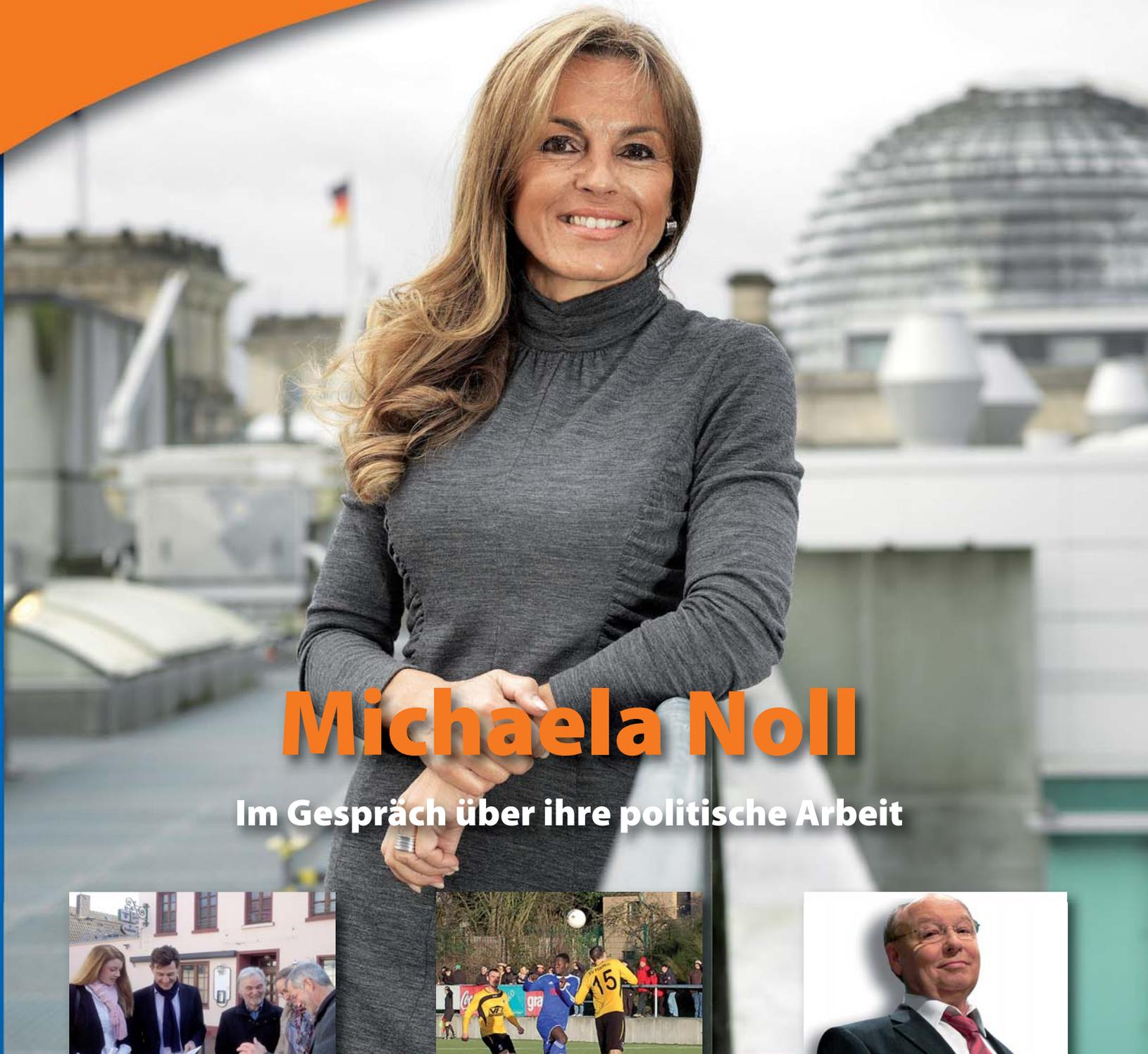


Monheimer Stadtmagazin



Michaela Noll

Im Gespräch über ihre politische Arbeit



WETTBEWERB

Neue Ideen für die Altstadt



FUSSBALL

Sportfreunde kämpfen um den Klassenerhalt



KULTUR

Die Highlights im März

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: Dominik Butzmann

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

Erscheint: monatlich

Druckauflage: 5.000 Exemplare
Anzahl Ausgestellten: 88
Verbreitete Auflage: 4.902 Exemplare (I/2013)
Mitglied der Informationsgemeinschaft zur Feststellung der Verbreitung von Werbeträgern (IVW e.V.)

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

Redaktion/
Freie Mitarbeiter: (FST) Frank Straub
(FS) Frank Simons
(AB) Arno Breulmann
(SM) Sabine Maguire

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 geben nicht automatisch die Meinung des Verlags wider.

Liebe Monheimer...

(FST) Die Bahnen der Stadt Monheim am Rhein (BSM) trennen sich zum 31. Dezember dieses Jahres von ihrer Güter- und Schienensparte. Der Rückzug ist letztlich auch die Konsequenz aus einem folgenschweren Unfall am 26. Oktober 2013, an dem es bei Gladbeck zu einem Güterzug-Zusammenstoß unter Beteiligung der Bahnen der Stadt kam. Der damals erheblich verletzte Lokführer der BSM kämpft bis heute mit den gesundheitlichen Folgen. „Und es hätte noch weitaus schlimmer kommen können“, betonte BSM-Geschäftsführer Detlef Hövermann. Und: „Das hat schon zu einem Umdenken bei uns geführt.“ Bereits bei der Aufarbeitung dieses Unfalls hatten Bürgermeister Daniel Zimmermann und Hövermann im Herbst gemeinsam angekündigt, die ohnehin seit 26 Jahren defizitäre Gütersparte der Bahnen einer kritischen Untersuchung zu unterziehen. Im Februar nun besiegelte der Stadtrat das Aus für die Güter- und Schienensparte, folgte somit dem Vorschlag des Bürgermeisters – gegen die Stimmen der Sozialdemokraten, die noch weiteren Klärungsbedarf sahen. In derselben Sitzung beschloss der Monheimer Rat, dass die Stadt die Info-Studios an der Robert-Bosch-Straße kauft. Von 2,4 Millionen Euro ist die Rede, die künftige Nutzung ist noch unklar, die Verwaltung brachte eine Umverlegung des Betriebshofes hierhin ins Spiel.

Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen
das Team vom Monheimer Stadtmagazin

☞ Anzeigen- und Redaktionsschluss für die April-Ausgabe: Freitag, der 21.03.2014

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

Kickboxen



(FST) Semmy-Mathias Ademoski (Foto) von der SG Monheim kehrt zurück in den Ring – er kämpft am 29. März in Gleidorf gegen einen Wuppertaler Kämpfer. Ademoski ist mehrfacher Deutscher Meister, er kämpft nun erstmals im Schwergewicht, sein Gegner

bringt 115 Kilo auf die Waage. Es könnte Ademoskis letzter größerer Kampf werden, wie der Monheimer Kampfsportler mit mazedonischen Wurzeln dem Stadtmagazin verrät. Es handelt sich jedoch nicht um einen Titelkampf.

Foto: Hildebrandt ■

+++ Stadtgespräche +++ Stadtgespräche +++ Stadtgespräche +++ Stadtgespräche +++

An dieser Stelle werden lokale Ereignisse dokumentiert, die in der Stadt in den letzten Wochen für Gesprächsstoff sorgten und/oder in Zukunft noch sorgen werden



Maiwald-Schule: Zur Feier des Tages ließen die Kinder vor ihrem neuen Schulgebäude Hunderte von Luftballons in den Baumberger Himmel aufsteigen.
Foto: Thomas Spekowitz



Klingendes Afrika – am 9. März in Baumberg.

Foto: Evangelische Kirche

Sicherheit

Die Stadt hat durch den Kauf neuer Feuerwehrfahrzeuge in die Sicherheit ihrer Bürger investiert. Verwaltungschef Daniel Zimmermann konnte am 11. Februar gleich drei neue Einsatzfahrzeuge offiziell an den Monheimer Wehrleiter Hartmut Baur übergeben. Besonders schnell musste es bei einem Rettungswagen gehen, der schon im letzten Jahr zusätzlich in Dienst gestellt wurde. Rat und Verwaltung reagierten damit auf die Schließung des Monheimer Krankenhauses. Auch fünf neue Rettungsassistenten wurden binnen kürzester Zeit als Besatzung für den Wagen eingestellt. Durch die längeren Fahrzeiten in die umliegenden Krankenhäuser waren diese Schritte unumgänglich geworden. „Die Notfallrettung im Stadtgebiet wurde damit sogar noch optimiert“, so Feuerwehr-Sprecher Torsten Schlender. Der Rettungswagen ist mit einem automatisierten Gerät zur Herz-Lungen-Wiederbelebung sowie mit einem modernen EKG- und Defibrillator-Gerät ausgestattet. Ein Beatmungsgerät sowie diverse Gerätschaften zur Rettung von verunglückten oder schwer erkrankten Patienten runden die technische Beladung ab. Das Fahrzeug ist damit auf dem modernsten Stand der Notfallmedizin. Als Basis dient ein Mercedes Sprinter, für den Ausbau sorgte die Wietmarscher Ambulanz- und Sonderfahrzeug-GmbH. Der Ge-

samtaufpreis mit Fahrgestell, Aufbau und medizinischer Beladung betrug 225 000 Euro. Der zweite neue Wagen geht an den Löschzug Monheim der Freiwilligen Feuerwehr. Er bekam jetzt ein Hilfeleistungs-Löschgruppenfahrzeug 20 (HLF 20) zur Verfügung gestellt. Der Wagen ersetzt ein Fahrzeug aus dem Jahr 1990, das altersbedingt ausgetauscht werden musste. Die Kosten für die Anschaffung lagen hier bei 410 000 Euro. Neu im Fuhrpark der Feuerwehr ist zudem ab sofort auch ein kombiniertes Fahrzeug für kleinere Hilfeleistungen und zur Wasserrettung.

Maiwald-Schule

Die Zeiten von Container-Provisorien an der Armin-Maiwald-Schule sind vorbei. Nach zwölf Monaten Bauzeit übergab die Stadtverwaltung, mit Bürgermeister Daniel Zimmermann an der Spitze, am 11. Februar den fertiggestellten Gebäudeanbau in die Hände seiner künftigen Nutzer. In ihm sind insgesamt drei neue Klassen- und Aufenthaltsräume für die Arbeit im Offenen Ganztage sowie ein großer Speiseraum und eine professionelle Verteilerküche entstanden. Das mit 1,7 Millionen Euro vom Stadtrat genehmigte Budget konnte dabei um rund 200 000 Euro deutlich unterschritten werden. Mit der fristgerechten Fertigstellung des 1,5-Millionen-Euro-Baus sind nun alle Kinder, die Lehrkräfte und die Ogata-Pädagogen unter einem Dach ver-

eint. Viele organisatorische Herausforderungen gehören somit der Vergangenheit an. Die Freude darüber ist groß. Die Übergabe des Neubautraktes mit der Mensa begingen Schulträger und Schule daher mit einer kleinen Feierstunde in der neuen Mensa. Der Neubau ist von hell verglasten Fluren geprägt, die eine große Transparenz zum Schulhof hin bewirken. Vom Hof aus sieht man nun sehr gut, was gerade im Gebäude passiert, und umgekehrt ist es genauso. Zudem verfügen die neuen Klassen- und Ogata-Räume über eine bemerkenswert gute Akustik. In Kürze wird auch die Schul- und Spielhof-Erneuerung beginnen. Zudem werden im Laufe des Jahres noch die Verwaltungsräume umgebaut. Der Altbau erhält einen Aufzug, der dann alle Geschosse erreicht. Im Sommer feiert die Armin-Maiwald-Schule ihr vierjähriges Bestehen. In ihr wurden die frühere Humboldt- und die Geschwister-Scholl-Schule zunächst organisatorisch und inzwischen auch räumlich vollständig vereint. Der Schulstandort an der Humboldtstraße wurde vor 50 Jahren eingeweiht.

Klingendes Afrika in der Friedenskirche

Afrikanischer Chorgesang ist nicht nur Musik, sondern ein echtes Chorgefühl. Lieder für die Arbeit, Kinderlieder, Lieder für Feste, religiöse sowie politische Lieder: Afrikanische Gesänge sind eng verknüpft mit der sozia-

len Situation und dem Alltag, sie begleiten die Menschen in Afrika und ihr ganzes Leben. Am Sonntag, den 9. März, um 18 Uhr bringt der Chor Makwaya „Klingendes Afrika“ mit einem atemberaubenden Konzert in die Baumberger Friedenskirche an der Schellingstraße 13. Obwohl der Chor Makwaya unter der Leitung von Sabine Glückmann aus lauter Europäern aus rheinischen und bergischen Städten besteht, hat er sich seit mehr als 15 Jahren dieser Musik verschrieben. Die ohne Noten und damit auf afrikanische Art einstudierten Chorgesänge vermitteln sowohl den Sängern als auch den Zuhörern pure Lebensfreude. Sie bezaubern durch ihren ungewöhnlichen Klang, ihre Rhythmik und ihre Bewegungen, sie entführen auf eine musika-

Reise durch Afrika. Das Repertoire des Chores aus 20 Sängerinnen und Sängern umfasst Lieder aus dem östlichen und südlichen Afrika, darunter auch solche, die Sabine Glückmann persönlich von einer Partnerschaftsreise nach Tansania mitgebracht hat. Die Begeisterung des Chores wirkt ansteckend zum Mitklatschen, Mitbewegen oder sogar Mitsingen. Selbst afrikanische Gäste bestätigen Makwaya einen typisch afrikanischen Chorklang. Oft hört der Chor nach den Konzerten das Kompliment: „Das klang wie zuhause in Afrika.“ Eintritt (nur Abendkasse): neun Euro (ermäßigt sieben Euro).

(Zusammengestellt von FRANK STRAUB)

„WENN DU IM RECHT BIST, KANNST DU DIR LEISTEN, DIE RUHE ZU BEWAHREN; UND WENN DU IM UNRECHT BIST, KANNST DU DIR NICHT LEISTEN, SIE ZU VERLIEREN.“

- MAHATMA GANDHI -



Heidi Wiertz
RECHTSANWÄLTIN

Sandstraße 104
40789 Monheim am Rhein

Telefon: 0 21 73 – 3 94 68 00
Mobil: 0171-26 23 040
E-Mail: info@ra-wiertz.de
Internet: www.ra-wiertz.de

Termine nach Vereinbarung

ARBEITSRECHT | MIETRECHT | VERKEHRSRECHT | STRAFRECHT

Mit Herz und Einsatz präsent

Die Arbeit der CDU-Bundestagsabgeordneten Michaela Noll

„Von hier. Für uns.“ Dieser Slogan ist für Michaela Noll Programm. Die CDU-Bundestagsabgeordnete für den Südkreis Mettmann ist mit Einsatz und Kompetenz für die Bürger in der Region unterwegs. Sie ist neben ihrer Arbeit in Berlin ständig in den sechs Städten ihres Wahlkreises präsent und hat hierbei stets ein offenes Ohr auch für die Sorgen und Nöte des kleinen Mannes. Michaela Noll besucht regelmäßig lokale Firmen, Krankenhäuser, Schulen und Kindergärten sowie Verbände, Organisationen oder Vereine und ist in zahlreiche soziale Projekte involviert.

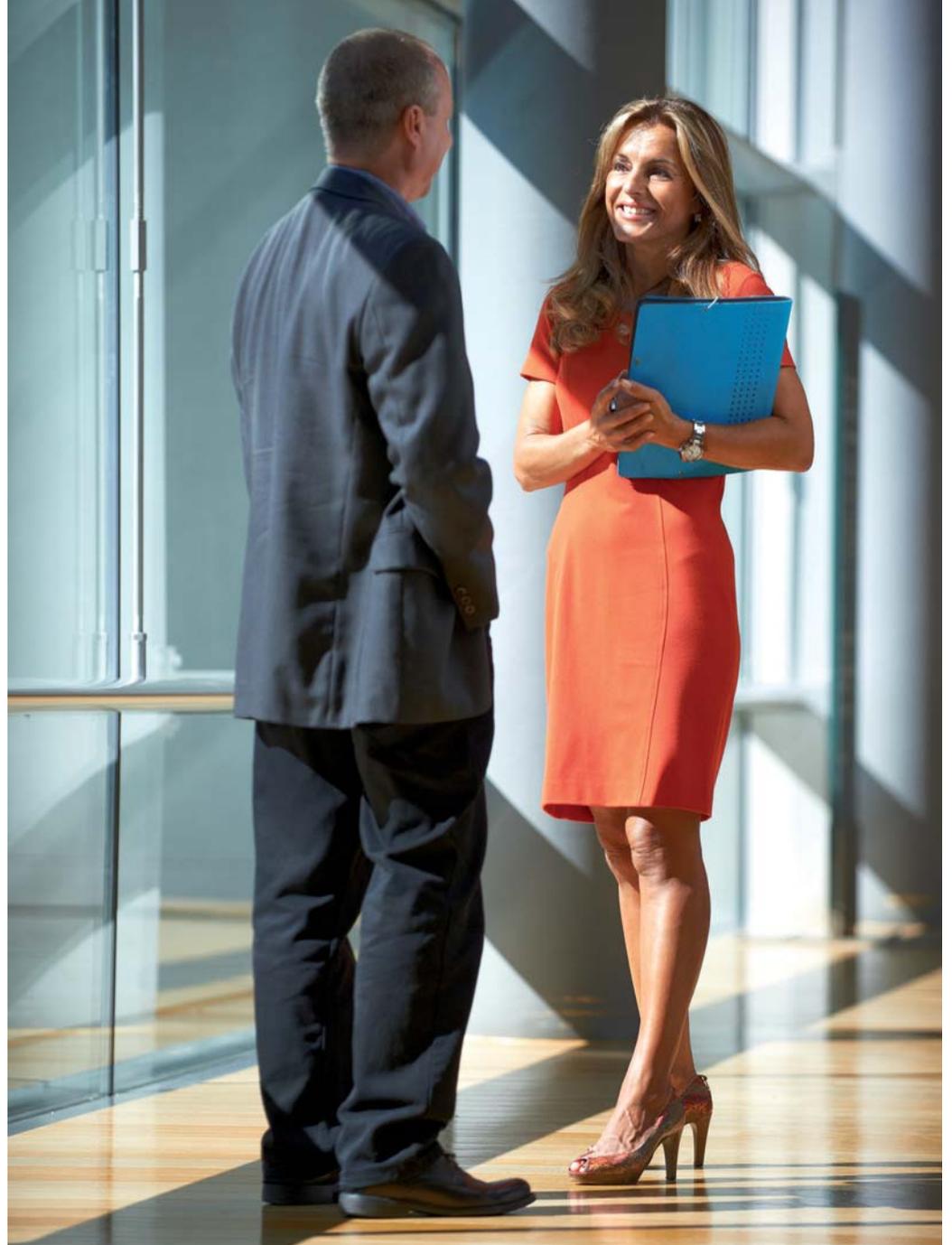
Duelle mit Steinbrück

Manfred Stuckmann, Ehrenbürger von Langenfeld und CDU-Urgestein, bringt Nolls Engagement in einem Satz auf den Punkt: „Sie ist authentisch und bürgernah.“ Dies genau sind die Attribute, die den Erfolg ihrer politischen Arbeit ausmachen. Da kann sich mancher ihrer prominenten Kollegen noch eine Scheibe abschneiden. Nolls hohen Sympathiewerten musste sich bei der Bundestagswahl im vergangenen September zum wiederholten Mal Peer Steinbrück (67) geschlagen geben. Der Ex-Kanzlerkandidat, von der SPD mit dem vermeintlichen Promi-Bonus ins Rennen um den Wahlkreis Mettmann I geschickt, verlor bei der Bundestagswahl nicht nur sang- und klanglos den Kampf ums Kanzleramt, sondern hatte auch gegen Michaela Noll bei der Wahl zum Bundestagsabgeordneten für den Südkreis Mettmann keine Chance. Noll entschied das Duell gegen Steinbrück mit 49,5 Prozent der Erststimmen klar für sich (gegen 33,3 Prozent). Bereits zum zweiten Mal: schon 2009 hatte die gebürtige Düsseldorferin, die mit ihrer Familie in Haan wohnt, den SPD-Kollegen klar distanziert (44,4 zu 33,8 Prozent). Steinbrück zeigte sich aber als fairer Verlierer und löste prompt seine Wettschulden ein. Noll hatte gewettet, dass ihre Partei als die stärkste aus der

Wahl hervorgehen würde und durfte sich über drei Flaschen Rotwein freuen. „Es waren wirklich edle Tropfen. Das zeigt, dass Peer Steinbrück ein echter Weinkenner ist. Außerdem hat er mir in einem zweiseitigen, sehr persönlichen Brief gratuliert. Das hat mich sehr gefreut“, verrät die CDU-Politikerin. Der Wahlkreis Mettmann I umfasst den südlichen Teil des Kreis Mettmanns mit Erkrath, Haan, Hilden, Mettmann, Langenfeld und Monheim. Bei der Bundestagswahl 2013 mit genau 205 564 Wahlberechtigten (Wahlbeteiligung: 75,1 Prozent).

Seit zwölf Jahren im Bundestag

Michaela Noll hat in der Politik eine steile Karriere hingelegt. Sie war im Jahr 2002 über die Landesliste NRW und 2005 als direkt gewählte Abgeordnete des Wahlkreises Mettmann I in den Bundestag eingezogen. Bei der Bundestagswahl 2005 mit dem zweitbesten Erststimmenzuwachs ihrer Partei (47,3 Prozent, plus fünf Prozent). Die 54-jährige Rechtsanwältin, die übrigens ein richtiges Christkind ist und am 24. Dezember Geburtstag hat („das war als Kind nicht immer lustig“), entschied sich Anfang der 90er Jahre für den Weg in die Politik, als sie damals für ihren Sohn (heute 22 Jahre alt) lange vergeblich einen Kindergartenplatz suchte. Ein Problem vieler Eltern und für Michaela Noll der Anlass, sich politisch zu engagieren. Mit dem Vorsatz, in der Familienpolitik manches zu verbessern. Was ihr in mittlerweile über 20-jähriger politischer Tätigkeit in vielen Bereichen gelungen ist. Einer der wichtigsten Erfolge: „Wir haben das Bundeskinderschutzgesetz auf den Weg gebracht. Das war der Meilenstein schlechthin.“ Ihre erfolgreiche Arbeit in der Familienpolitik machte sie nach der vergangenen Bundestagswahl zu einer Kandidatin für den Posten der Familienministerin. Doch dieses Ressort wurde in den Koalitionsverhandlungen der SPD zugeschlagen und Manuela Schwesig (39) zur neuen



Gefragte Gesprächspartnerin: Michaela Noll hat neben ihrer Arbeit in Berlin immer ein offenes Ohr für die Belange der Bürger in den sechs Städten ihres Wahlkreises. Foto: Tom Peschel

Familienministerin ernannt. Michaela Noll, von 1994 bis 2002 Referentin der Frauen-Union der CDU-NRW in Düsseldorf und in der CDU/CSU-Bundestagsfraktion von 2002 bis 2013 Mitglied im Ausschuss für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, übernimmt jetzt in der Großen Koalition eine neue Aufgabe. Als ordentliches Mitglied wurde sie in den Verteidigungsausschuss berufen, im Familienausschuss bleibt sie stellvertretendes Mitglied.

Noll im Verteidigungsausschuss

Für die neue Verteidigungs- und frühere Familien- und Arbeitsministerin Ursula von der Leyen (55/CDU), die die Bundeswehr familienfreundlicher gestalten möchte, ist Michaela Noll aufgrund der langjährigen guten Zusammenarbeit eine kompetente Ansprechpartnerin für die Mitarbeit im Verteidigungsausschuss, der mit der demokrati-

schen Kontrolle der Streitkräfte für die Verabschiedung des Verteidigungsbudgets sowie die Beschaffung von Ausrüstung und Material für die Bundeswehr zuständig ist. Und darüber hinaus auch in der Soldatenfürsorge für die Vereinbarkeit von Familie und Beruf mitverantwortlich ist. Hier soll die Bundeswehr attraktiver werden. „Die Bundeswehr ist ein ganz normaler Arbeitgeber und muss sich dem Wettbewerb stellen – auch ohne Wehrpflicht. Aber Soldaten arbeiten unter erschwerten Rahmenbedingungen“, erklärt Noll, „da geht es auch um Fragen wie Pendlerzeiten und Kinderbetreuung. Mittlerweile gibt es die ersten Betriebskindergärten in den Kasernen.“ Die Steigerung des Frauenanteils bei der Bundeswehr auf 15 Prozent ist eines der weiteren Ziele. Von den knapp 185 000 Mitarbeitern der Bundeswehr sind aktuell etwa zehn Prozent weiblich, hiervon der Großteil im Sanitätsdienst oder den Ämtern und Ver-

waltungen. Im Kreis Mettmann hat sich Michaela Noll mit Erfolg für den Erhalt der Waldkaserne in Hilden eingesetzt. „Die Waldkaserne hat einen hervorragenden Ruf und in der Bevölkerung eine hohe Akzeptanz“, betont Noll, die im Bundestag außerdem als Parlamentarische Geschäftsführerin der CDU/CSU-Fraktion und im Ältestenrat tätig ist. Als Parlamentarische Geschäftsführerin arbeitet Michaela Noll seit April 2010 und ist jetzt von ihrer Fraktion mit einem Ergebnis von 98 Prozent wiedergewählt worden. Hier kümmert sie sich um die Organisation des politischen Alltagsgeschäft im Parlamentsbetrieb. Der Ältestenrat, unabhängig vom Alter mit erfahrenen Politikern besetzt, plant unter anderem die Plenardebatten und ist für den Einigungsprozess über die Fraktionen hinweg verantwortlich. Zudem hat Noll in ihrer politischen Karriere zahlreiche weitere Ämter bekleidet, wie zum Beispiel als Vorsitzende der

Kinderkommission des Deutschen Bundestages oder als Justiziarin der CDU-Bundestagsfraktion. Sie ist stellvertretende Vorsitzende des CDU-Kreisverbandes Mettmann und war von 2010 bis 2012 stellvertretende Landesvorsitzende der CDU NRW.

Projekte im Kreis Mettmann

Im Kreis Mettmann ist Michaela Noll an verschiedenen Projekten beteiligt. Als Präsidentin des Förderkreises ZNS Langenfeld e.V., der unter anderem die Hannelore-Kohl-Stiftung für Menschen mit Schädigungen am Zentralen Nervensystem unterstützt und hierzu seit über 25 Jahren das jährliche ZNS-Sommerfest ausrichtet. In Haan gehört die CDU-Politikerin dem Förderkreis Kipkel e.V. an, der Prävention für Kinder psychisch kranker Eltern betreibt. In Monheim unterstützt sie das Mehrgenerationenhaus und setzt sich regelmäßig für Mo.Ki (Monheim für Kinder) ein. Das im Jahr 2005 eingeweihte Mehrgenerationenhaus ist als Anlauf- und Beratungsstelle und der Integration für alle Generationen ein Highlight im Berliner Viertel. In Erkrath ist Noll Schirmherrin des Vereins „Zündstoff / 2. Chance“, der Schulverweigerern die Möglichkeit bietet, den Schulabschluss nachzuholen. Das Bundesprogramm „Schulverweigerung – Die 2. Chance“ hat

deutschlandweit über 190 Anlauf- und Beratungsstellen mit einer Erfolgsquote von 85 Prozent. Ebenfalls als Schirmherrin fungiert Michaela Noll beim Franziskus-Hospiz in Hochdahl. „Die Hospizarbeit wird von vielen Ehrenamtlichen gestemmt. Es ist bewundernswert, was diese Menschen dort leisten“, sagt Noll. Zu den wichtigsten Projekten der nahen Zukunft zählt für Noll der Anschluss für den Bahnhof Langenfeld an den geplanten Rhein-Ruhr-Express (RRX). „Da ist dringender Handlungsbedarf. Langenfeld braucht diesen Anschluss“, betont die engagierte Politikerin, die bereits ein Schreiben an Bundesverkehrsminister Alexander Dobrindt (43/CSU) auf den Weg gebracht und die Angelegenheit auch schon persönlich mit ihm besprochen hat.

Familie und Beruf

Für die viel beschäftigte Politik-Expertin stellt sich durchaus schon mal selbst die Frage nach der Vereinbarkeit von Familie und Beruf. „Manchmal läuft man der Zeit hinterher“, gesteht sie schmunzelnd, „ich bin aber immer wieder gerne zu Hause in unserer wunderschönen Region. Wenn das Wetter mitspielt, habe ich auch im Urlaub kein Bedürfnis wegzufahren.“ Wobei kann die eingespannte Politikerin am besten abschalten? „Als Aus-

gleich zur Arbeit brauche ich Sport“, sagt Noll, die sich mit Fitness- und Entspannungstraining, Zumba sowie Wandern fit hält. Außerdem läuft sie leidenschaftlich gerne alpin Ski oder im Sommer Wasserski in Langenfeld. Nach ihrer Ausbildung zur Dolmetscherin (Englisch, Französisch, Spanisch) und während ihres Studiums der Rechtswissenschaften arbeitete die sportbegeisterte Politikerin übrigens kurzfristig als Sportbereichsleiterin eines großen französischen Reiseunternehmens in der Schweiz und Portugal. Außerdem kann sich Michaela Noll für Kunstausstellungen, Kabarett und Konzerte begeistern. Wenn es die Zeit zulässt, denn für die Menschen in ihrem Wahlkreis bleibt sie als Ansprechpartnerin stets präsent. Dafür hat Noll Bürgersprechstunden in ihrem Bürgerbüro in Mettmann eingerichtet oder sie lädt zur Veranstaltungsreihe „Noll im Dialog“ ein. Immer nach dem Motto: „Von hier. Für uns.“

(FRANK SIMONS)

Kontakt:

Bürgerbüro Michaela Noll MdB
Goethestraße 16
40822 Mettmann
Telefon: 02104 / 833250
Fax: 02104 / 833249
E-Mail:
michaela.noll@wk.bundestag.de
www.michaela-noll.de

Legalize it?



Foto: privat

Der Monheimer Stadtrat musste sich im letzten Monat nach einem Bericht der „Rheinischen Post“ mit einem Antrag eines Kölners beschäftigen, der in Monheim einen „Club“ eröffnen wollte, in welchem Cannabis angebaut und konsumiert werden sollte. Der Stadtrat hat den Antrag wenig überraschend abgelehnt. Ob man persönlich für oder gegen die Freigabe gerade gegen die Freigabe gerade wird man als Strafverteidiger der natürlich auch in entsprechenden Strafverfahren verteidigt, immer wieder gefragt. Ehrlich gesagt habe ich bis heute keine abschließende Meinung hierzu. Es ist schwierig:

Das Strafrecht bildet grundsätzlich den Mindestrahmen des gesellschaftlichen Miteinanders. Darum sind die Werte und Güter, welche durch strafrechtliche Normen geschützt werden, in der Regel auch auf andere Personen bezogen. Wer stiehlt, schlägt, betrügt oder Steuern hinterzieht, schädigt entweder andere Personen oder zumindest das Gemeinwesen. Das ist bei der Kriminalisierung von Betäubungsmitteln in Bezug auf die Konsumenten anders. Wer Drogen konsumiert, schadet zunächst einmal niemand anderem als sich selbst. Der Jurist nennt das die eigenverantwortliche Selbstgefährdung. Dies ist grundsätzlich erlaubt. Es ist nicht verboten, sich selbst Gefahren auszusetzen, solange sich diese Gefahren nur für einen selbst verwirklichen.

Beim Betäubungsmittelstrafrecht ist deshalb der gesetzliche Schutzzweck auch ein anderer, nämlich derjenige der „Volksgesundheit“. Ist es aber meine Bürgerpflicht, mich für

„das Volk“ gesund zu halten? Warum ist dann der erfolglose Suizidversuch nicht strafbar? Der Rückgriff auf die „Volksgesundheit“ als legitimen Zweck strafrechtlicher Sanktion hat mich persönlich nie überzeugt. Die „Volksgesundheit“ leidet sicherlich unter Folgen ungesunder Ernährung, Alkoholmissbrauch und sonstiger ungesunder Lebensweise in einem erheblichen Ausmaß, ohne dass wir für Bier, Zigaretten oder den Big Mac zum „Dealer“ müssen. Warum wird der Junkie, der sich sein Heroin besorgt, vom deutschen Strafrecht anders behandelt, als der Alkoholiker, der sich drei Flaschen Korn kauft und sich zu Tode säuft? Meines Erachtens ist das Betäubungsmittelstrafrecht letztlich ausschließlich kulturgeschichtlich geprägt. Eine Vielzahl von unterschiedlichen Gesellschaftsformen hat für sich jeweils einen Weg gefunden, mit einer oder einer überschaubaren Sorte von Drogen klarzukommen; dafür wurden andere verdammt. Der Westen hat eine Kulturgeschichte des Alkohols, Südamerika eine solche des Kokablattes und in der Südsee kauen sie seit Jahrtausenden die Betelnuss. Erst durch die Globalisierung überwand die jeweiligen Drogen gesellschaftliche und territoriale Grenzen und trafen auf Gesellschaften, die den Umgang hiermit eben nicht seit Jahrhunderten erlernt hatten.

Es ist durchaus ein legitimes gesellschaftliches Interesse, sich vor Einflüssen, die ein funktionierendes Sozialwesen überfordern können, zu schützen. Dass die Beschränkung der persönlichen Freiheit des Einzelnen sich anders als mit „althergebrachten“ Drogen berauschen zu dürfen, von diesem legitimen Interesse aber auch heute noch gedeckt ist, muss eigentlich derjenige belegen, der dies verbieten will!

Rechtsanwalt Moritz E. Peters
Fachanwalt für
Strafrecht und Arbeitsrecht
Rechtsanwälte
Peters & Szarvasy
Krischerstraße 22
Monheim am Rhein
www.peters-szarvasy.de



Für Ihre besonderen Anlässe bei Hochzeiten, Kommunionen, Taufen, Geburtstagen, Betriebsfeiern.
Wir verfügen über drei Empfangsräume.
Opladener Straße 139 · 40789 Monheim
Infos unter 02173 / 31060



Ristorante Gran Duca

Öffnungszeiten: So.-Fr. 12-14.30 und 18-23.30 Uhr
Sa. 18 - 23.30 Uhr · Montag Ruhetag
Opladener Straße 147 · 40789 Monheim
Telefon 02173 / 31060

Nachrichten und Notizen aus der Politik

Kommunalwahl-Kandidaten bei PETO und Grünen stehen fest

PETO

Auf ihrem Parteitag im Ulla-Hahn-Haus hat die Jugendpartei PETO am 15. Februar die erforderlichen Weichenstellungen für die anstehende Kommunalwahl vorgenommen. Unter anderem wählten die 51 erschienenen Mitglieder die Kandidatinnen und Kandidaten für den Stadtrat und setzen dabei auf bekanntes Personal: An der Spitze führen die langjährige Fraktionsvorsitzende Lisa Pientak, Bürgermeister Daniel Zimmermann, die Parteivorsitzende Laura Töpfer und der stellvertretende Bürgermeister Lucas Risse die Liste der insgesamt 44 Kandidatinnen und Kandidaten für den Monheimer Stadtrat an. Zimmermann, der bereits im August 2013 zum Bürgermeisterkandidaten gewählt worden war, freut sich über das Mitglieder-Votum zur Stadtratswahl: „Lisa Pientak führt die PETO-Fraktion bereits seit acht Jahren. Sie ist die maßgebliche Konstante unserer politischen Arbeit. Ich bin froh, dass sie auch für die nächste Wahlperiode zur Verfügung steht.“ Diese Mei-



Martina Köster-Flashar. Foto: Bündnis 90/Die Grünen



Landtagsabgeordneter Jens Geyer. Foto: SPD

nung schienen die übrigen anwesenden Mitglieder zu teilen: Sie wählten Pientak ebenso wie Zimmermann, Töpfer und Risse ohne Gegenstimme zu den Spitzenkandidaten der Partei. Auf den Listenplätzen 5 und 6 folgen Janne Koch und Florian Große-Allermann, die dem Stadtrat

in der aktuellen Wahlperiode ebenfalls schon angehören.

Grüne Kandidaten

Unlängst wählte der Ortsverband von Bündnis 90/Die Grünen seine Kandidatinnen und Kandidaten für den Parteivor-schlag („Reserveliste“) zur Kommunalwahl im Mai 2014. Als Spitzenkandidat der Grünen für die kommende Wahlperiode wurde einstimmig der jetzige Fraktionssprecher Manfred Poell gewählt. „Dieses gute Wahlergebnis ist für mich eine großartige Motivation für den anstehenden Wahlkampf.“ Der Architekt sieht seine kommunalpolitischen Schwerpunkte im Klimaschutz, in der Stadtentwicklung sowie der Energiepolitik. Auf den weiteren Plätzen kandidieren einige erfahrene, aber auch viele neue Kandidaten für einen Sitz im künftigen Stadtrat: Stephan Emmler, Erhard Weber, Dr. Norbert Stapper, Dr. Jörg Schwenzfeier-Brohm, Marcus Hünnebeck, Katharina Hanne-mann, Bert Schukat, Edda Poell, Dr. Alexandra Dithmer und Robert Bossmann.

Noll will Kinder besser schützen

Zur aktuellen Debatte um die gesetzlichen Regelungen zur

Kinderpornografie vor dem Hintergrund der Ermittlungen gegen den SPD-Politiker Sebastian Edathy erklärt die Haaner CDU-Bundestagsabgeordnete Michaela Noll, die auch Monheim im Parlament vertritt: „Es ist völlig inakzeptabel, wenn mit den Körpern von Kindern und Jugendlichen Geschäfte gemacht werden. Wenn Darstellungen von Kindern erzeugt werden, um sexuelle Interessen von Erwachsenen zu befriedigen, und diese Bilder dann gewerbsmäßig gehandelt werden, muss das strafrechtlich relevant sein.“ Fotos von unbedeckten Minderjährigen sind in Deutschland bislang nicht in jedem Fall strafbar. Strafbar sind diese Nacktbilder erst dann, wenn die unbedeckten Genitalien der Kinder „aufreizend zur Schau gestellt“ sind. „Die Union wird prüfen, ob unser Strafrecht angepasst werden muss. Wir haben eine Untersuchung in Auftrag gegeben, um unser Rechtssystem mit Blick auf Kinderpornographie und ‘Posing‘ mit dem anderer Länder zu vergleichen. Auch die Strafverfolgung muss überprüft und international angepasst werden“, sagt Noll weiter. Dabei gehe es nicht darum, Eltern zu kriminalisieren, die ihre Kinder zum Beispiel nackt am Strand fotografieren: „Aber Eltern haben eine Verantwortung gegenüber ihren Kindern und sollten sich gut überlegen, welche Fotos sie ins Internet stellen.“ Noll war in der letzten Wahlperiode als Mitglied im Familienausschuss zuständig für das Thema Kinderschutz. „Die CDU hat mit dem Bundeskinderschutzgesetz, das zum 1. Januar 2012 in Kraft getreten ist, den Kinderschutz in Deutschland maßgeblich verbessert. Diesen Weg müssen wir nun konsequent weitergehen und Gesetze dort verschärfen, wo es Grauzonen gibt.“

„360 Grad Heimat“

Der Monheimer SPD-Landtagsabgeordnete Jens Geyer freut sich darüber, dass der Projektantrag „360 Grad Heimat“ der Stadt durch das Land Nordrhein-Westfalen mit 35000 Euro unterstützt wird. Das Land fördert die Maßnahme im Rahmen der Initiative „Ab in die Mitte! Die City-Offensive NRW“. Das Monheimer Projekt soll die Identifikation der Bürgerinnen und Bürger mit ihrer Stadt weiter stärken. Die Attraktivität der Innenstädte wird die Initiative von Politik und Wirtschaft auch in diesem Jahr

Sorglos, sparsam und sauber heizen!

Wie Sie clever heizen und duschen und dabei auch noch kräftig sparen?
Sprechen Sie mit uns!



K.-HEINZ KAMMELTER
Sanitäre Installation und Heizungstechnik GmbH
Uferweg 8 · 40789 Monheim-Baumberg
Tel. 0 21 73 - 6 35 56 · Fax 0 21 73 - 96 86 50

Sie finden uns im **HELLWEG!**
Die Profi-Baumärkte IDEEN MUSS MAN HABEN

Frühstück
ab 8 Uhr



Inh. Cornelia Faust · Benzstraße 5
40789 Monheim · Telefon 0170 / 545 98 75



Die PETO-Spitzenkandidat(inn)en Risse, Töpfer, Pientak, Zimmermann (von links).

Foto: PETO

wieder fördern. 2014 steht bei „Ab in die Mitte! Die City-Offensive NRW“ das Thema Stadtidentität im Mittelpunkt. Die Städte konnten sich bis Dezember letzten Jahres mit Projekten zum Thema Identität der Stadt im Spannungsfeld von Stadttourismus und Handel, Erlebnis und Wohlfühlen bewerben.

Grüne Landratskandidatin

In einer Mitgliederversammlung des Kreisverbands Mettmann der Grünen wurde Martina Köster-Flashar aus Mettmann zur Landratskandidatin gewählt. Die 51-jährige Mettmannerin ist verheiratet und Mutter von zwei erwachsenen Kindern. Sie ist seit 2011 Mitglied im Mettmanner Stadtrat, sitzt seit 2009 im Kreistag und ist dort stellvertretende Fraktionsvorsitzende.

Kohlenmonoxid-Pipeline

Die Kreis-Grünen freuen sich mit den Gegnern der noch nicht in Betrieb gegangenen Kohlenmonoxid(CO)-Pipeline von Dormagen nach Uerdingen. „Die Wahrscheinlichkeit, dass die Rohrleitung nie in Betrieb gehen wird, ist in den letzten Tagen erheblich gestiegen. Zunächst wurde bekannt, dass das Oberverwaltungsgericht Münster im Rahmen eines nichtöffentlichen Erörterungstermins wohl erhebliche Zweifel an der Allgemeinwohlbedeutung und damit an der Rechtmäßigkeit der Enteignung geäußert habe“, sagte unlängst der in Langenfeld lebende Dr. Bernhard Ibold, Vorsitzender der Grünen-Kreistagsfraktion. Jetzt belege ein Gutachten im Auftrag des Umweltministeri-

ums, dass „auch das von Bayer stets betonte Argument der Wirtschaftlichkeit und damit der Arbeitsplatzsicherung nicht zu halten“ sei.

SPD

Die SPD wird 2014 keinen Kandidaten ins Rennen um das Monheimer Bürgermeisteramt schicken. Die SPD-Kommunalwahl-Reserveliste führen Werner Goller, Alexander Schumacher, Stefanie Rohm und Roland Gunia an. Für die Kreistagswahlen wurden Eleonore Altvater, Jürgen Bullert und Werner Goller nominiert. Die Monheimer SPD holte bei der Stadtratswahl 2009 20,27 Prozent der Zweitstimmen.

(Zusammengestellt von FRANK STRAUB) ■

Steuerberatung Ursula Zauche

Individuelle steuerliche Beratung für Privat und Gewerbe

Hauptstraße 88
Monheim-Baumberg · Telefon 02173/1097367



Monheimer Augenblicke



Foto: privat

gendpartei bin, identifiziere ich mich noch mehr mit Monheim und bin mir sicher, dass ich hier so schnell nicht wegziehe.“ **Hobbys, Leidenschaften?** „Kommunalpolitik (PETO), Aktivität im Karneval, gute Filme und natürlich mein Sohn.“

Welchen Platz mögen Sie in Monheim am meisten?

Den gesamten Rheinbogen von Jahreszeit eins bis vier, den Schützenplatz in der fünften Jahreszeit.

Was würden Sie gerne verändern?

(FST) **PETO-Ratsfrau Janne Koch, Jahrgang 1989, ist glücklich verheiratet und hat einen vier Monate alten Sohn. Mit drei Jahren zog sie mit den Eltern nach Baumberg ins dortige Österreichviertel, im letzten Jahr zog sie dann um nach Monheim. Nach der Grundschulzeit auf der Geschwister-Scholl-Schule in Baumberg und später dem Abitur am Otto-Hahn-Gymnasium in Monheim (2008) begann sie im Oktober 2008 ein Studium des Bauingenieurwesens an der Bergischen Universität Wuppertal, im März 2012 folgte der Abschluss Bachelor of Science Bauingenieurwesen. Aktuell studiert Janne Koch im 4. Mastersemester Bauingenieurwesen mit der Vertiefungsrichtung „Konstruktiver Ingenieurbau“. Koch engagiert sich seit Jahren in der Kinderbetreuung der evangelischen Kirche, seit 2006 sitzt sie zudem im Vorstand der Jugendpartei PETO. Von 2008 bis 2010 war sie Parteivorsitzende, seit 2009 ist sie Ratsmitglied für die PETO mit den Schwerpunkten Bildung, Kultur, Sport und Jugendhilfe. Ihr Bezug zu Monheim? „Ich bin hier aufgewachsen und groß geworden. Monheim ist meine Heimat. Das hat mich dazu gebracht, mich kommunalpolitisch für meine Stadt einzusetzen. Seit ich in der Ju-**

Ich bin in Baumberg aufgewachsen und musste leider mit ansehen, wie in den letzten Jahren das Baumberger Einkaufszentrum immer unattraktiver wurde. Wenn ich könnte, würde ich dort gerne verschiedene Geschäfte hinholen, um die Attraktivität wieder zu steigern.

Welche Dinge würden Sie auf eine einsame Insel mitnehmen?

Meinen Sohn, sein Lieblingskuscheltier und genug Windeln.

Welches ist Ihr Lieblingsbuch?

„Oje, ich wachse!“ und „Baustelle Baby“.

Was ist Ihr Lieblingsgericht?

Alles, was mein Mann Leckerer kocht; vor allem sein vorzüglicher Gemüse-Nudel-Auflauf.

Worauf würden Sie im Alter gerne zurückblicken?

Auf ein spannendes und abwechslungsreiches Leben mit meinem Mann, meinen Kindern, meinen Enkeln, meinen Urenkeln ...

Welche Lebensweisheit würden Sie mit auf den Weg geben?

Wenn ich in den letzten vier Monaten eines gelernt habe: Kinder lernen nicht nur von uns, wir lernen genauso viel von unseren Kindern. ■

Neue Ideen für die Monheimer Altstadt

Wettbewerb läuft bis Ende April

Die Stadt Monheim am Rhein hat sich neben der künftigen Ausweitung ihrer touristischen Angebote und der Schaffung zahlreicher neuer, attraktiver Anlaufpunkte im Landschaftspark Rheinbogen zum Ziel gesetzt, auch die Monheimer Altstadt wieder attraktiver für Gäste zu gestalten.

Turmstraße 17

Hierzu hat die städtische Wirtschaftsförderung ein Aktivierungsprogramm aufgelegt. Eine der darin enthaltenen Maßnahmen ist die Anmietung von drei aktuell noch leerstehenden Ladenlokalen am Alten Markt. Die Anmietung erfolgt dabei durch die Stadtentwicklungsgesellschaft (SEG). Sie vermietet an passende (Unter-)Mieter weiter, die die Einheiten künftig gewerblich nutzen und neu beleben sollen. Für zwei der drei nebeneinanderliegenden Ladenlokale, für die die Besitzer zuvor schon die Umwandlung in Wohnraum geplant hatten, wurden inzwischen bereits erfolgversprechende Betreiber gefunden. Im Rahmen eines Wettbewerbs sollen nun ein weiteres Nutzungskonzept sowie ein Betreiber für die dritte Immobilie (Turmstraße 17, ehemals Gaststätte „Alter Markt“) gefunden werden. Die Stadt kooperiert hier mit der Industrie- und Handelskammer (IHK) sowie mit dem Deutschen Hotel- und Gastwirtschaftsverband (DEHOGA).

Hier tobte einst das Leben

Zum Startschuss für den ab sofort bis zum 30. April 2014 laufenden Altstadt-Wettbewerb präzisierten Bürgermeister Daniel Zimmermann und die Vertreter der städtischen Wirtschaftsförderung gemeinsam mit ihren Kooperationspartnern noch einmal die gesteckten Ziele. Monheims Stadtoberhaupt wies in diesem Zusammenhang noch einmal auf die großen Besucherströme hin, die sich vor allem an den Wochenenden zu Fuß oder mit ihren Fahrrädern entlang des Rheindeiches be-



Tina Schmidt, Stadtmarketing-Expertin bei der IHK in Düsseldorf, Oliver Brügge, Abteilungsleiter der städtischen Wirtschaftsförderung in Monheim am Rhein, Estelle Dageroth vom City-Management, Bernd Luxenburger, Geschäftsführer beim DEHOGA-Gastgewerbe-Beratungs-Service in Neuss, und Thomas Waters, SEG-Geschäftsführer und Bereichsleiter der städtischen Wirtschaftsförderung, vor dem Haus an der Turmstraße, das jetzt im Mittelpunkt des Altstadt-Wettbewerbs steht. Foto: Stadt Monheim am Rhein

wegen; kaum 300 Meter an der Monheimer Altstadt vorbei. Hier tobte einst regelmäßig das Leben. „Ich habe selber zwei Jahre in Monheim gelebt und weiß, wie vital sich diese Altstadt angefühlt hat“, unterstreicht auch DEHOGA-Gastro-Experte Bernd Luxenburger. „Das Potenzial hier ist einfach riesig. Und den Altstadt-Wirten, die schon da sind, kann ich nur zurufen: Licht zieht Motten und Menschen gleichermaßen an. Und je mehr Farbnuancen Sie anbieten, umso mehr werden kommen. Von dem jetzt angestoßenen Aufschwung werden alle profitieren!“

Viel Lob

Auch IHK-Stadtmarketing-Expertin Tina Schmidt fand viel Lob für das städtische Aktivierungsprogramm und den Wettbewerb: „Wir freuen uns als IHK sehr über einen so innovativen Ansatz.“ Sowohl Existenzgründern als auch Händlern oder Gastronomen auf Expansions-

kurs sicherte sie ihre Unterstützung zu. Und diese Unterstützung gibt es vor allem für den Gewinner des Altstadt-Wettbewerbs geballt. Bei der Beratung allein bleibt es nicht. Denn auch die Miete für das Objekt an der Turmstraße 17 wird in den ersten drei Jahren gestaffelt angeboten. Bei gastronomischer Nutzung wären es wegen der erhöhten Kosten für die Küchen-Einrichtung sogar vier Jahre. Auch das unterstreiche nochmal deutlich die Nachhaltigkeit, mit der das Gesamtprojekt Altstadtaktivierung angegangen werde, betonte Bürgermeister Daniel Zimmermann. Der SEG falle dabei eine absolute Paraderolle zu, hob deren Geschäftsführer Thomas Waters hervor; er verwies auf die guten Erfahrungen im Gewerbegebiet Rheinpark: „Als wir das als Stadtentwicklungsgesellschaft gekauft haben, hat auch noch niemand an die Vision geglaubt, daraus tatsächlich ein erfolgreiches Gewerbegebiet entwickeln zu können. Heute ist es genau

das.“ Und heute fehle es eben auch noch einigen Immobilienbesitzern in der Altstadt am Glauben daran, hier wieder etwas richtig Positives bewegen zu können.

Kreative Ideen

Bei der Stadt, der IHK und der DEHOGA glaubt man auf jeden Fall fest an den Erfolg, auch für das Objekt Turmstraße 17. Oliver Brügge, Abteilungsleiter der städtischen Wirtschaftsförderung: „Wichtig ist, dass das Konzept, was wir jetzt beim Wettbewerb suchen, etwas Neues bringt, etwas Innovatives und etwas Anderes als das, was jetzt schon da ist. Für kreative Ideen wollen wir den Eingang da gar nicht mit zu viel eigenen Vorschlägen eng machen, sondern die Tür bewusst ganz weit öffnen. Ein entscheidendes Kriterium ist allerdings, dass das neue Angebot auch an den Wochenenden von den Altstadt-Besuchern genutzt werden kann.“

Voraussichtlich noch diesen Sommer werden am Alten Markt ein Brauhaus mit eigenem Monheimer Bier (Ladenlokal der ehemaligen Pizzeria an der Turmstraße; wir berichteten in „Liebe Monheimer“) und ein Schlager-Café (Franz-Böhm-Straße) eröffnet. Ein Leserkommentar auf dem Webportal einer Tageszeitung zur Altstadt-Situation: „Es muss dringend etwas passieren.“ Den Altstadt-Wettbewerb koordiniert Estelle Dageroth vom City-Management, Telefon 02173/951-629, edageroth@monheim.de. Mehr zur Monheimer Altstadt, die von allen Monheimer Vierteln auf die längste Geschichte zurückblicken kann, und alle Unterlagen für den jetzt bis 30. April laufenden Wettbewerb gibt es auch auf www.monheimeraltstadt.de. Baustart für den dreigliedrig geplanten Rheinbogen-Landschaftspark (Sport und Spiel/naturnahe Auenpark/Generationenpark) ist übrigens im Herbst dieses Jahres. (T.SP./FST) ■

Garten & Terrasse



Ton in Ton gehaltene Gärten können ausgesprochen abwechslungsreich sein – wenn man ein paar Kniffe beachtet.

Gelb: Für sonnige Gemüter

Ob Winterlinge (Eranthis), Osterglocken (Narcissus) oder Steinkraut (Alyssum), im Frühling hat die Farbe Gelb ihren großen Auftritt. Als wolle die Natur die ersten Sonnenstrahlen um ein Vielfaches verstärken, überzieht sie Gärten und Parks mit leuchtenden Farbtupfern. Mit Erfolg: Selbst an frostigen Tagen verbreiten goldgelb blühende Stauden und Zwiebelblumen gute Laune und wärmen Herz und Seele.

Blau: Ein Hauch von Meer

Im Sommer hingegen reicht die Wärme von außen vollkommen aus. Bei 30 Grad im Schatten lechzt selbst der eifrigste Gärtner nach ein wenig Abkühlung. Auch hier hilft ein Griff in den Farbkasten der Natur, weiß Landschaftsarchitektin Petra Pelz aus Sehnde bei Hannover. „Blau und Violett gelten als kühle Farbtöne. Gärten oder Balkonbepflanzungen, die in diesen Nuancen gehalten sind, laden an heißen Tagen zum Verweilen ein. Außerdem wirken sie beruhigend und verleihen dem Garten optisch

Tiefe.“ Das ist insbesondere in kleineren Gärten von Vorteil, deren Grenzen durch die zurückhaltende Farbgebung zurückzweichen scheinen.

Weiß: Frische Brise und puristischer Glanz

Ähnlich verhält es sich mit der Nicht-Farbe Weiß. Die filigranen Blüten von Schleierkraut (Gypsophila) und Wiesenraute (Thalictrum) beispielsweise bringen luftige Leichtigkeit in den Garten, während Arten mit klar umrissenen Blüten wie weiße Schwertlilien (Iris) oder weißer Fingerhut (Digitalis) mit geradezu königlicher Eleganz im Staudenbeet thronen. „Für viele Pflanzenfans ist natürlich der berühmte Weiße Garten von Sissinghurst das Gestaltungsvorbild schlechthin. Doch es lohnt sich, nach neuen Kombinationen zu suchen“, empfiehlt Petra Pelz. „Ich kann mir zum Beispiel sehr gut ein Duo aus weißen Pfingstrosen (Paeonia) und dem wenig bekannten Platanenblättrigen Hahnenfuß (Ranunculus platanifolius) vorstellen.“

Rot: Flammendes Bekenntnis

Powerfarben wie Rot, Orange oder Pink wirken spritzig und belebend, drängen jedoch optisch sehr in den Vordergrund.



Kräftige Rot- und Rosatöne profitieren von einem luftigen Pendant. Hier lockern die Ramblerrose 'Bobby James' und die weiße Hauswand die Szenerie auf. Das frische Grün von Blauregen (Wisteria) und Buchskugel (Buxus) verstärken die Leuchtkraft zusätzlich.
Foto: GMH/ Christiane Bach

„Mit diesen Farben kann man umso mutiger und großzügiger umgehen, je größer der Garten ist“, sagt Petra Pelz. „Und man sollte sich die Farben ganz genau ansehen, gerade Rottöne beißen sich schnell, wenn man die falschen Nuancen kombiniert.“ Für welche Farbe beziehungsweise welches Farbspektrum man sich letztlich entscheidet, ist vor allem eine Frage des persönlichen Geschmacks. Gemeinsam haben monochrome Gärten, dass die einzelnen Blüten sowie die Struktur und Textur der Pflanzen einen besonderen Stellenwert erhalten. „Man nimmt die Unterschiede deutlicher wahr als in einem bunten Blumenbeet.“

tensive Farben verzichten. „Man muss nur ein bisschen länger nach passenden Pflanzen suchen und experimentierfreudig sein“, ermutigt die Gestaltungsexpertin Freunde kräftiger Farben. Astilben (Astilbe), Sterndolden (Astrantia) oder Ananas-Salbei (Salvia rutilans) setzen beispielsweise feuerrote Akzente, Waldsteinie (Waldsteinia), Johanniskraut (Hypericum) oder Japanischer Waldmohn (Hylo-

mecon japonicum) leuchten goldgelb. „Viele Pflanzen für sonnige oder halbschattige Standorte sind zudem in Sachen Lichtanpassungsfähiger, als in den Lehrbüchern steht. Es hängt einfach vom individuellen Standort ab.“ Ob es geklappt hat, zeigt sich zur Blütezeit – wenn der Garten Farbe bekennt.

(GMH/BdS) ■

Farbwechsel rund ums Jahr

Besitzer großer Gärten haben es gut, sie können die verfügbare Fläche einfach in mehrere Gartenbereiche aufteilen und so verschiedene Farbärten schaffen. Bei kleinen Grundstücken ist das schwierig. „Trotzdem können Sie sich auch hier an verschiedenen Gartenbildern erfreuen – indem Sie die Farbthemen übers Jahr verteilen“ rät Landschaftsarchitektin Petra Pelz. Starten Sie im Früh-

jahr beispielsweise mit Frühlingsblühern in strahlendem Gelb. Sobald diese sich zurückziehen, werden sie von sommerlichen Blütenstars in Blau oder Weiß abgelöst. „Zum Saisonklang verstärken Sie die Leuchtkraft des Herbstlaubes mit prächtigen Spätzündern in warmen Tönen, etwa mit Sonnenhut (Rudbeckia), Astern und Chrysanthenen.“

(GMH/BdS) ■

Passende Pflanzen für jeden Garten

Dabei sollten Gartenbesitzer eine Pflanzengruppe nicht vergessen: „Blattschmuckpflanzen können die Wirkung farbiger Blüten ganz wunderbar ergänzen und unterstützen.“ Weiß-grün panaschierte Funkien etwa sind ein Hingucker für sich und lassen weiße Blüten in der Nachbarschaft noch intensiver strahlen – ein toller Effekt für dunkle Gartenecken. Apropos Schatten, auch hier muss niemand auf in-

SCHÄFER Transport und Baustoffe
SAND • KIES • MUTTERBODEN
Ab Lager oder frei Baustelle!
 Industriestraße 20 · 40764 Langenfeld
 Telefon 02173 - 92 69 57 · email: SchaeferTrans@aol.com



arbor Qualitätsholz.

arbor Holzhandelsgesellschaft mbH
 Hitdorfer Str. 215
 51371 Leverkusen (Hitdorf)
 Telefon (02173) 46 76 und 46 77
 Telefax (02173) 4 05 07
 E-Mail arbor.holz@t-online.de
 Internet www.arbor-holz.de

Ein Stück mehr Lebensqualität.

• Holz • Furniere • Türen • Panele • Platten • Parkett- und Laminatböden • Isolierstoffe • Holz für den Garten

Der erbitterte Kampf um den Klassenerhalt: Sportfreunde wollen die Oberliga halten

Die Fußballer der SF Baumberg sind nach der Winterpause bereits Anfang Februar in den Spielbetrieb / Vier neue Kicker sind jetzt an der Sandstraße dabei

In der Fußball-Oberliga kämpfen die SF Baumberg (SFB) nach einer verkorksten Hinrunde erbittert gegen den Abstieg. Die Oberliga Niederrhein nahm mit ihren 20 Mannschaften bereits am ersten Februar-Wochenende den Spielbetrieb nach der Winterpause wieder auf. Baumberg überwinterte als Tabellenletzter auf einem Platz, der nach dem Stand der Dinge den Abstieg in die Landesliga bedeutet. Der Rückstand ans rettende Ufer betrug für das Team von SFB-Coach Markus Kurth nach 20 Spielen sieben Zähler. Eine Tatsache, die verdeutlicht, dass auf die Sportfreunde im Kampf um den Klassenerhalt eine Herkulesaufgabe wartet.

Die Abstiegsregelung

In der Oberliga Niederrhein steigen vier Mannschaften definitiv ab. Ein fünftes Team muss den bitteren Gang eine Klasse tiefer antreten, sollten aus der Regionalliga West ein oder zwei Vereine in die Oberliga Niederrhein absteigen, vorausgesetzt der Oberliga-Meister nimmt auch



Mit dem Vertrauen des SFB-Vorstandes weiter verantwortlich: Das Trainerteam mit Chefcoach Markus Kurth (2.v.r.), den Co-Trainern Salah El Halimi, Redouan Yotla (von links) und Torwarttrainer Michael Zeiher (rechts). Fotos (3): Simons

sein Aufstiegsrecht wahr. Sonst würde es gleich sechs Mannschaften treffen. Theoretisch könnten sogar bei mehr als zwei Regionalliga-Absteigern aus dem Verband Niederrhein, bis zu sieben Teams aus der Oberliga absteigen. Diese komplizierte Abstiegsregelung garantiert bis zum Saisonabschluss Hochspannung im Kampf um den Klassenerhalt. In der Regionalliga West stand übrigens bei Redaktionsschluss unserer März-Ausgabe (28. Februar) neben dem abgeschlagenen Schlusslicht SSVg.Velbert mit dem KFC

Uerdingen ein weiterer Niederrhein-Klub auf einem Abstiegsrang, auch die U 23 von Bayer Leverkusen steckt unten drin. Nach einer intensiven Vorbereitung (mit acht Testspielen) erwarteten die SF Baumberg zum Start nach der Winterpause den Tabellenführer SV Hönnepel-Niedermörmter, der mit einem 3:0-Sieg die Punkte von der Sandstraße mitnahm. Mit individuellen Fehlern in der Defensive und zu wenig Durchschlagskraft im Angriff bracht sich Baumberg, das in der ersten halben Stunde mit dem Titelkandidaten spielerisch gut mithielt, wieder einmal – wie schon so oft in der Hinrunde – um den Lohn der Arbeit. Dadurch wurde die desaströse Heimbilanz mit der achten Niederlage auf eigenem Platz unschön ausgebaut. Zugleich war das 0:3 gegen „HöNie“ die siebte Niederlage in Folge.

„Heimspiel“ in Wuppertal

Es folgte bei SW Essen das Ende der Niederlagenserie mit einem achtbaren 1:1-Unentschieden, ehe eine schon fast skandalöse Geschichte um das anstehende Heimspiel gegen den früheren Bundesligisten Wuppertaler SV (WSV) die Sportfreunde gründlich verärgerte. Weil aus Sicherheitsgründen die Partie gegen den WSV, der bei Auswärtsspielen stets von einem zahlreichen und leider auch teils gewaltbereiten Anhang begleitet wird, nicht im Baumberger MEGA-Stadion ausgetragen werden konnte und kein geeignetes Stadion



Luftkampf: SFB-Neuzugang Daniel Somuah (blaues Trikot) im Kopfballduell gegen Tabellenführer SV „HöNie“, der mit einem 3:0-Sieg die Punkte von der Sandstraße entführte. Anschließend startete Baumberg eine kleine Erfolgsserie.

an diesem Termin zur Verfügung stand, verlegte der Fußball-Verband Niederrhein (FVN) die Begegnung kurzfristig ins Wuppertaler Zoostadion und machte so aus dem SFB-Heimspiel eine Auswärtspartie. Was sich für die Sportfreunde angesichts der eklatanten Heimschwäche als Glücksfall erweisen sollte, aber nichts daran ändert, dass diese Entscheidung des FVN mehr als fragwürdig ist und eine krasse Wettbewerbsverzerrung darstellt. Für Spiele mit erhöhtem Sicherheitsrisiko müssen Verband, Polizei und die beteiligten Vereine in Zukunft eine vernünftige Lösung finden, die derartige Wettbewerbsverzerrungen ausschließt. Die Sportfreunde zeigten nach diesem merkwürdigen Verbandsurteil eine Trotzreaktion und lieferten im althehr-

würdigen Zoostadion ihre bislang stärkste Saisonleistung ab. Kurths Elf drehte einen 0:1-Pausenrückstand mit einer überraschenden zweiten Halbzeit zum sensationellen 3:1-Sieg und landete den so lange erhofften Befreiungsschlag. Übrigens: WSV-Trainer Peter Radojewski wurde nach der Pleite beurlaubt. Und die SFB-Verantwortlichen zogen angesichts der unverhofften drei Punkte ihren Einspruch zurück. Die Sportfreunde waren zu ihrem „Heimspiel“ in Wuppertal nur unter Protest angetreten. Beim mitgefährdeten VfB Hilden verpasste Baumberg anschließend einen möglichen Big Point und kam nicht über ein 1:1 hinaus. Was sich in der Bilanz nach 24 Spieltagen ernüchternd auswirkt. Die Sportfreunde (22 Punkte) liegen auf Rang 16 wei-



MOTOO – DIE WERKSTATT
JÖRG SCHÄFER – DER KFZ-MEISTER



GROSSER FRÜHJAHRSCHECK 15 €

Guter Service für alle Kfz-Marken in einer Werkstatt

REPARATUR - WARTUNG - INSPEKTION
zu fairen Preisen.
Automobil-Technologie auf höchstem Stand – individuelle Kundenbetreuung garantiert.

MOTOO – DIE WERKSTATT
JÖRG SCHÄFER – DER KFZ-MEISTER
Siemensstraße 16a, 40789 Monheim am Rhein
Telefon (02173) 93 88 20, Telefax (02173) 93 81 63
info@kfz-schaefer-monheim.de



Zahnarztpraxis
Dr. med. dent. M. Drost

Behandlungszeiten nach Terminvereinbarung
Alle Kassen + Privat

Sie erreichen uns:
Mo., Di. + Do. von 8⁰⁰ bis 12⁰⁰ u. 14⁰⁰ bis 18⁰⁰ Uhr
Mi. + Fr. von 8⁰⁰ bis 12⁰⁰ Uhr

Krischerstraße 58 • 40789 Monheim am Rhein
Telefon 02173 / 55 1 00 • (Die Praxis befindet sich in der 1. Etage)

Release Party am 14. März

„Bad Bone Junction“ aus Monheim veröffentlicht zum 1. März diesen Jahres ihr erstes Album



Abspiel: Der neue SFB-Keeper Jonas Sela, hier mit einem Pass auf Uwe Brüggemann, schnupperte beim FSV Mainz 05 sogar schon Bundesligaluft. Der erfahrene Keeper soll eine wichtige Stütze im Abstiegskampf werden.

ter sieben Zähler hinter dem VfB Hilden (Platz 15), der den aktuell ersten Nichtabstiegsplatz einnimmt. Die Tendenz mit der Mini-Serie von drei ungeschlagenen Spielen stimmt zuversichtlich, doch jetzt muss die Mannschaft nachlegen. „Das reicht nicht aus, damit können wir nicht zufrieden sein. Wir müssen noch einen großen Rückstand aufholen“, sagt der SFB-Vorsitzende Jürgen Schick. „Wir sind insgesamt nicht so gut raus gekommen, wie wir uns das vorgestellt haben. Ich will nicht alles schwarz malen, aber wir müssen mehr tun und weiter punkten“, fordert der SFB-Chef, der auch bei den Neuverpflichtungen „noch Luft nach oben sieht“.

Die Neuverpflichtungen

Für die bisweilen zu harmlose Offensive hat Baumberg in der Winterpause gleich drei Verstärkungen an Land gezogen. Daniel Somuah (24/von der SSVg.Velbert) und Tolga Tokcan (24/zuletzt 1. FC Wülfrath) konnten ihr Potential bereits andeuten, während Marcel Kalski (22/ebenfalls aus Velbert) nach einer Verletzung wieder ins Training eingestiegen ist. Dazu wurde mit Ex-Profi Jonas Sela (30) ein neuer Torhüter verpflichtet, der beim FSV Mainz 05 sogar schon Bundesligaluft schnupperte. Sela leistete sich in seinen ersten Einsätzen einige Patzer, sollte aber mit seiner Erfahrung eine wichtige Stütze im Abstiegskampf werden. Dazu hält sich Keeper Jan Conradi, der

beim Landesligisten TuSpo Richrath über Jahre glänzende Leistungen ablieferte, bei den Sportfreunden fit und könnte eine Option für die kommende Saison werden. Mit Torhüter Björn Nowicki (TuRU Düsseldorf), Innenverteidiger Sebastian Michalsky (SW Essen) und Stürmer Michael Rentmeister (MSV Hillal) haben drei Akteure die Sandstraße verlassen. Bitter: Mittelfeldmotor André Witt zog sich einen Knorpelschaden zu und fällt voraussichtlich für den Rest der Saison aus. Eine wichtige Personale im Trainerstab: Als Nachfolger von Achim Nohlen ist Andreas Franke (trainierte früher auch den SC Reusrath und den VfB Langenfeld) an die Sandstraße zurückgekehrt und hat wieder die zweite SFB-Mannschaft (Kreisliga A) übernommen. Für die Sportfreunde geht der Kampf um den Klassenerhalt in diesem Monat gleich mit sechs Spielen weiter. Nach dem Heimspiel gegen TuRU Düsseldorf (1. März/nach Redaktionsschluss) wartet die schwere Aufgabe beim TV Jahn Hiesfeld (9. März, 15 Uhr), der vom früheren SFB-Coach Jörg Vollack trainiert wird. Die weiteren Heimspieltermine im März an der Sandstraße: 16. März (15 Uhr) gegen den VfL Rhede und am 26. März (19.30 Uhr) gegen den VfB Speldorf. Dazwischen liegen die Auswärtspartien beim SV Uedesheim (23. März, 15 Uhr) und beim TuS Bösinghoven (30. März, 15 Uhr). Ein happiges und für den Abstiegskampf richtungsweisendes Programm. (FRANK SIMONS) ■



Band Bad Bone Junction.



Fotos (2): zur Verfügung gestellt von Joey Hoffmann

Rockabilly goes wild – so kann man die Musik um die klassische Drei-Instrumenten-Formation BAD BONE JUNCTION aus Monheim am Rhein beschreiben. Marcus Köver (Gitarre und Gesang), Heiko Marquardt (Kontrabass und Backvocals) und Jan Bruns (Schlagzeug und Backvocals) komponieren ihre Songs größtenteils selbst; und das schon seit Schulzeiten (Gründungsjahr 1991).

Motto-Parties

Seitdem werden sie für jegliche Art von Event in ganz Deutschland gebucht. Egal, ob großes Stadtfest, kleine Hochzeit, Festivals oder Motto-Parties ... – das Auditorium wird stets mitgerissen von der melodiosen Eingängigkeit des Rockabilly. Vom klassischen Rock`n`Roll über Blues bis zu Country & Western begeistert BAD BONE JUNCTION auch sehr anspruchsvolles Publikum mit seiner musikalischen Flexibilität und wechselt im Programm zwischen Eigenkompositionen und professionellen Coversongs.

Studioalbum: 1000 Miles

Jetzt präsentieren sie ihr erstes Studioalbum mit eigenen Kompositionen und professionellen Coversongs (unter anderem von

Bob Dylan) auch auf einer ab 1. März 2014 im Handel erhältlichen CD: „1000 Miles“ wurde vom Frontmann der bekanntesten deutschen Metalcore-Band, Matthias Kupka, mit produziert, was man bei einigen Songs an der Härte und Aggressivität heraushört. „Das ist absolut gewollt; unterstützt es doch den von uns bekannten Drive und die Grobheit des Rock`n`Roll“, bestätigt

Marcus Köver, Sänger und Gitarrist der Band.

Release Party am 14. März

Exklusive Release Party ist am Freitag, den 14. März 2014 im House of Rock in Monheim am Rhein. Buchungen und weitere Infos unter: <https://www.facebook.com/BadBoneJunction>. (Joey Hoffmann) ■






Made in Germany

Qualität und Sicherheit zum Aktionspreis incl. 5 Jahre Aktionsgarantie.

- ✓ Brillante Bildwiedergabe durch mecaVision HD-Technologie
- ✓ Überzeugender Klang durch mecaSound* Tonsystem
- ✓ Smarter Home Funktionen durch Metz Media System und mecaControl App
- ✓ Vier Größen in den Farben Silber Metallic und Schwarz Brillant mit drehbarem Tischfuß:
32" (80 cm) / Energieeffizienzklasse B, 37" (93 cm) / Energieeffizienzklasse B, 42" (107 cm) / Energieeffizienzklasse A, 47" (120 cm) / Energieeffizienzklasse A
Bildschirmdiagonale



Gültig im Aktionszeitraum 1. Januar bis 31. März 2014 auf die Modelle Merio 32/37/42/47 LED Media.

Ihr Metz Fachhändler berät Sie gerne ausführlich:

Radio-Gehle

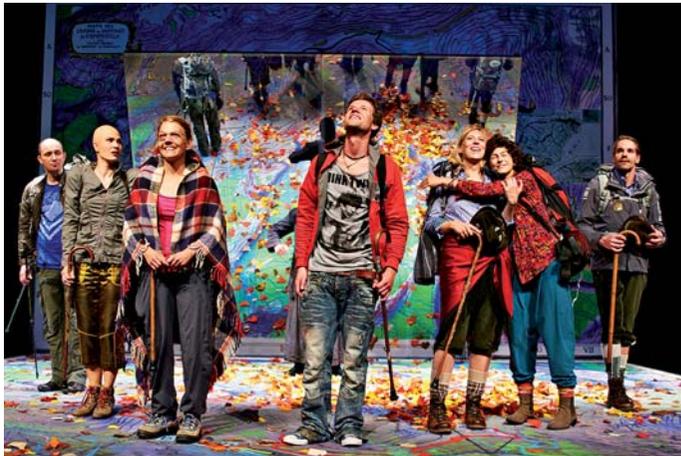
Fachgeschäft u. Werkstatt für Fernsehen • HiFi • Antennentechnik
**Radio- u. Fernsehtechnikermeister
Werner Gehle**

Hochhaus am Markt / Frohnstr. • 40789 Monheim • Tel. 02173 / 51675

Metz - immer erstklassig. www.metz.de

++++ Marke Monheim e.V. präsentiert +++++

Reservierungen unter Telefon 02173/ 276-444 · Internet: www.marke-monheim.de



„Auszeit! – ein musikalischer Seelenritt“.

Foto: Bjoern Hickmann



Gernot Hassknecht.

Foto: Veranstalter



„Der Kanzlerflüsterer – Politik lohnt sich doch!“

Foto: Marcus Lieberenz/bildbuehne.de

Am **8. März 2014** ist das Musiktheater „**Auszeit! – ein musikalischer Seelenritt**“ in Monheim am Rhein zu sehen. Angetrieben von der Lust am Abenteuer und der Sehnsucht nach Veränderung begeben sich unterschiedlichste Menschen aus den verschiedensten Beweggründen auf die Pilgerfahrt. Mit Titeln aus dem Repertoire der Pet Shop Boys über Evergreens von Nancy Sinatra wird die Läuterung erleichtert. Karten gibt es zum Preis von 20 Euro, 17 Euro und 14 Euro.



Am **14. März 2014** gastiert Kabarettist **Gernot Hassknecht** in Monheim am Rhein. Wenn sich andere wegducken und noch nach Worten suchen, ist Gernot Hassknecht schon auf Betriebstemperatur mit einer verblüffend einfachen Lebensphilosophie, universell einsetzbaren Tipps und Geschichten aus dem prallen Leben. Karten gibt es im VVK zum Preis von 23 Euro und an der AK zum Preis von 25 Euro.



Am **15. März 2014** ist Comedian **Marek Fis** in der Aula am Berliner Ring zu sehen. Marek Fis exportiert neben vielen anderen Sachen den harten, polnischen Humor nach Europa. Ob im TV, auf der Baustelle oder in der großen Politik: Ein Pole packt ein/aus! Gnadenlos, schonungslos und mit einer gehörigen Portion Selbstironie. Karten gibt es

im VVK zum Preis von 19 Euro und an der AK zum Preis von 21 Euro.



Am **19. März 2014** und am **20. März 2014** ist das Kindertheaterstück „**Wie der Elefant zu seinem Rüssel kam**“ in Monheim am Rhein zu sehen. Das Stück erzählt die Geschichte von einem neugierigen Elefantenkind, das sich auf eine abenteuerliche Reise begibt um herauszufinden wie der Elefant zu seinem Rüssel gekommen ist. Karten gibt es für Kinder zum Preis von 3,50 Euro und für Erwachsene zum Preis von 5 Euro.



Das Kabarett Distel gastiert mit seinem Programm „**Der Kanzlerflüsterer – Politik lohnt sich doch!**“ am **22. März 2014** in Monheim am Rhein. Die Kanzlerin braucht mal wieder eine Entscheidung – am besten vorgestern. Doch Merkels Top-Berater stinkt's jetzt! Immer muss er Krisen glattbügeln! Er möchte wissen, was der Bürger – das unbekannte Wesen – wirklich will. Karten gibt es im VVK zum Preis von 22 Euro und an der AK zum Preis von 24 Euro.



Am **23. März 2014** ist Felix Janosa im Rahmen der Matinee-Reihe „**12Uhr12 – Matinee im Turm**“ in Monheim am Rhein zu sehen. In seinem neuen Programm „In der Hitfabrik“ verar-

beitet Komponist („Ritter Rost“), Kabarettist, Pianist und Produzent Felix Janosa seine 20-jährige Erfahrung in Tonstudio und Musicbiz auf humoristisch-satirische Weise. Karten gibt es zum Preis von 12,12 Euro. Im Eintrittspreis sind ein Glas Sekt und Canapes enthalten.



Sebastian Pufpaff gastiert mit seinem Programm „**Warum!**“ am **29. März 2014** in Monheim am Rhein. Fragen, die man schon immer fragen wollte und Antworten, die man eigentlich nie hören sollte. Sein Programm ist kein Programm, es ist eine Sichtweise, eine Meinung. Karten gibt es im VVK zum Preis von 19 Euro und an der AK zum Preis von 21 Euro.



Das bekannte **Blockflötenquartett Flautando Köln** gibt am **30. März 2014** ein Konzert in der evangelischen Altstadtkirche in Monheim am Rhein. Flautando Köln steht nicht nur für technische Perfektion, sondern begeistert vor allem durch ein lebendiges und ausdrucksstarkes Flötenspiel. Karten gibt es zum Preis von 15 Euro.

Weitere Auskünfte und Tickets zu allen Veranstaltungen gibt es bei Marke Monheim e.V., Rathausplatz 20, telefonisch unter: 02173/276444 und an allen bekannten Vorverkaufsstellen. www.marke-monheim.de. ■

Programmübersicht

8. März 2014 Aula am Berliner Ring Theater Auszeit! – ein musikalischer Seelenritt	19.00 Uhr	21. März 2014 Schelmenturm Jazz im Turm Quartett Walking Shoes	20.00 Uhr
14. März 2014 Aula am Berliner Ring Kabarett Gernot Hassknecht	20.00 Uhr	22. März 2014 Bürgerhaus Baumberg Kabarett Kabarett Distel	20.00 Uhr
15. März 2014 Aula am Berliner Ring Comedy Marek Fis	20.00 Uhr	23. März 2014 Schelmenturm 12Uhr12 – Matinee im Turm Felix Janosa	12.12 Uhr
19. März 2014 Bürgerhaus Baumberg Kindertheater Wie der Elefant zu seinem Rüssel kam	10/16 Uhr	29. März 2014 Bürgerhaus Baumberg Comedy Sebastian Pufpaff	20.00 Uhr
20. März 2014 VHS Monheim Kindertheater Wie der Elefant zu seinem Rüssel kam	10/15 Uhr	30. März 2014 Evangelische Altstadtkirche Klassisches Konzert Flautando Köln	19.00 Uhr

Weitere Infos bei Marke Monheim e.V.



Marke Monheim e.V.

Rathausplatz 20/
Monheimer Tor

Telefon (02173) 276-444
www.marke-monheim.de
info@marke-monheim.de

Öffnungszeiten:
Mo. - Fr. von 7:30 - 18:30
Sa. von 9 - 13 Uhr

Tag der Rückengesundheit



Jeder Zweite leidet unter Rückenschmerzen.

Foto: RioPatuca Images/Fotolia.com

Tag der Rückengesundheit am 15. März 2014

(ER) Jeden Tag sollte man etwas für seine Rückengesundheit tun. Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e.V. und der Bundesverband der deutschen Rückenschulen (BdR e.V.) haben das Motto für den 13. Tag der Rückengesundheit 2014 entwickelt: „Tu's für Dich – täglich 15 Minuten Rückenfitness!“ Das Motto zielt auf die Förderung der Selbstfürsorge und der physischen Gesundheitsressourcen ab. Mit Selbstfürsorge ist ein wertschätzender, achtsamer und mitfühlender Umgang mit sich selbst gemeint, der sich darauf gründet, die eigenen Bedürfnisse wahr- und ernstzunehmen (Kaluza 2011). Durch die Förderung der physischen Gesundheitsressourcen verbessern sich

Kraft, Kraftausdauer und Koordination der Rücken- bzw. Rumpfmuskulatur: Dies dient der Stabilisierung des Rückens und steigert die allgemeine körperliche Fitness (Pfeifer 2006). Unter dem Begriff „Rückenfitness“ werden nicht nur körperliche Aspekte, sondern vor allem auch psychosoziale Komponenten verstanden – so eine Empfehlung der Veranstalter. Der Tag der Rückengesundheit soll die Bevölkerung ermuntern, aktiv zu bleiben oder aktiv zu werden. Viele kleine Aspekte – Spazierengehen, Gartenarbeit, Freizeitsport, Gymnastik, Tanzen, Entspannen, Massage, gemeinsames Essen – können für den Rücken positiv sein. Im Mittelpunkt stehen dabei Begriffe wie Lebensfreude, Wohlbefinden, Genießen, Achtsamkeit, Gelassenheit, soziale Beziehungen, Aktivität und Erlebnis.

Übungen für das Büro

Neben den Tipps „Sitzposition verändern“ und „öfter mal aufstehen“ kann man auch im Büro einfache Übungen durchführen, die dem Rücken gut tun:

Rotation

Ausgangsstellung: Sitz auf einem Stuhl; Rumpfbeuge, der linke Arm geht zum rechten Fuß. Übungsdurchführung: Rumpfaufrichtung und der linken, nun nach oben gestreckten Hand hinterher schauen. Auf jeder Seite drei Mal zehn bis 15 Wiederholungen.

Schultern heben

Ausgangsstellung: Sitz oder schulterbreiter Stand. Übungsdurchführung: Schultern zu den Ohren ziehen, fünf Sekunden Spannung halten. Schultern fallen lassen und Entspannung in der Schulter- Nacken-Muskulatur spüren. Übung drei Mal wiederholen.

Kirschen pflücken

Ausgangsstellung: Schulterbreiter Sitz. Übungsdurchführung: Arme nacheinander nach oben strecken und „Kirschen pflücken“. 15 bis 20 Wiederholungen.

Kutscher

Ausgangsstellung: Schulterbreiter Sitz. Ablegen der Unterarme auf die Oberschenkel. Hände hängen zwischen den Beinen, Blick nach unten richten. Übungsdurchführung: Tief ein- und ausatmen, bewusste Atmung in den Bauch. Entspannen für 20 bis 30 Sekunden und dann wieder langsam aufrichten.

Rückenschmerzen vorbeugen

Körperliche Fitness und allgemeine Wohlbefinden sind eine gute Voraussetzung, um Rückenschmerzen vorzubeugen, Dafür lässt sich bereits mit Bewegung im Alltag viel erreichen: Treppe statt Aufzug, Fahrrad statt Auto benutzen. „Aktives Sitzen“ im Büro, also häufiger die Sitzposition wechseln. Denn durch die starre Haltung können sich Muskeln

verkrampfen und Beschwerden, vor allem in der Schulter-Nacklen-Partie, verursachen. Wichtig ist auch ein sportlicher Aus-

gleich in der Freizeit. Damit kann gleichzeitig auch noch Stress abgebaut werden.

(ER) ■

Frühjahrs-Aktion
Fit und gesund
10.-28. März

Jetzt schnell Karten sichern!
 Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!

3 Wochen lang bis zu
15 x an allen Kursen des Aktiv-Programms teilnehmen.

Nach 8 Teilnahmen:
 30% Rabatt auf 30 min. Massage

Paket-Preis **50 €**
 15 Kurs-Teilnahmen, 1 Preis!

Ernährungs-Beratung auf Anfrage

Infos unter www.monamare.de

mona mare
 das Bade- und Saunaland

Der Sportclub für die Frau
fit & well

Tag der offenen Tür!

am: 22. März 2014
 von: 11 Uhr
 bis: 17 Uhr

Hauptstr. 113 // 40764 Langenfeld
www.fitandwell-langenfeld.de
 Telefon 02173 - 203 55 40

Wir öffnen Türen?
Reinkommen! Ankommen!
Gemeinsam aktiv sein!

Sanitätshaus Buchbender

Wir sind Lieferant aller Krankenkassen

Mediven Venen + Lymph Kompetenz-Zentrum
 Kompressionsstrümpfe/-hosen · Bandagen
 Brustprothesen · Inkontinenz · Pflegehilfsmittel

Alte Schulstraße 30 · 40789 Monheim
 Telefon 0 21 73 / 93 66 06 · Telefax 0 21 73 / 93 66 07

Der Neandertaler war nicht wählerisch

Nun steht fest, was man schon immer geahnt hat: Der Neandertaler war nicht monogam

Geahnt haben wir es ja schon immer. Nun gibt es endlich auch den wissenschaftlichen Beweis: Der Neandertaler hat es mit der Treue offenbar nicht so genau genommen. Das im Jahre 2006 vom Leipziger Max-Planck-Institut initiierte Neandertaler-Genomprojekt hat die Ziellinie überschritten und was unterm Strich dabei heraus kam, beflügelt jenseits allen Forschergeistes auch die Phantasie. Demnach könnte es im Neanderland in Sachen Sex hoch her gegangen sein. Der ganzen Sache auf die Schliche gekommen sind die Forscher übrigens durch einen etwa 50 000 Jahre alten Zehenknochen einer Neandertaler-Frau, der in der Denisova-Höhle im russischen Altai-Gebirge ausgegraben wurde.

Computerszenarien

„Wir haben verschiedene Inzuchtscenarien am Computer durchgeführt und dabei entdeckt, dass die Eltern der Frau entweder Halbgeschwister mütterlicherseits, Großcousin und Großcousine, Onkel und Nichte, Tante und Neffe, Großvater und Enkelin oder Großmutter und Enkelsohn gewesen sein müssen“, sagt Populationsgenetiker Montgomery Slatkin. Wer hat da nochmal mit wem unterm Bärenfell gelegen? Für alle, die bei der Aufzählung den Überblick verloren haben, sei eines gesagt: Inzucht war im Neanderland offenbar an der Tagesordnung. Jeder mit jedem scheint quasi zum Alltag gehört zu haben.

Swingerclub Neandertal

Haben unsere männlichen Vorfahren bei jeder sich bietenden Gelegenheit das Jagdwild laufen lassen, um dem nächstbesten Fellröckchen hinterher zu schleichen? Ein Paarungsakt zwischendurch, während die anderen im Wald Beeren sammeln? Womöglich war das ganze Neanderland ein steinzeitlicher Swingerclub? Bärbel Auffermann winkt lächelnd ab. „Da können Sie ruhig eine kleine Liebesgeschichte schreiben“, beginnt die stellver-



Emotionale Befindlichkeiten angesichts wechselnder Partner dürften inmitten des stetigen Kampfes ums Überleben wohl keine Rolle gespielt haben.

tretende Direktorin des Neanderthal-Museums mit ihrer Version der Neandertaler-Sex-Geschichte. Dass es im „Gesteins“ pausenlos zugegangen sein soll wie bei den lusternen Bonobo-Affen, glaubt Auffermann nicht. Statt sich ums Überleben zu

kümmern, ständig unterm Bärenfell zu verschwinden und sich in Sachen Beischlaftechnik auch noch durchs komplette Kamasutra zu experimentieren? Da wäre die Menschheit wohl ziemlich schnell ausgestorben.

Romantik

„Beim Neandertaler kommt mir durchaus Romantik in den Sinn. Und verliebt waren sie bestimmt auch“, glaubt Bärbel Auffermann. Bei Führungen durchs Museum wird sie oft danach ge-

fragt. „Haben die sich auch geküsst?“, wollen schon die jüngsten Besucher wissen. Dass Monogamie im Neanderland ein hohes Gut gewesen sein könnte, glaubt allerdings auch die stellvertretende Museumsleiterin nicht. „Klar, die Öffentlichkeit stürzt sich jetzt auf Inzucht und Sex. Aber was erwartet man, wenn es nur wenige Menschen auf großem Raum gibt“, stellt sie klar, dass das Ergebnis der Leipziger Studie zwar ein sensationeller wissenschaftlicher Nachweis aber eigentlich keine Überraschung ist.

Fingertest

Ein Tabu-Thema war das Sexleben unserer Vorfahren auch vorher nicht. Erst vor zwei Jahren hatte das Leipziger Max-Planck-Institut das Erbgut des Neandertalers mit dem Genom des modernen Menschen verglichen und festgestellt, dass wir alle ein Stück Neandertaler in uns tragen. Übrigens: Auch der „steinzeitliche Swinger-Club“ hat die Forschung bereits beschäftigt. Dafür haben die Wissenschaftler



Heute die eine, morgen die andere; der Neandertaler war nicht monogam.



Unsere männlichen Vorfahren sind offenbar jedem Fellröckchen hinterher gelaufen.

Fotos (3): Neanderthal Museum

unseren Vorfahren im wahrsten Sinne des Wortes genau auf die Finger geschaut und das Ergebnis war durchaus alltagstauglich. „Das Sexualhormon Testosteron beeinflusst die Länge des Ringfingers im Verhältnis zum Zeigefinger. Es macht männlicher und

aggressiver in Konkurrenzsituationen“, ließen uns die Forscher der University of Liverpool schon vor drei Jahren wissen.

Zehenknochen

Nun ist also mit dem Leipziger

Genomprojekt noch ein Zehenknochen hinzugekommen und die wissenschaftliche Erkenntnis, dass es zu gleicher Zeit mindestens vier Unterarten der Gattung Homo gegeben haben muss. Gepaart wurde sich offenbar mit jedem, der gerade verfügbar war. Das macht es für die Wissenschaftler nicht gerade einfach, das steinzeitliche Mit-einander zu entschlüsseln. Eines

dürfte jedenfalls schon mal klar sein: Emotionale Befindlichkeiten angesichts wechselnder Partner dürften inmitten des stetigen Kampfes ums Überleben wohl eher keine Rolle gespielt haben. „So etwas wie Eifersucht konnten sich Neandertaler bestimmt nicht leisten“, glaubt auch Bärbel Auffermann.

(SABINE MAGUIRE) ■



Auf Basis dieses Knochens einer Neandertaler-Frau wurde die wissenschaftliche Studie durchgeführt.

Foto: V. Bence, Max-Planck-Institut für evolutionäre Anthropologie

Forschungsprojekt

Ein internationales Forscherteam unter der Leitung von Kay Prüfer und Svante Pääbo vom Max-Planck-Institut für evolutionäre Anthropologie in Leipzig hat das Genom einer Neandertalerfrau in sehr hoher Qualität entziffert. Das Genom gibt den Forschern jetzt detaillierte Einblicke in die Verwandtschaftsverhältnisse und Populationsgeschichte der Neandertaler

und anderer bereits ausgestorbener Menschengruppen. Die Ergebnisse zeigen, dass ein Genfluss zwischen diesen Gruppen durchaus üblich war, wenn auch in kleinem Umfang. Zusätzlich präsentieren die Forscher eine endgültige Liste von DNA-Sequenzänderungen, die alle heute lebenden Menschen von unseren nächsten ausgestorbenen Verwandten unterscheiden. ■

Entschuldigung!



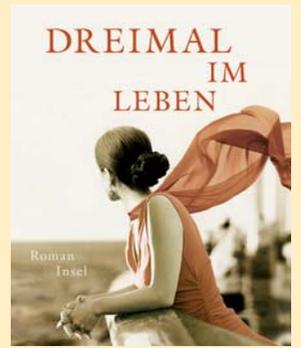
Hier wurde wohl
Ihre Anzeige vergessen.

Beschwerden bitte direkt an den Verlag:

telefonisch unter
0171/5101744

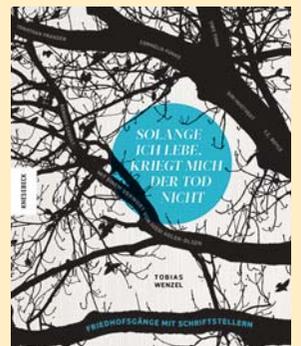
oder per Mail unter
info@hildebrandt-verlag.de

Bücherecke



(SM) Auf einem Ozeandampfer begegnen sie sich das erste Mal. Es ist das Jahr 1928, Max – jung und von wildem Charme – arbeitet als Eintänzer in der ersten Klasse. Mecha zieht ihn augenblicklich in den Bann, ihre aparte Schönheit, das funkelnde Collier um ihren schlanken Hals. Es folgt ein Tanz, ein nichts sagender Smalltalk. Doch noch in dieser Nacht geraten die Dinge außer Kontrolle, und für Max und Mecha beginnt das Abenteuer ihres Lebens.

A. Pérez-Reverte, Dreimal im Leben, Insel, 22,95 Euro



(SM) Ein Zufall führte den Autor Tobias Wenzel mit einem prominenten Gesprächspartner erstmals auf einen Friedhof. Aber dann stellte sich heraus, dass man an diesem Ort zu einer besonderen Form des Austauschs findet. Wenzel schrieb einige der weltweit prominentesten Autoren an, und das Ergebnis ist eine Sensation: Er erfuhr, warum Jonathan Franzen Friedhöfe nur mit Fernglas betritt, wie Cornelia Funke Kindern den Tod erklärt und dass Jussi Adler-Olsen beim Gedanken an den Tod seiner Mutter die Tränen kommen.

T. Wenzel, Solange ich lebe, kriegt mich der Tod nicht, 29,95 Euro ■

1. Finanzmesse Monheim am Rhein

Samstag, 12. April 2014

Besuchen Sie uns von **10:00 bis 14:00 Uhr** in den Geschäftsräumen der Stadtparkasse Düsseldorf, Krischerstr. 7, 40789 Monheim am Rhein.

Vermögensanlage

→ **Das niedrige allgemeine Zinsniveau führt bei der Vermögensanlage zu realem Wertverlust!**

Wir beraten Sie ganzheitlich und bieten Ihnen Lösungen, von denen wir so überzeugt sind, dass wir selbst signifikant investieren.

Immobilienfinanzierung

→ **Informieren Sie sich rund um das Thema Immobilien.**

Profitieren Sie von Fördermöglichkeiten durch „Wohnriester“ und durch die Kreditanstalt für Wiederaufbau (KfW).

Absicherung von Lebensrisiken

→ **Sichern Sie Ihr Einkommen und den Lebensstandard Ihrer Familie ab.** Nutzen Sie das Know-how unserer Spezialisten zu den Themen Berufsunfähigkeit und Altersvorsorge.

Fachvorträge „Finanzmarkt aktuell“

→ **Reservieren Sie heute noch einen der begehrten und begrenzten Plätze!**

Weitere Informationen und Anmeldemöglichkeiten in Ihren Geschäftsstellen in Monheim am Rhein, in Baumberg und in Garath.

Schauen Sie einmal vorbei. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

