

Monheimer Stadtmagazin



Monheim verändert sich:

Neues Imagevideo auf der städtischen Homepage



KULTUR

Die Highlights im Januar



SPORT

Die Bilder des Jahres



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: Philipp Schepmann / Stefan Ouwenbroek

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

Erscheint: 11 x jährlich

Druckauflage: 5.000 Exemplare
Anzahl Auslegestellen: 66
Verbreitete Auflage: 4.808 Exemplare (II/2016)
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
(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 spiegeln nicht automatisch die Meinung des Verlags wider.

Liebe Monheimer ...

Nach vier Jahren hat die Stadt Monheim am Rhein ihr 2012 produziertes Imagevideo einer moderaten Aktualisierung unterzogen. Der Charakter des Films, getragen vom Monheimer Wappenlied und der Einbindung zahlreicher Bürgerinnen und Bürger aus der Gänselieselstadt, blieb dabei bewusst vollständig erhalten. Neu hinzugekommen sind nun unter anderem die MonChronik und das Karnevalskabinett, die Auenblicke und der Baumberger Dorfplatz, der sich immer weiter füllende Rheinpark und der Glasfasernetz-Ausbau sowie Impressionen aus der in den vergangenen Jahren enorm wiederbelebten Altstadt. Zudem wurde der Film um zahlreiche neue Luftaufnahmen bereichert, die erstmals auch die umgebaute Krischerstraße und den Rathausvorplatz sowie das gerade am Monheimer Rheinufer anlandende Piwipper Bötchen aus der Vogelperspektive zeigen. Mit der Überarbeitung des Films hatte die Stadt das Büro für Farbfernsehen aus Köln beauftragt, an dem der Monheimer Carsten Linder beteiligt ist. Ebenfalls projektbeteiligt war der Monheimer Filmmacher Stefan Ouwenbroek. Die Aufnahmen entstanden, teilweise parallel zu anderen Dreharbeiten, an zahlreichen Terminen in diesem Jahr. Geblieben ist neben dem vielfältig interpretierten Wappenlied und der gelungenen Mischung aus Tradition, Natur und Moderne auch das vielfach geäußerte Bekenntnis: „Wir sind Monheim am Rhein!“ Zu sehen gibt es das Video direkt auf der Startseite der städtischen Homepage sowie in den städtischen Social-Media-Präsenzen bei Youtube und Facebook.

Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen
das Team vom Monheimer Stadtmagazin

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

4 x mitmachen: Gutscheine für Kurse am Aktionstag am 28.1.2017

Aktionswochen

16.-27. Januar

...für die ganze Familie

4 Teilnahmen an den AquaFitness-Angeboten*
= kostenlose Kurs-Teilnahme am großen
Familien-Aktiv-Tag am 28. Januar

* Stempelkarte an der Kasse erhältlich

mona mare Gäste parken bei uns
kostenlos!

mona mare
das Bade- und Saunaland

www.monamare.de

Lassen Sie Ihre Parkkarte beim Eintritt an der Kasse entwerfen.

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

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

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



Die Bayer Philharmoniker unter dem Motto „Nordlichter“.
Foto: Veranstalter



Er ist wieder da.
Foto: Volker Beushausen



Frau Höpker bittet zum Gesang.
Foto: Thomas Bittera

Zum Start ins neue Jahr dürfen sich Kulturbegiertere beim Marke Monheim e.V. auf einen musikalischen und unterhaltsamen Januar freuen. Das jährliche Neujahrskonzert mit den Bayer Philharmonikern findet in diesem Jahr unter dem Thema „Nordlichter“ statt. Theaterbegeisterte dürfen sich über das Stück „Er ist wieder da“ freuen. Musikalisch geht es mit dem Don Kosaken Chor weiter. Das beliebte Mitsingkonzert „Frau Höpker bittet zum Gesang“ gastiert bereits zum sechsten Mal in Monheim am Rhein. Auch das Schattentanztheater „Amazing Shadows“ verspricht ein kulturelles Highlight zu werden. Am Ende des Monats gastiert das Offenburger Streichtrio mit einem einzigartigen Kammerkonzert im Schelmenturm.

Am Sonntag, den **8. Januar 2017**, geben die **Bayer Philharmoniker** unter dem Motto „Nordlichter“ um 18 Uhr ihr alljährliches Neujahrskonzert in der Aula am Berliner Ring. Zu

Gast werden die schwedische Sopranistin Victoria Granlund und Martin Haunhorst an der Violine sein und den Abend unvergesslich machen. Karten gibt es zum Preis von 25 Euro, 20 Euro und 15 Euro.

Theaterbegeisterte dürfen sich am **14. Januar 2017** auf das Stück „Er ist wieder da“ freuen. An dem Abend wird das Schauspiel nach dem Roman von Timur Vermes um 19 Uhr in der Aula am Berliner Ring gezeigt. Das Westfälische Landestheater zeigt an diesem Abend eine außergewöhnliche Darbietung dieses Bestsellers. Karten gibt es zum Preis von 20 Euro, 17 Euro und 14 Euro.

Musikalisch geht es mit dem **Don Kosaken Chor Serge Jaroff** am Freitag, den **20. Januar 2017**, um 20 Uhr in der Aula am Berliner Ring weiter. Unter der Leitung von Wanja Hlibka singt der A-Cappella-Chor live und unverstärkt. Karten gibt es zum Preis von 24 Euro, 22 Euro und 20 Euro.

Am Samstag, den **21. Januar 2017**, findet zum sechsten Mal die beliebte Mitsingveranstaltung „**Frau Höpker bittet zum Gesang**“ um 20 Uhr in der Aula am Berliner Ring statt. Das Konzept ist bis heute einzigartig: Die ausgebildete Sängerin und Pianistin präsentiert eine mitreißende Mischung bekannter Lieder quer durch alle Genres und die Gäste singen begeistert mit! Karten gibt es zum Preis von 17,50 Euro.

Am Samstag, den **28. Januar 2017**, präsentiert Catapult Entertainment die berühmte Schatten-Veranstaltung „**Amazing Shadows**“ um 20 Uhr in der Aula am Berliner Ring. Mit atemberaubenden Tanz- und Akrobatikeinlagen fasziniert diese Show bereits weltweit ihre Zuschauer. Karten gibt es zum Preis von 49,90 Euro, 45,90 Euro und 41,90 Euro.

Das **Offenburger Streichtrio** gastiert mit dem Programm „Wien-Budapest. Tradition und Aufbruch“ am Sonntag, den

29. Januar 2017, um 19 Uhr im Schelmenturm. Das Programm beinhaltet Werke der musikalischen Zentren Wien und Budapest des 19. und 20. Jahrhunderts und der großen Komponisten aus diesen Zentren wie Ludwig van Beethoven sowie auf der anderen, ungarischen Seite Zoltan Kodaly oder Ferenc Far-

kas. Tickets gibt zum Preis von 15 Euro und 12 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. Januar 2017 Aula am Berliner Ring Musik/ Konzerte Neujahrskonzert mit den Bayer Philharmonikern	18.00 Uhr	21. Januar 2017 Aula am Berliner Ring Mitsing-Konzert Frau Höpker bittet zum Gesang	20.00 Uhr
14. Januar 2017 Aula am Berliner Ring Theater Er ist wieder da	19.00 Uhr	28. Januar 2017 Aula am Berliner Ring Sonderveranstaltung Amazing Shadows	20.00 Uhr
20. Januar 2017 Aula am Berliner Ring Musik/ Konzerte Don Kosaken Chor	20.00 Uhr	29. Januar 2017 Schelmenturm Klassik im Turm Offenburger Streichtrio	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 9 - 19 Uhr
Sa. von 9 - 14 Uhr

Kardiologische Praxis Dr. med. Szabo Langenfeld



Ihre kompetente Schwerpunktpraxis
rund um das Herz-Kreislauf-System!

„Wir machen Kardiologie mit Herz und Verstand“

Hitdorfer Straße 10c · 40764 Langenfeld
Telefon 02173 / 71026 oder 81415

Mehr Infos und Bilder unter:
www.kardiopraxis-langenfeld.de





Miriam Heckmann von Mo.Ki „unter drei“ (links) und Julia Gerhard vom Ulla-Hahn-Haus (rechts) übergaben Gewinnspiel-Preise. Foto: Mo.Ki



Mitarbeiter des Büros für Archäologie aus Köln untersuchen die Abwasseranlagen-Fundstelle nahe dem Zollhaus. Foto: Norbert Jakobs

Gewinnspiel

(nj/FST) Regelmäßig finden jedes Jahr im Herbst die Sprach- und Lesewochen bei Mo.Ki „unter 3“ statt. In dieser Zeit gibt es dank vieler Kooperationspartner (Ulla-Hahn-Haus, Bibliothek Monheim oder auch das Gesundheitsamt) viele Angebote für Eltern und Kinder rund um den Themenbereich Sprachentwicklung, Sprachfreude, Vorlesen und Bücher. In diesem Jahr gab es erstmalig auch ein Gewinnspiel für Eltern, die das Mo.Ki-Café oder Mo.Ki-Angebote in dieser Zeit besuchten. Es wurden zehn Leseüberraschungen verlost. Die freudigen Gewinner konnten aus den Händen von Julia Gerhard (Ulla-Hahn-Haus) und Miriam Heckmann (Mo.Ki „unter 3“) die Preise entgegennehmen. Im nächsten Herbst wird es wieder neue und spannende Sprach- und Lesewochen geben. Die Angebote sind größtenteils kostenfrei, eine Anmeldung ist jedoch erforderlich. Einzelheiten werden rechtzeitig mitgeteilt. Aber auch sonst lohnt sich ein Besuch im Mo.Ki-

Café an der Heinestraße 2. Es ist montags bis freitags von 9 bis 12 Uhr geöffnet, dienstags und donnerstags zusätzlich von 14.30 bis 17 Uhr. Jeden ersten Sonntag im Monat (ausgenommen Feiertage) ist das Café außerdem von 10 bis 13 Uhr zum Frühstück geöffnet. Allerdings ist noch bis zum 8. Januar geschlossen. Weitere Auskünfte erteilt Miriam Heckmann unter Telefon 02173/951-5193. Mail: mheckmann@monheim.de. ■

Genossenschaftsidee

(nj) Kürzlich hat die UNESCO die Aufnahme der Genossenschaftsidee auf die Repräsentative Liste des immateriellen Kulturerbes der Menschheit beschlossen. Es handelte sich dabei um den ersten Antrag aus Deutschland überhaupt. Und an diesem Erfolg ist ein großer Sohn aus Monheims sächsischer Partnerstadt Delitzsch maßgeblich beteiligt. Ihren Ursprung hat die Idee, die in ihrer Form bis heute überdauert hat, bei Friedrich Wilhelm Raiffeisen und eben beim 1808 in Delitzsch geborenen

Hermann Schulze-Delitzsch. In der sächsischen Stadt ist nach letzterem sogar das Deutsche Genossenschaftsmuseum benannt: das Schulze-Delitzsch-Haus. Im damaligen Haus des Schuhmachermeisters Wilhelm Brendecke gründete er am 1. Dezember 1849 gemeinsam mit 57 Delitzscher Schuhmachern eine Schuhmacher-Assoziation. Mit der am 28. Oktober 1849 ins Leben gerufenen Tischler-Assoziation war dies die Geburtsstunde der Genossenschaften und der Genossenschaftsbewegung in Deutschland. Auf Initiative Dr. Schulze-Delitzschs wurde am 10. Mai 1850 in Delitzsch ein Vorschussverein für Handwerker gegründet, die spätere Volksbank Delitzsch. Als älteste Volksbank in Deutschland wurde sie zu einem der Ausgangspunkte der genossenschaftlichen Finanzwirtschaft. Hier gibt es auch wieder direkte Bezüge zu Monheim am Rhein. Denn in den Jahren 2012 und 2013 standen die Städtepartnerschaftsaktivitäten mit Delitzsch unter dem Motto „Genossenschaften“. Es gab einen Austausch zwischen der Monheimer Raiffeisenbank und der Delitzscher Volksbank sowie den Wohnungsgenossenschaften beider Städte. ■

Abwasseranlage aus 18. Jahrhundert

(nj/FST) Im Rahmen der Kanalarbeiten in der Turmstraße sind am 8. Dezember nahe dem Zollhaus Teile einer alten Abwasseranlage gefunden worden. Archäologen gehen nach einer Untersuchung davon aus, dass die Zie-

gelkonstruktion aus dem 18. Jahrhundert stammt. Das von der Stadt Monheim am Rhein beauftragte Büro für Archäologie aus Köln dokumentierte den Fund. Die Unterlagen werden weitergeleitet an den Landschaftsverband Rheinland (LVR), Abteilung für Denkmalschutz und Bodendenkmalpflege. Der LVR war bereits vor Beginn der Tiefbauarbeiten in die Planungen einbezogen. Es wurde vereinbart, dass ein beauftragtes Büro für Archäologie regelmäßig vor Ort Ausschau nach möglichen Funden hält. Die ausführende Tiefbaufirma wurde vom LVR angewiesen, nach den Vorgaben des fast ständig anwesenden Archäologen zu arbeiten. Er war es auch, der den aktuellen Fund sofort meldete. ■

Bronzeplastik

(nj/FST) Auch eine Bronzeplastik kommt mal in die Jahre – so geschehen mit dem Kunstwerk „Bereitschaft“ im Bamberger Bürgerhaus. Geschaffen und aufgestellt hatte die Plastik 1978 der Maler und Bildhauer Bernhard Guski aus Hückeswagen. Und er ließ es sich im Auftrag der Stadt Monheim am Rhein auch nicht nehmen, sie selbst wieder „gesellschaftsfähig“ zu machen. Nun wurde die Skulptur mit neuem Sockel, geliefert von den Städtischen Betrieben, direkt hinter dem Bürgerhaus aufgestellt. Sie kann durch die Fensterfront des großen Saales sehr gut betrachtet werden. Die Überarbeitung geschah auf Anregung des Bamberger Allgemeinen Bürgervereins (BAB). Im Rahmen

eines Ideenwettbewerbs kam der Vorschlag. Die Bronzefigur stand im inneren Raucheratrium des Bürgerhauses und war doch arg mitgenommen. Nun ist sie poliert. Außerdem wurden kleinere Löcher ausgebessert. „Schön, dass sie nun auch einen neuen Platz hat“, freute sich Bernhard Guski bei der Aufstellung. Der Titel „Bereitschaft“ steht laut Guski übrigens für Ruhe und Gelassenheit, Frieden und Anmut. Das soll die Plastik signalisieren. Und der Künstler ist in Monheim am Rhein kein Unbekannter: Er hat auch den Bibi-Brunnen und das Bronzekreuz der Friedenskirche erschaffen. ■

Verdienstkreuz am Bande

(FT) Bundestagspräsident Prof. Dr. Norbert Lammert händigte der CDU-Bundestagsabgeordneten Michaela Noll im Dezember 2016 in Berlin das Verdienstkreuz am Bande des Verdienstordens der Bundesrepublik Deutschland aus, das Bundespräsident Gauck ihr in Anerkennung ihrer parlamentarischen Tätigkeit im Deutschen Bundestag und ihres weitgehenden gesellschaftspolitischen Engagements verliehen hat. „Es ist für mich eine große Ehre, mit dem Verdienstkreuz ausgezeichnet zu werden. Stellt es mich doch in eine Reihe mit den vielen Menschen, die sich um die Gesellschaft verdient gemacht und mit ihrem ehrenamtlichen Engagement einen Beitrag zum Zusammenhalt geleistet haben“, freut sich Noll. „Ich danke vor allem auch meiner Familie, die mir



BUCHBENDER
Ihr Sanitätshaus mit Herz

Wir sind Lieferant aller Krankenkassen

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

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



Künstler Bernhard Guski (rechts) und sein Sohn Robert setzen die frisch polierte Bronzeplastik „Bereitschaft“ auf den Sockel. Foto: Norbert Jakobs



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

immer den Rücken freigehalten und mein Engagement mitgetragen hat. Sie musste oft auf mich verzichten, auch an den Abenden und am Wochenende. Ich bin froh, dass sie immer so viel Verständnis gezeigt hat.“ Michaela Noll ist seit 2002 Mitglied des Deutschen Bundestages. Von 2002 bis 2009 war sie Mitglied der Kinderkommission des Deutschen Bundestages und 2006 turnusgemäß deren Vorsitzende. Von 2008 bis 2009 fungierte sie als Obfrau der CDU/CSU-Bundestagsfraktion im Ausschuss für Familie, Senioren, Frauen und Jugend. 2009 wurde sie Justiziarin und 2010 schließlich Parlamentarische Geschäftsführerin der Fraktion. Als ordentliches Mitglied des Ältestenrates des Deutschen Bundestages ist sie Obfrau der Fraktion in der Kommission für Angelegenheiten von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Abgeordneten. Als ordentliches Mitglied wirkt sie im Verteidigungsausschuss, im Wahlausschuss und im Gemeinsamen Ausschuss nach Art. 53a des Grundgesetzes. Des Weiteren ist sie stellvertretendes Mitglied des Ausschusses für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, des Ausschusses für Recht und Verbraucherschutz und in der deutschen Delegation der Parlamentarischen Versammlung der NATO. Neben ihrer politischen Tätigkeit zeichnet sich Noll durch ihr jahrelanges Engagement für benachteiligte Menschen und Familien aus. Seit 2005 ist sie Schirmherrin des Franziskus-Hospiz Hochdahl in Erkrath, das Menschen mit einer nicht heilbaren Erkrankung mit begrenzter Lebenszeit begleitet.

Seit 2007 ist sie Präsidentin des Förderkreises ZNS Langenfeld e.V., der in den vergangenen 26 Jahren knapp 700 000 Euro an Spenden sammeln und damit etlichen Menschen nach einem Schädelhirntraumata auf ihrem Weg zurück in ein möglichst selbstständiges Leben helfen konnte. Zudem ist Noll Schirmherrin verschiedener Projekte, unter anderem von „Zündstoff – die zweite Chance“, einem Projekt des Sozialdienstes katholischer Frauen und Männer Erkrath e.V. für schulumüde Jugendliche, und von KIPKEL e.V., einem Präventionsprojekt für Kinder psychisch kranker Eltern in Haan. Von 2014 bis 2015 war die Politikerin Vorstandsvorsitzende der Katholischen Arbeitsgemeinschaft für Soldatenbetreuung e.V. (KAS) und unterstützte als Schirmherrin das Projekt „Schutzengel für Bundeswehrfamilien“ der Katholischen Familienstiftung für Soldaten. ■

Radweg

(bh/FST) Von der Monheimer Straße können Radfahrer jetzt bequem am Rheinufer entlang über die Rampe an der Klappertorstraße direkt bis zum Bamberger Campingplatz durchrollen. In den vergangenen Monaten wurde der Leinpfad verbreitert und asphaltiert. Die Bauarbeiten wurden kürzlich beendet und der Radweg ist freigegeben. „Wir haben jetzt den Weg zwischen dem Campingplatz in der Aue und dem Parkplatz an der Klappertorstraße komplett ausgebaut – der letzte Bauabschnitt der Rheinradwegsanie rung zwi-

schen Monheimer Straße und Campingplatz ist fertig“, freut sich Bautechniker André Schade vom städtischen Bereich Bauwesen. Dabei wurde der marode Fußweg von 1,20 Meter auf drei Meter verbreitert und asphaltiert. „Der Leinpfad war zuvor als reiner Gehweg ausgewiesen. Jetzt können Fußgänger und Radfahrer ihn gemeinsam konfliktfrei nutzen“, erklärt Schade. Zur Sicherung bei Hochwasser wurde eine Stützwand eingebaut, die das Ausspülen des Weges verhindert. Die Baukosten lagen bei insgesamt 350 000 Euro, 70 Prozent davon, also 245 000 Euro, hatte das Land übernommen. Der Abschnitt ist Teil der ehemaligen Kaiser-Route, eines 480 Kilometer langen Radfernwegs, der von Aachen nach Paderborn und damit quer durch Nordrhein-Westfalen führte. Benannt wurde die Strecke nach Kaiser Karl dem Großen, der einst in Aachen residierte. Der Routenverlauf orientierte sich an dem vermuteten Weg, den das kaiserliche Heer im Jahr 775 auf einem Kreuzzug in Richtung Sachsen genommen haben soll. 2014 wurde der Radweg aus Richtung Monheim an die Rampe an der Klappertorstraße angeschlossen. ■

Kinderfeuerwehr

(FST) Monheim hat seit einigen Wochen eine Kinderfeuerwehr. Gegründet wurde sie am Nikolaustag. Es ist die erste im Kreis Mettmann und eine von 30 in ganz NRW. Ansprechpartner und Leiter ist Markus Paikert, Telefon 02173/95520. ■

Vater werden ist nicht schwer, ...



... Vater sein dagegen sehr! Dieser aus Sicht der Mütter sicher etwas weinerliche Sinn spruch gilt natürlich auch für uns Strafverteidiger. Die Zeiten, in denen sich junge Väter mir nichts, dir nichts aus der Pflicht stehlen konnten, ihren Beitrag zur Kindererziehung und-beaufsichtigung beizutragen, sind Gott sei Dank vorbei. Und so stellen sich für emanzipierte Väter unter den Strafverteidigern heute durchaus einmal dieselben Fragen, die ihre weiblichen Pendants schon seit Jahrzehnten lösen müssen. So erging es auch meinem Münchener Kollegen Stephan Lucas, der aufgrund des plötzlichen Ausfalls der eingeplanten Betreuungsperson (welch schreckliches Wort) seine sechsjährige Tochter mit in die Gerichtsverhandlung bringen musste. Der Mandant hatte nichts dagegen, Zeugen waren keine geladen, und Buntstifte und Malbuch für die Kleine eingepackt. Alles hätte so schön werden können, wenn nicht die Amtsrichterin in scharfem Ton ihr Unverständnis über die Vaternöte des Kollegen kundgetan hätte. Man munkelt, die Amtsrichterin hätte dem Kollegen mit Anwaltskammer und Jugendamt gedroht. Es kommt, wie es dann nach der Erfahrung junger Eltern kommen muss. Wenn der Papa angebrüllt wird, muss das Kind weinen. Wenn das Kind weint, kann der Papa nicht verteidigen. Wenn der Papa nicht verteidigen kann, muss der Gerichtstermin ausfallen. Wem damit am Ende gedient sein kann, sei einmal dahingestellt. Natürlich ist kein Eltern teil scharf darauf, Kinder, die man noch nicht alleine lassen

kann, mit an den Arbeitsplatz zu nehmen, aber die Reaktion der Münchener Amtsrichterin ist dann doch ein bisschen daneben. Unbekannt sind mir solche Anwendungen aber auch nicht. Ich selbst erinnere mich an ein in diesem Jahr gelaufenes Verfahren vor dem Amtsgericht Düsseldorf, in dem ich schon vorher schriftlich mitgeteilt hatte, dass ich zu einer bestimmten Uhrzeit, circa zwei Stunden nach Verhandlungsbeginn, aus dem Gericht aufbrechen müsse, um meine Kinder von Kindergarten und Schule abzuholen. Als die Uhrzeit erreicht war und ich mit freundlichen Worten auf meine schriftliche Nachricht verwies und Vertagung beantragte, erklärte die Richterin, es werde dann eben ab jetzt ohne mich als Verteidiger weiterverhandelt. Unabhängig davon, dass dies rechtswidrig ist, führt so etwas natürlich zum Befangenheitsantrag des Verteidigers und zu einer nicht mehr ganz so entspannten Verhandlungsumgebung ...

Da lobe ich mir doch unser heimisches Amtsgericht Langenfeld. Als ich vor Jahren mit meinem damals noch im Kinderbuggy befindlichen Sohn mit dem Mandanten vor dem Gerichtssaal auf meine Frau wartete, die den Kleinen von der Arbeit kommend übernehmen sollte und im Stau stand, rief mich der Richter schon mal rein und meinte: „Nehmen Sie den Kleinen ruhig mit rein und setzen Sie ihn neben sich. Die Anklagebank wirkt am besten auf die, die man noch erziehen kann!“ Der Verhandlungsumgebung hat es auch nicht geschadet. Das Verfahren gegen meinen Mandanten wurde eingestellt.

Rechtsanwalt Moritz E. Peters
Fachanwalt für
Strafrecht und Arbeitsrecht
Rechtsanwälte
Peters, Szarvasy, Schröder
Rechtsanwälte
in Bürogemeinschaft
Krischerstraße 22
40789 Monheim am Rhein
Telefon 02173/1098500
www.peters-szarvasy.de

Foto: privat ■



Rund 900 Monheimer/-innen verfolgten am 30. Juni 2016 die erste Bürgerinformation zur geplanten Unterstützung der beiden Monheimer Moscheevereine durch die Stadt beim Bau ihrer neuen Gemeindezentren. Auf dem Podium: Bürgermeister Daniel Zimmermann, dessen Vorgehen in dieser Causa nicht bei allen auf Begeisterung stieß.

Foto: Thomas Spekowius

Haushalt 2017

(FST) Mit den Stimmen der Jugendpartei PETO verabschiedete der Rat im Dezember den Monheimer Haushalt 2017 – zum siebten Mal in Folge weist der Haushalt kein Defizit aus. CDU, SPD und Grüne lehnten sowohl den Haushalt wie auch den Stellenplan ab. Die CDU um Fraktionschef Markus Gronauer mahnte, man solle auf Projekte wie die 1,2 Millionen Euro teure Brücke zum Monberg verzichten, auch eine weitere Senkung der Gewerbesteuer lehnen die Christdemokraten ab. Bürgermeister Daniel Zimmermann (PETO) hingegen erhofft sich mit der neuerlichen Senkung des Gewerbesteuerhebesatzes die Ansiedlung weiterer Firmen. SPD-Fraktionschef Werner Goller sprach von einem „Risikohaushalt“, auch kritisierte er die städ-

tischen Personalkosten, die sich seit 2010 verdoppelt hätten. Die Grünen um Manfred Poell kritisierten unter anderem die ihrer Meinung nach festzustellende „Basta-Politik“ im Rathaus. Aus Reihen der Opposition gab es zudem neuerlich Kritik am Vorgehen der Stadtspitze hinsichtlich der kostenfreie Überlassung von zwei Grundstücken im Zusammenhang mit dem Bau neuer Moscheen. ■

„Zukunftsnetz Mobilität NRW“

(nj/FST) Die Stadt Monheim am Rhein ist nun Mitglied im „Zukunftsnetz Mobilität NRW“ – einer Initiative des Landesverkehrsministeriums. 94 Kommunen haben sich bisher diesem Netzwerk angeschlossen. Es sollen die Weichen für die Mobilität von morgen gestellt werden. Das „Zukunftsnetz Mobilität

NRW“ hilft den Kommunen dabei, ihre Verkehrsplanungen übergreifend zu entwickeln. Die Mitglieder können beispielsweise vom regionalen Austausch, dem Beratungsangebot der Koordinierungsstellen und vom Input aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse profitieren. Im Monheimer Rathaus ist Oliver Wiesner federführend in dem Bereich. Seit kurzem darf sich der Stadtplaner auch Mobilitätsmanager nennen. Vorangegangen war eine entsprechende Weiterbildung. ■

KKV zum Thema „Arbeit 4.0“

(FST) Mit den Schlagworten „Industrie 4.0“ und „Arbeit 4.0“ wird ein aktueller Trend in Industrie und Wirtschaft bezeichnet: Informations- und Kommunikationstechnologie und klassische industrielle Produktion wachsen immer mehr zusammen. Die Folge sind neue Produktionsverfahren, aber auch deutliche Veränderungen der Produktions- und Arbeitsstrukturen. „Aus diesem Grund beschäftigt sich der Verband der Katholiken in Wirtschaft und Verwaltung (KKV), frei nach dem Motto ‚Der Mensch ist nicht für die Arbeit da, sondern die Arbeit für den Menschen‘, damit, wie menschenwürdiges Arbeiten insbesondere in dieser immer schneller werdenden digitalisierten Arbeitswelt möglich ist“, so der Monheimer Bundesvorsitzende des KKV, Bernd-M. Wehner. Der Fördererkreis für Bildungsarbeit im KKV will deshalb mit Unternehmen, Verbänden und Institutionen über den technologi-



Staatssekretär Michael von der Mühlen (rechts) aus dem NRW-Verkehrsministerium überreichte die Mitgliedsurkunde an Oliver Wiesner, Mobilitätsmanager im Monheimer Rathaus.

Foto: NRW-Verkehrsministerium

schon Wandel in einer digitalisierten Arbeitswelt diskutieren. Dabei gilt das Augenmerk besonders den Auswirkungen auf diesozialen Verhältnisse und der Frage nach Chancen und Risiken für den Menschen an seinem veränderten Arbeitsplatz. Mit den Bezeichnungen „Industrie 4.0“ bzw. „Arbeit 4.0“ soll das Ziel zum Ausdruck gebracht werden, eine vierte industrielle bzw. arbeitstechnische Revolution einzuleiten. Die erste industrielle Revolution bestand in der Mechanisierung mit Wasser- und Dampfkraft. Darauf folgte die zweite industrielle Revolution: die Massenfertigung mit Hilfe von Fließbändern und elektrischer Energie. Die dritte industrielle Revolution oder auch digitale Revolution wurde durch den Einsatz von Elektronik und IT zur Automatisierung der Produktion ausgelöst. „Unsere leistungsfähige Industrie erbringt einen entscheidenden Anteil an Wertschöpfung und Beschäftigung in Deutschland und ist so Grundlage für Wohlstand und soziale Sicherheit“, unterstreicht deshalb Georg Konen, Vorsitzender des KKV-Fördererkreises für Bildungsarbeit. Ein wesentlicher Anteil an Lohnsteuer, Kirchensteuer und Sozialabgaben komme von Arbeitnehmern der Industrie und des Mittelstandes. „Um die deutsche Position im internationalen Wettbewerb zu behaupten, gilt es, die Chancen von Arbeit 4.0 zügig zu nutzen, aber auch die Herausforderungen und Risiken rechtzeitig zu erkennen und gegenzusteuern.“ Das sei bei weitem nicht nur eine technische Herausforderung für industrielle Unternehmen,

sondern auch für mittelständische Betriebe. Fragen der Ausbildung und Qualifikation spielten dabei genauso eine Rolle wie neue Arbeitsformen und Unternehmensstrukturen. „Kurzum: Es gibt kaum einen Bereich in Wirtschaft und Gesellschaft, der durch Arbeit 4.0 nicht direkt oder indirekt betroffen ist“, so der KKV-Bundesvorsitzende Wehner. Und Georg Konen ergänzt: „Diese Entwicklung dürfen wir nicht dem Zufall überlassen. Nicht weil die Technik so viel Spaß macht, sondern weil mit ihr für uns alle auch große Chancen verbunden sind.“ ■

Online-Beteiligung

(ts/FST) Nochmal zum Haushalt: Nachdem Ende November die aktive Phase der Online-Beteiligung zum städtischen Haushalt 2017 zu Ende gegangen war, begannen die Beratungen in den zuständigen Fachausschüssen. Insgesamt wurden auf www.beteiligung.monheim.de 59 Ideen, 142 Kommentare sowie 1441 Pro- und Contra-Stimmen in die Diskussionen eingebracht. Somit blieb die Beteiligung auch bei der siebten Online-Beteiligung auf einem guten Niveau. Aus thematischer Sicht sticht die Rubrik „Bauwesen“ als Spitzenreiter der diesjährigen Beteiligung hervor. Hier äußerten die Bürgerinnen und Bürger mit 27 Ideen besonders viele eigene Vorschläge und gaben mit 56 Kommentaren auch die meisten ausformulierten Meinungen sowie 358 Bewertungen ab. Insbesondere das Thema Verkehr und Verkehrssicherheit beschäftigt die

GEWE seit 1964

Ihr Fachhändler für:
 Wintergärten · Terrassendächer · Vordächer · Fenster · Türen
 Rollläden · Markisen · Insektenschutz · Garagentore
 Reparaturen aller Art

NEHRMANN GmbH

Ausstellung und Lager: Langenfelder Str. 130 · 51371 Leverkusen
 Telefon 02173/ 20 59 42 · Fax 69 00 71 · www.nehrmann-gmbh.de



Auch das ist Teil der diesjährigen Online-Beteiligung am neuen Monheimer Haushalt. Mit ihrer in diesem Jahr neu gegründeten eigenen Wohnbaugesellschaft will die Stadt auf dem ehemaligen Gelände der Hauptschule, im Quartier Unter den Linden, Mietwohnungen realisieren.
Grafik: Planungsbüro Ulrich Hartung



Das Bild zeigt Daniela Pohn an ihrem Arbeitsplatz.

Foto: zur Verfügung gestellt von Bernd-M. Wehner

Monheimerinnen und Monheimer. Zu den beliebtesten Bürger-vorschlägen zählen beispielsweise ein sicherer Überweg an der Kreuzung Schwalbenstraße/Knipprather Straße, die Erhaltung und Sanierung der bestehenden Radwege sowie die Ausweitung der Zubringer von und zur A 59. Daneben stand auch der Themenbereich „Schulen und Sport“ im Fokus der Diskussionen. Hier wurden mit sieben Bürgerideen zwar relativ wenige eigene Vorschläge eingebracht, dafür aber mit 373 Stimmen die meisten Vorschlagsbewertungen abgegeben. Besondere Zustimmung haben der Wunsch nach noch mehr Turnhallenzeiten sowie die Öffnung und Nutzung der städtischen Sporthallen in den Ferien erhalten. Seitens der Stadtverwaltung wurden den Teilnehmenden während des Beteiligungszeitraums in Summe 41 geplante Investitionen und Highlights zur Abstimmung bereitgestellt. Auf Platz eins landete der Ausbau der Stadt Monheim am Rhein zum modernen digitalen Standort, gefolgt von der Umgestaltung des Knotens Niederstraße/Baumberger Chaussee zu einem Kreisverkehr. Platz drei belegte die Inbetriebnahme und künftige Vermarktung der stadteigenen Schiffsanlegestelle. Aufmerksamkeit zogen daneben auch die Themenbereiche „Kinder, Jugend und Familie“ mit 163 Stimmen, „Bildung und Kultur“ mit 128 Stimmen sowie „Ordnung, Soziales und Feuerwehr“ mit 127 Stimmen auf sich. Große Unterstützung erfuhren insbesondere die Investitionsvorhaben der Stadt zum Ausbau und

zur Modernisierung des Angebotes der städtischen Bibliothek, die Neugestaltung der Monheimer Bürgerwiese unter Beteiligung der Bürgerschaft sowie die künftige Ausstattung der neuen Feuer- und Rettungswache. An der erneut guten Resonanz hat sich auch diesmal gezeigt, dass sich die Bürgerinnen und Bürger trotz der thematischen Komplexität und einer insgesamt äußerst erfreulichen Finanzlage engagiert und ernsthaft mit der Haushaltssituation ihrer Stadt auseinandersetzen. Alle Bürgerschaftsideen, die ein positives Abstimmungsergebnis erzielten, sowie alle städtische Investitionsvorhaben und Highlights mit einem negativen Gesamtergebnis erhielten Mitte Dezember öffentliche, auf der Beteiligungsplattform einzusehende Stellungnahmen der Verwaltung. Die Onlineplattform ist unter www.beteiligung.monheim.de ganzjährig zu erreichen und gibt auch einen Überblick über die Beteiligungsverfahren der vergangenen Jahre. ■

Kreishaushalt

(FST) Mit großer Mehrheit hat der Kreistag am 19. Dezember den Haushalt für das Jahr 2017 verabschiedet. Gegenstimmen gab es von der Fraktion Die Linke. Im Ergebnisplan sieht der ausgeglichene Haushalt Erträge und Aufwendungen in Höhe von jeweils 578,4 Millionen Euro vor. Im Finanzplan sind aus laufender Verwaltungstätigkeit Einnahmen in Höhe von 572,2 Millionen Euro und Auszahlungen in Höhe von 564,8 Millionen

Euro veranschlagt. Der Kreisumlage-Hebesatz konnte gegenüber dem Vorjahr um 1,54 Prozentpunkte gesenkt werden auf nun 35,53 Prozent. Damit tragen die kreisangehörigen Städte in 2017 mit insgesamt 386,1 Millionen Euro zur Finanzierung des Kreishaushaltes bei. Im Einzelnen entfallen auf die Städte die folgenden Beträge (in Millionen Euro): Erkrath: 22,35; Haan: 17,71; Heiligenhaus: 12,17; Hilden: 28,22; Langenfeld: 35,51; Mettmann: 17,52; Monheim: 140,99; Ratingen: 60,70; Velbert: 41,63; Wülfrath: 9,30. ■

Arbeitslosenzentrum

(FST) Seit etwa einem Jahr befindet sich das Arbeitslosenzentrum (ALZ) des SKFM Monheim am Rhein am Rathausplatz 3 in dem Haus, in dem auch „Der Laden“ des SKFM sein Domizil hat. „Mit dem Umzug von der Krischerstraße in das unmittelbare Stadtzentrum ist unsere Beratungsstelle jetzt noch besser für unser Klientel erreichbar“, begründet Daniela Pohn (38), die das ALZ seit Januar 2011 leitet, den neuen Standort. Schließlich sind es vom Busbahnhof in ihr Büro nur knapp 200 Meter, die die Besucher zurücklegen müssen. Im Übrigen weist ein Schild am Haus auch auf das ALZ und seine Besuchszeiten hin. „Arbeitslose sind für uns keine statistischen Fälle, sondern Menschen wie du und ich.“ Nach diesem Motto arbeitet die Diplom-Sozialpädagogin, die ihr Studium an der FH Düsseldorf absolviert hat, bereits seit Januar 2011 im ALZ des SKFM. „Dabei

gibt es bei uns keine Beratung von der Stange, sondern wir stimmen die Angebote auf unsere Besucher ab“, betont Daniela Pohn. So müsse man beispielsweise berücksichtigen, dass Zeiten längerer Arbeitslosigkeit vielfach zu Orientierungs- und Handlungslosigkeit, Lähmung und krisenhaften Momenten führen könnten. Deshalb werde der Arbeitssuchende mit Hilfe der Beratungsstelle befähigt, sich in eigener Initiative um eine Arbeitsstelle zu bewerben, die auch seinen Interessen und Fähigkeiten entsprächen. „Unser Ziel ist“, so Daniela Pohn, „durch einen ausgewogenen Wechsel zwischen Anleitung und selbständigem Handeln zur Stärkung der Eigenverantwortung beizutragen. Oder um es im Sinne der Katholischen Soziallehre zu formulieren: Gemäß dem Subsidiaritätsprinzip leisten wir Hilfe zur Selbsthilfe.“ In erster Li-

nie sind neben (Langzeit-)Arbeitslosen auch die von Arbeitslosigkeit bedrohten Menschen aus Monheim und Langenfeld die Zielgruppe, die vom ALZ betreut wird. Hierzu gehören unter anderem Jugendliche ohne Ausbildungsplatz und arbeitslose Erwachsene, die nur eine geringe berufliche Qualifikation oder gesundheitliche Einschränkungen haben beziehungsweise sich im fortgeschrittenen Alter befinden. Aber auch Berufsrückkehrer und Migranten finden hier kompetente Unterstützung. Selbstverständlich erhalten auch Ratsuchende aus Düsseldorf-Süd, Hilden oder anderen stadtnahen Gebieten entsprechende Hilfe. „Für uns gilt der Grundsatz: Niemand aus dem Nahbereich von Monheim und Langenfeld wird, wenn er zum ALZ des SKFM kommt, an andere Beratungsstellen verwiesen“, erklärt Pohn. ■



HIS

HENSEL IMMOBILIEN SERVICE

Wir bieten kompetentes Immobilien-Management!
Verwaltung – Vermietung – Verkauf von Häusern und Wohnungen



Hitdorfer Straße 279
51371 Leverkusen-Hitdorf
Telefon: 02173 / 273627
Fax: 02173 / 273628
Mobil: 0173 / 28 16 115
www.his-monheim.de

Senioren im Mittelpunkt



Pflegebedürftigkeit im Alter

Die Befürchtung, ein Pflegefall zu werden, ist weit verbreitet. Doch für den Fall der Fälle sorgen die Deutschen nicht vor. Sich dem Thema „Pflegebedürftigkeit“ stellen und aktiv für das Alter vorsorgen – das sind für die Deutschen zwei Seiten einer Medaille. Die Mehrheit der Deutschen (64%) hat Angst, im Alter pflegebedürftig zu werden. Doch die meisten werden nicht aktiv, obwohl die gesetzliche Pflegeversicherung häufig nicht ausreicht, um auch im Fall der Fälle gut versorgt zu sein. Nur 15 Prozent der Befragten, darunter mehr Männer (18%) als Frauen (13%), haben eine ergänzende private Pflegeversicherung abgeschlossen. Dies ergab der repräsentative INSA-Meinungstrend im Auftrag der Deutschen Vermögensberatung AG (DVAG). Unter den 64 Prozent der Befragten, die Angst vor Pflegebedürftigkeit haben, sind wesentlich mehr Frauen (70%) als Männer (57%). Kein Wunder: Laut Zahlen des Statistischen Bundesamts werden mehr als zwei Drittel (71 Prozent beziehungsweise 1,86 Millionen) der Pflegebedürftigen zu Hause versorgt. Und klassischerweise wird private häusliche Pflege nach wie vor überwiegend durch Frauen geleistet, wie eine Studie des Bundesministeriums für Gesundheit aus bestätigt. (pb) ■

Vorsorgefonds gut gefüllt

Der 2015 eingerichtete Vorsorgefonds, der Geld für die Pflege-



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

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 Pfl-

gefonds 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) ■

Ruhe in Frieden

Wie stellen sich die Bundesbürger ihre eigene Bestattung vor? Eine aktuelle Studie des Meinungsforschungsinstitut tns-emnid im Auftrag des Kuratoriums Deutsche 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 Einstellungen und Werte. So konkret die Wünsche vieler Bundesbürger auch sind, so selten werden sie anderen mitgeteilt. Knapp die Hälfte der befragten Personen hatte zum Zeitpunkt der Untersuchung noch kein einziges Mal mit Angehörigen oder Freunden

über das Thema gesprochen. Mit zunehmendem Alter wächst die Bereitschaft zur Verständigung jedoch. So bestätigten 44 Prozent der 30- bis 39-Jährigen und 69 Prozent der über 60-Jährigen, sie hätten sich schon über ihre Vorstellungen ausgetauscht. (pb) ■

Herz im Stress

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

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

rensausen, 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) ■

Vorsicht Seelenpfuscher

Experten warnen eindringlich: „Depressionen, Essstörungen, Panikattacken oder Missbrauchserfahrungen gehören in die Hände von professionellen Psychotherapeuten“, sagt eine Diplompsychologin aus Hamburg. Wer sich dennoch in die Hände spiritueller Heiler begibt, riskiert oft nicht nur viel Geld, sondern auch die Gesundheit seiner Psyche. Statt Einfühlungsvermögen

gibt es für die Patienten extreme Gefühle. Seelische Verletzungen werden aufgerissen, die Betroffenen allein gelassen. „Ein seriöser Psychologe verspricht keine schnelle Heilung für alles“, sagt ein Diplom-Psychologe. „Der Therapeut zeigt dem Patienten mögliche Wege auf, gehen muss der sie aber allein.“ Bei der Suche nach einem seriösen Therapeuten empfiehlt er unter anderem den Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen e.V. (BDP) als Ansprechpartner. Dort könne man auch Tipps zur geeigneten Therapieform erhalten. Psychoanalyse, Tiefenpsychologische Psychotherapie, Verhaltenstherapie und Gesprächspsychotherapie sind nicht nur wissenschaftlich anerkannte Verfahren, sondern werden auch von gesetzlichen Krankenkassen bezahlt. (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 Vorstu-

die 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 konn-



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

te darüber hinaus auch nachgewiesen werden, dass Senfe mit einem hohen Anteil an der schärferen, braunen Senfsaat besonders wirksam sind – je schärfer der Senf, desto stärker die krebshemmende Wirkung. Die krebshemmende Wirkung von Senf ist auf die Gruppe der sekundären Pflanzenstoffe zurückzuführen, die allgemein „Senföle“ genannt werden und für die Schärfe in der Würzpaste verantwortlich sind. Diese werden beim Verarbeiten oder auch Kau-

en von Senf freigesetzt und können so vom Körper aufgenommen werden. Insgesamt entfallen 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) ■

CBT-Wohnhaus Peter Hofer

Peter-Hofer-Str. 2-6 · 40789 Monheim-Baumberg · Tel. 0 21 73 / 6 81-1 · www.cbt-gmbh.de

- Der Sinnesgarten unseres Wohnhauses lädt bei milden Temperaturen zu entspannten oder geselligen Stunden ein. So veranstalten wir zum Beispiel Grillfeste oder Kaffeenachmittage.
- Gute Verbindung nach Düsseldorf und Langenfeld.
- Vielseitiges Freizeitprogramm, garantiert für jeden Geschmack etwas dabei.
- Bei uns sind 115 Damen und Herren mit den unterschiedlichsten Lebensgeschichten zu Hause.

Alten- und Pflegeheim

Kurzzeitpflege / vorübergehendes Wohnen

CBT-Hausgemeinschaften



- Sie wollen sich Ihr eigenes Bild vom CBT-Wohnhaus Peter Hofer machen?
- Sie möchten eine unserer Veranstaltungen besuchen?
- Sie würden gerne bei uns zur Probe wohnen?

Wir heißen Sie jederzeit herzlich willkommen!

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.

Fußball: Die Elf der Hinrunde

Von Oberliga bis Kreisliga A in Langenfeld und Monheim

In den Fußball-Amateurligen genießen die Klubs die Winterpause. Erst am 5. März 2017 geht es im Ligenspielbetrieb weiter, die ersten zwei Rückrundenspieltage sind bereits absolviert. Die Bilanz der Vereine aus Langenfeld und Monheim von Oberliga bis zur Kreisliga A sieht insgesamt sehr erfreulich aus. Wir analysieren kurz das bisherige Geschehen und präsentieren Ihnen die Elf der Hinrunde. Berücksichtigt sind hierbei die Spieler der jeweils ersten Mannschaften.

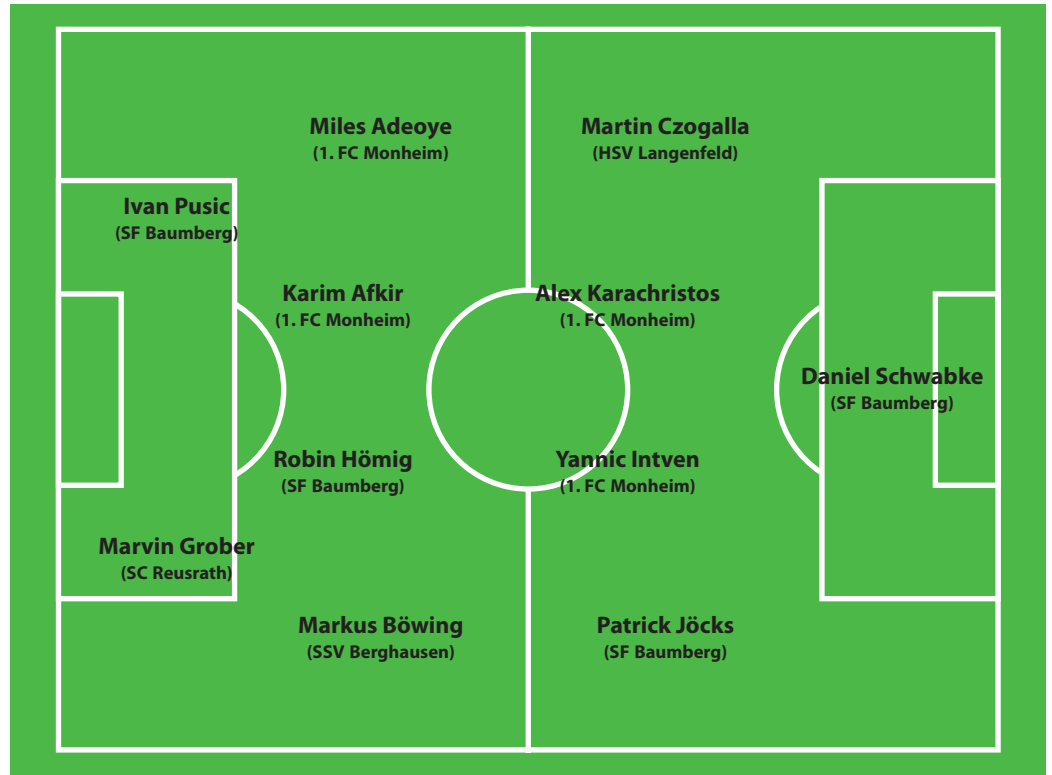
OBERLIGA NORDRHEIN

Die **SF Baumberg (SFB)** haben nach dem sofortigen Wiederaufstieg trotz arger Personalsorgen eine bislang mehr als ordentliche Serie gespielt. Platz zehn (25 Punkte) mit einem positiven Torverhältnis (40:35) sind nach 19 Spielen eine gute Basis für das große Ziel Klassenerhalt. Der Vorsprung auf die Abstiegsregion (vier Absteiger) beträgt acht Zähler. Die Sportfreunde haben die drittstärkste Offensive und mit Robin Hömig (zwölf Treffer/Zweiter der Torjägerliste) einen der torgefährlichsten und stärksten Mittelfeldspieler der Liga. Dabei war die Mannschaft von SFB-Trainer Salah El Halimi seit Saisonbeginn immer wieder von schweren Verletzungen betroffen (insbesondere mit schweren Knieverletzungen). Zuletzt erwischte es mit Defensivspezialist Kosi Saka (Innenbandriss im Knie) einen weiteren Leistungsträger. „Die Ausfälle wichtiger Pfeiler sind nicht so einfach zu ersetzen. Da muss ich den Hut ziehen vor unseren jungen Spielern, die eingesprungen sind. Wir sind sehr froh, dass die Jungs das so gut aufgefangen haben“, erklärt El Halimi, „unsere Platzierung ist unter diesen Umständen sehr erfreulich.“ Die Winterpause kam Baumberg daher gerade recht. „Unser Tank ist auf Reserve. Die Jungs gehen auf dem Zahnfleisch.“ Im Achtelfinale des Niederrheinpokals verlor Baumberg beim Regionalligisten RW Essen (0:4). In der Oberliga geht es nach der Win-

terpause am 5. März 2017 mit dem Heimspiel gegen den SC West wieder los, ehe das Kreisderby beim VfB Hilden (12. März) auf dem Programm steht. Allerdings muss Baumberg ab März auf seinen überragenden Defensiv-Allrounder Patrick Jöcks verzichten, der im Rahmen seines Sportstudiums ein Praktikum (bis Juli 2017) beim Bundesligisten 1899 Hoffenheim absolviert.

LANDESLIGA

Der **1. FC Monheim (FCM)** kann auf das sportlich erfolgreichste Jahr der inzwischen 106-jährigen Vereinsgeschichte zurückblicken. Dem triumphalen Aufstieg in die Landesliga folgte eine tolle erste Halbserie. Der Aufsteiger liegt trotz einiger Personalprobleme nach 19 Punktspielen als Tabellenvierter (38 Zähler) hinter dem punktgleichen SC Velbert, dem Zweiten FSV Vohwinkel (41) und Spitzenreiter Düsseldorfer SC 99 (42) in aussichtsreicher Position zu den Aufstiegsplätzen. Der Meister steigt direkt in die Oberliga auf, der Vizemeister spielt eine Qualifikation (Hin- und Rückspiel) gegen den Zweiten der Gruppe 2. „Träumen ist erlaubt, das ist ein großartiger Erfolg für den ganzen Verein“, freut sich FCM-Coach Dennis Ruess, der im Trainerteam mit Manuel Windges und Bastian Jensterle seit Dezember 2014 die Mannschaft betreut. Das primäre Ziel Klassenerhalt hat der FCM praktisch in der Tasche. „Alles was in der Rückrunde kommt ist Bonus“, meint Ruess und tritt zugleich die Euphoriebremse. „Das Wachstum soll bei uns in Ruhe und ohne Stress erfolgen. Die Oberliga ist eine ganz andere Hausnummer, schon alleine von der logistischen Planung.“ Zum Start nach der Winterpause warten im Rheinstadion gleich zwei Heimspiele auf die FCM-Fans: am 5. März 2017 gegen den SC Union Nettetal und am 12. März gegen den Rather SV. Dann ist auch der neue FCM-Stürmer Derman Disbudak (zuletzt FC Mönchengladbach/davor Düsseldorfer SC 99) spielberechtigt.



Im weiteren Kreis; Tor: André Maczkowiak (1. FC Monheim), Tim Hechler (SC Reusrath), Christian Cyrus (HSV Langenfeld).

Abwehr: Christian Krone (SF Baumberg), Robin Reuter (SSV Berghausen), Tom Volkmann (SC Reusrath), Jens Weidenmüller (HSV Langenfeld).

Mittelfeld: Robin Scholer (SSV Berghausen), Florian Neß (HSV Langenfeld), Benedikt Kremer (TuSpo Richrath).

Sturm: Timo Kruse (SSV Berghausen), Moritz Kaufmann (SC Reusrath), Calvin Klein (TuSpo Richrath).

BEZIRKSLIGA

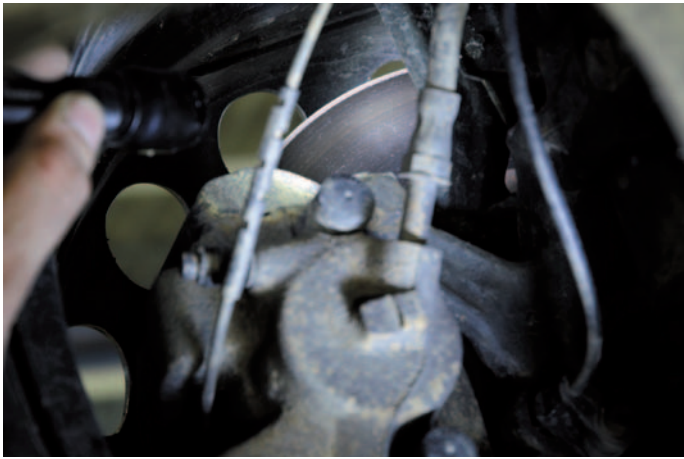
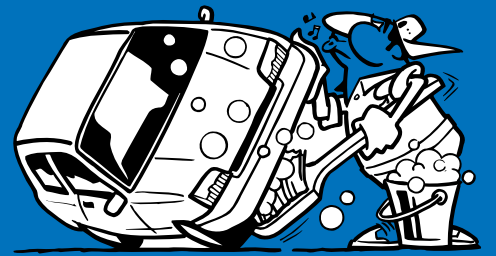
Als die positive Überraschung der bisherigen Saison darf man den **SSV Berghausen** bezeichnen. Das Team von SSV-Coach Siegfried Lehnert, in der Vorsaison lange in den Abstiegskampf verwickelt, hat sich in der Bezirksliga Gruppe 2 in der Spitzengruppe festgesetzt und liegt als Dritter punktgleich hinter dem Zweiten VfB Hilden 03 II (beide 35 Zähler) – mit drei Punkten Rückstand auf Tabellenführer MSV Düsseldorf, der nach der Winterpause am 5. März 2017 im Gipfeltreffen zu Gast an der Baumberger Straße ist. Auch in der Bezirksliga steigt der Meister direkt auf und der Zweite bestreitet eine Aufstiegs-Qualifikation. Den Höhenflug trotz zahlreicher personeller Ausfälle begründet Lehnert: „Die Mannschaft tritt als Kollektiv toll auf. Wir sind von Qualität und Quantität hervorragend aufgestellt.“ Der SSV-Coach bleibt aber auf dem Teppich. „Wir beschäftigen uns nicht mit dem Aufstieg.“ In der Vorbereitung ist der SSV-Ausrichter des Hallenturniers um den Blumentopf-Cup (15. Januar 2017, Sporthalle Konrad-Adenauer-Gymnasium). Eine Woche zuvor, am 7. Januar, steigen in

der KAG-Halle die Langenfelder Hallenfußball-Stadtmeisterschaften. Hier tritt der **SC Reusrath (SCR)** als Titelverteidiger an. Die Mannschaft von SCR-Trainer Ralf Dietrich hat in der Bezirksliga-Parallelgruppe 1 bislang ebenfalls eine hervorragende Serie absolviert und überwintert auf dem fünften Platz (32 Punkte). Im zweiten Jahr des Neuaufbaus unter Dietrich hat sich das SCR-Team glänzend eingespielt und in der Liga etabliert. Ein Volltreffer war die Verpflichtung von Torjäger Marvin Grober (19 Treffer/kam vom 1. FC Monheim). „Unserem Ziel von 40 Punkten sind wir schon ziemlich nah. Ich warne aber davor, zu euphorisch zu sein“, meint Dietrich. Zum Start nach der Winterpause geht es am 5. März 2017 zum unangefochtenen Spitzenreiter FC Remscheid. In der ersten Runde des Kreispokal überraschte der SCR mit einem 4:2-Sieg beim 1. FC Monheim.

KREISLIGA A

Der **HSV Langenfeld** will im neuen Jahr als Tabellenzweiter (40 Punkte/18 Spiele) den Spitzenreiter TSV Aufderhöhe (41/16) angreifen und den Traum vom Aufstieg wahr werden lassen. Nur der Meister

steigt in die Bezirksliga auf. „Wir haben noch Luft nach oben und agieren nach vorne zu statisch“, weiß HSV-Trainer Daniel Gerhardt, „von der Tabelle sind wir im Soll, haben aber einige Punkte liegen lassen.“ Bitter: Abwehrchef Julian Lucas-Ramos (Knieverletzung) muss seine Laufbahn beenden und der aus Ghana geflüchtete Jude Agree, der im defensiven Mittelfeld stark aufspielte, ist in ein Aufnahmelaager nach Euskirchen versetzt worden. Auch der **1. FC Monheim II** (36 Punkte) könnte als Dritter noch in den Titelkampf eingreifen. Die Zweitvertretungen der **SF Baumberg** und des **SSV Berghausen** liegen punktgleich (beide 23 Zähler) im Mittelfeld der Tabelle. **TuSpo Richrath** möchte sich im zweiten Jahr nach dem Neustart in der Liga etablieren, holte aber aus den letzten fünf Spielen nur einen Punkt und rutschte auf Rang elf an (22 Punkte). Der Vorsprung auf die Abstiegsplätze beträgt fünf Zähler. Nach dem Stand der Dinge steigen drei Teams ab (maximal fünf Absteiger). „Wir müssen uns über den ein oder anderen Punktverlust ärgern. Ausfälle im Kader können wir noch nicht kompensieren“, sagt TuSpo-Coach Daniel Honnef. (FRANK SIMONS) ■



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

Alte Liebe rostet (nicht)

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

Ab in die Werkstatt

Alle zwei Jahre müssen Autos zur Hauptuntersuchung – oder zum TÜV, wie die meisten Autofahrer sie nach der bedeutendsten Prüforganisation nennen.

Gerade bei älteren Autos fährt häufig die Sorge mit, ob die Plakette noch einmal erteilt wird. Tipps von TÜV SÜD, damit die HU nicht zur Zitterpartie wird. Licht: Xenon, LED, Laser – trotz der rasanten Entwicklung in der Beleuchtungstechnologie führen Lichtmängel seit Jahren mit rund 30 Prozent die Listen an. Die Funktion von Scheinwerfern und Signallichtern kann jeder Autofahrer selbst prüfen. Es ist also total überflüssig, dass ein Auto mit defekter Beleuchtung überhaupt vorgeführt wird. Moderne Fahrzeuge zeigen einen Lampenausfall zudem im Cockpit an. Bremsen: Beim Sicherheitssystem Nummer eins, den Bremsen, gehen die Prüfer keinen Kompromiss ein. Was hier an Reparaturen gefordert wird, ist ein absolutes Muss. Die Inspektion einer Bremsanlage erfordert viel Fachkenntnis. Der Werkstattmeister sagt, was zu tun ist – oder aber der Ingenieur an der Prüfstelle. Reifen: Mit weniger als 1,6 Millimeter Profil braucht niemand zur Prüfstelle zu fahren. Ein paar genaue Blicke auf den Zustand der Gummis stellen sicher, dass der Weg auch nicht mit anderweitig geschädigten Reifen angetreten wird. Entgegen einer landläufigen Meinung ist das Reifenalter allein aber kein Grund zur Ablehnung. Abgas: Ohne eine bestandene Abgasuntersuchung gibt es keine Plakette. Zu hohe Emissionswerte liegen nur selten am Katalysator. In den meisten Fällen genügen schon frische Zündkerzen und ein neuer Luftfilter.

In schwierigeren Fällen und vor allem beim Diesel können schon mal die Einspritzdüsen oder Luftmassenmesser fällig werden. Sicht: Verschlissene Scheibenwischer schränken den Blick auf die Straße bei Regen sowie die Chancen auf die Plakette ein. Ihr Tausch – auch am Heck – ist keine große Sache. Anders sieht es aus, wenn die Scheibe durch Steinschläge oder viele Kratzer im Sichtbereich nicht mehr die Ansprüche an eine ausreichende Sicht erfüllt. (pb) ■

Nie ohne Probefahrt

Wer sich für einen Gebrauchten entscheidet, sollte einiges beachten – damit der Schnäppchentraum nicht zum Trauma wird. Steht der Wagen live vor einem, sollte man sich nicht vom frisch polierten Lack blenden lassen, sondern die Außenhaut genau unter die Lupe nehmen – am besten bei gutem Wetter und unter freiem Himmel. Um Korrosionsschäden zu entlarven, sollten vor allem die Kotflügel, die Kanten und Falze an den Türen, die Türschweller, die Bodenbleche im Innenraum (Teppiche oder Matten hochheben), die oberen Aufhängungen der Federbeine (Domlager) und soweit möglich auch der Zustand des Unterbodens penibel ins Visier genommen werden. Gerade bei sportlichen Fahrzeugen ist der Basteltrieb der Besitzer groß. Deshalb sollten sich Interessenten solcher Fahrzeuge alle Umbauten zeigen lassen. Tuning-Auspuff, Sportspiegel, Distanzscheiben, Tieferlegung, Breitreifen – Teile, die alle für sich eine Allgemeine Betriebserlaubnis benötigen und von einer Prüfgesellschaft abgenommen und in die Fahrzeugpapiere eingetragen werden müssen. Beim Mo-



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

torraum zählen primär der Zustand der Schläuche und der Stand der Flüssigkeiten bei Öl, Kühlmittel, Bremse, Servolenkung und Batterie – alles Gradmesser für Pflege und Wartung. Tipp: Ölsuren im Kühlwasser deuten auf einen Defekt der Zylinderkopfdichtung hin. Ebenfalls sollte man einen Blick auf die Reifen werfen. Erstes Gebot beim Gebrauchtwagenkauf – nicht ohne Probefahrt! Dazu gehört auch eine Autobahnfahrt. Denn viele Fehler, beispiels-

weise an Fahrwerk, Lenkung und vieles mehr, werden erst bei höheren Geschwindigkeiten entlarvt. Die Gänge sollten sich ohne Hakeleien und kratzende Geräusche einlegen lassen. Das Lenkrad darf nicht flattern und das Bremspedal nicht pulsieren, andernfalls sind womöglich die Räder schlecht ausgewuchtet oder die Bremscheiben beschädigt. Ein Blick ins Serviceheft gibt Aufschluss über Kilometerstand, durchgeführte Inspektionen und Reparaturen. (pb) ■

Gut gerüstet

Schneeketten & Dachboxen von THULE
Fahren Sie sicher und gut verpackt auf schneebedeckten Straßen.

Die innovativen Schneeketten von Thule lassen sich schnell, intuitiv und leicht anbringen. Mit einer schnittigen, eleganten Thule Dachbox transportieren Sie Ihre komplette Winterausrüstung sicher und trocken in den Schnee.

Sie erhalten einen 10€ Einkaufsgutschein beim Kauf einer Thule Dachbox oder eines Thule Schneeketten-Sets.



THULE Aktion gültig für alle Dachboxen & Schneeketten bis 15.02.2017

SEYFFARTH

SEYFFARTH Autoteile | Werkzeuge | Zweirad
Hans-Böckler-Str. 23 | 40764 Langenfeld | Fon 02173 - 995812 | www.seyffarth.de
Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 9.00-18.00 Uhr und Sa. 9.00-13.00 Uhr

Das Sportjahr in Monheim mit den Bildern des Jahres

Von Monheim als Fußball-Hochburg, traditionellen Veranstaltungen oder der Nachwuchsförderung

Das Sportjahr 2016 in Monheim ist Geschichte – und bietet reichlich Diskussionsstoff. Von Aufstiegsfeiern bis zu traditionellen Veranstaltungen. Wir bieten eine Fotoauswahl aus unserem Fotoarchiv des Sportjahres 2016 – ohne Anspruch auf Vollständigkeit.

Bild 1: Monheim ist mit dem 1. FC Monheim und den SF Baumberg die Fußball-Hochburg im Fußballkreis Solingen. Der 1. FC Monheim feierte in 2016 das sportlich erfolgreichste Jahr der Vereinsgeschichte. Nach einer triumphalen Saison (ohne Niederlage) stand die Bezirksli-

ga-Meisterschaft und der Aufstieg in die Landesliga frühzeitig fest. Auch eine Klasse höher setzte der Aufsteiger seinen Höhenflug fort und lässt die Fans sogar vom Durchmarsch in die Oberliga träumen. Alle weiteren Infos zum aktuellen Fußballgeschehen lesen Sie bitte in dieser Ausgabe in unserem Fußball-Artikel mit der Elf der Hinrunde.

Bild 2: Der Gänseliesellauf der SG Monheim (SGM) ist die größte Sportveranstaltung in der Stadt. Der beliebte traditionelle Volkslauf stand im vergangenen Jahr in seiner 32. Auflage mit einer Premiere auf dem Programm. Erstmals ging es über die umgebaute Krischerstraße. 1400 Teilnehmer waren am Start, von den Bambinis (über 900 Meter) bis zu den Athleten beim Hauptlauf über zehn Kilometer, der auch zur Laufserie des neanderland cups zählt.

Bild 3: Die Fußballer der SF Baumberg grüßten 2016 wieder als Oberligist und bleiben der klassenhöchste Verein im Fußballkreis. Der sofortige Wiederaufstieg in die fünftöchste Liga gelang mit einer beeindruckenden Landesliga-Meisterschaft. Dazu feierten die Sportfreunde nach dem Kanter Sieg im Kreispokalfinale (10:1 gegen Post SV Solingen) das Double. In der laufenden Oberliga-Saison liegt Baumberg im Kampf um den Klassenerhalt gut im Rennen.

Bild 4: Nicht nur dem Baumberger TSC (BTSC), hinter der SGM der zweitgrößte Sportverein der Stadt, liegt besonders die Förderung der Kinder und Jugendlichen am Herzen. Eine Premiere beim BTSC war die Kinderturnshow, bei der 130 Kinder über 500 Zuschauer in der Sporthalle des Otto-Hahn-Gymnasiums mit ihren Vorführungen aus der bunten Palette des Kinderturnens begeisterten.

Bild 5: Der Tennisclub Blau-Weiß Monheim feierte im April sein 50-jähriges Jubiläum. Auch der TC Blau-Weiß pflegt seine Nachwuchsarbeit. Die Hälfte der etwas über 200 Mitglieder sind



PÖSAMO
VAUKA

Alles für Ihre Abwehrkette!

In folgenden Baumärkten erhältlich:

www.poesamo.com



Kinder und Jugendliche. Die neu gemeldete Damenmannschaft bildet sich aus vielen eigenen Nachwuchsspielerinnen

Bild 6: Eine langjährige Tradition ist die vom Stadtsportverband durchgeführte Sportlehre-

ung, bei der auch die Auszeichnung fürs Ehrenamt im Mittelpunkt steht. Diesmal wurde Reinhard Brasse (SG Monheim und Stadtsportverband) für sein sportliches Lebenswerk geehrt. Die C-Juniorenhandballer der SG Monheim und Sportchef Karl-

Heinz Göbel (mitte) freuen sich mit dem Sportfunktionär.

Bild 7: Der Monheimer Kanu-Club unter Leitung von Cheftrainer Sven Rottenberger zählt seit Jahrzehnten zu den erfolgreichsten Sportvereinen der Stadt und bringt immer wieder Top-Kanuten hervor. Aktuell zum Beispiel Maïke Rummler, die jetzt in den Bundeskader berufen worden ist. Die 15-Jährige wurde zum dritten Mal in Folge Westdeutsche Meisterin im Einer-Kajak und holte bei den Deutschen Meisterschaften der Jugend/Junioren die Bronzemedaille.

Bild 8: Das traditionelle Oktoberturnier des Reit- und Fahrvereins Monheim auf Gut Blee gehört zu den 50 wichtigsten Reitturnieren in Deutschland. Hausherr Volker Höltgen, in den 80er Jahren im C-Kader der Nationalmannschaft, gewann beim vergangenen Herbstturnier wieder einige Wertungsspringen



und unterstrich erneut seine sportliche Klasse.

Bild 9: Er läuft und läuft und läuft. Marathon-Experte Wolfgang Vogt von der LG Monheim/Baumberg (rechts/neben Andreas Jago) bestritt in Köln

seinen 250. Marathon. In der Domstadt lief der Monheimer im Jahr 2000 auch seinen ersten Marathon. Seitdem hat Vogt in 98 Städten, 22 Ländern und auf drei Kontinenten seine Marathons absolviert.

(FRANK SIMONS) ■



Ein Spitzensportland vier starke Partner

👉 www.spitzensportland.nrw

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



Zu viel Süßes meiden

Stollen, Glühwein, Zimtsterne – in der Vorweihnachtszeit wurde wieder ordentlich geschlemmt. Dazu kamen Rotwein, Bier und Likör, die dafür sorgten, dass das Ganze nicht trocken in den Magen rutschen musste. Die Folgen sind Speckröllchen und Fettpolster, die sich hartnäckig an Bauch, Hüfte und Oberschenkel festsetzen. Fett und Zucker kann der Körper nicht verwerten, wenn man zu viel davon isst. Überschüssige Kalorien werden als Energievorrat in den Fettzellen unter der Haut, an den Hüften und im Bauch um die Organe eingelagert. Anders als bei Brot, Kartoffeln, Gemüse und Obst fordert der Körper bei Süßem schnell wieder Nachschub, weil die süßen Sachen nicht satt halten. Was vielen ebenfalls nicht klar ist: Alkohol ist eine echte Kalorienbombe. Ein Gramm Alkohol hat fast genauso viele Kalorien wie ein Gramm

Fett. Außerdem verarbeitet die Leber den Alkohol bevorzugt und schöpft daraus Energie, andere Nahrungsbestandteile müssen warten. (pb) ■

Regeln für einen gesunden Saunabesuch

Saunabesuche stärken das Immunsystem, sind gut für die Atemwege und trainieren Herz und Kreislauf. Da machen Kinder keine Ausnahme. Kinder profitieren gesundheitlich von dem Schwitzbad. „Saunieren härtet ab. Und das ist bei Kindern besonders wichtig, da sie mehr Infekte erleiden als Erwachsene“, weiß ein DAK-Experte und Kinderarzt. „Nur bei Kindern unter fünf Jahren sollte man vorher den Kinderarzt fragen.“ Bevor es in die Sauna geht, sollte sich allerdings erst einmal jeder mit den Verhaltensregeln vertraut machen. Für Kinder, ältere Menschen und Saunaanfänger ist es sinnvoll, zunächst die untere Bank zu benutzen. Erst nach ei-

ner Eingewöhnungsphase können die „höheren Regionen“ ausprobiert werden. „Da Kinder schneller schwitzen, dürfen sie höchstens fünf bis zehn Minuten in die Sauna“, rät der DAK-Experte. „Bei der anschließenden Ruhephase sollten Eltern ebenfalls beachten, dass Kinder schneller auskühlen.“ Kranke Kinder gehören nicht in die Sauna. Das gilt auch für Erwachsene mit einem grippalen Infekt. Personen mit Bluthochdruck und Lungenerkrankungen dürfen ebenfalls nicht in die Sauna. In diesen Fällen würde die positive Wirkung der Sauna ins Gegenteil umschlagen. Mindestens zwei Stunden dauert ein entspannter Saunabesuch. Drei Saunagänge – immer bestehend aus zehn bis 15 Minuten Schwitzen, Abkühlung und Ruhe – sind optimal. Beim Schwitzen liegt man flach, um den Körper gleichmäßig zu erwärmen. Vor dem Verlassen der Sauna sollten Sie zwei Minuten lang sitzen, um den Kreislauf zu stabilisieren. Gehen Sie weder hungrig in die Sauna noch gleich nach dem Essen. Trinken Sie am besten eine Stunde vorher viel Wasser und nehmen Sie danach nichts mehr zu sich. Zwischen den Saunagängen sollten Sie keinesfalls essen und möglichst nichts trinken (das mindert den Reinigungseffekt von innen). Nach dem letzten Saunagang müssen Sie viel trinken, um Ihren Flüssigkeitshaushalt wieder auszugleichen. (pb) ■



Ein gemeinsamer Saunabesuch stärkt auch die emotionale Beziehung. Foto: DAK

nen – zum Beispiel beim Joggen oder Walken. „Atmen Sie dabei am besten durch die Nase. So wird die Luft vorgeheizt und die Bronchien werden geschont“, rät eine AOK-Ärztin. Eine optimale Wintersportart ist Nordic Walking – dabei wird der Oberkörper gleich mittrainiert und es besteht weniger die Gefahr als beim Joggen, auf feuchten oder vereisten Böden auszurutschen. Auch Trainierte sollten darauf achten, nicht zu schnell zu joggen oder zu walken. Wer sich während des Laufens noch unterhalten kann, hat in der Regel das richtige Tempo. (pb) ■

auch SAD – Seasonal Affective Disorder – genannt. In südlichen Ländern ist die Anzahl der Betroffenen geringer, beispielsweise kennt man in den Mittelmeerländern den Winterblues kaum. Die genauen Ursachen der Winterdepression sind noch unklar. Aber Methoden gegen SAD sind schon gefunden worden: Jeder Sonnenstrahl erhellt das Gemüt. Genießen Sie die Wintersonne und gehen Sie so oft wie möglich an die frische Luft. Meiden Sie möglichst dunkle Räume. Lassen Sie viel Tageslicht in die Wohnung und sorgen Sie für eine helle Raumbeleuchtung. Frisches Obst und Gemüse liefern wichtige Vitamine und Mineralstoffe. Sie bringen Körper und Geist wieder auf Trab. Vor allem Bananen enthalten die Hormonstoffe Serotonin und Norepinephrin, die für positives Denken mitverantwortlich sind. Trinken Sie ausreichend. Über den Tag verteilt sollten es etwa zwei Liter sein – am besten stilles Mineralwasser. Auch Grüner- oder Kräutertee eignen sich gut. (pb) ■

Joggen im Winter

Wer im Winter beim Sport eine Pause einlegt, fühlt sich häufig schlapp und unausgeglichen. Dabei gibt es auch in der kalten Jahreszeit viele Möglichkeiten, sich zu bewegen. Wer es gewohnt ist, in freier Natur Sport zu treiben, kann dies in der Regel auch in der kalten Jahreszeit

Dem Winterblues trotzen

Kurze Tage und Schmuddelwetter – im Winter ist es mit dem sonnigen Gemüt nicht weit her. Vor allem Frauen leiden häufig unter dem sogenannten Winterblues, einer depressiven Verstimmung. Generell handelt es sich beim Winterblues um eine harmlosere Variante der saisonal abhängigen Depression,

10 Jahre Frauensport Langenfeld

- keine Aufnahmegebühr
- keine versteckten Kosten
- ausgebildete Trainerinnen
- persönliche Betreuung
- Spaß und Motivation
- Reha-Training



Probetermin buchen
02173 - 203 55 40
www.fitandwell-langenfeld.de

Von Frauen – für Frauen
Werde Teil unserer Gruppe!

fit & well Sportclub für die Frau