

# Hildener Stadtmagazin



## Manege frei:

Familientage in der Sporthalle am Kalstert



### INTERVIEW

Der Hildener Kabarettist  
Jens Prüss



### FLÜCHTLINGE

Ausländerbehörde:  
„Licht am Ende des Tunnels“



### 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:** Peter Siepmann

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

**Erscheint:** 11 x jährlich

**Druckauflage:** 5.000 Exemplare  
**Anzahl Auslegestellen:** 61  
**Verbreitete Auflage:** 4.917 Exemplare (II/2016)

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

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

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

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

## Liebe Hildener ...

(FST) Hildens Kämmerer Heinrich Klausgrete legte in der Dezember-Ratssitzung seinen Entwurf für den städtischen Haushalt 2017 vor. Diesem zufolge muss man auch in den Jahren 2017 und 2018 mit Defiziten von jeweils vier Millionen Euro rechnen. Erst für 2019 rechnet man im Rathaus wieder mit einem Überschuss von 0,4 Millionen Euro. Bürgermeisterin Birgit Alkenings in ihrem Grußwort zum Jahreswechsel: „Das Jahr 2016 war unter finanziellen Gesichtspunkten alles andere als erfreulich. Kaum waren die Beratungen zum Haushalt 2016 abgeschlossen, teilten einige Hildener Unternehmen mit, dass sie deutlich weniger Gewerbesteuern zahlen werden. Dies zog zwangsläufig eine Haushaltssperre und einen Nachtragshaushaltsplan nach sich.“ Projekte und Investitionen hätten geschoben werden müssen, Kürzungen in den Budgets seien unumgänglich gewesen. Alkenings weiter: „Bereits 2015 hatten die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Stadtverwaltung Einsparvorschläge in circa 70 Themenbereichen mit unterschiedlichen finanziellen Auswirkungen gemacht. Im Nachtragshaushalt 2016 und dem Haushaltsplanentwurf für 2017, der sich im Moment in der Beratung der politischen Gremien befindet, wurden deutliche Einsparungen vorgenommen, von denen nicht nur die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, sondern auch die Hildener Vereine und Verbände und die Bürgerinnen und Bürger betroffen sind.“ Dies sei „ein schmerzhafter Prozess, den alle Beteiligten hoffentlich weiter mit konstruktiven Diskussionen zum Wohl der Stadt gestalten“.

Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen  
das Team vom Hildener 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

**Ja,** mir gefallen die Anzeigen im Stadtmagazin

Ich bitte um Kontaktaufnahme unter:

Firma: \_\_\_\_\_

Ansprechpartner: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

Ausschneiden und per Fax senden an:  
**0 21 04 - 92 48 75**

Hildebrandt Verlag · Brucknerstraße 19 · 40822 Mettmann

## „Wenn satt, dann den Bierdeckel aufs Glas ...“

Der Hildener Kabarettist und Autor Jens Prüss hat ein Buch über den Kellner im Brauhaus geschrieben

**Jens Prüss sitzt am liebsten auf dem Alten Markt, um dort die Brauhausprodukte zu genießen. Nun hat der Hildener Kabarettist und Autor ein Buch über den „Köbes“ geschrieben und mit uns vom Hildener Stadtmagazin beim Bier über den „Jesöffschlepper“ geplaudert.**

**Stadtmagazin:** Herr Prüss, Sie haben ein Buch über den „Köbes“ geschrieben. Sie sprechen bei Ihrem Protagonisten auch vom „Jesöffschlepper“, also vom Kellner im Brauhaus. Verraten Sie uns doch, wie man auf so eine Idee kommt?

**Jens Prüss:** Ein Frankfurter hatte die Idee. Der war noch fremd in der Stadt und ich zeigte ihm „mein“ Düsseldorf. Da gehörte ein Besuch im Uerige dazu, was mein Gast „sehr charmant“ fand. Nach dem vierten Alt fragte er dann, wieso der Kellner hier Köbes heiße. Ich hatte keine Ahnung, obwohl doch die Brauhäuser über Jahre mein zweites Wohnzimmer waren. So kam es zu dem Buch.

**Stadtmagazin:** Was ist Ihr „Zeremonienmeister der rheinischen Braukultur“ so für ein Typ?

**Jens Prüss:** Ein ehrliches Raubein mit Mutterwitz. Der Köbes war ja im 19. Jahrhundert ein Braugehilfe, der gelegentlich in der Stube aushalf. Ein eher mundfaules Exemplar. Nach und nach hat er sich dann zum Entertainer entwickelt. Als Sprücheklopfer kann er grandios sein.



*Brauhäuser waren für den Kabarettisten jahrelang quasi ein „zweites Wohnzimmer“. Über den „Köbes“ hat er viel zu erzählen. Foto: privat*

**Stadtmagazin:** Leinenschürze, rauher Umgangston: Gibt es das heute überhaupt noch in den einschlägigen Kölner oder Düsseldorfer Etablissements?

**Jens Prüss:** Der Ton ist nicht mehr so derb. Aber die Arbeitskleidung ist noch immer so wie vor 100 Jahren. Nur dass es den kellnernden Brauburschen halt nicht mehr gibt. Überhaupt nur noch im Uerige darf er die Fässer durch's Publikum rollen. Und

im Kölner Päckchen zapft der Köbes noch manchmal aus seinem eigenen Fass.

**Stadtmagazin:** Und das Strickwams, von dem Sie in Ihrem Buch erzählen?

**Jens Prüss:** Das Wams mit der doppelten Knopfleiste ist heute eher Folklore. So wie es kaum noch Wirtschaften mit Braupfanne gibt. Die großen Häuser wie Früh oder Sion produzieren außer Haus. So ist der Köbes heute zumeist eine witzige Service-Maus. Wer Sehnsucht nach einem echten Brauereiausschank hat, wo noch alles unter einem Dach ist, der wird übrigens vor allem in Düsseldorfs Altstadt fündig.

**Stadtmagazin:** Man bestellt einfach sein Bier und bezahlt. Oder gibt es Benimm-Regeln, mit denen man den Köbes bei guter Laune halten sollte?

**Jens Prüss:** Klar. In Köln ganz streng. Bierdeckel vor sich hin le-

gen. Sonst wartest du bis zum Februar. Und bloß nicht den Service einfordern, Bier wird gewährt. Und wenn satt, dann den Bierdeckel auf's Glas, sonst geht die Sause weiter. Lieber keine Extrawünsche: „Mer sin he en der Weetschaff, de Kunditterei es de Eckeröm.“ Ansonsten einfach locker sein, dann klappt's. Bei Panik denken: Die wollen nur spielen.

**Stadtmagazin:** Im „Uerige“ wurden Sie bei einer Ihrer Lesungen kürzlich damit „geadelt“, sich mit bis an Selbstaufgabe und einen Leberschaden grenzender Leidenschaft ihren Recherchen gewidmet zu haben. Wollen Sie uns etwas aus der Entstehungsgeschichte Ihres Werkes erzählen?

**Jens Prüss:** Das hat der Kabarettist Frank Küster bei der Anmoderation meines Buches gesagt. Mit Frank habe ich in früheren

Jahren so manche Kanne in Düsseldorfs Brauhäusern geleert und bei all dem Lärm über den Sinn des Lebens diskutiert. Es hat uns Spaß gemacht, mit den Köbessen zu maulfechten. Das war eine harte Satire-Schule.

**Stadtmagazin:** Und wie darf man sich Ihre Begegnungen mit dem Köbes genau vorstellen?

**Jens Prüss:** Da hatte einer von uns beispielsweise nervös am Bierdeckel geknibbelt und der Köbes fuhr dich an: „Du bist hier nicht in der Spielschule, du Spasiti!“ Und wenn du gut drauf warst, fiel dir was Passendes ein wie: „Du kennst meine anderen Krankheiten noch nicht.“ Das gemeinsame Gelächter danach war, als ginge eine Fee durch den Raum.

(Das Interview führte SABINE MAGUIRE)

### Übungsleiter/Übungsleiterin gesucht!

Gesucht wird ein/e Übungsleiter/Übungsleiterin für den Kurs: „Wohlfühlen mit Bewegung“. Die Trainingsstunden sind von 18.30 Uhr bis 21.30 Uhr.

Weiterhin wird ein/e Übungsleiter/Übungsleiterin für den Kurs: „Kinderturnen“ gesucht. Hier sind die Trainingszeiten für Jungen und Mädchen (8-10 Jahre) von 16 bis 17 Uhr und für Jungen und Mädchen (10-12 Jahre) von 17 bis 18.30 Uhr.

Kontakt und Ansprechpartner: Claudia Röttgen  
TuS Hilden 1896 e.V. · Kunibertstraße 8 · 40723 Hilden  
Telefon: 02103-21407 · Mail: mail@tus96hilden.de



*J. Prüss, Der Köbes, Droste Verlag, 12,99 Euro / im Buchhandel erhältlich.*

Foto: Droste Verlag



Mit Jongliergeräten spielen und sich bewegen wie in der Zirkus-Manege – das ist beim Familientag für Menschen zwischen 5 und 75 möglich. Foto: Peter Siepmann



Die satirische Komödie „Ich bin wie ihr, ich liebe Äpfel“ über drei Frauen der Weltpolitik ist am 21. Januar in der Stadthalle Hilden zu sehen. Foto: Oliver Fantitsch

### Zirkus-Sonntage für drei Generationen

(CMS) „Manege frei für drei Generationen – Wir bewegen uns wie im Zirkus“. Mit dieser Aufforderung zum Jonglieren, zum Balancieren, zum Einrad fahren und zum gemeinsamen Bauen von akrobatischen Pyramiden lädt der Sportverein Hilden-Ost zusammen mit dem Hildener Mitmachzirkus ein. Mit einem Familientag für Menschen zwischen 5 und 75 setzt diese Bewegungsinitiative seine zirkuspädagogischen Angebote fort: Die Gesetze der Schwerkraft aufheben und Gegenstände durch die Luft fliegen lassen – das ist Jonglage. Mit anderen den Eifelturm oder die Oströmische Pyramide bauen, das nennen Zirkusleute Akrobatik und „Slacklining“ ist ein trendiger Sport, bei dem über eine Slackline – eine Art Schlappseil – balanciert wird. Am Sonntag, den 29. Januar, beginnt um 11 Uhr der dritte „Zirkus-Schnupper-Tag“ für Kinder ab fünf Jahren, ihre Eltern und Großeltern und andere sportliche Menschen. Alles beginnt mit dem vierfarbigen Schwungtuch, aus dem das Zirkus-Zelt aufgebaut wird. Wer dann auf dem Einrad fahren möchte oder menschliche Pyramiden bauen möchte, der sollte sich zu diesem sportlichen Zirkus-Tag anmelden. Trainiert werden die Nachwuchsartisten von der Übungsleiterin Chiara Heyn vom Jongliertreff, die seit zehn Jahren anderen die akrobatischen Zirkuskunststücke beibringt. Die Kosten für den Kurs betragen zehn Euro (ermäßigt fünf Euro) und mitzubringen ist ein essba-

rer Beitrag zum „Tauschen & Teilen“ und Picknick-Geschirr. Wer ein eigenes Einrad besitzt, sollte dieses mitbringen. Der sportliche Workshop „Manege frei für drei Generationen“ beginnt am Sonntag, den 29. Januar, um 11 Uhr, und endet gegen 16 Uhr mit einer kleinen Präsentation von Bewegungen wie im Zirkus. Das Training und die Aufführung mit anschließendem Mitmachzirkus für das Publikum finden in der Hildener Sporthalle am Kalstert, Frans-Hals-Weg 2 statt. Drei weitere Zirkus-Sonntage für drei Generationen sind für den 12. Februar, den 5. März und den 2. April 2017 geplant. Anmeldungen und weitere Informationen bei: Christian Meyn-Schwarze, Kontakt über die E-Mail-Adresse meynschwarze@t-online.de oder abends telefonisch unter 02103/31607. Mehr Informationen unter [www.hildenerjongleure.jimdo.com](http://www.hildenerjongleure.jimdo.com). ■

### Satirische Komödie

(CH) Die satirische Komödie über drei Frauen der Weltpolitik „Ich bin wie ihr, ich liebe Äpfel“ ist am Samstag, 21. Januar 2017, um 20 Uhr in der Stadthalle Hilden, Fritz-Gressard-Platz 1 zu sehen. In Theresia Walsers bitter-

böser Komödie geht es um drei Ehefrauen ehemaliger Diktatoren: Frau Margot, Frau Imelda und Frau Leila (Ähnlichkeiten mit Margot Honecker, Imelda Marcos und Leila Trabelsi, der Frau von Ben Ali, sind beabsichtigt). Während die illustren Damen gemeinsam mit ihrem Dolmetscher auf eine Pressekonferenz warten, versuchen sie, sich gegenseitig zu übertrumpfen. Doch in diesem höchst amüsanten Zickenkrieg sind sie sich nur in drei Punkten einig: ihr schlechtes Image beruht auf einem Missverständnis, die Freiheit des Volks wird überbewertet, und entschuldigen muss man sich wirklich für gar nichts. Der Dolmetscher, der eine sehr spezielle Einstellung zu seinem Beruf hat, avanciert zum geheimen Dreh- und Angelpunkt. Denn er entscheidet blitzschnell, ob eine wortgetreue Übersetzung oder eine freie Interpretation des Gesagten ratsam ist und welche Bemerkungen er auf gar keinen Fall übersetzt, sondern vorsichtshalber ins Gegenteil verkehrt. Theresia Walsers, jüngste Tochter des Schriftstellers Martin Walsers, beweist, dass sie zu Recht zu den meistgespielten Dramatikerinnen Deutschlands gehört. Es spielen unter anderem Doris Kunst-

mann (bekannt aus „Tatort“, „Rote Rosen“ uvm.) und Saskia Valencia (unter anderem „Gute Zeiten Schlechte Zeiten“, „In aller Freundschaft“). Ein barrierefreier Zugang ist vorhanden. Eintrittskarten zum Preis von zwölf Euro bis 20 Euro sind im Vorverkauf bei der Ticket-Zentrale in der Stadtbücherei, eine Stunde vor Veranstaltungsbeginn an der Abendkasse sowie online auf [www.neanderticket.de](http://www.neanderticket.de) erhältlich. Die Eintrittskarten sind als Kombi-Ticket im VRR-Bereich Süd als Fahrausweis gültig. ■

### „Faraj liest vor!“

(CB) Jeden zweiten Samstag im Monat lassen Faraj Younan und Ingrid Tödtmann in der Bibliothek am Nove-Mesto-Platz 3, Bücher in Deutsch und Arabisch lebendig werden. Am 14. Januar um 11 Uhr wird in der Veranstaltungsreihe „Faraj liest vor!“ das Buch „Wen hast du am allerliebsten?“ von Sam Mc Bratney und Anita Jeram vorgelesen. Eingeladen sind alle kleinen und großen Menschen ab vier Jahren. „Es ist eine Freude den beiden zu lauschen. Wenn Faraj Younan zu lesen beginnt, geht die Sonne auf und alle Kinder hängen an seinen Lippen, selbst wenn sie

kein Wort Arabisch verstehen. Und Ingrid Tödtmann bezieht die Kinder wunderbar ins Lesen ein, wenn sie die Geschichte in Deutsch lebendig werden lässt.“ berichtet Diplom-Bibliothekarin Karin Lachmann. Faraj Younan floh 2015 aus Syrien und fand in Hilden eine neue Heimat. Seit Anfang 2016 engagiert er sich als ehrenamtlicher Vorlesepaten in der Stadtbücherei bei den mehrsprachigen Vorlesestunden für Vorschulkinder. Ingrid Tödtmann liest schon viele Jahre als Vorlesepatin in der Stadtbücherei. Mit ihrer ruhigen, freundlichen Art und dem Blick auch für kleine Details in den Geschichten, gelingt es ihr immer wieder, das junge Publikum zu begeistern. Gemeinsam ergänzen sie sich perfekt und begeistern ihr Publikum immer wieder aufs Neue. „Jede Menge Spaß ist garantiert, egal ob für arabische Muttersprachler oder deutsche Kinder. Die arabische Erzählkunst verzaubert einfach jeden“, so Lachmann, die in der Bibliothek für die interkulturellen Angebote zuständig ist. Weitere Termine folgen am 11. Februar, 11. März und 8. April. Die Teilnahme ist kostenfrei. ■

### Concert Royal – Mit Luther durch das Kirchenjahr

(CH) Das Jahresthema der Kammermusikreihe „Kunst um 1/2 7“ lautet in diesem Jahr „500 Jahre Reformation“. Den thematisch passenden Einstieg macht am Mittwoch, 11. Januar, um 18:30 Uhr das Duo Concert Royal. Der Titel des Konzertes lautet „Mit Luther durch das Kirchenjahr“. Das Konzert findet in der Hilde-

**AUTO - VERMIETUNG**  
mit eigener Werkstatt

**TRUCKCENTER**  
**LANGENFELD**

Nutzfahrzeuge AG

☎ 02173 / 90450-0

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

Viel Laster für wenig Zaster!



Faraj Younan und Ingrid Tödtmann verzaubern mit ihrer Vorlesekunst. Foto: Stadtbücherei Hilden



Karla Schröter (Barockboe) und Willi Kronenberg (Orgel). Foto: Karolina Plachetko



Fritz Küchle zeigt „Bilder und Zeichen meiner Zeit“. Foto: zur Verfügung gestellt von Monika Medam

ner Reformationskirche statt. In einem Streifzug durch die geistlichen Lieder von Advent bis zum Reformationsfest begeben sich Karla Schröter (Barockboe) und Willi Kronenberg (Orgel) auf die Suche nach Martin Luther, seinen Texten und seinen Melodien und interpretiert diese in kunstvollen Vertonungen der Barockzeit. Auch die lutherischen Teile des protestantischen Gottesdienstes, wie das Vater unser, die zehn Gebote und das Glaubensbekenntnis erklingen, vertont durch die sächsischen und thüringischen Barockkomponisten Bach, Homilius, Kaufmann, Tag und andere. Eintrittskarten zum Preis von zehn Euro (ohne Ermäßigung) zuzüglich Vorverkaufsgebühren sind bei der Ticket-Zentrale in der Stadtbücherei, Nove-Mesto-Platz 3, online über [www.neanderticket.de](http://www.neanderticket.de) oder eine halbe Stunde vor Veranstaltungsbeginn an der Abendkasse erhältlich. Die Eintrittskarten sind als Fahrausweis im VRR-Gebiet gültig. ■

### Spielerische Kreativität hat jeder

(CH) Unterschiedliche künstlerische Ausdrucksformen sollen in diesem Kurs für Vor- und Grundschulkindern angeregt werden. Ab Dienstag, 17. Januar, experimentiert Dozentin Henriette Astor mit Farben und Materialien. Auf großen Blättern entstehen ausdrucksstarke Bilder. Gezielt werden die fein- und grobmotorischen Fähigkeiten entwickelt. Es wird nach Musik gemalt und erzählte Geschichten werden in Bilder umgesetzt. Astor hat sich

zum Ziel gesetzt, jedes Kind nach seinen Fähigkeiten und nach seinem Entwicklungsstand zu fördern, ohne dass der Spaß zu kurz kommt. Der Kurs findet dienstags von 15 Uhr bis 16.30 Uhr statt und geht über zehn Wochen. Die Kursgebühr beträgt 60 Euro. Weitere Informationen können dem Flyer auf [www.hilden.de](http://www.hilden.de) entnommen werden. Dieser liegt außerdem in den öffentlichen Gebäuden aus. Schriftliche Anmeldungen nehmen die Mitarbeiterinnen des Kulturamtes per eMail ([kukuk@hilden.de](mailto:kukuk@hilden.de)), per Post (Am Rathaus 1, 40721 Hilden) oder persönlich im Rathaus (Zimmer 327 oder 325) entgegen. ■

### Ausstellung bis zum 22. Januar

(MM) Zu Beginn eines Jahres hat ein Gastkünstler die Gelegenheit, im Galerieraum des H6, des „Haus Hildener Künstler“ seine Arbeiten zu präsentieren. Dieses Mal fiel die Wahl auf Fritz Küchle. Küchle hat die Einladung gern angenommen, war er doch ab dem Gründungsjahr des Künstlervereins 1979 über 30 Jahre lang aktives Mitglied im H6. Nun kurz vor seinem 80. Geburtstag zeigt er im vertrauten Rahmen Bilder und Zeichen seiner Zeit. Seine Liebe zur Bildenden Kunst hat ihre Wurzeln in seinem erlernten Beruf als Buchbindermeister, durch die Gestaltung von Bucheinbänden und dem Umgang mit edlen Papieren. In Bayern aufgewachsen, versuchte sich Küchle zunächst an der malerischen Auseinandersetzung mit der Natur, der umgebenen Landschaft und den Bergen. ■

„Aber Farbe und Form wurden mir bald schon wichtiger als die naturalistische Darstellung. Und so wollte ich in meiner Malerei nichts abbilden, sondern im besten Fall Neues erschaffen“, sagt Fritz Küchle. „Mehr als 50 Jahre sind es jetzt, in denen ich mich mit diesem Metier auseinandersetze, immer in der Hoffnung auf gelungene Ergebnisse.“ Das Zusammenwirken von Formen, Farben und Linien ist ihm sehr wichtig. Die Auseinandersetzung mit dem begonnenen Bild ist immer auch der Zeit und den herrschenden Umständen verpflichtet. Auf einen meist spontanen Beginn folgt oft ein langer Prozess, auf der Suche nach dem für ihn gültigen Resultat. Wenn sich für den Betrachter dann Formen und Farben zu einer ganz anderen deutbaren Sinnggebung zusammenfinden, so sieht der Künstler darin kein Scheitern, sondern eine Bereicherung. Die öffentliche Vernissage ist am Samstag, den 7. Januar um 16 Uhr. Zur Ausstellung spricht Henriette Astor. Die Ausstellung ist geöffnet bis Sonntag, den 22. Januar 2017. Öffnungszeiten: Samstags von 14 bis 18 Uhr, sonntags 11 bis 18 Uhr und donnerstags 16 bis 18 Uhr. Der Eintritt ist frei. ■

### „Kuschelkino“: Kinderfilme in der Stadtbücherei Hilden

(CB) In der Bibliothek findet am 12. Januar 2017 erneut das „Kuschelkino“ im Rahmen der Veranstaltungsreihe „Lichtspielzeit“ statt. Jeden zweiten Donnerstag im Monat zeigt die Stadtbücherei Hilden, Nove-

Mesto-Platz 3, um 15.30 Uhr einen Kinderfilm. Bibliotheksmitarbeiterin Roxana Wall erläutert: „Das Kuschelkino ist eine Veranstaltung für die ganze Familie,

deshalb zeigen wir nur Filme ohne Altersbegrenzung. Der genaue Filmtitel wird erst am Veranstaltungstag bekannt gegeben.“ Der Eintritt ist frei. ■



Eine Kampagne des KKV für bewussten Konsum und lebendige Innenstädte.

**KKV**  
Bundesverband der Katholiken  
in Wirtschaft und Verwaltung e.V.

[www.wir-im-kkv.de](http://www.wir-im-kkv.de)

Jeder mag lebendige Innenstädte und Einkaufsmöglichkeiten am Ort. In Zeiten des Onlinehandels ist das aber keine Selbstverständlichkeit mehr.

Wir im KKV sagen deshalb: Mensch, kauf doch auch mal wieder nebenan! Nicht immer ist der Einkauf im Netz die bessere Wahl. Service, Qualität und Menschlichkeit gibts auch im Laden nebenan. Probieren Sie es aus.

## Mentoren vom „DU-ICH-WIR“ e.V. erhielten Deutschen Bürgerpreis

Sie verbessern die Chancen von Kindern und Jugendlichen mit Migrationshintergrund durch Sprachnachhilfe



Interviewpartner Momoko Kristuf (rechts) neben dem Vereinsvorsitzenden von „DU-ICH-WIR“ Dominik Adolphy, der die Trophäe vom Bürgerpreis in den Händen hält.



Mentor und Vorstandsmitglied Marcel Niemann unterrichtet die beiden irakischen Schwestern Media (links) und Dalya (rechts). Fotos (2): privat

**Wenn man die Sprache der neuen Heimat nicht beherrscht, stößt man im Alltag immer wieder auf Hindernisse und Grenzen. Jeder, der einmal längere Zeit in einem fremden Land verbracht hat, dessen Wortschatz er weder verstehen noch sprechen kann, kann in Grundzügen erahnen, was das gerade aktuell für die vielen Menschen mit Migrationshintergrund in Deutschland bedeutet. Seit 2014 setzt sich der in Erkrath-Hochdahl ansässige Verein „DU-ICH-WIR“ e.V. für die Vermittlung von kostenlosem Deutsch-Förderunterricht für Flüchtlingskinder ein. Über 60 Schüler in der Stadt und neuerdings auch aus Haan werden von dem Verein inzwischen betreut, eine Ausweitung der Arbeit auf angrenzende Kommunen ist geplant. Wir vom Hildener Stadtmagazin haben mit Momoko Kristuf aus dem Vereinsvorstand über die Arbeit von „DU-ICH-WIR“ gesprochen.**

**Stadtmagazin:** Herr Kristuf, sateln wir einfach mal das Pferd von hinten auf. Sie haben erst vor wenigen Wochen den Deutschen Bürgerpreis 2016 in der Kategorie Alltagshelden erhalten, den die Kreissparkasse Düsseldorf gemeinsam mit der

Bundestagsabgeordneten Michaela Noll (CDU) vergibt. Was bedeutet diese Auszeichnung für Ihren Verein?

**Momoko Kristuf:** Es war für uns alle eine große Ehre, diesen Preis zu bekommen. Es zeigt, dass wir auf einem richtigen Weg sind und spornt uns an, weiter zu machen. In erster Linie geht es aber um die Menschen, die hier mit nichts herkommen und ihr Leben neu aufbauen müssen. Der Preis gilt nicht nur uns, sondern auch all denen, die uns mit ihrer Freude zu lernen viele schöne Momente beschern.

**Stadtmagazin:** Vor zwei Jahren haben Sie dieses Projekt der Integrationshilfe gestartet und bereits einer beachtlichen Zahl an Schülern geholfen. Was war der Antrieb für Ihr Projekt?

**Momoko Kristuf:** Die Idee an sich ist von unserem Vorsitzenden Dominik Adolphy. Wir haben uns schon immer gefragt, warum es auch in Erkrath einen Unterschied macht, aus welchem Viertel man kommt. Wenn man sich anguckt, woher die Kinder kommen, die auf das Gymnasium gehen, dann wird klar, dass nicht alle dieselben Voraussetzungen haben. Der Schlüssel zu mehr Chancengleichheit liegt in der Sprache

und deswegen entstand die Idee, kostenlos Sprachnachhilfe anzubieten.

**Stadtmagazin:** Sie helfen den jungen Menschen dabei, sprachliche Barrieren zu überwinden und ihnen somit einen besseren Stand in ihrer neuen Heimat zu ermöglichen. Dahinter stecken viele Einzelschicksale. Gibt es eine Geschichte, die deutlich macht, was Ihre Arbeit bewirken kann?

**Momoko Kristuf:** Ja, die Geschichte mit einer unserer ersten Nachhilfeschülerinnen. Sie kam mit ihrer Familie aus dem Irak und ging in die 3. Klasse der Grundschule Sandheide als die Nachhilfe begann. Sie hat sich so schnell verbessert, dass uns klar wurde, dass sie auf das Gymnasium gehört. In der Sandheide gehen jedes Jahr nicht mal eine Handvoll der Kinder aufs Gymnasium und dementsprechend hatten ihre Familie und sie Zweifel, ob sie es schaffen kann. Mittlerweile geht sie in die 6. Klasse des Gymnasiums Hochdahl und es macht uns stolz, ihren Weg mitgehen zu können.

**Stadtmagazin:** Wie Sie bereits im Vorabgespräch erläutert haben, verfügt der Verein selbst über keine Lehrräume. Das heißt, Sie gehen in die Schulen

oder zu den Flüchtlingskindern in die Einrichtung? Wie kommen die Kontakte zustande und an wen richtet sich das Angebot?

**Momoko Kristuf:** Da wir kostenlose Sprachnachhilfe anbieten, können wir uns keine eigenen Räume leisten. Den Kontakt zu Schulen bekommen wir meist über die Direktoren. Besonders gut klappt die Zusammenarbeit mit anderen Ehrenamtlichen, wie beispielsweise dem „Freundeskreis für Flüchtlinge“. Das Angebot richtet sich an alle Menschen mit Migrationshintergrund. Wenn möglich vermitteln wir insbesondere Kinder und Jugendliche auf Empfehlung ihrer Lehrer oder einer betreuenden Person.

**Stadtmagazin:** In den meisten Kommunen gibt es bereits ein breites Sprachangebot für Flüchtlinge – wenn auch häufig „niederschwellig“. Ohne eine Konkurrenz-Situation skizzieren zu wollen: Ist der Bedarf trotz Schulen, VHS-Angeboten und vieler Einzelangebote wirklich derart groß?

**Momoko Kristuf:** Hier können wir nur die Situation in Erkrath beurteilen. In Erkrath ist der Bedarf immens. Wir sprechen beispielsweise regelmäßig mit der Caritas und den Flüchtlingskoor-

dinatoren der Stadt. Der allgemeine Tenor ist der, dass es derzeit gar nicht genug Sprachangebote geben kann. Wir sind kein Ersatz für die bestehenden Angebote, sondern „DU-ICH-WIR“ dient als Ergänzung. Dort, wo andere Angebote nicht ausreichen oder greifen, kommen wir ins Spiel.

**Stadtmagazin:** Was müssen Mentoren, die für „DU-ICH-WIR“ tätig sein wollen, mitbringen und wo können sie sich melden?

**Momoko Kristuf:** Mentoren sind für uns Menschen, die aktiv Nachhilfe geben. Die werden natürlich immer gesucht und müssen nichts mitbringen – außer gute Deutschkenntnisse. Wir betreuen unsere Mentoren und Schüler, stehen mit ihnen im regelmäßigen Austausch und versuchen die Nachhilfe so angenehm wie möglich zu gestalten. Um dies zu gewährleisten, suchen wir neben Mentoren Menschen, die auch organisatorisch und betreuend tätig sein wollen. Wer Interesse hat, kann uns über unsere Webseite ([www.du-ich-wir.org](http://www.du-ich-wir.org)), per Telefon (02104/4939774) und unter unserem Namen bei Facebook kontaktieren.

(Das Interview führte BETTINA LYKO)

## „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.

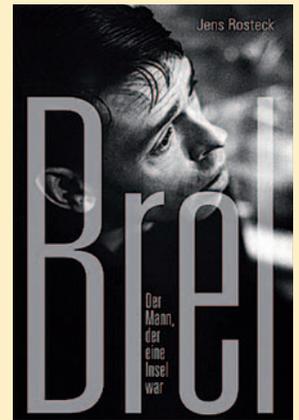
eingereist sei, dorthin zurückgebracht werden müsse, weiß Jarzombek. Viel Aufwand müsse auch betrieben werden, um die Abschiebung in die Heimatländer in medizinischer Hinsicht zu begleiten. So werde beispielsweise für die Ankunft im Heimatland therapeutischer Beistand organisiert, wenn der psychische 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

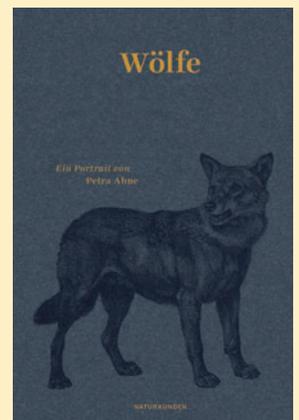
(SM) Bis zum September gab es insgesamt 6120 Asylanträge, die von der Ausländerbehörde des Kreises Mettmann derzeit bearbeitet werden. Davon waren 1232 Neuzuweisungen in 2016. Mittlerweile arbeiten beinahe 70 Mitarbeiter in der Behörde, einige befinden sich derzeit noch in der Einarbeitungsphase. Die 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 ■

# Senioren im Mittelpunkt



## Ruhe in Frieden

Wie stellen sich die Bundesbürger ihre eigene Bestattung vor? Eine aktuelle Studie des Meinungsforschungsinstitut 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 Unter-

suchung 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 Einstellun-



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

Foto: CMA

gen 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 Studie am Menschen nachgewiesen, dass handelsüblicher scharfer Senf vor der Wirkung

krebserregender 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 krebserregenden 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 tatsächlich 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



**CURANUM**  
Gute Pflege hat ein Zuhause.

### Sie suchen eine barrierefreie Wohnung?



**Wir bieten Ihnen:**

- Sicherheit und Rundumversorgung – dafür sorgt unser Ambulanter Dienst Hilden
- Bewegungsbad, Restaurant und Café
- Seniorengerechte Appartements
- Jeder Tag ist voller Abwechslung – Vielseitige Veranstaltungen

**CURANUM Seniorenstift Hilden**  
Hofstraße 3 · 40723 Hilden · Telefon: 02103 9614-0  
E-Mail: hilden@curanum.de · www.curanum.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



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

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

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 Pflege-

bedürftigkeit 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 verwaltet. 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 erklärte. Um die negativen Effekte möglichst gering zu halten, habe die Bundesregierung den Turnus 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) ■

## 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

## 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



JÖRG VIEHWEG

HEILPRAKTIKER

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

PERSÖNLICH | GANZHEITLICH | INDIVIDUELL



Besuchen Sie unser öffentliches  
Café-Restaurant  
VIER JAHRESZEITEN

## Ihre neue Tagespflege in Hilden

Unsere neue Tagespflegeeinrichtung freut sich auf Ihren Besuch. Lernen Sie auch unsere ambulanten pflegerischen und hauswirtschaftlichen Leistungen kennen. Sie sind herzlich eingeladen. Detaillierte Informationen finden Sie unter:

Tagespflege carpe diem  
Feldstraße 32  
40721 Hilden  
Tel.: 021 29/92 46 - 0  
hilden@senioren-park.de  
www.senioren-park.de



... mehr als gute Pflege!

# Senioren im Mittelpunkt



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

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 Blutgefä-

ßen 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) ■

## Mit Pilzen Osteoporose mindern

Lange Zeit merkt man es nicht, wenn die Knochen brüchiger werden. Still schreitet der Calcium-Abbau voran und die Dichte der Knochen nimmt ab. Schmerzen treten erst auf, wenn der Knochenschwund, die Osteoporose, weit entwickelt ist. Dann brechen Knochen häufig schon bei Alltagsbewegungen. Die Wirbel sind oft davon betroffen, aber auch Becken, Oberschenkel und Oberschenkelhals, Handgelenke und Oberarme. Neben den heftigen Schmerzen und dem langwierigen Heilungsprozess, die damit einhergehen, sind vor allem die Brüche problematisch, die ältere Menschen länger ans Bett fesseln. Dann ist die Gefahr groß, dass sie nie wieder mobil werden. 7,8 Mio. Men-



Bewegung und eine gesunde Ernährung stärken die Knochen.

Foto: GMH/BDC

schen in Deutschland, das ist knapp jeder zehnte Bundesbürger, leiden an Osteoporose. 80 Prozent davon sind Frauen. Bis zur Menopause schützt sie das natürlich im Körper gebildete Östrogen vor dem übermäßigen Knochenabbau. Nach den Wechseljahren verringert sich dieser Schutz. Bewegungsarmut, Mangelernährung, Rauchen, Alkohol, starker Kaffeeconsum, längerfristige Behandlungen mit Kortison und anderen Medikamenten sind weitere Ursachen für den Knochenschwund. Zum Glück lässt sich viel dagegen tun – je früher, desto besser. Bewegung ist ganz wichtig. Nur Knochen, die durch Belastung zum Beispiel beim häufigen Gehen, Laufen, Tanzen, Fahrrad-Fahren, Gymnastik gefordert sind, sind stark. Wer sich bereits in der Jugend viel bewegt und auch als Erwachsener aktiv bleibt, hat die besten Chancen ohne Knochenprobleme durchs Leben zu kommen. Wer sich dagegen nicht oder kaum bewegt, der schwächt seine Knochen. Eine ebenso große Rolle spielt die gesunde Ernährung, die den Körper das ganze Leben hindurch mit reichlich Kalzium und Vitamin D versorgt. 1000mg Kalzium pro Tag sollten es schon sein. Grünes Gemüse sorgt unter anderem dafür, dass die Zahl erreicht wird. Auch Pilze steuern ihren Teil zur Calcium-Versor-

gung bei. Noch wichtiger aber ist ihr hoher Gehalt an Vitamin D. Dieses Vitamin steuert die Calcium-Aufnahme aus dem Magen-Darm-Trakt, reguliert den Calcium-Stoffwechsel und fördert den Calcium-Einbau in die Knochen. Zwar kann der Körper das Vitamin unter Sonnenbestrahlung selbst herstellen. Aber im Winter reicht das nicht und erst recht nicht bei Menschen, die sich überwiegend drinnen aufhalten. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt daher, 5µg pro Tag über die Ernährung aufzunehmen. Das gelingt mit fettem Fisch, Leber, Eiern und nicht zuletzt mit Pilzen wie Champignon, Austernpilz oder Shiitake. 100g Champignons beispielsweise, also eine gute Handvoll, liefern bereits 2µg Vitamin D. Wer Pilze eingehüllt in ein Omelett isst, als Beilage zu einem Stück Thunfisch oder sich eine reine Pilzmahlzeit gönnt, hat schon alles für seine Vitamin D-Versorgung getan. Der Austernpilz kann sogar noch mehr als der Osteoporose vorzubeugen. Er entspannt Muskeln und Sehnen, stärkt die Gelenke und lindert so Schmerzen, egal ob durch poröse Knochen oder andere Ursachen entstanden. In China weiß man das schon lange. Dort gehört zu einer Hexenschuss-Therapie ganz selbstverständlich der Austernpilz. (GMH/BDC) ■

## Zur Sicherheit! Der Johanniter-Hausnotruf.



Zu Hause in vertrauter Umgebung leben, den Alltag meistern und das gute Gefühl haben, dass im Notfall schnelle Hilfe kommt: Der Johanniter-Hausnotruf ist rund um die Uhr erreichbar.

Service nummer:  
02103 97831-60  
www.johanniter.de/mettmann

**DIE JOHANNITER**  
Aus Liebe zum Leben





Die Ausstellung „PLAYMOBIL – Spielgeschichte(n)“ ist noch bis zum 23. April 2017 im Neanderthal Museum zu sehen. Fotos (2): Kreis Mettmann



Auerochse Albrecht (rechts) kommt aus Brandenburg und hat nun den Posten des Zuchtstieres übernommen. Der Posten war seit dem Sommer 2016 unbesetzt.

### Highlights 2017 im neanderland

(YH) In diesem Jahr ist das neanderland, die grüne Region zwischen Rhein, Ruhr und Bergischem Land, wieder Schauplatz für eine Reihe von Veranstaltungen, Ausstellungen und Aktionen. Der Highlight-Kalender 2017 umfasst dabei nicht nur Events für Aktive und Kulturfreunde, sondern mit der „Tour de France“-Etappe auch einen internationalen Leckerbissen für Sportbegeisterte. Vom 6. bis 14. Mai 2017 schnüren Naturfreunde und Aktive wieder die Wanderstiefel: Nach der Premiere der neanderland WANDERWOCHE können sich Wanderer nun auf die zweite Auflage freuen. Auf dem Programm stehen wieder zahlreiche geführte Wanderungen und Angebote für jeden Geschmack rund um den neanderland STEIG. „Bühne frei!“ heißt es vom 23. Juni bis 23. Juli 2017 wieder für die neanderland BIENNALE. Das trinationale Theaterfestival, bei dem Eigenproduktionen und Gastspiele aus dem neanderland, Polen und Frankreich zur Aufführung kommen, steht 2017 unter dem Motto „Neue Ufer“. Besucher können sich auf ungewöhnliche Inszenierungen auf den Straßen und Plätzen der Region und in ausgefallenen Räumen freuen. Nicht nur Radsportfans werden am 2. Juli 2017 ins neanderland „pilgern“, wenn hier die Sportler beim Grand Départ Düsseldorf 2017 der „Tour de France“ kräftig in die Pedale treten. Die zweite Etappe des berühmtesten Rennens der Welt führt 2017 auf 202 Kilometern von Düsseldorf über

Erkrath, das weltberühmte Neanderthal, Mettmann, Ratingen, zurück nach Düsseldorf und weiter bis nach Lüttich. Bereits jetzt werden im Neanderthal Museum die Herzen von kleinen und großen Spielkindern höher schlagen: Für die Ausstellung „PLAYMOBIL – Spielgeschichte(n)“ ziehen noch bis zum 23. April 2017 Tausende von kleinen Rittern, Steinzeitmenschen und Piraten ins Museum. Besucher können sich auf detailreiche Szenen aus der Steinzeit und dem Alten Ägypten freuen, PLAYMOBIL-Archäologen auf ihrer Forschungssafari folgen oder Astronauten auf dem Weg ins All begleiten. Spieltische laden dazu ein, eigene Szenarien aus den beliebten Spielfiguren zu kreieren. Die ganze Vielfalt der Museumslandschaft in der Region wird bei der neanderland MUSEUMSNACHT am 29. September 2017 erlebbar. Und auf den neanderland ERLEBNISTOUREN schließlich bieten sich von März bis Oktober 2017 wieder spannende Einblicke ins neanderland: von der Kalksteinwerkbesichtigung über den Besuch bei den Bienen bis zur Schlösser- oder Böttchentour auf dem

Rhein. Das vollständige Programm der beliebten Bus-Tagestouren ist ab Mitte Januar 2017 erhältlich. Weitere Infos und Tipps finden Interessierte unter: [www.neanderland.de/veranstaltungen](http://www.neanderland.de/veranstaltungen)

### Mitwirkende für die neanderland BIENNALE 2017 gesucht

(DH) Die neanderland BIENNALE 2017 ist, wie bereits auf dieser Seite erwähnt, ein trinationales Theaterfestival: Aus Deutschland, Frankreich und Polen sind Künstler und Theatergruppen bereits dabei, sich auf ihre Auftritte im neanderland vorzubereiten. Mit dabei ist die französische Compagnie „Franche Connexion“, die für ihre Produktion „König ohne Land“ noch weibliche und männliche Amateure sucht. Geprobt wird ein Stück, das später unter freiem Himmel in Ratingen, Heiligenhaus und in etwas veränderter Form auch in Velbert aufgeführt werden wird. Die Leitung hat Stéphane Titelein, französischer Regisseur und Schauspieler. Es sind noch zwei weitere Schauspielprofis beteiligt, sieben Amateure aus Frank-

reich – und hoffentlich auch sieben Amateure aus Deutschland. Es wird viel zu proben geben, daher sind mehrere Probenblöcke angesetzt, vornehmlich in Ratingen, aber auch zwei Probenblöcke in Frankreich. Für die Proben in Frankreich wird die Fahrt, die Unterkunft und Verpflegung gestellt. Die Proben-sprache wird Englisch sein. Wer Interesse hat mitzuwirken, melde sich beim Team der neanderland BIENNALE im Kreis Mettmann, Carine Lin-Kwang, telefonisch unter 02104/992074 oder per E-Mail unter: [carine.lin-kwang@kreis-mettmann.de](mailto:carine.lin-kwang@kreis-mettmann.de).

### Ein neuer Zuchtstier für das Wildgehege im Neandertal

(DH) Ein besonderes Weihnachtsgeschenk gibt es in diesem Jahr für die Aurochs im Eiszeitlichen Wildgehege Neandertal: Der neue Zuchtstier Albrecht ist angekommen. Im vergangenen Sommer war der bisherige Zuchtstier Onero zusammen mit einigen Kühen in ein Beweidungsprojekt in Norddeutschland umgezogen, und seitdem war der Posten des

Deckstieres unbesetzt. Nun tritt Albrecht Oneros Nachfolge an. Da das Eiszeitliche Wildgehege einer der ältesten Zuchtstandorte der Aurochs-Rückzuchtungen ist, haben viele heutige Zuchtherden Tiere aus der Neandertaler Linie. Das macht es schwierig, einen Stier zu finden, der mit den Kühen im Neandertal nicht zu eng verwandt ist. Mit Hilfe des Naturschutzvereins Neandertal e.V., dem Besitzer der Tiere, ist es jedoch geglückt: Albrecht, der im Februar sechs Jahre alt wird, ist im Nationalpark Unteres Odertal in Brandenburg geboren und aufgewachsen. Im Austausch ist ein Jungbulle aus dem Neandertal in den brandenburgischen Nationalpark umgezogen: Der einjährige Stier Newton wird auf den Oderwiesen aufwachsen, um dort einmal den Posten des Zuchtstieres zu übernehmen. Albrecht muss sich nun erst einmal an seine neue Heimat gewöhnen. Eines der ersten Dinge, die er jetzt lernt, ist Bergsteigen: Die Flächen, auf denen er bisher lebte, sind weitestgehend eben. Ansonsten hat er sich schon recht gut eingelebt und wird von der Herde gut aufgenommen. Zur Freude der betreuenden Hegemeister ist er aufmerksam, aber zurückhaltend und zeigt auch in der für ihn ungewohnten Umgebung kein aggressives Verhalten. Mit den ersten Nachkommen von Albrecht ist ab Mitte Oktober 2017 zu rechnen. Besucher, die die Weihnachtstage zu einem Spaziergang um das Eiszeitliche Wildgehege nutzen, können den Stier gut erkennen: Er hat sehr dunkles Fell und ist deutlich größer als die Kühe.

### Sieger des neanderland cups vom TuS Hilden 1896

(FS) Nachstehend eine kleine Ergänzung zu unserer ausführlichen Reportage zum neanderland cup 2016, der noch jungen Laufserie des Kreises Mettmann quer durch das Neanderland, in unserer Dezember-Ausgabe. Wir hatten berichtet, dass der Sieger der Herren-Gesamtwertung, Max Köh-

ler, für die LG Stadtwerke Hilden am Start war. Die LG Stadtwerke Hilden ist eine Abteilung des TuS Hilden 1896 und gehört zur Abteilung Leichtathletik beim Turn- und Sportverein. Der Sieger des neanderland cups 2016 kommt also vom TuS Hilden 1896. In diesem Monat startet übrigens

die dritte Auflage des neanderland cups mit der Hildener Winterlaufserie des Hildener AT. Die Termine für die drei Winterläufe: 22. Januar, 5. Februar und 19. Februar. Alle Informationen zum neanderland cup 2017 gibt es unter [www.kreis-mettmann.de](http://www.kreis-mettmann.de) auf der Homepage des Kreises.

## 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 Erspartes 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.



# Fit & gesund ins neue Jahr



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, re-

gelmäßige 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-Train-

ern, 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 viele potenzielle Fehlerquellen gegeben sind. Das Ziel von Faszientraining und funktionellem Training ist die Auflösung von Blockaden und Verspannungen bis hin zur ganzheitlichen Nutzung der physischen Ressourcen, so dass motorische Fähigkeiten wie Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Koordination und Beweglichkeit wieder optimal genutzt werden können. (CB) ■



**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**



## Ein Spitzensportland vier starke Partner

➔ [www.spitzensportland.nrw](http://www.spitzensportland.nrw)

Unter ➔ [www.spitzensportland.nrw](http://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.

# Rauchen beruhigt

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

