

HINDENBURGER

DIE BESTEN SEITEN VON MÖNCHENGLADBACH & RHEYDT

Ninja Warrior Germany

Im Gespräch mit Lukas Dauenheimer

Claus kommt (vielleicht)

Ein Lichtblick zum Jahresende

STRANDKORB Open Air

Konzertplanungen ab Juli

Hausärzte in der Pandemie

Wichtige Rolle im Kampf gegen Corona

Unsere neue Website ist online!
www.hindenburger.de



Ein besonderer Kurzurlaub im Strandkorb, mit deinen Lieblingskünstlern!

- 09.07.2021 Kölsch im Strandkorb mit Höhner, Kasalla, Brings
- 13.07.2021 Element of Crime
- 15.07.2021 Clueso
- 17.07.2021 BOSSE
- 18.07.2021 Die Fantastischen Vier
- 19.07.2021 Die Fantastischen Vier
- 22.07.2021 Johannes Oerding
- 23.07.2021 Carolin Kebekus
- 25.07.2021 BOOSTER
- 26.07.2021 Jan Delay
- 30.07.2021 Fury in the Slaughterhouse & Support Selig
- 31.07.2021 Fury in the Slaughterhouse - Zusatztermin - Support Selig
- 01.08.2021 Höhner Classic
- 04.08.2021 Gerburg Jahnke
- 05.08.2021 DORO Pesch
- 06.08.2021 IN EXTREMO
- 07.08.2021 God Save the Queen
- 08.08.2021 Seelöwe im Strandkorb
- 09.08.2021 Daniel Wirtz
- 11.08.2021 Culcha Candela
- 12.08.2021 Dieter Nuhr
- 13.08.2021 Timbo & Friends
- 14.08.2021 Mönchengladbach Olé
- 15.08.2021 Philipp Poisel
- 18.08.2021 Bläck Fööss
- 19.08.2021 Helge Schneider & The Snyders
- 20.08.2021 Völkerball
- 21.08.2021 MONO INC.
- 24.08.2021 Paul Panzer
- 25.08.2021 Comedy Splash
- 26.08.2021 Gentleman
- 28.08.2021 Fritz Kalkbrenner
- 29.08.2021 Howard Carpendale & Special Guest
- 30.08.2021 Michael Mittermeier
- 01.09.2021 Brings
- 03.09.2021 Schandmaul
- 05.09.2021 Pietro Lombardi (mittags)
- 05.09.2021 Kasalla (abends)



**Schon im Strandkorb gefeiert?
Wir geben dir die Chance!**

edit^orial



Liebe Leserinnen und Leser,

im Moment macht es einfach keinen Spaß, ein Editorial zu schreiben. Wer meine Editorials vor der Coronakrise gelesen hat, weiß, dass ich eigentlich kein Blatt vor den Mund nehme und sehr oft sehr kritisch bin.

Corona spaltet unsere Gesellschaft, wobei ist es tatsächlich die Krankheit oder sind es unsere Politik und die Medienkonzerne mit ihrer Kommunikation? Es ist so gut wie unmöglich, eine eigene Meinung zu vertreten, ohne dass man von einer der Meinungsseiten verbal einen auf die Mütze bekommt. Die Einen sind gegen alles, die anderen sind für alles. Da gibt es kaum Grauzonen. Zumindest nicht in den öffentlich geführten Diskussionen. Ich finde beide Seiten furchtbar und unerträglich für eine offene und theoretisch gebildete Gesellschaft. Die „Schwurbler“, „Gegner“ und „Leugner“ aber auch die „Argumentativ Totschläger“ und „Allesabnicker“ sind für mich als Gesellschaftsgefährder auf dem gleichen Level. Wenn ich mich an einer Diskussion beteilige, bekomme ich oft mit, dass irgendwann „Argumente“ kommen wie: „da darfst Du nichts zu sagen, Du hast dies und jenes nicht studiert“ oder „ah, wieder einer von der Youtube-Uni“ und das sind nur die harmloseren. Irgendwann - meistens sehr schnell - eskaliert es dann, vor allem auf Facebook & Co. Ganz schlimm. So verhindert eine Gesellschaft von sich aus den offenen Diskurs mit einem existenziellen Problem und schränkt tatsächlich, ohne staatliches Zutun, auf eine ganz seltsame Art und Weise, die freie Meinungsäußerung ein. Nein, natürlich nicht mit Gewalt und körperlichem Zwang, aber mit psychologischem Druck und der Androhung von Ausgren-

zung und Stigmatisierung. So entstehen Randgruppen, Außenseiter und Extremisten. Das war schon bei den „besorgten Bürgern“ so und es wiederholt sich nun in der Corona-Krise.

Wer mich kennt und wer eventuell einige meiner Kommentare auf Facebook gelesen hat, der weiß, dass ich mit der Coronapolitik und dem Krisenmanagement unserer Regierung stark hadere. Nein, damit hadern ist zu milde. Ich finde es tatsächlich indiskutabel miserabel und bin bis in die Grundfesten meiner demokartischen Überzeugung erschüttert. Aber das ist nur meine Meinung. Warum ich glaube, mir da eine eigene Meinung bilden zu dürfen? Nun, weil ich mich informiere, weil ich recherchiere, weil ich analysiere. Habe ich dafür Virologie oder Epidemiologie studiert? Nein, denn dass muss ich auch nicht, um Daten zu verstehen.

Wer in diesem Land zumindest ein rudimentäres Wissen über Naturwissenschaften erlernt hat, lesen kann, denken kann und zumindest ein Mindestmaß an Bildung genießen durfte, ist in der Lage auch wissenschaftliche Studien zu lesen. Ok, manchmal gibt es z.B. Formeln, die man nicht unbedingt versteht oder Fachbegriffe, die man nochmal nachrecherchieren muss, aber in den meisten Fällen kann man jede relevante Studie mit ein wenig Einsatz und Interesse verstehen. Zur Not reicht die Zusammenfassung. Das sind übrigens die selben Studien, die auch Wissenschaftler lesen oder glauben Sie wirklich, dass jeder Wissenschaftler ad hoc den tagesaktuellen weltweiten Wissensstand parat hat? Kurz gesagt: wer den Willen hat, sich zu informieren, findet den richtigen Weg sich zu informieren. Zu den relevanten Studien kommen dann noch Fachartikel aus renommierten Fachmedien wie

z.B. The Lancet oder das New England Journal of Medicine und andere Quellen, die ebenfalls allgemein anerkannt werden und in der wissenschaftlichen Welt hoch angesehen sind. Für den deutschen Normalbürger empfehle ich hier z.B. das Deutsche Gesundheitsportal. Also - wer Wissen will, wird schnell fündig. Es hilft übrigens auch nach 14 Monaten Pandemie immer noch, zumindest einmal den Virussteckbrief zu SARS CoV-2 auf www.rki.de zu lesen. Das ist das Mindestmaß, das ich von jedem erwarte, der sich in irgendeiner Art und Weise an Diskussionen zum Thema Corona beteiligt, denn ohne zumindest ein rudimentäres Wissen über das Virus zu haben, kann man die meisten Informationen, mit denen wir täglich überflutet werden nicht einmal annähernd einordnen geschweige denn verstehen. Und Verstehen ist doch wichtig in so einer Situation, oder nicht?

Sich auf das Lesen von Überschriften von Postings in den Sozialen Medien zu beschränken, um eine - meist nicht eigene, aber der Einfachheit halber von anderen übernommene - Meinung zu vertreten, fällt übrigens nicht unter informiert sein. Und wer sich dem Wissen verweigert, weil man entweder keine Lust dazu hat oder sich dem Argument des fehlenden Studiums unterworfen hat, weils einfacher ist, der ist wirklich nur noch zu bedauern.

In diesem Sinne,

bleiben Sie gesund und informiert.

Ihr Marc Thiele
Herausgeber

ZOOversichtlich!

Freu Dich auf ganz besondere Begegnungen

Direkt zum TicketShop

ZOO Krefeld
www.zookrefeld.de



Der Brand der Kaiser-Friedrich-Halle im Jahr 1964



Die Grünanlagen und der Brunnen vor dem alten Stadttheater (heute MINTO) etwa um Juni 1961

Mönchengladbacher Zeitgeschichte

Die 50er und 60er Jahre

Text: Paul Sonn
Fotos: Stadtarchiv Mönchengladbach

Den meisten Mönchengladbachern ist Paul Sonn eher als Autor von Kinderbüchern über Jakob und Johanna oder Paulchen und Paulinchen bekannt, aber er hat auch eine andere literarische Seite, die sich mit persönlichen und auch neuhistorischen Erlebnissen und Geschichten beschäftigt. So zum Beispiel sein Buch „eine magische Zeit 1950-1970. Kinder- und Jugenderinnerungen“.

In seinem für uns verfassten Artikel, den Sie in der Langform auf www.hindenburg.de lesen können, blickt er nun auf die Mönchengladbacher Zeitgeschichte der fünfziger und sechziger Jahre zurück. Auf den Brunnen am Theater, Dreischichtbetrieb in der Textilindustrie, den großen Brand der Kaiser-Friedrich-Halle und natürlich die erste Meisterfeier der Borussia 1970.

Vielleicht macht Sie die folgende Zusammenfassung neugierig auf mehr? Zu lesen gibt es den kompletten Artikel online auf www.hindenburg.de/stadtleben.html



Günter Netzer mit der Meisterschale bei der Feier der ersten Deutschen Meisterschaft des VfL Borussia Mönchengladbach im Bökelbergstadion.



Und nun hat Paul Sonn das Wort. **Mönchengladbacher Zeitgeschichte... die fünfziger und sechziger Jahre**

Meine Heimatstadt ist in dieser Zeit besonders durch die Textilindustrie, aber ebenfalls durch Maschinenfabriken, die tausenden Menschen Arbeit gaben, geprägt. Sie erwacht aus dem „Dornröschenschlaf“. Die Trümmer des letzten Krieges sind noch nicht alle beseitigt. Trotz allem ist ein gewisser Wohlstand bei vielen Überstunden zu erreichen. Der drei Schichtbetrieb ist gang und gäbe. Auch Nähereien schossen wie Pilze aus dem Boden. Bei den Maschinenfabriken war „Vollbeschäftigung“ ebenfalls kein Fremdwort. Ein Fernseher ist, obwohl nicht unter 1.000 DM erhältlich, sehr begehrt. Der Autohandel

floriert ebenfalls. Ein Kredit ist bei den Banken leicht zu bekommen. Die ersten Urlaubsreisen mit dem Wagen sind bereits fest eingeplant.

Die Jugend traf sich vor dem Theaterplatz, im Eiscafe am Sonnenhausplatz oder bei Tchibo. Nicht wegzudenken sind die Live-Bands, die ebenfalls wie Pilze aus dem Boden schossen, wobei die Budike der Treffpunkt schlechthin war. Aber auch in unzähligen Jugendheimen der verschiedenen Pfarreien ging die Post ab.

Die „Hochzeit“ der Textilindustrie, aber auch der Maschinenfabriken neigte sich dem Ende. Die Kaiser-Friedrich-Halle brannte 1964 lichterloh. Gut, dass es die Fohlenelf gab und Borussia in die Bundesliga aufstieg und ihre erste Meisterschaft 1970 bereits feiern konnte ...

fahrrad
werkstatt **360°**

IMMER HER MIT DEM ALTEN DRAHTESEL!

Sie haben ein gebrauchtes und nicht mehr benötigtes Fahrrad, das Sie abgeben möchten? Wir suchen für unser Recycling-Projekt funktionstüchtige, aber auch defekte Fahrräder.

Mehr über unsere **Rad-Spende-Aktion** und die fahrradwerkstatt360grad erfahren Sie im Internet.

ÖFFNUNGSZEITEN
Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag: 10:00 - 16:30 Uhr
Mittwoch: geschlossen
Samstag: geschlossen und nach Vereinbarung

NEUE ÖFFNUNGSZEITEN

Ein Service vom Reha-Verein
Sophienstraße 31 • 41065 Mönchengladbach
Telefon 02161 83924-14 • www.fahrradwerkstatt360grad.de

2021/2022

JETZT ABOS BUCHEN!

TEL. 02161-255 24 21

Meisterkonzerte

Quatuor Arod

Foto: Marco Boeggeve

Infos unter www.mgm.de

MG
Mönchengladbach
Mönchengladbach

MÖNCHENGLADBACH

»Volkverein Mönchengladbach«
gemeinnützige Gesellschaft gegen Arbeitslosigkeit mbH®

Rapsöl

Holzprodukte

Secondhand-Kleidung

Bücher CDs

Glas Hausrat

Gebrauchtmöbel

Volk'sLaden second hand

Öffnungszeiten:
Mo-Fr 9:30-18 h
Sa 9:30-13 h

Zentrale:
02166 / 671 16 00

www.volkverein.de

Geistenbecker Str.107+118
41199 MG-Geistenbeck

St. Helena-Platz 7
41179 MG-Rheindahlen

Eickener Str. 141-147
41063 MG-Eicken

Roermonder Str. 56-58
41068 MG-Waldhausen

Dünner Str. 173
41066 MG-Neuwerk

WIR MACHEN DAS!

Neue Agentur gesucht?

LIEBLINGS-KUNDE! **LIEBLINGS-AGENTUR!**

Digital Social Print Media Consulting

Lernen Sie uns kennen!

ERFAHREN SIE MEHR AUF MARKTIMPULS.DE

www.HINDENBURGER.de

TEXTILROUTE
MÖNCHENGLADBACH

Einfache Navigation
und viele Bilder auf
www.textilroute.de

www.textilroute.de

**PER RAD ZU HIGHLIGHTS
UND DENKMÄLERN
DER TEXTILINDUSTRIE**

Die TextilRoute führt zu 27 Orten in der Stadt, an denen sich die Geschichte Mönchengladbachs als Textilstadt noch erleben lässt.

Darunter sind imposante Unternehmensvillen, lauschige Parks und urbane Industrieareale. Sie stellt keine besonderen Anforderungen an Fahrrad oder Fahrer*in und ist wahlweise als Nord- oder Südschleife fahrbar (jeweils ca. 20 km) oder auch im Verbund als Tagestour.

Die Web-App der TextilRoute www.textilroute.de erleichtert die Navigation und hält viele weitere historische Bilder bereit. Sie bietet eine perfekte Ergänzung zu dem ebenfalls produzierten Faltpfad.

Innerhalb der Fahrradwegweisung der Stadt erkennen Sie die TextilRoute an Ihrem Logo. Überall dort, wo sich Sehenswürdigkeiten abseits der Beschilderung befinden, helfen App und Faltpfad weiter.

Die TextilRoute ist ab Mai 2021 erhältlich als Web-App unter www.textilroute.de oder als Faltpfad im Schloss Rheydt, dem Textil-Technikum, an den Radstationen und den Tourismusbüros der Stadt.

Die TextilRoute wurde entwickelt vom TextilTechnikum in Mönchengladbach.

Stadtleben



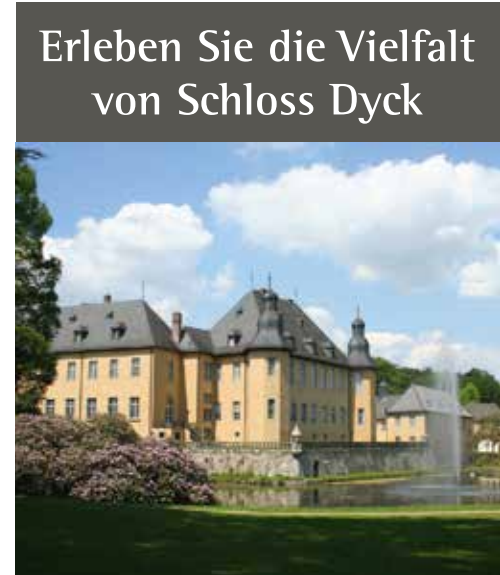
Per Rad zu Highlights und Denkmälern der Textilindustrie

Mit der TextilRoute wird an eine Tradition erinnert, die seit 500 Jahren in Mönchengladbach nachgewiesen ist. Leinentuche aus Mönchengladbach wurden bis vor 100 Jahren in Heimarbeit produziert und im Verlagssystem vertrieben. Mit dem Aufkommen der Baumwollverarbeitung stand die Leinenweberei unter Konkurrenzdruck und wurde schließlich ganz verdrängt. Mitte des 19. Jahrhunderts liefen ein Viertel aller Baumwollspindeln der Rheinprovinz in Gladbach-Rheydter Industriebezirk!

Die zunehmende Bedeutung des Gladbach-Rheydter Raums wird auch durch die Entstehung

eines dichten Eisenbahnnetzes um Mönchengladbach ab Mitte des 19. Jahrhunderts deutlich, das die Stadt mit dem Ruhrgebiet, dem Rheinland und dem Seehafen von Antwerpen verband.

Bis Mitte des 20. Jahrhunderts blieb in Mönchengladbach die Textilindustrie beherrschend, zu der noch die Konfektionsbetriebe hinzukamen. In jüngster Zeit ist vor allem der tertiäre Sektor mit den beiden großen Ausbildungsstätten, der Hochschule Niederrhein und der Textilakademie, Teil des neuen Selbstbildes der Stadt als „Textile City“.



Erleben Sie die Vielfalt von Schloss Dyck

Barockes Wasserschloss | Mustergärten
Englischer Landschaftsgarten
Spielplätze | Veranstaltungen
Ausstellungen | Shops und Gastronomie



Stiftung Schloss Dyck

Schloss Dyck | 41363 Jüchen | Telefon 02182 - 8240
www.stiftung-schloss-dyck.de



OB VERMIETUNG, KAUF ODER VERKAUF, WIR SUCHEN DAS OPTIMALE ERGEBNIS.

G. Obrock
Immobilien- u.
Finanzierungsvermittlung GmbH

- › Möchten Sie Ihre Immobilie zum höchstmöglichen Preis verkaufen?
- › Möchten Sie sich räumlich verändern? Beispielweise vom Haus zur Eigentumswohnung oder senioren-gerechtes Wohnen?

www.obrock.de
Telefon: 02161 / 2 47 59-0
E-Mail: info@obrock.de

ANZEIGE

Foto: © Achim Kukules



Sumatra-Tiger Leopold



Roter Panda Makalu

Foto: © Van Gorissen

ANZEIGE



Traum und Wahrheit – Jetzt erst recht!



Foto: © Ulrike Reiner

Das Team rund um Intendant Jan Bodinus setzt nach wie vor alles daran, dass die Festspiele Schloss Neersen in 2021 stattfinden – wenn nötig, dann auch digital. „Wir möchten für die Menschen ein Lichtblick sein und spielen auch vor reduziertem Publikum“, so Jan Bodinus. „Die Aufführungen finden unter größtmöglichen Sicherheitsvorkehrungen statt. Falls kein oder nur wenig Publikum eingelassen werden darf, werden wir die Aufführungen durch Streaming- und DVD-Angebote ergänzen oder ersetzen. Hier rechnen wir fest mit der Solidarität unserer treuen Zuschauerinnen und Zuschauer.“

Bitte informieren Sie sich regelmäßig unter www.festspiele-neersen.de oder an der Theaterkasse unter 02156 – 949132 über den aktuellen Sachstand. Wir träumen weiter von einem persönlichen Wiedersehen. Wir wollen doch nur spielen, spielen für Sie!

ANZEIGE

Krefelder Zoo trotz Corona

Dank Besucherleitsystem und Einrichtung von Besucher-Kontingenten ist auch in diesen Zeiten ein entspannter Zoobesuch möglich.

Zwar müssen alle Tierhäuser geschlossen bleiben, aber im Freien gibt es viel Neues zu entdecken. Bei den Sumatra-Tigern beeindruckten Kater Leopold und Katze Mau mit ihrer wunderbaren Fellzeichnung. Elegant bewegen sie sich durch ihre Anlage. Leopold ist erst im Januar 2021 in Krefeld eingezogen. Noch müssen sich die beiden Großkatzen aneinander gewöhnen. Auf einen Partner wartet Makalu noch. Das Rote Panda-Weibchen liebt es in den Baumkronen zu dösen, kommt aber gerne zur Fütterungszeit am Nachmittag herunter. Dann lässt sie sich Bambus, Früchte und Eier schmecken. Frühlingsstimmung kommt auf, wenn der Nachwuchs von Zwergeseln, Trampeltieren und Ziegen durch seine Anlagen tollt.

Die Eintrittskarten können derzeit nur online in unserem Ticketshop auf der Website www.zookrefeld.de gebucht werden. Bitte informieren Sie sich vor Ihrem Zoobesuch auf der Website des Zoos über die aktuellen Corona-Regelungen.

Zoo Krefeld
Uerdinger Straße 377 | 47800 Krefeld
www.zookrefeld.de



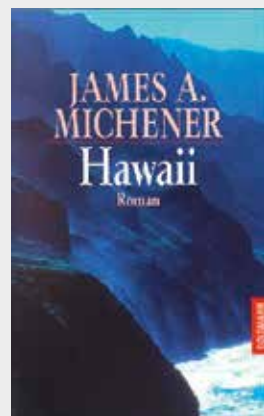
WILLICH SCHLOSSFESTSPIELE NEERSEN

Spielzeit vom 06. Juni bis 15. August 2021

FLOH IM OHR	Mit Starkomiker Kalle Pohl · von Georges Feydeau
EIN SOMMERNACHTSTRAUM	Komödie von William Shakespeare
DOKTOR DOLITTLE UND SEINE TIERE	Nach dem Roman von Hugh Lofting · ab 4 Jahren
KUNST	Gastspiel der Burgfestspiele Mayen · Komödie von Yasmina Reza
TIGERWILD	Figurentheater · Theater con Cuore · ab 4 Jahren
POETRY SLAM	Ein moderner, schneller Dichterwettbewerb
EN SUITE – ALLEIN MIT AUDREY HEPBURN	Von Sigrüd Behrens · mit Daniela Michel
DAS BOOT IST VOLL!	Von Antonio Umberto Riccò · mit Willi Schlüter
MISS DAISY UND IHR CHAUFFEUR	Mit U. Lubosch, P. Sanoussi-Bliiss u. M. Freihof
LEISE JEDOCH KANN ICH NICHT	Mit Manon Straché
SISSI – KAISERIN DER HERZEN	Von und mit Chris Pichler
OPERN- UND OPERETTENGALA	Mit Mitgliedern der Deutschen Oper am Rhein
GARTENLESUNG	„Einfach tierisch“
IMPRO-BATTLES	Junge Schlossfestspiele Neersen

Infos und Reservierung unter 02156 - 949132 / -949630

www.festspiele-neersen.de



James A. Michener
HAWAII
(Leider vergriffen, wir besorgen gerne antiquarisch!)

Wer sich gerne in die Südsee träumt, wird James A. Micheners Monumentalwerk „Hawaii“ lieben. Der Autor lebte Ende der 1950er Jahre auf den Inseln. Ergebnis war ein spannender Roman über die Geschichte Hawaiis. Der Kreis der Protagonisten wird stetig erweitert und in einem dichten Netz familiärer, freundschaftlicher und feindlicher Beziehungen miteinander verwoben: die ersten Siedler kommen aus Polynesien, dann „entdecken“ westliche Seefahrer die Inseln, puritanische Missionare christianisieren sie und deren Kinder holen Chinesen und Japaner für ihre Zuckerrohrfelder.

Die Geschichte endet in Micheners Gegenwart: die ersten Touristen finden hier das Paradies und Hawaii wird 50. Bundesstaat der USA. Und wer erfahren möchte, wie eine Hawaiianerin die gleiche Geschichte erzählt, erfährt bei unserer nächsten Besprechung mehr.

Verlag:	Goldmann		
Seiten:	1056	Preis:	var.
ISBN-13:	978-3-442-06821-0		

Empfohlen von

Antiquariat am St. Vith
Rathausstr. 10 | 41061 Mönchengladbach
www.antiquariat-am-stvith.de



Annie Austen
BÜCHERLIEBE - WAS BÜCHERREGALE ÜBER UNS VERRATEN

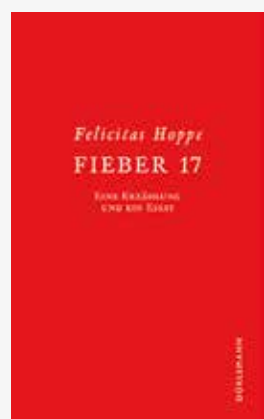
Für alle, die Bücher lieben (oder ein kleines Mitbringsel suchen). Ein kurzweiliges, lehrreiches und auch humorvolles Buch über die Buchleidenschaft. Von praktischen Fragen, wie sortiere ich Bücher in den Regalen, warum Shelfies gerade einen Boom erleben bis hin zu den partnerschaftlichen Problemen, welche Bücher nun ins Regal dürfen, welche in Kartons sollen. Bibliophile und Bibliomane fehlen natürlich nicht. Reich gespickt mit Anekdoten und Zitaten erfahren Lesende auch einiges über Bücher, die ursprünglich andere Titel hatten und über Bücher, die die Musik inspiriert haben. Die Geschichten über Bibliotheken bekannter und unbekannter Persönlichkeiten sind bisweilen verblüffend.

Die Geschichten über Bibliotheken bekannter und unbekannter Persönlichkeiten sind bisweilen verblüffend.

Verlag:	HarperCollins		
Seiten:	192	Preis:	14,00 €
ISBN-13:	978-37499-0106-7		

Empfohlen von

Buchhandlung Degenhardt
Friedrichstr. 14 | 41061 Mönchengladbach
www.buchhandlung-degenhardt.de



Felicitas Hoppe
FIEBER 17

In Felicitas Hoppes Wortwelten zu wandeln ist immer stilvoll. Man fühlt die Unrast der Wörter, sie wollen weiter. Es ist ein stetiger Galopp durch Wortgebilde der besonderen Art. Da geht der Blick über Tellerrand und Kante und trifft auf Wörter, die sich am Rande des Abgrunds biegen und dehnen. Alles ist auf den Punkt erzählt. Fieber 17 ist keine Krankheit, sondern Wille und Wunsch zum Aufbruch, ein beständiges Ziehen. Diese Reisen, in phantastische Traumwelten, in ferne Länder, in die eigene oder die erfundene Kindheit, bilden eine gelungene Mischung aus Sehnsucht und Heimweh.

„Ich bin ein träumender fahrender Sänger geworden, kein Gastgeber also, sondern ein ständiger Gast.“ In Hameln leistet der Rattenfänger Großes und bringt die Kinder, nur die Besten, zum großen Berg. Sie wandern unterirdisch ans andere Ende und landen „lauter strahlende Gesichter auf frisch poliertem Eis“ in Kanada, und das „gleich um die Ecke hinter unserem Haus.“ Wir Leser fliegen leise fiebernd auf den Wörtern davon.

Verlag:	Dörlemann Verlag		
Seiten:	94	Preis:	15,00 €
ISBN-13:	978-3-038-20085-7		

Empfohlen von

Buchhandlung Wackes
Korschenbroicher Str. 81 | 41065 Mönchengladbach
www.wackes-buch.de



Haruki Murakami
ERSTE PERSON SINGULAR

Frauen, die verschwinden, eine fiktive Bossa-Nova-Platte von Charlie Parker, ein sprechender Affe und ein Mann, der sich fragt, wie er wurde, was er ist: Die Rätsel um die Menschen, Dinge, Wesen und Momente, die uns für immer prägen, beschäftigen die Ich-Erzähler der acht Geschichten in „Erste Person Singular“. Es sind klassische Murakami-Erzähler, die uns in eine Welt aus nostalgischen Jugenderinnerungen, vergangenen Liebschaften, philosophischen Betrachtungen, Literatur, Musik und Baseball entführen. Warum erinnern wir uns an bestimmte Ereignisse und Momente, an andere nicht? Diese Fragen umkreisen die Geschichten in diesem Band. Haruki Murakami erweist sich wieder einmal als brillanter Erzähler. Zu Recht gehört er zu den meistgelesenen Autoren der Gegenwart.

Warum erinnern wir uns an bestimmte Ereignisse und Momente, an andere nicht? Diese Fragen umkreisen die Geschichten in diesem Band. Haruki Murakami erweist sich wieder einmal als brillanter Erzähler. Zu Recht gehört er zu den meistgelesenen Autoren der Gegenwart.

Verlag:	DuMont Verlag		
Seiten:	224	Preis:	22,00 €
ISBN-13:	978-3-8321-8157-4		

Empfohlen von

Prolibri
Zur Burgmühle 20 | 41199 MG-Odenkirchen
www.prolibri-buchladen.de



Coverfotos: © Verlage

city
move
ment

Das Alternativkulturfestival
August 2021

KULTUR BLEIBT!

KÜNSTLER & MUSIKER BEWERBT EUCH UNTER:
BEWERBUNG@PROJEKT42.INFO

GEFÖRDERT VON:

Bertie Fraser, David Edmonds
UNDERCOVER ROBOT- MEIN ERSTES JAHR ALS MENSCH
(ab 10 Jahre)



Das Robotermädchen Doty ist Teil eines supergeheimen Geheimprojekts. Ein Jahr lang soll sie eine normale Schule besuchen und möglichst viele Freundschaftspunkte sammeln ohne als Androïd aufzufallen. Das ist gar nicht so einfach: sie soll ehrlich sein aber nicht jeder möchte immer die Wahrheit hören. Und Regeln können auch mal Auslegungssache sein. So kommt es zu einigen Missverständnissen mit viel Situationskomik, die Doty vor moralische und philosophische Probleme stellen. Eine witzige Geschichte zum Thema Menschlichkeit, Freundschaft und Familie aus der Perspektive einer künstlichen Intelligenz, die feststellt, dass Gespräche mit echten Jugendlichen schwerer sind als erwartet. Gut, dass es das Taktgefühl-Notprogramm gibt.

Verlag:	ArsEdition		
Seiten:	256	Preis:	15,00 €
ISBN-13:	978-3-8458-3965-3		

Empfohlen von

Buchhandlung Degenhardt
Friedrichstr. 14 | 41061 Mönchengladbach
www.buchhandlung-degenhardt.de



CHECKMG

Studieren, Wohnen, Freizeit, Karriere ...
 Check Mönchengladbach

Das neue Portal für Studierende,
 Auszubildende und junge Erwachsene!

check-mg.de

Folge uns auch auf Instagram!

MÖNCHENGLADBACH



Gibt es 2021 einen Antiweihnachtsmarkt der schönen Dinge?

Corona hat die Eventbranche mitsamt allen unseren Lieblingsveranstaltungen in eine nie erwartete, dramatische Lage versetzt, aber jetzt, wo die Impfungen fortschreiten und – zumindest theoretisch – dadurch ein wenig Hoffnung auf ein Ende der Pandemie aufkeimt, gibt es auch erste, vorsichtige Planungen für Veranstaltungen.

Auch Myriam Topel, Veranstalterin der Greta und Claus Märkte in Mönchengladbach hat diese Hoffnung und der HINDENBURGER hatte die Möglichkeit, mit ihr darüber zu reden.

Für 2021 hat Myriam für uns alle gute aber auch schlechte Nachrichten. Kurz und schmerzlos – auf Greta müssen wir noch ein weiteres Jahr verzichten, aber für den Clausmarkt im Dezember laufen bereits die Planungen – natürlich mit Corona im Kopf und der Hoffnung, dass Veranstaltungen bis dahin wieder möglich sein werden. Der Termin steht bereits fest, am Samstag, den 04.12. und Sonntag, den 05.12. dürfen wir hoffentlich bei Claus wieder stöbern, genießen und staunen.

Neu ist auch die Location, denn Claus zieht in die, dann nach Umbau wieder eröffnete, Kaiser-Friedrich-Halle, was auch Dank der guten Kooperation mit der MGMG möglich wurde.

„Wir haben uns bei Micki Hilgers in der Red Box sehr wohl gefühlt und gehen mit einem lachenden und einem weinenden Auge, aber ich habe schon immer davon geträumt, etwas in der Kai-

ser-Friedrich-Halle zu machen und endlich habe ich dazu die Möglichkeit“ erläutert Myriam Topel den Locationwechsel. „Im Bekannten- und Freundeskreis zumindest hat diese Neuigkeit für große Begeisterung gesorgt“, fährt sie fort.

Es gibt aber noch einen weiteren Grund, denn neben dem Clausmarkt in der Halle wird es auch einen kleinen aber feinen Foodmarkt hinter der Kaiser-Friedrich-Halle im Bereich des Brunnens geben, den jeder kostenlos besuchen kann. Myriam Topel betont, dass es ausdrücklich kein Weihnachtsmarkt ist, denn das war Claus ja noch nie. Wer hier also „Jingle Bells“ und „Last Christmas,“ erwartet, bekommt eher einen Antiweihnachtsmarkt geboten – so wie schon immer halt.

Normalerweise fangen die Planungen für den Clausmarkt erst nach den Sommerferien an. Dass sie diesmal schon so früh losgehen konnten, begeistert Myriam Topel, denn natürlich gilt es, sich den ungewohnten, neuen Herausforderungen zu stellen und das alles erfordert deutlich mehr Planungsaufwand als in Nicht-Pandemiezeiten. Aktuell ist nicht klar, welche Anforderungen von der Stadtverwaltung an eine solche Veranstaltung gestellt werden und wie viele Besucher gleichzeitig zugelassen sein werden, aber zumindest bei den Ausstellern hat Myriam bereits Vorstellungen – es sollen für den Innen- und Außenbereich ca. 100 Aussteller werden, die mit ihren spannenden Produkten für Neugierde und funkelnde Augen sorgen sollen. Auch, dass es natürlich wieder eine groß-

artige Deko geben wird steht, fest, mehr aber auch noch nicht. Beim Rahmenprogramm sind bisher die beiden DJs Maze 666 und James Brown so gut wie sicher wieder mit am Start und sorgen für die passende Beschallung.

Soweit zum aktuellen Planungsstand.

Wer auf dem Laufenden bleiben möchte – Greta & Claus sind mittlerweile auf vielen digitalen Kanälen vertreten.

Seit letztem Jahr gibt es eine neue Internetseite: <https://meine-greta.de/>. Bald gibt es auch einen Newsletter, zu dem man sich bereits jetzt unter <https://meine-greta.de/blog> eintragen kann. Ebenfalls seit letztem Jahr ergänzt ein eigener Youtube Channel das Medienangebot, zu finden unter <https://www.youtube.com/c/GretaundClaus>.

Nun heißt es für uns alle „Daumen drücken“, dass wir tatsächlich im Dezember wieder eines der schönsten Events unserer Stadt genießen können. Claus, wir freuen uns auf Dich!



zur Website



zum Newsletter



zu Youtube

Foto: © Myriam Topel



Foto: © ascensions

Mit dem Konzept „Strandkorb Open Air“ hat Geschäftsführer des SparkassenParks Michael Hilgers, im letzten Jahr, alles richtig gemacht. Mit hohem Risiko brachten er und sein Team im Sommer 2020 über 60 Veranstaltungen im Rahmen der Eventreihe „STRANDKORB Open Air“, im wahrsten Sinne, erfolgreich über die Bühne. Der Sommer 2021 soll dem in nichts nachstehen und somit trumpft das Programm bereits mit 40 Events auf. Weitere Highlights sind darüber hinaus noch in Planung!

Mit den neuen Shows von Johannes Oerding und Fritz Kalkbrenner kann das „STRANDKORB Open Air – Mönchengladbach“ bereits über 40 Events zählen und holt mit Künstlern wie BOSSE auch Künstler-Premieren in die Stadt. Die Nachfrage ist überwältigend, auch wenn der Sommer sich vorerst nur erahnen lässt, ist das Verlangen nach Kultur ungebrochen zu spüren. Veranstalter, Agenturen, Künstler und dessen Fans erhalten durch das preisgekrönte Eventkonzept (1. Platz beim deutschen Tourismuspreis 2020) Hoffnung und Mut. Eine grandiose Idee, die auf vielen Ebenen begeistert und motiviert neue Wege zu gehen.

Das aktuelle Programm im SparkassenPark Mönchengladbach STRANDKORB Open Air 2021

- 09.07.2021 Kölsch im Strandkorb mit Höhner, Kasalla, Brings
- 13.07.2021 Element of Crime
- 15.07.2021 **Clueso**
- 17.07.2021 **BOSSE**
- 18.07.2021 **Die Fantastischen Vier**
- 19.07.2021 **Die Fantastischen Vier**
- 22.07.2021 **Johannes Oerding**
- 23.07.2021 Carolin Kebekus
- 25.07.2021 BOOSTER
- 26.07.2021 **Jan Delay**
- 30.07.2021 Fury in the Slaughterhouse & Support: Selig
- 31.07.2021 Fury in the Slaughterhouse & Support: Selig - Zusatztermin
- 01.08.2021 Höhner Classic
- 04.08.2021 Gerburg Jahnke
- 05.08.2021 DORO Pesch
- 06.08.2021 IN EXTREMO
- 07.08.2021 God Save the Queen
- 08.08.2021 Seelöwe im Strandkorb
- 09.08.2021 Wirtz „unplugged II“
- 11.08.2021 Culcha Candela
- 12.08.2021 Dieter Nuhr
- 13.08.2021 Timbo & Friends
- 14.08.2021 **Mönchengladbach Olé**
- 15.08.2021 Philipp Poisel
- 18.08.2021 Bläck Fööss
- 19.08.2021 Helge Schneider & The Snyders
- 20.08.2021 Völkerball
- 21.08.2021 MONO INC.
- 24.08.2021 Paul Panzer
- 25.08.2021 **Comedy Splash** mit Stand-Up-Comedians wie u.a. Tahnee, Markus Krebs, Johann König, Maxi Gstettenbauer, Alain Frei
- 26.08.2021 Gentleman
- 28.08.2021 **Fritz Kalkbrenner**
- 29.08.2021 Howard Carpendale & Special Guest
- 30.08.2021 Michael Mittermeier
- 01.09.2021 Brings
- 03.09.2021 Schandmaul
- 05.09.2021 Pietro Lombardi
- 05.09.2021 Kasalla

Ticketinformationen:

Karten gibt es bereits im Vorverkauf über die offizielle Website zur Eventreihe www.strandkorb-openair.de.



Foto: © Christoph Klein



Foto: © Stefan Miescher



Foto: © Andreas „Deiter-Kast“



Borussia blickt wieder zuversichtlich nach vorne

Adi Hütter ist gewiss kein schlechterer Trainer als Marco Rose!

Ob Matthias Ginter seine Zukunft bei Borussia sieht, hängt auch vom Saisonfinale und den Vorstellungen des neuen Trainers ab. Der Weggang Ginters würde sicher mehr schmerzen als der anderer Borussia.

Foto: © Borussia Mönchengladbach

Redaktion: Ingo Rütten

Es gibt gute Nachrichten bei Borussia, was vermutlich nicht ausreicht, um diese Bundesliga-Saison zu „retten“, was aber Hoffnung auf die Zukunft macht: Adi Hütter beerbt Marco Rose im Sommer an der Seitenlinie des VfL. Der derzeitige Trainer von Ligakonkurrent Eintracht Frankfurt galt als Wunschkandidat, war aber angesichts des Erfolges der Eintracht wohl nur schwer von einem Wechsel an den Niederrhein zu überzeugen. Anders als Rose hatte Hütter mit seinem Club noch einiges vor, indes wird er diese Zukunftsziele durch den Abgang von Fredi Bobic zu Hertha BSC Berlin in Gefahr gesehen haben. Der Sportdirektor gilt wie Hütter als einer der beiden Bauherren des Eintracht-Erfolges der letzten Jahre.

Hütter sieht vielmehr nun die Chance, gemeinsam mit dem VfL-Verantwortlichen für den Sport seine persönliche Erfolgsstory fortsetzen und die der Borussia wieder in Gang bringen zu können. Max Eberl als im deutschen Fußball anerkannte Persönlichkeit wird ein gewichtiges Maß an der Entscheidungsfindung Hütters beigetragen haben, aber auch die Perspektive des VfL für die kommenden Jahre dürfte den Österreicher nicht

weniger gelockt haben. Das tut auch der VfL-Fanseele gut, dass die sportlichen Aussichten dieses Mal zugunsten der Borussia in einer entscheidenden Personalentscheidung ausgeschlagen haben.

Ausnahme, nicht Regel

Schaut man sich die langfristige Entwicklung Borsussias an, dann ist diese Saison ohnehin eher die Ausnahme, nicht die Regel. Und vergisst man dann noch für einen Moment die Trainerdiskussion und den Stein des Anstoßes für eine sportliche miserable Saisonphase, dann jammern wir auf einem recht hohen Niveau: Es ist nicht selbstverständlich für einen Club wie Borussia, das Pokal-Viertelfinale und das Achtelfinale in der Champions League zu erreichen – und Niederlagen gegen den BVB aus Dortmund und Manchester City müssen auch niemandem peinlich sein!

Trotzdem, Roses Bilanz ist nicht mit der von Hütter bei der Eintracht zu vergleichen. Vieles, was Rose angekündigt hat, hat seine Mannschaft allzu oft vermissen lassen. „Mit diesem hochkarätigen Spielerkader hätte man nicht schlechter ab-

schneiden können“, heißt es hin und wieder in der Stadt. Die Gefühlslage ist schwierig zu deuten, niemand trauert Rose hinterher, dazu sitzt der Frust über dessen Trennung von Borussia offensichtlich zu tief. Auf der anderen Seite kann der VfL im Saisonfinale noch den Sprung ins internationale Geschäft schaffen, mindestens die neue Conference League soll es werden. Eberl hat schon immer sinngemäß gesagt: „Wenn es optimal läuft, können wir die Champions-League-Plätze angreifen, wenn nicht müssen wir um die Europa League kämpfen.“ Damit es optimaler läuft, hat er nun Adi Hütter aus Frankfurt weglockt und damit an der Seitenlinie Fakten geschaffen: Hütter ist ganz gewiss kein schlechterer Trainer als Marco Rose!

Es wird sich personell einiges ändern

Unabhängig davon, welches Ende diese Saison für Borussia nimmt, wird sich personell einiges ändern im Borussia-Park. Das Trainerteam geht beinahe komplett zum BVB, ein neues kommt. Und es wird auch im Spielerkader zu Änderungen kommen, es wird neue Gesichter bei Borussia geben und auch einige enttäuschte Fans, die zukünftig

Sport_Borussia

auf ihre Lieblinge verzichten müssen. Einerseits ist ein personeller Umbruch nicht das Schlechteste, was dem VfL jetzt passieren kann. Andererseits wäre es schade und nicht zielführend, wenn alle „Juwelen“ verkauft würden. Eberl wird das verhindern wollen und hat mit der Unterschrift von Nico Elvedi unter einen neuen Vertrag den Anfang gemacht. Ob Denis Zakaria, Alassane Plea, Matthias Ginter, oder auch Marcus Thuram oder Jonas Hofmann sowie Florian Neuhaus in der kommenden Saison für Borussia auflaufen? Sicher nicht alle zusammen – das wird Eberl nicht hinbekommen können. Im vergangenen Jahr hatte er die Champions League als Joker in der Hand, um seine von anderen Clubs umworbenen wechselwilligen Kandidaten bei der Stange zu halten. Diese Kraft hat die Conference League so wenig wie die Europa League. Aber: Mit den zu erwartenden ansehnlichen Transfersummen, dem neuen Trainer und der insgesamt sportlich hervorragenden Perspektive kann Eberl wieder junge, aufstrebende Akteure in den Borussia-Park holen.

Man sollte die Lage bei Borussia nicht zu düster sehen, vielleicht drückt ja die allgemeine Befindlichkeit auch nachdrücklich auf die Stimmung? Die ganze Stadt sehnt sich danach, endlich mal wieder ins Stadion gehen zu dürfen, ob das Donnerstags in der Conference League oder dienstags in der Champions League ist, dürfte den meisten Fans derzeit erst einmal egal sein. Selbst ein Jahr ohne internationalen Fußball schadet wenig, es erdet vielleicht mehr und macht den Blick wieder klar auf das, was Borussia in den letzten rund zehn Jahren erreicht hat. Das sollte sich niemand, der die Raute im Herzen trägt, auch nur ansatzweise durch ein schlechteres Kapitel in der VfL-Story und einen enttarnten Antihelden an der Seitenlinie kaputt machen lassen. Auch andere Clubs könnten dieses Lied singen, nicht zuletzt die Eintracht-Fans, die fortan auf ihren bis dato geliebten Trainer verzichten müssen – und trotzdem zuversichtlich nach vorne schauen dürfen.



Foto: © Borussia Mönchengladbach

Max Eberl macht keinen Hehl daraus, froh zu sein, dass die Trainerfrage bei Borussia bestmöglich beantwortet ist, jetzt warten aber im Spielerkader nicht minder schwierige Aufgaben auf den Sportdirektor.



ZAHNARZTPRAXIS DR. BONGARTZ

UNSER GLÜCKSREZEPT?
DAS LEBEN MIT EINEM LACHEN ZU NEHMEN!



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

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

WIR SIND WIE GEWOHNT FÜR SIE DA!

Montags - Donnerstags: 08:00 Uhr - 19:00 Uhr
Freitags: 08:00 Uhr - 16:00 Uhr
..... und nach Vereinbarung!





Ninja Warrior Germany

Lukas Dauheimers Comeback im Run durch den Parcours und gegen die Zeit!

Redaktion: Jessica Sindermann | Fotos: © TVNOW / Markus Hertrich

So komplex der Parcours ist, so einfach sind die Regeln von „Ninja Warrior Germany“: Wer das Wasser berührt, ist raus! Mensch gegen Parcours. Von rund 13.000 Bewerber*innen bekommen nur Wenige jedes Jahr die Chance, ihr Können in „der stärksten Show Deutschlands“ unter Beweis zu stellen: Der 22-jährige Lukas Dauheimer ist einer davon. Bouldern, Hangeln und Klettern sind für den gelernten Bauzeichner aus Mönchengladbach seit seiner erfolgreichen Teilnahme an der 5. Staffel im letzten Jahr längst keine Fremdwörter mehr und ein fester Bestandteil seines Alltags geworden. Was im Fernsehen so simpel aussieht, verlangt ihm harte Arbeit und einen unbeugsamen Willen ab, denn die Hindernisse in der Show sind vielfältig und erfordern eine umfangreiche Vorbereitung! Doch dass das Schicksal es trotz allem Fleiß nicht immer gut meint, hat der junge, talentierte Athlet am eigenen Leib erfahren müssen: Der Mönchengladbacher Ninja-Kämpfer Lukas Dauheimer spricht im Interview über harte Rückschläge, Kampfgeist und sein geplantes Comeback!

Hindenburger: Gibt es einen Moment in der letzten Staffel, der dir besonders in Erinnerung geblieben ist?

Lukas Dauheimer: Auf jeden Fall! Es gibt natürlich mehrere Momente, aber einer davon ist sicher der, in dem sich entschieden hat, dass ich als „Neuling“ ins Finale der 5. Staffel von Ninja Warrior Germany einziehen darf! Das war für mich überwältigend.

Hindenburger: Wie war es für dich, deine erste Teilnahme zu Coronazeiten zu absolvieren?

Lukas Dauheimer: Leider kenne ich den Vergleich zu Vorher lediglich aus dem Fernsehen, aber von anderen weiß ich, dass es natürlich wesentlich lockerer war als zu Zeiten der Pandemie. Alle Hygienemaßnahmen mussten bei uns strengstens eingehalten werden. Das bedeutete: regelmäßige PCR-Tests, Abstand einhalten, Maske tragen und

ohne die Unterstützung unser Familien Vorort antreten. Das fand ich sehr schade, da die Motivation mit Sicherheit nochmal eine ganz andere ist, wenn die wichtigsten Menschen live dabei sind. Aber alle Athlet*innen haben sich untereinander angefeuert und die Stimmung war dadurch trotzdem toll!

Hindenburger: Im wahren Leben arbeitest du als Bauzeichner. Wie stressig ist es, plötzlich vor einem Millionenpublikum im TV zu performen?

Lukas Dauheimer: In der Show hatte ich tatsächlich gar nicht das Gefühl, vor einem Millionenpublikum etwas zu zeigen. Daher habe ich es nicht als stressig empfunden. Die vielen Kameras nimmt man ab dem Startsignalton nicht mehr wahr und ist nur noch auf sich selbst konzentriert. Eine Art „Tunnelblick“ lässt einen alles andere vergessen.

Hindenburger: Du hast dir während eines Runs vor laufender Kamera eine schwere Verletzung zugezogen, was ist passiert?

Lukas Dauheimer: Das stimmt leider! In der Vorrunde habe ich mir mitten im Parcours, am Tunnelprung 2.0, das linke Schultergelenk ausgekugelt. Ich habe dann die Zähne zusammengebissen und konnte das Hindernis trotz starker Schmerzen zu Ende bringen. Leider ließ der Arzt sehr lange auf sich warten und ich stand unter Zeitdruck. Also habe ich mich kurzerhand dazu entschlossen, mir die Schulter durch ein kräftiges Ziehen an meinem Arm selbst wieder einzurenken! Das hatte ich zuvor einige Male gehört und zu meinem eigenen Glück funktionierte es dann auch.

Hindenburger: Was für Gedanken und Emotionen haben dich in diesem Moment begleitet?

Lukas Dauheimer: Ich wusste ja, dass mit meiner Schulter etwas nicht stimmte und das ärgerte mich sehr! Aber den Schmerz konnte ich durch das Adrenalin währenddessen ganz gut verdrängen und mein einziger Gedanke war dann, dass Aufgeben keine Option ist und das meine Chance war um allen zu zeigen, was ich drauf habe.

Hindenburger: Hast du darüber nachgedacht, unmittelbar danach auszusteigen?

Lukas Dauheimer: Nein. Für mich stand eigentlich sofort fest, dass ich in der nächsten Runde antreten werde, egal was ist. Wenn, dann wollte ich durch den Fall ins Wasser ausscheiden, wie alle anderen auch, aber nicht durch meine eigene Entscheidung. Meine Schulter habe ich dann in den Tagen zwischen Vorrunde, Halbfinale und Finale entsprechend geschont und getapt, damit sie sich etwas regenerieren konnte.



Hindenburger: Du bist trotz lädiertes Schulter sehr weit gekommen, bis ins Staffelfinale. Wie ging es danach für dich weiter?

Lukas Dauheimer: Nachdem die Schulter mir schlussendlich im Finale erneut rausgesprungen ist und ich verletzungsbedingt ausscheiden musste, habe ich gleich am nächsten Tag einen MRT Termin vereinbart. Bei dem stellte sich heraus, dass sowohl die Gelenkklippe gerissen, als auch der Gelenkkopf beschädigt war. Insgeheim habe ich natürlich gehofft, dass es etwas ist, was ohne Operation und durch entsprechende Übungen abheilen kann, aber dem war leider nicht so. Eine Operation wenige Wochen nach dem Staffelfinale war unumgänglich.

Hindenburger: Was hast du zur Rehabilitation getan?

Lukas Dauheimer: In den ersten 6 Wochen nach der Operation musste ich eine Schlinge tragen und durfte die Schulter zunächst nicht belasten, damit alles einwandfrei verheilen konnte. Ich wusste, diese Phase ist mit die Wichtigste. Danach hieß es dann jede Woche: Physiotherapie. Ich hatte einen tollen Physiotherapeuten, der mich unterstützt und immer wieder an meine Grenzen gebracht hat. Insgesamt war es aber eine sehr herausfordernde und anstrengende Zeit. Nach etwa drei Monaten gab es erstmalig einen Zeitpunkt an dem ich dachte „Ich kann nicht mehr!“ Es ging nichts mehr. Ich hatte starke Schmerzen, habe keine Fortschritte mehr gesehen und musste immer wieder gegen meinen eigenen Körper ankämpfen. Als jahrelanger Sportler war das wirklich niederschmetternd: das viele, harte Training und die Schmerzen, die ich bis dato ausgehalten hatte, sollten sich doch schließlich auszahlen! Besonders in dieser Zeit war meine Familie für mich die größte Stütze und hat mich immer wieder dazu ermutigt, weiterzukämpfen! Schlussendlich hat sich das auch gelohnt. Jetzt, ein dreiviertel Jahr später, kann ich wieder normal trainieren und die Schulter voll belasten. Teilweise habe ich sogar das Gefühl, dass meine

linke Schulter durch das viele gezielte Training inzwischen stärker ist als meine Rechte.

Hindenburger: Wie kam es zu der Entscheidung, trotz des harten Rückschlags und der schweren Operation dieses Jahr wieder antreten zu wollen? Hast du mehr Respekt vor dem Parcours?

Lukas Dauheimer: Für mich war eigentlich auch nach alledem klar, dass ich früher oder später wieder antreten werde! Ich erinnere mich noch genau, dass die erste Frage an meinen behandelnden Arzt war, was ich tun muss, um den Ninja-Sport wieder ausüben zu können. Entgegen der Meinungen vieler anderer Ärzte versicherte er mir, dass eine Teilnahme an der Show auf jedem Fall irgendwann wieder möglich sei. Dass dieser Zeitpunkt so schnell eintritt und ich mich heute fit und gewappnet fühle, in der 6. Staffel wieder ins Rennen zu gehen, hätte ich im letzten Jahr selbst nicht für möglich gehalten! Sollte ich in diesem Jahr wieder antreten dürfen ist es auch für mich eine Überraschung, wie meine Reaktion auf den Parcours dann ausfallen wird. Natürlich habe ich großen Respekt, aber ich bin bereit, diese Herausforderung anzunehmen!

Hindenburger: Wie bereitest du dich auf die neue Show vor, die im Juni gedreht werden soll?

Lukas Dauheimer: Das ist leider zurzeit gar nicht so einfach, da alle Ninja-Sport-Hallen, in denen wir Athlet*innen normalerweise trainieren und auch die Fitnessstudios geschlossen sind. Glücklicherweise habe ich letzten Sommer mein Gartenhaus umgebaut und mir durch variable Module an der Decke, neben dem eingerichteten Fitnessraum im Haus, eine zusätzliche, speziell auf den Ninja-Sport ausgerichtete Trainingsmöglichkeit geschaffen.

Wir wünschen dem zielstrebigem Mönchengladbacher weiterhin alles Gute und viel Erfolg für seine Teilnahme an „der stärksten Show der Welt“!

GENUSS SHOPPING TIPPS

Jeden Monat finden Sie an dieser Stelle spannende Produkte rund um das Thema Genuss- und Barkultur. Dabei unterstützen wir gerne auch unsere lokalen Anbieter, indem wir diesen die kostenlose Möglichkeit einräumen, eines ihrer Produkte hier zu präsentieren. #supportyourlocals (Kontakt: redaktion@hindenburger.de).

Redaktion: Marc Thiele | Fotos: Hersteller



The Sparkling 4 & Friends von Sieger by Fürstenberg

Aus coolen Bechern trinken und sich damit auch noch für das Gute einsetzen? Klar geht das, mit der Heldenserie „The Sparkling 4 & Friends“. Beim Kauf einer der 12 Becher, mit Motiven der Comic-Kultur, unterstützt man das Netzwerk für Demokratie und Courage (NDC), das sich nachhaltig für ein buntes, weltoffenes Miteinander und gegen Diskriminierung wie Alltagsrassismus einsetzt. (www.netzwerk-courage.de). Vier verschiedene Größen, perfekt für Wasser, Softdrinks und Säfte, aber auch Cocktails, Champagner und Spirituosen

Preise:
Champagnerbecher, 139€
Wodkabecher, 159€
Digestifbecher, 99€
Wasserbecher, 179€
inkl. MwSt.

gesehen bei:
www.fuerstenberg-porzellan.com



Weingut Peth-Wetz: Pet(h)-Nat Petillant Naturel 202

Pet Nat ist die Abkürzung für Petillant Naturel - von Natur aus perlend. Es handelt sich um einen prickelnden Naturwein ohne Zusätze und um die erste und ursprünglichste Art, schäumende Weine herzustellen, die derzeit vor allem in der Naturweinszene ein Revival erlebt. Völlig zu Recht, denn der Pet(h)-Nat Rivaner von Christian Peth überzeugt auf ganzer Linie und ist ein genialer Sommer- und Terrassenwein. In der Nase lockt Sie unser lebhafter Schäumer mit leicht grasigen, floralen, exotischen und hefigen Aromen. Im Gaumen präsentiert er sich mineralisch, kräuterig, frisch, mit Aromen von grünem Apfel, gut eingebundener Säure, langanhaltend und trocken mit einer sehr animierenden Perlage. Kurz gesagt, ein wahrhaft prickelnder Begleiter für den Sommer und die Terrasse.

14€ je Fl. 0,7l (18,67€/l), inkl. MwSt.

Erhältlich bei:
KULT+GENUSS | Wilhelm-Strauß-Str. 65 | 41236 MG-Rheydt
www.kultundgenuss.de



Greenomic Olive Marmelade 85% Fruit



Die Greenomic Oliven Marmelade mit 85% Fruchtanteil wird in einer kleinen Manufaktur in Griechenland schonend von Hand hergestellt. Der hohe Fruchtanteil von 85% und der komplette Verzicht auf zugesetzte Aromen, Farbstoffe und Konservierungsmittel garantiert Natur pur.

5,90€ je 230g (25,65€/kg), inkl. MwSt.

gesehen bei: www.greenomic.de



neeka Barrel Aged Gin

Der neue neeka Barrel Aged Gin ist Handwerk pur. Nicht nur der 2 Jahre in Sherry und Bourbon Fässern gelagerte Gin, sondern auch das schwarze Premium-Etui mit Goldprägung und die speziell designte Flasche sind visuelle Highlights jeder Ginsammlung. Der selbst destillierte Basisalkohol wird mit Mandarine, Wacholder, Zitronengras, Kardamon und Kamille verfeinert und kommt auf insgesamt 46% Vol. Diese Sonderedition ist auf 480 Flaschen limitiert (4 Fässer je 120 Flaschen).

120€ je Flasche 0,7l (171,23€/l), inkl. MwSt.

gesehen bei: www.neeka-shop.de

Bambus Schüsseln



Die Bambusschüsseln von Feine Kost vereinen modernes Design und handwerkliche Tradition. Der schnell nachwachsende Rohstoff Bambus ist dabei ökologisch zukunftsweisend. Die Bambusschüsseln werden nach altem vietnamesischen Kunsthandwerk gefertigt und erhalten dabei ein modernes Design. Die hochglänzende Oberfläche ist lebensmittelecht lackiert. Sie sollten mit einem feuchten Tuch oder unter fließendem Wasser gereinigt und immer gut abgetrocknet werden. Die Schalen sind nicht spülmaschinenfest.

Die Schüsseln sind in vielen verschiedenen Farben und Größen erhältlich und natürlich kombinierbar mit dem passenden Salatbesteck. Der Stil ist multikompatibel und gibt jedem Einrichtungstrend das treffende Farhighlight. Geeignet für Salate aller Art, Nudeln, Obst, Knabbereien.

Gern fertigt Feine Kost auch ein schönes Geschenk daraus: gefüllt wird die Schüssel z.B. mit Öl & Essig + Salatkräutern, passenden Servietten und Salatbesteck

Preisbeispiel:
Salatschale 30 x 10 cm 33,95 €,
Salatbesteck 15,95 €

Erhältlich bei:
Feine Kost Runkehl
Quadtstr. 4
41189 MG-Wickrath
Tel.: 02166 - 97 50 388
www.feinekost.com



Slainte Mhath

(.sla.nɔʒəˈva) – „slanschewaa“, gälisch für „gute Gesundheit“

Die Macallan Destillerie

Text: Sandra Koll

Im Jahre 1824 wurde die Macallan Destillerie von Alexander Reid gegründet.

Seit etwa 1960 füllt Macallan vornehmlich Single Malts ab. Davor bediente Macallan fast ausschließlich die Blend Industrie. Seit der Erweiterung der Brennerei produziert Macallan inzwischen jährlich etwa 15.000 Liter. Damit zählt sie zu den größten Brennereien in Schottland.

Die Destillerie liegt in der schottischen Speyside, wo sich fast die Hälfte aller Brennereien befinden. Die Brennblasen der Destillerie sind recht klein. Die Wash Stills haben ein Fassungsvermögen von 13.000 Litern, die Spirit Stills sogar nur 3.900 Liter. Durch diese, insbesondere sehr kleinen Spirit Stills, wird ein sehr hoher Kupferkontakt mit dem Destillat erzielt. Das Ergebnis ist ein sehr weicher, reiner und fruchtiger Brand.

Macallan zählt wahrscheinlich zu den bekanntesten, schottischen Brennereien weltweit. Einzelne Abfüllungen erzielen inzwischen bei Auktionen auch mal siebenstellige Beträge. Zum Glück gibt es von Macallan viele Standardabfüllungen, die nach wie vor erschwinglich sind.

Zwei davon möchte ich hier heute vorstellen.

Der Macallan 12 Jahre Triple Cask

Der Macallan Triple Cask 12 Jahre reifte in drei verschiedenen Fassarten. Sherryfässer aus amerikanischer und europäischer Eiche, sowie ex-Bourbonfässer. In der Nase zeigen sich Vanille, Toffee, Sultaninen und frische Zitronenschale. Am Gaumen gleich wieder intensive Vanillearomen, sowie leicht geröstete Eiche mit etwas Muskat. Die Zitronennote ist auch am Gaumen präsent. Der Abgang ist lang und fruchtig mit Melone, Papaya und milder Eichenwürze ohne jede Bitterkeit.

Der Macallan 12 Jahre Sherry Oak Cask

Der Macallan Sherry Oak erhielt eine Vollreife in Oloroso-Sherry „seasoned“ Fässern. Da Sherryfässer inzwischen für die Whiskyindustrie rar geworden sind, fertigt Macallan eigene Eichenfässer an und liefert sie nach Jerez de la Frontera in Spanien. Dort werden die Fässer mit Oloroso Sherry befüllt und nach einiger Zeit wieder entleert. Die so angeimpften Fässer werden zurück zur Macallan Brennerei gebracht und dort mit frischem Destillat befüllt,



The Macallan®
Rare Cask Black

The Macallan®
Estate

um dann für 12 Jahre in den Lagerhäusern die lange Zeit der Reifung anzutreten.

Der Macallan Sherry Oak Cask ist in der Nase fruchtiger und voluminöser als der Triple Cask. Es zeigen sich typische Noten in der Nase von reifen dunklen Früchten und Pfeifentabak, sowie etwas Leder. Am Gaumen zeigt sich die europäische Eiche deutlich würzig mit Trockenfrüchten und Sherry. Der Abgang ist lang süß und würzig.

Sowohl der Macallan Triple Cask als auch der Macallan Sherry Oak Cask sind Abfüllungen, die ich sehr empfehlen kann. Klar, ein Macallan ist etwas teurer als viele andere 12-jährige Abfüllungen anderer Brennereien. Macallan ist aber etwas ganz Besonderes und jeder Whiskyliebhaber sollte definitiv mal einen Macallan im Glas gehabt haben.

In diesem Sinne Slainte mhath.



The Macallan®
12 Jahre Triple Cask



The Macallan®
12 Jahre Sherry Oak Cask

Whiskyzweg – Klein, aber fein am Niederrhein ist unser Motto.

In der Fußgängerzone von Wegberg betreiben wir unseren kleinen Whiskyladen mit derzeit ca. 300 verschiedenen Whiskys. Vorwiegend bieten wir schottischen Single Malt Whisky an. Ebenso fündig wird man aber auch im irischen, internationalen oder deutschen Bereich bei uns. Unabhängige Abfüller wie Gordon & MacPhail, Signatory Vintage etc. runden das Angebot ab. Regelmäßig finden an einem Samstagabend bei uns auch Whisky Tastings zu verschiedenen Themenbereichen statt und aus derzeit ca. 120 offenen Whiskys kann jederzeit auch während unserer Öffnungszeiten in der gemütlichen Chesterfield-Ecke probiert werden bzw. ein Sample für zu Hause abgefüllt werden.

Whiskyzweg - Sandra Koll

Hauptstraße 34 | 41844 Wegberg | info@whiskyzweg.de | www.whiskyzweg.de





Dipl. Biersommelière Gracia Sacher

Gracias Bierliebe

Bierstil Bockbier: Als Maibock hopfenbetonter

Text + Fotos: Gracia Sacher



Frühlingszeit ist Maibockzeit. Wenn man nach der Tradition geht, wird er gern während der Fastenzeit („Flüssiges bricht das Fasten nicht!“), ebenso zwischen Ostern und Pfingsten getrunken. Wenn Sie Bockbier nun eher mit der kalten Jahreszeit verbinden, liegen Sie ebenfalls richtig, denn auch dann gilt das Starkbier, wenn auch in einer etwas anderen Form, als typischer saisonaler Begleiter. Doch was ist Bockbier überhaupt?

Man spricht von einem Bockbier, wenn es eine Stammwürze (der Anteil der aus dem Malz und dem Hopfen im Brauwasser gelösten Stoffe vor der Gärung) von mindestens 16% aufweist. Liegt dieser Wert bei mindestens 18%, spricht man von einem Doppelbock. Die meisten Bockbiere sind untergärig gebraut, was jedoch nicht unbedingt ein Muss ist, wie etwa der Weizenbock beweist. Beim klassischen Bock handelt es sich um ein bernsteinfarbenes, malzbetontes Bier mit einem Alkoholgehalt bei etwa 6%. Der Hopfen tritt hier in den Hintergrund. Ein wenig anders sieht es jedoch beim besagten Maibock aus: dieser wird auch als heller Bock bezeichnet, da hier beim Brauen hellere Malze verwendet werden. Ein weiterer Unterschied: Maiböcke sind hopfenintensiver. Die süßliche Malznote, die man vom klassischen Bock kennt, ist somit nicht dominierend.

Warum eigentlich Bockbier?

Tatsächlich sind wohl auf den meisten Etiketten von Bockbieren Ziegenböcke abgebildet. Mit dem Tier hat das Bier jedoch nichts zu tun. Das Bockbier stammt nicht, wie viele Menschen vermuten würden, aus Bayern. Die Herkunft liegt in der niedersächsischen Stadt Einbeck und ursprünglich nannte man den Bock entsprechend Einbecker Bier. Um es kurz zu halten: das Einbecker Bier war über die Stadtgrenzen hinaus eines der beliebtesten Biere. In diesem Zusammenhang wird gerne auf ein Zitat von Martin Luther hingewiesen: „Der beste Trank den einer kennt, der wird Einbecker Bier genannt“.

Vor allem auch in Bayern fand es großen Anklang und sollte dort ebenfalls gebraut werden. Man kam jedoch geschmacklich nie so recht an das Original heran, sodass man 1614 den Braumeister Elias Pichler aus Einbeck in die bayerische Hauptstadt holte. Hier wurde aus Einbecker Bier irgendwann das Einbeckische sowie der Einböck. Letztendlich ist es dem bayerischen Dialekt zu verdanken, dass daraus schließlich der Bock geworden ist – und Maibock deshalb, da dieser in den Frühlingsmonaten verkauft wird.

Schauen Sie sich einfach mal im Getränkemarkt Ihres Vertrauens um, Sie werden sicherlich fündig werden. Und da man auch im Mai hin und wieder noch mit kälteren Tagen rechnen muss, schaden doch die paar mehr „Umdrehungen“ auch nicht, oder?

*Cheers,
Gracia*

Gracias Bierblog
„Bierliebe und moodpairing“ finden Sie auf www.moodpairing.de



Unsere Altstadt lebt

Redaktion: Marc Thiele



Einer der neuen, rund um die Waldhausener Straße platzierten Pfandringe

fahr dar. Durch die Pfandringe sollen Altstadtbesucher dazu animiert werden, diese auch zu nutzen. Hauke Jakob, Brauhaus MaNaMaNa meint dazu: „Das macht die Altstadt für Bewohner, Pfandsammler und Besucher sicherer.“

Die größte Veränderung im Bereich des Alten Marktes wird aber mit Sicherheit die neue Markthalle am Kapuzinerplatz darstellen, deren Fertigstellung und Eröffnung für das 2. Halbjahr 2021 geplant ist. Schaut man sich den Fortschritt der Baustelle an, dürfte dieser Zeitplan weitestgehend eingehalten werden. Auch wird dem Betrachter vielleicht jetzt erst bewußt, wie groß die zukünftige Markthalle eigentlich wird. Platz genug für ein attraktives Angebot an Lebensmitteln, Speisen, Getränken, Gastronomie und einem abrundenden Rahmenprogramm, dass dieses durch private Investoren realisierte Projekt mit Sicherheit zu einem wichtigen Dreh- und Angelpunkt der Oberstadt machen wird. In einer der nächsten Ausgaben können wir vielleicht etwas mehr dazu erzählen.



Abschließend noch eine weitere gute Nachricht aus der Altstadt. Die Aktion des Lebensmittelhändlers Edeka Endt „Ein Herz für unsere Altstadt“, bei der in allen Märkten der Kette 17 Artikel von 12 teils aus der Region stammenden Herstellern angeboten und bis zu 20% des Verkaufspreises als Spende an den Club der Wirte gehen, ist ein voller Erfolg.

Bisher ist eine hohe, vierstellige Summe zusammengekommen, für deren Verwendung der Club der Wirte aktuell über die Sozialen Medien Ideen sucht. „Die Aktion soll so lange weiterlaufen, solange in der Gastronomie coronabedingt so massive Einschränkungen bestehen“, sagt Supermarkt-Inhaber Dirk Endt.

Mehr zum Thema Altstadt finden Sie auf www.hindenburger.de



Foto: © Marc Thiele/Hindenburger

Markant und imposant ist es, das neue Graffiti an der Fassade des MaNaMaNa

Die Rolladen sind unten, die Türen verschlossen. Weit und breit sind keine feiernden Menschen zu sehen. Die Altstadt ist nahezu ausgestorben - zumindest auf den ersten Blick. Auch wenn Corona den Gastronomen vor Ort zusetzt und uns alle die gute alte Zeit vermissen lässt, so ganz lahmgelegt und inaktiv wie es auf den ersten Blick rund um die Waldhausener Straße aussieht, ist es nicht.

Neben der immer weiter fortschreitenden Baustelle der zukünftigen Markthalle auf dem Kapuzinerplatz gibt es seit kurzem einen weiteren, prägnanten Blickfang, der das Zeug dazu hat, so etwas wie das neue Markenzeichen der Mönchengladbacher Altstadt zu werden. Gemeint ist das neue Graffiti von Borussialegende Günter Netzer mitsamt Pokal, das auf 120m² raumfüllend die Fassade des MaNaMaNa Brauhauses am oberen Anfang der Waldhausener Straße ziert. Realisiert vom Mönchengladbacher Graffiti-Künstler Philipp Kömen (Künstlername Normm Abartig), zeigt es Netzer beim legendären Pokaltriumph gegen Köln im Jahr 1973.

Eine weitere Neuerung in der Altstadt sind die an 10 verschiedenen Stellen neu angebrachten „Pfandringe“. Das Thema wurde im Club der Wirte kontrovers diskutiert aber nach Abwägung aller Argumente entschied man sich geschlossen dafür, denn für viele Besucher*Innen der Altstadt gehört das Wegbier oder das Bier am Kiosk nun mal zum Ausgehritual und die Entsorgung bereitete immer wieder Probleme und stellt sogar durch Scherben eine Verletzungsge-



Mit großen Schritten in Richtung Fertigstellung: die neue Markthalle am Kapuzinerplatz

Foto: © Marc Thiele/Hindenburger

Foto: © Marc Thiele/Hindenburger



Cocktailmenu unter facebook.com/barplastique



JEDEN FREITAG + SAMSTAG 19-23 UHR

COCKTAIL LIEFERUNG + ABHOLUNG

ORDER ON WHATSAPP OR CALL US!
0763-8344783

*** TAPAS 2 GO ***

ZIRKUS MESSAJERO

SPEISEN ZUR SELBSTABHOLUNG an Freitagen und Samstagen von 17 bis 20 Uhr.

Bestellungen täglich jederzeit unter Tel. 02161 - 4988 719.
Speisekarte siehe www.messajero.com/karte

www.messajero.com
Sophienstraße 17 • 41065 Mönchengladbach • Tel. 02161 - 498 87 19



Das **Ristorante Giorgio** bietet während der Coronakrise **täglich wechselnde Speisen zum Abholen von 17 bis 21 Uhr an.**

Die beliebten Spaghetti Giorgio sind natürlich immer dabei.

Bestellung ToGo unter:
02166 / 68 69 500 oder 0163 / 40 177 40

Bitte besuchen Sie uns auf facebook.com/giorgioristorante und [Instagram/giorgioristoranteitaliano](https://instagram.com/giorgioristoranteitaliano)

Giorgio Ristorante Italiano
Lehwaldstr. 27-29, 41236 MG-Rheydt

Unsere CORONA-KARTE



unter www.mokka.de Mo-Fr 11:30 - 14:00
zusätzlich bieten wir Euch zwei verschiedene wechselnde Mittagsgerichte

So könnt ihr bei uns bestellen:

- Ruft uns an unter der Nummer 02161/454709 oder
- Kommt spontan bei uns vorbei und bestellt an der Türe
- ab 10 Personen bitte einen Tag vorher vorbestellen
- ab 5 Personen liefern wir auch im Umkreis von 5 km nach Vorbestellung (+ € 10 Liefergebühr)

Gerne könnt ihr auch einen Coffee-To-Go mitnehmen!



Trattoria Maccheroni
Wir sind weiterhin für Sie da!

Probieren sie unsere vielfältigen Gerichte, denn beim kochen setzen wir auf saisonale Produkte und bei den Zutaten achten wir stets auf hohe Qualität. Auch bei den Verpackungen setzen wir auf nachhaltige Wertstoffe.

Bestellen Sie einfach per Telefon.
Mit **15% Rabatt auf Selbstabholer oder liefern lassen ab 25,- €**
Telefon: **02161 / 17 54 90**
Mo - So 17-21 Uhr, Di. Ruhetag

Weitere Infos auf: www.maccheroni.de

Kulinarisch die Welt zuhause genießen

Abhol- und Lieferservices unserer Gastronomiepartner

Mehr als 13 Monate Pandemie und immer noch ist - trotz vorhandener Möglichkeiten und wissenschaftlicher Erkenntnisse - keine politische Lösung einer vorsichtigen Öffnung für so viele Branchen in Sicht. Die Gastronomie ist weiterhin geschlossen und viele Betriebe werden wohl auch nie wieder ihre Türen öffnen - zumindest nehmen die entsprechenden Nachrichten in letzter Zeit deutlich zu.

Als Stadtzeitschrift haben wir nicht wirklich viele Möglichkeiten unsere Gastronomie in dieser Situation zu unterstützen. Waren wir letztes Jahr noch die Ersten, die ein Onlineverzeichnis der Liefer- und Abholservices realisierten, mussten wir dieses leider in seinem damaligen Aufbau einstellen, da es unmöglich war, den Datenbestand aktuell zu halten. Immer mehr Gastronomien stellen ihre Liefer- / Abholservices ein, da es schlichtweg oft unwirtschaftlich war. Mittlerweile hat sich das Bild aber gewandelt und es gibt kaum noch Fluktuationen, so dass wir demnächst auf www.hindenburger.de auch wieder ein aktuelles Onlineverzeichnis der gastronomischen Liefer- und Abholservices anbieten können. Bis dahin haben wir an dieser Stelle unseren Partnern und Freunden aus der Mönchengladbacher Gastronomie die Möglichkeit gegeben, ihre Abhol- und Lieferservices kostenlos zu bewerben.

Aktuell arbeiten wir an einem neuen Projekt, mit dem wir die Gastronomie in Mönchengladbach unterstützen wollen. Vielleicht wird es erst fertig, wenn Öffnungen wieder möglich sind, z.B. der Außengastronomie, aber selbst wenn dies so sein sollte, wird die Gastro in unserer Stadt noch lange die Folgen der Krise und der Schließungen spüren und jeden Support brauchen, den wir als Kunden, als Genießer und als Gäste bieten können.

In der Zwischenzeit vermissen wir weiterhin schmerzlich den Latte Macchiato nach dem Mittagstisch mit Kolleg*Innen, den guten Wein zum abendlichen Dinner, den köstlichen Cocktail vor dem Clubbesuch und das leckere Bierchen am Tresen mit Freunden. Auch wenn Speisen zur Abholung oder Lieferung das Komplettpaket und das Gefühl, das man in einem geöffneten Restaurant, mit seinem Ambiente und den sensorischen Eindrücken, dem Stimmengewirr und Lachen der anderen Gäste genießt, nicht ersetzen können, so helfen sie doch dabei, die Erinnerung wach zu halten und vielleicht auch dabei, nach der Krise noch in seine Lieblingsrestaurants zu gehen, weil sie einfach noch da sind.

Ein Blick in andere Länder, in denen die Impfungen weiter fortgeschritten und die Politiker vielleicht auch mutiger sind, gibt uns Hoffnung. England hat die Gastronomie geöffnet, Belgien, die Niederlande und andere Länder folgen in absehbarer Zeit. Sollte nichts gravierendes passieren, haben wir - trotz unserer Politik - die Hoffnung, dass auch bei uns spätestens am Ende des Sommers wieder ein Stück Normalität eintritt und wir wieder Kulinarik und Gastronomie außerhalb unserer eigenen vier Wände erleben und genießen dürfen. Lassen Sie uns die Daumen drücken und bis dahin - wenn finanziell möglich - fleißig bestellen und daheim genießen.



Speisen außer Haus,
mit wöchentlich wechselnder, saisonaler Karte
Gerne erfüllen wir auch Ihre individuellen, kulinarischen Wünsche.

Bestellungen unter **Tel.: 02161 - 20 85 83** oder
per E-Mail an info@michelangelo-mg.de
Mi.-Mo, 12-14 und 17:30-20 Uhr, So. 17:30-20 Uhr, Di. geschl.

Ristorante Michelangelo | Lüpertzenderstr. 133 | 41061 Mönchengladbach

Abhol- und LieferService

Fr. bis So.,
17.00-21.00 Uhr

Bequem online bestellbar unter:
www.Shop.Baan-Chang.de



Baan Chang
Thai Garden Restaurant

02431 - 1428

cafe 57 EISCREME
NACH TRADITIONELLER ITALIENISCHER REZEPTUR

#57TOGO-SERVICE...

FEINE SPARGEL-KÖSTLICHKEITEN
...BESUCH UNS AUF WWW.CAFE57.DE

GLADBACHER STR. 20 UND 22 • 41844 WEGBERG



„Take-Away“
Do. - So. von 17 - 20 Uhr

Telefonische Bestellung (ab 16 Uhr)
unter Tel.: **02161 / 46 28 177**

oder vorbestellen über
[facebook/hansjosemg](https://facebook.com/hansjosemg)
[instagram/hansjosemg](https://instagram.com/hansjosemg)
per E-Mail an info@hans-jose.de

Karte unter
www.hans-jose.de/tapas-bar

Abholung im Steakhouse „La Pampa“
Berliner Platz 11-13, 41061 MG

TAPAS BAR & SCHNITTCHEN



Stappen Liefer- und Abholservice
Warme Gerichte oder fertig zubereitet zum „selbst erwärmen“.

Stappen-Boxen für Zuhause
Gefüllt mit kulinarischen Köstlichkeiten!

Genuss-Shop
Hausgemachte Leckereien und exklusive Feinkost für Zuhause.

Virtuelle Weinproben
Informative und kurzweilige Weinproben am Wochenende via Zoom.

Stappen Kirschenbroich
0 21 66 - 88 22 6 | mail@gasthaus-stappen.de
www.gasthaus-stappen.de



Argentinische Gaumenfreuden einfach Zuhause genießen!
Fast alle Speisen von unserer großen Karte bieten wir auch außer Haus für Selbstabholer an.

Bestell- und Abholzeiten
Montag bis Sonntag von 16 - 20 Uhr unter Telefon 02161 / 160 17

La Pampa, Berliner Platz 11-13, 41061 Mönchengladbach

Weitere Infos auf: www.la-pampa.de



Essen außer Haus

Jetzt die neuen Spargelgerichte probieren!

z.B. Spargelrisotto mit Erdbeeren und Basilikum (16€) mit Walbecker Spargel vom Spargelhof Allofs
(Alle Gerichte in VYTAL Mehrwegschalen, Kein Verpackungsmüll)

Abholung (kein Lieferdienst)

Di. - So., von 12 - 19 Uhr

Bestellung

Tel.: 02166 - 136 15 15,
WhatsApp 01577 - 211 21 66,
E-Mail an info@kultundgenuss.de



KULT+GENUSS | Wilhelm-Strauss-Str. 65 | 41236 MG-Rheydt
www.kultundgenuss.de

CASTEEL s Grilltüte – vom Meister gepackt

klein
20 Teile
30,-€

groß
40 Teile
50,-€

**Nackten Spareribs
Bauch
Würstchen**

*Vorbestellung empfohlen
individuelle Absprache des Inhalts möglich

Wildenrather Str. 6 41844 Wegberg
Tel. 0 24 36 - 14 23

Roermonder Str. 83 41068 Mönchengladbach
Tel. 0 21 61 - 83 15 60

www.casteel-fleischerei.de
info@casteel-fleischerei.de

Genusskultur



Foto © djd/Brauerei C. & A. Veltins

Kleine Freuden des Alltags genießen

Auf Grillvergnügen hoffen die vielen Fans des gepflegten Brutzeln auch 2021. Damit dies zum kulinarischen Erfolg wird, sollte man einige Tipps beachten. „Das Grillfleisch nicht direkt vom Kühlschrank auf den Grill legen, sondern etwa 30 Minuten vorher herausnehmen und mit Folie abdecken“, rät Julia Klose, Biersommelière bei der Brauerei C. & A. Veltins. Zudem sollte man immer qualitativ

gute Grillkohle verwenden, das DIN-plus-Logo sei ein Anhaltspunkt dafür. Bei der Planung seien die Vorlaufzeiten fürs Marinieren und das Erhitzen etwa eines Kohlegrills zu beachten. Mehr Tipps gibt es unter www.veltins.de.

Biersommelière Julia Klose hat für diesen Sommer auch einen besonderen Rezepttipp:

Gegrillter Kartoffelsalat mit Bierdressing

Vorbereitungszeit:

ca. 20 Minuten, Grillzeit ca. 15 Minuten

Zutaten:

600 g Kartoffeln (festkochend),
Salz,
1 rote Zwiebel,
150 ml Veltins Pils,
2 EL dunkle Crema di Balsamico,
1 EL Senf (grobkörnig),
Pfeffer,
5 EL Olivenöl,
1/2 Gurke,
1/4 Bd. Radieschen,
50 g getrocknete Tomaten (in Öl),
2 EL grüne Oliven (ohne Stein),
1/2 Bd. Schnittlauch

Utensilien:

Grill, Brett, Messer, Topf, Schüsseln, Schneebesen

Zubereitung:

Grill vorheizen. Kartoffeln waschen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Diese in Salzwasser ca. 10 Minuten kochen. In der Zwischenzeit Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Für das Dressing Veltins Pils, Balsamico und Senf verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Öl unter ständigem Rühren darunter schlagen. Kartoffeln abgießen, abtropfen lassen und auf dem vorgeheizten Grill 1 Min. von jeder Seite grillen. Zwiebeln ebenfalls auf dem Grill 1 Min. grillen. Gurke schälen, der Länge nach vierteln, Kerngehäuse entfernen, trocken tupfen und in Spalten schneiden. Tomaten abtropfen lassen und würfeln. Oliven abtropfen lassen. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und grob klein schneiden. Alle vorbereiteten Zutaten, bis aufs Dressing, in einer Schüssel vermengen. Mit Dressing beträufeln.

Tipp:

Zum Kartoffelsalat passt sehr gut Burrata, eine cremige Mozzarella-Variante.

Quelle: djd/Brauerei C. & A. Veltins

Anzeige



Foto: Casteel

Fleischerei & Partyservice

Fleischerei Casteel

Das vom Fleischermeister erfolgreich geführte Familienunternehmen Casteel befindet sich in der 4. Generation. Sehr guter Service und Spitzen-Qualität haben bei uns Priorität. Beim Einkauf sowie bei der Planung Ihres Festes steht unser gut geschultes Personal fachkompetent und freundlich beratend zur Seite. Wir gehen individuell auf Ihre Wünsche und Vorstellungen ein, sodass Sie sich entspannt auf ein delikates und reichliches Buffet freuen

können. Auch unser umfangreiches Fleisch- und Wurstsortiment wird aus ausgesuchten, frischen Produkten und nach altbewährten Familien- und Traditionsrezepten aus hauseigener Rinder- und Schweinezerlegung hergestellt. Unser Ziel ist Ihre Zufriedenheit.

Fleischerei & Partyservice Casteel

Roermonder Str. 83 | 41068 Mönchengladbach | Tel.: 02161 - 83 15 60
Wildenrather Str. 6 | 41844 Wegberg | Tel.: 02436 - 14 23
www.casteel-fleischerei.de



Foto: © da123.com/profile..._nr300

Grillen und Bier – Wie kann man's kombinieren?

Text: Gracia Sacher

Während bei einigen die Grillsaison das ganze Jahr über andauert, holen wohl die meisten mit den ersten warmen Tagen im Jahr ihre Grills aus Schuppen oder Garage hervor. Sobald es heißt: „Kommst du heute Abend zum Grillen vorbei?“ ist auch der Einkauf von Bier nicht weit, denn irgendwie gehören BBQ und Bier doch zusammen. Die beste Beschäftigung, während man am Grill Würstchen und Co. umdreht, ist doch, ein feines Bierchen dazu zu genießen. Und ebenso stellt Bier eine hervorragende Kombination zu Fleisch oder Fisch dar.

Generell ein guter Tipp: leichte Biere mit delikateren, stärkere Biere mit deftigen, geschmacksintensiven Gerichten kombinieren. Ebenso funktioniert hell mit hell und dunkel mit dunkel in den meisten Fällen. Viele Geschmacksnoten einer Speise finden sich auch im Bier wieder. So können Gemeinsamkeiten besonders hervorgeho-

ben werden. Tatsächlich harmonieren aber auch Gegensätze sehr gut. Ein IPA beispielsweise, also ein sehr hopfenaromatisch-fruchtiges Bier, kann bestens zu einem scharf gewürzten Grillgericht gereicht werden.

Wie lassen sich diese Basics beim Grillen anwenden? Fangen wir beim Fleisch an: ein Steak etwa würde zu einem dunkleren Bier, wie einem Alt oder einem Dunklen, passen. Fleisch und Bier weisen röstige Aromen auf, die toll zusammenpassen. Hellere Biere (wie die Hähnchenflügel auf dem Foto), das besonders würzig mariniert wurde, hat mit einem malzbetonten (und somit leicht süßlichem) Kellerbier einen passenden Gegenpol gefunden. Die sanften fruchtigen Noten im Bier finden sich außerdem im fruchtigen Tomatensalat wieder.

Und wie sieht es bei Fisch aus? Mit einem Weissbier oder Hellen macht man in der Regel nichts verkehrt, Hopfenfans würden wohl eher zum Pilsner greifen. Bei der Kombination auf dem Foto wird es etwas spezieller: Hier wurde Lachs auf Zedernholz gegrillt, dazu gab es einen fruchtigen Salat. Beide Komponenten – rauchig und fruchtig – sind hier in einem „smoky IPA“, einem durch den Aromahopfen sehr fruchtigen und dank Rauchmalz entsprechend rauchigen Bier, vereint. Solche Sude findet man zugegebenermaßen eher selten, soll hier vielmehr als kurzer Einblick, was in Sachen Foodpairing so möglich ist, dienen.

Zu guter Letzt eine Möglichkeit, Bier auch beim Grillen einzubinden: das Dosenhähnchen. Dazu das Hähnchen nach Belieben marinieren und auf die geöffnete Bierdose setzen. Bei geschlos-

senem Deckel garen. Durch das Bier wird das Fleisch am Ende super saftig. Auch lässt sich Bier etwa als Zutat in einem Salatdressing verwenden. Durchstöbern Sie einfach mal das Netz, es finden sich eine Vielzahl an Rezepten.

Genießen Sie den Start der Grillsaison – und machen Sie diese durch das passende Bier noch besonderer.



Foto: © Gracia Sacher



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

Hygienebewusstsein in der Bevölkerung

Hohes Vertrauen in die Hygienestandards von Zahnarztpraxen

Patienten haben hohe Erwartungen an die Hygiene in Arzt- und Zahnarztpraxen. Dies ergab eine aktuelle Umfrage* der Bundeszahnärztekammer. Wir sprachen mit den Mund-Kiefer-Gesichtschirurgen im Menge Haus über Hygienestandards und besondere Maßnahmen zum Schutz vor einer Corona-Infektion.

Redaktion: Sind sich Patienten der Hygienestandards in einer Praxis bewusst?

Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange: Patienten erwarten und wissen, dass in Zahnarztpraxen besondere Hygienevorkehrungen getroffen werden. In der Studie haben 88 Prozent der Befragten die Erfahrung gemacht, dass in Zahnarztpraxen besondere Hygienemaßnahmen getroffen werden. Zum Vergleich: Von besonderen Hygienevorkehrungen in Krankenhäusern gehen 65 Prozent der Befragten aus.

Jörg Weyel: Für Patienten spielen Hygienestandards eine wichtige Rolle, besonders jetzt unter Covid-19. Die Ergebnisse der von der Bundeszahnärztekammer in Auftrag gegebenen deutschlandweiten Forsa-Umfrage sind eindeutig. Für 77 Prozent der Befragten sind hohe Hygienestandards in Zahnarztpraxen sehr wichtig. Lediglich die Kompetenz des medizinischen Personals ist Patienten noch wichtiger als die Hygiene.

Redaktion: Hat die Pandemie die Hygienemaßnahmen der Praxen verändert?

Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange: Schon vor der Pandemie gab es sehr hohe Hygienestandards in den Zahnarztpraxen. Wir im Menge Haus haben uns Ende 2020 einer externen, umfangreichen Hygiene-

Prüfung unterzogen. Unsere Praxis erhielt ein Zertifikat für ausgezeichnetes Hygienemanagement. Uns wird unter Anderem bestätigt, dass im Menge Haus die aktuellen Empfehlungen des Robert Koch-Instituts (RKI) erfüllt werden. Mit kontinuierlicher Absaugung minimieren wir die Aerosolentstehung während der Behandlung.

Jörg Weyel: Alle Instrumente werden, wie auch vor der Pandemie, immer sterilisiert und frisch aufgelegt, der Behandlungsraum weiterhin sorgfältig desinfiziert und die Behandlungsräume gelüftet. Patienten möchten nicht nur sich, sondern auch das betreuende, zahnmedizinische Personal geschützt wissen. Die Maßnahmen in allen Praxen wirken. Den Erfolg der hohen Hygienestandards in den Praxen belegt auch die geringe Zahl von gemeldeten Verdachtsfällen auf Covid-19 als Berufskrankheit.



**PRAXIS FÜR MUND - KIEFER - GESICHTS - CHIRURGIE,
PLASTISCHE - ÄSTHETISCHE OPERATIONEN
DR. DR. LANGE WEYEL**

FLIETHSTRASSE 64 (MENGE HAUS)
41061 MÖNCHENGLADBACH
TEL. 02161 - 46 66 666, WWW.LANGE-WEYEL.DE



Foto: © Praxis Dr. Dr. Lange Weyel

Redaktion: Hat sich das Verhalten von Patienten verändert?

Jörg Weyel: Viele Patienten ist der hohe Hygieneaufwand bekannt. 84 Prozent der Befragten wissen, dass Zahnärzte und Praxisteams stets Mund-Nasen-Schutz, Visier/Schutzbrille und Schutzkleidung tragen. Drei Viertel der Patienten gehen davon aus, dass Medizinprodukte wie Spiegel oder Sonden nach jeder Behandlung einem besonderen Desinfektionsverfahren unterzogen werden. Trotzdem will laut der Studie jedoch knapp die Hälfte der Patienten wegen der Corona-Pandemie derzeit nur in dringenden Fällen zum Zahnarzt gehen. Wir raten Patienten, bei Zahnproblemen eine erforderliche Behandlung nicht zu zögern. Zu langes Warten kann zu irreversiblen Schäden führen.

Dr. Ralf-Thomas Lange: Eine zahnmedizinische Behandlung ist eine notwendige und erforderliche Maßnahme, die im Interesse des Patienten durchgeführt werden soll. Dies betrifft alle medizinischen wie zahnmedizinischen Maßnahmen: Von Vorsorgeuntersuchungen über Prävention und professionelle Zahnreinigung bis zu Eingriffen, die Beschwerden eines Patienten kurz-, mittel- oder langfristig lindern oder die Verschlimmerung der bestehenden Erkrankung vermeiden. Sofern keine gesundheitlichen Probleme gegen eine Behandlung sprechen, können wir auch in der aktuellen Situation für unsere Patienten alle medizinischen Eingriffe durchführen. Wer einen Arzttermin hat, sollte diesen wahrnehmen, erst recht bei chronischen Erkrankungen. Tatsächlich haben in jüngerer Zeit wieder deutlich weniger Patienten einen Termin abgesagt oder verschoben.

Redaktion: Die transparente Information über Hygienemaßnahmen ist eines der zentralen Themen, um Patienten eine ausreichende Sicherheit zu geben und um noch mehr Vertrauen bei Patienten zu gewinnen.

**Forsa-Umfrage zur Hygiene*

Für die Umfrage wurden insgesamt 1.006 Bürgerinnen und Bürger ab 18 Jahren in Deutschland mithilfe des Online-Panels forsa.Omninet befragt. Durchgeführt wurde die Umfrage vom 28. Januar bis zum 4. Februar 2021.

AUGENKLINIK BETHESDA | MVZ ADTC MÖNCHENGLADBACH / ERKELENZ



SCHLEICHENDE GEFAHR DER GRÜNE STAR

Der Grüne Star (Glaukom) kommt schleichend, „drückt“ nicht, ist die zweithäufigste Erblindungsursache bei uns, weil er unbehandelt unwiederbringlich Sehnervenfasern zerstört. Das kann man in fast allen Fällen verhindern!

Die Ursache ist zwar erhöhter Augeninnendruck, der durch erhöhte Produktion des Kammerwassers im Auge oder erhöhten Abflusswiderstand

entstehen kann und dann dadurch die Durchblutung des Sehnervenkopfs mindert. Auch eine kreislaufbedingte Durchblutungsstörung, familiäre Belastung, höhere Kurzsichtigkeit, Cortisonbehandlung, Diabetes, Entzündungen im Auge können eine Ursache darstellen.

Das Risiko steigt mit zunehmendem Alter deutlich an. Ab dem 40. Lebensjahr ist deshalb die

Vorsorgeuntersuchung dringend angeraten! Dabei ist die einmalige Augendruckmessung nicht aussagekräftig, es muss neben der Anamnese das Auge an der Spaltlampe untersucht und dabei der Sehnervenkopf beurteilt werden.

Beim Vorliegen von verdächtigen Befunden müssen Messungen der Hornhautdicke, des Drucks zu verschiedenen Zeiten (Tagesprofil), eine Gesichtsfelduntersuchung sowie eine bildgebende Untersuchung des Sehnervenkopfs (OCT/HRT) erfolgen. Ist der Grüne Star erkannt, kann man ihn beherrschen!

Die konsequente Behandlung mit Tropfen bei regelmäßigen Kontrollen ist meistens ausreichend. Wenn aber die Schäden zunehmen, allgemeine Nebenwirkungen, eine Allergie auftreten: man kann entgegen der häufig herrschenden Meinung ein Glaukom operieren! Der Laser hat den Vorteil, kaum Komplikationen hervorzurufen, hat aber den Nachteil, dass der drucksenkende Effekt manchmal nur von begrenzter Dauer ist.

Bei den chirurgischen Eingriffen ist es sogar möglich, gleichzeitig mit der Operation des Grauen Stars „minimalinvasiv“ einen winzigen Stent einzusetzen. Es gibt sogenannte filtrierende und nichtfiltrierende Eingriffe, also verschiedene Möglichkeiten, eine nachhaltige Drucksenkung und Durchblutungsverbesserung zu erreichen und damit das Sehen des Patienten zu erhalten. Selbstverständlich ist auch dann eine regelmäßige Kontrolle aller Faktoren erforderlich, eine Zusammenarbeit mit dem Hausarzt wichtig.

Das Team der Augenklinik Bethesda bietet Ihnen für eine individuelle Behandlung mit Wissen, Erfahrung und Beratung alle Diagnostik- und Therapiemöglichkeiten im Kampf gegen den Grünen Star an.



DR. MED. LENA MELNYK



DR. MED. KATARZYNA BRINKS



DR. MED. MIGNON HANN

Wissen
Erfahrung
Beratung



2020 markimpuls.de

DIE JOHANNITER
Ev. Krankenhaus Bethesda



Augenklinik Bethesda
MVZ ADTC Mönchengladbach / Erkelenz GmbH
am Ev. Krankenhaus Bethesda | Johanniter GmbH
Dr. med. Lena Melnyk und Kollegen
Ludwig-Weber-Straße 15b | 41061 Mönchengladbach
Tel.: 02161 . 85200
www.augencentrum-klinikbethesda.de

Dr. med Katarzyna Brinks
Dr. med Isabella Loos
Konstantinstraße 58
41238 MG-Giesenkirchen
Tel.: 02166-854340

Dr. med Peter Nauk
Mühlenstraße 27
41236 MG-Rheydt
Tel.: 02166-40760



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



Foto: Praxis Dr. Bongartz & Kollegen

ZA Maximilian Fiesel, Dr. Hartmut Bongartz MSc. MSc., Dr. Isabelle Grünewald,
Dr. med. dent. Alice Voß (v.l.n.r)

„Implantate – eine Investition fürs Leben“



Die Themen sind sehr spannend und greifen einander über. Bei einer Implantation handelt es sich um einen chirurgischen Eingriff. Diese Schwerpunkte ermöglichen sehr vielfältige Behandlungsmöglichkeiten in unserer Praxis. Gleichfalls sorgen neue technologische Entwicklungen und Produkte auf diesen Feldern für neue Erkenntnisse und einen stetigen Fortschritt in der medizinischen Versorgung unserer Patienten. Mit Hilfe von Implantaten haben wir Zahnärzte großartige und langlebige Möglichkeiten, unseren Patienten eine individuell maßgeschneiderte und qualitativ hochwertig. Doch auch was herkömmlichen Zahnersatz betrifft entwickelt sich die Zahnmedizin ständig weiter.

Können Sie eine grundsätzliche Empfehlung für die richtige Wahl des Zahnersatzes geben?

Wie bereits erwähnt ist der Zahnersatz sehr individuell. Daher ist eine Grundsätzliche Aussage nicht einfach. Für mich als Zahnarzt ist bestmögliche Funktionalität und Ästhetik beim

Zahnersatz entscheidend. Aber auch hier setzen die Patienten individuelle Schwerpunkte. Grundsätzlich können wir aber feststellen, dass die Ästhetik auch bei den Patienten eine immer größere Rolle einnimmt.

Was ist zu beachten, wenn ich mich für ein Zahnimplantat interessiere?

Zum einen ist eine umfassende Untersuchung notwendig, um die Möglichkeiten einer Implantation abzuklären. Dabei spielen die Themen Mundhygiene aber vor allem Knochensubstanz eine wichtige Rolle. Daher ist das Thema Implantate bei Patienten mit Diabetes oder Osteoporose kein einfaches. In diesen Fällen muss der Gesundheitszustand des Patienten vorab ganz genau abgeklärt werden. Wir raten daher grundsätzlich jedem Patienten sich vorab bei einem Fachmann eingehend beraten und untersuchen zu lassen.

Herr Dr. Bongartz, wir danken Ihnen für das Gespräch.

Herr Dr. Bongartz, Implantate sind eines der gefragtsten Themen in der Zahnmedizin. Warum?

Für viele Menschen sind Implantate eine attraktive Lösung für langfristigen und hochwertigen Zahnersatz. Zahnimplantate haben eine Wurzel und eine Krone, die ästhetisch angepasst werden kann. Letztlich sind sie unseren natürlichen Zähnen sehr ähnlich. Aus diesem Grund sitzt der Zahnersatz sicher und der Träger gewinnt eine große Portion Lebensqualität.

Sie haben zwei Mastertitel. Einen auf dem Gebiet der Implantologie und in oraler Chirurgie. Wieso haben sich genau auf diese Themen spezialisiert?



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

Krahnendonk 7, 41066 Mönchengladbach, Tel. 0 21 61 - 66 63 60, E-Mail: info@zahnarzt-dr Bongartz.de, www.zahnarzt-dr Bongartz.de
Sprechzeiten: Mo.-Do. 8-19 Uhr, Fr. 8-16 Uhr und nach Vereinbarung



← Anna Jontza (Ava Hot Yoga) Foto: Privat

Achtsamkeit

Die Kunst im Hier und Jetzt zu leben

Redaktion: Jessica Sindermann

Eine Flut aus Emotionen, Empfindungen und Gedanken hält unseren Körper ununterbrochen auf Trab. Die Ruhelosigkeit des Alltags und der endlose Lockdown haben Auswirkungen auf Nerven und Gemüt. Ebenso wie Maschinen, funktionieren wir Tag für Tag einwandfrei, bezwingen tadellos das Hamsterrad des Alltags, arbeiten im Multitasking-Modus und hetzen von einer Situation zur nächsten. Während wir beim Frühstück sitzen, denken wir schon an den bevorstehenden Arbeitstag und mittags planen wir Erledigungen für den Abend. Wann haben Sie das letzte Mal NUR gegessen, ohne nebenbei zu arbeiten, fernzusehen oder diverse Apps durchzuschauen? Und wann das letzte Mal wirklich aufmerksam NUR die Lieblingsserie verfolgt, ohne währenddessen Mails oder WhatsApp-Nachrichten zu beantworten? Im Hier und Jetzt zu leben stellt für uns eine große Herausforderung dar, der wir nur selten Beachtung schenken. Das kann schnell zu Dauerstress führen und negative Auswirkungen auf die Gesundheit haben! Die Lösung? – mehr Achtsamkeit. „Achtsamkeit“ soll ein wirkungsvolles Rezept zur Entschleunigung des Alltags und zur Stressreduktion sein. Doch was hat es mit diesem Konzept eigentlich auf sich?

„Achtsamkeit bedeutet Aufmerksamkeit. Sich selbst zu beobachten und herauszufinden, woher bestimmte Reaktionen kommen. Es geht darum, Aufmerksamkeit für sich selbst und für die Umwelt zu entwickeln und Dinge bewusster wahrzunehmen“, erklärt Anna Jontza. Die 45-jährige ist seit 2017 Inhaberin des liebevoll eingerichteten, einzigen „Hot Yoga“- Studios im Herzen von Mönchengladbach und hat damit ihre Leidenschaft zum Beruf gemacht. Stress und Multitasking kennt sie aus ihrem früheren Arbeitsalltag als Fernsehredakteurin nur allzu gut und hat mit dem Hot Yoga ihren persönlichen Weg zu mehr Achtsamkeit gefunden.

„Achtsamkeit ist wie eine Bremse in dieser schnelllebigen Zeit, in der wir durch den Vorsprung der Technik dazu gezwungen sind, immer erreichbar zu sein und Dinge möglichst schnell zu erledigen. Diese permanente Verfügbarkeit sorgt dafür, dass wir wenig Zeit für uns selbst haben“, sagt sie. Und diese kostbare Zeit gibt Anna Jontza den Menschen in ihrem Studio. Als Yoga-Lehrerin möchte sie diese vor allem dazu animieren, ein positives Selbstbild zu entwickeln, über sich hinauszuwachsen und ihren Körper und

ihre Seele zu heilen. „Ich gebe ihnen die nötige Hilfestellung, sich selbst etwas Gutes zu tun.“ Neben regelmäßigen Meditationen bietet sie Bikramyoga-, Vinyasa-, Ashtanga- und Pilateskurse an: Alles bei mindestens 35 Grad, damit die Muskulatur flexibler und das Verletzungsrisiko geringer ist. Jeweils 90 Minuten Zeit abseits des Smartphones, um sich auf die eigene Atmung, den eigenen Körper und die eigenen Gedanken zu fokussieren, ohne währenddessen an die Einkaufsliste des nächsten Tages denken zu können. „Yogapraxis führt immer automatisch zu mehr Achtsamkeit. Der Weg über die Asanas (Yogaübungen) wird einen immer dahinbringen, den eigenen Körper anders zu spüren und zur Ruhe zu kommen. Kommt das Innere zur Ruhe, ist der Raum gegeben, um achtsam zu werden – für sich selbst und für andere“, sagt Anna Jontza. Über dort erlernte, körperliche Techniken wie die Atmung kann es auch im Alltag gelingen, den eigenen Geist anzuregen, zu beruhigen und positive Gedanken zu formen. Achtsamkeit ist ein Prozess, der Übung und Geduld erfordert, aber nicht zwingend viel Zeit. Im Alltag kann es bereits reichen, in stressigen Momenten kurz ins Sitzen zu kommen und die Stresshormone durch eine bewusste Atmung herunterzufahren. „Wir sind zwar ausgebremst worden durch Corona, aber es ist gleichzeitig auch eine Chance, achtsam zu werden und für sich selbst zu schauen, was ist wirklich wichtig“, verrät Anna Jontza. Nutzen Sie diese Chance!

Mehr Infos unter: <http://www.avahotyoga.de/>

Der Weg zur Achtsamkeit

auf und neben der Yogamatte

Redaktion: Jessica Sindermann



← Yoga-Lehrerin und Ausbilderin
Alena Scharfschwert

Alenas 7 Tipps für mehr Achtsamkeit im Alltag:

1. Einfach mal offline sein! Schalten Sie ihr Handy aus und sind nicht erreichbar. Beobachten Sie gerne dabei, was das mit Ihnen macht: welche Gedanken und Gefühle löst das in Ihnen aus?
2. Konzentrieren Sie sich nur auf eine Sache und reduzieren Sie dabei äußere Ablenkung. Trinken Sie beispielsweise gemütlich einen Tee auf Ihrem Sofa ohne Radio, Fernsehen etc.
3. Gehen Sie öfter einmal mit allen Ihren Sinnen spazieren. Was sehen Sie dabei? Was hören Sie? Was riechen Sie?
4. Nutzen Sie gerne ein Achtsamkeitssymbol, welches Sie daran erinnern soll in den Moment der Gegenwärtigkeit zurückzukommen. Beispielsweise eine Kerze in Ihrem Wohnzimmer oder Erinnerungszettel an verschiedenen Orten in Ihrer Wohnung.
5. Halten Sie öfter inne und fragen Sie sich ganz bewusst: Wo bin ich gerade mit meinen Gedanken? Wie fühlt sich mein Körper an?
6. Achtsam kommunizieren: Vermeiden Sie Gespräche zwischen Tür und Angel und nehmen Sie sich Zeit.
7. Integrieren Sie eine Art von Körperwahrnehmung in Ihr Leben, beispielsweise Yoga (inkl. Meditation und Atmung)

„Die wichtigste Stunde in unserem Leben ist immer der gegenwärtige Augenblick.“

(Leo Tolstoi)

Wer über innere Unruhe, Anspannung und das Gefühl von Rastlosigkeit klagt, wird meist von allen Seiten mit Tipps eingedeckt. „Versuch's mit Yoga und Meditation“, „Üb' dich in Achtsamkeit.“ Frei nach dem Motto: Man nehme einen Esslöffel Achtsamkeit, eine Messerspitze Stille, einen Teelöffel Gelassenheit, verrühre alles mit drei tiefen Atemzügen, einigen Takten Entspannungsmusik, einem Hauch Herzöffnung und fertig ist das Erfolgsrezept für weniger Stress im Alltag! Doch so einfach ist es dann doch nicht: Alena Scharfschwert, die seit Oktober 2015 erfolgreich ihr eigenes Yogastudio in einer geschmackvollen Jugendstilvilla mitten in Mönchengladbach betreibt, durch nationale und internationale Aus- und Weiterbildungen als Yogalehrerin zahlreiche Erfahrungen sammeln konnte und inzwischen auch selbst Yogalehrer ausbildet, spricht im Interview über die wahren Zusammenhänge von Yoga, Achtsamkeit und Meditation und den Weg über die Yogapraxis zu einem erfüllteren, stressfreieren Leben!

Hindenburger: Gibt es Ihrer Meinung nach einen Grund, dass Achtsamkeit gerade jetzt wichtiger zu werden scheint?

Alena Scharfschwert: Wenn das Leben gut läuft und alles im Lot erscheint, ist es viel einfacher, mit allen Sinnen wahrzunehmen und aufmerksam im Moment zu sein. Aktuell geht es vielen Menschen aus unterschiedlichen Gründen jedoch nicht so gut. Wir werden täglich mit Horornachrichten konfrontiert und es ist eine herausfordernde Zeit. Besonders jetzt ist es also

wichtig, achtsam im Umgang mit sich selbst und anderen zu sein, unser Leben trotz aller Umstände positiv zu gestalten, Lebensfreude zu empfinden und auch weiterhin unsere Ziele zu verfolgen. Aus eigener Erfahrung weiß ich, welche Mammutaufgabe das derzeit ist. Aber durch Achtsamkeit lernen wir zu akzeptieren, was gerade ist. Die aktuelle Situation fordert uns an vielen Stellen des Lebens auf, vom Handlungsmodus in den Sein-Modus zu kommen.

Hindenburger: Was bringt uns Achtsamkeit im Alltag?

Alena Scharfschwert: Achtsamkeit hat viele positive Auswirkungen auf unser körperliches und geistiges Wohlbefinden. Gehen wir achtsamer durch das Leben, dann sind wir wacher, klarer und lebendiger. Wir sind im besseren Kontakt mit uns selbst und auch mit anderen. Wir spüren Zuversicht und Gelassenheit und können Spannungszustände und subjektive Überforderung abbauen. Achtsamkeit lässt uns unsere eigenen Bedürfnisse erkennen und lehrt, uns für diese einzusetzen. Dadurch übernehmen wir mehr Verantwortung für unser eigenes Handeln.

Hindenburger: Wie hängen Yoga und Achtsamkeit zusammen? Ist Achtsamkeit ein Grund, weshalb Menschen beginnen, Yoga zu praktizieren?

Alena Scharfschwert: Yoga und Achtsamkeit sind untrennbar miteinander verbunden. Yoga und auch Meditation helfen dabei, im Moment zu sein. Vereinfacht ausgedrückt: konzentriert man sich

gerade darauf tief ein- und wieder auszuatmen, kann man weder körperlich noch gedanklich irgendwo anders sein. Man ist im Hier und Jetzt.

Die meisten Menschen sehnen sich nach mehr Balance und Ruhe in ihrem Leben und beginnen mit Yoga, um die Stressbelastung zu reduzieren. Natürlich können auch gesundheitliche Beschwerden Menschen zur Yogapraxis führen. Warum sie dann aber beim Yoga bleiben, obwohl der Rücken beispielsweise wieder schmerzfrei ist, ist ein anderer; und der hat mit gesteigerter Achtsamkeit zu tun.

Hindenburger: Können Yoga und Meditation auch dabei helfen, achtsamer im Alltag zu werden? Wie verhelpen Sie Menschen in Ihrem Studio zu mehr Achtsamkeit?

Alena Scharfschwert: Yoga beschäftigt sich mit der Gesamtheit des Menschen, verbindet Körper, Geist und Seele miteinander und bringt alles in eine Beziehung zueinander. Für Praktizierende ist es eine Lebensphilosophie und eine Methode, um das eigene Leben achtsamer, gesünder und glücklicher leben zu können. Yoga hat also etwas mit einem selbst zu tun und ist eine Reise zu sich selbst; eine Verbindung mit dem inneren ICH. Dabei geht es zum einen darum, abschweifende Gedanken und ein ruheloses Gemüt zu beruhigen, zum anderen aber um ein größeres Ganzes: Yoga befähigt uns dazu, unsere geistigen Kräfte und Fähigkeiten methodisch zu nutzen, um unser Leben von innen heraus in Ordnung zu bringen. Yoga ist Selbsthilfe durch Selbst-Erkenntnis. Indem ich also Yoga unterrichte, helfe ich Menschen dabei mehr Achtsamkeit in ihr Leben zu bringen. Yoga ermöglicht ein Innehalten und damit achtsame Momente.

Hindenburger: Liebe Frau Scharfschwert, herzlichen Dank für Ihre inspirierenden Antworten!

Weitere Infos unter:
www.alenascharfschwert.com



Gartenbau Lessmann

Riesenauswahl
an Beet-, Balkon- und Gemüse-
pflanzen in bester Gärtnerqualität

Öffnungszeiten:
Mo.-Fr. 08.00-12.30 & 14.00-18.00 Uhr
Sa. 08.00-14.00 Uhr

Giesenkirchen • Mülforter Str. 27 b
(schmaler Weg ins Feld, ca. 200m)

www.gartenbau-lessmann.de • Telefon: 0 21 66/8 23 29

Wir beraten Sie gerne
und bepflanzen Ihre
Kästen und Kübel.



Alena Scharfschwert
YOGA · POWER · CORE

Qualifizierter & moderner Yogaunterricht

...auch online via Zoom:
Roll deine Matte zu Hause aus und nutze
unser abwechslungsreiches Kursangebot
für Anfänger und Fortgeschrittene.

Am 23.04.2021 startet außerdem die
Yogalehrer Grundausbildung 2021 - mehr
Infos unter www.alenascharfschwert.com!

Wir freuen uns auf dich!



Foto: iZif.com/profile_obligator

Wichtige Rolle im Kampf gegen Corona

Unsere Hausärzte in der Pandemie

Seit über einem Jahr bestimmt Corona unser Leben und bedroht unsere Gesundheit. Auch in den Arztpraxen führte die Pandemie zu vielen Veränderungen. Waren es in der ersten Phase 2020 noch abnehmende Patientenzahlen und aufgeschobene Untersuchungen, ist es nun die Impfung gegen das Corona-Virus, die im Fokus steht, denn seit ein paar Wochen sind nun auch die Hausärzte in die Impfkampagne eingebunden. Der HINDENBURGER sprach mit dem Mönchengladbacher Facharzt für Allgemeinmedizin Stefan Aretz von der Praxis Dr. Aretz + Partner, die mit drei Praxen im Stadtgebiet vertreten ist, über zurückliegende, aktuelle und zukünftige Entwicklungen der Corona-Pandemie und die Rolle der Hausärzte.

Interview: Marc Thiele



Foto: Privat

Stefan Aretz, Facharzt für Allgemeinmedizin, Betriebsmedizin, Ernährungsmedizin aus Mönchengladbach

HINDENBURGER: Hat sich das Patientenaufkommen-/verhalten in der Coronakrise geändert? Werden wichtige Untersuchungen / Behandlungen immer noch, wie in der Anfangsphase der Pandemie, verschoben / nicht angegangen?

Stefan Aretz: Das Patientenaufkommen ist seit Beginn der Pandemie schwankend. Es gab vor genau einem Jahr zu Beginn der Pandemie einen deutlichen Patientenrückgang mit nicht wahrgenommenen Untersuchungen. Im Laufe des vergangenen Jahres hat sich dies jedoch normalisiert. Wir konnten in der Praxis mit etablierten Hygienekonzepten ein möglichst sicheres Umfeld schaffen, so dass beispielsweise Vorsorgeuntersuchungen, Check-Ups und Routinekontrollen getrennt von den akuten Infektionssprechstunden stattfinden.

HINDENBURGER: Im letzten Jahr berichtete viele Ärzte von stark rückläufigen Patientenzahlen (wohl aufgrund der Angst vor einer Infektion in der Praxis). Hat sich diese Angst bei den Patient*Innen gelegt?

Stefan Aretz: Durch diese zeitlich und räumlich getrennten Infektionssprechstunden und aber auch die „Gewöhnung“ der Patienten an die Pandemiesituation (Tragen einer Maske, telefonische Ankündigung in der Praxis bei akutem Infektgeschehen, geöffnete Fenster im Sprechzimmer etc.) findet sicher eine andere Art, aber dennoch relativ geregelte Sprechstunde statt.

HINDENBURGER: Wie wird das Corona-Impfangebot in der Praxis angenommen?

Stefan Aretz: Die ersten Anfragen zur Vereinbarung eines Impftermins in unserer Praxis hatten wir im Dezember 2020, noch vor Zulassung der ersten Impfstoffe. Seit dem sind die Anfragen von Woche zu Woche steigend und aktuell verständlicherweise auf dem Höhepunkt. Leider ist diese Vielzahl an Anfragen für Mensch und Maschine (Anzahl Telefonleitungen) aktuell kaum handelbar, so dass es momentan zu einer eingeschränkten Erreichbarkeit der Praxis kommen kann. Den hausärztlichen Kollegen in Mönchengladbach geht es aber meines Wissens nicht anders.

HINDENBURGER: Sind die Patient*Innen Ihrer Meinung nach gut über die Impfstoffe und Impfungen informiert oder gibt es trotz Impfkommunikationskampagne noch einen großen Informationsbedarf?

Stefan Aretz: In jedem Behandlungsanlass ist COVID-19 und die dazugehörigen Impfungen momentan natürlich Thema. Bei den sich ständig ändernden Erlässen und Empfehlungen herrscht eine große Unsicherheit bei gleichzeitig relativ breitem fachlichem Wissen. So kann die hausärztliche Beratung meist in kurzer Zeit zu einem gut informierten Patienten führen der mit weniger Sorgen Entscheidungen treffen kann.

HINDENBURGER: Es gibt immer noch eine große Zahl an alten Menschen Ü80, die nicht in Alten-/Pfleheimen leben oder einen Pflegedienst benötigen, sondern zuhause leben und impfberechtigt wären, aber nicht oder nur schwer die Impfzentren erreichen können. Sind die Hausärzte in der Lage, diese Impfplätze zu füllen?

Stefan Aretz: Wir haben in den letzten zwei Wochen ca 50% unserer nicht mobilen Hausbesuchspatienten impfen können. Jedoch sind diese Impfungen durch Vorgaben aus den aktuellen Erlässen noch einmal zeitaufwendiger.

HINDENBURGER: Wie sieht die aktuelle Versorgung / Belieferung mit Impfstoffen aus? Klappert diese zuverlässig? Wie sind die Mengen?

Stefan Aretz: Die ersten zwei Wochen wären wir regulär mit nur 18 Dosen Biontech-Impfstoff pro Arzt und Woche über die Apotheken versorgt worden. Bei mehrseitigen Priorisierungslisten in Gruppe 1-3 und noch längeren Impfwilligenlisten ohne Priorisierung in unseren Gemeinschaftspraxen ist dies natürlich zu wenig. Glücklicherweise hatten die Hausarztpraxen in Mönchengladbach die Möglichkeit, zusätzlich ein Sonderkontingent des Astra-Zeneca Impfstoffs aus dem Impfzentrum zu erhalten. Somit konnten wir in den ersten zwei Impfwochen mit einem hohen Einsatz unseres gesamten Praxisteams schon über 600 Erstimpfungen durchführen. Dies ist zwar nur ein kleiner Baustein, um die Pandemie in den Griff zu bekommen, aber dennoch sei ein großes Dankeschön an dieser Stelle an unser Praxisteam erlaubt!

HINDENBURGER: Wo liegen die Kapazitätsgrenzen der Hausarztpraxen bei den Impfungen? Wieviele Patient*Innen könnten in der Praxis pro Woche durchgeimpft werden?

Stefan Aretz: Diese Menge an Impfungen pro Woche ist auf Dauer nicht durchführbar, auch wenn

irgendwann genügend Impfstoff vorhanden ist. Realistisch sind vielleicht 20-40 Erst-Impfungen pro Arzt/pro Woche. Der logistische Aufwand mit Terminplanung, Aufbereitung des Impfstoffs, Haltbarkeit des Impfstoffs, ausführlicher Aufklärung des Patienten, Durchführung der Impfung, Nachbeobachtung über 15-30 Minuten und ganz wichtig auch die Planung der Zweitimpfung mit gleichen Abläufen benötigt extrem viele Ressourcen, die an anderer Stelle im normalen Praxisalltag aktuell fehlen.

HINDENBURGER: Bürokratie wird in vielen Interviews und Talkshows bemängelt. Wie sieht es da in der Realität aus? Gibt es eine zu große Dokumentationspflicht und ein zu großes Verwaltungsaufkommen?

Stefan Aretz: Im Vergleich zu den Abläufen im Impfzentrum wurde der bürokratische Aufwand für die COVID-Impfung glücklicherweise schon etwas vereinfacht, zumal wir „unsere Patienten“ impfen. Diese sind schon in unserem EDV-System eingepflegt und die Terminvereinbarung läuft persönlicher ab, als über eine Hotline. Dennoch ist es, wie man den oben geschriebenen Abläufen entnehmen kann, kein Vergleich zu einer Tetanusauffrischung oder einer Grippeimpfung.

HINDENBURGER: Was läuft Ihrer Meinung nach in der Pandemiebekämpfung gut und was weniger gut? Was könnte man optimieren?

Stefan Aretz: Hinterher ist man immer schlauer – so könnte man es ausdrücken. Die Medizin / Politik musste sich in den vergangenen 16 Monaten fast wöchentlich mit neuen Situationen auseinandersetzen. Es mussten viele Entscheidungen getroffen werden. Manche waren richtig und manche vielleicht auch nicht. Hervorzuheben ist, dass wir 12 Monate nach Beginn einer uns bis dahin unbekanntem Pandemie mit 3 Impfstoffen anfangen konnten, die Pandemie zu bekämpfen, weitere sind auf dem Weg zur Zulassung. Daher hoffe ich, dass wir die Pandemie durch diese Impfungen in den Griff bekommen und wieder in einem Alltag mit einem Stück weit mehr Normalität leben können.

HINDENBURGER: Schnellstmögliche Aufhebung der Impfpriorisierung – ja oder nein?

Stefan Aretz: Bei besserer Impfstoffversorgung ist in Kürze eine Aufhebung der Impfpriorisierung meines Erachtens sinnvoll und notwendig, um möglichst schnell eine breit gefächerte Immunisierung zu erreichen und um die vorhandenen Infrastrukturen (Impfzentren, Hausärzte, Betriebsärzte, Gynäkologen, Kinderärzte etc.) bestmöglich einzubinden.

Gemeinschaftspraxis Dr. Aretz + Partner
Sandradstr. 24 | 41061 MG / Neusser Str. 111 | 41065 MG / Hansastr. 33 | 41066 MG
www.draretz.de



Herzschwäche – Was tun?



Herz-Experten informieren in der neuen Broschüre „Das schwache Herz“.

Jetzt kostenfrei anfordern: Telefon 069 955128-400

www.herzstiftung.de/
das-schwache-herz



JEDER SCHLAGANFALL IST EIN NOTFALL!



Helfen Sie uns, Leben zu retten und Behinderungen zu vermeiden. Mit Ihrer Spende.

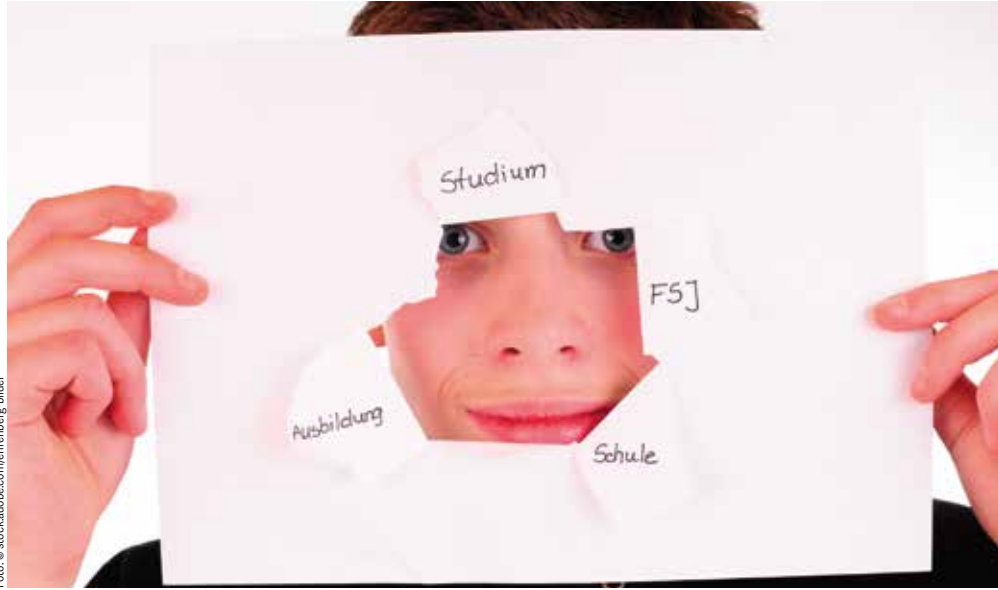
Spendenkonto: Sparkasse Gütersloh-Rietberg
IBAN: DE80 4785 0065 0000 0000 50
BIC: WELADED1GTL

Weitere Informationen:
Telefon: 05241 9770-0
schlaganfall-hilfe.de



Das Freiwillige Soziale Jahr (FSJ) beim Reha-Verein

Wer denkt beim FSJ schon an Psychiatrie? Keiner – sollte man denken.



Eine ganz andere Erfahrung machte jetzt Andreas Meyer-Buschfeld, Teamleiter beim Reha-Verein. Er war zu einem Vortrag bei den Internationalen Jugendgemeinschaftsdiensten (ijgd e.V.) eingeladen, einer Organisation, die für die begleitenden Seminare während des FSJ und der übrigen Freiwilligendienste zuständig ist. Und dort war von den Teilnehmenden der vielfache Wunsch geäußert worden, mehr zu den Themen Psychiatrie und psychische Erkrankungen zu erfahren.

Was die Teilnehmer*innen vor allem interessierte: Wie gehe ich mit depressiven Menschen um?

Wie mit aggressiven und „aufgeladenen“? Was ist mit Psychosen, Suchterkrankungen, Angststörungen und Traumata? Und wie unterscheidet sich eine seelische Behinderung von anderen Behinderungsarten? – Erstes Fazit: Man kann sie nicht sehen!

In dem dreistündigen virtuellen Workshop ging es denn auch vor allem um psychische Erkrankungen. Fast alle der 24 Teilnehmer*innen hatten damit schon Erfahrungen gemacht, entweder im Freundeskreis oder in der Familie, teilweise aber auch durch eigene Erkrankung, was sie sehr offen kommunizierten. Zur Sprache kamen auch manche Mythen: viele Fragen gab es zur „gespaltenen Persönlichkeit“ à la Jekyll & Hyde.

Andreas Meyer-Buschfeld ist begeistert: „Mit dem hohen Interesse und der regen Teilnahme hatte ich nicht gerechnet. Das Thema gab persönliche

Verbindungen her und war ganz nah an den Menschen dran,“ zieht er Bilanz und ergänzt: „Ein Freiwilliges Soziales Jahr soll ja Orientierung geben, welche berufliche Richtung man später einschlagen könnte und ob diese zur eigenen Person passt. Von daher stimmt das hohe Interesse hoffnungsvoll, dass einige den Weg in soziale Berufe finden werden.“ Erfahrungsgemäß ist das bei ungefähr einem Drittel der FSJler*innen der Fall.

Und Veronika Frank vom ijgd e.V. ergänzt: „Neben dem Einsatz in sozialen Einrichtungen bietet der Freiwilligendienst durch seine Bildungsseminare die Möglichkeit, dass junge Menschen sich mit Themen beschäftigen, die ihnen in ihrer Praxis begegnen. Das ist eine optimale Chance, ins Berufsleben reinzuschmecken, sich Zeit zu lassen für Persönlichkeitsentwicklung außerhalb von Schule oder Studium und neue Perspektiven zu entwickeln. Ein super Jahr mit vielen Benefits!“

Natürlich kann man sein Freiwilliges Soziales Jahr (oder auch den Bundesfreiwilligendienst) beim Reha-Verein verbringen, zum Beispiel in den Arbeitsgruppen der Tagesstruktur: in den Werkstätten, in der Hauswirtschaft oder in den Kreativgruppen. Auch die ambulanten Dienste bieten Beschäftigungsmöglichkeiten und Lernfelder, in denen man Verantwortung übernehmen und Positives bewirken kann.

Und vielleicht finden manche das Arbeitsfeld so spannend, dass sie ein Duales Studium der Sozialen Arbeit anschließen. – Auch das geht mit dem Reha-Verein!

FSJ – kurz und knapp:

Wer kann am FSJ teilnehmen?

Alle, die jünger als 27 Jahre alt sind und die Vollzeitschulpflicht erfüllt haben (in NRW 10 Jahre)

Wie lange dauert das FSJ?

In der Regel 12 Monate, mindestens aber 6 und höchstens 18 Monate, jeweils in Vollzeit.

In Ausnahmefällen kann es auf bis zu 24 Monate verlängert werden.

Bekommt man eine Bezahlung?

„Im Jugendfreiwilligendienstgesetz ist für das FSJ und das FÖJ eine Taschengeld-Höchstgrenze festgelegt. Sie beträgt sechs Prozent der Beitragsbemessungsgrenze in der allgemeinen Rentenversicherung, im Jahr 2021 sind das 426,00€ monatlich.“

Quelle: www.jugendfreiwilligendienst.de

Wo kann man sich bewerben?

Direkt bei den sozialen Trägern und Wohlfahrtsverbänden, in der Regel werden die Stellenangebote im Internet veröffentlicht.

Bewerbung beim Reha-Verein: www.rehaverein-mg.de/ueber-uns/stellenangebote

Mehr erfahren:

Auf der Seite des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend: www.jugendfreiwilligendienst.de

Auch auf der Seite der Internationalen Freiwilligendienste (IJGD) findet man viele Infos: www.ijgd.de



Reha-Verein

Thüringer Str. 12
41063 Mönchengladbach
Tel.: 02 16 1 - 69 77 70
Fax: 0 21 61 - 69 77 72 -9
www.rehaverein-mg.de



Wissen
Erfahrung
Beratung



MVZ-ADTC MÖNCHENGLADBACH / ERKELENZ GMBH

AUGENKLINIK BETHESDA

WISSEN » ERFAHRUNG » BERATUNG



Das MVZ ADTC Mönchengladbach / Erkelenz

Präzise Diagnostik und Behandlung von Fehlsichtigkeit, Hornhauterkrankungen, Grauem Star, Grünem Star, altersbedingter trockener und feuchter Makuladegeneration, Netzhautveränderungen bei Diabetes, Glaskörperblutung, Makulaödem bei Venenverschlüssen, hoher Kurzsichtigkeit und Uveitis. Hohe Qualität der Operationen des vorderen Augenschnitts, plastische und rekonstruktive Lidchirurgie, intravitreale Injektionen.

Wir greifen auf ein Netzwerk hoch qualifizierter erfahrener Fachärzte in Mönchengladbach, Giesenkirchen, Rheydt und Erkelenz zurück.



DR. MED. LENA MELNYK



DR. MED. KATARZYNA BRINKS



DR. MED. MIGNON HANN

Wissen
Erfahrung
Beratung



DIE JOHANNITER
Ev. Krankenhaus Bethesda



Augenkl. Bethesda
MVZ ADTC Mönchengladbach / Erkelenz GmbH
am Ev. Krankenhaus Bethesda | Johanniter GmbH
Dr. med. Lena Melnyk und Kollegen
Ludwig-Weber-Straße 15b | 41061 Mönchengladbach
Tel.: 02161 . 85200
www.augencentrum-klinikbethesda.de

Dr. med Katarzyna Brinks
Dr. med Isabella Loos
Konstantinstraße 58
41238 MG-Giesenkirchen
Tel.: 02166-854340

Dr. med Peter Nauk
Mühlenstraße 27
41236 MG-Rheydt
Tel.: 02166-40760



LÜCKENLOS IST EINFACH SCHÖNER.

IMPLANTATE – UM LÜCKEN ZU SCHLIESSEN.

Implantologie · Mund-Kiefer-Gesichtschirurgie
Oralchirurgie



Dr. Dr. Lange & Weyel

Praxis für Mund - Kiefer - Gesichtschirurgie · Plastische - Ästhetische Operationen
Fliethstraße 67 · 41061 Mönchengladbach · Tel. 02161 / 4666666

www.lange-weyel.de