waren 1232 Neuzuweisungen in 2016. Mittlerweile arbeiten beinahe 70 Mitarbeiter in der Behörde, einige befinden sich derzeit noch in der Einarbeitungsphase. Die Bearbeitungsdauer der Anträge liegt je nach Sachgebiet zwischen zwei und fünf Monaten. ■

Bücherecke



(SM) Mit großer Kennerkenntnis und Einfühlung nähert sich der Musikwissenschaftler und Frankreich-Spezialist Jens Rosteck dem facettenreichen Leben und Schaffen des Ausnahmekünstlers Jacques Brel. Er beleuchtet den oft widersprüchlichen, umtriebigen Charakter des großen Zweiflers, liefert feinsinnige Interpretationen einiger ausgewählter Chansons und erweckt auf gewohnt intelligente und kurzweilige Weise Musikgeschichte zum Leben.

J. Rosteck, J.Brel, mare Verlag, 24 Euro ■



(SM) In ihrem feinfühligem Tierportrait nimmt Petra Ahne die Fährte des bernsteinäugigen Wanderers auf, durchstreift die Motivegeschichte von Rotkäppchen bis zum Werwolf, erkundet die Beziehung zu seinem domestizierten Nachfahren, dem Hund, und sucht nach seinen Spuren in der heutigen Lausitz, wo Mensch und Wolf zusammenleben. Die Frage nach dem Wolf ist auch Frage danach, wie viel Natur und Wildnis der Mensch zu ertragen bereit ist.

P.Ahne/J. Schalsky (Hg.), Wölfe, Matthes & Seitz, 18 Euro ■

Der neanderland cup als Fitness-Programm für die Freiwillige Feuerwehr Haan

Auch wenn in Haan kein Wettbewerb der Laufserie auf dem Programm steht, konnten bei der Siegerehrung Sportler aus der Gartenstadt ausgezeichnet werden

Die noch junge Laufserie des neanderland cups hat sich bereits nach zwei Jahren hervorragend etabliert und könnte auf Dauer zu einem festen Bestandteil des Sportkalenders werden. Der neanderland cup wurde auf Initiative des Kreises Mettmann von den Sportvereinen der kreisangehörigen Städte für alle Laufbegeisterten im Neanderland ins Leben berufen. Die Laufserie besteht aus acht traditionellen Laufveranstaltungen im Kreis Mettmann (mit insgesamt zehn Wertungsläufen in sieben Kreisstädten), die in einem gesonderten Ranking zum neanderland cup – übrigens als Markenlogo des Kreises geschützt – zusammengefasst werden.



Gruppenbild der Cup-Teilnehmer: Bei der Siegerehrung im Mettmanner Kreishaus hatten sich fast alle der 64 Läufer eingefunden, die sich für die Wertung des neanderland cups qualifizieren konnten. Foto: Kreis Mettmann

Siegerehrung im Kreishaus

Mindestens fünf Hauptläufe der Laufserie müssen die Athleten absolvieren, um sich für die Wertung des neanderland cups zu qualifizieren, bei mehr als fünf Starts werden die besten fünf Ergebnisse gezählt. Mit dem Hildanuslauf am 18. September, dem zehnten Wettbewerb der Laufserie in diesem Jahr, konnte die Wertung für 2016 abgeschlossen werden. Jetzt stand im Sitzungssaal des Kreishauses in Mettmann die Siegerehrung für die Teilnehmer des neanderland cups 2016 auf dem Programm. Im Beisein der Vorsitzenden des Kreissportbundes und der Stadtverbände wurden 64 Sportler – 52 Männer und zwölf Frauen – mit Pokalen und Urkunden ausgezeichnet. Obwohl in Haan kein Lauf des neanderland cups ausgetragen wird, konnten bei der Siegerehrung doch einige Sportler aus der Gartenstadt ausgezeichnet werden. Einen besonderen Beitrag lieferte die Freiwillige Feuerwehr Haan. Neun Feuerwehrleute hatten sich entschlossen, den neanderland cup für die Erhaltung ihrer körperlichen Fitness zu nutzen und nahmen gemeinsam an neun Läufen der Laufserie teil. Für die ersten Drei des in der Gesamtwertung nach Männern und Frauen getrennten Ran-



Dauerläufer: Thorsten Traeger (links) aus Haan nahm an allen zehn Wertungsläufen teil und wurde von Landrat Thomas Hendele geehrt.

kings gab es Geldprämien (jeweils von 200 bis 500 Euro). Und hier durfte sich ein Athlet aus Solingen, der für Hilden startet, als Sieger bei den Herren über ein zusätzliches Weihnachtsgeld von 500 Euro freuen. Max Köhler vom TuS Hilden (Abteilung Leichtathletik/LG Stadtwerke Hilden) sammelte 192 Punkte und triumphierte in der Gesamtwertung der Männer. Zweiter wurde wie im Vorjahr der Hildener Michael Claesges (174 Punkte), dafür gab es 300 Euro. Claesges ist

übrigens für das Team Essen 99 unterwegs. Als Dritter erreichte Vladislav Heints (162 Zähler/200 Euro) vom ART Düsseldorf das Siegerpodest.

Deutlich mehr Teilnehmer

Bei den Damen verteidigte die Mettmannerin Ute Spicker (Team Essen 99) ihren Vorjahrestitel, musste sich den ersten Platz und das Preisgeld aber mit Corinna Mertens aus Wuppertal teilen (beide 184 Punkte und je-



Stefan Isenmann aus Haan-Grüiten landete in der Gesamtwertung auf Rang zwölf und erhielt hierfür ebenfalls eine Urkunde.

weils 400 Euro). Dritte wurde die Düsseldorferin Katja Wickelhaus (Triathlon Team FSD) mit 158 Punkten. In der Cup-Wertung werden die Resultate nach einem Punktesystem berechnet, von 40 Punkten für den Sieger bis hinunter zu einem Zähler für Rang 30. Erfreulich: Nachdem bei der Premiere des neanderland cups im Jahr 2015 noch 47 Teilnehmer (14 Frauen, 33 Männer) ausgezeichnet werden konnten, gab es bei der zweiten Auflage der Laufserie mit 64

Sportlern gleich eine Steigerung von über 36 Prozent und besonders bei den Herren ein deutliches Plus von mehr als 57 Prozent. Dazu konnten gleich sechs Läufer geehrt werden, die an allen zehn Wertungsläufen teilgenommen hatten (im Vorjahr nur ein Athlet), hierunter zwei Läufer aus Haan. Diesmal schafften es diese sechs Athleten, alle zehn Läufe zu absolvieren und damit rund 125 Kilometer im neanderland zurückzulegen: Michael Claesges (Hilden), Marc-



Die Sieger des neanderland cups 2016: Max Köhler, Landrat Thomas Hendele als Vertreter für den Kreis Mettmann, Michael Claesges (hinten, von links). Es fehlt Vladislav Heints. Vorne von links: Katja Wichelhaus, Corinna Mertens, Ute Spicker.



Laufstark: Mit einer besonderen Aktion machte die Freiwillige Feuerwehr Haan beim neanderland cup mit. Landrat Thomas Hendele (hintere Reihe/mitte) mischte sich gerne unter die Feuerwehrtruppe. Fotos (4): Hildebrandt

Alexander Seegers, Thorsten Traeger (beide Haan), Rainer Kemken (Erkrath) sowie Lothar Lünendonk und Patrick Lünendonk aus Korschenbroich. Der Kreistag hatte frühzeitig eine Verlängerung des neanderland cups auch für 2017 beschlossen und darf sich in seiner Entscheidung bestätigt sehen. Auch in diesem Jahr startet die dann bereits dritte Auflage des neanderland cups mit der Winterlaufserie der Hildener AT. Ab Ende Ja-

nuar geht es an drei Sonntagen im Zwei-Wochen-Rhythmus in Hilden über einen Fünf-Kilometer-Rundkurs. Die Termine: 22. Januar, 5. Februar und 19. Februar. Die Läufe der kleinen und großen Serien werden für den neanderland cup gewertet. Beim ersten Lauf geht die kleine Serie über fünf Kilometer, die große Serie über zehn Kilometer. Bei Lauf zwei über zehn und 15 km und beim dritten Winterlauf über zehn Kilometer sowie die

Halbmarathon-Distanz von 21,1 Kilometern. Außerdem gibt es bei der Hildener Winterlaufserie auch Bambini-Läufe (500 Meter), einen Jugendlauf über zwei Kilometer und eine Walking-Serie.

Romantisches Neandertal

Der vierte Wertungslauf für den neanderland cup ist der Neandertallauf (Erkrath), am 19. März 2017 über eine anspruchsvolle Strecke von 14,065 km als Drit-

telmarathon durch das romantische Neandertal. Es folgt als fünfte Veranstaltung am 1. Mai 2017 der Mettmanner Bachlauf über zehn Kilometer, der zum zwölften Mal über die Bühne geht (Ausrichter Mettmann Sport). Weiter geht es mit dem Schweinelauf durch Wülfrath (zwölf Kilometer) am 25. Mai 2017, ehe sich direkt einen Tag später, am 26. Mai 2017, der Gänselieselauf (zehn Kilometer) der SG Monheim anschließt.

Achter Wertungslauf ist der Langfelder Sparkassen-Mittsommernachtslauf über zehn Kilometer am 23. Juni 2017. Es folgen der Hildanus-Lauf des TuS Hilden am 17. September 2017, ehe die finale Wertung des neanderland cups 2017 beim Panoramalauf am 15. Oktober 2017 in Heiligenhaus folgt. Alle weiteren Informationen zum neanderland cup auf der Homepage des kreises unter www.kreis-mettmann.de. (FRANK SIMONS) ■



Ein Spitzensportland vier starke Partner

👉 www.spitzensportland.nrw

Unter www.spitzensportland.nrw findet sich erstmals ein kompakter Überblick über das Leistungs- und Spitzensportsystem im größten deutschen Bundesland sowie über die konkreten Fördermöglichkeiten für junge Athleten/-innen. Als vier starke Partner zeichnen das Ministerium für Familie, Kinder, Jugend, Kultur und Sport (MFKJKS), der Landessportbund NRW, die Sportstiftung NRW und die Olympiastützpunkte NRW für diesen übersichtlichen Internet-Auftritt mit vielen hilfreichen Links und einem ansprechenden Kurz-Video verantwortlich.

Fit & gesund ins neue Jahr



Dem Winterblues trotzen

Kurze Tage und Schmuddelwetter – im Winter ist es mit dem sonnigen Gemüt nicht weit her. Vor allem Frauen leiden häufig unter dem sogenannten Winterblues, einer depressiven Verstimmung. Generell handelt es sich beim Winterblues um eine harmlosere Variante der saisonal abhängigen Depression, auch SAD – Seasonal Affective Disorder – genannt. In südlichen Ländern ist die Anzahl der Betroffenen geringer, beispielsweise kennt man in den Mittelmeerländern den Winterblues kaum. Die genauen Ursachen der Winterdepression sind noch unklar. Aber Methoden gegen SAD sind schon gefunden worden: Jeder Sonnenstrahl erhellt das Gemüt. Genießen Sie die Wintersonne und gehen Sie so oft wie möglich an die frische Luft. Meiden Sie möglichst dunkle Räume. Lassen Sie viel Tageslicht in die Wohnung und sor-

gen Sie für eine helle Raumbelichtung. Frisches Obst und Gemüse liefern wichtige Vitamine und Mineralstoffe. Sie bringen Körper und Geist wieder auf Trab. Vor allem Bananen enthalten die Hormonstoffe Serotonin und Norepinephrin, die für positives Denken mitverantwortlich sind. Trinken Sie ausreichend. Über den Tag verteilt sollten es etwa zwei Liter sein – am besten stilles Mineralwasser. Auch Grüner- oder Kräutertee eignen sich gut. (pb) ■

Zu viel Süßes meiden

Stollen, Glühwein, Zimtsterne – in der Vorweihnachtszeit wurde wieder ordentlich geschlemmt. Dazu kamen Rotwein, Bier und Likör, die dafür sorgten, dass das Ganze nicht trocken in den Magen rutschen musste. Die Folgen sind Speckröllchen und Fettpolster, die sich hartnäckig an Bauch, Hüfte und Oberschenkel festsetzen. Fett und Zucker kann der Körper nicht verwerten,



Ein gemeinsamer Saunabesuch stärkt auch die emotionale Beziehung.

Foto: DAK

wenn man zu viel davon isst. Überschüssige Kalorien werden als Energievorrat in den Fettzellen unter der Haut, an den Hüften und im Bauch um die Organe eingelagert. Anders als bei

Brot, Kartoffeln, Gemüse und Obst fordert der Körper bei Süßem schnell wieder Nachschub, weil die süßen Sachen nicht satt halten. Was vielen ebenfalls nicht klar ist: Alkohol ist eine echte Kalorienbombe. Ein Gramm Alkohol hat fast genauso viele Kalorien wie ein Gramm Fett. Außerdem verarbeitet die Leber den Alkohol bevorzugt und schöpft daraus Energie, andere Nahrungsbestandteile müssen warten. (pb) ■

den Kinderarzt fragen.“ Bevor es in die Sauna geht, sollte sich allerdings erst einmal jeder mit den Verhaltensregeln vertraut machen. Für Kinder, ältere Menschen und Saunaaanfänger ist es sinnvoll, zunächst die untere Bank zu benutzen. Erst nach einer Eingewöhnungsphase können die „höheren Regionen“ ausprobiert werden. „Da Kinder schneller schwitzen, dürfen sie höchstens fünf bis zehn Minuten in die Sauna“, rät der DAK-Experte. „Bei der anschließenden Ruhephase sollten Eltern ebenfalls beachten, dass Kinder schneller auskühlen.“ Kranke Kinder gehören nicht in die Sauna. Das gilt auch für Erwachsene mit einem grippalen Infekt. Personen mit Bluthochdruck und Lungenerkrankungen dürfen ebenfalls nicht in die Sauna. In diesen Fällen würde die positive Wirkung der Sauna ins Gegenteil umschlagen. Mindestens zwei Stunden dauert ein entspannter Saunabesuch. Drei Saunagänge – immer bestehend aus zehn bis 15 Minuten Schwitzen, Abkühlung und Ruhe – sind

Regeln für einen gesunden Saunabesuch

Saunabesuche stärken das Immunsystem, sind gut für die Atemwege und trainieren Herz und Kreislauf. Da machen Kinder keine Ausnahme. Kinder profitieren gesundheitlich von dem Schwitzbad. „Saunieren härtet ab. Und das ist bei Kindern besonders wichtig, da sie mehr Infekte erleiden als Erwachsene“, weiß ein DAK-Experte und Kinderarzt. „Nur bei Kindern unter fünf Jahren sollte man vorher

BEAUTY  EMPIRE
WELLNESS · KOSMETIK · SONNENSTUDIO · AYURVEDA

 AYURVEDA

 FLOATING

 KOSMETIK

 MANIKÜRE / UV LACK

 MASSAGEN

 PODOLOGIE / UV LACK

 SONNENSTUDIO

 WELLNESS

 WIMPERNVERLÄNGERUNG

Hochdahler Str. 13 • 42781 Haan
Tel. 02129 / 5853542 • www.beautyempire.de

Mo - Sa 10.00 - 21.00 Uhr
So und Feiertage 12.00 - 18.00 Uhr

20% jeden Donnerstag
18.00 - 21.00 Uhr
HAPPY HOUR
Rabatt auf alle Sonnenbänke



optimal. Beim Schwitzen liegt man flach, um den Körper gleichmäßig zu erwärmen. Vor dem Verlassen der Sauna sollten Sie zwei Minuten lang sitzen, um den Kreislauf zu stabilisieren. Gehen Sie weder hungrig in die Sauna noch gleich nach dem Essen. Trinken Sie am besten eine Stunde vorher viel Wasser und nehmen Sie danach nichts mehr zu sich. Zwischen den Saunagängen sollten Sie keinesfalls essen und möglichst nichts trinken (das mindert den Reinigungseffekt von innen). Nach dem letzten Saunagang müssen Sie viel trinken, um Ihren Flüssigkeitshaushalt wieder auszugleichen. (pb) ■

Joggen im Winter

Wer im Winter beim Sport eine Pause einlegt, fühlt sich häufig schlapp und unausgeglichen. Dabei gibt es auch in der kalten Jahreszeit viele Möglichkeiten, sich zu bewegen. Wer es gewöhnt ist, in freier Natur Sport zu treiben, kann dies in der Regel auch in der kalten Jahreszeit tun – zum Beispiel beim Joggen oder Walken. „Atmen Sie dabei am besten durch die Nase. So wird die Luft vorgeheizt und die Bronchien werden geschont“, rät eine AOK-Ärztin. Eine optimale Wintersportart ist Nordic Walking – dabei wird der Oberkörper gleich mittrainiert und es besteht weniger die Gefahr als

beim Joggen, auf feuchten oder vereisten Böden auszurutschen. Auch Trainierte sollten darauf achten, nicht zu schnell zu joggen oder zu walken. Wer sich während des Laufens noch unterhalten kann, hat in der Regel das richtige Tempo. (pb) ■

Gesunde Atmung

Luft ist unser Lebenselixier, ohne Sauerstoff kann der Mensch nicht leben. Bewusstes Atmen hilft bei vielen Erkrankungen. Wie wichtig Luft holen ist, merken wir meist erst, wenn wir erkältet sind und unsere Atmung nur eingeschränkt funktioniert. Doch was bedeutet richtiges Atmen und in welcher Situation ist welche Technik sinnvoll? Physiotherapeutin Dorothea Pfeiffer-Kascha ist Expertin für Atemtechniken. Sie erklärt, wie die menschliche Atmung funktioniert: „Das Atemzentrum im Gehirn regelt die Atmung. Hier wird bedarfsgerecht geregelt, wie viel und wie oft ein- und ausgeatmet werden soll. Bei der Einatmung erzeugt die Atemmuskulatur, insbesondere das Zwerchfell, einen Unterdruck in der Lunge, die Luft strömt ein und gibt den Sauerstoff in den Lungenbläschen an umgebende Blutgefäße ab. Gleichzeitig wird umgekehrt Kohlendioxid vom Blut in die Lungenbläschen zum Ausatmen abgegeben.“ Ist bei einer Erkältung die Nase verstopft,

fällt das Luft holen schwerer. Denn: „Die Nase stellt den Eingang zur Lunge dar. Bei der Einatmung wird hier die Atemluft auf circa 34° C erwärmt, gereinigt und auf rund 90 Prozent Luftfeuchtigkeit angefeuchtet. Diese wesentlichen Funktionen werden Klimatisierung genannt. In der Nase werden optimale Voraussetzungen geschaffen, um die Luft reizfrei durch die Atemwege bis in die Lungenbläschen zu leiten.“ Sind die Nasenschleimhäute stark angeschwollen und muss die Atmung ausschließlich über den Mund erfolgen, merken wir erst, welche wichtigen Aufgaben die Nase täglich übernimmt. Zur Stärkung der Lunge und Prävention von Infekten ist Bewegung an der frischen Luft unschlagbar die Maßnahme Nummer eins. Die Lunge wird besser belüftet, ihre Durchblutung angeregt, das Immunsystem gestärkt und eine zunehmend tiefere Atmung versorgt den Organismus mit Sauerstoff. Dabei muss es kein Hochleistungssport sein, regelmäßige moderate Ausdaueraktivitäten wie Walken, leichtes Joggen oder Radfahren sind völlig ausreichend, um die Lungen mit ausreichend Sauerstoff zu füllen. (pb) ■

Trends in der Fitnessbranche

Die Fitnessbranche wird regelmäßig von neuen Trends und Impulsen überrollt, wovon jedoch nicht alle von Dauer sind. Nur was Wirkung zeigt und nachhaltig ist, kann in der Fitnesswelt bestehen. Ein Beispiel dafür ist das funktionelle Training zum Beispiel mit Sling-Trainern, gezieltes Rollen für die Faszien (menschliches Bindegewebe) oder auch Yoga. Hierbei ist die Anleitung und Korrektur durch qualifiziertes Trainerpersonal unabdingbar, da insbesondere beim funktionellen Training



Zur Stärkung der Lunge und Prävention von Infekten ist Bewegung an der frischen Luft unschlagbar die Maßnahme Nummer eins.

Foto: Pohl Boskamp GmbH & Co. KG/Rothenburg & Partner

viele potenzielle Fehlerquellen gegeben sind. Das Ziel von Faszientraining und funktionellem Training ist die Auflösung von Blockaden und Verspannungen bis hin zur ganzheitlichen Nut-

zung der physischen Ressourcen, so dass motorische Fähigkeiten wie Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Koordination und Beweglichkeit wieder optimal genutzt werden können. (CB) ■



Naturheilkundliche Schmerztherapie

Chiropraktik | Osteopathie

Bei Beschwerden der Wirbelsäule und des Bewegungsapparates

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

JÖRG VIEHWEG

HEILPRAKTIKER | PERSÖNLICH | GANZHEITLICH | INDIVIDUELL



Unsere Angebote im CityFit für Sie:

Funktionelles Training, Gerätetraining, Sling-Trainer, Yoga, Starker Rücken, Faszientraining, Workout und vieles mehr!

Kommen Sie ins CityFit und tun Sie etwas für Ihr Wohlbefinden.

Haaner Turnverein 1863 e.V., Fitness- und Gesundheitszentrum CityFit
Turnstraße 25a · 42781 Haan · Telefon 02129/5655-0 · kontakt@haaner-tv.de



Jürgen Grabow arbeitet im 51. Jahr für die Marke Opel. Ein derartiges Jubiläum ist heute kaum mehr möglich, weiß auch seine Chefin Birgit Niegel. Foto: Lyko



Gabriele Schuster, Thomas Frommann und Jeanne Grusa (von links) haben die Plattform, bei der jeder mitwirken kann, ins Leben gerufen. Foto: privat

50 Jahre Opelaner

(BL) Es war der 1. Dezember 2016, an dem der Verkaufsberater im Altmann Autoland sein 50-jähriges Jubiläum feierte, das für ein halbes Jahrhundert im Dienste der Marke Opel steht. Chefin Birgit Niegel hatte für Jürgen Grabow an diesem Tag neben Blumen und Urkunde die Sonderstufe der Verdienstnadel vom Zentralverband des Deutschen Kraftfahrzeuggewerbes als Präsent im Gepäck. In Solingen hat der 64-Jährige seine privaten und beruflichen Wurzeln: Mit 14 Jahren startete Jürgen Grabow seine Ausbildung in dem Solinger Autohaus Noll, das vor 16 Jahren von der Firma Altmann Autoland übernommen und 2013 geschlossen wurde. Jürgen Grabow konnte wie ein Großteil seiner Kollegen in der Gartenstadt weiter beschäftigt werden. Wobei der dreifache Opa eigentlich schon sein Rentenleben genießen könnte. „Er ist zweimal die Woche am Vormittag bei uns im Einsatz, um sich um seine ‚alten Kunden‘ aus der Klingensteinadt zu kümmern. Und die wissen: Mittwoch- und Freitagmorgen treffen wir Herrn Grabow in Haan“, erläutert Birgit Niegel seinen Einsatz. In wenigen Monaten wird er aber seinen Ruhestand antreten und ein Kapitel schließen, zu dem ihm sein Vater einst verholfen hat. Er hatte seinem Sprössling die Lehrstelle als Kfz-Mechaniker bei Paul Noll besorgt. Jürgen Grabow macht keinen Hehl daraus, dass das Kfz-Handwerk für ihn alles andere als ein Traumjob war. „Damit wollte ich nichts zu tun haben, ich mochte den Dreck an

den Händen nicht“, muss er heute selber schmunzeln. Daraufhin wechselte er in den Bereich Teile und Zubehör, absolvierte zwischendurch seinen Wehrdienst. Sein damaliger Chef war es, der ihn längst als Verkaufsberater im Visier hatte und ihm den Job solange schmackhaft gemacht hat, bis der junge Familienvater nicht mehr ablehnen konnte. Dass Jürgen Grabow Menschen begeistern kann, zeigt sich auch an seinen Enkel-söhnen, die dem begeisterten Fußballerspieler und -fan ins Stadion seiner Lieblingsmannschaft Borussia Mönchengladbach folgen. Der ältere Enkel eifert ihm sogar beruflich nach: Auch Tobias Grabow (20) hat im Hause Altmann im August eine Ausbildung zum Automobilkaufmann begonnen. ■

Plattform für Künstler

(BL) Mit „Haan ist kreativ“ hat eine kleine Gruppe von Hobbykünstlern aus Haan und dem Umland im November 2016 eine Plattform für kreative Menschen in das Internet gebracht: www.haanistkreativ.de. Diese soll Kunstschaffenden einerseits die Möglichkeit bieten, einen Teil ihrer Werke darauf kostenfrei zu präsentieren. Zusätzlich sollen hierüber künftig auch reale (Gruppen-)Ausstellungen organisiert werden. Und darüber hinaus planen die Initiatoren – Thomas Frommann, seine Schwester Jeanne Grusa und die aus Wuppertal stammende Gabriele Schuster, dass auf dieser Seite Workshops von renommierten Künstlern für Kreative und Kunstinteressierte angebo-

ten werden. Der erste Termin steht bereits: Es ist ein Seminar in Porträt-Fotografie, das in Zusammenarbeit mit der in Haan ansässigen Fotografin Nicole Meyerhenke am 22. Januar 2017 angeboten wird und das nach Aussage von Thomas Frommann schon jetzt so gut wie ausgebucht ist. Thomas Frommann ist der Ideengeber dieser „niederschweligen Plattform“. Seine Intuition ist es, ein für alle Seiten kostenloses Netzwerk als Anlaufstelle zu schaffen. Auch wenn das Projekt noch in den Kinderschuhen steckt, sind die ersten Werke bereits in der Onlinegalerie in den Gruppen Malerei, Grafik, Design und Fotografie veröffentlicht. Auch bei den Workshops geht es voran: Vom 10. bis 12. März 2017 ist bereits ein zweiter Termin mit der altmeisterlichen Acryl-Lasurmalerin Karin Vollert in die Wege geleitet: In den Räumen der Stadtbücherei in Gruiten wird die aus Lauffen am Neckar stammende Kunstmalerin und Heilpraktikerin für Psychotherapie ihre Techniken weitergeben. Thomas Frommann und seine Mitstreiterinnen übernehmen die kostenlose Organisation der Veranstaltungen und holen „Spitzenkünstler ihres Metiers“ in die Region. Dafür profitieren die Teilnehmer von Sonderkonditionen bei den Kursen. Der Kälte- und Klimaservicetechniker Thomas Frommann, der in seiner Freizeit leidenschaftlich gern malt und fotografiert, verwaltet die Online-Plattform in Eigenregie. Wichtig ist Thomas Frommann und seinen Mitstreiterinnen, dass ihr Angebot nicht als Alternative beziehungsweise als Konkurrenz zu bestehenden Kunstvereinen

der Region verstanden wird. „Haan ist kreativ ist kein Verein und möchte es auch nicht werden, sondern es ist eine reine Interessengemeinschaft“, so der Initiator, der selbst Mitglied im Verein „Kunst in der Stadt Haan e.V.“ ist. ■

Öffentliche Kultur-Veranstaltungen melden

(BL) Aktuell arbeiten die zuständigen Mitarbeiter im Rathaus gerade an dem 2. Heft zum Kulturprogramm 2016/2017. Sie bitten alle Vereine, Einrichtungen und Organisatoren, ihre öffentlichen Veranstaltungen zu melden, damit diese in dem neuen Programm für die Monate Februar bis August 2017 mitgenommen werden können. Bis zum 11. Januar 2017 können die Veranstalter unter dem Betreff „Programm 2017“ ihre Termine an die Email-Adresse kultur@stadt-haan.de schicken. Rund 90 mögliche Ausrichter – Schulen, Vereine, Chöre und Sozialverbände – haben Klaus Eisner und seine städtischen Kollegen bereits angeschrieben, damit diese ihre kulturellen Termine rechtzeitig melden. Eins grundsätzliches Kriterium dabei ist, dass die Veranstaltungen öffentlich und nicht für eine geschlossene Gruppe angeboten werden. Dann müssen sie in den Bereich Kultur passen oder als außergewöhnlich eingestuft werden können. Geeignet sind beispielsweise Kultur- und Freizeitveranstaltungen (wie Konzerte, Aufführungen, Lesungen), Vorträge und Diskussionsveranstaltungen sowie Ausstellungen, Messen, Märkte und Highlight-Veranstaltungen, bei-

spielsweise aus dem Bereich Sport. „Die letztendliche Auswahl müssen wir uns natürlich vorbehalten“, untermauert Klaus Eisner und grenzt vorweg schonmal Termine ab, die nicht mitgenommen werden können: „Das sind alle geschlossenen beziehungsweise für einen ausgewählten Personenkreis vorgesehenen Veranstaltungen.“ Ausflugsfahrten, Vereinsfeiern, Klassentreffen, Mitgliedertreffen von Vereinen und Parteien sowie Gottesdienste fallen ebenso durchs Raster wie eindeutige Werbe-Veranstaltungen, Workshops, Kurs- und Bildungsveranstaltungen oder regelmäßige Freizeit- und Beratungsangebote von Selbsthilfegruppen und dergleichen. Diese können die Organisatoren allerdings im Online-Veranstaltungskalender der Stadt eingetragen, neuerdings auch mit Foto. Wer Veranstaltungen melden möchte, sollte diese Angaben mitschicken: Titel, Termin, Veranstaltungsart und -ort, Kurzbeschreibung, Ansprechpartner, möglichst Internetadresse für weitere Informationen, Eintrittspreis mit Informationen zum Karten(vor)verkauf sowie Bildmaterial. ■

Rattenbekämpfung ab 2017

(SK) Bei der Rattenbekämpfung im Kreis Mettmann arbeiten die Kreisverwaltung und die kreisangehörigen Städten eng zusammen. Bereits im Juni hatte sich der Rat der Stadt Haan dafür ausgesprochen, sich auch zukünftig einer gemeinsamen Rattenbekämpfung aller kreisangehörigen Gemeinden anzuschließen. Bisher war die Bekämpfung



Klaus Eisner (links) und Elmar Jünemann wollen das Kulturangebot in Haan besser verzahnen.
Foto: Lyko

der Ratten im Kreisgebiet so organisiert, dass der einzelne Bürger einen Rattenbefall bei den jeweiligen Ordnungsämtern meldet. Diese Befallsmeldung wurde an den beauftragten Schädlingsbekämpfer weitergegeben, der entsprechende Maßnahmen einleitete. Kosten für den Bürger entstanden nicht. Zusätzlich hatte noch eine regelmäßige Belegung der Kanäle mit Gift zu erfolgen. Mit Prüfung des bisherigen Verfahrens durch einen Sachverständigen, beauftragt durch den Kreis Mettmann, wurde deutlich, dass das bisherige Konzept einer Überarbeitung bedurfte. Laut Gutachten führe nur eine systematische Bekämpfung an den von den Nagern bevorzugten Flächen zur Reduzierung der Population. Durch die systematische Bekämpfung (Konzept für die Kanalbelegung im einzelnen Stadtgebiet, Ermittlung von Befallsschwerpunkten, Bekämpfung und Erfolgskontrolle) könne das Ziel der tatsächlichen Reduzierung der Nager erreicht werden. Auf der Grundlage dieses Gutachtens wurde die Rattenbekämpfung im Kreis Mettmann neu strukturiert und in einer öffentlich-rechtlichen Vereinbarung festgelegt, die ab dem 1. Januar 2017 in Kraft tritt. Für Grundstückseigentümer ist dabei zu beachten, dass Privatgrundstücke von dieser kreisweiten Vereinbarung ausgeschlossen sind. Auch in Haan wird die Rattenbekämpfung auf Privatgrundstücken zukünftig den Grundstückseigentümern beziehungsweise -eigentümern auf Grundlage des allgemeinen Ordnungsrechtes übertragen. Ab dem 1. Januar 2017 müssen sie die erforderlichen Maßnahmen

selbst einleiten und auch die Kosten tragen. Eine Meldung an das Ordnungsamt muss auch weiterhin erfolgen. Diese Maßnahme stärkt die Eigenverantwortlichkeit und unterscheidet sich beispielsweise nicht von der Entfernung von Wespenestern und Bienenvölkern. Eine dementsprechende „Ordnungsbehördliche Verordnung“ tritt zum 1. Januar 2017 in Kraft. Dabei geht es weder um eine Verhaltenshaftung im engeren Sinne noch um eine Schuldzuweisung, sondern um die Verantwortung aus Besitz oder Eigentum an einem Grundstück. Die Besitzer und Eigentümer von Privatflächen trifft eine Vorsorge- und Handlungsverpflichtung ebenso wie die Stadt, welche die Kosten für Maßnahmen auf städtischen Grundstücken und in den städtischen Abwasserkanälen übernimmt. Weitere Infos sind unter www.haan.de abrufbar sowie als Flyer erhältlich. ■

Seniernetzwerk vergibt Preis

(BL) Zum ersten Mal schreibt das Senioren-Netzwerk „Wir sind Haan“ (WsH) den „Chapeau-Bas“ Preis aus. Mit der Auszeichnung sollen Personen, Gruppen oder Organisationen geehrt werden, die sich in besonderer Weise um die Belange von älteren Menschen in Haan verdient gemacht haben. Bis zum 15. Januar 2017 können die schriftlichen Vorschläge bei Dr. Hermann Neumann von WsH eingereicht werden. Die Preisverleihung soll dann im Rahmen der sechsjährigen Jubiläumsfeier des Netzwerkes am 18. Februar 2017 stattfin-

den. Dabei soll der Name der Ehrung Programm sein: Denn „Chapeau Bas“ bedeutet auf Französisch „Hut ab“, erklärt Dr. Hermann Neumann als Initiator des Preises. „Wir möchten mit dieser Auszeichnung Menschen ehren, die sich besonders für Senioren engagieren.“ Die Idee für den Preis sei auf einer Reise nach Polen entstanden, die Neumann gemeinsam mit seiner Frau Monika vor einigen Monaten unternommen hat. Dort habe eine ähnliche Gruppe einen solchen Preis verliehen, untermalte er die Aktion: „Die Anerkennung – nicht nur unter den Senioren, sondern auch von Seiten der Gäste und der Presse – war enorm“, so Neumann, der dort den Entschluss gefasst hat: „Das möchten wir bei uns auch machen.“ Dotiert ist der „Chapeau Bas“ Preis mit einer symbolischen Trophäe – ein markanter, schöner Hut. „Für größere Preise hat das Netzwerk leider kein Geld“, bedauert der 67-Jährige. Welche Aktionen, Menschen oder Projekte sich bewerben können, ist nicht eingeschränkt: „Das können zum Beispiel besondere Leistungen, außergewöhnliche ‚Wohltaten‘, herausragende Tätigkeiten oder ein besonders lobenswerter Einsatz für eine spezielle Sache sein. Hauptsache, es kommt Senioren zu Gute.“ Die Auswahl der Preisträger erfolgt durch die WsH-Jury, die sich aus den Leitern des Seniorennetzwerkes, dem Ehepaar Melchior-Giovannini, und Ansprechpartnern der verschiedenen WsH-Kreise und -Gruppen zusammensetzt. „Wir freuen uns ab sofort über Vorschläge – aus den Reihen des Seniorennetzwerkes, aber ausdrücklich auch über Bewerbungen von außen“, so Neumann. Der Vorschlag kann formlos (per E-Mail: hneumann@wirsindhaan.de, per Post: Wir-sind-Haan, c/o Dr. Hermann Neumann, Holunderweg 7, 42781 Haan) erfolgen. In der Bewerbung müssen Namen der Preiskandidaten mit Kontaktinformationen sowie eine ausführliche Begründung (maximal eine DIN-A4 Seite), warum der Preis an diese Person(en) oder Gruppe vergeben werden soll, enthalten sein. ■

Verdienstkreuz am Bande

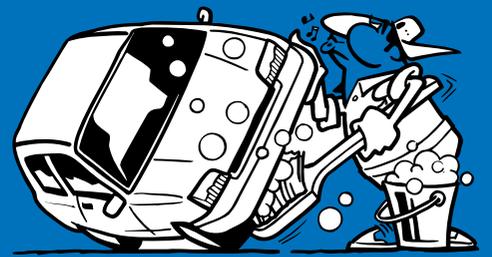
(FT) Bundestagspräsident Prof. Dr. Norbert Lammert händigte



Michaela Noll MdB wurde das Verdienstkreuz am Bande vom Bundestagspräsidenten Prof. Dr. Norbert Lammert überreicht.
Foto: Deutscher Bundestag/Achim Melde

der CDU-Bundestagsabgeordnete Michaela Noll im Dezember 2016 in Berlin das Verdienstkreuz am Bande des Verdienstordens der Bundesrepublik Deutschland aus, das Bundespräsident Gauck ihr in Anerkennung ihrer parlamentarischen Tätigkeit im Deutschen Bundestag und ihres weitgehenden gesellschaftspolitischen Engagements verliehen hat. „Es ist für mich eine große Ehre, mit dem Verdienstkreuz ausgezeichnet zu werden. Stellt es mich doch in eine Reihe mit den vielen Menschen, die sich um die Gesellschaft verdient gemacht und mit ihrem ehrenamtlichen Engagement einen Beitrag zum Zusammenhalt geleistet haben“, freut sich Noll. „Ich danke vor allem auch meiner Familie, die mir immer den Rücken freigehalten und mein Engagement mitgetragen hat. Sie musste oft auf mich verzichten, auch an den Abenden und am Wochenende. Ich bin froh, dass sie immer so viel Verständnis gezeigt hat.“ Michaela Noll ist seit 2002 Mitglied des Deutschen Bundestages. Von 2002 bis 2009 war sie Mitglied der Kinderkommission des Deutschen Bundestages und 2006 turnusgemäß deren Vorsitzende. Von 2008 bis 2009 fungierte sie als Obfrau der CDU/CSU-Bundestagsfraktion im Ausschuss für Familie, Senioren, Frauen und Jugend. 2009 wurde sie Justiziarin und 2010 schließlich Parlamentarische Geschäftsführerin der Fraktion. Als ordentliches Mitglied des Ältestenrates des Deutschen Bundestages ist sie Obfrau der Fraktion in der Kommission für Angelegenheiten von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Abgeordneten.

Als ordentliches Mitglied wirkt sie im Verteidigungsausschuss, im Wahlausschuss und im Gemeinsamen Ausschuss nach Art. 53a des Grundgesetzes. Des Weiteren ist sie stellvertretendes Mitglied des Ausschusses für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, des Ausschusses für Recht und Verbraucherschutz und in der deutschen Delegation der Parlamentarischen Versammlung der NATO. Neben ihrer politischen Tätigkeit zeichnet sich Noll durch ihr jahrelanges Engagement für benachteiligte Menschen und Familien aus. Seit 2005 ist sie Schirmherrin des Franziskus-Hospiz Hochdahl in Erkrath, das Menschen mit einer nicht heilbaren Erkrankung mit begrenzter Lebenszeit begleitet. Seit 2007 ist sie Präsidentin des Förderkreises ZNS Langenfeld e.V., der in den vergangenen 26 Jahren knapp 700 000 Euro an Spenden sammeln und damit etlichen Menschen nach einem Schädelhirntraumata auf ihrem Weg zurück in ein möglichst selbstständiges Leben helfen konnte. Zudem ist Noll Schirmherrin verschiedener Projekte, unter anderem von „Zündstoff – die zweite Chance“, einem Projekt des Sozialdienstes katholischer Frauen und Männer Erkrath e.V. für schulmüde Jugendliche, und von KIPKEL e.V., einem Präventionsprojekt für Kinder psychisch kranker Eltern in Haan. Von 2014 bis 2015 war die Politikerin Vorstandsvorsitzende der Katholischen Arbeitsgemeinschaft für Soldatenbetreuung e.V. (KAS) und unterstützte als Schirmherrin das Projekt „Schutzengel für Bundeswehrfamilien“ der Katholischen Familienstiftung für Soldaten. ■



Beim Autokauf ist es hilfreich, erfahrenen Rat einzuholen.



Foto: Axa Zu groß und im Sichtbereich – diese Scheibe muss erneuert werden.

Foto: TÜV SÜD

Nie ohne Probefahrt

Wer sich für einen Gebrauchten entscheidet, sollte einiges beachten – damit der Schnäppchenraum nicht zum Trauma wird. Steht der Wagen live vor einem, sollte man sich nicht vom frisch polierten Lack blenden lassen, sondern die Außenhaut genau unter die Lupe nehmen – am besten bei gutem Wetter und unter freiem Himmel. Um Korrosionsschäden zu entlarven, sollten vor allem die Kotflügel, die Kanten und Falze an den Türen, die Türschweller, die Bodenbleche im Innenraum (Teppiche oder Matten hochheben), die oberen Aufhängungen der Federbeine (Domlager) und soweit

möglich auch der Zustand des Unterbodens penibel ins Visier genommen werden. Gerade bei sportlichen Fahrzeugen ist der Basteltrieb der Besitzer groß. Deshalb sollten sich Interessenten solcher Fahrzeuge alle Umbauten zeigen lassen. Tuning-Auspuff, Sportspiegel, Distanzscheiben, Tieferlegung, Breitreifen – Teile, die alle für sich eine Allgemeine Betriebserlaubnis benötigen und von einer Prüfgesellschaft abgenommen und in die Fahrzeugpapiere eingetragen werden müssen. Beim Motorraum zählen primär der Zustand der Schläuche und der Stand der Flüssigkeiten bei Öl, Kühlmittel, Bremse, Servolenkung und Batterie – alles Gradmesser für Pflege und Wartung.

Tipp: Ölsuren im Kühlwasser deuten auf einen Defekt der Zylinderkopfdichtung hin. Ebenfalls sollte man einen Blick auf die Reifen werfen. Erstes Gebot beim Gebrauchtwagenkauf – nicht ohne Probefahrt! Dazu gehört auch eine Autobahnfahrt. Denn viele Fehler, beispielsweise an Fahrwerk, Lenkung und vieles mehr, werden erst bei höheren Geschwindigkeiten entlarvt. Die Gänge sollten sich ohne Hakeleien und kratzende Geräusche einlegen lassen. Das Lenkrad darf nicht flattern und das Bremspedal nicht pulsieren, andernfalls sind womöglich die Räder schlecht ausgewuchtet oder die Bremscheiben beschädigt. Ein Blick ins Serviceheft gibt Aufschluss über Kilometerstand, durchgeführte Inspektionen und Reparaturen. (pb) ■

mehr als 100 Euro; Kosten, die von den meisten Versicherungen unter Verzicht auf die Selbstbeteiligung übernommen werden. Dazu Eberhard Lang von TÜV SÜD: „Die Reparatur von kleinen Schäden ist eine sichere Sache. Der komplette Austausch der Scheibe ist in den seltensten Fällen sofort nötig.“ Faustformel für die Reparatur: nicht größer als ein Daumennagel und nicht zu tief. Noch wichtiger ist die Frage, wo der Stein auftraf. Stört der Schaden die Sicht, heißt es Komplettaustausch. Der Bereich, in dem repariert werden darf, ist festgelegt. Der Sichtbereich des Fahrers ist ein Tabu. Oben und unten setzt das Wischerfeld die Begrenzungen. Auch zu nahe am Rand darf nicht ausgebessert werden. Zwar sind die mit einem Spezialharz geflickten Stellen kaum zu erkennen, können aber bei Nachtfahrten Streulicht erzeugen. Ausschlaggebend für den Reparaturerefolg ist, dass die Schadenstelle sauber und trocken ist. Wichtig ist auch, dass zwischen dem Zeitpunkt des Steinschlags und der Reparatur keine Feuchtigkeit und vor allem kein Schmutz in die feinen Sprünge und Ritzen eindringen können. Deshalb sofort reparieren lassen oder kleine Schäden sofort abkleben, damit keine Feuchtigkeit eintritt. Tipp vom Experten: Sofort nach dem Steinschlag die Schadstelle abkleben.

Dafür gibt es spezielle „Scheibenpflaster“ bei Autoglasdiensten oder Versicherungen, die sich Autofahrer vorsorglich ins Handschuhfach legen. Es genügt aber auch ein Streifen Tesafilm. (pb) ■

Alte Liebe rostet (nicht)

Die Liebe der Deutschen zu ihrem Auto ist bekanntlich groß. Wer sich einmal mit seinem Wagen angefreundet hat, gibt ihn so schnell nicht wieder her. Das zeigt eine repräsentative Forsa-Umfrage im Auftrag von CosmosDirekt. Knapp jeder vierte Autoeigentümer (24 Prozent) besitzt seinen Wagen schon länger als sieben Jahre. Eine Besitzdauer von derzeit zwei bis drei Jahren geben 26 Prozent der Befragten an. Gerade Fahranfänger sollten keine Autos kaufen, die vor dem Jahr 2000 zugelassen wurden. Erst ab dem Jahr 1997 haben sich Verbraucher-Crashtests etabliert, die zu mehr passiver Sicherheit führten. Ebenfalls sollte man darauf achten, dass der Gebrauchtwagen mit ABS, Airbags und ESP ausgestattet ist. „Je älter das Fahrzeug, desto wichtiger ist eine zuverlässige beziehungsweise regelmäßige Wartung. Insbesondere Verschleiß kann zu Sicherheitsmängeln führen, die eine Gefahr für Fahrer, Mitfahrer

Windschutzscheibe reparieren

Glasbruch ist laut dem Gesamtverband der Deutschen Versicherungswirtschaft (GDV) der häufigste Kaskoschaden. Meist entsteht beim ersten Einschlag ins Verbundglas zunächst ein kleiner, sternförmiger Krater, der in der Regel repariert werden kann. Die Reparaturverfahren dafür sind heute auf sehr hohem Niveau und sicher. Zusätzlicher Vorteil: Solche Ausbesserungen kosten normalerweise nicht

Hauptuntersuchung fällig?

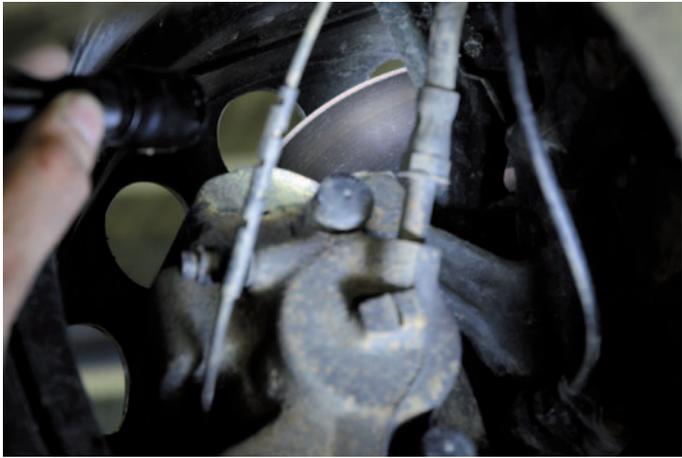
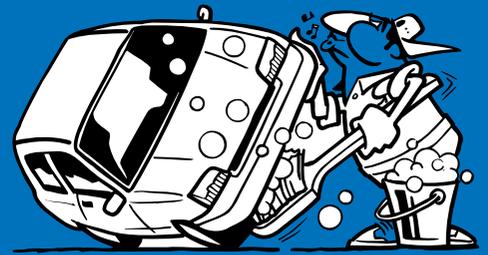
Dann am besten gleich zu DEKRA – Ihrem zuverlässigen Partner für Sicherheit und Service. Ohne Voranmeldung.

DEKRA Automobil GmbH
Hans-Böckler-Str. 62
40764 Langenfeld
Telefon 02173.9730-0

Mo - Mi: 8.00 - 17.00 Uhr
Do: 8.00 - 18.00 Uhr
Fr: 8.00 - 16.00 Uhr
Sa: 8.00 - 12.00 Uhr

www.dekra-in-langenfeld.de





Vor dem TÜV-Besuch empfiehlt sich bei älteren Fahrzeugen ein Besuch in der Werkstatt. Foto: TÜV SÜD

und andere Verkehrsteilnehmer darstellt“, so Roman Wagner, Kfz-Versicherungsexperte von CosmosDirekt. (pb) ■

Ab in die Werkstatt

Alle zwei Jahre müssen Autos zur Hauptuntersuchung – oder zum TÜV, wie die meisten Autofahrer sie nach der bedeutendsten Prüforganisation nennen. Gerade bei älteren Autos fährt häufig die Sorge mit, ob die Plakette noch einmal erteilt wird. Tipps von TÜV SÜD, damit die HU nicht zur Zitterpartie wird. Licht: Xenon, LED, Laser – trotz der rasanten Entwicklung in der Beleuchtungstechnologie führen Lichtmängel seit Jahren mit rund 30 Prozent die Listen an. Die Funktion von Scheinwerfern und Signallichtern kann jeder Autofahrer selbst prüfen. Es ist also total überflüssig, dass ein Auto mit defekter Beleuchtung überhaupt vorgeführt wird. Moderne Fahrzeuge zeigen einen Lampenausfall zudem im Cockpit an. Bremsen: Beim Sicherheitssystem Nummer eins, den Bremsen, gehen die Prüfer kei-

nen Kompromiss ein. Was hier an Reparaturen gefordert wird, ist ein absolutes Muss. Die Inspektion einer Bremsanlage erfordert viel Fachkenntnis. Der Werkstattmeister sagt, was zu tun ist – oder aber der Ingenieur an der Prüfstation. Reifen: Mit weniger als 1,6 Millimeter Profil braucht niemand zur Prüfstation zu fahren. Ein paar genaue Blicke auf den Zustand der Gummis stellen sicher, dass der Weg auch nicht mit anderweitig geschädigten Reifen angetreten wird. Entgegen einer landläufigen Meinung ist das Reifenalter allein aber kein Grund zur Ablehnung. Abgas: Ohne eine bestandene Abgasuntersuchung gibt es keine Plakette. Zu hohe Emissionswerte liegen nur selten am Katalysator. In den meisten Fällen genügen schon frische Zündkerzen und ein neuer Luftfilter. In schwierigeren Fällen und vor allem beim Diesel können schon mal die Einspritzdüsen oder Luftmassenmesser fällig werden. Sicht: Verschlissene Scheibenwischer schränken den Blick auf die Straße bei Regen sowie die Chancen auf die Plakette ein. Ihr Tausch – auch am Heck – ist kei-

ne große Sache. Anders sieht es aus, wenn die Scheibe durch Steinschläge oder viele Kratzer im Sichtbereich nicht mehr die Ansprüche an eine ausreichende Sicht erfüllt. (pb) ■

Gefahr am Stauende

Eine der häufigsten Ursachen für Lkw-Unfälle ist nach Angaben des ADAC zu geringer Abstand zum Vordermann, insbesondere am Stauende. Auch Ablenkung und Übermüdung spielen bei der Unfallentstehung eine Rolle. Der gesetzlich vorgeschriebene Mindestabstand auf Autobahnen beträgt für Lkw, wenn sie schneller als 50 km/h fahren, 50 Meter. Bei einer Geschwindigkeit von 80 km/h bleiben dem Fahrer also nur zwei Sekunden Zeit zu reagieren. Doch in der Realität beträgt der Abstand oft nur wenige Meter – Auffahrunfälle mit schwerwiegenden Folgen sind damit praktisch unausweichlich. Ist ein Brummi-Fahrer zudem abgelenkt oder übermüdet, verlängert sich die Reaktionszeit entsprechend. Seit November 2015 müssen alle in der EU neu zugelassenen Lkw mit mehr als acht Tonnen Gewicht mit einem Notbremsassistenten ausgestattet sein. Bis alle Fahrzeuge mit dem automatischen Hilfsystem ausgerüstet sind, werden noch Jahre vergehen. Ab 2018 wird der Assistent auch Pflicht in allen Nutzfahrzeugen ab 3,5 Tonnen. Eine Nachrüstung ist aufgrund des komplizierten Eingriffs in die Bremssteuerung nicht möglich. Und auch der Notbremsassistent ist kein Garant für mehr Sicherheit, denn es besteht die Gefahr, dass Lkw-Fahrer ihn dauerhaft ausschalten, weil sie ansonsten nicht so nah an den vorausfahrenden Lkw heranfahren können. Dies sei auf Autobahnen gängige Praxis meint der ADAC, insbesondere vor Überholvor-



Lkw-Unfälle am Stauende sind keine Seltenheit und haben häufig tödliche Folgen. Foto: ADAC

gängen. Ohnehin sei die derzeit gesetzlich vorgeschriebene Wirkung des Bremsassistenten be-

scheiden: Er muss die Geschwindigkeit um zehn km/h reduzieren. (pb) ■

auto-nobel KFZ.Servicecenter

tel. 02129-37 93 280 info@auto-nobel.de

• Reparaturen aller Art an allen Fahrzeugen • Unfallbeseitigung und Abwicklung
• Klimaservice • Reifenservice und Einlagerung • Smartrepair • Scheibenservice

Der neue
IGNIS
Einzigartig anders



NEUJAHRBRUNCH 2017



Lassen Sie sich überraschen, wenn wir beim Suzuki Neujahrbrunch alle Dinge ein klein wenig verschieben und verrücken, genießen Sie mit uns leckeres Essen und lernen Sie ein einzigartiges Micro-SUV kennen – den neuen Suzuki Ignis!

**AM SAMSTAG, DEN 14.1.2017
VON 10 BIS 15 UHR**

Wir freuen uns auf Sie!

Altmann

Düsseldorfer Str. 69 - 79, Haan, Telefon 02129 / 932024
www.altmann-autoland.de

Betrüger überrumpelten Senioren mit Falschgeld-Trick

Am Wuppertaler Landgericht läuft derzeit der Prozess gegen die Mitglieder einer Großfamilie wegen schweren Betrugs



Sechs Angeklagte wird derzeit vor der 1. Großen Strafkammer des Wuppertaler Landgerichts der Prozess wegen Betruges gemacht. Fotos (4): Maguire



Insgesamt 39 Vergehen sind aktenkundig. Allein die Verlesung der Anklageschrift dauerte drei Stunden.

Derzeit müssen sich sechs Mitglieder einer Großfamilie wegen gewerbs- und bandenmäßigen Betrugs vor der 1. Großen Strafkammer des Wuppertaler Landgerichts verantworten. Insgesamt sollen 260 000 Euro erbeutet worden sein – zu den Geschädigten gehören auch Senioren aus dem Kreis Mettmann.

Falschgeld

Die Betrüger sollen laut Staatsanwaltschaft arbeitsteilig mit festgelegten Rollen vorgegangen sein. Mal sollen sich die Angeklagten am Telefon als Bankangestellte, mal als Mitarbeiter des Bundeskriminalamts oder als Polizisten ausgegeben haben. Meist soll es in den Gesprächen darum gegangen sein, die Opfer in dem Glauben zu lassen, dass sie im Besitz von Falschgeld seien. Am Telefon sollten die Geschädigten die Seriennummer ihrer Geldscheine vorlesen, diese dann in einen Briefumschlag legen und einem weiteren „Beamten“ an der Tür übergeben. Laut Staatsanwaltschaft soll der Komplize an der Haustür erschienen sein, um das Geld in Empfang zu nehmen. Auch denjenigen, die in Furcht um ihr Ersparnis über Herzrasen und Angst klagten, wurde per Telefon der „hilfreiche Kriminalbeam-



Die Angeklagten gehören zu einer Großfamilie.



Ihnen drohen Freiheitsstrafen von einem Jahr bis zu zehn Jahren.

te an der Haustür“ in Aussicht gestellt, der sich um Geld und menschliche Nöte kümmern werde. Wem all das suspekt vorkam, der wurde einfach in die Wohnung gedrängt, um dort dabei zuschauen zu müssen, wie Geld und Schmuck in den Taschen verstaut wurden.

Gutgläubige Opfer

Hatten sie einmal ein gutgläubiges Opfer gefunden, sollen die Angeklagten nicht locker gelassen haben. So wurde ein bereits bestohlener Mann erneut geködert, indem man ihm sagte, die Polizei habe seine Wertsachen in Dubai gefunden und er könne

sie auslösen, wenn er 39 000 Euro in einem Schließfach deponiere und den Schlüssel an sie übergebe. Bei einem Opfer soll die Tat laut Staatsanwaltschaft sogar verschoben worden sein, weil einer der Angeklagten an diesem Tag einen Termin bei seinem Bewährungshelfer hatte.

Anklage

Überwiegend gelassen hatten die Angeklagten die Verlesung der Anklage über sich ergehen lassen. Die Männer sollen alle miteinander verwandt und Mitglieder einer Großfamilie sein. Sie sind zwischen 25 und 52 Jahre alt. Einige besitzen die deut-

findlichen Strafen laut werden zu lassen. Ein Richter darf sich hingegen nicht von derart moralischen Befindlichkeiten leiten lassen und muss stattdessen Recht und Gesetz walten lassen. Jeder der Angeklagten ist umringt von Verteidigern und nun wollen offenbar drei der sechs Angeklagten aussagen und davon erzählen, wie sich alles genau zugetragen hat. Üblicherweise wirkt sich ein solches Geständnis strafmildernd aus.

Zeugenanhörng

Im Verhandlungsverlauf sollen auch die Opfer in überwiegend hohem Seniorenalter gehört werden. Für sie dürfte es wohl an eine Zumutung grenzen, sich den Tätern nochmals auszusetzen. Auf ein „Rechtsgespräch“, welches das Verfahren mittels außergerichtlicher Absprachen hätte verkürzen können, wollte sich die Staatsanwaltschaft aus unterschiedlichsten Gründen nicht einlassen. Der Prozess geht weiter, es wurden insgesamt 24 Verhandlungstage angesetzt. Den Angeklagten drohen Freiheitsstrafen von einem Jahr bis zu zehn Jahren. Mit dem Urteil wird im Frühjahr 2017 gerechnet.

Recht und Gesetz

Alte und zuweilen hilfsbedürftige Menschen zu betrügen und sie in Angst und Schrecken zu versetzen: Das allein genügt schon, um den Ruf nach emp-

(SABINE MAGUIRE) ■

„Das ist für uns ein Perspektivenwechsel“

Das Naturschutzzentrum Bruchhausen in Erkrath ist nun eines von acht NRW-Regionalzentren für Bildung für nachhaltige Entwicklung

Winterruhe? Nichtstun? Füße hochlegen? Davon konnte Karin Blumenkamp auch in den vergangenen Jahren nur träumen. Irgendwie gibt es für die Leiterin des Naturschutzzentrums Bruchhausen auch in der Winterzeit immer etwas zu tun – auch wenn so mancher tierische Wegbegleiter sich längst zum winterlichen Nickerchen auf die faule Haut gelegt hat. In diesem Jahr allerdings ist daran überhaupt nicht zu denken. Denn seit Anfang November ist das Naturschutzzentrum (NSZ) eines von acht Regionalzentren für Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) in NRW.

Perspektivenwechsel

Was sich auf den ersten Blick recht sperrig und nach viel Bürokratie anhört, soll nun schnell konkret werden. Für Karin Blumenkamp heißt das vor allem, dass sie gemeinsam mit ihren Mitstreitern noch viele Tage und Wochen damit zubringen wird, das neue Konzept mit Leben zu füllen. „Das ist für uns ein Perspektivenwechsel“, sagt sie über all das, was sich inhaltlich dahinter verbirgt, nun ein BNE-Regionalzentrum zu sein. Sei es bislang im NSZ vorwiegend um Ökologie gegangen, so werde man zukünftig alle Facetten nachhaltiger Lebensentwürfe beleuchten und sie in konkrete Angebote umsetzen. Klima, Konsumverhalten, Ernährung: All das wird dazugehören, wenn es um Nachhaltigkeit geht.

Vernetzungstreffen

Die Einladungen für ein erstes Vernetzungstreffen sind bereits verschickt. Kommen sollen all diejenigen, die sich eine Vernetzung mit dem Naturschutzzentrum gut vorstellen können. Zeittunnel, Planetarium, Biostation Haus Bürgel: Potentielle Kooperationspartner gibt es im Kreis Mettmann genug. Entwickeln will man dabei möglichst viele Ideen, die später unter anderem das Bildungsangebot in Schulen und Kindergärten bereichern sollen.



Seit Jahren dreht sich im NSZ Bruchhausen alles um Umwelt- und Naturschutz. Fotos (5): NSZ Bruchhausen

Tiergestützte Pädagogik

Ein erster Schritt ist bereits gemacht: Das Naturschutzzentrum engagiert sich beim kreisweiten SKFM-Projekt „Zündstoff“, bei dem Schulverweigerern der Weg zurück ins Klassenzimmer geebnet werden soll. „Mit tiergestützter Pädagogik lässt sich so manches aufbrechen“, berichtet Karin Blumenkamp von ihren Erfahrungen. Tiere seien im Miteinander mit Menschen sehr geschickt und ohne Vorurteile. Das wolle man sich nun zunutze machen, um in mancherlei Hinsicht einen pädagogischen Brückenschlag zu ermöglichen. Auch bei der Sprachförderung von Flüchtlingskindern möchte man sich zukünftig engagieren. „Wenn sie den Ziegen oder den Eseln gegenüberstehen, sind alle Berührungspunkte vergessen und sie plaudern munter drauflos“, weiß die Leiterin des Naturschutzzentrums.

Landeszuschuss

Das Projekt ist bis zum März 2017 befristet und wird mit 38 000 Euro bezuschusst. Ein Antrag auf die Verlängerung bis zum Jahresende läuft bereits und auch danach kann jährlich ein solcher Verlängerungsantrag gestellt werden. Durch die finanzielle Unterstützung ist es möglich, zusätzliche Honorarkräfte einzustellen, um so umweltpädagogische Angebote in den Schulen und Kindergärten im

Kreis Mettmann zu etablieren. Nachdenken will man in Bruchhausen auch über den Einsatz von Schulbussen. „Wir haben die Erfahrung gemacht, dass der lange Weg von der Bushaltestelle zu uns gerade für jüngere Schüler eine Hürde darstellt“, so Karin Blumenkamp. All das hört sich jedenfalls nach einem nachhaltigen Konzept an – und darum sollte es bei Bildung für nachhaltige Entwicklung schließlich auch gehen.

(SABINE MAGUIRE) ■

Aktivitäten

(SM) Das Naturschutzzentrum Bruchhausen ist eines von landesweit acht Regionalzentren für Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) und wird dafür vom Land NRW finanziell gefördert. Bis Ende März werden damit Umweltbildungs- und Vernetzungsaktivitäten des Naturschutzzentrums finanziell abgesichert. Im Rahmen des Projektes sind außerschulische Umweltbildungsangebote und urbanes Gärtnern mit Kindern und Erwachsenen ebenso geplant wie eine Kooperation mit der Uni Wuppertal und die Unterstützung der kreisweiten Kampagne „Schule der Zukunft“. ■



Die beiden Esel gehören zur Beweidungsgruppe auf dem weitläufigen Gelände.



Ein Schwerpunkt liegt auf Bildungs- und Freizeitangeboten für Kinder.



Die vierbeinigen Bewohner sind ziemlich neugierig.



Regelmäßig lädt das NSZ Bruchhausen zum Erntedankfest und besonderen Aktionen ein.

Senioren im Mittelpunkt



Foto: jimmokobts - Fotolia.com



Foto: Petrus Thy - Fotolia.com



Eine Untersuchung belegt, dass es gegensätzliche Entwicklungen bei der Bestattungskultur gibt. Foto: CMA

Ruhe in Frieden

Wie stellen sich die Bundesbürger ihre eigene Bestattung vor? Eine aktuelle Studie des Meinungsforschungsinstituts tns-emnid im Auftrag des Kuratoriums Deutscher Bestattungskultur e.V. zeigt, welche Vorstellungen die Deutschen mit dem Thema Bestattung verbinden. Ein Ergebnis: Geht es um die eigene Beisetzung, so hat ein Großteil der Bundesbürger durchaus konkrete Wünsche. Zugleich belegt die Untersuchung einen grundlegenden Wandel der Bestattungskultur mit mannigfaltigen und oft gegensätzlichen Entwicklungstendenzen. „Ziel unserer Studie war es, mehr über den

Kenntnisstand und die Meinungen der Bundesbürger zu erfahren“, so die Geschäftsführerin des Kuratoriums Deutsche Bestattungskultur. „Unsere Untersuchung zeigt, dass viele Menschen klare Vorstellungen davon haben, wie sie nach ihrem Tod beigesetzt werden möchten.“ Bei der Frage, welche Bestattungsform den eigenen Vorstellungen am nächsten kommt, entschieden sich 39 Prozent der Befragten für eine Erd- und 33 Prozent für eine Feuerbestattung; fast 20 Prozent der Befragten aus dem gesamten Bundesgebiet und sogar rund 30 Prozent derjenigen aus den neuen Bundesländern wollten diese Entscheidung den Hinterbliebenen überlassen. Ort der letzten

Ruhe ist für den überwiegenden Teil der Deutschen immer noch der Friedhof. Auch von denjenigen Befragten, die sich für eine Feuerbestattung entscheiden würden, wünscht nahezu die Hälfte dort beigesetzt zu werden. Zugleich belegen die Ergebnisse den fortschreitenden Wandel traditioneller Einstellungen und Werte. So konkret die Wünsche vieler Bundesbürger auch sind, so selten werden sie anderen mitgeteilt. Knapp die Hälfte der befragten Personen hatte zum Zeitpunkt der Untersuchung noch kein einziges Mal mit Angehörigen oder Freunden über das Thema gesprochen. Mit zunehmendem Alter wächst die Bereitschaft zur Verständigung jedoch. So bestätigten 44 Prozent der 30- bis 39-Jährigen und 69 Prozent der über 60-Jährigen, sie hätten sich schon über ihre Vorstellungen ausgetauscht. (pb) ■

Senfkonsum senkt Krebsrisiko

Eine Forschergruppe um Prof. Dr. Volker Mersch-Sundermann und Dr. Evelyn Lamy am Institut für Umweltmedizin und Krankenhaushygiene der Universität Freiburg hat sowohl in einer Vorstudie in Kulturen menschlicher Zellen als auch in einer unabhängigen



Senf ist nicht nur eine leckere Würzpaste, der Verzehr kann auch das Krebsrisiko senken. Foto: WordRidden / flickr

Studie am Menschen nachgewiesen, dass handelsüblicher scharfer Senf vor der Wirkung krebsauslösender Stoffe, die mit der Nahrung aufgenommen werden, effektiv schützt. Die Probanden der Studie nahmen täglich 20 Gramm scharfen Senf zu sich. Dann wurde ihnen Blut abgenommen und das Blut mit krebsauslösenden Stoffen, sogenannten Karzinogenen, versetzt. „Wir haben gesehen, dass weiße Blutkörperchen von Probanden, die vorher scharfen Senf konsumiert hatten, viel besser mit solchen gefährlichen Substanzen umgehen können“, erläutert Institutsleiter Prof. Dr. Volker Mersch-Sundermann. Im Gegensatz dazu waren die Werte bei den Probanden ohne Senfkonsum weitaus schlechter. Auch deuten die Studienergebnisse darauf hin, dass der Schutzeffekt eine gewisse Zeit nach dem Konsum von scharfem Senf anhält und nicht, wie etwa für Vitamin C gezeigt, nur sehr kurzfristig ist. Regelmäßiger Konsum von scharfem Senf könnte daher tat-

sächlich dazu beitragen, nachhaltig das Krebsrisiko zu verringern. In den Vorversuchen an menschlichen Zellkulturen konnte darüber hinaus auch nachgewiesen werden, dass Senfe mit einem hohen Anteil an der schärferen, braunen Senfsaat besonders wirksam sind – je schärfer der Senf, desto stärker die krebshemmende Wirkung. Die krebshemmende Wirkung von Senf ist auf die Gruppe der sekundären Pflanzenstoffe zurückzuführen, die allgemein „Senföle“ genannt werden und für die Schärfe in der Würzpaste verantwortlich sind. Diese werden beim Verarbeiten oder auch Kauen von Senf freigesetzt und können so vom Körper aufgenommen werden. Insgesamt entfalten nur ganz bestimmte Obst- und Gemüsesorten beziehungsweise deren Inhaltsstoffe ein vor Krebs schützendes Potenzial. Solche Effekte werden als „Chemoprävention“ bezeichnet. Chemopräventive Wirkung besitzen beispielsweise Kohlsorten aus der Familie der Kreuzblütenge-



Wir bieten Ihnen:

- ein modern eingerichtetes Haus, das all Ihren Bedürfnissen gerecht wird.
- ganzheitlich aktivierende Pflege und Betreuung von Menschen aller Pflegestufen.
- Kurzzeitpflege und einen speziellen Bereich für demenziell erkrankte Menschen.

Wir freuen uns auf Sie!

Bahnhofstraße 10 • 42781 Haan

Tel.: (02129) 56652-0 • www.stellavitalis-haan.de



24-STUNDENBETREUUNG IN DEN EIGENEN 4 WÄNDEN

Vermittlung von Betreuungs- und Pflegekräften aus Osteuropa. TÜV-geprüfte Qualität und Persönliche Beratung.



Pflegeagentur 24 Mettmann
Mittelstr. 4 · 40822 Mettmann
www.pflegeagentur24-mettmann.de
Tel. 02104 952 80 93

Senioren im Mittelpunkt



wächse wie Brokkoli, Kohlrabi, Weißkohl, aber auch Radieschen und eben Senf. (pb) ■

Herz im Stress

Mit einem Anteil von 43 Prozent aller Todesfälle sterben die meisten Menschen in Deutschland an den Folgen von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Deutschland weist mittlerweile eine der höchsten Raten an Bluthochdruck-erkrankungen der Welt auf: Mehr als 45 Prozent der Erwachsenen leiden an der sogenannten arteriellen Hypertonie. Drei Viertel aller Herzinfarktpatienten haben Bluthochdruck. Laut einer aktuellen Umfrage des Meinungsforschungsinstituts Forsa im Auftrag der Techniker Krankenkasse (TK) wissen jedoch von 100 Befragten nur drei, dass Menschen mit Bluthochdruck das höchste Risiko für Gefäßerkrankungen und damit für Herzinfarkt und Schlaganfall tragen. Der größte Feind der Blutgefäße ist ein hoher Blutdruck, denn auf Dauer kann es zu Schäden und Ablagerungen in den Blutgefäßen kommen. Diese Veränderungen führen dazu, dass die Gefäße enger und starrer werden. Um die Versorgung des Körpers mit Sauerstoff und Nährstoffen weiter zu gewährleisten, muss das Herz vermehrte Pumparbeit leisten. Diese wiederum führt zu einem erhöhten Blutdruck. Ein Teufelskreis beginnt. Ein Arzt bei der TK: „Das Gefährliche ist, dass

ein erhöhter Blutdruck, insbesondere in der Anfangsphase der Erkrankung, keine Beschwerden bereitet.“ Daher wird er oft erst erkannt, wenn die Gefäße bereits geschädigt sind und sich Anzeichen für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung bemerkbar machen: Atemnot, Schwindel, Ohrensausen, Brustenge oder Kopfschmerzen. Man schätzt, dass nur die Hälfte aller Betroffenen von ihrer Erkrankung weiß und dass sich von diesen wiederum nur die Hälfte behandeln lässt, weil ein erhöhter Blutdruck oft als eine Bagatellerkrankung betrachtet wird. Ein erhöhter Blutdruck ist jedoch behandlungsbedürftig. Schließlich drohen Schlaganfall und Herzinfarkt als Folgen der Erkrankung. „Deshalb sollte jeder seinen Blutdruck regelmäßig kontrollieren, zum Beispiel in der Apotheke, beim Arztbesuch oder mit einem Selbstmessgerät zu Hause“, sagt der TK-Arzt. (pb) ■

Pflegebedürftigkeit im Alter

Die Befürchtung, ein Pflegefall zu werden, ist weit verbreitet. Doch für den Fall der Fälle sorgen die Deutschen nicht vor. Sich dem Thema „Pflegebedürftigkeit“ stellen und aktiv für das Alter vorsorgen – das sind für die Deutschen zwei Seiten einer Medaille. Die Mehrheit der Deutschen (64%) hat Angst, im Alter pflegebedürftig zu werden. Doch die meisten werden nicht

aktiv, obwohl die gesetzliche Pflegeversicherung häufig nicht ausreicht, um auch im Fall der Fälle gut versorgt zu sein. Nur 15 Prozent der Befragten, darunter mehr Männer (18%) als Frauen (13%), haben eine ergänzende private Pflegeversicherung abgeschlossen. Dies ergab der repräsentative INSA-Meinungstrend im Auftrag der Deutschen Vermögensberatung AG (DVAG). Unter den 64 Prozent der Befragten, die Angst vor Pflegebedürftigkeit haben, sind wesentlich mehr Frauen (70%) als Männer (57%). Kein Wunder: Laut Zahlen des Statistischen Bundesamts werden mehr als zwei Drittel (71 Prozent beziehungsweise 1,86 Millionen) der Pflegebedürftigen zu Hause versorgt. Und klassischerweise wird private häusliche Pflege nach wie vor überwiegend durch Frauen geleistet, wie eine Studie des Bundesministeriums für Gesundheit aus bestätigt. (pb) ■

Vorsorgefonds gut gefüllt

Der 2015 eingerichtete Vorsorgefonds, der Geld für die Pflegebedürftigkeit der Baby-Boomer-Generation ansparen soll, ist nach anderthalb Jahren auf rund 1,8 Milliarden Euro angewachsen. Das Bundesversicherungsamt erklärte auf Anfrage, es habe im Jahr 2015 monatlich rund 100 Millionen Euro an die Deutsche Bundesbank überwiesen, die den Pflegefonds verwal-



Das Bewusstsein für Risikofaktoren von Herz-Kreislauf-Erkrankungen muss stärker in den Fokus rücken. Foto: Becel/Unilever Deutschland

tet. In 2016 waren es rund 108 Millionen Euro pro Monat. Der schlechte Zinsmarkt drückt allerdings auf die Entwicklung des Fonds: Wegen des negativen Zins für Einlagen des Pflegefonds bei der Deutschen Bundesbank entstanden im vergangenen Jahr 17 000 Euro an Belastungen, wie ein Sprecher des Gesundheitsministeriums er-

klärte. Um die negativen Effekte möglichst gering zu halten, habe die Bundesregierung den Turmus für Zahlungen an den Pflegefonds auf einen monatlichen Rhythmus festgelegt. Dadurch könne die Anzahl der Tage, in denen Gelder auf Konten der Deutschen Bundesbank liegen, für die Negativzinsen anfielen, gering gehalten werden. (pb) ■



Zeit zu genießen! Zu jeder Jahreszeit einfach lecker!

Lassen Sie sich von unserer frischen Vielfalt und gesunden Küche überzeugen und genießen Sie unsere zwei täglich wechselnden Menüs oder unsere Kaffeespezialitäten mit den hausgemachten Kuchen und Torten. Sie können bei uns feiern. Räumlichkeiten und Catering für jeden Anlass. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



Gutschein

für eine Kaffeespezialität und ein Stück Kuchen oder Torte. (gültig nur bei uns und bis zum 31.01.17.)

Café-Restaurant Vier Jahreszeiten
Düsseldorfer Straße 50 · 42781 Haan
Tel.: 021 29/92 46-515
haan.vier-jahreszeiten.restaurant
Feldstraße 32 · 40721 Hilden
Tel.: 02103/975 648
vier-jahreszeiten.restaurant

Café-Restaurant
VIER JAHRESZEITEN
... einfach lecker!


Privatpraxis
KELLNERSCHULZE
Heilpraktiker Osteopathie Physiotherapie

Walder Str. 5-7 · 02129.3743399 · osteopathie-haan.de

Ab sofort auch Privatpraxis für Physiotherapie!

Termine telefonisch unter 02129/3743399 sowie online unter www.osteopathie-haan.de buchbar

Rauchen beruhigt

Stimmt: Jeder 2. Raucher braucht sich nicht um sein Alter zu sorgen: Er stirbt vorher.

