

IHR GRATIS-EXEMPLAR
ZUM MITNEHMEN

HINDENBURGER

DIE BESTEN SEITEN VON MÖNCHENGLADBACH & RHEYDT

Stadtleben | Lifestyle | Kunst + Kultur | Freizeit | Medizin + Co | Veranstaltungen | Genuss + Gastronomie

STADTGESCHICHTE

**DEUTSCHLANDS ERSTE
BÜHNENBILDNERIN IN MG**

FREIZEIT

**ZOO & CO - START IN DIE
FREILUFT-SAISON**

WESTGENUSS

**AM KIEPENDRÄGER
IN NETTETAL-BREYELL**



**DIGITAL INKLUSIVE
GESUNDHEITSMAGAZIN
MEDIZIN + CO**



THEATER KREFELD UND MÖNCHENGLADBACH

PUDELPUNK SONG CONTEST

MUSIKALISCHE KOMÖDIE NACH GOETHE'S „FAUST“

IM THEATER MÖNCHENGLADBACH

Natürlich auch digital!
www.hindenburger.de





Gazelle E-Bike Days: Testen, erleben & gewinnen

Teste deine Lieblings-Gazelle, erlebe einen tollen Tag der offenen Tür mit der ganzen Familie und gewinne ein E-Bike bei unserem großen Gewinnspiel!

Wann: 05. April, 10. Mai & 14. Juni
Wo: E-Bike Testcenter Mönchengladbach
Mehr Infos unter www.gazelle.de



GAZELLE 



editorial

Liebe Leserinnen und Leser,

„Whatever it takes“. Dieser Ausdruck wird Friedrich Merz entweder komplett auf die Füße fallen, wenn er nicht liefert, oder er macht ihn zu einem Politiker, der große Spuren in der deutschen Geschichte hinterlässt. 500.000.000.000 Euro - das sind sehr viele Nullen, die sehr viel Verantwortung mit sich bringen. Nicht nur für unsere Steuergelder, sondern vor allem für die Bürgerinnen und Bürger in Uniform, die gemeinsam, als Kameradinnen und Kameraden, ungewissen Zeiten entgegen gehen.

Zwar glaube ich persönlich nicht daran, dass Russland in absehbarer Zeit in der Lage sein wird ein NATO-Land klassisch militärisch anzugreifen, aber das ändert für mich nichts daran, dass es notwendig ist, endlich eine tatsächliche Zeitenwende für unsere Streitkräfte herbei zu führen.

Selbst wenn unsere Soldatinnen und Soldaten nicht an der Seite unserer europäischen Partner gegen Russland in den Krieg müssen, wird es auch in Zukunft Auslandseinsätze geben, die eine professionelle, optimal ausgerüstete und hochmotivierte Armee erfordern. Alles Baustellen, die nun angegangen werden können. Aber neben neuen und renovierten Kasernen und der Beschaffung von fehlendem Material und Gerät stehen für mich vier Punkte ganz klar bei der Zeitenwende 2.0 im Vordergrund. Als erstes eine echte Reform des Beschaffungswesens der Bundeswehr, denn ohne diese werden sehr viele der nun zur Ver-

fügung stehenden Finanzmittel verpuffen. Die hier beteiligten Ämter und Institutionen sind einer der Hauptgründe der über Jahrzehnte entwickelten materiellen Mißstände in der Truppe. Als zweites steht für mich die Wiedereinführung oder besser die Reaktivierung der übrigens nur ausgesetzten Wehrpflicht auf der ToDo Liste der Politik. Ich bin mir bewußt, dass dies ein „heißes“ Thema ist und vor allem bei jungen Menschen nicht gerade auf Gegenliebe stößt, aber ich war schon immer der Überzeugung, dass die Aussetzung 2011 ein großer Fehler war. Ich setze noch einen drauf. Die Wehr- bzw. Dienstpflicht sollte für jedes Geschlecht gelten. Dass neben Männern auch Frauen und andere Geschlechter Dienst leisten können (und wollen), zeigt unsere heutige Bundeswehr doch sehr gut.

Der dritte Punkt ist politischer Natur. Europäisch um genau zu sein. Für mich führt kein Weg an einer gemeinsamen europäischen Armee vorbei und ich verstehe das Zögern auf den nationalen Ebenen, vor allem unter den derzeitigen Umständen, nicht. Die militärischen Strukturen existieren Dank der Nato schon seit Jahrzehnten und schon lange gibt es funktionierende multinationale Verbände, wie die Deutsch-Französische Brigade, das I. Deutsch-Niederländische Korps, das Multinationale Korps Nordost und auf Kommandoebene das Eurokorps. Warum also nicht langsam mal Nägel mit Köpfen machen, gemeinsame Strukturen, Ausbildungs- und Beschaffungsgrundlagen schaffen und als Europa auch militärisch zu einer übersehbaren Größe auf der Weltbühne werden? Soldaten haben mit

der multinationalen Zusammenarbeit schon lange kein Problem mehr, warum haben die Politiker dies noch?

Punkt vier betrifft unsere Gesellschaft. Wir haben ein schwieriges, wenn nicht gar negatives, Verhältnis zu den Bürgerinnen und Bürgern in Uniform, die nun bereits seit 1992 ihr Leben in diversen Auslandseinsätzen für unser Land riskieren und regelmäßig Retter in der Not bei den immer häufiger auftretenden Naturkatastrophen sind. Das muss sich dringend ändern, wenn wir wirklich wollen, dass mehr Männer, Frauen und Diverse Menschen in die Truppe kommen. Außer modernen Unterkünften, Gerät und Material sind auch Wertschätzung und Respekt des Volkes, dem man dient, wichtige Motivatoren. Wann haben Sie das letzte Mal einem Soldaten oder einer Soldatin in Uniform für ihren Dienst gedankt? Bei Pflegepersonal, Polizei und Feuerwehr kommt dies ja mittlerweile öfter vor. Bauen Sie doch mal Hürden im Kopf ab und suchen Sie den Kontakt zur Truppe. Der Internationale Militärwettkampf Mönchengladbach am 20.09. an Schloss Rheydt wäre dazu eine gute Gelegenheit.

Ich hätte noch viel zu diesem Thema zu sagen, aber der verfügbare Platz ist zu Ende, daher kann ich Ihnen nun nur noch viel Spaß beim Lesen unserer 199. Ausgabe wünschen.

Ihr *M. Thiele*
Marc Thiele (Herausgeber)



EINE TRADITION IN GUTEN HÄNDEN
NEUE GENERATION, BEWÄHRTE QUALITÄT

PRAXIS FÜR ZAHNHEILKUNDE & IMPLANTOLOGIE
DR. ISABELLE GRÜNEWALD & KOLLEGEN

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

UNSERE ÖFFNUNGSZEITEN

Montags - Donnerstags: 08 Uhr - 13 Uhr u. 14 Uhr - 19 Uhr
Freitags: 08 Uhr - 15:00 Uhr
..... und nach Vereinbarung!





Foto: Carlos Albuquerque



Foto: Matthias Stutte



Foto: Christian Hornung

STADTLIBEN

- 6 Die HINDENBURGER Leserumfrage 2025**
Neue Live-Bus-App bei der NEW
- 7 Mitmachen:** Planwerkstatt Stadtgeschichte im Museum Schloss Rheydt
- 8 Firmenjubiläum:** 75 Jahre Telefonbau E. Kalthöfer GmbH & Co. KG
Neuer Gewerbehof im Abtsfeld
Dormero-Gruppe übernimmt Hotel an der Künkelstraße
- 9 Audi Gebrauchtwagen :plus Wochen:** Top Angebote bei Audi Mönchengladbach
- 10 Stadtgeschichte:** Helene Blum-Gliewe, die erste Bühnenbildnerin Deutschlands in Mönchengladbach
- 11 Individuelles Fitnesstraining im Campuspark**
HINDENBURGER KINOAKTION:
Hans Zimmer: „Diamond in the Desert“
- 12 e-motion e-Bike Welt Mönchengladbach:**
Perfekte Technik, volle Power

BAUEN + WOHNEN

- 14 EXPOSÉ:** Freies Reihenmittelhaus mit Garage in Mönchengladbach-Rheydt
- 15 EXPOSÉ:** Wohn- Geschäftshaus mit Potential!
Jetzt noch Förderung für eine neue Wärmepumpe sichern!
- 17 Destination Porsche - ein neues Kapitel für das Porsche Zentrum Willich**
Vermarktungsbeginn: Neue Baugrundstücke im Baugebiet Flipsenpesch

KUNST + KULTUR

- 18 Literaturtipps**
- 19 Die Stadtbibliothek im April:** Die lange Nacht der Bibliotheken
- 20 Theater MG:** Pudelpunk Song Contest
Zwischen Punk und Schlager
- 22 Osterferien im Museum Abteiberg**
Musikschule MG: „Come Together Again“
- 23 OPUS 125:** Vom Sommernachtstraum ins Morgenland

TIPPS + TERMINE

- 24 Veranstaltungskalender**

FREIZEIT

- 28 Ostern in der Saunalandschaft Finlantis**
Bike'N-BBQ Erkelenz
- 29 Gazelle E-Bike Days:** Probefahren, gewinnen und genießen
- 30 Gasometer Oberhausen:** Planet Ozean verlängert
- 31 Zoo Krefeld feiert Welt-Pinguin-Tag**
Terminverschiebung Ilja Richter im St. Kamillus Kolumbarium
- 32 Frühlingszauber in Schloss Dyck**
Sportbildungswerk: Aktiv in den Frühling
- 33 Natur- und Tierpark Brüggen:** Streicheln, Staunen, Toben und Spielen im Wald
Spargel- und Genußmarkt in der Burg-gemeinde Brüggen
- 34 Ostermarkt auf Burg Satzvey**
Wildpark Gangelt
- 35 Circus Freiwald:** The Legend of Circus

MEDIZIN + CO

- 36 Bethesda Krankenhaus:** Aktionstag Frauengesundheit
- 38 Praxis für Zahnheilkunde & Implantologie Dr. Isabelle Grünewald:** Eine Tradition in guten Händen
- 39 Förderverein Kliniken Maria Hilf**
Veranstaltung: Kognitive Einschränkungen - Demenz und Alzheimerkrankheit

GENUSSKULTUR

- 40 Westgenuss zu Gast im Restaurant**
„Am Kiependräger“ in Nettetal-Breyell
- 42 Café Mysa - Eltern Kind Café**
- 44 Gracias Bierliebe:** 3 Shades of Weizenbier

UND SONST...

- 03 Editorial**
- 27 Impressum**

Die nächste Ausgabe erscheint am 29.04.2025



Ihr Kontakt zu unserem Anzeigenteam:

Ihre Ansprechpartner:

Marc Thiele
Marion Freier

Tel.: 0 21 61 - 686 95 20
media@marktimpuls.de

#2000

Mehr aktuelle Nachrichten und Artikel aus und über Mönchengladbach finden Sie online auf www.hindenburger.de



hindenburger.de



[/hindenburger](https://www.facebook.com/hindenburger)



[@hindenburger_mg](https://www.instagram.com/hindenburger_mg)



[hindenburger](https://www.hindenburger.de)



STADT- GESCHICHTE

NEU



Gestalte die neue Ausstellung mit
Vor Ort und online.

www.schlossrheydt.de/planwerkstatt

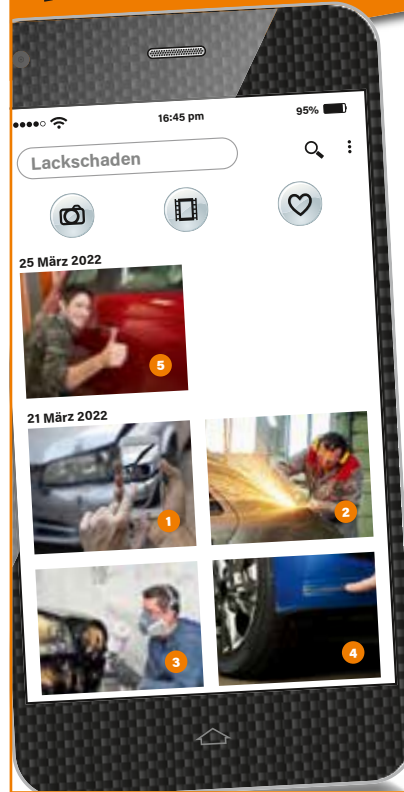
DENKEN.

schlossrheydt.de/planwerkstatt

MACH MIT!

MÖNCHENGLADBACH

Wir schaffen **IHREN** Mehrwert!



LACK & BLECH
Autolackiererei
Fachbetrieb für Unfallreparaturen



Krefelder Str. 510
41066 Mönchengladbach

www.lack-blech.de

- 1 Kalkulation
- 2 Reparatur
- 3 Lackierung
- 4 Smart repair
- 5 zufriedene Kunden

Die Kliniken Maria Hilf in Mönchengladbach laden ein zum

17. Maria Hilf-Lauf

Immer in Bewegung!

10. Mai 2025, ab 09.00 Uhr



5 km, 10 km, 15 km
Laufen oder Walken

Ob 5km, 10km oder 15km, der Maria Hilf-Lauf bietet allen Laufbegeisterten und (Nordic-) Walkern die passende Strecke an.

Infos und Anmeldung auf mariahilf.de oder nutzen Sie einfach den QR-Code. →



Die Sensations Show zurück mit neuem Programm

Mönchengladbach

Breitenbachstr/ggü Media Markt

Vorstellungen

Vom
19.
April.

Mo+Do 16:00 uhr
Fr+Sa 16:00+19:30 uhr
So 15:00 uhr

Di+Mi Keine Vorstellungen!!
Mo+Do: große Familientage!

Bis
27.
April.

nur 10€ p.P. auf allen Plätzen (Loge 15€)

Infos: www.circusfreiwald.de -Zelt ist gut Beheizt





Foto: nominius - stock.adobe.com

DIE HINDENBURGER LESERUMFRAGE 2025

Unsere letzte Leserumfrage fand im Jahr vor Corona statt. Seither hat sich vieles verändert, nicht nur in der Mediennutzung.

Seit 19 Jahren ist der **HINDENBURGER** nun als Stadtzeitschrift für Mönchengladbach und Rheydt am Markt und hat sich allen Herausforderungen gestellt.

Um das auch zukünftig bestmöglich zu können, benötigen wir die Unterstützung der Menschen, für die wir 12 Mal im Jahr dieses Magazin herausbringen.

Wir bitten Sie um Ihre Unterstützung, liebe Leserinnen und Leser!

Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit und beantworten die 20 Fragen unserer Leserumfrage 2025 zu Ihrer Mediennutzung, der lokalen Medienlandschaft, dem **HINDENBURGER**-Angebot und Ihren Medien-Präferenzen.

Zu gewinnen oder eine Belohnung für die Teilnahme gibt es tatsächlich nicht, aber wir hoffen, dass Sie auch ohne solche Anreize die Zeit finden, an unserer kurzen Umfrage teil zu nehmen und sagen schon einmal:

Vielen Dank für Ihre Unterstützung!



Echtzeitinformationen für Fahrgäste

NEUE LIVE-BUS-APP BEI DER NEW

Wo ist die nächste Bushaltestelle? Welche Buslinien bringen mich zu meinem Zielort und wie hoch ist die Auslastung im anfahrens Bus? Mit der neuen Live-Bus-App der NEW können Fahrgäste ab sofort Echtzeitdaten für ihre Fahrten abrufen.

Zur optimalen Übersicht wurden die Daten in einer digitalen Karte aufbereitet, in der die fahrenden Busse abgebildet werden. Die jeweilige Live-Auslastung der NEW-Busse wird per Ampelsystem (rot/gelb/grün) angezeigt. In Abhängigkeit vom aktuellen Standort (Standortfreigabe erforderlich) oder vom "angeklickten" Standort aus werden die nächsten Bushaltestellen angezeigt.

Screenshot <https://livebus.new.de>

Um die notwendigen Daten zu sammeln, wurden Sensoren an den Türen der Busse angebracht, die in anonymisierter Form Aufschluss über die Auslastung der jeweiligen Bussen und Linien geben. Die Daten ermöglichen den beteiligten Partnern (Mönchengladbach und Viersen als Aufgabenträger und Auftraggeber, sowie die NEW als Verkehrsunternehmen und Auftragnehmer), über mögliche Anpassungen des ÖPNV-Angebotes zu beraten. Das gemeinsame, langfristige Ziel ist es, den öffentlichen Nahverkehr so zu optimieren, dass Angebot und Nachfrage optimal zueinander ausgerichtet sind, so ein Vertreter der NEW.

Verfügbar ist die Live-Bus-Karte für die Gebiete Viersen und Mönchengladbach unter <https://livebus.new.de/>. Bei erstmaligem Aufruf der Seite besteht die Möglichkeit zur Installation als App.



LOVESTORY

Theaterball zur 75jährigen Theaterreihe

Jetzt Karten sichern!

THEATER
KREFELD
MÖNCHE
GLADBACH

Samstag, 26. April 2025 im Theater Mönchengladbach
www.theater-kr-mg.de

Museum Schloss Rheydt - Stadtgeschichte neu denken.

WAS MACHT DIE PLANWERKSTATT

Foto: Museum Schloss Rheydt



Stadtgeschichte soll nicht von oben herab erzählt werden – sie soll gemeinsam entdeckt, verstanden und gestaltet werden. Die Planwerkstatt am Museum Schloss Rheydt lädt dazu ein: Hier kannst du mitreden, deine Sicht auf die Stadt einbringen und Geschichte aktiv mitgestalten.

Welche Ereignisse, Orte oder Menschen prägen Mönchengladbach? Welche Objekte gehören in die Ausstellung? Wie hat sich das Leben hier verändert?

In der Planwerkstatt gibt es Raum für Diskussionen und neue Ideen. Wie können Besucherinnen und Besucher selbst aktiv werden? Würde ein interaktives Depot Geschichte greifbarer machen?

Sobald die Planwerkstatt eröffnet ist, kannst du vorbeikommen, deine Ideen an die Wände schreiben oder stadtgeschichtliche Literatur durchstöbern. Deine Perspektive zählt!

Hast du Fragen oder spannende Ideen?

Schreib uns unter info@schlossrheydt.de – wir freuen uns auf deine Ideen!

10zehnter 05 mai 2025

über dem
ninety nine
KAISER-FRIEDRICH-HALLE

Tickets unter
www.sunrise-club.com

SMALLTOWN DANCE

Mönchengladbach
21 uhr 15 €

by **SUNRISE** team

**UNSERE MUSIK-HIGHLIGHTS IM APRIL**

IN DOLBY ATMOS UND 4K!

HANS ZIMMER & FRIENDS: DIAMOND IN THE DESERT

Diamond in the Desert präsentiert Zimmers Filmmusik in Dubai, mit Einblicken von Prominenten in seine kreative Arbeit und berühmte Kooperationen.

EXKLUSIVE **HINDENBURGER** AKTION**5€ KINO-GUTSCHEIN**

Spare 5 € auf den normalen Ticketpreis und zahle nur 10 € statt 15 € Eintritt.

am 05.04.2025

Aktionsbedingungen: Gutscheine nur gültig für die Vorstellung Hans Zimmer & Friends: Diamond in the Desert am Samstag, den 05.04.2025 um 16:00 Uhr in der Cinefactory im Haus Zoar Mönchengladbach und nur bei Ticketkauf an der Kinokasse unter Vorlage des original HINDENBURGER - Gutscheins aus dieser gedruckten Ausgabe (04/2025). Keine kopierten oder digitalen Gutscheine, keine Barauszahlung, nur 1 Gutschein pro Person. Nicht anwendbar auf Getränke und Speisen. Die Aktion ist begrenzt auf die Platzverfügbarkeit im Kinosaal. Kein Rechtsanspruch auf ermäßigten Ticketkauf.

**ANDRE RIEU'S 75TH BIRTHDAY CELEBRATION THE DREAM CONTINUES**

André Rieu feiert seinen 75. Geburtstag! Der Walzerkönig lädt Sie zu einer Bootsparty mit ihm und seinem beliebten Johann-Strauss-Orchester durch Andres Heimatstadt Maastricht ein. Dieses Kino-Special zeigt eine Auswahl seiner beliebtesten und spektakulärsten Auftritte sowie der schönsten Momente, die der Maestro und sein Johann-Strauss-Orchester in den vielen Jahrzehnten ihrer Zusammenarbeit erlebt haben.

am 12.04.2025

am 13.04.2025

Samstag, 12.04.2025 und Sonntag, 13.04.2025, 17:00 Uhr
(ca. 150 Minuten, FSK 0)

KONZERTE UND OPERN LIVE IM KINO**ROYAL BALLET AND OPERA 2024/25 TURANDOT**

Dieser Oper von der Liebe und Rache mit der beliebten Arie 'Nessun dorma' wird in einer überwältigenden Inszenierung Leben eingehaucht.

Sonntag, 06.04.2025, 15:00 Uhr
(ca. 205 Minuten, FSK 6)

am 06.04.2025

**MET OPERA 2024/25 LE NOZZE DIE FIGARO**

Figaro zeigt Mozarts Kunst auf dem Höhepunkt seines Könnens. Die Musik ist nicht einfach nur schön, sie enthält darüber hinaus psychologische Tiefe und feinsinnigen Humor.

Sonntag, 20.04.2025, 19:00 Uhr
(ca. 235 Minuten, FSK noch nicht bekannt)

am 20.04.2025

Weitere Infos und Tickets an der Kinokasse oder online unter www.cinefactorymg.de

Cinefactory im Haus Zoar
Kapuzinerplatz 12 (Eingang Viersener Straße), 41061 Mönchengladbach
Kassenöffnungszeiten: Montag - Sonntag, 16:00 - 20:00 Uhr



Familienunternehmen in dritter Generation erfolgreich

75 JAHRE TELEFONBAU E. KALTHÖFER GMBH & CO. KG

Foto: Lea Weuthen u. Stefan Laumann



Die Kalthöfer-Geschäftsführung. Von rechts: „Senior“ Rolf Kalthöfer, Philip Kalthöfer, Holger Thönnies, Werner Gebser.

Der Name Kalthöfer steht seit nunmehr 75 Jahren in Mönchengladbach und im Rheinland für Kompetenz in Telekommunikation und Sicherheitstechnik. Von Ewald Kalthöfer in den Nachkriegsjahren als Handwerksbetrieb in Sachen Fernmeldeanlagen gegründet, von seinem Sohn Rolf Kalthöfer zu einer mittelständischen Unternehmensgruppe in den Bereichen IT, Sicherheitstechnik und Telekommunikation ausgebaut, ist Kalthöfer heute ein erfolgreich am Markt etabliertes Unternehmen mit rund 50 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern.

In der dritten Generation entwickelt Philip Kalthöfer, 42, mit seinen beiden Mit-Geschäftsführern Holger Thönnies (ebenfalls Enkel des Gründers) und Werner Gebser das mittelständische Familienunternehmen an den Standorten Mönchengladbach, Düsseldorf, Köln und Kamp-Lintfort weiter.

Vor 75 Jahren verkaufte und installierte Ewald Kalthöfer Telefone und Uhren für private und öffentliche Auftraggeber. Heu-

te sind die von Kalthöfer installierten und gewarteten Kommunikationssysteme Zentralen des Datenaustauschs im Rahmen mittelständischer oder behördlicher Arbeitsprozesse. „Mit uns telefoniert Borussia und der Kölner Dom“, nennt Philip Kalthöfer ein prägnantes Beispiel für die Anforderungen, wie sie etwa eine bischöfliche Verwaltung heute an Kommunikationsprozesse und Datensicherheit stellt.

In den letzten Jahren hat sich das Unternehmen durch Zukäufe unter anderem im Bereich IT breiter aufgestellt und ist durch weitere Übernahmen in der letzten Dekade stark gewachsen. „Der Bereich Telefonie hat sich seit 2019 verdoppelt“, sagt Kalthöfer. Gerade hybride und Cloud-Lösungen seien immer stärker gefragt. Nach wie vor sind kurze Wege zum Kunden und verlässlicher Service die Stärken des Unternehmens, das als Familienunternehmen bewusst Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter eng an sich bindet.

Kalthöfer steht aktiv zu seinen Wurzeln in Mönchengladbach.

Als Mitglied im Initiativkreis, Sponsor von Theater, Museum und Musikveranstaltungen setzt sich die Familie für die Attraktivität des Firmenstandorts ein. Im vergangenen Jahr wurde der Um- und Ausbau der Firmenzentrale am Nordring abgeschlossen, um Platz für neue Arbeitsplätze zu schaffen, denn das mittelständische Unternehmen möchte auch nach 75 Jahren weiter an Niederrhein wachsen - mit positivem Blick auf neue Technologien und kommende Mitarbeiter-Generationen.



Foto: Otten Architekten

Neuer Besitzer für Hotelneubau

DORMERO-GRUPPE ÜBERNIMMT HOTEL AN DER KÜNKELSTRASSE

In die derzeit brach liegende Hotelbaustelle an den Bötzelhöfen auf der Künkelstraße kommt wieder Bewegung. Nach der Insolvenz der Achat Gruppe, unter deren Tochtergesellschaft Loginn das Hotel laufen sollte, gab nun die in Berlin ansässige DORMERO Gruppe bekannt, dass sie den Hotelneubau übernommen hat und gegen Ende des Jahres eröffnen wird.

Das nach einem Entwurf des Architekten Fritz Otten in Holzmodulbauweise geplante und gebaute Hotel wird seinen Gästen nach der Eröffnung 110 Zimmer und 25 Apartments zur Verfügung stellen.

Mit der Übernahme des Mönchengladbacher Hotels verfügt die DORMERO-Gruppe dann über 5 Standorte in NRW und insgesamt 54 Standorte weltweit.

Das im Stadtteil Eicken gelegene Hotel ist neben dem Wiener HoHo bereits das zweite in einer Holzbauweise erreichte Hotel der Gruppe. Man gehe den Weg der Nachhaltigkeit radikal weiter, während manch einer sich mit gekauften Zertifikaten grün wäscht, verlautet es selbstbewußt aus dem Vorstand der Berliner Hotelgruppe. Für Geschäftsführerin Manuela Halm hat der Standort Mönchengladbach enormes Potenzial, weshalb man sich freut, schnell mit den bisherigen Eigentümern in der schwierigen Situation eine Einigung gefunden zu haben.



Foto: Marc Thiele

Aktuell (20.03.) sind auf der Problembaustelle noch keine neuen Bautätigkeiten zu erkennen.

Handwerk, Mittelstand & Co. als Zielgruppe

NEUER GEWERBEPARK „IM ABTSFELD“

Mönchengladbach benötigt Gewerbeflächen. In Neuwerk steht ein neuer Gewerbepark mit kompakten Flächen zwischen 180 und 330m². kurz vor der Fertigstellung. Ideal für Handwerk, Kleingewerbe und Start-Ups.

Flughafennah, in bester Lage und mit direkter Anbindung an A52, A44 und den ÖPNV: Der neue Gewerbepark „Im Abtsfeld“ mit acht Einheiten und einer Gesamtfläche von 1.800 Quadratmetern soll ab April bezugsfertig sein. Der Gewerbepark verfügt über effiziente Haus- und Wärmetechnik. Jede Mieteinheit wird zu-

sätzlich mit einer kompakten Bürofläche von rund 25 Quadratmetern ausgestattet, welche auf Wunsch des Mieters noch erweitert werden kann. Das Konzept bietet somit eine vielfältige Möglichkeit der Gestaltung von Büro-, Ausstellungs- und Werkstattflächen, so ein Vertreter des Eigentümers.

Interessant ist zudem das individuelle Förderangebot, das die WFMG den Unternehmen im Zuge der Ansiedlung anbietet. Unternehmen der gewerblichen Wirtschaft können von Investitionszuschüssen in Höhe von bis zu 30 Prozent profitieren. Informationen dazu bietet die städtische Wirtschaftsförderung WFMG.

AUDI GEBRAUCHTWAGEN :PLUS WOCHEN – TOP ANGEBOTE BEI AUDI MÖNCHENGLADBACH!



Foto: Jacobs Gruppe

Als einziger offizieller Audi Handelspartner in Mönchengladbach und stolzer Mobilitätspartner von Borussia Mönchengladbach bietet Ihnen die **Jacobs Gruppe an der Krefelder Straße 674 in Mönchengladbach** eine exklusive Auswahl an geprüften Audi Gebrauchtwagen. Nutzen Sie jetzt die Gelegenheit und profitieren Sie bis zum 28. April 2025 von unseren besonderen Aktionsangeboten:

- Attraktive Leasingkonditionen, die genau zu Ihnen passen
- Eine große Auswahl hochwertiger Gebrauchtwagen – darunter viele Werksdienstwagen und ehemalige Audi Mietfahrzeuge
- Umfangreiche Garantieleistungen, damit Sie rundum sorglos unterwegs sind

Ihr Wunschmodell wartet schon auf Sie!

Welcher Audi passt zu Ihnen? Ob Sie nun einen sportlichen Allrounder, eine komfortable Limousine oder einen kompakten SUV suchen – bei unseren Audi Gebrauchtwagen :plus Wochen werden Sie garantiert fündig:

✓ Audi A3 – kompakt, vielseitig und dynamisch

Der Audi A3 überzeugt als flexibler Alltagsbegleiter – ideal für die Stadt und bereit für spontane Touren am Wochenende. Kompakt, aber dennoch großzügig ausgestattet: Ein smarter Partner, der überall eine gute Figur macht.

✓ Audi A4 & Audi A5 – sportliche Dynamik mit Stil

Sie bevorzugen sportliche Eleganz und beeindruckende Fahrleistungen? Audi A4 und Audi A5 verbinden genau diese Eigenschaften auf höchstem Niveau. Dynamik, Komfort und ein Hauch Luxus sorgen für Fahrspaß pur – Kilometer für Kilometer.

✓ Audi A6 – Premiumkomfort und souveräne Ausstrahlung

Der Audi A6 ist die perfekte Business-Limousine mit Premium-Anspruch. Elegantes Design, kraftvolle Motorisierung und hochwertige Ausstattung bieten Ihnen höchsten Komfort und souveränes Fahrgefühl in jeder Situation.

✓ Audi Q2 & Audi Q3 – kompakte SUVs mit Charakter

Sie schätzen Übersichtlichkeit, aber möchten nicht auf den typischen SUV-Komfort verzichten? Der Audi Q2 und der Audi Q3 kombinieren die Vorteile eines SUVs mit kompakten Maßen – perfekt für Stadtverkehr, Familienausflug oder die nächste große Reise.

Alle Ihre Vorteile auf einen Blick – exklusiv bis 28. April 2025:

✓ Attraktive Leasingkonditionen¹

Nutzen Sie flexible Leasingmodelle, die exakt zu Ihrer Lebenssituation passen – transparent, individuell und komfortabel.

✓ Geprüfte junge Audi Gebrauchtwagen²

Wir garantieren höchste Qualität: Jeder Audi aus unserem Audi Gebrauchtwagen :plus Programm wird intensiv geprüft und befindet sich in einem Top-Zustand. Darunter viele ehemalige Werksdienstwagen und Mietfahrzeuge direkt von Audi.

✓ Audi Gebrauchtwagen :plus Garantie³

Genießen Sie maximale Sicherheit und Vertrauen dank umfassender Garantieleistungen, die weit über die gesetzliche Gewährleistung hinausgehen. Sorgenfrei fahren war noch nie einfacher!

✓ Attraktives Wartungs- & Inspektionspaket⁴

Zusätzlich bieten wir Ihnen ein optionales Wartungs- & Inspektionspaket an, mit dem Sie sorglos in Ihre Zukunft starten. So können Sie Ihr Fahrerlebnis entspannt genießen – ohne unerwartete Kosten.

Warum Audi Gebrauchtwagen bei der Jacobs Gruppe?

Die Jacobs Gruppe ist nicht nur Ihr offizieller Audi Vertragspartner in Mönchengladbach – wir sind Ihre Mobilitätsexperten mit Leidenschaft. Unser erfahrenes Team nimmt sich persönlich Zeit, um gemeinsam mit Ihnen genau den Audi zu finden, der zu Ihrem Leben passt. Bei uns ist die Fahrzeugwahl keine schnelle Angelegenheit, sondern eine individuelle Beratung mit Herz und Verstand. Vertrauen Sie auf erstklassigen Service, persönliche Betreuung und maßgeschneiderte Leasing- und Finanzierungsangebote – dafür steht die Jacobs Gruppe seit über 100 Jahren.

Kommen Sie vorbei und entdecken Sie Ihr nächstes Fahrzeug!

Überzeugen Sie sich selbst und besuchen Sie uns jetzt an unserem Standort auf der Krefelder Straße 674 in Mönchengladbach. Unsere Audi Gebrauchtwagen :plus Wochen bieten die ideale Gelegenheit, hochwertige Audi Fahrzeuge persönlich zu erleben und Probe zu fahren.

Audi Mönchengladbach – Jacobs Automobile Mönchengladbach

Audi Zentrum Aachen Jacobs Automobile GmbH
Krefelder Str. 674, 41066 Mönchengladbach

Tel.: 02161 47595-0

Mehr Infos unter: www.jacobs-gruppe.de/gwplus

¹ Angebot der Audi Leasing, Zweigniederlassung der Volkswagen Leasing GmbH, Gifhorn Str. 57, 38112 Braunschweig. Bonität vorausgesetzt. Für private und gewerbliche Einzelabnehmer. Beispielhafte Fahrzeugabbildung kann Sonderausstattungen zeigen. ² Junge Gebrauchte sind ehemalige Audi Mietfahrzeuge oder Werksdienstwagen mit maximal 24 Monaten nach Erstzulassung. Weitere Infos unter: www.audi.de/junge-gebrauchtwagen. ³ Audi Gebrauchtwagen :plus Garantie gilt für ausgewählte Gebrauchtwagen. Details bei Ihrem Audi Gebrauchtwagen :plus Partner. Ein Angebot der Audi Leasing GmbH für Privatkunden und gewerbliche Einzelabnehmer. Die Ersatzmobilität umfasst begrenzte Kostenübernahmen von bis zu 35 € für einen Mietwagen im Wartungsfall. Bedingungen unter www.audi.de.

HELENE BLUM-GLIEWE (1907 - 1992)

DIE ERSTE BÜHNENBILDNERIN DEUTSCHLANDS IN MÖNCHENGLADBACH

Redaktion: Hans Schürings | <https://gladbacher-haus-der-erinnerung.de/geschichtswerkstatt>

Noch im Vorfeld der ersten Städtezusammenlegung von M.Gladbach und Rheydt im Jahr 1929 (Gladbach-Rheydt bis 1933) kam die erst 21-jährige Helene Gliewe hierher an die städtischen Bühnen. Aufgrund der geplanten Stadtgründung hatten sich auch die Theater M.Gladbach und Rheydt zusammengeschlossen. Die Berufung von Helene Gliewe nach Mönchengladbach hatte zwei wichtige Gründe. Einmal kam sie aus Berlin, eine der kulturell lebendigsten Städte Deutschlands in den 1920er Jahren, und sie kam von einem der bedeutendsten Theater jener Zeit, der Volksbühne am Bülowplatz (heute: Rosa Luxemburg Platz). Es galt damals als das modernste und bühnentechnisch perfektste Theater in Deutschland, mit einem dezidiert politischen Programm.



Helene Blum-Gliewe (1907-1992) ca. 1936, StArchivMG 20/39 Abb. 2

„Ich hatte gute Lehrer. Dadurch konnte ich mich, damals erste weibliche Bühnenbildnerin, nach anfänglichen Anfechtungen aus den männlichen Reihen durchsetzen.“

(Helene Blum-Gliewe)

Helene Gliewe wurde im Jahr 1907 in Stolp, dem damaligen Pommern, als Tochter eines Tischlers geboren. Nach dem Oberlyzeum zieht es sie bereits 1924, mit 17 Jahren, nach Berlin, um eine Lehre als Bühnenbildnerin an der fortschrittlichen Volksbühne am Bülowplatz zu absolvieren. Dies war zu dieser Zeit als Frau alles andere als eine Selbstverständlichkeit. Parallel studierte sie an der Staatlichen Akademie für freie Kunst in Berlin-Charlottenburg, bei Cesar Klein, Emil Orlik und Karl Hofer. Nach einem Jahr am Grenzlandtheater in Schneidemühl kehrt sie im Jahr 1927 an die Volksbühne als Assistentin im Modellbau für Bühnenbilder zurück. Geprägt wurde sie dort sicherlich durch Theatergrößen wie Erwin Piscator und Edward Suhr, die dort wirkten.



Bühnenbild Aufführung Aida von Helene Blum-Gliewe für das Theater Gladbach-Rheydt aus dem Jahr 1932, StArchivMG digi 2124

Wie die Kontakte bzw. Verbindungen zu Mönchengladbach entstanden, wissen wir nicht. Sie wird mit erst 21 Jahren als Ausstattungsleiterin und künstlerischer Beirat hier am Gemeinschaftstheater verpflichtet. Damit übernahm sie eine Führungsposition, die klar als Männeraufgabe angesehen wurde. Der Bau eines neuen Theaters in Rheydt war in Planung und Helene Gliewe bringt hier ihre in Berlin gewonnenen Erkenntnisse, insbesondere bei der Bühnentechnik, ein. Die Einweihung des Rheydter Stadttheaters/-halle findet im Jahr 1930 statt.

Bis ins Jahr 1939 bleibt sie fest angestellt und betreute die bis zu 40 Produktionen je Spielzeit. Insgesamt sollen es ca. 400 Bühnenwerke gewesen sein, die sie mit Bühnenbild, Kostümen, Perücken und Frisuren ausstattete. Während dieser Zeit erfüllte sie auch Gastaufträge in den Niederlanden, in Wuppertal, Dessau und Altona. Bereits in den 1930er Jahren wurden Bühnenbildentwürfe und -modelle in zahlreichen, teils internationalen, Ausstellungen dargeboten. Ein kleiner Teil ihrer Entwürfe ist heute noch in der Theaterwissenschaftlichen Sammlung der Universität Köln zu finden und zu bestaunen. Der größte Teil ihrer Arbeiten wurde aber durch Bomben des Zweiten Weltkriegs in Mönchengladbach zerstört (ca. 2.500 Bühnenbild-Entwürfe).

Im Jahr der Heirat mit dem Arzt Dr. Josef Blum, 1939, beendete Helene Blum-Gliewe ihre Festanstellung am Mönchengladbacher Theater. In der



Bühnenbilder von Helene Blum-Gliewe für das Theater Gladbach-Rheydt aus dem Jahr 1933/34 für Woyzeck von Georg Büchner (Szenenfolge: Straße, Zimmer, Stube des Doktors, Hof), Quelle: Leonhardt, Sabine: Helene Blum-Gliewe - Vom Bühnenbild zur Kunst am Bau, Husum 2019

Zeit zwischen 1940 und 1942 war sie noch temporär in Brüssel, Antwerpen und Lille tätig. „Auch in Ihren Arbeiten schlagen sich Ästhetik und Ideologie der Nationalsozialisten nieder“ (T. Sofie Taubert). 1943 wird sie in Mönchengladbach in ihrem Haus ausgebombt. Sie kehrt in ihre Heimat Stolp zurück um dann im Sommer 1946, nach dem Tod ihres Mannes, von dort nach Schleswig-Holstein zu fliehen. Ihren Lebensunterhalt bestritt sie in dieser Zeit als Architekturmalerin, d.h. sie führte Wandmalereien, Sgraffito und großflächige Wandfriese aus, also Kunst am Bau.

Sgraffito ist eine italienische Dekorationstechnik zur Bearbeitung von Wandflächen, indem verschiedenfarbige Putzflächen aufgetragen und dann künstlerisch entfernt werden. Mit der Verschönerung und Ausgestaltung zahlreicher Hausfassaden, Innenräume, Fenster von Kirchen und anderen öffentlichen und privaten Gebäuden hatte Helene Blum-Gliewe viele Erfolge und erhielt 1986 den Kulturpreis des Kreises Plön. Im Alter veröffentlichte sie noch drei Romane. Helene Gliewe verstarb am 31. Januar 1992.

„Sie war in der Zeit der Weimarer Republik und auch danach nicht nur die erste Frau in Deutschland als ausgebildete Bühnenbildnerin, sie zählt auch allgemein zu jenen Frauen, die sich zunächst in der Welt der Künste in einer männlichen Domäne behaupten konnten, (...)“

(Jens Rönnau)



Stadttheater und Stadthalle Rheydt ca. 1936 (Foto: Lisel Haas), StArchivMG 10/49662

FITNESSHÜGEL MIT AUSSICHT

INDIVIDUELLES FITNESSTRAINING IM CAMPUSPARK

Der Campuspark Rheydt ist um eine Attraktion reicher: Auf einem Hügel angrenzend an das Grenzlandstadion befindet sich eine neue Fitnessanlage. Hier sind Fitnessübungen mit Ausblick auf das gesamte Gelände möglich.

Foto: Stadt Mönchengladbach



Der begrünte Hügel, der auch aus Abraum vorheriger Sanierungsarbeiten am Campuspark besteht, bietet mit verschiedenen Outdoor-Fitnessgeräten, einer Calisthenics-Anlage und einer voll ausgestatteten Sportbox jetzt zusätzliche, attraktive Trainingsmöglichkeiten für Freizeitsportler und Sportlerinnen unter freiem Himmel. Der Ausbau des Plateaus ist einzigartig auf Mönchengladbachs Sportstätten und bietet neben der Möglichkeit der sportlichen

Nutzung auch Sitzbänke und einen Rundblick über die umliegenden Spielfelder.

So können sportbegeisterte Menschen hier ganz individuell für sich trainieren oder sich für gemeinsame Fitnessübungen treffen. Dabei können sie die Geräte mit dem körpereigenen Gewicht nutzen oder Übungen zum Beispiel mit Gewichten aus einer Sportbox ergänzen.

Auch der Fun Sportbereich Campuspark, ein weiterer Bauabschnitt des Gesamtprojekts, macht derzeit Fortschritte: Die Skatebowl wurde in der letzten Woche eingefasst, sodass rund um die Bowl große Betonflächen entstanden sind. Außerdem wurde weiter an der Parcoursanlage sowie an den Wegeflächen gearbeitet.

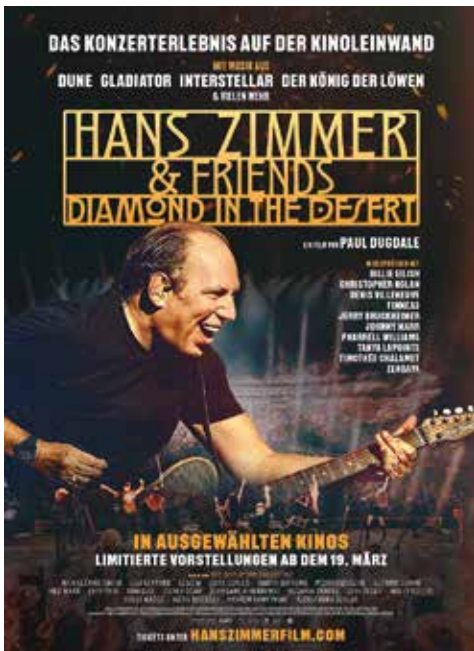
Auf einer Teilfläche des derzeitigen Tennenspielfeldes am Jahnplatz wird insgesamt ein ca. 3.500 m² großer Sportkomplex geschaffen. Neben der Parcoursanlage und der Skatebowl entsteht hier ein Basketballplatz sowie weitere, attraktive und multifunktional nutzbare Grün- und Aufenthaltsflächen. Das bereits vorhandene Kunstrasen-Minispielfeld wird zudem sinnvoll in den neuen Fun Sportbereich integriert.

HINDENBURGER KINOAKTION IN KOOPERATION MIT DER CINEFACTORY HAUS ZOAR

HANS ZIMMER & FRIENDS: DIAMOND IN THE DESERT

Rain Man, Interstellar, Gladiator, Inception, König der Löwen, Dune und viele weitere Blockbuster stehen auf der Liste der Filme, für die Hans Zimmer die Filmmusik komponierte und produzierte. Mittlerweile wurde der deutsche Filmmusikproduzent mit zwei Oscars, drei Golden Globes und drei Grammys ausgezeichnet und darf wohl mit Recht als der bekannteste Filmkomponist unserer Zeit bezeichnet werden. Nun hat Hans Zimmer mit „Diamond in the Desert“ seinen ersten Konzertfilm veröffentlicht und das Publikum ist begeistert. O-Ton: „Gänsehaut pur!“

Foto: Verleih



In der Cinefactory im Haus Zoar haben die Leserinnen und Leser des HINDENBURGER nun in einer Sondervorstellung am Samstag, den 05. April 2025 um 16:00 Uhr die Möglichkeit, das filmische Highlight Zimmers in Dolby Atmos 4K zu erleben. Ein audio-visuelles Kinoerlebnis der Extraklasse und einmalig in Mönchengladbach.

Bei Vorlage des Kinogutscheines aus dem gedruckten Heft (kein Selbstausdruck, keine digitale Ausgabe) auf Seite 7 in dieser Ausgabe an der Kinokasse im Haus Zoar erhalten unsere Leserinnen und Leser das Kinoticket zum ermäßigten Preis von 10 € statt des regulären Preises von 15 € p.P.

Wir wünschen viel Vergnügen!

Cinefactory im Haus Zoar
Kapuzinerplatz 12, 41061 Mönchengladbach
www.cinefactorymg.de



seit 1910
SCHUHHAUS
Wintzen
Das Fachgeschäft mit dem guten Service

Mönchengladbach

Hindenburgstraße 113
41061 Mönchengladbach
Mo. - Fr. 9.30 Uhr - 18.30 Uhr
Sa. 10 Uhr - 18 Uhr

Rheydt

Hauptstraße 38
41236 Mönchengladbach
Mo. - Fr. 9.30 Uhr - 18 Uhr
Sa. 9.30 Uhr - 15 Uhr

www.schuhhaus-wintzen.de

JETZT E-BIKES TESTEN, VERLIEBEN UND LOSFAHREN!

e-Bikes | Lastenräder | Dreiräder | Service



≡ *e-motion* ≡
DIE E-BIKE EXPERTEN

e-motion e-Bike Welt Mönchengladbach | Friedrich-Ebert-Straße 21 | 41352 Korschenbroich
02161 247 810-0 | moenchengladbach@emotion-ebikes.de

e-motion e-Bike Welt Mönchengladbach

Perfekte Technik, volle Power

Foto: Xalanx - stock.adobe.com



Präzision, Technik und das richtige Equipment sind entscheidend für ein erstklassiges Fahrerlebnis. Mit fachkundiger Beratung, innovativer Technik und maßgeschneiderten Lösungen bietet die e-motion e-Bike Welt ein Rundum-sorglos-Paket für alle, die die Zukunft der Mobilität hautnah erleben möchten.

Individuelle Beratung für das perfekte e-Bike-Erlebnis

In der e-motion e-Bike Welt steht die persönliche Beratung im Mittelpunkt. Das Team aus er-

fahrenen e-Bike-Experten analysiert die individuellen Anforderungen der Kunden – ob für den Arbeitsweg, sportliche Touren oder Familienausflüge – und findet das passende Modell. Geschäftsführer Frank Erbach betont: „Nur durch eine Probefahrt lässt sich herausfinden, welches e-Bike am besten zu den individuellen Bedürfnissen passt.“

Vielfältiges Sortiment für jeden Anspruch

Von leistungsstarken e-Mountainbikes über City- und Trekking-e-Bikes bis hin zu Lasten- und Dreirädern – die e-motion e-Bike Welt bietet eine große Auswahl an Premium-Marken wie Specialized, Giant, Focus, Kalkhoff, Gazelle und Cannondale. Das Lastenrad-Zentrum hält Lösungen für Familien und Unternehmen bereit, während das Dreirad-Zentrum Mobilitätslösungen für ältere Menschen oder Personen mit Handicap bietet.

Professioneller Service & flexible Finanzierung

Die hauseigene Werkstatt bietet umfassenden Service – von Wartung und Reparatur bis hin zu ergonomischen Anpassungen und Software-Updates. Zudem stehen flexible Finanzierungs- und Leasingmöglichkeiten zur Verfügung, sodass Privatpersonen und Unternehmen ihr e-Bike einfach und kostengünstig nutzen können.

Testen, Erleben, Begeistern lassen

Jedes e-Bike fühlt sich anders an – deshalb setzt die e-motion e-Bike Welt auf individuelle Beratung und ausgiebige Probefahrten. Die Experten nehmen sich Zeit, um das optimale Modell für maximalen Fahrspaß und Komfort zu finden.

Fazit: Mobilität auf einem neuen Level

Die e-motion e-Bike Welt in Korschenbroich steht für Qualität, Innovation und Fahrspaß. Wer die Zukunft der Mobilität entdecken möchte, findet hier die perfekte Kombination aus Technik, Service und Beratung.

e-motion e-Bike Welt Mönchengladbach

Friedrich-Ebert-Str. 21, 41352 Korschenbroich

<https://emotion-technologies.de/moenchengladbach>

»Volkverein Mönchengladbach«
gemeinnützige Gesellschaft gegen Arbeitslosigkeit mbH®

Möbel und geprüfte E-Geräte

Kleinformel Rahmen

Kleidung

Rapsöl

Glas Keramik Hausrat

Wir sind Familienfreundlich!
Familienkarte
Meine Stadt. Meine Familie.

Wir sind Partner der Familienkarte!

second hand 6 mal in unserer Stadt

Bücher Spiele CDs

Geöffnet:
Mo-Fr 9:30–18 h
Sa 9:30–13 h

Zentrale:
02166 671 16 00

teilen macht reich

www.volkverein.de

Möbelhalle:
Geistenbecker Str. 107
41199 MG-Geistenbeck

Kleiderläden:
Geistenbecker Str. 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

Accessoires



SEBASTIAN JUROCHNIK

Physiotherapeut | Personal Trainer



Ich bin seit 2011 Physiotherapeut, habe mehr als 30.000 Behandlungen durchgeführt und mich 2017 **auf die orthopädische Rehabilitation spezialisiert.**

In meinem Studio im Zentrum von Mönchengladbach, kommen gesundheitsbewusste Menschen zu mir, um zielgerichtet und **mit einem ganzheitlicheren Ansatz**, ihre orthopädischen Probleme ein für alle Mal in den Griff zu kriegen.

”

info@sebastian-jurochnik.de | www.sebastian-jurochnik.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

 **VOBA IMMOBILIEN eG**

**Überlassen Sie das uns.
Wir sind die Immobilienprofis.**



Wegberg
Oliver Müller
02434-9922382



Hückelhoven
Hans-Josef Balling
02433-4427199



Willich
Wolfgang Otto
02154-4812731



Mönchengladbach
Markus Neuenhaus
02161-4078600

Testen
Sie unsere
Wertermittlung
online:



www.vobaimmo.de

Exposé

FREIES REIHENMITTELHAUS MIT GARAGE IN MÖNCHENGLADBACH-RHEYDT



Fotos: Obrock

Wohnfläche: ca. 120 m²

Grundstück: ca. 221 m²

Baujahr: 1909

Zimmer: 6

Kaufpreis:

298.000 €

zzgl. 3,57€ Käufercourtage
inkl. gesetzl. Mehrwertsteuer

Lage:

Das Einfamilienhaus befindet sich in einer ruhigen und gut angebundenen Lage in Mönchengladbach-Rheydt. Geschäfte des täglichen Bedarfs, Schulen und öffentliche Verkehrsmittel sind in kurzer Zeit erreichbar. Die Kombination aus guter Erreichbarkeit und hervorragender Infrastruktur macht die Immobilie zu einem attraktiven Standort für Familien, Paare oder Berufspendler.

Objekt:

Das vollunterkellerte und verlinkerte Wohnhaus ist nicht mehr bewohnt und bietet eine ideale Kombination aus traditionellem Wohnkomfort und praktischen Annehmlichkeiten. Das auf einem ca. 221m² großem Grundstück 1909 erbaute Haus wurde über die Jahre gepflegt und modernisiert. Die Wohnfläche von ca. 120m² verteilt sich über 3 Etagen und sorgt für ausreichend Platz.

Das Erdgeschoss überzeugt mit zwei hellen Zimmern, einer großen Küche, einem Duschbad, einem praktischen Abstellraum sowie einer Garderobe. Besonders hervorzuheben ist der Glas überdachte Wintergarten, der das ganze Jahr über als zusätzlicher Aufenthaltsbereich genutzt werden kann und einen angenehmen Blick auf den Garten bietet. Zugang zur Garage.

Im 1.OG sind 1 Zimmer und ein sehr großzügiges Bad mit Eckbadewanne und Dusche, ideal für entspannte Wohlfühlmomente.

Das Dachgeschoss bietet drei weitere Zimmer, die individuell genutzt werden können, sowie ein zusätzliches WC. Diese Etage eignet sich hervorragend für Schlafzimmer, ein Arbeitszimmer oder Hobbyräume.

Kunststoffisolierfenster mit Rollläden, Gaszentralheizung mit Warmwasser, Heizkessel 2017. Spitzboden und Dach isoliert. Keller gefliest. Waschmaschinenanschluss. Kelleraußenwand zur Straßenseite isoliert. Modernisierungsarbeiten für Ihre persönlichen Bedürfnisse bedeuten Optimierung der Wohnsubstanz und ein wunderschönes neues Zuhause. Überzeugen Sie sich in einem persönlichen Gespräch und Besichtigung.

Ausstattung:

- Garage
- Gaszentralheizung 2017
- Rollläden
- Isolierfenster Kunststoff
- Garten mit Brunnen
- Wintergarten
- Vollkeller

Energieausweis

Baujahr EnEv: 2017,
Gültig von: 12.03.2025,
Typ: Bedarfsausweis,
Endenergieverbrauch: 163,93 kWh/(m²a),
Wesentlicher Energieträger: Gas, EEK: F

G. OBROCK IMMOBILIEN- UND FINANZIERUNGSVERMITTLUNG GMBH

Viersener Str. 48 | 41061 Mönchengladbach

Tel.: (02161) - 24 75 90 | E-Mail: info@obrock.de | www.obrock.de



Exposé

WOHN- GESCHÄFTSHAUS MIT POTENTIAL!

Fotos: Enger & Dittrich



Kaufpreis:

950.000 €

Es werden bei notarieller Beurkundung 4,76 % inkl. MwSt. vom Käufer erhoben.

Wohnen und Gewerbe

Baujahr:	1955	Nfl.:	ca. 686 m ²	Grundstück:	ca. 280 m ²
----------	------	-------	------------------------	-------------	------------------------

Dieses sehr gepflegte Wohnhaus wurde stets werterhaltend renoviert.

1 a Lage in der Fußgängerzone am „Minto“, in Synergie zu namhaften und etablierten Modehäusern, Juwelieren, Technik – und Computerfachfirmen sowie weiteren kundenstarken Anbietern. Diese vollunterkellerte Immobilie wurde fortlaufend modernisiert und einem zeitgemäßem Wohnbedarf angepasst, unter Anderem: mit isolierverglasten Aluminiumfenstern, abrechnungsfreundlichen Gasetagenheizungen, überwiegend hochwertigen sanitären Anlagen, Laminatböden und teilweise Balkon. Die Immobilie ist bis auf das Ladenlokal vermietet.

Energieausweis

Baujahr EnEv: 1963, Typ: Bedarfsausweis, Endenergieverbrauch: 185,9 kWh/(m²a), Wesentlicher Energieträger: Gas, EEK: F

ENGER & DITTRICH IMMOBILIEN GMBH

Hohenzollernstr. 181 | 41063 Mönchengladbach | 02161 - 46 29 90
Dreischeibenhaus 1 | 40211 Düsseldorf | 0211 - 882 50 299
info@enger-dittrich.de | www.enger-dittrich.de



Advertoria / PR

JETZT NOCH FÖRDERUNG FÜR EINE NEUE WÄRMEPUMPE SICHERN!

Darum lohnt sich der Umstieg auf eine Wärmepumpe derzeit besonders

Schnell sein zahlt sich aus: Hauseigentümer, die überlegen, in absehbarer Zeit die Heizung ihres Zuhauses zu erneuern, sollten nicht zu lange zögern.



Der Grund: Die Förderbedingungen für den Umstieg auf eine effiziente Wärmepumpe sind so attraktiv wie noch nie. Der Staat übernimmt bis zu 70 Prozent der Investitionskosten. Aktuell sind die Zuschüsse noch gesichert, weitere Entscheidungen hängen von der zukünftigen Bundesregierung ab.

„Wer noch garantiert in den Genuss der Finanzspritze kommen möchte, sollte schnell handeln“, empfiehlt Dr. Tillmann von Schroeter, Geschäftsführer von Vaillant Deutschland. Heizungsfachbetriebe beraten dazu und stellen gemeinsam mit dem Kunden den Förderantrag im KfW-Portal.

Unter www.vaillant.de finden sich örtliche Ansprechpartner und mehr Details.

Quelle: DJD

SIE WOLLEN VERKAUFEN?

WIR WISSEN WIE!

IN MÖNCHENGLADBACH UND DÜSSELDORF

0 21 61 - 49 26 90 | 0211 - 8 82 50 - 299

info@enger-dittrich.de

www.enger-dittrich.de

www.immobilienverwaltung-enger-dittrich.de



ENGER & DITTRICH

IMMOBILIEN GMBH · RDM · IVD

mags[®]
GEM



GET IT ON
the App Store



GET IT ON
Google Play

App laden.
Keine Abfuhr verpassen.
Wilden Müll melden.

www.mags.de



Jetzt
Beratungstermin
vereinbaren:



Maßgeschneiderte Küchen- und Wohnkonzepte

So individuell wie Sie!

Wohnen ist ein Erlebnis – wir verstehen die Gestaltung Ihres Lebensraumes als etwas ganz Persönliches. Seit Jahrzehnten begeistern wir unsere Kunden mit der individuellen Einrichtung ihrer Wohnräume, Küchen, Häuser und Objekte. Mit unserer Erfahrung, mit unserem Verständnis für Ihre Bedürfnisse und mit unserem handwerklichen Können planen, entwickeln und realisieren wir Raumkonzepte, die nur für Sie gemacht sind. Sie sind immer etwas Besonderes.





[Oben] Porsche Zentrum Willich Geschäftsführer Karsten Küch
 [Link] Beim symbolischen ersten Spatenstich anwesend waren von recht: Christian Pakus (Bürgermeister Willich), Markus Tölke (Tölke & Fischer), Jörg Cheung (Porsche AG), Karsten Küch (Porsche Zentrum Willich) Karsten Sohns (CFO Porsche AG), Jörg Schiffer (Habau GmbH), Ralf Sassen (Sparkasse Krefeld)

DESTINATION PORSCHE EIN NEUES KAPITEL FÜR DAS PORSCHE ZENTRUM WILLICH

Redaktion +Fotos: Marc Thiele

Nur etwa zwei Kilometer entfernt vom aktuellen Standort im Willicher Gewerbegebiet Münchheide entsteht bis Sommer 2026 auf 14.000 m² das neue Porsche Zentrum Willich - „Destination Porsche“.

Am Freitag, den 21.03.2025 erfolgte der symbolische erste Spatenstich des ambitionierten Bauprojektes, mit dem die Tölke & Fischer Gruppe, zu der das Porsche Zentrum Willich gehört, ihre mittlerweile 75 Jahre währende Händlerpartnerschaft mit dem Zuffenhausener

Sportwagenhersteller in die Zukunft führen möchte. Mit „Destination Porsche“ wird dabei das kundenfokussierte und erlebnisorientierte Vertriebskonzept der Porsche AG umgesetzt und es entsteht ein Ort, der sich ganz den Wünschen und Ansprüchen der Kunden widmet.

Mit mehr als 1.600m² wird die zukünftige Verkaufsfläche deutlich größer als am alten Standort. Dies ist auch erforderlich, denn die Fläche soll nicht mit Fahrzeugen vollgestellt werden, sondern Kunden und Fans Raum zum Austausch und zum Erleben der Marke Porsche bieten. Auch der Werkstattbereich wird stark vergrößert. Auf ca. 1.400m² werden sich am neuen Standort insgesamt 18 Arbeitsplätze - 2 davon zur Diagnose - und 16 Hebebühnen befinden. Dies gewährleistet, dass Kunden in Zukunft schneller Termine bekommen. Das dazu notwendige Personal wurde bereits eingestellt und ausgebildet.

Bei der Standortsuche war auch Mönchengladbach in der Diskussion, aber die ideale Lage, direkt an der A44 und in unmittelbarer Nähe zur A52 sowie die Unterstützung der Stadt Willich trugen zur Entscheidung bei, im neuen Gewerbegebiet Münchheide V zu investieren.

Vermarktung für zweiten Bauabschnitt gestartet

NEUE BAUGRUNDSTÜCKE IM BAUGEBIET FLIPSPENPESCH



Der Startschuss für den zweiten Bauabschnitt des neuen, 3,4 Hektar großen Wohnquartiers „Flipsenpesch“ zwischen Hamerweg und Stationsweg in Venn ist gefallen. Die EWMG bietet Grundstücke für 15 freistehende Einfamilienhäuser und 12 Doppelhaushälften, mit rund 220 bis 760 Quadratmeter großen Grundstücken an. Interessierte können sich für ein oder mehrere Grundstücke bewerben, den Zuschlag bekommt man für maximal ein Grundstück.

Die **Bewerbung** erfolgt ausschließlich über das Bewerbungsformular unter www.ewmg.de/grundstuecke-immobilien auf der Homepage der EWMG. **Bewerbungsschluss ist der 1. Mai 2025.**

Um größtmögliche Chancengleichheit für alle Bewerbergruppen zu gewährleisten, vergibt die EWMG die Grundstücke nach drei verschiedenen Verfahren. Neben Höchstgebot und Los entscheiden auch Sozialpunkte über den Zuschlag. „Dieser Vergabedreiklang hat sich bewährt“, sagt Dr. Ulrich Schückhaus, Vorsitzender der EWMG-Geschäftsführung. „Gerade in diesen für die Baubranche nach wie vor schwierigen Zeiten brauchen wir private Bauherren, um den benötigten Wohnraum im gesamten Stadtgebiet zu schaffen.“ Bis auf das Höchstgebot basieren

die beiden anderen Verfahren auf Fixpreisen. „Damit bleibt das Bauen kalkulierbar.“

Ökologisch und bezahlbar

Wer später in Flipsenpesch wohnt, ist nicht nur gut an die Infrastruktur des Stadtteils Venn angebunden. Das neue Quartier punktet mit viel Grün und einer besonderen ökologischen Qualität. Hieraus ergeben sich verschiedene Fördermöglichkeiten, u.a. für energieeffizientes Bauen und den Einsatz erneuerbarer Energien. „Es lohnt sich, die vielfältigen Förderprogramme zu prüfen“, sagt Janann Safi, Aufsichtsratsvorsitzender der EWMG. „Wir brauchen Wohngebäude mit hoher Energieeffizienz, um das Wohnen zukunftsfähig zu machen. Fixpreise und Förderprogramme schaffen dafür den Rahmen.“

Die EWMG bietet den Bauherren einen Leitfa-den, der sie durch alle relevanten Themen bei der Planung ihres neuen nachhaltigen Eigenheims führt: von den Gestaltungsvorgaben inkl. Begrünung über Optionen bei Wärme und Strom bis hin zu den Fördermöglichkeiten mit den entsprechenden Anforderungen an die Klimabilanz des Gebäudes. Für das Baugebiet gilt der Bebauungsplan BP 785/N.

Die Entwicklungsgesellschaft der Stadt Mönchengladbach (EWMG) bringt weitere 27 Grundstücke für private Bauherren in dem neuen Wohnquartier „Flipsenpesch“ in Mönchengladbach-Venn auf den Markt. Bewerbungen dafür sind ab sofort und ausschließlich über die Website der EWMG möglich.



Friederike Mayröcker
GESAMMELTE GEDICHTE 2004 - 2021

Endlich sind jetzt auch die spätesten Texte, darunter auch bisher unveröffentlichte, dieser beeindruckenden Dichterin erschienen.

Nach ihrem 80. Geburtstag entschloss sie sich, noch einmal in eine ganz neue Richtung aufzubrechen. Nach und nach entwickelte sich so eine eigene Form, der sie den Namen „Pröëm“ gab: lyrische Erleuchtung und hellwache Weltbeobachtung,

changierend zwischen Kurzprosa und Gedicht. Es handelt sich um hochkonzentrierte Texte, die sich nicht um Gattungsgrenzen scheren und von Satzzeichen und Typographie großzügig Gebrauch machen. Ihre unerbittbare Poetik erstaunt immer wieder neu und bleibt unverbraucht. Und wäre Mayröcker nicht „in meinem verwelkenden Zustand“ in dem hohen Alter von 96 Jahren gestorben, hätte sie wahrscheinlich einfach so weitergeschrieben. Zu ihrem erklärten Ziel wurde es, schreibend den Tod, ihren erbitterten Feind, auf Distanz zu halten.

Suhrkamp Verlag

560 Seiten | HC | 38,- € | ISBN: 978-3-518-43207-5

EINE EMPFEHLUNG VON

ANTIQUARIAT AM ST. VITH

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

Online Shop



Joel Dicker
EIN UNGEZÄHMTES TIER

Zwei Ehepaare: Arpad und Sophie, reich, schön, erfolgreich, mit zwei perfekten Kindern leben in einem spektakulären Haus am Genfer See. Greg und Karine, leben mit ihren zwei Kindern in einem kleinen Haus im mittelständischen Teil des Nobelviertels. Die Paare freunden sich an, doch Karine und Greg schwanken zwischen Bewunderung und Neid. Soweit die beneidenswerte Fassade.

Doch kurz nach der Feier zu Sophies 40. Geburtstag geschieht ein minutiös geplanter Raubüberfall auf einen Genfer Juwelier. Was verbindet das schillernde Paar mit dem raffinierten Juwelenraub? Raffiniert wechselt Dicker mit seiner facettenreichen Erzählweise zwischen den einzelnen Akteuren und Zeitebenen, was die Handlung vorantreibt und die Spannung erhöht. Jede der Personen hat etwas zu verbergen und die Geheimnisse und Enthüllungen aus der Vergangenheit kommen erst nach und nach ans Licht. Erst allmählich setzt sich alles wie bei einem Puzzle zu einem Ganzen zusammen.

Kein klassischer Krimi aber ein echter Pageturner mit Kopfkinoqualität.

Piper

432 Seiten | HC | 26,- € | ISBN: 978-3-492-07344-8

EINE EMPFEHLUNG VON

BUCHHANDLUNG DEGENHARDT

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

Online Shop



Volker Reinhardt
ESPRIT UND LEIDENSCHAFT

Das vorliegende Werk ist die erste Kulturgeschichte Frankreichs in deutscher Sprache. Volker Reinhardt, Professor für Geschichte der Neuzeit an der Universität Fribourg, hat bereits zahlreiche Bücher zum Thema Geschichte veröffentlicht. Mit seinem soeben erschienenen Buch erleben wir tausend Jahre „Savoir-vivre“ anhand von außergewöhnlichen Werken aus Literatur, Musik,

Architektur, Film, Mode, Kunst, ja auch Haute Couture und Kochkunst. Diese „France-la-Douce-Mischung“, bestehend aus der Leichtigkeit des genußvollen Lebens in Verbindung mit der klaren Vernunft, das ist echte französische Denkweise und Lebensart. Es ist eine Einladung in die großzügigen Boulevards, die gediegenen Parkanlagen und in das klare cartesianische Denken. Man ist willkommen in der Welt der Troubadoures und Lustschlösser, auf den großen Theater- und Konzertbühnen, in der wunderbaren Welt der eleganten und vielschichtigen Literatur. Es sind die klingenden und verheißungsvollen Namen der französischen Klassiker, der Philosophen, Dichter, Schriftsteller, Künstler, Komponisten und Interpreten - !Ach Chanson! Oh Poème! - sie alle erzeugen eine feine Sehnsucht nach diesem unverwechselbaren Flair.

C. H. Beck Verlag

656 Seiten | HC | 38,- € | ISBN: 978-3-406-82918-5

EINE EMPFEHLUNG VON

BUCHHANDLUNG WACKES

Korschenbroicher Str. 81 | 41065 MG
<https://www.wackes-buch.de>

Online Shop



Christoph Kramer
DAS LEBEN FING IM SOMMER AN

Es ist Sommer 2006, ein Hitzerekord jagt den nächsten, die Fußballweltmeisterschaft verändert das Land - und für den 15-jährigen Chris verändert sich gerade das ganze Leben. Er verbringt die Abende mit seinen Freunden auf dem Dach der alten Scheune und verschläft die heißen Tage im Freibad. Er will Fußballprofi werden, aber vor allem will er eins: endlich cool sein.

Chris ist ein Teenager wie jeder andere auch, auf der Suche nach sich selbst. Dann passiert das Unfaßbare. Debbie, das schönste Mädchen der Schule, interessiert sich ausgerechnet für ihn. Es beginnt eine emotionale Achterbahnfahrt, bei der Chris alles wagt und doch nie vergißt, was wirklich wichtig ist: Freundschaft und die Gewissheit, wirklich gelebt zu haben. Ein nächtlicher Roadtrip mit seinem besten Freund ist da ein guter Anfang.....

Christoph Kramer's Debütroman ist wie Sommerferien - warm, mitreißend und zu schnell vorbei.

Kiepenheuer & Witsch

256 Seiten | HC | 23,- € | ISBN: 978-3-462-00798-5

EINE EMPFEHLUNG VON

PROLIBRI

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





Rachel Williams, Leonie Lord
WARTE MAL...

„Die schönsten Dinge in unserem Leben, angefangen bei deinem Herzschlag bis zur Entstehung eines ganzen Regenwalds – benötigen Zeit. Sie stecken voller Wunder“.

Auf viele Dinge müssen wir warten, auf die Geburt des Geschwisterchens, auf Weihnachten, auf den nächsten Geburtstag... Für Vieles brauchen wir Geduld und Zeit. Doch was ist Zeit? Und warum dauert manches so lange und anderes geht ganz schnell vorbei?

„Gut Ding will Weile haben“ ist leicht gesagt, aber für Kinder schwer zu verstehen, vor allem in unserer schnelllebigen Welt voller Technologie, in der alles sofort möglich scheint. In 18 Bildgeschichten von einer Minute bis zu einem Jahrhundert lädt dieses wunderschöne Sachbuch zum Innehalten ein. In einer Minute schlägt das Herz 60 bis 100 Mal, in einem Jahr trägt ein Apfelbaum Früchte und mehr als 100 Jahre dauert das Leben einer Galapagosschildkröte. Die zauberhaften Illustrationen verdeutlichen das Gefühl für Zeit und erklären, warum manche Dinge Geduld erfordern.

Ein tolles Sachbilderbuch für Kinder ab 5 Jahren

Prestel junior

80 Seiten | HC | 22,- € | ab 5 Jahre | ISBN: 978-3-7913-7594-6

EINE EMPFEHLUNG VON

BUCHHANDLUNG DEGENHARDT

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

Online Shop



Wolf Gregis
DAS KARFREITAGSGEFECHT

Es ist der 2. April 2010. Im Rahmen des ISAF Auslandseinsatzes der Bundeswehr in Afghanistan sollten Soldaten des Fallschirmjägerbataillons 373 aus dem niedersächsischen Seedorf Sprengfallen auflären und beseitigen. Als sie gegen 13 Uhr die kleine Ortschaft Isa Kehl, einige Kilometer entfernt vom deutschen Feldlager in Kundus, erreichten, geraten die Soldaten in einen Hinterhalt und kämpften mehr als acht Stunden gegen eine

Überzahl an Taliban. Das sogenannte „Karfreitagsgefecht“, bei dem die drei deutschen Soldaten Hauptfeldwebel Nils Bruns, Stabsgefreiter Robert Hartet und Hauptgefreiter Martin Augustyniak fielen, fünf weitere zum Teil schwer verwundet wurden und sechs afghanische Soldaten durch deutsches „Friendly Fire“ getötet wurden, war der erste Militäreinsatz seit dem zweiten Weltkrieg, bei dem deutsche Soldaten in einer Kampfhandlung ums Leben kamen und ein Wendepunkt für die Bundeswehr. Zwei Tage später benutzte Verteidigungsminister Karl-Theodor zu Guttenberg erstmals die Worte vom „Krieg in Afghanistan“.

Autor Wolf Gregis, Gymnasiallehrer und selbst Afghanistan-Einsatzveteran, hat in zahllosen Gesprächen, aus Bildern, Videos und Dokumenten erstmals die Geschichte des bedeutendsten Gefechts der Bundeswehr im Detail rekonstruiert und erzählt sie hautnah aus den unterschiedlichen Perspektiven der Beteiligten.

„Definitiv keine Landser-Literatur“

Econ Verlag

304 Seiten | KB | 24,99,- € | ISBN: 978-3-4302-1117-8



stadtbibliothek
mönchengladbach

Programmtipps
aus der Stadtbibliothek

04/25

Weitere Veranstaltungstermine unter termine.hindenburger.de

**NACHT DER BIBLIOTHEKEN AM 4. APRIL –
EIN ABEND VOLLER ENTDECKUNGEN IN DER
STADTBIBLIOTHEK MÖNCHENGLADBACH**

Foto: Ali Chandrishi



Die Stadtbibliothek Mönchengladbach lädt am 4. April wieder zur „Nacht der Bibliotheken“ ein! Das bundesweite Event, das alle zwei Jahre in vielen Bibliotheken stattfindet, läuft 2025 unter dem Motto „Wissen. Teilen. Entdecken.“.

Die Zentralbibliothek Carl Brandts Haus und die Stadtteilbibliothek Rheydt rollen ein großes Mitmach-, Erlebnis und Kulturprogramm aus. Für alle kleinen und großen Bibliotheksliebhabenden und -entdecken ist etwas dabei! Höhepunkt der Veranstaltung ist ein feierlicher Moment um 19:00 Uhr in der Zentralbibliothek mit Oberbürgermeister Felix Heinrichs und Bibliotheksleitung Yilmaz Holtz-Ersahin, den musikalischer Rahmen bilden Marvin Dillmann (Didgeridoo) und eine Performance des intergenerativen Tanztheaterensembles „Mitten.In.“, die auch im weiteren Verlauf des Abends ihre Künste vorführen.

Zwei Standorte – Ein vielfältiges Programm

An beiden Standorten erwartet die Besucherinnen und Besucher ein abwechslungsreiches Programm für jedes Alter, wie beispielweise eine „Happy Hour“, in der neue Nutzerinnen und Nutzer einen kostenfreien Bibliotheksausweis erhalten.

In der **Interkulturellen Familienbibliothek Rheydt** gibt es u.a. einen Mandala-Workshop, ein Kamishibai-Erzähltheater für die jüngsten Gäste, das Escape-Game „Die Auferstehung von Alexandria“ für Abenteuerlustige oder die GARY-Rallye, ein interaktives Bewegungsspiel rund um das Thema Ernährung. Musikmitmachtheater mit dem Lila Lindwurm, ein Nintendo Switch Turnier und Virtual Reality-Erlebnisse runden das vielfältige Angebot ab. Darüber hinaus besteht den ganzen Tag über die Möglichkeit Medien-Schnäppchen zu ergattern.

In der **Zentralbibliothek** sorgt die Pop-Up-Bar „Lucky Freshfood“ für kulinarische Genüsse, während eine Ausstellung unter dem Titel „Bibliotheken im Exlibris“ spannende Einblicke in die Geschichte der Bibliotheken gibt. Im Programm sind außerdem ein Bobbycar-Kino, DIY-Workshops, Brettspielrunden mit dem Brettspielclub Niederrhein, eine Robotic-Schnupperwerkstatt und vieles mehr.

Das komplette Programm finden Sie unter „Veranstaltungen“ auf der Website der Stadtbibliothek unter www.stadtbibliothek-mg.de.

Alle Standorte der Stadtbibliothek (Zentralbibliothek Carl Brands Haus, Stadtteilbibliothek Rheydt, sowie die Schul- und Stadtteilbibliotheken Giesenkirchen und Rheindalen), deren Öffnungszeiten sowie weitere Veranstaltungstermine finden Sie online auf www.stadtbibliothek-mg.de.



ZWISCHEN PUNK UND SCHLAGER

ADRIAN LINKE ÜBER DEN „PUDELPUNK SONG CONTEST“

Redaktion: Jessica Sindermann | Fotos: Matthias Stutte

Der Komponist Rolf Kugel, einst bekannt als Mr. Grand Prix, wäre bereit, seine Seele für den nächsten großen Hit zu verkaufen. Doch weder Roy Black noch Karel Gott erscheinen, als Kugel die Hitgeister heraufbeschwört. Stattdessen taucht der Godfather of Punk, Iggy Pop, auf und nimmt ihn und auch das Publikum mit auf eine Club- und Zeitreise durch die 1970er und 1980er Jahre.



Pudelpunk Song Contest

Verkörpert wird Rolf Kugel von Adrian Linke, der seit der Spielzeit 2002/2003 ein fester Bestandteil des Schauspielensembles am Theater Krefeld und Mönchengladbach ist und bereits an einer Vielzahl von Produktionen beteiligt war. Im Interview spricht der gebürtige Mainzer über die Entstehung des Stücks, die Herausforderungen der Inszenierung und die besondere Mischung aus Punk und Schlager, die das Stück einzigartig macht!

HINDENBURGER: Erzählen Sie gerne etwas über das Stück „Pudelpunk Song Contest“.

Adrian Linke: Es geht um einen Komponisten namens Rolf Kugel, eine Anspielung auf Ralph Siegel, den berühmten Produzenten von vielen Schlagerstars, die beim Grand Prix Eurovision Contest erfolgreich waren. Rolf Kugel befindet sich in einer kreativen Krise. Er sehnt sich danach, einen

Hit zu schreiben, doch es will ihm nicht gelingen. Da tritt der Teufel, Mephisto, in Gestalt von Iggy Pop auf und bietet ihm einen Deal an: Er verhilft ihm zu einem Superhit und vielleicht sogar zu einer Superfrau, wenn Rolf seine Seele verkauft.

Sie schließen den teuflischen Pakt und begeben sich auf eine Reise durch die Clubs der Welt – von New York über London bis nach Düsseldorf. Auf diesen Stationen begegnen ihnen verschiedene Herausforderungen und eine Frau. Nicht zu vergessen sind unsere vier „Katja Ebstein Engel“, benannt nach der Sängerin, weil sie alle rote Perücken tragen. Diese musikalischen Geister tauchen immer wieder auf und begleiten Rolf Kugel und Iggy Pop auf ihrer Reise.

HINDENBURGER: Welche Rolle übernehmen Sie und wie haben Sie sich darauf vorbereitet?

Adrian Linke: Faszinierend ist diese Schlagerwelt, in die man eintaucht. Die Frage ist, wie interpretiere ich sie und wie bringe ich sie auf die Bühne? Spielen wir einen piefigen Schlager-Zampano oder gehen wir anders vor? Mein Charakter ist Rolf Kugel, ein Mann in seinen Fünfigern, der noch viel von der Welt will und empfänglich für Liebe ist. Er sucht nach der Musik, die im übertragenen Sinne die Welt im Innersten zusammenhält – eine musikalische Suche nach dem Sinn des Lebens.

Natürlich ist das eine überzogene Interpretation, denn das Stück selbst gibt das nicht vollständig her. Wir haben einige Faust-Texte integ-

riert, aber das meiste ist normale Prosa und musikalisch. Dennoch haben wir uns bemüht, diesen Aspekt der Sinnsuche in die Handlung und die Darstellung einfließen zu lassen.

HINDENBURGER: Was ist in Ihren Augen das Besondere an diesem Stück?

Adrian Linke: Das Besondere an unserem Stück ist, dass es in enger Zusammenarbeit mit unserem musikalischen Leiter Jörg Wockenfuß und einem unserer Darsteller, Nicolas Schwarzberger, entstanden ist. Jörg Wockenfuß hat den Plot entwickelt und Nicolas Schwarzberger hat daran mitgeschrieben. Weiterentwickelt haben wir es dann alle gemeinsam, wobei Jörg Wockenfuß und Nicolas Schwarzberger als Urheber gelten. Aber auch unser Choreograph Ralf Frey hat einen wichtigen Teil zur Stückentwicklung beigetragen.

Das Spannende daran ist die Mischung aus Punk und Schlager, die durch unsere tolle Band zum Leben erweckt wird. Diese musikalische Reibung zwischen Punk und Schlager verleiht dem Stück seinen besonderen Reiz. Die Geschichte dreht sich um die Figuren von Iggy Pop und Rolf Kugel, die sich gemeinsam auf eine musikalische Entdeckungsreise begeben. Diese Kombination aus verschiedenen Musikstilen und die kreative Zusammenarbeit machen das Stück so besonders und einzigartig.

HINDENBURGER: Was fasziniert Sie besonders an Ihrer Figur und wie interpretieren Sie sie?

Adrian Linke: Ich spiele „Rolf Kugel“, eine Figur, die im Vergleich zu Iggy Pop natürlich ein wenig uncooler daherkommt. Iggy Pop ist bei uns definitiv der Coolere. Wir haben uns intensiv auf die Rollen vorbereitet und uns dabei auch mit der Person Ralph Siegel auseinandergesetzt. Aber es wäre absurd, Ralph Siegel direkt auf die Bühne zu bringen, da er als Produzent eher hinter den Kulissen agiert und nicht als Bühnenfigur geeignet ist. Daher haben wir unser eigenes Ding daraus gemacht. Interessant ist, dass Iggy Pop von meiner geschätzten Kollegin Esther Keil gespielt wird. Außerdem haben wir eine wunderbare Sängerin als Gast, Naima Laube, die in der Rolle des Gretchens zu sehen ist, wenn man die Faust-Mephisto-Geschichte überträgt.



HINDENBURGER: Gab es besondere Herausforderungen bei der Inszenierung des Stücks?

Adrian Linke: Was soll ich sagen – es ist eine Herausforderung auf mehreren Ebenen. Konditionell ist es besonders anspruchsvoll, da der erste Teil mit einem Medley endet, bei dem ein Song nahtlos in den nächsten übergeht. Diese ununterbrochene musikalische Abfolge ist sehr fordernd. Außerdem musste ich für diese Produktion einige Stücke auf dem Klavier lernen, obwohl ich eigentlich kein Klavierspieler bin. Doch genau diese Herausforderungen machen die Arbeit so spannend und bereichernd.

HINDENBURGER: Welche Rolle spielen Bühnenbild und Kostüme in der Darstellung des Stücks?

Adrian Linke: Die Kostüme sind wirklich sehr frisch und modern. Teilweise punkig, aber auch mit viel Glitzer versehen. Die Vielfalt der Kostüme ist beeindruckend. Besonders die Darstellerinnen, die Katja Ebstein spielen, haben viele Kostümwechsel und es geht dabei wirklich wild zu.

Ein besonderes Highlight ist das zweistöckige Bühnenbild. Es gibt eine vordere Spielfläche und dahinter eine Art Keller, über dem sich noch eine weitere Etage befindet. Es ist faszinierend, wie vielseitig und kreativ das Bühnenbild gestaltet ist.

HINDENBURGER: Wie unterscheidet sich die Arbeit an ‚Pudel Punk Contest‘ von Ihren früheren Inszenierungen und welche neuen Erfahrungen haben Sie dabei gemacht?

Adrian Linke: In diesem Fall handelt es sich um eine Stückentwicklung, die für uns eine neue Erfahrung war. Wir haben die Geschichte immer wieder überarbeitet, Elemente hinzugefügt und wieder verworfen. Besonders der Schluss des Stücks war eine Herausforderung, da wir den ganzen Tag daran gearbeitet haben, die Geschichte auf den richtigen Weg zu bringen, inklusive der Zeitreisen. Im zweiten Teil, als es auf das Ende zugeht, haben wir erneut intensiv diskutiert und überlegt.

Diese kollaborative Arbeit am Stück war eine völlig neue Erfahrung. Im Gegensatz zu einem fertigen Musical, bei dem das Stück bereits bekannt und abgeschlossen ist, mussten wir hier gemeinsam mit der Regie ständig Anpassungen vornehmen.

HINDENBURGER: Wie wird Musik im Stück ‚Pudel Punk Contest‘ eingesetzt und welchen Einfluss hat sie auf die Stimmung und die Handlung?

Adrian Linke: Die Musik in unserem Stück wird auf unterschiedliche Weise eingesetzt. Einerseits, wie in einem klassischen Musical, als Ausdruck von Gefühlen oder Stimmungen. Andererseits dient sie als authentische Hintergrundmusik, die in den Clubs gespielt wird. Zum Beispiel reisen



Rolf Kugel und Iggy Pop durch die Zeit und landen im Roxy, wo gerade Punkmusik läuft. Diese Musik spiegelt die Atmosphäre des Clubs wider.

Später im Ratinger Hof wird die Musik ebenfalls direkt eingesetzt. Sie dient auch dazu, Beziehungen zwischen Charakteren zu verdeutlichen. Insgesamt nutzen wir die Musik auf vielfältige Weise: als Teil der Show und als musikalisches Element, das die Handlung und die Emotionen unterstützt.

HINDENBURGER: Für wen ist das Stück Ihrer Meinung nach geeignet?

Adrian Linke: Unser Stück ist wirklich für alle Altersgruppen geeignet, für Jung und Alt. Die älteren Zuschauer freuen sich besonders, wenn zwischendurch ein Schlager gespielt wird, während die jüngeren Zuschauer die humorvollen Momente genießen. Es ist eine wunderbare Mischung, die jedem etwas bietet.

HINDENBURGER: Vervollständigen Sie bitte folgenden Satz: Theater bedeutet für mich...

Adrian Linke: ... den Moment zu treffen.

HINDENBURGER: Lieber Herr Linke, herzlichen Dank für die Einblicke in die Welt des Pudel Punk Songcontests! Jetzt bleibt zu hoffen, dass Rolf Kugel doch noch einen Hit landet.

PUDELPUNK SONG CONTEST

Soiree	PREMIERE		
10 April DO 17:45	12 April SA 19:30	17 April DO 19:30	22 April DI 19:30
04 Mai SO 19:30	23 Mai FR 19:30	11 Juni MI 19:30	+5 weitere Termine



Tickets sind erhältlich an der Theaterkasse Odenkirchener Str. 78, 41236 Mönchengladbach, Tel. 02166 . 61 51 100 und unter <https://theater-kr-mg.de/spielplan/pudelpunk>

Lust auf kreative Tage im Museum? OSTERFERIEN IM MUSEUM ABTEIBERG

Foto: Kai Hoyme



Für Kinder 6 bis 10 Jahren

15. – 17.04., 11 – 13 Uhr - Animationswerkstatt

Die Animationswerkstatt experimentiert mit unterschiedlichen Formen des Stop-Motion-Films wie Legetrick, Maleritrick, Pixilation und Objekttrick. Inspiriert von den Kunstwerken des Museums wird mit verschiedenen Materialien und Techniken gearbeitet. Am Computer werden die Aufnahmen dann zu einem eigenen Animationskurzfilm vertont und geschnitten. Teilnehmende werden gebeten, ihre Handys, ein kleines Stativ und USB-Kabel mitzubringen.

Leitung: Kai Welf Hoyme
max. 10 Teilnehmende, mit Anmeldung
Gebühr: 24 EUR / erm. 12 EUR

22. – 25.04., 11 – 13 Uhr - Kunst für Alle

Lust auf Farbe, Spaß und ganz viel Kreativität? Im Workshop wird inspiriert durch kunterbunte Bilder und coole Kunstwerke gemalt, geklebt und gestaltet. Und das Beste: Zusammen werden Kunstwerke gestaltet, die zeigen, wie wichtig Freundschaft und das Miteinander sind.

Leitung: Franziska Schmitz
max. 10 Teilnehmende, mit Anmeldung
Gebühr: 32 EUR / erm. 16 EUR

Für Jugendliche ab 11 Jahre

15. – 17.04., 14 – 17 Uhr - Animationswerkstatt

In der Stop-Motion-Animation kann alles in einen Videoclip verwandelt werden: Auch das eigene Selbst. In der Pixilation (Animation von menschlichen Bewegungen) werden die Teilnehmenden selbst zu Performenden. Vor oder hinter der Kamera und am Computer werden die filmischen Techniken der Animation ken-

nengelernt, um danach kurze Videoclips zu erzählen und zu erstellen. Teilnehmende werden gebeten, ihre Handys, ein kleines Stativ und USB-Kabel mitzubringen.

Leitung: Kai Welf Hoyme
max. 10 Teilnehmende, mit Anmeldung
Gebühr: 36 EUR / erm. 18 EUR



Foto: Museum Abteiberg

22. – 25.04., 14 – 17 Uhr - Kunst für Alle

Lust auf kreative Tage im Museum? Im Workshop „Kunst für alle“ können sich Teilnehmende frei ausprobieren und eigene Kunstwerke gestalten! Inspiriert von rebellischen Kunstschaffender 60er und 70er Jahre und der Künstlerin Park McArthur, geht es um mehr als Farben und Formen: Der Workshop fragt, was Kunst für jeden zugänglich macht und wie sie Menschen verbindet. Teilnehmende werden gemeinsam kreativ und lassen ihre Ideen zur Kunst werden – mit neuen Techniken, coolen Materialien und jeder Menge Raum für die eigene Sicht der Dinge!

Leitung: Franziska Schmitz
max. 10 Teilnehmende, mit Anmeldung
Gebühr: 48 EUR / erm. 24 EUR

Anmeldung

Anmeldung über www.museum-abteiberg.de oder per E-Mail an robert@museum-abteiberg.de (Henrike Robert).

Für anspruchsberechtigte Familien kann die Kursgebühr ggf. im Rahmen des Bildungspakets übernommen werden.

Die Anmeldung ist verbindlich. Der Kostenbeitrag ist am ersten Tag des Workshops an der Museumskasse zu bezahlen.



Foto: Stadt Mönchengladbach

„COME TOGETHER AGAIN“

Gemeinschaftskonzert der Musikschulen Mönchengladbach und Aachen & Gäste mit Musik für Gitarre, Harfe und Mandoline

Nach zehn Jahren kommt es zu einem musikalischen Wiedersehen der Städtischen Musikschulen Mönchengladbach und Aachen. Unter dem Titel „Come Together Again“ präsentieren Schülerinnen und Schüler, Ensembles und als Gast das Ensemble del Pesciolino ein facettenreiches und vielfältiges Konzert mit Musik für Gitarre, Harfe und Mandoline. Mit dabei sind Schülerinnen und Schüler aller Altersgruppen sowie die Ensembles manontropo und Guitar Groove Club.

Das Programm umfasst ein großes Orchester mit rund 60 Musikerinnen und Musikern, solistische und kammermusikalische Beiträge, darunter auch Preisträger*innen des diesjährigen Regionalwettbewerbs „Jugend musiziert“, sowie eine inklusive Band.

Das Konzert findet am Sonntag, den 6. April 2025, um 16:00 Uhr im Carl-Orff-Saal der Musikschule Mönchengladbach statt. Der Eintritt ist frei. Die musikalische Leitung übernehmen Joachim Küppers (Mönchengladbach) und Peter Reiser (Aachen), unterstützt durch speGTRa e.V..

Während der Pause steht ein Getränkeangebot bereit. Die Musikschulen Mönchengladbach und Aachen laden herzlich ein und freuen sich auf viele Gäste.

Musikschule Mönchengladbach

Lüpertzenderstr. 83
41061 Mönchengladbach
www.musikschule-moenchengladbach.de





VOM SOMMERNACHTSTRAUM INS MORGENLAND

Eine musikalische Märchenreise - Konzertprojekt verbindet Klassik mit Szenografie und Medien.

Ein außergewöhnliches Konzerterlebnis erwartet das Publikum am 17. Mai 2025 um 19:30 Uhr in der Kaiser-Friedrich-Halle Mönchengladbach: Das Sinfonieorchester OPUS 125 unter der Leitung von Javier Álvarez Fuentes lädt zu einer musikalischen Märchenreise ein.

Unter dem Titel „Vom Sommernachtstraum ins Morgenland“ entfaltet sich ein Programm, das Musik, Literatur und visuelle Kunst miteinander verbindet. Werke von Telemann, Mendelssohn, Grieg und Nielsen erzählen von mutigen Helden, magischen Orten und fernen Welten. Don Quijotes Traum, die zauberhaften Irrungen eines Sommernachtstraums, Peer Gynts Abenteuer und Aladdins Reise in den Orient – all diese Geschichten werden durch die Musik lebendig.

Musik, die Bilder entstehen lässt – und eine Bühne, die sie sichtbar macht.

Damit das Publikum nicht nur hört, sondern auch sieht, was die Musik erzählt, wird die Aufführung szenografisch gestaltet. Inspiriert von den Werken und ihren Erzählungen entsteht eine visuelle Inszenierung, die klassische Musik auf neue Weise erlebbar macht.

Workshops in der Zentralbibliothek – Jugendliche gestalten mit

Bereits im Vorfeld haben sich Jugendliche aus Mönchengladbacher Schulen in interdisziplinären Musik- und Szenografie-Workshops mit den Werken des Programms auseinandergesetzt. Unter Anleitung von Javier Álvarez Fuentes und der Dortmunder Szenografin Paula Vollmer entwickelten sie kreative Interpretationen, die in das Bühnenbild des Konzerts einfließen. Ihre Ideen und Modelle sind ab Ende April 2025 im Foyer der Zentralbibliothek Mönchengladbach zu sehen.

Musik für alle – Das Leitbild von OPUS 125

Das Sinfonieorchester OPUS 125 e.V. setzt sich dafür ein, klassische Musik auf neue Weise zugänglich zu machen. Mit interaktiven Konzertprojekten und kreativer Mitgestaltung öffnet es neue Wege zur klassischen Musik – nicht nur als Zuhörer, sondern als aktive Mitwirkende.

Konzert-Infos & Tickets

Datum: 17. Mai 2025, 19:30 Uhr,
Ort: Kaiser-Friedrich-Halle, Mönchengladbach
Tickets & Reservierung: per Mail an auskunft@opus125.de,
Mehr Infos: www.opus125.de

Das Projekt wird gefördert von den Freunden und Förderern der Musik e.V., der Elfriede-Kürble-Stiftung, der Volksbank Mönchengladbach und dem Landesmusikrat NRW.

Unsere Kochkurse im Mai



17.05.2025

Muttertags-Spezial mit Paul Bednarzyk

Überraschen Sie Ihre Mutter mit einem besonderen Geschenk: einem gemeinsamen Kochkurs in unserer Kochschule! Unter Anleitung unserer erfahrenen Köche bereiten Sie ein köstliches Menü zu, das perfekt zu diesem besonderen Tag passt.

23.05.2025

Ausgefallen, lecker und vegetarisch mit Florian Breiner

Entdecken Sie die Vielfalt der vegetarischen Küche in unserem exklusiven Kochkurs mit Florian Breiner! Gemeinsam zaubern wir spannende Gerichte, die zeigen, wie vielseitig und genussvoll vegetarisches Kochen sein kann.



Wie wäre es mit einem Kochkurs als Geschenk?

Zum Beispiel zu Ostern, zum Muttertag, zum Geburtstag oder auch zur Hochzeit.



25.05.2025, 13:00 - 17:00 Uhr

Unser erster Bento Cake Backkurs mit Konditormeisterin „Mango bakes Cakes“

Kreieren Sie unter Anleitung der Konditormeisterin und Patissière „Mango bakes Cakes“ köstliche Bento Cakes. Gemeinsam stellen Sie Cremes und Füllungen her, lernen das Füllen und perfekte Einstreichen und das Dekorieren der Torten mit dem Spritzbeutel.



Sie haben Fragen und / oder Anregungen?

Schreiben Sie uns an info@kochschule-haus-zoar.de

Wir freuen uns auf Sie, auf Ihre Ideen und machen neben Kochkursen für Kochinteressierte auch Ihre private oder geschäftliche Feier zu einem unvergesslichen & kulinarischen Moment.

Weitere Kochkurse zu den Themen Pasta, vegetarisch oder japanisch finden Sie auf unserer Webseite www.kochschule-haus-zoar.de



Kochschule im Haus Zoar (Inh. Melanie Brandtner)
Kapuzinerplatz 12 (Eingang Viersener Straße), 41061 Mönchengladbach
www.kochschule-haus-zoar.de

scan mich



4.4.2025 | 19:30 Uhr | Schloss Rheydt (Rittersaal)
4. Zykluskonzert 2024/2025 „Junge Virtuosen“
Peripherie Quartett

Das „Peripherie Quartett“ hat sich vor allem auf die Interpretation zeitgenössischer Musik spezialisiert. Geiger Muzi Lyu (China), Cellist Elio Herrera (Venezuela), Flötist Aaron Wolham (Belgien) und Klarinetist Sebastian Langer (Deutschland) lernten sich 2020 während des Studiums kennen. Die Instrumentenkombination von zwei Streichinstrumenten und zwei Holzblasinstrumenten ist für die klassische Kammermusik nicht gerade typisch, eröffnet allerdings Komponisten eine umfangreiche Palette an Klangfarben und bietet dem Ensemble die Möglichkeit, auch Werke für kleinere Besetzungen zu spielen.

www.mgm.de

04 04

19:30 Uhr



5.4.2025 | 19:30 Uhr | Theater MG
Überraschung (Premiere / Uraufführung)

Robert North kreiert diesen Ballettabend anlässlich des 75-jährigen Jubiläums des Theaters Krefeld und Mönchengladbach und setzt dabei auf Vielfalt und auf Neues. Sieben Choreografien, überwiegend inspiriert von Komponisten des 20. Jahrhunderts und jede in sich eigenständig, bilden ein „Pasticcio“ mit großer stilistischer und inhaltlicher Bandbreite: Jubel und Lebensfreude, Klage, Trauer und Abschied, Traum und Erinnerung verschmelzen zu einem Sinnbild des Lebens. Musik von Boris Blacher, Benjamin Britten, Henryk Górecki, José Pablo Moncayo García, André Parfenov, Maurice Ravel und Alfred Schnittke.

www.theater-kr-mg.de

05 04

19:30 Uhr

DI 01 APR

SCHAUSPIEL / BÜHNE

» Sonne und Beton (UA)
 Nach dem Roman von Felix Lobrecht.
 19:30 | Rheinisches Landestheater Neuss

KURSE / TREFFEN

» Apéro Art | Malen mit Pflanzenfarben
 Lerne das Projekt „Seven Gardens“ kennen und experimentiere mit Pflanzenfarbe. Anmeldung: 02161 252681 oder info@schlossrheydt.de
 19:00-21:00 | Schloss RY

KIDS / JUGENDLICHE

» Gastspiel Niederrheintheater
 Hast du ein Bild von dir?
 Gechattet – verliebt – vermisst
 Für Jugendliche der Klassen 7-9.
 Buchungen unter: besucherservice-mg@theater-kr-mg.de
 9:30 + 11:30 | Theater MG (Studio)

» Lesespaß mit Hund Emil |
 Leseförderung ganz ohne Druck (jeden Dienstag)
 Wöchentlich individuelle Lese-einheiten mit Leseförderung
 Emil für Schüler*innen der 2. und 3. Klasse. Anmeldung: lese-hund_emil@t-online.de
 15:00-17:00 | Zentralbibliothek MG

SONSTIGES

» Techniksprechstunde
 Am 1. Dienstag und 3. Donnerstag im Monat bieten die Digitalpaten ihre kostenfreie Techniksprechstunde an.
 10:15-12:15 | Zentralbibliothek MG

MI 02 APR

KINO

» Kino im BIS | The Father (OmU)
 Frankreich/Großbritannien 2020,
 97 Min., FSK 6, Regie: Florian Zeller.
 20:00 | BIS-Zentrum

SPORT

» ADFC-Afterwork-Sporttour
 2025 (jeden Mittwoch von April bis September)
 40 km mit 25 km/h. Die Teilnah-

me ist kostenlos, erfolgt auf eigenes Risiko (Haftungsausschluss) und nur mit verkehrssicheren Fahrrädern.
 18:00 | Treffpunkt: Borussia Park (Fansteinraute)

TOUREN / FÜHRUNGEN

» Führung Zentralbibliothek
 Teilnahme anmeldefrei und kostenlos. Bei Interesse an einer Führung ab 5 Personen wird um eine Voranfrage an service-bibliothek@moenchengladbach.de gebeten.
 17:00 | Zentralbibliothek MG

» Stadttour | Nachtwächter-Rundgang – Mit Hellebarde, Horn und Laterne
 Mit Hellebarde, Horn und Laterne nimmt der Nachtwächter Sie mit auf eine Reise in eine längst vergangene Zeit.
 19:00 | Treffpunkt: Geroplatz (Schild „Treffpunkt Stadttouren“) | Weiherstr.

KURSE / TREFFEN

» VinylBar | Schallplatten digitalisieren
 Jeden 1. Mittwoch im Monat. Es muss ein USB-Stick (A oder C) mitgebracht werden – und das zu digitalisierende Vinyl! Anmeldefrei und kostenlos!
 17:00-19:00 | Zentralbibliothek MG

KIDS / JUGENDLICHE

» Gastspiel Niederrheintheater | Hast du ein Bild von dir? Gechattet – verliebt – vermisst
 Für Jugendliche der Klassen 7 bis 9. Buchungen unter: besucherservice-mg@theater-kr-mg.de
 9:30 + 11:30 | Theater MG (Studio)

SONSTIGES

» Second Hand-Verkauf im Menge-Haus (bis 5.4.)
 Jährlicher Frühjahrs-Verkauf des Zonta Club MG mit Frühjahrs-/ Sommermode und einer großen Auswahl an Bildern und gerahmten Kunstgedrucken. Mittwoch, Freitag und Samstag: 10:00 bis 12:00 Uhr, Donnerstag 18:00 bis 20:00 Uhr.
 Menge-Haus | Fliethstr. 69

» BDH-Sozialrechtsberatung (jeden Mittwoch)
 Anmeldung: 02166 217810 oder info@bdh-moenchengladbach.de
 14:30-17:30 | Geschäftsstelle des BDH-Kreisverbands MG | Gelderner Str. 30

DO 03 APR

SCHAUSPIEL / BÜHNE

» Uwe! Der Kreisligatrainer | Balla Balla
 UWE! – Der Kreisligatrainer ist das Alter Ego des RTL Comedy-Grand-Prix-Gewinners Thorsten Bär.
 20:00 | TiG – Theater im Gründungshaus

SPORT

» Trabrennen
 11:00 | Trabrennbahn an der Niersbrücke

TOUREN / FÜHRUNGEN

» eBibliothek – wie geht's?
 Informieren und nachfragen
 Expertinnen der Stadtbibliothek helfen beim ersten Einstieg oder konkreten Fragen zu anderen digitalen Services der Bibliothek. Kostenlos und anmeldefrei!
 14:00-18:00 | Zentralbibliothek MG

KURSE / TREFFEN

» Spieleabend im BIS
 Mitmachen darf jeder, der Spaß am Spiel, am Miteinander und an der Gemeinschaft hat. Teilnahme kostenfrei!
 19:00 | BIS-Zentrum

KIDS / JUGENDLICHE

» Girls' Day und Boys' Day bei der Stadtverwaltung MG
 Klischeefreie Berufsorientierung für 25 Mädchen und 25 Jungen.
 Anmeldung unter www.girls-day.de und www.boys-day.de

» Gastspiel Niederrheintheater | Hast du ein Bild von dir? Gechattet – verliebt – vermisst
 Für Jugendliche der Klassen 7 bis 9. Buchungen unter: besucherservice-mg@theater-kr-mg.de
 9:30 + 11:30 | Theater MG (Studio)

FR 04 APR

SCHAUSPIEL / BÜHNE

» Das vierte Verhör (UA)
 Von Zaza Muchemwa und Leonard Matsa. Stückeinführung um 18:45 Uhr.
 19:30 | Theater MG

KONZERTE

» Die Liederlichen | Saiten-weise Poesie
 Neues Projekt der ältesten Folkband vom Niederrhein.
 Eintritt frei! Anmeldung: bibliothek@schwalmtal.de oder 02163 946-202.
 19:30 | Bibliothek am Markt | Markt 2-8 | Schwalmtal

» Klangcafé | Mit Nathalie Brum und Gregor Glogowski
 Zwei Klangkünstler*innen experimentieren auf ihre besondere Art und Weise mit Klängen und Geräuschen. Eintritt frei!
 19:30 | Museum Abteiberg (Cafe)

» 4. Zykluskonzert 2024/2025 „Junge Virtuosen“ | Peripherie Quartett
 Werke von Edvard Grieg, Johann Sebastian Bach, Charles Koechlin, Carola Bauckholt u. a.
 19:30 | Schloss RY (Rittersaal)

KIDS / JUGENDLICHE

» Kinderliederfestival „KiLiFee“ – Lila Lindwurm: Gib Zucker!
 Ein außerirdisches Kinderlieder-Mitmachtheater Programm mit viel Musik. Eintritt frei!
 16:00 | Stadtebibliothek RY

SONSTIGES

» Nacht der Bibliotheken
 Motto: Wissen.Teilen.Entdecken.
 Mitmach-, Erlebnis und Kulturprogramm für alle kleinen und großen Bibliotheksliebhaber*innen.
 13:00-19:00 | Stadtebibliothek RY
 16:00-22:00 | Zentralbibliothek MG

» Karaoke Odyssey
 Für Singer, Rockstars und solche, die es werden wollen.
 19:00 | TiG – Theater im Gründungshaus

SA 05 APR

AUSSTELLUNGEN

» Ausstellungseröffnung „Im Wandel der Zeit“ | 75 Jahre Ballett und Tanz am Theater KR-MG
 18:45 | Theater MG

SCHAUSPIEL / BÜHNE

» Überraschung (Premiere/Uraufführung)
 Ballettabend von Robert North.
 19:30 | Theater MG

» Das Schloss
 Von Franz Kafka.
 20:00 | Theater MG (Studio)

» Die Comedy-Werkstatt
 Bekannte Comedians und aufstrebende Newcomer testen ihre Texte und Gags.
 20:00 | TiG – Theater im Gründungshaus

KONZERTE

» Subsurd | Mönchengladbacher Rock/Blues/Funk
 Ralf Ommeln (Gesang, Gitarre), Axel Hintsches (Schlagzeug), Georg Küppers (Gitarre) und Thomas Kürsten (Bass).
 20:15 | Messajero

» Anny OGREZANU („The Voice of Germany 2022“) live im Frenzen
 Anny's Gesang ist emotional, teils kraftvoll oder zerbrechlich und zielt darauf ab, Menschen durch die universelle Sprache der Musik zu berühren. Eintritt frei!
 20:30 | Frenzen Restaurant | Waldhauser Str. 89

FESTE / MÄRKTE

» Trödelmarkt (jeden Samstag)
 6:00-14:00 | Parkplatz SMS Businesspark | Blumenberger Str.

» Ostermarkt in der AWO Rheindahlen (+ 6.4.)
 Handgefertigte Dinge zum Verschenken oder Selberhalten.
 10:00-17:00 | AWO Begegnungsstätte Rheindahlen | Helenastr. 3

TOUREN / FÜHRUNGEN

» Führung durch die Zentralbibliothek
 Teilnahme anmeldefrei und kostenlos. Bei Interesse an einer Führung ab 5 Personen wird um Voranfrage an service-bibliothek@moenchengladbach.de gebeten.
 10:00 | Zentralbibliothek MG

» Stadttour | Altstadt-Rundgang – Zwischen Historie und Moderne
 In einer sehr abwechslungsreichen und kurzweiligen Tour durch Mönchengladbachs Altstadt erfahren Sie viel Altes – aber auch viel Neues.
 11:00 | Treffpunkt: Geroplatz (Stadttouren-Schild) | Weiherstr.

» Stadttour | Rheydt – Versteckte Schönheiten der Geschichte und Architektur
 Diese Stadttour führt u. a. zum Fischerturm und zum Geburtshaus von Hugo Junkers.
 12:00 | Treffpunkt: Rathaus RY

» Bunkerführung (+ 12.4.)
 Tauchen Sie ein in die Geschichte und erkunden Sie die geheimnisvollen Räume dieses eindrucksvollen Relikt des 2. Weltkrieges.
 17:00-18:30 | Bunker Gütterath

KIDS / JUGENDLICHE

» Vorgelesen | Lesezwerg
 Kleine Fans von großen Geschichten gehen auf spannende Lesetouren. Teilnahme kostenlos und anmeldefrei für große und kleine Menschen ab 4.
 13:00-14:00 | Zentralbibliothek MG

SONSTIGES

» Infonachmittag Astronomischer Arbeitskreis Mönchengladbach e. V.
 Wissenswertes aus Astronomie, Weltraumfahrt sowie der Gerätekunde, Besichtigung der Sternwarte u.v.m.
 14:00-17:00 | Sternwarte im Wasserwerk Rheindahlen

SO 06 APR

AUSSTELLUNGEN

» Karnevalsmuseum
 Einblick in die historische Tradition des Mönchengladbacher Karnevals.
 11:00-14:00 | Altes Zeughaus

SCHAUSPIEL / BÜHNE

» Golden Girls | Absolut Amüsant
 Travestie-Entertainment auf höchstem Niveau.
 17:00 | TiG – Theater im Gründungshaus

» Queen's Last Night
 Songdrama von Frank Matthus und Jochen Kilian.
 18:00 | Theater MG

KONZERTE

» 4. Kammerkonzert 2024/2025
 Goldberg – 30 Variationen – zur „Gemüths-Ergetzung fertigert!“
 Chisato Yamamoto (Violine), Richard Weitz (Viola) und Raffaele Franchini (Violoncello) spielen Werke von H. Purcell und J. S. Bach.
 11:00 | Theater MG (Studio)



12.4.2025 | 19:30 Uhr | Theater MG
Pudelpunk Song Contest (Premiere / Uraufführung)

Was haben Udo Jürgens, Vicky Leandros, ABBA und Nicole gemeinsam? Sie alle gewannen einmal die größte Musikshow der Welt, den Grand Prix Eurovision de la Chanson. Mit einem Schlager und in einer Zeit, in der die Mikrofone noch Kabel besaßen. Komponist Rolf Kugel, erstmals noch Mr. Grandprix genannt, würde seine Seele für den nächsten großen Hit verkaufen. Doch weder Roy Black noch Karel Gott lassen sich blicken, als Kugel die Hitgeister beschwört. Dafür erscheint ihm der Godfather of Punk, Iggy Pop. Mit Rampenlicht und Rambazamba dreht Iggy Kugel eine Club- und Zeitreise in die 1970er und 1980er an.

www.theater-kr-mg.de

12 04
19:30 Uhr



13.4.2025 | 16:00 Uhr | BIS-Zentrum
Dodo und die Erbsen | Erzähl- und Clowntheater

Lasst euch mit „Dodo und die Erbsen“ in die einzigartige Clownswelt entführen, in der Tragik und Komik so dicht bei einander liegen. Diana Drechsler schlüpft in die Rolle des quirligen und sympathischen Clownsmädchens Dodo. Begleitet die Clownin auf ihrer Reise in das Land der Märchen und Fantasie, auf der mitgesungen, getanzt, gezaubert und auch gelacht werden kann. Dodo möchte so gerne einmal Prinzessin sein, aber alles läuft nicht so wie sie es will. Auch ihre liebsten Spielkameraden Konrad und Hermine – ein Ball und ein Frostmädchen – haben ganz andere Ideen als Diener einer Prinzessin zu sein ...

www.bis-zentrum.de

13 04
16:00 Uhr

» Webstuhl-Konzert
 Die Konzertreihe startet mit der Chor-Formation „Die Tonköpfe“ 13:00 | TextilTechnikum

» Come Together Again
 Musik für Gitarre, Harfe und Mandoline. Eintritt frei!
 19:30 | Musikschule MG

KINO

» **Royal Ballet and Opera live 2024/25 | Turandot**
 205 Minuten. FSK 6. Gesungen auf Italienisch mit Untertiteln.
 15:00 | Cinefactory im Haus Zoar

FESTE / MÄRKTE

» Trödelmarkt Eicken
 Nur privater Trödel. Keine Neuware.
 10:00-17:00 | Fußgängerzone Eicken

» Mädchen Klamotte – Der Mädelsflohmarkt
 Vintage-Schätze, Second-Hand-Klamotten, Kinderbekleidung und -ausstattung, Designerware, Schuhe, Schmuck und Accessoires.
 11:00-16:00 | Kaiser-Friedrich-Halle

TOUREN / FÜHRUNGEN

» Erster Sonntag | Führungen und Offene Malklasse
 Stündlich Führungen und Kunstgespräche zu den aktuellen Ausstellungen. Malklasse für Kinder von 5-12. Eintritt frei!
 11:00-18:00 | Museum Abteiberg

» Bunkerführung (+ 13.4., 27.4.)
 Tauchen Sie ein in die Geschichte und erkunden Sie die geheimnisvollen Räume dieses eindrucksvollen Relikt des 2. Weltkrieges.
 15:00-16:30 | Bunker Güdderath

KIDS / JUGENDLICHE

» Vorgelesen | Lesefohlen
 Kleine Fans von großen Geschichten gehen auf spannende Lesetouren. Teilnahme kostenlos und anmeldefrei für große und kleine Menschen ab 4.
 15:00-16:00 | Stadtbibliothek RY

SONSTIGES

» FESTWOCHE EXTRA | 75 Jahre Ballett am Theater KR-MG
 Podiumsgespräch mit Karine Andrei-Sutter, Silvia Behnke, Silviu Preda, Robert North und Manuel Gross.
 14:00 | Theater MG

MO 07 APR

TOUREN / FÜHRUNGEN

» THEATER EXTRA: Theaterführung – Einzigartige Blicke hinter die Kulissen
 Karten nur im Vorverkauf an der Theaterkasse. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.
 18:00 | Theater MG

KURSE / TREFFEN

» open mic
 Jeden ersten Montag im Monat. Offene Bühne für Comedy, Musik u.v.m. Teilnahme kostenfrei!
 18:30 | BIS-Zentrum

SONSTIGES

» FESTWOCHE EXTRA | Szenen einer Theaterreihe
 Ensemblemitglieder des Musiktheaters im Gespräch. Mit musikalischem Rahmenprogramm zum Thema Ehe.
 19:30 | Theater MG

DI 08 APR

SCHAUSPIEL / BÜHNE

» Die Zauberflöte
 Mit allem Respekt vor Mozart und Schikaneder haben Lukas Schrenk und Nils Strunk die über 200 Jahre alten Hits in unterschiedlichste Stilrichtungen verpackt.
 19:30 | Rheinisches Landestheater Neuss

SONSTIGES

» Techniksprechstunde
 An jedem 2. Dienstag im Monat bieten die Digitalpat*innen ihre kostenfreie Techniksprechstunde an.
 10:15-12:15 | Stadtbibliothek RY

MI 09 APR

SCHAUSPIEL / BÜHNE

» Improtheater Phönixallee | TiG Attack – Wir zielen auf Deine Lachmuskeln
 Das Publikum darf bestimmen wo's langgeht.
 20:00 | TiG – Theater im Gründungshaus

KURSE / TREFFEN

» Apéro Art | Töpfern für Einsteiger*innen
 Mache dich mit dem geschmeidigen Ton vertraut und verarbeite ihn mit bloßen Händen. Anmeldung: 02161 252681 oder info@schlossrheydt.de
 19:00-21:00 | Schloss RY

» LesARTen
 Schreibkreative aller Altersgruppen haben hier die Chance, selbstverfasste Texte einem aufmerksamen Zuhörer*innen zu präsentieren. Eintritt frei!
 20:00 | BIS-Zentrum

DO 10 APR

SCHAUSPIEL / BÜHNE

» **THEATER EXTRA | Soiree zu „Pudelpunk Song Contest“**
 Musikalische Komödie nach Goethes „Faust“. Stückeinführung, anschließend Probenbesuch.
 17:45 | Theater MG

» Mord im Schützenverein
 Komödie von David Gieselmann und Clemens Bechtel.
 19:30 | Rheinisches Landestheater Neuss

KONZERTE

» Jazzclub M'Gladbach | Offene Jazzsession
 Eine Opener Band spielt das Eröffnungset und im Anschluss können alle Jazzbegeisterten mitmachen und einsteigen.
 Eintritt frei!
 19:30 | BIS-Zentrum

» 5. Meisterkonzert 2024/2025 | About Mozart
 Yaara Tal (Klavier) und Andreas Groethuysen (Klavier) spielen Werke von Wolfgang Amadeus Mozart, Carl Czerny, Franz Schubert und Walter Gieseking.
 19:30 | Kaiser-Friedrich-Halle

» Booster Acoustic Nights | Das neue Konzerthighlight der Stadt mit René Pütz, Chris Schmitt, Rüdiger Tiedemann, Sebastian Bierbaums und Dennis Bowns.
 20:00 | TiG – Theater im Gründungshaus

SONSTIGES

» Virtual Reality | Mit dem Icaros durch virtuelle Welten fliegen!
 Für alle ab 12 Jahren, die mindestens 1,50 m groß sind und

körperlich fit. Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Kostenlos und anmeldefrei!
 16:00-18:00 | Zentralbibliothek MG

FR 11 APR

SCHAUSPIEL / BÜHNE

» Volker Weininger | Filmriss
 Auch in seinem zweiten Solo-Programm kommen bei Volker Weininger die Kölsch und die Gags wieder Schlag auf Schlag.
 20:00 | Kaiser-Friedrich-Halle

» **Nonsense Comedy**
 Nicht nur Newcomer testen ihr Talent, sondern auch alte Hasen der Comedyzene präsentieren ihre neuesten Witze und Geschichten.
 20:00 | Nonsense Bar

» Kurzer „Lehrgang“ für Theaterbesucher (Premiere)
 Aus Schriften Thomas Manns, montiert von Herwart Grosse, vorgeführt von Michael Grosse.
 20:00 | Theater MG (Studio)

PARTYS

» Tanzbar
 Von und mit DJ Dr.Duck, a DJ formerly known as ENTE.
 21:00 | Messajero

KURSE / TREFFEN

» Das SprachCafé der Stadtbibliothek | Einfach Deutsch sprechen (+ 25.4.)
 Ungezwungen und praxisnah seine Sprachfähigkeiten verbessern, andere Menschen treffen und sich austauschen. Kostenlos und anmeldefrei.
 18:00-19:30 | Zentralbibliothek MG

SA 12 APR

SCHAUSPIEL / BÜHNE

» Die Eiskönigin
 Großes Ensemble aus Musical-Sozialisten, Eistanzern und Akrobaten.
 19:00 | Kaiser-Friedrich-Halle

» **Pudelpunk Song Contest** (Premiere/UA)
 Musikalische Komödie nach Goethes „Faust“. Anschl. öffentliche Premierenfeier im Theaterbistro.
 19:30 | Theater MG

» Pop up Comedy
 Lars Hohlfeld und 3 wechselnde Comedians. Mit Fabian Lampert, Patrick Nederkoorn und Sascha Thamm.
 20:00 | TiG – Theater im Gründungshaus

KINO

» **André Rieu's 75th Birthday Celebration | The Dream Continues** (+ 13.4.)
 150 Minuten. FSK 0.
 17:00 | Cinefactory im Haus Zoar

SPORT

» Fußball | Bundesliga (29. Spieltag)
 Borussia MG – SC Freiburg
 15:30 | Borussia-Park

SONSTIGES

» Auktion Pfandhaus Brocker
 Vorbesichtigung: 10:30 Uhr, Versteigerung: 12:00 Uhr.
 Kaiser-Friedrich-Halle

SO 13 APR

SCHAUSPIEL / BÜHNE

» Überraschung (UA)
 Ballettabend von Robert North.
 16:00 | Theater MG

KONZERTE

» Kulturfrühstück | Britt Mix
 Britta Lesinski (Vocal), Jacon Scheumann (Percussion), Rainer Kuboth (Gitarre), Ekkehard Schulz (Bass), Johannes Kaufhold (Piano).
 11:00 | BIS-Zentrum

TOUREN / FÜHRUNGEN

» Tag der Provenienzforschung
 Die Besuchende haben die Möglichkeit, bei einer Führung mehr über die Provenienzforschung zu erfahren. Anmeldung: info@schlossrheydt.de
 13:30-15:00 | Schloss RY

KIDS / JUGENDLICHE

» Museum Schloss Rheydt
 Offene Führung für Kinder
 Mit Martina Noetzel. Für Kinder von 5 bis 12 Jahren.
 15:00 | Treffpunkt: Herrenhaus

» Zwerg Nase
 Von Sabine Sanz nach Wilhelm Hauff für zwei Schauspieler und Puppen. Für Kinder ab 6 Jahren.
 15:00 | Theater MG (Studio)

» Dodo und die Erbsen | Erzähl- und Clowntheater
 Ein Märchen-Clown-Theater frei nach dem Märchen „Die Prinzessin auf der Erbsen“ von und mit Diana Drechsler alias Dodo für Kinder ab 3 Jahren.
 16:00 | BIS-Zentrum

MO 14 APR

KINO

» VHS Programm kino | Zwei zu eins
 Deutschland 2024, 115 Min., FSK 6, Regie: Natja Brunckhorst.
 20:15 | Comet-Cine-Center

KIDS / JUGENDLICHE

» Osterferienprogramm im TextilTechnikum | NATÜRLICH im TextilTechnikum
 Für Kinder von 5 bis 7 Jahren. Anmeldung: info@textiltechnikum.de oder 02161 3038718.
 10:00-12:00 | TextilTechnikum

DI 15 APR

SCHAUSPIEL / BÜHNE

» Das Schloss
 Von Franz Kafka.
 20:00 | Theater MG (Studio)

KIDS / JUGENDLICHE

» Osterferienprogramm im TextilTechnikum | SPORTLICH im TextilTechnikum
 Für Kinder von 5 bis 7 Jahren. Anmeldung: info@textiltechnikum.de oder 02161 3038718.
 10:00-12:00 | TextilTechnikum

» Osterferien im Museum Abteiberg | Animationswerkstatt (15.4.-17.4.)
 Mit Kai Welf Hoyme. Für Kinder von 6 bis 10 Jahren: 11:00-13:00 Uhr. Für Jugendliche ab 11 Jahren: 14:00-17:00 Uhr. Anmeldung: www.museum-abteiberg.de oder robert@museum-abteiberg.de
 Museum Abteiberg



17.4.2025 | 11:00 Uhr | Treffpunkt: Waldhausener Str. 89
StadtTour | Das neue Gesicht der Altstadt – After-Work Kultur & Kulinarik

Die Waldhausener Straße und der Alte Markt mit seiner großen Gastronomieszene lassen viele zuerst ans Feiern und Genießen denken. Doch gerade in den letzten Jahren hat sich das Herzstück der Gladbacher Altstadt enorm gewandelt und zeigt mit seiner kulturellen Vielfalt ein neues zweites Gesicht. Entdecken Sie mit unserem Stadtführer die Schönheiten der #kunsttrourealstadt und erleben Sie besondere Konzepte der Szene-Hotspots als kulturelle Treffpunkte. Lernen Sie den Charme der Vinylgarage kennen und wandeln Sie auf den Spuren von Günter Netzer und Pilates. Dauer: 180 Minuten. Strecke: ca. 1 km.

deinmg.de/project/stadttouren-stadtrundgaenge/

17 04
11:00 Uhr



26.4.2025 | 19:30 UHR | THEATER MG
LOVESTORY | FESTLICHER THEATERBALL ZUR 75-JÄHRIGEN THEATERREHE

Tanz- und Theaterbegeisterte dürfen sich auf eine Neuauflage des beliebten Theaterballs freuen! Im Rahmen der Jubiläums-Spielzeit – 75 Jahre Theater Krefeld und Mönchengladbach – wird die erfolgreiche und deutschlandweit älteste Theaterreihe gebührend gefeiert. Als Eröffnungsprogramm erleben die Ballgäste eine große Musicalgala, in deren Anschluss sie zu den Walzerklängen der Niederrheinischen Sinfoniker selbst auf der Bühne tanzen können. Bei der Mitternachtsshow werden Ausschnitte aus der musikalischen Komödie „Pudelpunk Song Contest“ gezeigt. Im Konzertsaal spielen die „Starlight Band“ und „Nightshift“.

www.theater-kr-mg.de

26 04
19:30 Uhr

» Osterferienprogramm | Steinzeit – Naturzeit
Für Kinder ab 6 Jahren. Mit Nicola Grosch. Anmeldung: 02161 252681 oder info@schlossheydt.de
14:00-17:00 | Schloss RY

» Osterferienprogramm | Wildnis-Werkstatt
Für Kinder von 4 bis 6 Jahren. Mit Anika Simm. Anmeldung: 02161 252681 oder info@schlossheydt.de
14:00-17:00 | Schloss RY

MI 16 APR
SCHAUSPIEL / BÜHNE

» Maria Stuart
Von Friedrich Schiller. Stückeinführung um 18:45 Uhr.
19:30 | Theater MG

KINO

» Kino im BIS | Aus dem Nichts Deutschland/Frankreich 2017, 102 Min., FSK 12, Regie: Fatih Akin.
20:00 | BIS-Zentrum

TOUREN / FÜHRUNGEN

» Stadttour | Nachtwächter-Rundgang – Mit Hellebarde, Horn und Laterne. Der Nachtwächter nimmt Sie mit auf eine Reise in eine längst vergangene Zeit.
19:30 | Treffpunkt: Geroplatz (Schild „Treffpunkt Stadttouren“) | Weiherstr.

KURSE / TREFFEN

» Stammtisch Saatgut (bibliothek) Interessierte sind an jedem dritten Mittwoch im Monat eingeladen, sich über alle Fragen rund um Saatgut auszutauschen, Wissen und Erfahrungen zu teilen. Kostenlos und anmeldefrei!
18:00-19:30 | Zentralbibliothek MG

KIDS / JUGENDLICHE

» Osterferienprogramm im TextilTechnikum | ERFINDERISCH im TextilTechnikum
Für Kinder von 5 bis 7 Jahren. Anmeldung: info@textiltechnikum.de oder 02161 3038718.
10:00-12:00 | TextilTechnikum

» Osterferienprogramm | Ostern todschick! (+ 17.4.)
Für Kinder & Jugendliche von 10 bis 12 Jahren. Mit Sylvia Gräff. Anmeldung: 02161 252681 oder info@schlossheydt.de
10:00-13:00 | Schloss RY

DO 17 APR

SCHAUSPIEL / BÜHNE

» Pudelpunk Song Contest (UA) Musikalische Komödie nach Goethes „Faust“.
19:30 | Theater MG

KONZERTE

» YES WE JAM! | Oster-Spirituals-Special
Impro Live Concert ... von Könnern für Kenner.
20:30 | Messajero

TOUREN / FÜHRUNGEN

» Stadttour | Das neue Gesicht der Altstadt – After-Work Kultur & Kulinarik
Entdecken Sie mit dem Stadtführer die Schönheiten der #kunsttrourealstadt und erleben Sie besondere Konzepte der Szene-Hotspots als kulturelle Treffpunkte.
18:00 | Frenzen Restaurant | Waldhausener Str. 89

KURSE / TREFFEN

» Abendakademie in der Malklasse | Moving Colours – Stop-Motion-Animation
Künstlerischer Workshop. Mit Kai Welf Hoyme.
18:00-21:00 | Museum Abteiberg

KURSE / TREFFEN

» Apéro Art | Frühlingsbilder leicht gemacht
Lerne effektvolle und einfache Techniken, um mit Aquarell- und Acrylfarben beeindruckende Bilder zu gestalten. Anmeldung: 02161 252681 oder info@schlossheydt.de
19:00-21:00 | Schloss RY

KIDS / JUGENDLICHE

» Osterferienprogramm im TextilTechnikum | PHANTASTISCH im TextilTechnikum
Für Kinder von 5 bis 7 Jahren. Anmeldung: info@textiltechnikum.de oder 02161 3038718.
10:00-12:00 | TextilTechnikum

» Osterferienprogramm | Wildnis-Werkstatt
Für Kinder von 6 bis 9 Jahren. Mit Anika Simm. Anmeldung: 02161 252681 oder info@schlossheydt.de
14:00-17:00 | Schloss RY

KIDS / JUGENDLICHE

» Techniksprechstunde
Am 1. Dienstag und 3. Donnerstag im Monat bieten die Digitalpat*innen ihre kostenfreie Techniksprechstunde an.
10:15-12:15 | Zentralbibliothek MG

FR 18 APR

SCHAUSPIEL / BÜHNE

» Maria Stuart
Von Friedrich Schiller. Stückeinführung um 18:45 Uhr.
19:30 | Theater MG

TOUREN / FÜHRUNGEN

» ADFC-AbendRadTour
Von März bis Oktober jeden dritten Freitag im Monat. Ca. 15 km, 15 km/h. Die Teilnahme ist kostenlos, erfolgt auf eigenes Risiko (Haftungsausschluss) und nur mit verkehrssicheren Fahrrädern.
18:15 | Marktplatz RY

SA 19 APR

SCHAUSPIEL / BÜHNE

» Das vierte Verhör (UA) – Zum letzten Mal in MG
Von Zaza Muehnmwa und Leonard Matsa. Stückeinführung um 18:45 Uhr.
19:30 | Theater MG

FESTE / MÄRKTE

» Ostervolksfest (bis 27.4.)
Alter Markt

SONSTIGES

» Veganer Brunch
Motto: Vibes & Brunch. Special Guest mit Gitarre und Live-Musik.
19:00 | TiG – Theater im Gründungshaus (AretzKäffchen)

SO 20 APR

SCHAUSPIEL / BÜHNE

» Überraschung (UA)
Ballettabend von Robert North.
19:30 | Theater MG

SPORT

» Fußball | 2. Frauen-Bundesliga (22. Spieltag)
Borussia MG – FSV Gütersloh 2009
14:00 | Grenzlandstadion

MO 21 APR

SCHAUSPIEL / BÜHNE

» FESTWOCHE EXTRA | ACH! – Ein Kleist-Porträt
Soloabend mit Jonas Dumke. Ein Gastspiel des Theaters Aachen.
18:00 | Theater MG

DI 22 APR

SCHAUSPIEL / BÜHNE

» Pudelpunk Song Contest (UA) Musikalische Komödie nach Goethes „Faust“.
19:30 | Theater MG

KURSE / TREFFEN

» Benedikt-Café (jeden 4. Dienstag im Monat)
Ein Angebot für Trauernde.
15:00-16:30 | Seniorentreff der Pfarrei St. Benedikt
St.-Michael-Platz 2

KIDS / JUGENDLICHE

» Osterferienprogramm im TextilTechnikum | NATÜRLICH im TextilTechnikum
Für Kinder von 8 bis 10 Jahren. Anmeldung: info@textiltechnikum.de oder 02161 3038718.
10:00-12:00 | TextilTechnikum

» Osterferien im Museum Abteiberg | Kunst für alle (22.4.-25.4.)
Mit Franziska Schmitz. Für Kinder von 6 bis 10 Jahren: 11:00-13:00 Uhr. Für Jugendliche ab 11 Jahren: 14:00-17:00 Uhr. Anmeldung: www.museum-abteiberg.de oder robert@museum-abteiberg.de
Museum Abteiberg

MI 23 APR

KIDS / JUGENDLICHE

» Osterferienprogramm im TextilTechnikum | SPORTLICH im TextilTechnikum
Für Kinder von 8 bis 10 Jahren.

Anmeldung: info@textiltechnikum.de oder 02161 3038718.
10:00-12:00 | TextilTechnikum

» Osterferienprogramm | Drei Tage Ritterleben! (+ 24.4., 25.4.)
Für Kinder von 6 bis 10 Jahren. Mit Chris Schüller. Anmeldung: 02161 252681 oder info@schlossheydt.de
11:00-15:00 | Schloss RY

DO 24 APR

SCHAUSPIEL / BÜHNE

» ¡PRIMO! ley de vida | Das Flamenco-Musical
Die Geschichte eines Flamenco-Künstlers, kraftvoll und leidenschaftlich, erzählt in allen Formen des Flamenco.
20:00 | TiG – Theater im Gründungshaus

KONZERTE

» Rock Metal Session
Offene Jam Session. Musiker aus MG und Umgebung treffen sich zum gemeinsamen Musizieren... Improvisieren... Klönen... oder auch nur zuhören. Backline vorhanden! Eintritt frei!
19:30 | BIS-Zentrum

TOUREN / FÜHRUNGEN

» ADFC-Seniorentour
Jeden 4. Donnerstag im Monat von April bis September. 30-35 km, 15 km/h. Die Teilnahme ist kostenlos, erfolgt auf eigenes Risiko (Haftungsausschluss) und nur mit verkehrssicheren Fahrrädern.
13:00-17:00 | Treffpunkt: Parkplatz am Stadtwald RY

KIDS / JUGENDLICHE

» Osterferienprogramm im TextilTechnikum | ERFINDERISCH im TextilTechnikum
Für Kinder von 8 bis 10 Jahren. Anmeldung: info@textiltechnikum.de oder 02161 3038718.
10:00-12:00 | TextilTechnikum

FR 25 APR

PARTYS

» Tonspuren
Party-Serie von und mit Dj.rokka („Rolle“).
21:00 | Messajero

KIDS / JUGENDLICHE

» Osterferienprogramm im TextilTechnikum | PHANTASTISCH im TextilTechnikum
Für Kinder von 8 bis 10 Jahren. Anmeldung: info@textiltechnikum.de oder 02161 3038718.
10:00-12:00 | TextilTechnikum

SONSTIGES

» **Biertasting im Bunker Gütterath**
Mit Biersommelière Gracia Sacher. Reservierung: info@bernhardpetz.de oder 02166 912485.
19:00-21:00 | Bunker Gütterath

SA 26 APR

SCHAUSPIEL / BÜHNE

» **Lovestory | Festlicher Theaterball zur 75-jährigen Theaterrehe**
Große Musicalgala und Mitternachtsshow mit Ausschnitten aus der musikalischen Komödie „Pudelpunk Song Contest“! Im Konzertsaal: „Starlight Band“ und „Nightshift“.
19:30 | Theater MG

» Der Superman-Monolog – Ein Mann steigt aus. Oder ein. Eine radikale Auseinandersetzung mit Männlichkeit, Schuld und Verantwortung – mit schwarzem Humor, ungeschönt und intensiv.
20:00 | TiG – Theater im Gründungshaus

KONZERTE

» Weltklassik am Klavier | Überraschungskonzert! Quasi eine phantasy – Mondschein und der Herr der Ringe!
Alexey Chernov spielt Werke von Mozart, Rachmaninow, Skrjabin, van Beethoven, Ravel und Wagner.
17:00 | KunstSignal – Alter Bahnhof Geiekenen
www.weltklassik.de

KINO

» **MET Opera live | Le Nozze di Figaro**
235 Minuten. FSK 6. Gesungen in Italienisch mit deutschen Untertiteln.
19:00 | Cinefactory im Haus Zoar



28.4.2025 | 19:30 Uhr | Theater MG
**Festwoche Extra: Die Herr Winzen Show
 "75 spezial"**

Herr Winzen – Sie erinnern sich: der ewig jung bleibende Charmer mit dem Goldfischglas – weiß, wie man einen 75. Geburtstag feiert. Den seinen hat er schließlich schon mindestens ein dutzend Mal begangen. Anlässlich des 75-jährigen Bestehens des Gemeinschaftstheaters lädt Herr Winzen an zwei exklusiven Terminen Theaterexpertinnen und -experten ein und gräbt mit ihnen Erinnerungen an Merkwürdiges aus acht Jahrzehnten aus.

www.theater-kr-mg.de

28 04
 19:30 Uhr

SPORT

» Feldhockey | 2. Bundesliga
 Männer
 Gladbacher HTC – Blau Weiss Köln
 16:00 | GHTC-Sportanlage

TOUREN / FÜHRUNGEN

» Stadttour | Rund um das
 Münster – Mysterien, Historie und
 Kirchenkunst
 Geschichten von der Teufels-
 sage, die sich um die Krypta des
 Münsters rankt, sakrale Kunst,
 die Basilika Minor, faszinierende
 Glasmalerei und baumeisterliche
 Architektur erleben Sie auf dieser
 Stadttour.
 11:00 | Treffpunkt: Edmund-
 Erlemann-Platz

SO 27 APR

SCHAUSPIEL / BÜHNE

» Himmelwärts
 Wundervolle und kraftpendende
 Geschichte über den Verlust eines
 Menschen und die Schönheit des
 Lebens.
 18:00 | Rheinisches Landesthea-
 ter Neuss

FESTE / MÄRKTE

» Adler Modellspielzeugmarkt
 Handel, An- und Verkauf von
 neuen und gebrauchten Modell-
 spielzeugen: Modelleisenbahnen,
 Modellautos, Modellbahnzubehör,
 Figuren, Blechspielzeug u.v.m.
 11:00-15:00 | Kaiser-Friedrich-Halle

MO 28 APR

SONSTIGES

» FESTWOCHE EXTRA | Die Herr
 Winzen Show „75 spezial“
 Herr Winzen lädt Theaterexperten
 ein und gräbt mit ihnen Erinne-
 rungen an Merkwürdigem aus acht
 Jahrzehnten aus. Mit Live-Musik
 der „Senior Jansen Band“.
 19:30 | Theater MG

DI 29 APR

SCHAUSPIEL / BÜHNE

» Musicalgala | | Dreamed a Dream
 Mit Highlights aus Les Miserables,
 Miss Saigon, Chess u. v. a.
 19:30 | Theater MG

KURSE / TREFFEN

» Apéro Art | Kintsugi – Scherben
 bringen Glück!
 Beim Kintsugi kleben wir Bruch-
 kanten zusammen und heben
 sie silbern oder golden hervor.
 Anmeldung: 02161 252681 oder
 info@schlossrheydt.de
 19:00-21:00 | Schloss RY

**HINDENBURGER
 #200
 29.04.2025**

#001
 30.08.2007



MI 30 APR

SCHAUSPIEL / BÜHNE

» Überraschung (Uraufführung)
 Ballettabend von Robert North.
 19:30 | Theater MG

ADRESSEN

Altes Zeughaus
 Weiherstr. 1-6 | 41061 MG
www.altes-zeughaus.de

BIS-Zentrum
 Bismarckstr. 97-99 | 41061 MG
www.bis-zentrum.de

**Borussia VfL 1900 Mönchen-
 gladbach e. V.**
 Hennes-Weisweiler-Allee 1
 41179 MG | www.borussia.de

Bunker Güdderath
 Güdderath 29 | 41199 MG
www.bunkerfuehrungen.de

Cinefactory im Haus Zoar
 Kapuzinerplatz 12 | 41061 MG
www.cinefactorymg.de

Comet-Cine-Center
 Viersener Str. 8 | 41061 MG
www.comet-cine-center.de

FohlenWelt
 Hennes-Weisweiler-Allee 1
 41179 MG
www.museum.borussia.de

**Gladbacher Hockey- und
 Tennis-Club e. V.**
 An den Holter Sportstätten 11
 41069 MG | www.ghct.de

Grenzlandstadion
 Seminarstr. 20 | 41236 MG

Kaiser-Friedrich-Halle
 Hohenzollernstr. 15 | 41061 MG
www.kaiser-friedrich-halle.de

Klosterkirche Neuwerk
 Dammer Str. 165 | 41066 MG
www.klosterkirche-neuwerk.de

**KunstSignal – Alter Bahnhof
 Geneicken**
 Otto-Saffran-Str. 102
 41238 MG
www.kunstsignal.de

KUNSTWERK – das rote Krokodil
 Wickrathberger Str. 18b |
 41189 MG
www.kunstwerk-krokodil.de

Messajero
 Sophienstr. 17 | 41065 MG
www.messajero.com

Museum Abteiberg
 Abteistr. 27 | 41061 MG
www.museum-abteiberg.de

Musikschule Mönchengladbach
 Lüpertzender Str. 83 | 41061 MG
 Friedrich-Ebert-Str. 61
 41236 MG
www.musikschule-moenchengladbach.de

Nonsense Bar
 Volksbadstraße 87 | 41065 MG
[instagram.com/nonsensebar.mg](https://www.instagram.com/nonsensebar.mg)

**Rheinisches Landestheater
 Neuss**
 Oberstr. 95 | 41460 NE
www.rheinisches-landes-theater.de

Schloss Rheydt
 Schlosstr. 508 | 41238 MG
www.schlossrheydt.de

Stadion im Borussia-Park
 Hennes-Weisweiler-Allee 1
 41179 MG

Stars of the Galaxy
 Berliner Platz 10 | 41061 MG
www.starsofthegalaxy.de

Stadtbibliothek Rheydt
 Am Neumarkt 84 | 41236 MG
www.stadtbibliothek-mg.de

**Sternwarte im Wasserwerk
 Rheindahlen**
 Mennerather Str. 80 | 41179 MG
www.astro-mg.de

St. Kamillus Kolumbarium
 Kamillianerstr. 40 | 41069 MG
www.st-kamillus-kolumbarium.de

Textiltechnikum
 Schwalmstr. 301
 Monforts Quartier 31 | 41238 MG
www.textiltechnikum.de

Theater Mönchengladbach
 Odenkirchener Str. 78
 41236 MG
www.theater-kr-mg.de

**TiG – Theater im Gründungs-
 haus**
 Eickener Str. 88 | 41061 MG
www.dein-tig.de

**Trabrennbahn an der
 Niersbrücke**
 Am Flughafen 5 | 41066 MG
www.mgtrab.de

**Zentralbibliothek Carl Brandts
 Haus**
 Blücherstr. 6 | 41061 MG
www.stadtbibliothek-mg.de

IMPRESSUM

Ausgabe 04/2025

Verlag:
 Der HINDENBURGER erscheint
 12x jährlich bei:

Marktimpuls GmbH & Co. KG
 Schillerstr. 59,
 41061 Mönchengladbach
 Amtsgericht Mönchengladbach,
 HRA 5838

UStID: DE247211801

PhG:
 Marktimpuls Verwaltungs GmbH,
 Anschrift wie oben, Amtsgericht
 Mönchengladbach, HRB 11530

Geschäftsführung:
 Marc Thiele

Herausgeber und Chefredakteur:
 Marc Thiele (V. i. S. d. P.)

Redaktion:
 redaktion@hindenburger.de

Terminkalender:
 Martin Huth
 E-Mail: termine@hindenburger.de,
 Redaktionsschluss Terminkalender:
 15. des Vormonats

Redaktionelle Mitarbeit:
 Gracia Sacher, Jessica Sindermann,
 Karl Borland

Coverfoto:
 Theater Krefeld Mönchengladbach
 Pudelpunk Song Contest
 Matthias Stutte, KI-generiert

Grafik:
 Agentur Matimako Inh. M. Thiele

Druck:
 Senefelder Misset Doetinchem B.V.
 Mercuriusstraat 35, 7006 RK
 Doetinchem (NL)

Anzeigenberatung:
 Leitung: Marion Freier,
 Tel. 0 21 61 - 686 95 -20,
 E-Mail: media@marktimpuls.de

Mediadaten
 werden auf Wunsch zugesandt.
 Es gilt Preisliste 01/25

Verteilung
 Die Verteilung erfolgt über Verteilstellen
 im gesamten Erscheinungsgebiet MG
 und Teilen der Kreise VIE, HS und NE
 sowie digital über hindenburger.de und
yumpu.com

Für die Richtigkeit der Termine und Anzeigentexte kann der Verlag keine Gewähr übernehmen. Alle Berichte und Beiträge sind nach bestem Wissen und Gewissen der jeweiligen Autoren zusammengestellt. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Für eingesandte Unterlagen jeglicher Art übernimmt der Verlag keine Haftung. Satiren und Kolumnen verstehen sich als Satire im Sinne des Presserechts. Nachdruck des gesamten Inhaltes, auch auszugsweise, sowie der vom Verlag gestalteten Anzeigen nur mit schriftlicher Freigabe des Verlages. Alle Rechte liegen beim Verlag.

EU - Produktsicherheitsverordnung (GPSR)

Hersteller und Ansprechpartner s.o. - Verlag
 Die folgenden Sicherheitsrisiken / Gesundheitsgefahren bestehen: Papierprodukte wie Bücher, Magazine, Zeitschriften bergen die Gefahr von Schnittverletzungen an scharfkantigen Papierbögen
 Weitere Informationen und Kontaktmöglichkeiten unter www.hindenburger.de/gpsr.html

10zehnter 05 mai 2025



über dem
ninety nine
 KAISER-FRIEDRICH-HALLE

Tickets unter
www.sunrise-club.com

SMALLTOWN DANCE

Mönchengladbach
21 uhr 15 €

by **SUNRISE**
 team



Anzeige

OSTERN IN DER SAUNALANDSCHAFT FINLANTIS

Nach dem Osterfrühstück direkt in die Sauna?

Die freien Osterfeiertage (18. - 21. April) bieten sich wunderbar für einen entspannten Wellness-Tag an.

Finlantis ist an Karfreitag, Ostersonntag und Ostermontag von 10 bis 20 Uhr geöffnet. Am Karsamstag gelten die regulären Öffnungszeiten von 10 bis 23 Uhr.

Das Finlantis verwöhnt mit besonderen Aufgüssen und einer Kaffee-Salz-Öl-Zeremonie im Dampfbad. Wer noch auf der Suche nach dem passenden Geschenk fürs Osterkörbchen ist, findet Inspiration im Gutscheishop unter <https://shop.finlantis.de/de/oder> direkt Ort.

Wir wünschen frohe und entspannte Ostertage!

Alle Informationen unter www.finlantis.de.

Finlantis

Buschstraße 22,
41334 Nettetal



Foto: Finlantis

BIKE'N'BBQ ERKELENZ

Mit Bike'n'BBQ am 3. und 4. Mai eröffnet die Stadt Erkelenz ihren neuen Marktplatz rund um das Alte Rathaus! Freuen Sie sich auf vielfältige Attraktionen rund um die Themen Grillen und Radfahren.



Fotos: Corinna Wirtz

Am **Samstag** um 16 Uhr geht es los. Probieren Sie das fleischige und vegetarische Angebot oder kosten frisch zubereiteten Fisch an den Grillständen am Markt. Die offizielle Eröffnung des Marktplatzes, dem „Wohnzimmer der Stadt“, erfolgt um 19 Uhr. Anschließend gibt es Live-Musik der besonderen Güteklasse: Die Erkelenzer Band „Fathers and Son“ übernimmt den Auftakt und anschließend werden die „Goodfellas“ aus Wuppertal, mit einer riesigen musikalischen Bandbreite an Hits das Publikum begeistern.

Ein besonderes Highlight des Stadtfestes sind die vielen Grillstände am Alten Rathaus. U. a. wird das Team des Sternerestaurants Troyka am Wochenende ein interaktives Live-Cooking präsentieren.

Am **Sonntag** beginnt die Veranstaltung um 12 Uhr. Mit dem ersten verkaufsoffenen Sonntag im Jahr 2025 locken die Geschäfte in der Innenstadt zwischen 13 und 18 Uhr.

Die Kölner Straße wird ab dem Kölner Tor zu einer riesigen MTB und BMX Trainingsstrecke umfunktioniert, bei der Klein und Groß von Profis

angeleitet und geschult werden. Die Profis zeigen Ihnen unter anderem atemberaubende Stunts auf einer großen Sprungschanze.

Das Spielmobil der Stadt Erkelenz und eine große Hüpfburg laden die Kinder zum Spielen ein und Paddington der Bär freut sich auf gemeinsames Knuddeln und Fotos!

Ein Wochenende voller kulinarischer Genüsse, spannender Aktivitäten und großartiger Unterhaltung erwartet Sie in Erkelenz!



BIKE'N'
BBQ
ERKELENZ



Erkelenz grillt an
3. & 4. Mai
Am Alten Rathaus

Verkaufsoffener Sonntag

Ministerium für Umwelt,
Naturschutz und Verkehr
des Landes Nordrhein-Westfalen



ERKELENZ

GAZELLE E-BIKE DAYS

Probefahren, gewinnen & genießen!

Fotos: Gazelle



Das Gazelle E-Bike Testcenter Mönchengladbach ist die perfekte Anlaufstelle, um die Welt der Gazelle E-Bikes hautnah zu erleben und sich selbst von der Qualität und dem Fahrkomfort der Produkte zu überzeugen. Mit einer Auswahl von über 100 verschiedenen Modellen bietet das Testcenter eine unvergleichliche Möglichkeit, E-Bikes in einer realistischen Umgebung ausgiebig zu testen. Dank einer umfassenden individuellen Beratung können Besucher:innen genau das Modell finden, das am besten zu ihren Bedürfnissen und ihrem Fahrverhalten passt.

Ein besonderes Highlight in diesem Frühjahr sind die **E-Bike Days**, die an drei Samstagen – **5. April, 10. Mai und 14. Juni, jeweils von 9:00 bis 18:00 Uhr** – stattfinden. Diese Aktionstage bieten die Gelegenheit, sich umfassend über die neuesten E-Bike-Technologien zu informieren, verschiedene Modelle zu testen und sich mit Expert:innen auszutauschen.



Familienrad Cabby

Neben den Testfahrten mit vielen aktuellen Modellen auf Indoor- und Outdoor-Strecken erwartet Besucher:innen ein abwechslungsreiches Rahmenprogramm:

- **Großes Gewinnspiel:** Verlosung eines neuen Gazelle E-Bikes unter allen Teilnehmern der E-Bike Days – zur Wahl stehen die beiden Highlights der neuen Modell-Kollektion:
 - das **Familienfahrrad Cabby** – ein innovatives Longtail E-Bike, das speziell für Familien und den urbanen Alltag entwickelt wurde. Der verlängerte Gepäckträger ermöglicht es mühelos, Kinder, Einkäufe oder größere Lasten zu transportieren.
 - oder das elegante **Arroyo C8+ Elite** mit 600Wh-Akku – ein komfortables Allroundtalent mit tiefem Einstieg, aufrechter Sitzposition und ultraleistungstarkem, geräuscharmem Bosch-Mittelmotor für den Alltag und längere Touren.
- **Kostenlose Verpflegung:** Kaffee, Kuchen & kühle Getränke für alle Gäste
- **Hüpfburg für Kinder:** Spaß für die ganze Familie

Das Gazelle E-Bike Testcenter Mönchengladbach befindet sich in der **Schwalmstraße 301, Monforts Quartier 33, 41238 Mönchengladbach.**

Weitere Informationen unter www.gazelle.de.

www.gasometer.de

Planet Ozean

Gasometer Oberhausen

15.3.24 - 30.11.25

Deutsches Meeresmuseum
ROBOTSCHER POSTCODE SLOTTEN

EPSON esri EVO WDR GEO NABU

explorado
Abenteuermuseum Troisdorf

SO SCHLAU MACHT SPASS!

Spiel, Spaß, Bewegung, Lernen:
interaktiv, analog und digital –
bei uns ist für jeden etwas dabei!

INFOS & TICKETS:
EXPLORADO-TROISDORF.DE

PLANET OZEAN

Ausstellung im Gasometer Oberhausen bis 30. November verlängert

Mit über einer Million Besucher*innen zählt „Planet Ozean“ zu den erfolgreichsten Ausstellungen Deutschlands und entführt als ganzheitliche Inszenierung im Industriedenkmal Gasometer Oberhausen in kaum bekannte Unterwasserwelten.

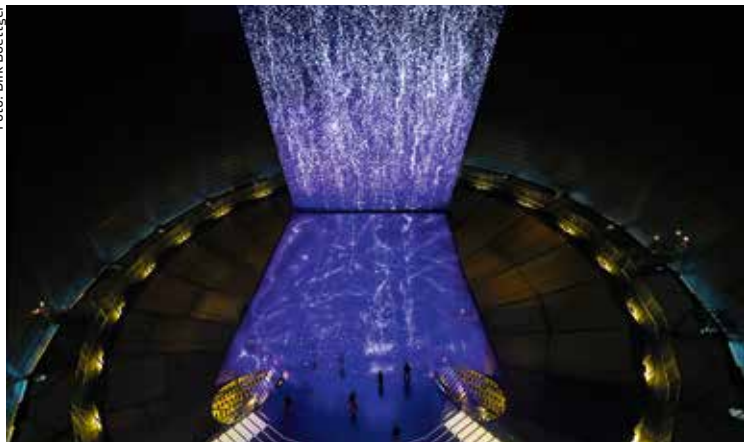
Foto: Dirk Boettger



Unendlich scheinende Weiten voller majestätischer Kreaturen, bunter Farbenpracht und angsteinflößender Tiefen liegen unter der Meeresoberfläche verborgen. Eine Welt, die uns Menschen schon immer fasziniert, ein Sehnsuchtsort der förmlich nach Abenteuer und Freiheit ruft. Noch bis

zum 30. November 2025 taucht „Planet Ozean“ in diese Tiefen ab: Neben teilweise noch nie gesehenen großformatigen Fotografien und Filmen, original Exponaten sowie dem interaktiven Globus – der als geografisches Informationsnetzwerk aktuellste Erkenntnisse visualisiert – sind natürlich auch die beiden Highlights, der Soundraum „Klang der Tiefe“, der als sinnliches Hörerlebnis in die Tonlandschaften der Weltmeere mitnimmt, sowie die immersive Großinstallation „Die Welle“ mit ihrer 40 Meter hohen Leinwand, weiterhin mit dabei.

Foto: Dirk Boettger



Gäste-Highlights

Am 10. Mai beginnt „Planet Ozean“ sein **Vortragsprogramm 2025** unter der imposanten Großinstallation „Die Welle“. Den Start der Reihe markiert ein Abend mit der Emmy-nominierten **Eistaucherin und Unterwasserkamerafrau Christina Karliczek Skoglund**, die bereits einen Walrossangriff in der Arktis überstand und Eishaien vor Grönland so nah kam wie kaum ein Mensch vor ihr. Zu den Höhepunkten des Jahres zählt sicher auch der Besuch von **Dirk Steffens**, der nicht zuletzt durch seine Arbeit beim GEO-Reportagemagazin sowie bei der Dokumentationsreihe Terra-X deutschlandweit Bekanntheit erlangte. Am 14. Mai nimmt der Naturjournalist die Zuhörer*innen mit zu seinen Lieblingsorten, erzählt von der Schönheit, aber auch von der Verletzlichkeit unserer Erde. Unser Tipp: Mehr Dirk Steffens gibt es mit dem von ihm gesprochenen Audioguide bei einer Tour durch die Ausstellung.

Am 22. Mai empfängt der Gasometer dann den **Extremschwimmer André Wiersig**, der als erster Mensch vom Festland zur Insel Helgoland schwamm und der nun im Gasometer gemeinsam mit dem Tonkaduo fantastische



Foto: Thomas Wolf

Bilder, überraschende Einblicke und Live-Musik zu einem einmaligen Event verbindet. Mit dem **Archäologen Dr. Florian Huber** geht es am 10. Juni hinab in eine wundersame Welt unter dem Meeresspiegel zu jahrhundertealten Schiffswracks, versunkenen Städten und Siedlungen. Junge Forscher*innen präsentieren beim **Science Slam** am 9. Juli einen spannenden Kampf der Wissenschaften, wenn sie anschaulich und amüsant ihre aktuellen Projekte vorstellen, derweil uns der vielfach prämierte **GEO-Expeditionsspezialist Lars Abromeit** am 27. August auf den Grund des Atlantiks zur Unterwasserstation „Aquarius“ entführt.

Die Vorträge starten jeweils um 19:30 Uhr, Ticketpreis 25 Euro (ermäßigt 22 Euro), der Besuch der Ausstellung „Planet Ozean“ ist am Veranstaltungstag von 10.00 bis 18.00 Uhr beziehungsweise im Anschluss an den Vortrag bis 23.00 Uhr inbegriffen.

Die Termine in der Übersicht:

- 10.05.2025
Christina Karliczek Skoglund
„Scharfzahnig und Flossenstark - Abenteuer Unterwasserfilm“
- 14.05.2025
Dirk Steffens
„Living Planet Report – Katastrophe Mensch? Wie wir die Erde verändern“
- 22.05.2025
André Wiersig
„The man of the ocean“
- 10.06.2025
Florian Huber
„Im Bann der Tiefe – Eine Zeitreise durch unsere Ozeane“
- 09.07.2025
Science Slam
„Forscher*innen im Wettstreit der Wissenschaft“
- 27.08.2025
Lars Abromeit
„Vom Leben im Meer: Neue Wege zum Schutz der Ozeane“

Mehr Informationen unter www.gasometer.de

Gasometer Oberhausen
Arenastraße 11, 46047 Oberhausen



ZOO KREFELD FEIERT AM 25. APRIL DEN WELT-PINGUIN TAG

Was die Eisbären für den Nordpol, sind die Pinguine für den Südpol. Aber eigentlich leben nur wenige der 18 Pinguin-Arten in der Eiseskälte. Die meisten anderen mögen es eher gemäßigt. Gemeinsam ist allen die Bedrohung durch den Klimawandel.

Im Zoo Krefeld leben Humboldt-Pinguine. In der Natur fangen sie ihre Nahrung besonders im kalten Humboldt-Strom vor der Westküste Südamerikas. Aber wo die Meere wärmer werden, verschwindet auch die Nahrung dieser Pinguine. Sie ernähren sich hauptsächlich von Fisch und Tintenfischen. Ein großes Problem ist die Verschmutzung der Meere mit Müll und der illegale Abbau von Guano als Dünger.

Was können wir dagegen unternehmen? Diese Frage wird im Zoo Krefeld am 25. April beim Welt-Pinguin tag beantwortet. Aktions- und Infostände zeigen, wie wir die sympathischen Frackträger beim Überleben unterstützen können. Fütterungen und Filme über den Schutz in der Natur machen Lust darauf, aktiv zu werden. Der Zoo unterstützt mit dem Artenschutz-Euro ein erfolgreiches Projekt in Chile und Peru.

Mehr Infos unter www.zookrefeld.de

Zoo Krefeld, Uerdinger Straße 577, 47800 Krefeld

TERMINVERSCHIEBUNG: ILJA RICHTER „LIEBER GOTT ALS NOCHMAL JESUS“



Die für den 3. April geplante kostenfreie Lesung von Ilja Richter im St. Kamillus Kolumbarium muss leider aus gesundheitlichen Gründen verschoben werden.

Ilja Richter wird zu einem späteren Zeitpunkt aus seinem neuesten Buch „Lieber Gott als nochmal Jesus“ im St. Kamillus Kolumbarium lesen. Die Veranstalter arbeiten derzeit an einem neuen Termin für diese Veranstaltung.

St. Kamillus Kolumbarium
Kamillianerstr. 40, 41069 Mönchengladbach,
www.st-kamillus-kolumbarium.de

Jubiläum

Wir feiern 15 Jahre Schmetterlings- Dschungel!

Samstag, 29. März und Sonntag, 30. März

jeweils von 11 bis 17 Uhr




Frühlingsfest

Samstag, 12. April
und Sonntag, 13. April

jeweils von 11 bis 17 Uhr

Direkt zum
TicketShop:




1. Mai 2025

Spargel- und Genussmarkt Brüggen



11:00 Uhr **Eröffnung des Spargelmarktes** durch Bürgermeister Frank Gellen

11:15-12:30 Uhr **Musikverein Cäcilia**

13:00 Uhr **Spargelschälwettbewerb**

13:30 Uhr **Marion & Sobo Band**



Marion & Sobo Band

14:00/15:00/16:00 Uhr **Glücksrad**, anschließend **Kinder Spargelstechen** und der **Spargelfilm** aus der „Sendung mit der Maus“ wird gezeigt

Dixie-Band OK-Jazz





14:30 Uhr **Dixie-Band OK-Jazz**

15:00 Uhr **Spargelschälwettbewerb**

15:30 Uhr **Marion & Sobo Band**

16:30 Uhr **Dixie-Band OK-Jazz**

... und natürlich
vielfältige kulinarische Köstlichkeiten

Burgi-Spargel nur von Mitgliedsbetrieben:

Pauls Spargel, Familie Brinkman,
Genholter Straße 30, Brüggen, Tel. 02163/6196

Genholter Hof, Familie Ingenrieth,
Genholter Straße 61, Brüggen, Tel. 02163/6864

Jakobs-Spargel,
Heidhausen 68, Brüggen-Bracht, Tel. 02157/7437

Udo Meerts,
Aist 69, 41379 Brüggen-Bracht, Tel. 02157/7897



Bewusst Brüggen!



Veranstalter:
Burggemeinde Brüggen
Wirtschaftsförderung,
Stadtmarketing, Tourismus, Kultur
willkommen@brueggen.de

Schlossfrühling



Tickets online

Schloss Dyck
19. | 20. | 21. und
26. | 27. April 2025
Frühlings- und Osterfestival



Stiftung Schloss Dyck

FRÜHLINGSZAUBER IN SCHLOSS DYCK

Der Frühling hält Einzug und was könnte ihn schöner einläuten als der Schlossfrühling in Schloss Dyck. Am Osterwochenende (Samstag bis Montag) und am 26. und 27. April 2025 verwandelt sich der historische Schlosspark in ein Frühlingsparadies für Pflanzenliebhaber, Lifestyle-Fans und Familien.



Foto: Mike Goehre

Über 130 ausgewählte Händler präsentieren ihre liebevoll gestalteten Stände und laden die Besucher zum Stöbern, Staunen und Genießen ein. Das Angebot reicht von Blumen und Pflanzen für die Frühlingsbepflanzung über stilvolle Garten- und Wohnaccessoires bis hin zu hochwertiger Bekleidung und Accessoires. Besonders beliebt sind die zarten Blumenzwiebeln und farbenfrohen Pflänzchen, die den eigenen Garten oder Balkon in ein blühendes Paradies verwandeln.

Auch für die kleinen Gäste hält der Schlossfrühling einiges bereit: In kreativen Bastelaktionen können die Kinder eigene Osterkörbchen gestalten, und bei der aufregenden Ostereiersuche im Schlosspark warten kleine Überraschungen auf sie.

Für die passende Stimmung sorgt an allen Tagen die Live-Musik der Band Kabellos und damit auch das leibliche Wohl nicht zu kurz

kommt, bietet der Schlossfrühling die perfekte Gelegenheit, um sich durch das kulinarische Angebot zu probieren. Die zahlreichen Stände mit regionalen und internationalen Köstlichkeiten bieten alles, was das Herz begehrt. Ob süße Verführungen oder herzhaftere Spezialitäten – hier ist für jeden Geschmack etwas dabei. Der Schlossfrühling findet vom 19. bis zum 21. April sowie am 26. und 27. April 2025 jeweils von 10 bis 18 Uhr statt.

Der Ticket-Verkauf startet am 1. April 2025. Aufgrund der begrenzten Besucherzahl empfiehlt sich der Ticketkauf online oder im Vorverkauf. Umtausch oder Umbuchung sind ausgeschlossen.

Tickets

Preise inkl. Reservierungspauschale

Erwachsene	18,50 €
	ermäßigt 13,50 €
Kinder (ab 7 - 16 Jahre)	3 €
Zuzahlung Jahreskarte PARK	6,50 €

Die Registrierung für Inhaber der ArtCard und der Jahreskarte PLUS ist kostenfrei

Weitere Infos zu Tickets und Registrierung finden sich auf der Webseite der Stiftung Schloss Dyck:

<https://www.stiftung-schloss-dyck.de/veranstaltungen/schlossfruehling-schloss-dyck.html>

Wir verlosen in Kooperation mit der Stiftung Schloss Dyck 10 x 2 Tickets für einen Veranstaltungstag nach Wahl für den Schlossfrühling Schloss Dyck (19.-21.04. und 26.-27.04.2025). Teilnahmebedingungen und Teilnahme auf www.hindenburger.de/gewinnspiele.html. Teilnahmeschluss ist der 11.04.2025. Teilnahmeberechtigt sind alle Personen ab 18 Jahren, mit einem Wohnsitz in Deutschland. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

**GEWINN
SPIEL**

Vielfältiges Angebot des Sportbildungswerks

AKTIV IN DEN FRÜHLING

Das Frühjahr ist die ideale Zeit, um den Stoffwechsel wieder in Schwung zu bringen und die Winterpölsterchen schmelzen zu lassen. Das Sportbildungswerk bietet vielfältige Möglichkeiten, die dabei unterstützen.

Zum Beispiel wäre **Ski- und Fitnessgymnastik** mittwochs, 18 bis 19 Uhr in der Turnhalle Bäumchesweg eine gute Option. Hier werden neben Kraft und Ausdauer vor allem auch Koordination und Schnelligkeit trainiert. Aber auch **Pilates und Faszientraining** bieten ausgewogene Reize, zum Beispiel mittwochs 10 bis 11 Uhr im

Jugendheim Uedding. Für **Yoga**-Interessierte bietet sich der Kurs mittwochs 18 bis 19.30 Uhr im Haus des Sports in Holt an. Für alle, die sich lieber rund um den Ball bewegen, könnte der **Volleyballkurs** montags 20 bis 20.30 Uhr auf der Aachener Straße 179 den richtigen Inhalt bieten. Und für diejenigen, die lieber eine ruhigere Kugel schieben, gibt es den **Kegelkurs** donnerstags 10 bis 11.30 Uhr oder montags 18.30 bis 20 Uhr in der Jahnhalle.

Weitere Informationen und das komplette Kursangebot finden Sie im Internet unter www.sportangebote-moenchengladbach.de.

paddeln macht spass

TEAMBUILDING
STÄDTE TOUREN
SUP KURSE

www.paddeln-macht-spas.de/kurse

Tel.:
0172 - 20 51 909

ERLEBNISGUTSCHEINE
für Freunde, Familie und Mitarbeiter,
gibt es bei uns!

„STREICHELN, FÜTTERN, STAUNEN, TOBEN UND SPIELEN IM WALD“

Foto: Natur- und Tierpark Brüggen



Der Natur- und Tierpark Brüggen ist ein ideales Ziel für den Familienausflug. Dort leben über 250 Tiere, darunter Alpakas, Füchse, Antilopen, Ziegen, Schafe, Kamele, Erdmännchen, Totenkopffaffen und Schlangen.

Doch der Natur- und Tierpark hat auch eine herrliche Kinderspielwelt: Auf dem großen Waldspielplatz gibt es diverse Karussells, Schaukeln oder Klettergerüste.

Junge Abenteuerer können den Sand-Spielbereich „Neptuns Welt“ erkunden oder den großen Wabbelberg erklettern. Für Ihr leibliches Wohl bietet sich das Tierpark-Bistro oder die Trinkhalle an. Wer mag, kann sich aber auch selbst auf den Picknickplätzen verpflegen.

Hunde sind an der Leine willkommen.

Öffnungszeiten: April bis Oktober, täglich von 09:00 - 18:00 Uhr

Natur- und Tierpark Brüggen

Brachter Str. 98 | 41379 Brüggen | (0 21 63) 54 47

www.natur-und-tierpark-brueggen.de



streicheln

füttern

staunen

toben

spielen

Natur- und Tierpark Brüggen

Brachter Str. 98, 41379 Brüggen,
Tel. 02163 5447

www.natur-und-tierpark-brueggen.de



2019 MARKTIMPULS.DE

SPARGEL- UND GENUSSMARKT AM 1. MAI – SAISONSTART IN DER BURGEMEINDE

Anzeige

Am 1. Mai öffnet der beliebte Spargel- und Genussmarkt in Brüggen seine Türen – bereits zum 27. Mal. Der traditionsreiche Markt, der viele Einheimische sowie Gäste aus der Region anzieht, ist ein fester Bestandteil des Frühjahrsprogramms der Burggemeinde und ein Highlight für Spargelfans und Genießer gleichermaßen.

Pünktlich um 11:00 Uhr wird Bürgermeister Frank Gellen den Spargel- und Genussmarkt offiziell eröffnen, bevor der traditionelle **Spargelschälwettbewerb** die Besucher in seinen Bann zieht – ein beliebtes Event, das jedes Jahr Teilnehmer und Zuschauer begeistert.

In der Fußgängerzone von Brüggen und auf dem Nikolausplatz bieten Händler eine Vielfalt an Produkten wie Korbwaren, Gewürze, Tonwaren und vieles mehr. Unter dem Motto „**Genuss und Musik**“ erwartet die Besucher ein abwechslungsreiches Unterhaltungsprogramm auf dem Kreuzherrenplatz, wo mediterrane Atmosphäre und gute Laune gleichermaßen zu finden sind.

Die **Burgi-Spargelbauern** präsentieren ihre frisch geernteten Produkte, während Gastronomen kulinarische Köstlichkeiten rund um den Spargel anbieten: von Flammhachs und Reibekuchen bis hin zu italienischen Spezialitäten und innovativen Spargelkreationen. Pulled Pork und weitere Leckereien ergänzen das vielfältige Angebot. Das kulinarische Erlebnis wird abgerundet durch Wein, regionales Bier, Cocktails und Waffeln.

Ein **abwechslungsreiches Musikprogramm** sorgt für die perfekte Stimmung. Die französische



Gruppe **Marion Soba**, eine mitreißende Dixieland-Band sowie der **Musikverein Cäcilia Brüggen** werden mit ihren Auftritten für Unterhaltung sorgen. Der Tag wird zudem von **Roland Zetzen** moderiert und musikalisch begleitet.

Auch die jüngsten Besucher kommen auf ihre Kosten: Beim **Kinder-Spargelstechen** kann der Nachwuchs sein Geschick unter Beweis stellen und am **Glücksrad Fortuna** herausfordern. Zudem wird ein Film aus der beliebten „Sendung mit der Maus“ rund um das Thema Spargel gezeigt. Das Burgi-Kind verteilt außerdem Malbücher und Stifte an die kleinen Gäste.

Ob als Genießer, Spargelfan oder Familienausflug – der Spargel- und Genussmarkt ist für alle ein Besuch wert. Frühlingsstimmung – bewusst Brüggen genießen. Weitere Tipps für Ihre Freizeit in der Burggemeinde finden Sie online unter www.bewusst-brueggen.de.

Fotos: Daniela Erkens





Foto: Mike Coehne

OSTERMARKT AUF BURG SATZVEY

Osterhasen-Werkstatt + Eiersuche + Lesung + Marktstände + Musik

An den Ostertagen richtet Burg Satzvey ein großes Fest mit vielseitigem Programm für die ganze Familie aus. Zahlreiche Mitmachaktionen für Kinder und abwechslungsreiche Marktstände laden am 20. und 21. April ein, im mittelalterlichen Ambiente den Frühling zu begrüßen.

Highlights der Veranstaltung: die Osterhasen-Werkstatt, in der Kinder Eier bemalen oder werkeln und basteln können, und die große Eiersuche zwischen 13 und 17 Uhr. Für Frühlingsstimmung sorgt auch die Gauklerkapelle „Trio Grande“ mit witzigen Varieténummern und phantasievollen Kostümen. An zahlreichen Marktständen lässt sich wunderbar nach ausgefallenem Kunsthandwerk, regionalen Spezialitäten oder kulinarischen Köstlichkeiten stöbern.

Wir verlosen in Kooperation mit Burg Satzvey 3 x 2 Tickets für den Ostermarkt Burg Satzvey am 20. oder 21.04.2025.

GEWINN SPIEL

Teilnahmebedingungen und Teilnahme auf www.hindenburger.de/ge-winnspiele.html. Teilnahmeschluss ist der 11.04.2025. Teilnahmeberechtigt sind alle Personen ab 18 Jahren, mit einem Wohnsitz in Deutschland. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Am Sonntag um 14 Uhr und am Montag um 15 Uhr liest die Autorin Jasmin Zipperling in der Burgbäckerei aus ihrem Buch „Himmeldonnerglöckchen“ über die Abenteuer der kleinen Osterhäsin Hopsi.

Geöffnet:

Ostersonntag, 20. April 2025, und Ostermontag, 21. April 2025, jeweils 12 - 19 Uhr

Eintritt:

- Kinder unter 4 Jahren frei
- Kinder 4-12 Jahre: 10 € Tageskasse, 8 € VVK
- Schüler/Studenten/Gruppen ab 20 Personen: 12 € Tageskasse, 10 € VVK
- Erwachsene: 15 € Tageskasse, 12 € VVK
- Familienkarte (2 Erwachsene, 2 Kinder (4-12 Jahre)): 40 € Tageskasse, 32 € VVK

Burg Satzvey, An der Burg 3, 53894 Mechernich-Satzvey
www.burgsatzvey.de

Anzeige

Wildpark Gangelt

Tiere ganz nah!



Karfreitag bis Ostermontag tolles Osterprogramm!

Einlass: tägl. 9 - 18 Uhr
Eintritt: Erw. 11 €, Kinder (4-15 J.) 7 €, Familienkarte 32 €, Kinder von 0-3 Jahre gratis
keine Parkgebühren

Wildpark Gangelt
Am Wildpark 1, 52538 Gangelt
Tel.: (02454) 24 59, www.wildpark-gangelt.de

GRATIS-BON für 1 Kinder-Freikarte

✂ Anzeige ausschneiden und an der Kasse abgeben ✂

Der Wildpark Gangelt bietet auf 50 Hektar Fläche faszinierende Natur- und Tiererlebnisse mit Braunbären, Luchsen, Wölfen, Hirschen, Rehen, Wildschweinen, Wisenten, Elchen, Gämsen, Steinböcken, Murmeltieren, Fischottern, Waschbären, Baumardern, Wildkatzen sowie Adlern, Milanen, Bussarden, Falken und Eulen als Hauptdarsteller. Die täglichen Raubtierfütterungen bieten spannende Unterhaltung und viele Informationen. Ein Spaziergang durch das leicht hügelige Waldgelände lässt die Besucher unsere europäischen Wildtiere und jetzt im Frühjahr die vielen Jungtiere hautnah erleben. Im Kinderzoo freuen sich die Tiere über kleine Besucher die sie füttern und streicheln dürfen.

Eine besondere Attraktion sind die tägl. Freiflüge der Greifvögel und im Bienenhaus vermitteln einheimische Imker viel Wissenswertes über die fleißigen Insekten.

Ein großer Abenteuerspielplatz lädt zum Klettern, Schaukeln und Toben ein und viele kleine Rastplätze zum picknicken und verweilen.



Fotos: Wildpark Gangelt

THE LEGEND OF CIRCUS

Ein unvergessliches Spektakel für die ganze Familie!

Der Circus Freiwald öffnet seine Zelte und lädt herzlich zu seiner faszinierenden Show „The Legend of Circus“ ein, die vom 19. bis 27. April in Mönchengladbach stattfinden wird. Dieses Jahr erwarten Sie überwältigende Erlebnisse, die Ihre Sinne verzaubern! In dieser grandiosen Vorstellung erleben Sie atemberaubende Akrobatik, magische Tierdarstellungen und glänzende Clownerie. Tauchen Sie ein in eine Welt voller Staunen und Freude – ein unvergessliches Erlebnis für Groß und Klein.



Fotos: Circus Freiwald

Highlights der Show:



Monika Spindler und ihre Pferde:

Die talentierte Tiertrainerin begeistert mit ihrer beeindruckenden Darbietung und zeigt die besondere Verbindung zwischen Mensch und Tier.

Jeffry Freiwald als Clown:

Der beliebte Clown sorgt mit seinem Humor für unvergessliche Momente und animiert Jung und Alt, aktiv teilzunehmen.

Jennifer mit ihren Papageien:

In einer bezaubernden Darbietung verzaubern Jennifer und ihre farnefrohen Papageien das Publikum mit ihren fliegerischen Fähigkeiten.



Romina in der Luft:

Die außergewöhnliche Artistin Romina präsentiert eindrucksvolle Luftakrobatik und fliegt mit Anmut über die Manege, sodass das Publikum staunt. Ein unvergessliches Erlebnis!

„The Legend of Circus“ erzählt von Mut, Freundschaft und der Magie des Zirkuslebens. Begleiten Sie uns auf dieser fantastischen Reise, die voll Spannung und Überraschungen steckt. Verpassen Sie nicht die Chance, Teil dieses außergewöhnlichen Erlebnisses zu werden!

Für weitere Informationen und Buchungen: www.circusfreiwald.de

Wir verlosen in Kooperation mit dem Circus Freiwald 2 x 2 E-Tickets für eine Vorstellung nach Wahl im Zeitraum 19. - 27.04.2025 in Mönchengladbach. Teilnahmebedingungen und Teilnahme auf www.hindenburger.de/gewinnspiele.html. Teilnahmeschluss ist der 11.04.2025. Teilnahmeberechtigt sind alle Personen ab 18 Jahren, mit einem Wohnsitz in Deutschland. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

**GEWINN
SPIEL**

Lüttelforster Mühle - Lüttelforst 303 - 41366 Schwalmtal

Frühlingsmarkt
Am 05. + 06. April

info@die-lue.de
+49 2163 57 10 40

NappoLand

Fabrikverkauf

Großes Ostersortiment vorrätig!

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag
10.00 – 18.00 Uhr

Samstag
09.30 – 13.00 Uhr

Nappo & Moritz GmbH

Heinrich-Horten-Straße 26-30
47906 Kempen

Tel. 0 2152 / 910 52 - 14
info@nappo.de · www.nappo.de

Aktionstag Frauengesundheit



Save the Date

27. Mai 2025, 15-18 Uhr

Besuchen Sie unsere Gesundheitsinseln zu folgenden Themen:

- Herzgesundheit bei Frauen
- Gynäkologie und Endometriose
- Brustkrebs und Mammografie-Screening
- MKG – Kaufunktionelle Rehabilitation bei Osteoporose
- Diabetes bei Frauen
- Vorsorge Darmkrebs für Frauen

**Kabarettistisches Highlight:
Monika Hintsches als Trude Backes**



JOHANNITER

Ev. Krankenhaus Bethesda
Mönchengladbach


JOHANNITER

 Ev. Krankenhaus Bethesda
 Mönchengladbach

 Johanniter GmbH –
 Ev. Krankenhaus Bethesda Mönchengladbach
 Ludwig-Weber-Straße 15
 41061 Mönchengladbach

 Sie möchten immer aktuell informiert sein?
 Folgen Sie uns auf Instagram:

 → www.instagram.com/bethesda_mg_johanniter

Aktionstag Frauengesundheit

Bethesda Krankenhaus lädt ein zu Information, Prävention und Unterhaltung



Priv.-Doz. Dr. med. Darius Salehin, Direktor des Zentrums für Frauengesundheit Rheinland und Chefarzt der Klinik für Gynäkologie und gynäkologische Onkologie



Prof. Dr. med. Oleg Gluz, Chefarzt des Brustzentrums Niederrhein

Fotos: Carlos Albuquerque

Anlässlich des Internationalen Tages der Frauengesundheit lädt das Evangelische Krankenhaus Bethesda der Johanniter am Dienstag, den 27. Mai von 15 bis 18 Uhr zu einem interaktiven Gesundheitstag mit zahlreichen Angeboten rund um die Frauengesundheit ein. Besucherinnen erwarten eine Mischung aus Fachwissen, persönlicher Beratung und unterhaltsamen Programmpunkten. Die Veranstaltung findet in der Eingangshalle sowie im Bereich vor den Aufzügen statt. Die Teilnahme ist kostenlos.

Geschlechtersensible Medizin

Frauen haben spezifische gesundheitliche Bedürfnisse, die lange Zeit in der medizinischen Forschung und Praxis vernachlässigt wurden. Die Gender-Medizin setzt genau hier an: Sie untersucht geschlechtsspezifische Unterschiede in der Prävention, Diagnostik und Therapie von Krankheiten. So zeigen Studien, dass Herzinfarkte bei Frauen oft andere Symptome als bei Männern aufweisen und daher häufiger übersehen werden. Auch der Einfluss von Hormonen auf Krankheitsverläufe oder die unterschiedliche Wirkung von Medikamenten sind zentrale Themen der Gender-Medizin. Ein geschlechtersensibler Ansatz in der Gesundheitsversorgung trägt dazu bei, Diagnosen zu verbessern und individuellere Behandlungen zu ermöglichen – für eine gerechtere und effektivere Medizin.

Leuchttürme in der Frauenheilkunde

Das Bethesda Krankenhaus setzt mit herausragender Expertise in der Senologie und der gynäkologischen Onkologie Maßstäbe in der Frauenheilkunde. Unter der Leitung unserer

Chefärzte Prof. Dr. Oleg Gluz und Privatdozent Dr. Darius Salehin, die auch 2025 in der renommierten **FOCUS-Ärzteliste** als Top-Mediziner Deutschlands ausgezeichnet wurden, bieten unsere **zertifizierten Zentren** modernste Diagnostik und individuell angepasste Therapien auf höchstem Niveau.

In der Senologie stehen innovative Verfahren zur Brustkrebsfrüherkennung und -behandlung im Fokus, während in der gynäkologischen Onkologie maßgeschneiderte Therapiekonzepte für Patientinnen mit Eierstock-, Gebärmutter- und Gebärmutterhalskrebs entwickelt werden. Durch interdisziplinäre Zusammenarbeit, hochmoderne Technik, die Teilnahme an Studien und eine patientenorientierte Versorgung gewährleisten wir eine exzellente Behandlung und bestmögliche Heilungschancen.

Besseres Körpergefühl und Lebensqualität

Unsere Abteilung für Plastische und Ästhetische Chirurgie unter der Leitung von Privatdozent Dr. med. Panagiotis Theodorou bietet spezialisierte Behandlungen für Patientinnen mit Lipö-

dem sowie individuelle Straffungsoperationen – für mehr Wohlbefinden und Lebensqualität. Das Lipödem, eine oft schmerzhafte Fettverteilungsstörung, erfordert nicht nur eine medizinische, sondern auch eine ästhetisch angepasste Therapie. Durch moderne, schonende Verfahren wie die wasserstrahlassistierte Liposuktion (WAL) helfen wir betroffenen Patientinnen, Schmerzen zu lindern und ihre natürliche Silhouette zurückzugewinnen. Mit höchster Fachkompetenz und individuell abgestimmten Behandlungen unterstützen wir Patientinnen auf ihrem Weg zu einem besseren Körpergefühl.

Unterhaltsames Highlight

Ein besonderes Highlight ist der Auftritt der bekannten Mönchengladbacher Kabarettistin Monika Hintsches. Um 16 Uhr sorgt sie mit einer musikalischen Einlage für eine stimmungsvolle Atmosphäre. Um 17 Uhr tritt sie in ihrer Rolle als Trude Backes auf und bringt mit einer wunderbaren kabarettistischen Einlage zum Thema Frauengesundheit Humor und Leichtigkeit in den Tag.



PRAXIS für
Zahnheilkunde & Implantologie
**Dr. Isabelle Grünewald
& Kollegen**

**Praxis für Zahnheilkunde &
Implantologie
Dr. Isabelle Grünewald und Kollegen**

Krahnendonk 7
41066 Mönchengladbach
praxis@zahnarzt-drgruenewald.de
www.zahnarzt-drgruenewald.de



Dr. Isabelle Grünewald übernimmt zum 01.04.2025 die Praxis ihres Vaters Dr. Hartmut Bongartz

EINE TRADITION IN GUTEN HÄNDEN

Die Praxis für Zahnheilkunde & Implantologie Dr. Hartmut Bongartz MSc MSc und Kollegen wird weitergeführt! Ab dem 01.04.2025 wird Frau Dr. Isabelle Grünewald die Zahnarztpraxis ihres im November 2024 verstorbenen Vaters offiziell übernehmen.

Seit mehr als vier Jahrzehnten war die Zahnarztpraxis Dr. Hartmut Bongartz eine feste Institution in Neuwerk. Mit Hingabe zur Zahnmedizin, Engagement für die Gemeinschaft und stetiger Weiterentwicklung hat Dr. Bongartz nicht nur eine erfolgreiche Praxis aufgebaut, sondern auch das Vertrauen unzähliger Patienten gewonnen. Sein Lebenswerk wird nun in bewährten Händen weitergeführt: Seine Tochter, Frau Dr. Isabelle Grünewald, die bereits seit 2018 in der Praxis als Zahnärztin tätig ist, übernimmt die Praxis zum 01. April diesen Jahres und führt sie mit frischen Impulsen in die Zukunft. Darüber hinaus bleibt das gesamte alteingesessene Team, inklusive der angestellten Zahnärzte, Oralchirurgin Dr. Jessica Brantz und Henning Oeken, bestehen.

Eine Zahnarztpraxis mit großer Geschichte

Seit der Gründung der Praxis im Jahr 1980 auf der Dammer Straße 140 setzte Dr. Bongartz auf neueste Technik, insbesondere im Bereich der Implantologie und oralen Chirurgie. Seine Leidenschaft für den Beruf spiegelte sich in kontinuierlichen Fortbildungen und einem herzlichen Umgang mit Patienten wieder.

Das Motto der Praxis: Beste medizinische Versorgung kombiniert mit Freundlichkeit und Innovation. Dieser Ansatz hat den hohen Standard gesetzt, den Patienten hier seit Jahrzehnten schätzen.

Neue Generation, bewährte Qualität

Frau Dr. Isabelle Grünewald kennt als Tochter des langjährigen Praxisinhabers sowohl die Philosophie als auch die hohen Standards, die sich die Praxis verschrieben hat. Gemeinsam mit ihrem Mann, der weiterhin die Geschäftsführung der Praxis innehat, möchte sie das Lebenswerk ihres Vaters weiterführen.

Unter Leitung des Grünewald-Duos bleibt die Praxis für Zahnheilkunde & Implantologie ein Ort, an dem Patienten auf Fachkompetenz

und neueste Technik vertrauen können. Gleichzeitig bleibt das ursprüngliche Anliegen von Dr. Hartmut Bongartz bestehen: Zahnmedizin mit Herz und Verstand. Das gesamte Team steht auch in Zukunft für eine kompetente, einfühlsame und moderne Behandlung.

Eine Zukunft mit Verantwortung

Ob langjährige Patienten oder neue Gesichter – in der Praxis von Dr. Grünewald und Kollegen finden alle die gewohnte Qualität für eine moderne und zukunftssichere Zahnmedizin.

Willkommen in der neuen Generation der Zahngesundheit – willkommen in der Praxis für Zahnheilkunde & Implantologie Dr. Isabelle Grünewald und Kollegen!




Förderverein

Kliniken Maria Hilf GmbH

KOGNITIVE EINSCHRÄNKUNGEN: DEMENZ UND ALZHEIMERKRANKHEIT

Ein aktuelles Update über sehr hoffnungsvolle neue Entwicklungen



Fotos: Kliniken Maria Hilf



Prof. Dr. med. Philipp Albrecht

Menschen mit Demenz verlieren kognitive, emotionale und soziale Fertigkeiten und Fähigkeiten, welche sie zuvor im Leben erworben haben. Es beginnt häufig mit dem Kurzzeitgedächtnis und einer zurückgehenden Merkfähigkeit. „Demenz“ übersetzt bedeutet: „Weg vom Geist“ oder auch „Ohne Geist“, wenn man es aus dem Lateinischen übersetzt. Somit ist schon fast eine Art Endstadium der Krankheit beschrieben.

„Alzheimer“ ist eine Form der Demenzerkrankung. Gedächtnisverlust, Unruhezustände und Orientierungslosigkeit zählen hier zu den Hauptmerkmalen. Sie gilt bis dato als unheilbar. Neue Therapien stehen aber kurz vor der Zulassung. Antikörper bringen die Amyloid-Plaques im Gehirn nachweislich zum Verschwinden. Das kann das Fortschreiten der Erkrankung verlangsamen.

Wie hier der aktuelle und hoffnungsvolle Stand ist, berichtet Prof. Dr. med. Philipp Albrecht, der Chefarzt der Klinik für Neurologie an den Kliniken Maria Hilf.

Referent:

Prof. Dr. med. Philipp Albrecht, Chefarzt der Klinik für Neurologie

Datum: 07. Mai 2025 ab 19.00 Uhr

Ort: Kliniken Maria Hilf, Viersener Str.450, Gebäude C/Forum

Der Eintritt ist kostenfrei.

Man kann bequem von Parkplatz 3 aus durch den Eingang des Gebäude C das Forum erreichen. Das Parken ist zu diesem Termin kostenlos, die Parkcoins werden entwertet. Die Kliniken sind auch mit den Buslinien 009 & 019 zu erreichen.


 Städtische Kliniken
Mönchengladbach

 Akademisches Lehrkrankenhaus der
Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf

Deine Zukunft
im #TeamEli

**Starte jetzt in die
Pflegeausbildung**

und bewirb dich online in unserem Karriereportal!

Deine Vorteile im Elisabeth-Krankenhaus:

 Vergünstigtes
Jobticket

 Betriebliche
Altersvorsorge

 Tarifliche Vergütung mit
Sonderzahlungen

 Digitales Ausfallmanagement
mit Sondervergütung

 Skills- und Notfalltrainings
im eigenen
Simulationszentrum

 Rabatt in unserem
Mitarbeitenden-Restaurant

Städtische Kliniken Mönchengladbach

Elisabeth-Krankenhaus Rheydt

Hubertusstraße 100

41239 Mönchengladbach

Tel.: 02166 394-3465

www.sk-mg.de




BISTRO / RESTAURANT

AM KIEPENDRÄGER

TAFELN NACH TAFELN: HOCHKÜCHE MIT HERZ

NETTETAL - BREYELL

Redaktion + Fotos: Christian Hornung

„Fachmännische und leidenschaftliche Genussküche ohne Schnickschnack – kommt vorbei!“ So lockt das Bistro-Restaurant „Am Kiependräger“ (alt-westfälischer Ausdruck für Korbträger, das entsprechende Denkmal steht direkt vor dem Restaurant) im Herzen von Nettetal-Breyell via Homepage seine Gäste. Das klingt schonmal vielversprechend und könnte auch als Motto für unsere komplette „WestGenuss“-Reise im Hindenburger stehen: Wir freuen uns immer über hochwertige Produkte, aber eigentlich sogar noch mehr über das Herz beim Kochen.

Wir empfehlen den Mönchengladbachern eine maximal halbstündige Autofahrt immer dann guten Gewissens, wenn auf dem Teller Liebe erkennbar ist. Ganz besonders auch am Valentinstag, an dem wir dieses in vielerlei Hinsicht besondere Gast-Haus testen: Als Raumteiler dienen Wein-Regale, es wirkt alles gemütlich und stimmig, französisch, mediterran und trotzdem auch irgendwie heimisch-niederrheinisch.

Dass hier sehr viel Wert auf fachliche Top-Qualifikation gelegt wird, sehen wir nach der sehr freundlichen Begrüßung schon an den Wänden: Eine Urkunde neben der anderen bezeugt erfolgreich absolvierte Seminare und Fortbildungen von Chefin Tanja Groetelaers in allen denkbaren Bereichen des Restaurantwesens. Statt Speisekarten gibt es hier große Tafeln, die ein ständig wechselndes Angebot dokumentieren: Hier möchte man sich nicht festlegen lassen, sondern auf Frische und höchste Qualität reagieren können. Wenn der Fisch oder die Meeresfrüchte beim Einkauf nicht den Ansprüchen von Chefin und Chefkoch genügt – dann gibt es an diesem Tag weder das eine noch das andere, so haben wir das vorab gelesen und so erklärt es uns die Chefin auch später nochmal persönlich.

Bei unserem Besuch gibt es zum Glück jede Menge von beidem. Gillaudeau-Austern haben den Cheffinnen-Check also ebenso überstanden wie Hummer, Zander, Skrei und Seezunge. Hier gibt es heute sogar den ganz selten servierten Alfonsino, der den etwas unschönen Beinamen „Roter Schleimkopf“ trägt, aber manchmal auch respektvoll „Kaiserbarsch“ genannt wird, obwohl es eigentlich gar kein echter Barsch ist. Die Portugiesen feiern ihn als „Geschenk des Meeres“, doch die 59 Euro, die möglicherweise angesichts seiner Rarität angemessen sein mögen, schrecken uns dann doch ein wenig ab.

Das macht aber gar nichts, denn auf den fünf Tafeln finden wir so viele wunderbar klingende Gerichte, dass uns die Entscheidung so schwer fällt, wie auf unserer nun bald anderthalbjährigen Testreihe noch kein einziges Mal. Wir brauchen Hilfe, lassen uns die Philosophie erklären und hören uns Empfehlungen an. Überbrückt wird die Bedenkzeit durch wunderbar frisches Brot mit Kräuterbutter, weißer Creme und tollem Olivenöl. Der **Gruß aus der Küche** ist auch schonmal ein Vorgeschmack auf die Mühe, die hier aufgewendet wird: Ein kleines heißes Töpfchen **mit zartem und mild-roma-**



Co-Testerin Astrid genießt den Abend im „Am Kiependräger“

tischem Kaninchenragout ist neben unserem Haus-Aperitif (Prosecco mit Erdbeermark/10 €) der Einstieg in einen wunderbaren Abend.



Der Gruß aus der Küche: Kaninchenragout



Als Aperitif fiel die Wahl auf einen Prosecco mit Erdbeermark

Aus der Anzahl an verlockenden **Vorspeisen** fällt die Wahl meiner Partnerin und Co-Testerin Astrid auf die „**Wildfang-Garnelen mit weißen und grünem Spargel und Rouille**“ (24 €), bei mir wird es das „**Carpaccio vom Rinder- und Kalbsfilet mit Tunfischsauce, Thai-Green-Öl und Trüffel**/24 €).

Moment mal, Spargel im Februar? Es soll doch alles frisch sein hier. Ist es auch, wie uns die Chefin erzählt, sie nennt uns sogar den Herkunftsort ganz in der Nähe. Und tatsächlich schmecken die in würzig-kräutriger Butter aromatisierten Stückchen in grün und weiß knackfrisch. Die Garnelen sind außen schön krustig und innen noch perfekt weich, dazu passt



Wildfang-Garnelen mit weißem und grünem Spargel und Rouille



Crème Brûlée mit Erdbeermark



Orangen-Sabayonne mit Rhabarber und Vanilleeis



Carpaccio vom Rinder- und Kalbsfilet mit Thunfischsauce und Trüffel

perfekt die rötliche Aioli-Sauce, die wir bisher nur als den klassischen Klecks in einer Bouillabaisse kannten. Bei meinem Carpaccio-Duo harmonieren die hauchzarten Scheibchen mit den Aroma-Bomben obendrauf sehr gut: Die Thunfischsauce auf dem Kalb schmeckt recht kräftig nach Sardellen, das muss man mögen. Aber das grüne Thai-Öl mit ganz fein gehobelten Trüffelsplittern, das auf dem Rind thront – das kann man nur lieben.

Bei der **Weinbegleitung** haben wir uns für einen herrlich-ausgewogenen „**Entre-Deux-Mers**“ (32€) entschieden, ein trockener Weißwein, der seine Herkunft zwischen den französischen Flüssen Garonne und Dordogne hat und leicht nach exotischen Früchten schmeckt.

Passend zu Wein und Jahreszeit votiert meine Lebensgefährtin für den Winter-Kabeljau: „**Skrei mit Senfsauce**“ (39 €), der mit reichlich Beilagen serviert wird: Kartoffel-Küchlein, etwas Kartoffel-Gratin, ein Drilling, dazu Saison-gemüse wie Rote Beete, Möhrchen, Rosenkohl, Blattspinat, so etwas wie Perlgrauen und, ja die Saison hat hier begonnen: weißem und grünem Spargel. Beim Anblick des Tellers erinnern wir uns an die Philosophie des Restaurants: Es sieht wirklich alles nach Leidenschaft aus, jede einzelne Garstufe passt, der Fisch ist außen herrlich kross und innen perfekt saftig.

Ich hatte zunächst erwogen, aus der Vorspeisen-Tafel die „**Hummercremesuppe mit ausgelöstem halbem Hummer**“ (32 €) zum Hauptgericht up-zugraden, war dann beim „**Kalbs-Cordon-Bleu gefüllt mit Poulardenbolognese**“ (39 €) hängen-geblieben, ehe ich nach erneuten Erkundigungen bei der Chefin umschwenke und der „**Halben Ente mit Orangensauce**“ (38 €) den Zuschlag erteile. Die Beilagen sind die gleichen Schätze wie beim Skrei, die Ente ist würzig, zart, an manchen Stel-

len ein wenig fettig, was aber den überragenden Geschmack eher noch intensiviert. Als ich nach ein paar Minuten des Genusses etwas suchend durch den Gasträum blicke, um meine aus vielen Test-Abenden gewohnte Frage zu stellen, wird mir erstmals der Wunsch von den Augen abgelesen: „Sie möchten sicher etwas mehr Sauce?“, fragt mich die Chefin. Ich bejahe erfreut, denn auch diese Jus ist vom Allerfeinsten – und dass ich es nicht mal aussprechen musste...

Fehlt nur noch der krönende Abschluss. Auch hier ist die Auswahl wieder schwierig, wir setzen schließlich auf die „**Orangen-Sabayonne mit Rhabarber und Vanilleeis**“ (12 €) und die „**Crème Brûlée mit Erdbeermark**“ (15 €) - und beide **Nachspeisen** passen in den bisherigen Rahmen. Zwar muss für mich persönlich die Sabayonne (in Italien die Zabaglione) nicht zwingend nach Orange schmecken, auch hätte das Eis etwas mehr Vanillemark vertragen können. Aber die allein die Konsistenz der normalerweise über dem Wasserbad aufgeschlagen Weinschaumcreme ist überragend, sie ist zugleich locker-leicht und hat trotzdem den perfekten Stand.



Skrei mit Senfsauce



Halbe Ente mit Orangensauce

Bei „Mein Lokal, Dein Lokal“ auf Kabel1 haben wir übrigens gesehen: Koch Heiner schlägt gar nicht über einem Wasserbad auf, sondern mixt die Zutaten vorher und schlägt dann über der offenen Gasflamme auf, was besonderes Geschick erfordert – sonst gibt's Rührei. Absolut perfekt ist die Crème Brûlée, die sogar mit einem Trio von der Erdbeere serviert wird: Erdbeermark, kleine Erdbeereis- oder Sorbetkugeln und die reine Frucht bilden ein geschmackliches Gesamtkunstwerk, das auch noch einmal zeigt, dass Heiner aus der genannten Fernsehsendung gelernt hat: Dort gab es noch Kritik der Koch-Kollegen an seiner nicht ganz so modernen Anrichtungsweise ohne klare Abgrenzungen.

Fazit

Ja, es ist ganz schön teuer hier, 212 Euro hat uns der Abend gekostet. Und ob der hiesige Spargel mit Tofuschnitzel, Drillingen und Hollandaise wirklich 38 Euro kosten muss? Wir würden das verneinen. Oder der Zander mit Hummersauce 38 und die Seezunge 49 Euro? Das muss letztlich jeder selbst entscheiden. Aber auf was man sich im Kiependräger verlassen kann, ist Frische, Top-Qualität und Respekt vor dem Tier: Fisch und Krustentiere sind Wildfang und nicht aus Schleppnetzen, das Fleisch kommt niemals aus der Massentierhaltung, sondern möglichst aus der unmittelbaren Nachbarschaft. Und was man hier von der ersten bis zur letzten Minute auch vermittelt bekommt: Tanja liebt das Gastgeben und Heiner liebt das Kochen. Deshalb haben wir es geliebt, dort zu sein.

Kontakt

Bistro/Restaurant Am Kiependräger

Bietherstraße 2
41334 Nettetal-Breyell

Telefon: 0 21 53 - 959 37 37
E-Mail: restaurant@am-kiependraeger.de

Öffnungszeiten/Reservierungsannahme:

Di. und Mi.: geschlossen
Mo. und Do. bis Sa.: 17 bis 20 Uhr
So.: 12 - 19.30 Uhr

<https://www.am-kiependraeger.de>

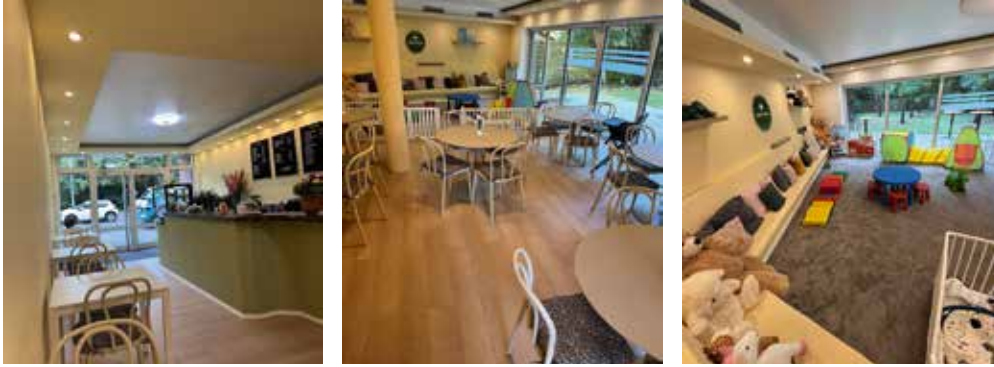
CAFÉ MYSA - ELTERN-KIND-CAFÉ

Probier's mal mit Gemütlichkeit

In der Nähe des neuen Zukunftsbahnhofs Rheydt-Odenkirchen befindet sich das Café Mysa. Untertitel: Eltern. Kind. Café. Schon von außen macht der Laden seiner schwedischen Übersetzung, Gemütlichkeit, alle Ehre. Warme Beleuchtung und ein nostalgisches Schild vermitteln genau das.

Redaktion: Nadine Sole

Fotos: Café Mysa



Der Eingangsbereich, Blick in den Spiel- und Außenbereich

Unser Besuch teilt sich auf in zwei Akte: Einmal mit Mamafreundin, zwei Kindern unter zwei und zwei Vierjährigen. Einmal zum Frühstück alleine. Die Spielzeit von 15 bis 17 Uhr hatte ich im Vorfeld auf der Café-Website gebucht. Kostenfaktor: 5 Euro für zwei Stunden pro Kind.

Der Eingangsbereich könnte gut und gerne in eine Kaffeebar führen. Kuchenvitrine, Kaffeeangebotstafeln, lockere Sitzgelegenheiten und lounge Musik. Eine nette Gruppe Menschen begrüßt uns. Im Spielbereich um die Ecke finden wir unsere Begleitung samt Minibegleitungen. Das komplette Café erstrahlt in freundlich-pasteligem Gelb. Ein üppiger Außenbereich mit Palmen ist durch die Fensterfront zu sehen. Meine jüngste Tochter nimmt einen Plastik-Lastwagen in Beschlag: „Tut-Tuuuuut“. Der Spielbereich, umrahmt von einer riesigen Sitzbank, hat einiges zu bieten: Kuscheltiere, Autos, einen Malbereich, Activity-Platten und sogar einen Spielbogen für Babys. Essen und Schuhe sind im Spielbereich nicht erlaubt. Schnell trägt meine erste Tochter einen Basketballkorb samt Plastikgestell herum. Gerade dienen hier Luftballons als Bälle: „Huiiii!“

Ein netter Mann mit Brille kommt an unseren Tisch und nimmt die Bestellung auf. Vorbildfunktionsgetreu trinken alle Sprudelwasser (2,50 Euro). Wir entscheiden uns außerdem für zwei Wraps: Avocado und Mozzarella-Pesto. Die sind mit 7,50 Euro und 6,90 Euro absolut erschwinglich. Dazu wähle ich einen Bauernsalat (9,90 Euro). Meine Begleiterin findet das Kid's Menü super. Die Kinder glücklicherweise auch und möchten Chicken Nuggets (4,90 Euro) und Mini-Apfel- und Bananenpancakes für unschlagbare 1,20 Euro pro Stück. Relativ zügig trudeln zuerst der Bauernsalat, dann die Wraps und schließlich auch Chicken Nuggets und Pancakes ein. Der Sonderwunsch der

Mamafreundin, „ohne Oliven“, klappt ohne Probleme. Die Pancakes sind, wie wir erfahren, zuckerfrei und da der Teig täglich frisch zubereitet wird und der Feierabend naht, bekommen wir von der netten Frau mit schwarzem Kopftuch sogar einen Apfel-Pancake geschenkt. Die Kinder atmen die Pfannkuchen quasi ein, so gut finden sie sie. Selbiges gilt für die Chicken Nuggets. Bauernsalat und Wraps schmecken frisch und gut, der Salat kommt mit knackigem Brötchen und Balsamico-Dressing. Langsam macht sich bei den Minitesterrinnen Müdigkeit breit. Eine Runde Spielbereich noch, dann geht's ab nach Hause. „Ich hab den Basketball gefunden!“ Meine große Tochter wirft und freut sich: „Ich hab gewonnen!“

Ein paar Tage später bin ich noch einmal zu Besuch im Cafe Mysa... Einerseits, um ein paar Dinge nachzutragen, andererseits, um das verlockend klingende türkische Gemüserührei Mene-men auszuprobieren. Dazu wähle ich einen Latte Macchiato. Wieder ist der Mann mit Brille sofort



Gemüserührei „Menemen“, Bauernsalat, Wraps mit Avocado und Mozzarella-Pesto, Latte Macchiato (Fotos: Nadine Sole)

zur Stelle. Den Kaffee bringt er zügig zum Tisch. Heute sind ein Mädchen im Tigerkostüm und zwei Männer zu Gast im hinteren Teil des Cafés. Die Drei spielen gerade „Kuckuck“ hinter eine Säule und wechseln dann in den Spielbereich. Gleich zwei Basketbälle liegen heute im dafür vorgesehenen Behälter. Das Rührei kommt: Ein wenig wabbelig für meinen Geschmack, aber scharf gewürzt mit Tomaten, Paprika und Zwiebeln und knackigem Brötchen durchaus ein Genuss. Als ich gut gefüllt um die Ecke biege, treffe ich die beiden Betreiber, das Ehepaar Dilara und Mehmet Sönmez, noch zum Gespräch. Seit dem 1. Oktober 2024 betreiben die gebürtigen Rheydter das Mysa, bei dem die Schwestern der beiden maßgeblich mithelfen. „Familienbetrieb“ nennen sie ihr Café, in dem vorher eine Shisha Bar war. Der Kaffeebar-Eingang ist kein Zufall. „Der Vorderbereich ist für Mitarbeiter und Gäste ohne Kinder“, erzählt die 31-Jährige. Der Spielbereich ist mobil, insgesamt bietet das Mysa Platz für 35 Erwachsene und maximal 10 Kinder. Sobald das zehnte Kind im Spielbereich gebucht wurde, ist der Slot geschlossen. Eine festgelegte Altersspanne für Kinder gibt es im Mysa nicht. „Wir haben die Geschwister mitbedacht“, so Dilara Sönmez. Ab April wird auch der Außenbereich bespielt, im wahrsten Sinne des Wortes. Geplant sind eine Hüpfburg oder ein Trampolin, Spieltürme mit Klettergerüst, Schaukel und Rutsche sowie ein Sandkasten. Die Sicherheit liegt den Betreibern am Herzen, dennoch gilt: „Wir sind keine Betreuung. Verantwortlich für ihre Kinder sind die Eltern“.

Fazit: Ob für Eltern, Kinder oder Kinderlose: Das Café Mysa ist eine gemütliche Adresse zum Verweilen. Chicken Nuggets sind gastronomisch nun keine Herausforderung, treffen den Geschmack der Minis aber sehr genau. Einen Extrapunkt gibt es für die zuckerfreien Pancakes. Wer außerdem mal in Windelnot gerät, ist auf der sicheren Seite: Das Mysa ist entsprechend im Wickelbereich ausgestattet. Nächstes Mal probieren wir sicher auch die Waffeln oder einen der hausgemachten Kuchen.

Café Mysa

Wickrather Straße 5-7
41236 Mönchengladbach

Tel.: 01727708050

E-Mail: info@cafemysa.de

<https://www.cafemysa.de>

Öffnungszeiten:

Mo.-Fr. + So.: 9-18 Uhr

Sa.: 9 bis 16 Uhr

Buchung der Spielzeiten ab 10 Uhr



Biersommelière **Gracia Sacher**

Gracias Bierliebe

3 SHADES OF WEIZENBIER

RAUS MIT EUCH UND DIE SONNE GENIESSEN!



Text + Fotos: **Gracia Sacher**

Sobald sich die ersten wirklich warmen Tage zeigen und man auch mal easy im Shirt in der Sonne sitzen kann, steh ich sehr auf Weizenbier. Wenn es ein saisonales Bier für mich gibt, dann diesen Stil. Irgendwie fast schon seltsam, denn grundsätzlich ist es gar nicht so unbedingt mein Favourite. Aber kaum ist Biergartenwetter, hab ich Lust drauf. Ist das bei euch auch so?

Jetzt ist Weizenbier natürlich nicht gleich Weizenbier. Neben den klassischen hellen und dunklen bayrischen Varianten gibt es noch weitere spannende Typen, die wunderbar zum Frühling passen: das belgische Witbier und die Berliner Weisse. In diesem Beitrag nehm ich euch hierzu mal ein bisschen mit.

Bayrisches Weizenbier – hell oder dunkel

Kaum ein Bierstil steht so sehr für unbeschwerte Biergarten-Nachmittage wie das Hefeweizen. Ein Blick ins Glas, und man sieht – bei der hellen Variante – die Sonne praktisch leuchten: warm, goldgelb, mit einer bestenfalls imposanten Schaumkrone. Für die Nase gibt es die typische Bananen- oder Nelkennote, die durch die Weizenbier-Hefe entsteht. Das Bierchen hat einen sehr erfrischenden Charakter und trotz der typischen 0,5-Liter-Größe ist es alles andere als zu viel, oder? Perfekt für einen entspannten Nachmittag auf der Terrasse, am See oder einfach als Begleiter zu einer zünftigen Brotzeit.

Die dunklen Vertreter kommen in einer kastanienbraunen Optik daher. Die Aromen sind etwas komplexer und vielschichtiger – eher wie reife Banane, die auf Noten von dunklem Brot trifft. Es wirkt noch etwas vollmundiger, aber trotzdem nicht schwer. Es bleibt ein Weizenbier, das von der Kohlensäure wunderbar balanciert wird und nie erdrückend wirkt.

Belgisches Witbier

Wer Weizenbier liebt, aber mal eine etwas andere, noch frischere Interpretation probieren möchte, dem lege ich das belgische Witbier ans Herz. Weizen wird hier in der Regel zumindest zu einem Großteil als Rohfrucht, also als unvermälztes Getreide verarbeitet. Viele Brauer geben auch Hafer dazu. Zu den stiltypischen Zutaten gehören außerdem Korianderkörner und Orangenschalen. Heraus kommt ein trübes, spritziges und sehr erfrischendes Bier, das mit leichten fruchtigen Noten versehen ist. Wunderbar erfrischend und ideal für die ersten warmen Tage im Jahr.

Berliner Weisse

Die Berliner Weisse ist sozusagen der Rebell unter den Weizenbieren – denn es wird auch zu den Sauerbieren gezählt. Die typische Säure erhält dieses Bier insbesondere durch die Zugabe von Milchsäurebakterien. Klassischerweise wird sie zudem mit speziellen wilden Hefen vergoren. Früher wurde dieser Bierstil als „Champagner des Nordens“ bezeichnet. Es stammt, wie der Name schon verrät, aus Berlin. Heute kennen viele Menschen diesen Stil – leider! – vor allem mit Himbeer- oder Waldmeistersirup. Doch gerade in seiner reinen Form ist es das perfekte Bier die warmen Tage.



Ich würde sagen: Sonnenbrille aufsetzen, Füße hochlegen, ein gut gekühltes Weizenbier einschenken und den Frühling genießen – egal in welcher Variante.

*Cheers,
Gracia*

Gracias Bierblog
„Bierliebe und moodpairing“ auf
www.hopfenmaedchen.com



Audi Gebrauchtwagen
:plus

Heute: ein Audi.
Morgen: dein Audi.



Audi Gebrauchtwagen :plus Wochen.

Attraktive Leasingkonditionen¹ für junge Gebrauchtwagen² bis zum 14.04.2025³.

Ein attraktives Leasingangebot:

z. B. Audi A4 Avant 2.0 TFSI, 7-Gang

EZ 02/24, 17.369 km

Lackierung: Mythoschwarz Metallic | Businesspaket, MMI Basic Plus inkl. MMI Radio Plus, MMI Navigation plus mit MMI touch, virtual cockpit plus, Leichtmetallfelge 5-Parallelspeichen-Design 17 Zoll, Audi smartphone interface, Digitaler Radioempfang DAB+, Klimaautomatik, Licht- und Regensensor, u.v.m.

Leistung: 110 kW (150 PS)
Leasing-Sonderzahlung: € 999,-
Laufzeit: 24 Monate
Jährliche Fahrleistung: 10.000 km

**24 monatliche Leasingraten à
€ 259,-**

Etwaige Rabatte bzw. Prämien sind im Angebot bereits berücksichtigt.

¹ Fahrzeugabbildung zeigt ggf. vom Angebot abweichende Sonderausstattung. Ein Angebot der Audi Leasing, Zweigniederlassung der Volkswagen Leasing GmbH, Gifhorner Straße 57, 38112 Braunschweig. Inkl. Überführungskosten. Bonität vorausgesetzt.

Gültig für Audi Mietfahrzeuge und Audi Werksdienstwagen der Modelle Audi A3, Audi A4, Audi A5, Audi A6, Audi Q2, Audi Q3 jeweils frühestens 2 Monate und spätestens 24 Monate nach Erstzulassung. Ausgenommen sind S- und RS Modelle. Max. Gesamtfahrleistung bei Vertragsbeginn: 40.000 km. Für das Fahrzeugalter gilt als Stichtag das Datum der Gebrauchtwagenleasingbestellung. Gültig vom 14.03.-14.04.2025 (Gebrauchtwagenleasingbestellung), bei vorbehaltener Verlängerung bis 28.04.2025 (Gebrauchtwagenleasingbestellung), späteste Ummeldung 30.06.2025. Für private und gewerbliche Einzelabnehmer. Nur bei teilnehmenden Audi Gebrauchtwagen :plus Partnern.

Alle Angaben basieren auf den Merkmalen des deutschen Marktes. Kombinierbarkeit mit anderen Angeboten auf Anfrage.

² Junge Gebrauchtwagen sind ehemalige Audi Mietfahrzeuge (AMF) oder Audi Werksdienstwagen (WDW) der AUDIAG mit einem Fahrzeugalter von max. 24 Monaten nach Erstzulassung, die über das Audi Handelsnetz vertrieben werden. Ausgenommen hiervon sind händler-eigene Mietfahrzeuge der Marke Audi, die in der Erstverwendung über externe Mietwagengesellschaften wie bspw. EURO-Leasing GmbH vermietet wurden. Detaillierte Hinweise finden Sie unter www.audi.de/junge-gebrauchtwagen.

³ Verlängerung vorbehalten bis zum 28.04.2025.

Jacobs Automobile Mönchengladbach - Ihr Audi Partner

Audi Zentrum Aachen Jacobs Automobile GmbH, Krefelder Straße 674, 41066 Mönchengladbach, Tel.: 02161 47595-0, info@jacobs-moenchengladbach.de, www.jacobs-moenchengladbach.audi/de.html

Audi Zentrum Aachen Jacobs Automobile GmbH, Krefelder Straße 674, 41066 Mönchengladbach

An einer Probefahrt interessiert?
Code scannen und Termin vereinbaren.



MEDIZIN + CO

DAS GESUNDHEITSMAGAZIN FÜR MÖNCHEGLADBACH UND DIE REGION

AUSGABE 44 | 2. QUARTAL 2025 | 12. JAHRGANG

+++ IHR GRATIS-EXEMPLAR +++
ZUM MITNEHMEN

**Aktionstag Frauengesundheit
im Krankenhaus Bethesda**

**Humanmilchbank am
Elisabeth-Krankenhaus**

Tabuthema Psyche

**Neuer Medikamenten-
Leitfaden für Herzpatienten**

**Tipps für eine bessere
Verständigung bei Alzheimer**

**Ersetzen Abnehmspritzen
die Chirurgie?**



DKMS

WIR BESIEGEN BLUTKREBS

WILLST DU
JEMANDEM
DAS LEBEN
RETTEN?

Dann bestell' Dir auf dkms.de unser Registrierungsset und gib Blutkrebspatienten eine zweite Chance auf Leben. Denn immer noch findet jeder 10. Blutkrebspatient in Deutschland keinen geeigneten Spender.

Mund auf. Stäbchen rein. Spender sein.

Registrier' Dich jetzt auf dkms.de



EDITORIAL

ten Jahres eingetreten, ebenso wie die nun offizielle Praxisnachfolge durch seine Tochter Dr. Isabelle Grünewald, die bereits viele Jahre in der Praxis mitarbeitete und sowohl den Patienten als auch dem Team bereits gut vertraut ist.

So wird aus der Praxis am Krahnendonk 7 in Neuwerk nun die Praxis für Zahnheilkunde & Implantologie Dr. Isabelle Grünewald & Kollegen und wir wünschen Frau Dr. Grünewald, Ihrem Mann Michael Grünewald und dem gesamten Team viel Erfolg für die Zukunft.

Hier jetzt einen sanften Übergang zu unseren anderen Themen zu finden ist unmöglich, daher gestatten Sie mir einen harten Schnitt um den Blick nun auf unsere weiteren Heftinhalte zu lenken.

Selbstverständlich befassen wir uns auch diesmal mit unserem Dauerthema Herz bzw. Koronare Herzkrankheiten (KHK). Ein neuer Medikamenten-Leitfaden für Patienten soll Blutgerinnsel verhindern und ein neuer Therapieansatz schwere Herzschäden nach einem Infarkt. Zudem erfahren wir, dass nicht alle Herzmuskelentzündungen gleich sind.

Zu den weiteren Themen dieser Ausgabe gehört Frauengesundheit. So hat die Frauenklinik der Städtischen Kliniken Mönchengladbach mit Prof.

Dr. med. Lampe einen renommierten Experten für die Tumorthherapie gewinnen können und das evangelische Krankenhaus Bethesda veranstaltet am 27. Mai einen Aktionstag Frauengesundheit - der Eintritt dazu ist kostenlos.

Ein geschlechterübergreifendes Thema ist Übergewicht bzw. Adipositas. Experten gehen der Frage nach, ob die derzeit trendigen Abnehmspritzen die klassische Chirurgie ersetzen und auch für die Krankenkassen ist das Thema relevant, weshalb sie entsprechende Therapien wie Optimed unterstützen.

Weitere Themen, die wir regelmäßig aufgreifen, sind Demenz und Alzheimer, Schlaganfall und die Psyche. Diesmal haben wir aber auch seit langem wieder einmal Themen, die Kinder und Jugendliche betreffen - den Medienkonsum und ein mögliches Werbeverbot von Junkfood für Jugendliche.

Ich hoffe, wir haben mit unserer Themenauswahl auch diesmal Ihr Interesse geweckt und wünsche Ihnen nun viel Spaß beim Lesen der neuen Ausgabe Ihres Gesundheitsmagazins für Mönchengladbach und die Region.

Ihr *M. Thiele*
Marc Thiele, (Herausgeber)

Foto: © StudioLine



Marc Thiele, Herausgeber

Liebe Leserinnen und Leser,

wenn in der Wirtschaft ein Firmeninhabender verstirbt, steht die Nachfolge an oberster Stelle, um Stabilität und Kontinuität zu gewährleisten. In Familienunternehmen werden die Nachfolgenden lange auf die Übernahme vorbereitet, arbeiten mit im Team, lernen und schaffen Vertrauen in die eigene Person und Kompetenzen.

So ist es ebenfalls im Gesundheitswesen, auch wenn Praxisübernahmen durch diverse Vorschriften und Kammervorgaben komplexer sind.

Bei unserem langjährigen Partner, der Praxis für Zahnheilkunde Dr. Bongartz & Kollegen, ist dieser Fall mit dem Tod des Praxisgründers und Inhabers Dr. Hartmut Bongartz im November letz-



EINE TRADITION IN GUTEN HÄNDEN
NEUE GENERATION, BEWÄHRTE QUALITÄT

PRAXIS FÜR ZAHNHEILKUNDE & IMPLANTOLOGIE
DR. ISABELLE GRÜNEWALD & KOLLEGEN

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

UNSERE ÖFFNUNGSZEITEN

Montags - Donnerstags: 08 Uhr - 13 Uhr u. 14 Uhr - 19 Uhr
Freitags: 08 Uhr - 15:00 Uhr
..... und nach Vereinbarung!





08



10

Wählen Sie unsere Gesundheitsinseln zu folgenden Themen:
Gesundheit bei Frauen



20

Fotos: Urheberhinweise siehe Inhaltsseiten

MEDIZIN + CO AKTUELL

- 5 **Praxis für Zahnheilkunde & Implantologie Dr. Isabelle Grünewald & Kollegen: Eine Tradition in guten Händen**
- 6 Reha-Verein: Wir gehen dahin, wo die Menschen sind. Was ein Sozialraum leisten kann.
- 7 Förderverein Maria Hilf: Kognitive Einschränkungen - Demenz und Alzheimerkrankheit
Buchtipps: Glücklich trotz Depression

MEDIZIN + KLINIK

- 8 **Städtische Kliniken Mönchengladbach**
Mit Prof. Dr. med. Björn Lampe gewinnt die Frauenklinik einen renommierten Experten in der Tumorthherapie

Humanmilchbank: Erfolgreiche Stillförderung und Versorgung Frühgeborener im Eli
- 10 **Johanniter - Ev. Krankenhaus Bethesda Mönchengladbach**
Aktionstag Frauengesundheit: Bethesda Krankenhaus lädt ein zu Information, Prävention und Unterhaltung

MEDIZIN + WISSEN - HERZ-SPEZIAL

- 12 Blutgerinnsel verhindern: Medikamenten-Leitfaden für Herzpatienten
- 14 Patentierter Therapieansatz könnte schwere Herzscheiden nach Infarkt verhindern
- 15 Nicht alle Herzmuskelentzündungen sind gleich

MEDIZIN + WISSEN

- 16 Neue Erkenntnisse zu Mechanismen der Spracherholung nach Schlaganfall
- 17 Welt-MS-Tag: Tausend Gesichter und Deins
- 18 Demenz: Neues Fachbuch zur Situation pflegender Angehöriger
- 19 Alzheimer und Kommunikation: 7 Tipps für eine bessere Verständigung
- 20 Tabuthema Psyche
- 21 Wenn Antistresskurs oder Berufsberatung „verordnet“ werden
- 22 Warum Medikamente nicht ins Bad oder in die Küche gehören
- 23 Pollenallergien effektiv behandeln
- 24 Ersetzen Abnehmspritzen die Chirurgie?
- 25 Wissenschaftlich fundiert: Von starkem Übergewicht zur Wohlfühlfigur
- 26 Zu viel Bildschirmzeit bringt Kinder um den Schlaf
- 27 Verbot von Junkfood-Werbung für Kinder findet breiten Rückhalt in der Bevölkerung
- 28 Gesundheit in Deutschland: Hohe Ausgaben, schwache Ergebnisse
- 29 Arztstatistik: Die Zeit für Patientenversorgung bleibt knapp

STANDARDS

- 3 Editorial
- 30 Notrufnummern und Adressen, Impressum

Die nächste Ausgabe von MEDIZIN + CO erscheint am 26. Juni 2025

Das Gesundheitsmagazin für Mönchengladbach und die Region.



MEDIZIN + CO

Ihr Kontakt zu unserem Anzeigenteam:

Ihre Ansprechpartner:

Marc Thiele
Marion Freier

Tel.: 0 21 61 - 686 95 20
media@marktimpuls.de



**Praxis für Zahnheilkunde &
Implantologie
Dr. Isabelle Grünewald und Kollegen**

Krahnendonk 7
41066 Mönchengladbach
praxis@zahnarzt-drgruenewald.de
www.zahnarzt-drgruenewald.de



Dr. Isabelle Grünewald übernimmt zum 01.04.2025 die Praxis ihres Vaters Dr. Hartmut Bongartz

Eine Tradition in guten Händen

Die Praxis für Zahnheilkunde & Implantologie Dr. Hartmut Bongartz MSc MSc und Kollegen wird weitergeführt! Ab dem 01.04.2025 wird Frau Dr. Isabelle Grünewald die Zahnarztpraxis ihres im November 2024 verstorbenen Vaters offiziell übernehmen.

Seit mehr als vier Jahrzehnten war die Zahnarztpraxis Dr. Hartmut Bongartz eine feste Institution in Neuwerk. Mit Hingabe zur Zahnmedizin, Engagement für die Gemeinschaft und stetiger Weiterentwicklung hat Dr. Bongartz nicht nur eine erfolgreiche Praxis aufgebaut, sondern auch das Vertrauen unzähliger Patienten gewonnen. Sein Lebenswerk wird nun in bewährten Händen weitergeführt: Seine Tochter, Frau Dr. Isabelle Grünewald, die bereits seit 2018 in der Praxis als Zahnärztin tätig ist, übernimmt die Praxis zum 01. April diesen Jahres und führt sie mit frischen Impulsen in die Zukunft. Darüber hinaus bleibt das gesamte alteingesessene Team, inklusive der angestellten Zahnärzte, Oralchirurgin Dr. Jessica Brantz und Henning Oeken, bestehen.

Eine Zahnarztpraxis mit großer Geschichte

Seit der Gründung der Praxis im Jahr 1980 auf der Dammer Straße 140 setzte Dr. Bongartz auf neueste Technik, insbesondere im Bereich der Implantologie und oralen Chirurgie. Seine Leidenschaft für den Beruf spiegelte sich in kontinuierlichen Fortbildungen und einem herzlichen Umgang mit Patienten wieder.

Das Motto der Praxis: Beste medizinische Versorgung kombiniert mit Freundlichkeit und Innovation. Dieser Ansatz hat den hohen Standard gesetzt, den Patienten hier seit Jahrzehnten schätzen.

Neue Generation, bewährte Qualität

Frau Dr. Isabelle Grünewald kennt als Tochter des langjährigen Praxisinhabers sowohl die Philosophie als auch die hohen Standards, die sich die Praxis verschrieben hat. Gemeinsam mit ihrem Mann, der weiterhin die Geschäftsführung der Praxis innehat, möchte sie das Lebenswerk ihres Vaters weiterführen.

Unter Leitung des Grünewald-Duos bleibt die Praxis für Zahnheilkunde & Implantologie ein Ort, an dem Patienten auf Fachkompetenz und

neueste Technik vertrauen können. Gleichzeitig bleibt das ursprüngliche Anliegen von Dr. Hartmut Bongartz bestehen: Zahnmedizin mit Herz und Verstand. Das gesamte Team steht auch in Zukunft für eine kompetente, einfühlsame und moderne Behandlung.

Eine Zukunft mit Verantwortung

Ob langjährige Patienten oder neue Gesichter – in der Praxis von Dr. Grünewald und Kollegen finden alle die gewohnte Qualität für eine moderne und zukunftssichere Zahnmedizin.

Willkommen in der neuen Generation der Zahngesundheit – willkommen in der Praxis für Zahnheilkunde & Implantologie Dr. Isabelle Grünewald und Kollegen!





→ Repair-Treff beim Sozialraumteam West in Rheindahlen



Thüringer Str. 12,
41063 Mönchengladbach
Tel.: 0 21 61 / 57 68 -0,
www.rehaverein-mg.de



Wir gehen dahin, wo die Menschen sind: Was ein Sozialraum leisten kann

In der Vergangenheit – bis zur deutschen Psychiatriereform zu Beginn der 70er Jahre des 20. Jahrhunderts- erfolgte die Behandlung und Versorgung von Menschen mit schweren psychischen Erkrankungen fast ausschließlich in psychiatrischen Kliniken, häufig verbunden mit langdauernden, manchmal lebenslangen Aufenthalten oder dem berüchtigten „Drehtüreffekt.“ Eines der zentralen Anliegen der sich damals entwickelnden Gemeindepsychiatrie war es, Psychiatrie in den Lebensalltag zu bringen und damit dorthin, wo psychische Probleme entstehen. Mit der Ambulantisierung psychiatrischer Hilfen und Behandlungen rückte die Sicht auf den Lebens- und Sozialraum der Patientinnen und Patienten stärker in den Vordergrund.

Was waren und sind die leitenden Ideen?

1. Ressourcenorientierung:

Jeder Mensch hat Ressourcen, niemand ist „nur krank“. Diese Ressourcen liegen im Menschen selbst, in seiner unmittelbaren Umgebung und seinem familiären Umfeld. Darüber hinaus bieten aber auch das „Viertel“, die Wohnumgebung, der Stadtteil Ressourcen und Möglichkeiten. Gelingt es, diese für die persönlichen Bedürfnisse zu erforschen und zu aktivieren, vielleicht auch in bekannten Bezügen Neues zu entdecken, dann führt das zu einem verbesserten Selbstwertgefühl, zu höherer Lebensqualität und Zufriedenheit und ermöglicht in der Regel den Verbleib im gewohnten Umfeld auch mit psychischer Erkrankung.

2. Zusammenarbeit im Sozialraum und Schaffung zielgruppenübergreifender Angebote:

In jedem Sozialraum gibt es verschiedenste öffentliche und private Angebote, die für gemeinsame, aber auch für individuelle Aktivitäten genutzt werden können.

In der Regel stehen sie allen Interessierten offen, das gilt auch für Angebote, welche die sozialpsychiatrischen Teams vor Ort anbieten. Ideen und Anregungen aus der Bürgerschaft werden dabei gerne aufgegriffen und umgesetzt. Aus der neuen Vernetzung entstehen neue Ressourcen, die allen Menschen im Sozialraum zugutekommen, außerdem erwächst daraus ein vertieftes Verständnis für psychische Erkrankungen und für die Betroffenen ein Weg aus der (leider immer noch bestehenden) Stigmatisierung.

3. Regionale Versorgungsnetzwerke:

In jeder Region gibt es eine Vielzahl von Hilfsangeboten. Manchmal überschneiden sich diese, manche wissen nicht von den anderen und manchmal entstehen auch Konkurrenzen.

Ein Zusammenschluss der Anbieter zu einem gemeindepsychiatrischen Netzwerk bündelt die Angebote und identifiziert evtl. fehlende, schafft mehr Transparenz und ermöglicht vertrauens-

volle Zusammenarbeit und die Entwicklung von Neuem.

Sozialräumliche Arbeit im Reha-Verein

„Wir gehen dahin, wo die Menschen sind.“ Mit diesem Motto gründete der Reha-Verein im Jahr 2019 seine sozialräumlichen Teams in der Stadt Mönchengladbach.

In fünf Sozialräumen gibt es je ein Team, das aus unterschiedlichen Fachleuten besteht. Vor Ort wird zu den vielfältigen individuellen Unterstützungsangeboten des Reha-Vereins beraten. Diese Beratung steht allen Interessierten offen und ist kostenfrei. Außerdem gibt es offene Treffs und vielfältige Veranstaltungen und Aktivitäten wie z.B. gemeinsames Frühstück, Sport und Fitness, Kreativangebote, gemeinsames Singen und Musizieren, aber auch z. B. ein monatlicher Repair-Treff, der im Sozialraumteam West von Bürgerinnen und Bürgern aus Rheindahlen gerne besucht wird.



Förderverein

Kliniken Maria Hilf GmbH

KOGNITIVE EINSCHRÄNKUNGEN: DEMENTZ UND ALZHEIMERKRANKHEIT

Ein aktuelles Update über sehr hoffnungsvolle neue Entwicklungen



Fotos: Kliniken Maria Hilf



Prof. Dr. med. Philipp Albrecht

Menschen mit Demenz verlieren kognitive, emotionale und soziale Fertigkeiten und Fähigkeiten, welche sie zuvor im Leben erworben haben. Es beginnt häufig mit dem Kurzzeitgedächtnis und einer zurückgehenden Merkfähigkeit. „Demenz“ übersetzt bedeutet: „Weg vom Geist“ oder auch „Ohne Geist“, wenn man es aus dem Lateinischen übersetzt. Somit ist schon fast eine Art Endstadium der Krankheit beschrieben.

„Alzheimer“ ist eine Form der Demenzerkrankung. Gedächtnisverlust, Unruhezustände und Orientierungslosigkeit zählen hier zu den Hauptmerkmalen. Sie gilt bis dato als unheilbar. Neue Therapien stehen aber kurz vor der Zulassung. Antikörper bringen die Amyloid-Plaques im Gehirn nachweislich zum Verschwinden. Das kann das Fortschreiten der Erkrankung verlangsamen.

Wie hier der aktuelle und hoffnungsvolle Stand ist, berichtet Prof. Dr. med. Philipp Albrecht, der Chefarzt der Klinik für Neurologie an den Kliniken Maria Hilf.

Referent:

Prof. Dr. med. Philipp Albrecht, Chefarzt der Klinik für Neurologie

Datum: 07. Mai 2025 ab 19.00 Uhr

Ort: Kliniken Maria Hilf, Viersener Str.450, Gebäude C/Forum

Der Eintritt ist kostenfrei.

Man kann bequem von Parkplatz 3 aus durch den Eingang des Gebäude C das Forum erreichen. Das Parken ist zu diesem Termin kostenlos, die Parkcoins werden entwertet. Die Kliniken sind auch mit den Buslinien 009 & 019 zu erreichen.

Die Kliniken Maria Hilf in Mönchengladbach laden ein zum

17. Maria Hilf-Lauf

Immer in Bewegung!

10. Mai 2025, ab 09.00 Uhr



5 km, 10 km, 15 km
Laufen oder Walken

Ob 5km, 10km oder 15km, der Maria Hilf-Lauf bietet allen Laufbegeisterten und (Nordic-) Walkern die passende Strecke an.

Infos und Anmeldung auf mariahilf.de oder nutzen Sie einfach den QR-Code. →



Depressionen überwinden und Lebensfreude zurückgewinnen Wer eine depressive Phase durchlebt, weiß, wie schwer es ist, sich zurückzukämpfen und neuen Lebensmut zu spüren.

Ulrike Michels ist selbst betroffen, hat viele Therapieansätze ausprobiert und weiß, wovon sie spricht. Sie hat sich ihr persönliches Glück in täglichem Training zurück erarbeitet. In diesem Buch bietet sie 100 Anregungen für Betroffene,

um sich aus ihrer Depression zu befreien, praktische Hilfe im Alltag und Unterstützung für Notfälle. Ihre persönliche Erfahrung kombiniert sie mit Fakten aus Medizin und Therapie. Das Spektrum ist sehr vielfältig und reicht von vermeintlich einfachen Dingen wie viel Bewegung über die Bedeutung guter sozialer Kontakte bis zur Frage, wie eine Psychotherapie abläuft. Sie zeigt, wie man gut an sich arbeiten, schlechte Gewohnheiten überwinden und wichtige Skills aufbauen kann. Ein echter Mutmacher für Menschen mit Depressionen!

Aus dem Vorwort der psychologische Psychotherapeutin Rammiya Gottschalk:

„Ulrike Michels teilt ihre Erkenntnisse und gibt wertvolle Tipps, die sie aus nahezu einem Jahrzehnt persönlicher Erfahrung und intensiver Therapie gewonnen hat. Diese 100 thematisch sortierten Anregungen sind nicht nur Empfehlungen – sie sind Ausdruck eines tiefen Verständnisses für die Krankheit und deren Auswirkungen auf das tägliche Leben. Ob es um die Bedeutung von Schlaf, Bewegung und Ernährung geht

Ulrike Michels | **Glücklich trotz Depression**

Trias Verlag | 256 Seiten | KB | 24,- € | ISBN: 978-3-432-11980-9

Mit Prof. Dr. med. Björn Lampe gewinnt die Frauenklinik einen renommierten Experten in der Tumorthherapie

Foto: Kamil Albrecht / Monsters of Media



→ (v.l.) Prof. Dr. med. Björn Lampe verstärkt als Senior Medical Advisor das Team der Klinik für Geburtshilfe und Frauenheilkunde um Dr. med. René Bogesits-Aufschneider. Mit im Team sind unter anderem der Oberarzt Mihail Kurnianos (Facharzt für Chirurgie, Frauenheilkunde & Geburtshilfe) sowie die Oberärztin Sandra Locika (Fachärztin für Frauenheilkunde & Geburtshilfe).

Seit dem 1. Januar 2025 verstärkt Prof. Dr. med. Björn Lampe als Senior Medical Advisor das Team der Klinik für Geburtshilfe und Frauenheilkunde an den Städtischen Kliniken Mönchengladbach. Mit seiner renommierten Expertise auf dem Gebiet der gynäkologischen Onkologie wird die Abteilung unter Leitung von Chefarzt Dr. René Bogesits Aufschneider weiter gestärkt sowie eine umfassende Multiorgan-Onkologie zu einem Schwerpunkt der Städtischen Kliniken Mönchengladbach ausgebaut.

Internationale Expertise und innovative Therapien

Prof. Lampe bringt jahrzehntelange Erfahrung in der Behandlung komplexer gynäkologischer Tumorerkrankungen mit. Zu seinen Spezialgebieten zählen die operative Behandlung von organübergreifenden Tumoren sowie rekonstruktive Eingriffe am Beckenboden. Sein Fachwissen und seine chirurgische Präzision sind international anerkannt. Dies belegen unter anderem auch seine Mitgliedschaften in zahlreichen internationalen Gesellschaften. Zudem ist Prof. Lampe

neben vielen weiteren Ämtern auch Mandats-träger der onkologischen Leitlinie Rezidivchirurgie beim Endometriumkarzinom sowie Fachexperte und Leiter des gynäkologischen Krebszentrums der Deutschen Krankenhausgesellschaft (DKG) und seit 2020 auch Leiter des Centre of Excellence in Ovarian Cancer Surgery (ESGO).

Zuletzt leitete Prof. Lampe 18 Jahre lang die Frauenklinik der Kaiserswerther Diakonie im Florence-Nightingale-Krankenhaus in Düsseldorf. Unter seiner Führung entwickelte sich

die Klinik zu einem europaweit anerkannten Zentrum für gynäkologische Tumorerkrankungen, das mehrfach für seine herausragende Qualität ausgezeichnet wurde. Mit dieser langjährigen Erfahrung und seiner internationalen Expertise wird Prof. Lampe nun die Frauenklinik der Städtischen Kliniken Mönchengladbach entscheidend weiter voranbringen.

Gynäkologische Onkologie im Eli auf neuem Niveau

Mit dem Einstieg von Prof. Lampe erhalten Patientinnen in den Städtischen Kliniken Zugang zu innovativen Therapiekonzepten, die bisher nur an wenigen spezialisierten Zentren in Deutschland angeboten werden. Dazu zählen komplexe Tumorresektionen, rekonstruktive Beckenbodenchirurgie sowie personalisierte Therapien bei fortgeschrittenen Krebserkrankungen.

Chefarzt Dr. René Bogesits Aufschneider unterstreicht die Bedeutung der Zusammenarbeit: „Mit Prof. Lampe an unserer Seite können wir die gynäkologische Onkologie in unserer Klinik auf ein neues Niveau heben. Besonders bei hochkomplexen Fällen profitieren unsere Patientinnen von seiner Expertise.“

Langjährige Verbindung

Die Zusammenarbeit zwischen Dr. Bogesits Aufschneider und Prof. Lampe ist nicht neu: Von 2014 bis 2023 war Dr. Bogesits Aufschneider unter anderem geschäftsführender Oberarzt im Florence-Nightingale-Krankenhaus unter der Leitung von Prof. Lampe. „Die gemeinsame berufliche Geschichte schafft Vertrauen und bildet eine solide Grundlage für die zukünftige Weiterentwicklung unserer Klinik“, so Dr. Bogesits Aufschneider.

Kompetenzzentrum für Multiorgan-Onkologie in der Region

Die Erweiterung des Teams durch Prof. Lampe ist ein weiterer Schritt, die Städtischen Kliniken Mönchengladbach als führendes Kompetenzzentrum für Multiorgan-Onkologie in der Region zu etablieren. Patientinnen profitieren von modernsten Therapieverfahren, einer hohen chirurgischen Expertise und einer persönlichen, patientenzentrierten Betreuung auf höchstem medizinischen Niveau.

Humanmilchbank: Erfolgreiche Stillförderung und Versorgung Frühgeborener im Eli

Im Oktober 2023 wurde in den Städtischen Kliniken Mönchengladbach die erste Humanmilchbank am Niederrhein im Rahmen des wissenschaftlichen Projekts „Neo-MILK“ eröffnet. Im April 2024 startete die Versorgung von Frühgeborenen mit Spenderinnenmilch. Heute blickt die Neonatologie des „Eli“ auf Erfolge aber auch Herausforderungen zurück. Die Humanmilchbank wurde zu einem wichtigen Bestandteil der Versorgung von Frühgeborenen und setzt neue Maßstäbe in der Stillförderung.

Foto: Kamil Albrecht / Monsters of Media



→ Die Humanmilchbank der Städtischen Kliniken Mönchengladbach zeigt, wie durch Engagement und innovative Konzepte die Versorgung von Frühgeborenen verbessert werden kann.

Foto: Andreas Baum



→ Projektleiterin Dr. Anja Jaeger

Muttermilch ist weit mehr als Nahrung – sie schützt Frühgeborene vor lebensbedrohlichen Komplikationen wie der entzündlichen Darmerkrankung „Nekrotisierende Enterokolitis“, für die gerade sehr früh oder unreif geborene Kinder ein erhöhtes Risiko aufweisen. Zudem fördert sie ihre körperliche und geistige Entwicklung. „Dank unserer Humanmilchbank und der intensiven Stillberatung konnten wir erreichen, dass 85 Prozent der bei uns Frühgeborenen bis zu ihrer Entlassung ausschließlich mit Muttermilch versorgt werden. Damit liegen wir deutlich über dem Landesdurchschnitt von ca. 60 Prozent“, erklärt Dr. Anja Jaeger, Oberärztin der Neonatologie in den Städtischen Kliniken und Projektleiterin von „Neo-MILK“.

Spenden können ausschließlich Mütter von Frühgeborenen, die in den Städtischen Kliniken entbunden haben – und zwar bis zur Entlassung ihres Kindes. Da ein Frühgeborenes in den ersten Wochen nur wenige Milliliter Milch pro Tag benötigt, kann eine Spenderin sechs bis zehn weitere Kinder überbrückend mit Milch versorgen. Die Bereitschaft, Muttermilch zu spenden, sei bei den Frauen hoch. Nur überschüssige Milch gehe als anonyme Spende an Frühgeborene, die nicht oder nicht vollständig mit der Milch der

eigenen Mutter ernährt werden können. Insbesondere bei diesen Kindern könne Spenderinnenmilch aus der Humanmilchbank entscheidend für ihr Überleben sein. Bis heute stellte die Humanmilchbank des „Eli“ **mehr als 145 Liter Spenderinnenmilch** bereit. Ein **Frühgeborenes** mit einem Geburtsgewicht von 1000 Gramm **benötigt pro Tag etwa bis zu 160 Milliliter Milch**. Im Elisabeth-Krankenhaus konnten bereits **52 frühgeborene Kinder** von der Humanmilchbank profitieren.

Stillförderung als Schlüssel für den Erfolg

Ein zentraler Baustein des Projekts „Neo-MILK“ ist auch die intensive Förderung der Stillberatung speziell für Mütter frühgeborener Kinder. Diese stehen vor besonderen Herausforderungen, da ihre Kinder oft nicht direkt an der Brust trinken können. Ängste, gesundheitliche Belastungen und lange Krankenhausaufenthalte erschweren zusätzlich den Aufbau einer ausreichenden Milchbildung. „Die ersten 14 Tage sind entscheidend, um die Milchproduktion auf ein Niveau von 750 bis 1000 Millilitern pro Tag zu bringen. Nur so kann die langfristige Versorgung der Kinder mit Muttermilch auch über die Entlassung und den sechsten Lebensmonat hinaus gewährleistet werden“, betont Dr. Jaeger. Hierbei unterstützt ein umfassendes Schulungskonzept die Mütter.

Trotz des Erfolgs gibt es weiterhin große Herausforderungen, vor allem bei der Finanzierung des Projektes. „Um diese wichtige Einrichtung langfristig betreiben zu können, sind wir auf Spenden angewiesen“, betont Dr. Jaeger. Sie sieht jedoch auch politischen Handlungsbedarf: „Wir brauchen eine bundesweite Struktur und nachhaltige Finanzierung, damit alle Frühgeborenen von den Vorteilen der Muttermilch profitieren können, wie es in anderen europäischen Ländern schon längst etabliert ist.“

Der gemeinnützige Verein „Zwergnase e.V.“ unterstützt das Projekt und ruft die Öffentlichkeit zu weiterer finanzieller Hilfe auf. Spenden können direkt auf das Konto des Vereins überwiesen werden (IBAN: DE81 3105 0000 0000 0960 40).



Städtische Kliniken
Mönchengladbach

Akademisches Lehrkrankenhaus der
Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf

Elisabeth-Krankenhaus Rheydt
Hubertusstraße 100
41239 Mönchengladbach

Klinik für Frauenheilkunde & Geburtshilfe
Tel.: 02166 - 394 -2201



Klinik für Kinder und Jugendliche
Humanmilchbank Neo-Milk
Tel.: 02166 - 394 -2611



Über die Städtischen Kliniken Mönchengladbach

In den Städtischen Kliniken Mönchengladbach, dem Elisabeth-Krankenhaus, werden pro Jahr rund 100.000 Patient:innen mit modernsten Verfahren ambulant und stationär behandelt. Die Ausstattung mit Medizintechnik der jüngsten Generation sorgt dafür, dass das Eli für viele innovative Operationsmethoden führend in der Region ist. Systematische Kooperationen wie beispielsweise mit der Uni-Klinik Düsseldorf tragen zum hohen Standard bei.

Die Klinik legt großen Wert darauf, aus ihren 2.000 Mitarbeiter:innen ein echtes Team zu formen. Respekt, Verantwortung und Freundlichkeit sind grundlegend: unter den Mitarbeitenden und gegenüber den Patient:innen.

Das Elisabeth-Krankenhaus ist einer der größten Arbeitgeber in Mönchengladbach. Es versteht sich als verwurzelter Teil der Region und pflegt daher den Austausch mit Institutionen, Vereinen und Unternehmen der Stadt.



Foto: Städt. Kliniken MG (Bauch/Lässig)

Aktionstag Frauengesundheit



Save the Date

27. Mai 2025, 15-18 Uhr

Besuchen Sie unsere Gesundheitsinseln zu folgenden Themen:

- Herzgesundheit bei Frauen
- Gynäkologie und Endometriose
- Brustkrebs und Mammografie-Screening
- MKG – Kaufunktionelle Rehabilitation bei Osteoporose
- Diabetes bei Frauen
- Vorsorge Darmkrebs für Frauen

**Kabarettistisches Highlight:
Monika Hintsches als Trude Backes**



JOHANNITER

Ev. Krankenhaus Bethesda
Mönchengladbach


JOHANNITER

 Ev. Krankenhaus Bethesda
 Mönchengladbach

 Johanniter GmbH –
 Ev. Krankenhaus Bethesda Mönchengladbach
 Ludwig-Weber-Straße 15
 41061 Mönchengladbach

 Sie möchten immer aktuell informiert sein?
 Folgen Sie uns auf Instagram:

 → www.instagram.com/bethesda_mg_johanniter

Aktionstag Frauengesundheit

Bethesda Krankenhaus lädt ein zu Information, Prävention und Unterhaltung



Priv.-Doz. Dr. med. Darius Salehin, Direktor des Zentrums für Frauengesundheit Rheinland und Chefarzt der Klinik für Gynäkologie und gynäkologische Onkologie



Prof. Dr. med. Oleg Gluz, Chefarzt des Brustzentrums Niederrhein

Fotos: Carlos Albuquerque

Anlässlich des Internationalen Tages der Frauengesundheit lädt das Evangelische Krankenhaus Bethesda der Johanniter am Dienstag, den 27. Mai von 15 bis 18 Uhr zu einem interaktiven Gesundheitstag mit zahlreichen Angeboten rund um die Frauengesundheit ein. Besucherinnen erwarten eine Mischung aus Fachwissen, persönlicher Beratung und unterhaltsamen Programmpunkten. Die Veranstaltung findet in der Eingangshalle sowie im Bereich vor den Aufzügen statt. Die Teilnahme ist kostenlos.

Geschlechtersensible Medizin

Frauen haben spezifische gesundheitliche Bedürfnisse, die lange Zeit in der medizinischen Forschung und Praxis vernachlässigt wurden. Die Gender-Medizin setzt genau hier an: Sie untersucht geschlechtsspezifische Unterschiede in der Prävention, Diagnostik und Therapie von Krankheiten. So zeigen Studien, dass Herzinfarkte bei Frauen oft andere Symptome als bei Männern aufweisen und daher häufiger übersehen werden. Auch der Einfluss von Hormonen auf Krankheitsverläufe oder die unterschiedliche Wirkung von Medikamenten sind zentrale Themen der Gender-Medizin. Ein geschlechtersensibler Ansatz in der Gesundheitsversorgung trägt dazu bei, Diagnosen zu verbessern und individuellere Behandlungen zu ermöglichen – für eine gerechtere und effektivere Medizin.

Leuchttürme in der Frauenheilkunde

Das Bethesda Krankenhaus setzt mit herausragender Expertise in der Senologie und der gynäkologischen Onkologie Maßstäbe in der Frauenheil-

kunde. Unter der Leitung unserer Chefarzte Prof. Dr. Oleg Gluz und Privatdozent Dr. Darius Salehin, die auch 2025 in der renommierten FOCUS-Ärztliste als Top-Mediziner Deutschlands ausgezeichnet wurden, bieten unsere zertifizierten Zentren modernste Diagnostik und individuell angepasste Therapien auf höchstem Niveau.

In der Senologie stehen innovative Verfahren zur Brustkrebsfrüherkennung und -behandlung im Fokus, während in der gynäkologischen Onkologie maßgeschneiderte Therapiekonzepte für Patientinnen mit Eierstock-, Gebärmutter- und Gebärmutterhalskrebs entwickelt werden. Durch interdisziplinäre Zusammenarbeit, hochmoderne Technik, die Teilnahme an Studien und eine patientenorientierte Versorgung gewährleisten wir eine exzellente Behandlung und bestmögliche Heilungschancen.

Besseres Körpergefühl und Lebensqualität

Unsere Abteilung für Plastische und Ästhetische Chirurgie unter der Leitung von Privatdozent Dr. med. Panagiotis Theodorou bietet speziali-

sierte Behandlungen für Patientinnen mit Lipödem sowie individuelle Straffungsoperationen – für mehr Wohlbefinden und Lebensqualität. Das Lipödem, eine oft schmerzhafte Fettverteilungsstörung, erfordert nicht nur eine medizinische, sondern auch eine ästhetisch angepasste Therapie. Durch moderne, schonende Verfahren wie die wasserstrahlassistierte Liposuktion (WAL) helfen wir betroffenen Patientinnen, Schmerzen zu lindern und ihre natürliche Silhouette zurückzugewinnen. Mit höchster Fachkompetenz und individuell abgestimmten Behandlungen unterstützen wir Patientinnen auf ihrem Weg zu einem besseren Körpergefühl.

Unterhaltsames Highlight

Ein besonderes Highlight ist der Auftritt der bekannten Mönchengladbacher Kabarettistin Monika Hintsches. Um 16 Uhr sorgt sie mit einer musikalischen Einlage für eine stimmungsvolle Atmosphäre. Um 17 Uhr tritt sie in ihrer Rolle als Trude Backes auf und bringt mit einer wunderbaren kabarettistischen Einlage zum Thema Frauengesundheit Humor und Leichtigkeit in den Tag.

Blutgerinnsel verhindern: Medikamenten-Leitfaden für Herzpatienten

Besser geschützt vor Herzinfarkt und Schlaganfall: Moderne Therapien erlauben eine maßgeschneiderte „Blutverdünnung“. Die Herzstiftung erleichtert Herzpatienten die Übersicht mit verschiedenen Info-Angeboten.

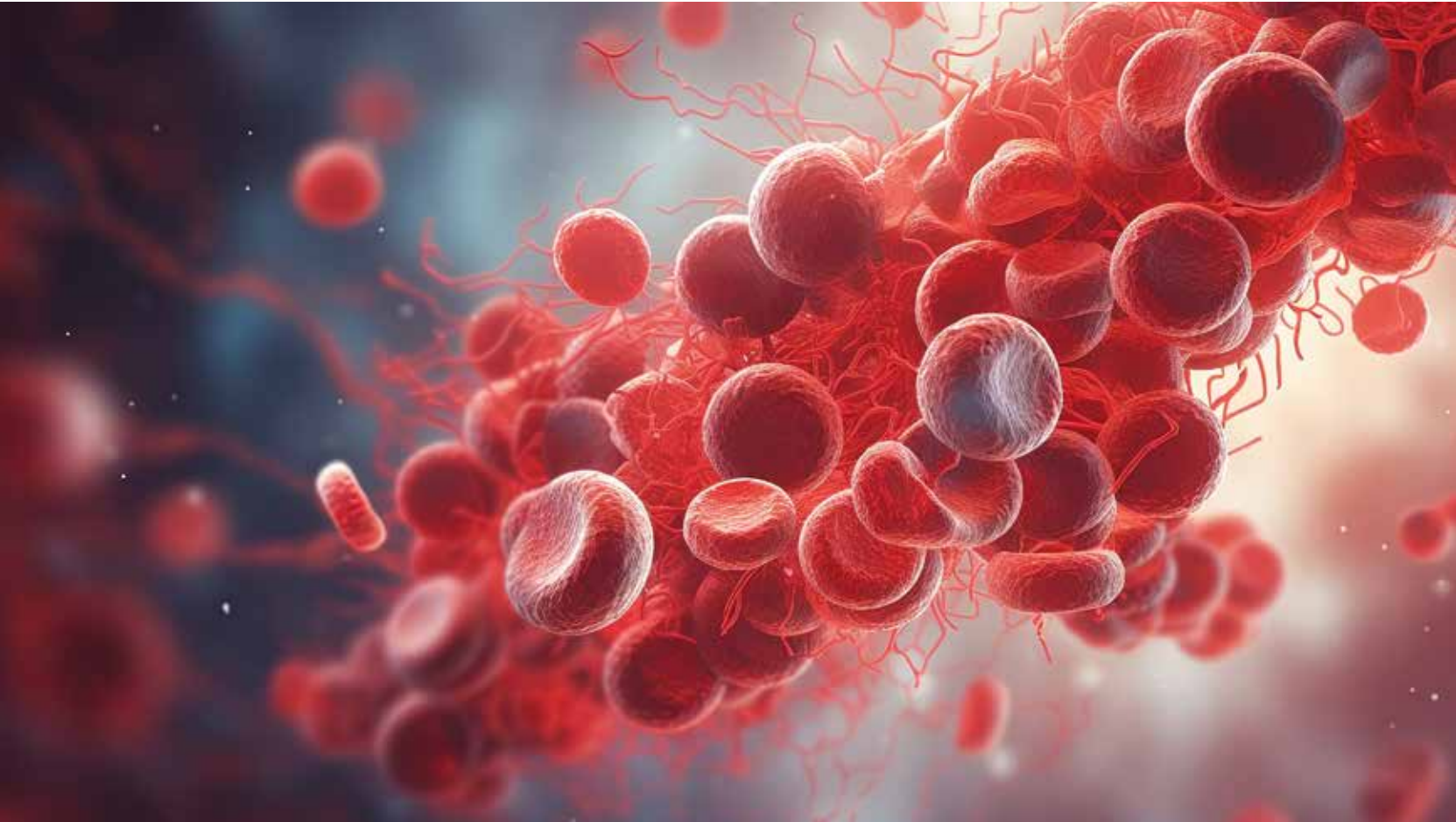


Foto: olegganko - stock.adobe.com

Mehr als eine Million, meist ältere Menschen in Deutschland nehmen Medikamente, die Blutgerinnsel verhindern oder auflösen sollen. Je nach Art der Herzerkrankung stehen unterschiedliche Medikamente zum Schutz vor Blutgerinnseln und der damit verbundenen Gefahr von Infarkten und Thrombosen beziehungsweise Embolien zur Verfügung. Patienten mit der häufigsten anhaltenden Herzrhythmusstörung Vorhofflimmern sind auf solche Medikamente zur Gerinnungshemmung angewiesen, ebenso Patienten mit koronarer Herzkrankheit (KHK) und einem Stent sowie Patienten mit einer künstlichen Aortenklappe.

Acetylsalicylsäure, kurz ASS oder Aspirin genannt, ist hierunter der älteste und bekannteste Wirkstoff. Auch das umgangssprachlich oft als

„Blutverdünner“ bezeichnete Marcumar® (Wirkstoff Phenprocoumon) gibt es seit Jahrzehnten. Doch sind in den letzten Jahren viele weitere moderne Substanzen auf den Markt gekommen, etwa die neuen direkten oralen Antikoagulanzen (DOAK). Manche wirken über andere Mechanismen oder stärker als die herkömmlichen, andere sind einfacher zu dosieren. „Eine konsequente Einnahme der Medikamente zur Gerinnungshemmung wie vom behandelnden Arzt oder der behandelnden Ärztin verordnet, ist besonders wichtig, um Risiken durch Herzinfarkte und Schlaganfälle vorzubeugen“, betont der Kardiologe Prof. Dr. Ulf Landmesser, Mitglied im Wissenschaftlichen Beirat der Deutschen Herzstiftung und Direktor der Klinik für Kardiologie, Angiologie und Intensivmedizin am Campus Benjamin Franklin, Deutsches Herzzentrum der Charité (DHZC).

Hoher Informationsbedarf zur Gerinnungshemmung bei Betroffenen

Sehr hoch ist der Informationsbedarf für die Patienten bezüglich der Gerinnungshemmung. Die Deutsche Herzstiftung bietet deshalb mit verschiedenen Info-Angeboten einen Überblick über die in der Fachsprache als „anti-thrombotische Therapien“ bezeichneten Ansätze unter

<https://herzstiftung.de/blutverduenner-wie-wirken-sie>

In einem Übersichtsartikel in der aktuellen Ausgabe der Herzstiftungs-Zeitschrift HERZ heute 4/2024 unter dem Titel „Blutverdünner – wozu?“ erläutern Prof. Landmesser und seine Kollegin Prof. Dr. Ursula Rauch-Kröhnert, Oberärztin

an der Klinik für Kardiologie am DHZC, die Möglichkeiten der Gerinnungshemmung. Ein Probeexemplar kann kostenfrei bei der Herzstiftung unter Tel. 069 955128-400 oder angefordert werden.

Für jede Patientin, jeden Patienten gibt es eine maßgeschneiderte Therapie

In klinische Studien wurden in den vergangenen Jahren bei verschiedenen Patientengruppen die unterschiedlichen alten und neuen gerinnungshemmenden Therapien gegeneinander oder auch in Kombination getestet. Der Vorteil, der sich daraus ergeben hat: Es gibt heute quasi für jede Patientin und jeden Patienten eine für ihre/seine Situation maßgeschneiderte gerinnungshemmende Behandlung. Der Nachteil: Die Fülle der Wirkstoffe und die sehr differenzierten Anwendungsbereiche machen es für Patienten und Angehörige oft schwierig, die ärztliche Entscheidung für eine bestimmte Wirkstoffauswahl nachzuvollziehen.

Prof. Landmesser verweist in HERZ heute vor allem darauf, wie wichtig die „Personalisierung“ der antithrombotischen Behandlung ist: Wie hoch ist das individuelle Risiko für einen Gefäßverschluss, der im schlimmsten Fall einen Herzinfarkt, einen Schlaganfall oder eine Lungenembolie verursacht? Und wie stark wiegt dagegen die erhöhte Gefahr einer nur schwer zu stillenden Blutung durch den Gerinnungshemmer? Beides gilt es abzuwägen.

Ob Vorhofflimmern, Stent bei KHK oder neue Aortenklappe – viele profitieren von einer maßgeschneiderten Blutverdünnung

Klar ist: Menschen, die von einer blutverdünnenden Behandlung profitieren, gibt es viele –

vor allem im höheren Alter. Das sind z.B. solche mit Vorhofflimmern oder Herzpatienten, die mittels Katheter eine neue Aortenklappe erhalten haben (TAVI). Bei ihnen besteht die Gefahr, dass sich Blutgerinnsel im Herzen bilden, ins Gehirn gelangen und dort einen Schlaganfall auslösen. Zusätzliche Erkrankungen, etwa eine Herzmuskelschwäche, Bluthochdruck oder Diabetes, erhöhen dieses Risiko weiter. Auch Menschen mit verengten Herzkranzgefäßen (KHK) oder Patienten, die wegen eines Herzinfarktes einen Stent erhalten haben, profitieren von einer antithrombotischen Therapie – vor allem in der Phase direkt nach dem Eingriff. Denn so kann einem (erneuten) Infarkt wirksam vorgebeugt werden.

Praktische Aspekte für den Alltag – Abstimmung mit behandelndem Arzt ist wichtig!

In Studien haben sich bei all diesen Anwendungsgebieten verschiedene Medikamente beziehungsweise Kombinationen als wirksam erwiesen. Für Patientinnen und Patienten ist es dabei wichtig zu wissen, dass ihr Arzt oder ihre Ärztin in der Praxis stets anhand der individuellen Situation (Vorerkrankungen, Risikofaktoren, Art des Eingriffs etc.) das persönliche Risiko ermitteln und daraus entsprechend den Leitlinien die jeweils maßgeschneiderte Therapie ableiten kann.

Aber nicht nur deshalb ist die Abstimmung mit der behandelnden Kardiologie- oder Hausarzt-Praxis so bedeutsam: Wer unter einer Gerinnungshemmung steht, muss im Alltag zudem einige praktische Aspekte beachten. Darauf wird in dem Herzstiftungs-Sonderdruck „Gerinnungshemmer – Was bei der Einnahme wichtig ist“ hingewiesen, ebenfalls unter <https://herzstiftung.de/bestellung>

de/bestellung erhältlich. Zum Beispiel können Nahrungsmittel (Grapefruit-Saft), frei verkäufliche Arzneien (Johanniskraut) oder Nahrungsergänzungsmittel bei einer Behandlung mit Vitamin-K-Antagonisten deren Gerinnungshemmung beeinflussen. Stehen ärztliche Eingriffe oder Untersuchungen, etwa zahnärztliche Maßnahmen, Operationen am Auge, Biopsien etc. an, müssen das Risiko für eine Gerinnselbildung und die Blutungsgefahr während des Eingriffs unter Umständen neu abgewogen werden.

„Insgesamt aber“, so betont der Herzstiftungs-Experte Prof. Landmesser, „bieten die heute verfügbaren anti-thrombotischen und gerinnungshemmenden Medikamente sehr effektive Möglichkeiten, um gefährdete Patienten vor den katastrophalen Folgen eines Schlaganfalls, eines Herzinfarktes oder einer Lungenembolie zu schützen.“ Wichtig sei zudem, dass durch den Arzt sorgfältig das Risiko für Thrombosen gegen das erhöhte Risiko für schwere Blutungen entsprechend den Leitlinien abgewogen werde und dass die Patienten konsequent und korrekt ihre Medikamente einnehmen.

Weiterführende Informationen:

Blutverdünner - wie sie wirken

<https://herzstiftung.de/blutverduenner-wie-wirken-sie>



Quelle:

Deutsche Herzstiftung e.V.
www.herzstiftung.de

STÄRKE DEIN HERZ!

Herzschwäche erkennen und behandeln

Im neuen Ratgeber informieren Experten, wie man bei der Herzschwäche mögliche Warnzeichen frühzeitig erkennt und im Notfall richtig handelt.

Bestellen Sie heute noch Ihr kostenfreies Exemplar!

Telefon: 069 955128-400
herzstiftung.de/bestellung



Grut fürs Herz.

Deutsche Herzstiftung



Gesund, aktiv und informiert mit der neuen HerzFit-App!

Kostenlos bei Google Play, im App Store und unter www.herzstiftung.de/herzfit-app

Patentierter Therapieansatz könnte schwere Herzschäden nach Infarkt verhindern



Foto: ipopba - stock.adobe.com

Ein neuer Therapieansatz könnte Millionen Patienten helfen, die Spätfolgen eines Herzinfarkts – die überschüssige Bildung von Narbengewebe – zu verhindern. Philip Wenzel und Wolfram Ruf von der Universitätsmedizin Mainz und vom Deutschen Zentrum für Herz-Kreislauf-Forschung (DZHK) haben dafür ein Patent erhalten. Hintergrund ist, dass Herzinfarkte oft zu spät erkannt werden – mit fatalen Folgen: Das verschlossene Gefäß kann nicht rechtzeitig eröffnet werden, und Herzgewebe stirbt ab. Gelangt die neue Therapie in die Klinik, könnte sie diese Schäden künftig begrenzen.

Bei einem Herzinfarkt verschließt sich ein Blutgefäß, das das Herz mit Sauerstoff versorgt. Wird die Blockade nicht schnell genug gelöst – etwa, weil der Infarkt unbemerkt bleibt oder die Behandlung zu spät erfolgt – stirbt das unterversorgte Herzgewebe ab. Nach dem Infarkt versucht der Körper, das geschädigte Gewebe abzubauen und zu ersetzen, was mit entzündlichen Prozessen einhergeht.

„Die Entzündung nach einem Herzinfarkt ist für das Entfernen von abgestorbenem Gewebe notwendig. Aber wenn sie zu stark ausfällt, kann das Herz weiter geschädigt werden“, sagt Univ.-Prof. Dr. Philip Wenzel von der Universitätsmedizin Mainz. Eine zu starke Entzündung greift also auch gesundes Gewebe an und führt zu einer übermäßigen Narbenbildung. Dadurch verliert das Herz an Elastizität und Pumpkraft.

Frauen besonders gefährdet – weil ihre Symptome oft verkannt werden

Frauen werden besonders häufig zu spät behandelt, da ihre Symptome nicht der klassischen Vorstellung eines Herzinfarkts entsprechen. Während Männer oft über den typischen Brustschmerz mit Ausstrahlung in den linken Arm klagen, haben Frauen häufiger unspezifische Beschwerden wie Übelkeit, Schweißausbrüche, Atemnot oder Rückenschmerzen.

„Es ist absurd, dass diese Beschwerden als ‚atypisch‘ gelten. Frauen sind keine Ausnahme – sie machen die Hälfte der Bevölkerung aus. Weil ihre

Symptome nicht ausreichend bekannt sind, bleiben viele Herzinfarkte unentdeckt“, so Wenzel. Wird ein Infarkt zu spät erkannt, bleibt dann oft keine Zeit mehr für eine Reperfusionstherapie, also die Wiedereröffnung des Gefäßes mit einem Ballonkatheter. Gerade für diese Patientengruppe könnte die neue Therapie eine wertvolle Alternative sein, um Folgeschäden zu verringern.

Die Lösung: Eine gezielte Blockade des schädlichen Signalwegs

Wenzel und sein Team haben herausgefunden, dass der sogenannte TF-PAR2-Signalweg eine Schlüsselrolle in dieser schädlichen Entzündungsreaktion spielt. Der Gewebefaktor (Tissue Factor, TF) und der Protease-aktivierte Rezeptor 2 (PAR2) tragen dazu bei, dass bestimmte Immunzellen übermäßig aktiviert werden, was zu vermehrter Fibrose und somit zu einer weiteren Verschlechterung der Herzfunktion führt. Greift man hier präzise und gezielt ein, lässt sich die anhaltende Gerinnung und Entzündung verringern – zwei Faktoren, die besonders bei Herzinfarkt-Patienten ohne Reperfusion eine entscheidende Rolle spielen.

Wenzels Entdeckung beschreibt eine neue Methode, diesen schädlichen Mechanismus gezielt zu blockieren. Dies kann durch spezielle Medikamente geschehen, darunter Blutgerinnungshemmer (Antikoagulantien), die diesen Prozess stören, und monoklonale Antikörper, die den Signalweg unterbinden und ihn abschalten. Darauf wurde nun das Europäische Patent EP4247408 erteilt.

Der wissenschaftliche Beweis: Tierstudien zeigen Erfolg

In Versuchen mit Mäusen zeigte sich, dass Tiere, die mit der neuen Methode behandelt wurden, weniger Fibrose im Herzen entwickelten, eine bessere Herzfunktion behielten und eine höhere Überlebensrate hatten. „Wird dieser Mechanismus blockiert, fällt das Remodeling weniger drastisch aus. Die linke Herzkammer weitet sich nicht so stark, und die die Pumpfunktion des Herzens verbessert sich deutlich“, so Wenzel.

Behandelte Mäuse hatten nach einem schweren Herzinfarkt eine um 50 Prozent geringere Narbenbildung und ihre Herzleistung verbesserte sich deutlich. Die Mäuse in der behandelten Gruppe haben alle überlebt, wohingegen 40 Prozent der Tiere in der der Kontrollgruppe verstarben.

Ein neuer Biomarker für die Früherkennung

Zusätzlich zum Therapieansatz beschreibt das Patent eine neue Methode, um Patienten mit einem besonders hohen Risiko für Herzinsuffizienz frühzeitig zu identifizieren. Dafür werden zwei Biomarker im Blut untersucht: ein spezielles Eiweiß in Immunzellen, das auf eine übermäßige Entzündungsreaktion hinweist, sowie der Entzündungsfaktor TGF-β1, der mit der Entstehung von Fibrose in Verbindung steht. Wenzel sagt: „Mit diesen Biomarkern können wir frühzeitig sehen, welche Patienten ein höheres Risiko für eine schwere Herzschwäche haben – und sie gezielt behandeln.“

Erfinder wünscht sich Weiterentwicklung durch Unternehmen

Damit die Therapie in die klinische Anwendung gelangt, sind nun weitere Schritte erforderlich. „Wir haben jetzt das Patent, aber damit es tatsächlich in die Klinik kommt, muss ein Unternehmen in die Weiterentwicklung einsteigen; das erarbeiten wir uns aktuell in unserem Clusters4Future-Antrag curATime. Die Produktion, die Durchführung von klinischen Studien und letztlich auch die Zulassung – das ist für eine akademische Gruppe allein nicht machbar.“ Gelingt dies, könnte die Therapie in Zukunft eine wichtige Ergänzung zur Behandlung von Herzinfarktpatienten werden.

Quelle:

Deutsches Zentrum für Herz-Kreislauf-Forschung www.dzhk.de

Nicht alle Herzmuskelentzündungen sind gleich

Herzmuskelentzündungen unterscheiden sich je nach Auslöser – seien es COVID-19, die mRNA-Impfung gegen COVID-19 oder andere Ursachen. Diese Ergebnisse ebnen den Weg für passgenauere Therapien, berichten Berliner Forschende gemeinsam mit internationalen Kolleg*innen in „Nature Cardiovascular Research“.

Die Immunsignaturen bei Herzmuskelentzündungen (Myokarditis) unterscheiden sich je nach Ursache. Sie variieren je nachdem, ob sie durch Infektionen mit SARS-CoV-2 und durch mRNA-Impfstoffe ausgelöst wurden, im Vergleich zu Herzmuskelentzündungen ohne Zusammenhang mit COVID-19. Das zeigte eine Kollaboration unter der Leitung von Dr. Henrike Maatz, Wissenschaftlerin in der Arbeitsgruppe „Genetik und Genomik von Herz-Kreislaufkrankungen“ von Professor Norbert Hübner am Max Delbrück Center in Berlin. Die Studie ist in „Nature Cardiovascular Research“ erschienen.

Hübners Arbeitsgruppe erforscht Herzerkrankungen bereits seit langem auf Einzelzellebene. Für die Studie kooperierten die Wissenschaftler*innen mit Professor Carsten Tschöpe, Kardiologe am Deutschen Herzzentrum der Charité (DHZC), Leiter der BIH-Forschungsgruppe „Immunokardiologie“ und Forscher am Deutschen Zentrum für Herz-Kreislauf-Forschung (DZHK). Sein Team hatte Patient*innen mit Verdacht auf Herzmuskelentzündung Biopsien entnommen. „Wir haben am DHZC eine renommierte Ambulanz für Schwere Herzinsuffizienz und Kardiomyopathien. Die Ärzt*innen sind darauf spezialisiert, in Einzelfällen Endomyokard-Biopsien durchzuführen“, sagt Tschöpe.

„Das von der Charité während der COVID-19-Krise initiierte Forschungsprogramm wurde in den Versorgungsplan integriert und ist Teil des vom DZHK geförderten PERSONIFY-Programms. Patient*innen mit Myokarditis werden in diesem Programm sehr spezifisch und gezielt untersucht. Das ermöglicht umfassende und fortschrittliche Ansätze für die klinische und wissenschaftliche Auswertung“, sagt Tschöpe. „Wir sind den Patientinnen und Patienten für ihr Vertrauen und ihren unschätzbaren wertvollen Beitrag sehr dankbar. Gleiches gilt für die Leistung unseres auf Herzinsuffizienz spezialisierten Pflegepersonals. Die Pflegenden spielten eine entscheidende Rolle bei der Identifizierung der Patient*innen, der sorgfältigen Datenverwaltung, der Handhabung von Gewebe und Blut und vor allem bei der Versorgung der Patient*innen.“

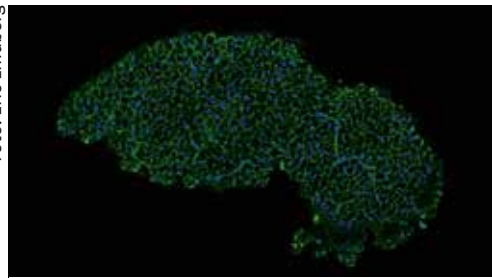


Foto: Eric Lindberg

→ Herzbiopsie von einem Patienten mit COVID-19. Mithilfe neuer Technologien kann man die zelluläre Landschaft von klinisch gewonnenen Herzbiopsien darstellen. Die Grenzflächen der Zellen sind grün angefärbt, die Zellkerne blau.

„Wir haben signifikante Unterschiede bei der Immunaktivierung gefunden“, sagt Maatz, Co-Erstautorin der Studie. „Dieses Wissen könnte dazu beitragen, neue und passgenauere Therapien zu entwickeln, die auf bestimmte Entzündungstypen zugeschnitten sind.“

Die Pandemie bot eine einmalige Chance

Myokarditis wird durch verschiedene Infektionen, Autoimmunerkrankungen, genetische und umweltbedingte Faktoren sowie in seltenen Fällen durch Impfungen verursacht. COVID-19 ist in erster Linie eine Atemwegserkrankung, aber es ist bekannt, dass eine Infektion mit SARS-CoV-2 auch das Herz schädigen kann. Bei Kindern und jungen Erwachsenen löst SARS-CoV-2 in seltenen Fällen ein multisystemisches Entzündungssyndrom aus. Die Myokarditis ist dabei das häufigste klinische Merkmal.

Den Forschenden des Max Delbrück Center, des Berlin Institute of Health in der Charité (BIH) und der Charité – Universitätsmedizin Berlin bot die Pandemie eine einmalige Gelegenheit: Sie konnten untersuchen, ob sich Herzmuskelentzündungen je nach Ursache auch auf zellulärer und molekularer Ebene voneinander unterscheiden.

Deutliche Unterschiede in der Immunaktivierung

Das Herzgewebe aus den Biopsien nutzten die Forschenden des Max Delbrück Center, um die RNA in den Zellkernen (snRNA-seq) zu sequenzieren. So konnten sie die Genexpression analysieren, Transkriptionsprofile jeder einzelnen Zelle erstellen und mithilfe der Profile die verschiedenen Zelltypen des Herzens identifizieren. Sie haben die molekularen Veränderungen in jeder Zelle und die Häufigkeit der verschiedenen Zelltypen im Herzmuskelgewebe von drei verschiedenen Gruppen untersucht: Proben, die COVID-19-positiv waren, Fälle, die durch mRNA-Impfstoffe verursacht wurden, und nicht-COVID-induzierte Herzmuskelentzündungen, die auf Virusinfektionen vor der Pandemie zurückgeführt werden konnten.

Einige Veränderungen in der Genexpression ähnelten sich zwar in allen drei Gruppen, stellten die Wissenschaftler*innen fest. Aber es gab erhebliche

Unterschiede in der Genexpression der Immunzellen. Außerdem zeigten die Transkriptionsprofile, dass die Immunzellen je nach Ursache der Herzmuskelentzündung unterschiedlich häufig vorkamen.

„Derartige Unterschiede waren überraschend“, sagt Dr. Eric Lindberg, Co-Erstautor der Studie und ehemaliger Postdoc im Forschungsteam von Hübner. Mittlerweile leitet er eine eigene Arbeitsgruppe am LMU-Klinikum in München. So beobachteten die Forschenden beispielsweise, dass nach der Impfung CD4-T-Zellen häufiger waren, während nach einer SARS-CoV-2-Infektion eher CD8-T-Zellen dominierten. In den Proben von Herzmuskelentzündung ohne COVID lag das Verhältnis von CD4- zu CD8-Zellen bei etwa 50:50. Die Genexpressionsdaten deuteten außerdem darauf hin, dass die CD8-T-Zellen in der COVID-19-Gruppe aggressiver erschienen als bei Myokarditis ohne COVID-Erkrankung. Die Forschenden fanden zudem in der Post-COVID-Myokarditis eine kleine Population von T-Zellen, die zuvor nur im Blut von schwerkranken COVID-19-Patient*innen beobachtet worden war.

„Diese Ergebnisse deuten insgesamt auf eine stärkere Immunantwort bei COVID-19-Myokarditis im Vergleich zu Myokarditisformen hin, die wir vor der Pandemie kannten. Dagegen ist die Entzündung des Herzmuskels nach einer Impfung anscheinend weniger ausgeprägt“, sagt Professor Norbert Hübner vom Max Delbrück Center und der Charité – Universitätsmedizin Berlin. Er forscht außerdem am DZHK und ist korrespondierender Autor der Studie. „Die Stichprobengröße bei den Herzmuskelentzündungen nach einer Impfung war zwar klein. Aber die Ergebnisse passen zu denen anderer Studien zur Myokarditis nach einer Impfung.“

Bedeutung für die Behandlung

Zwischen Entzündungen unterscheiden zu können, die durch verschiedene Infektionen und Impfungen verursacht sind, ebnet den Weg für eine bessere Behandlung, erläutert Maatz. Sie wäre dann auf die jeweilige Entzündung zugeschnitten. Basierend auf dieser Forschung könnten auch neue Therapien entwickelt werden, um beispielsweise die Nebenwirkungen von Impfstoffen zu kontrollieren.

Proben aus Herzbiopsien seien außerdem meist winzig, oft nicht größer als ein Stecknadelkopf. Es sei eine Herausforderung gewesen, die snRNA-seq-Technik mit so kleinen Gewebemengen zu ermöglichen, erinnert sich Maatz: „Aber der Detailreichtum und die Tiefenschärfe der gewonnenen Erkenntnisse zeigen, wie leistungsfähig diese Methode ist – in Zukunft möglicherweise auch bei der Diagnose.“

Quelle:

Max-Delbrück-Centrum für Molekulare Medizin in der Helmholtz-Gemeinschaft
www.mdc-berlin.de

Potential für personalisierte Medizin:

Neue Erkenntnisse zu Mechanismen der Spracherholung nach Schlaganfall



Foto: sudok1 - stock.adobe.com

Eine aktuelle Studie zeigt, wie sich das Gehirn in den ersten Monaten nach einem Schlaganfall reorganisiert, um das Sprachvermögen wieder zu verbessern. Die Erkenntnisse helfen, die Funktionsweise von funktionellen Netzwerken im Gehirn besser zu verstehen. Sie bergen zudem das Potential, in weiterer Zukunft in der personalisierten Therapie nach einem Schlaganfall zum Einsatz zu kommen. Das haben Forschende des Wilhelm-Wundt-Instituts für Psychologie der Universität Leipzig, des Max-Planck-Instituts für Kognitions- und Neurowissenschaften, des Universitätsklinikums Leipzig und der Universität Cambridge herausgefunden. Die Ergebnisse wurden nun in der renommierten Fachzeitschrift BRAIN veröffentlicht.

Es ist ein Alptraum: Man erleidet einen Schlaganfall und kann sich danach nicht mehr richtig verständigen. In vielen Fällen erholt sich das Sprachvermögen bis zu einem gewissen Grad in den Tagen und Wochen danach. Denn das Gehirn versucht selbstständig, stimuliert durch eigene Anstrengungen und logopädische Sprachtherapie, das Sprachvermögen soweit möglich wieder herzustellen. Welche Prozesse bei der Spracherholung genau greifen, war bisher nicht bekannt.

„In unserer Studie haben wir Schlaganfall-Patientinnen und -Patienten der Universitätsklinik über drei Phasen hinweg untersucht: direkt nach dem Schlaganfall und dann zwei Wochen und ein halbes Jahr danach“, erläutert Autorin Prof. Dr. Gesa Hartwigsen vom Wilhelm-Wundt-Institut für Psychologie der Universität Leipzig und vom Max-Planck-Institut für Kognitions- und Neurowissenschaften. Während frühere Studien sich auf die Aktivität „klassischer“ Sprachzentren im Gehirn konzentrierten, gingen die Autorinnen und Autoren der vorliegenden Studie einen Schritt weiter: Sie untersuchten erstmals die Interaktionen

zwischen verschiedenen Hirnbereichen, Areale genannt, auf Netzwerkebene. „Denn an Sprache sind viele Hirnareale beteiligt, die funktionelle Netzwerke bilden“, so die Wissenschaftlerin. „Wie genau diese Hirnareale während der Spracherholung zusammenarbeiten und sich gegenseitig beeinflussen, war allerdings noch unklar.“

Schnelle Hilfe durch andere Netzwerkareale

Die Autorinnen und Autoren der Studie stellten drei Prinzipien fest: „Erstens erhalten sprachspezifische Netzwerkareale der linken Gehirnhälfte, die durch den Schlaganfall betroffen sind, bereits sehr schnell funktionelle Verstärkung von anderen Netzwerkarealen“, berichtet Hartwigsen. „Diese ‚domänen-allgemeinen‘ Areale sind in beiden Seiten des Gehirns vorhanden und nehmen hier kognitive Stützfunktionen wahr.“ Zweitens, so fanden die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler heraus, „springen die spiegelbildlich angelegten Bereiche der rechten Gehirnhälfte ein, die normalerweise weniger in der Sprachverarbeitung involviert sind als die der durch den Schlaganfall beschädigten linken Seite“, erläutert Dr. Philipp Kuhnke. Diese spiegelbildlich angelegten Bereiche nennt man auch Homologe. „Und drittens konnten wir sehen, dass sich bei der Spracherholung auch die Netzwerkkommunikation zwischen den Spracharealen in der linken Hirnhälfte wieder intensiviert“, so der Wissenschaftler.

Anpassungsprozesse sind selbst flexibel

Die funktionellen Anpassungsprozesse zur Wiedergewinnung eingebüßter Sprachkompetenz wandelten sich bei den Patientinnen und Patienten über mehrere Monate hinweg teils stark. Wie dies geschah, hing unter anderem davon ab, ob sich das vom Schlaganfall beschädigte Gewebe

bei Patientinnen und Patienten im vorderen oder im hinteren Teil der linken Gehirnhälfte befand. Da sich die Verteilung sprachspezifischer Areale bei Rechtshänderinnen und Rechtshändern und Linkshänderinnen und Linkshändern unterscheidet, wurden ausschließlich Rechtshänderinnen und Rechtshänder untersucht, die einen Schlaganfall in der linken Gehirnhälfte erlitten hatten.

Insgesamt wurden 51 Probandinnen und Probanden – 34 Patientinnen und Patienten sowie 17 gesunde Kontrollprobandinnen und -probanden – an der Klinik und Poliklinik für Neurologie der Universitätsklinik Leipzig unter Leitung von Prof. Dr. Dorothee Saur untersucht. Während sich diese mit Sprachaufgaben beschäftigten, wurde ihre Hirnaktivität mittels funktioneller Magnetresonanztomographie (fMRT) gemessen. Anschließend werteten die Forschenden die Daten mit einem Modellierungsverfahren aus, das kausale Zusammenhänge berücksichtigt. Das Verfahren erlaubt es, die Richtung der Netzwerkkommunikation zwischen verschiedenen Hirnarealen zu bestimmen. „Durch unsere Methode konnten wir nicht nur feststellen, welche Bereiche gleichzeitig aktiviert sind, sondern auch, welcher Teil welchen anderen in welcher Erholungsphase beeinflusst“, erläutert Dr. Philipp Kuhnke.

Potential für spätere personalisierte Therapie

„Die Erkenntnisse bergen das Potential, in Zukunft Patientinnen und Patienten individuell therapieren zu können, etwa mit einer gezielten Neurostimulation“, so Prof. Dr. Gesa Hartwigsen. Doch bis dahin müsse noch weiter geforscht werden, mit noch mehr Probandinnen und Probanden sowie umfangreicheren und detaillierteren Analysen. Parallel arbeiten die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler daran, Schlüsselfaktoren zu identifizieren, mit denen sich eine gute Spracherholung nach einem Schlaganfall bereits kurz nach dem Ereignis prognostizieren lässt.

Originalpublikation in BRAIN

„Dynamic reorganization of task-related network interactions in post-stroke aphasia recovery“, doi.org/10.1093/brain/awaf036



Quelle:

Universität Leipzig / Unternehmenskommunikation / Birgit Pfeiffer
<https://www.uni-leipzig.de>

Am 30. Mai ist Welt-MS-Tag 2025

Tausend Gesichter und Deins



→ Melanie-Simone Schlander

Wie das Leben nach der Diagnose Multiple Sklerose weitergeht

Jeden Tag erhalten in Deutschland 41 Menschen die Diagnose Multiple Sklerose – kurz MS. Das sind 15.000 Betroffene pro Jahr, für die sich das Leben von einer Sekunde auf die andere drastisch verändert. 2020 traf es Anika Schreiber, die damals gerade mitten in ihrer Ausbildung zur Notfallsanwiterin steckte. Doch sie ließ sich nicht entmutigen, setzte ihren Weg fort und informiert heute über die „Krankheit mit 1000 Gesichtern“. Aktuell ist sie als Hauptdarstellerin im TV-Spot der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG) zu sehen, der auch auf YouTube gezeigt wird. Er greift das Thema MS-Diagnose in bewegender Art und Weise auf und stellt den Schock nach der Diagnose nach. Seine Botschaft: Du bist nicht allein mit der Krankheit.

Bundesweite Aktionen am Welt-MS-Tag

Gemeinsam stärker als MS, dafür steht auch das Motto des Welt-MS-Tags 2025 in Deutschland: „1000 Gesichter und Deins - Leben mit MS“. Bundesweit wird damit am 30. Mai für Verständnis und Unterstützung im Umgang mit der Krankheit geworben – eingebettet in das internationale Rahmenthema „Meine MS-Diagnose“. Erdacht hat das Motto Melanie-Simone Schlander, die seit 2021 mit MS lebt und mit ihrer Idee den diesjährigen Motto-Wettbewerb gewonnen hat. Sie bekam von einem ihrer Ärzte den Tipp, Mitglied der DMSG zu werden: „Ich habe seitdem viele Informationsangebote, Aktivitäten und direkte Unterstützung in Anspruch nehmen können“, erzählt sie.

Jeder kann dabei sein

Wer selbst aktiv werden und sich mit anderen MS-Erkrankten und Experten vernetzen möchte, findet dafür zahlreiche Möglichkeiten auf www.dmsg.de und den Social-Media-Kanälen der Gesellschaft. Es wird dazu aufgerufen, ein Video oder einen Bericht über die eigene Diagnose einzusenden. Ab März 2025 kann man am Wettbewerb zur Umsetzung des Mottos teilnehmen.

Sprechzeit für Fragen nach der Diagnose

Für (Neu-)Erkrankte und ihre Angehörigen gibt es außerdem am 28. Mai eine telefonische Sprechzeit. Unter der kostenlosen Nummer 0800-0604000 informieren Expertinnen und Experten von 16 bis 19 Uhr umfassend und neutral über Symptome, Behandlungsmöglichkeiten, den Umgang mit psychischen Belastungen und ein selbstbestimmtes Leben mit MS. MS-Erkrankten und Angehörigen kann so geholfen werden, die oft große Unsicherheit in der Zeit nach der Diagnose zu überwinden und neue Perspektiven für das Leben mit der Krankheit zu gewinnen.

Quelle / Fotos: DJD / Deutsche Multiple-Sklerose-Gesellschaft



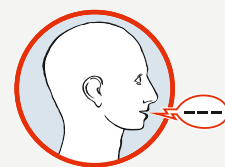
**JEDER SCHLAGANFALL
IST EIN
NOTFALL!**  **112!**

Kennen Sie die Symptome eines Schlaganfalls?

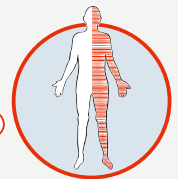
Tritt eines dieser Symptome plötzlich auf, zögern Sie keine Minute und wählen Sie sofort den Notruf 112!



Sehstörung



Sprach-, Sprachverständnisstörung



Lähmung, Taubheitsgefühl



Schwindel mit Gangunsicherheit



Sehr starker Kopfschmerz

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



Demenz: Neues Fachbuch zur Situation pflegender Angehöriger

Angehörige sind für Menschen mit Demenz ein verlässlicher Anker in einer zunehmend unsicheren Welt. Sie benötigen neben Wertschätzung und Anerkennung auch wirksame Unterstützung und Stärkung. Forschung, die sich mit den Bedürfnissen, Belastungen und Herausforderungen von Angehörigen von Menschen mit Demenz beschäftigt, hilft dabei, Entlastungsangebote zu entwickeln und zu verbessern.



Foto: photographee.eu - stock.adobe.com

Wissenschaftlich fundierte Einblicke in die Pflege durch Angehörige und Unterstützungsansätze

In dem neuen Buch „Angehörige von Menschen mit Demenz: Forschungsergebnisse und Perspektiven“ geben 58 Fachleute verschiedener Institutionen in insgesamt 30 Kapiteln einen Überblick über wissenschaftlich fundierte Erkenntnisse über die Lebenssituation von Angehörigen von Menschen mit Demenz und sie beschreiben zudem evidenzbasierte Unterstützungsansätze.

Herausgegeben wird der Sammelband im Rahmen der Nationalen Demenzstrategie gemeinsam vom DZNE und der Deutschen Alzheimer-Gesellschaft (DAzG). Von Seiten des DZNE hat Dr. Christiane Pinkert, Pflegewissenschaftlerin in der Forschungsgruppe von Dr. Bernhard Holle am Standort Witten, den gesamten Prozess der Bucherstellung begleitet und organisiert.

„Der Band zeigt die Wichtigkeit auf, pflegende Angehörige nicht nur mit Anerkennung und Wertschätzung zu unterstützen, sondern auch mit wirksamen Hilfsangeboten“, sagt Christiane Pinkert. Ihr Kollege Bernhard Holle ergänzt: „Die Forschungsergebnisse und Handlungsempfehlungen sollen dazu beitragen, neue Hilfsstrategien zu entwickeln und bestehende Programme zu evaluieren. Dabei wird die Rolle der Angehörigen nicht nur als pflegerische Aufgabe, sondern auch als bedeutende gesellschaftliche Verantwortung gewürdigt.“

Saskia Weiß, Geschäftsführerin der DAzG, betont: „Pflegerische Angehörige werden meist nur am Rande mitgedacht, dabei sind sie es, die den größten Teil der Betreuung und Pflege von Menschen mit Demenz leisten. Wir wünschen uns, dass dieses Buch einen Beitrag leistet, um ihre Situation nachhaltig zu verbessern.“

Vielfältige Themen: Teilhabe, Entlastung von Angehörigen und Empfehlungen für Forschung und Praxis

Eröffnet wird der Band von einem Beitrag von Lisa Paus, Bundesministerin für Familie, Senioren, Frauen und Jugend. Sie plädiert dafür, Demenzpolitik als teilhabeorientierte Gesellschaftspolitik zu verstehen. Das bedeutet, dass flächendeckende Teilhabe- und Unterstützungsstrukturen in Deutschland geschaffen werden müssen, Demenz in der Gesellschaft von Stigma befreit und das öffentliche Bewusstsein für die Erkrankung weiter verstärkt werden sollte. Außerdem sollten Angehörige von Menschen mit Demenz entlastet werden – besonders, was die Vereinbarkeit von Pflege und Beruf betrifft.

In den folgenden Beiträgen von Fachleuten aus der Versorgungsforschung wird eine große Bandbreite von Forschungsergebnissen aufgezeigt: So geht es zum Beispiel um die Lebenssituation von jungen Kindern, von Menschen mit Demenz oder von Angehörigen, die über räumliche Distanz hinweg pflegen. Zudem werden wissenschaftlich geprüfte Unterstützungsangebote

Angehörige von Menschen mit Demenz

Forschungsergebnisse und Perspektiven

Herausgegeben von Deutsches Zentrum für Neurodegenerative / Deutsche Alzheimer Gesellschaft



426 Seiten, broschiert,
ISBN: 978-3-7799-8035-3
Gedruckt: 78,00 €,
E-Book / PDF: kostenlos
Verlag Beltz Juventa



Download:

https://www.beltz.de/fachmedien/sozialpaedagogik_soziale_arbeit/produkte/details/55336-angehoerige-von-menschen-mit-demenz.html

beschrieben – wie etwa präventive psychotherapeutische Unterstützung für Angehörige, die häufig Schuldgefühle, Angst, Scham, Depression, Wut und andere belastende Emotionen erleben.

Das Buch geht dabei über die reine Zusammenstellung von Forschungsergebnissen hinaus: Alle Autorinnen und Autoren leiten aus ihren Kapiteln konkrete Handlungsempfehlungen ab. Darüber hinaus schließt der Sammelband mit einem eigenen Kapitel ab, welches im Rahmen eines DZNE-Workshops im Frühjahr 2024 erarbeitet wurde. Darin werden Handlungsempfehlungen für Forschung, Praxis, Politik und Gesellschaft formuliert, mit dem Ziel, bestehende Versorgungsangebote zu verbessern und zur Stärkung von Angehörigen und Stabilisierung von Versorgungsarrangements bei Demenz beizutragen. So wird beispielsweise empfohlen, partizipative Forschungsansätze weiterzuentwickeln und zu nutzen: Die Perspektive der Angehörigen in der Forschung sollte demnach mehr Berücksichtigung erfahren, da sie „experts by experience“ sind. Zu den Empfehlungen gehört auch, die Beratung von Angehörigen stets an deren individuellen Bedarfen auszurichten, den Zugang zu Unterstützungsangeboten zu erleichtern und eine langfristige Begleitung zu ermöglichen.

Das Buch ist im Beltz Juventa Verlag in gedruckter Form sowie als E-Book/pdf erschienen. Die E-Book-Version ist für alle interessierten Leserinnen und Leser kostenlos abrufbar.

Quelle:

Deutsches Zentrum für Neurodegenerative Erkrankungen e. V. (DZNE)

Alzheimer und Kommunikation: 7 Tipps für eine bessere Verständigung

Demenzerkrankungen wie die Alzheimer-Krankheit beeinträchtigen nicht nur das Gedächtnis, sondern auch die Fähigkeit, sich mitzuteilen und andere zu verstehen. Alltägliche Gespräche mit erkrankten Menschen werden zunächst mühsam, später nahezu unmöglich – eine Entwicklung, die nicht nur schmerzlich und frustrierend für alle Beteiligten ist, sondern die erkrankte Person auch in die soziale Isolation führen kann.



Foto: pikselstock - stock.adobe.com

Die gemeinnützige Alzheimer Forschung Initiative e.V. klärt über die Hintergründe von Verständigungsproblemen auf und gibt wertvolle Tipps, wie Kommunikation trotz Alzheimer möglich bleibt.

Warum wird Kommunikation bei Alzheimer schwieriger?

Bei der Alzheimer-Krankheit sterben nach und nach Nervenzellen im Gehirn ab. Besonders betroffen sind die Bereiche, die für Sprache und Gedächtnis zuständig sind. Früh macht sich dies vor allem durch Probleme mit dem Kurzzeitgedächtnis bemerkbar. An Alzheimer erkrankte Menschen wiederholen beispielsweise häufig dieselbe Frage, weil sie sich nicht erinnern können, dass sie sie bereits gestellt haben. Sie verlieren den Faden oder finden nicht die richtigen Worte, um sich mitzuteilen. Zudem leben viele zunehmend in ihrer eigenen Wirklichkeit, was den Kontakt zusätzlich erschweren kann.

7 Praxistipps für die Kommunikation mit Alzheimer-Erkrankten

1. Auf Augenhöhe sprechen

Menschen mit Alzheimer nehmen oft nicht mehr jedes Wort genau wahr – aber sie spüren, wie etwas gesagt wird. Ein ruhiger Tonfall, Blickkontakt und eine offene Haltung können Vertrauen und Sicherheit vermitteln. Wichtig ist, die erkrankte Person als gleichwertige Gesprächspartnerin oder gleichwertigen

Gesprächspartner wahrzunehmen. Dazu gehört, sie beim Sprechen anzuschauen, nicht zu unterbrechen und ihre Sätze nicht zu beenden. Auch wenn das Gespräch ins Stocken gerät oder nur eine kurze Antwort kommt, zählt die Aufmerksamkeit, die ihr oder ihm entgegengebracht wird.

2. Einfache Sätze verwenden

Menschen mit Alzheimer haben zunehmend Schwierigkeiten, längeren Sätzen zu folgen. Kurze, klare Aussagen mit nur einer Information, wie „Wir essen jetzt zu Mittag.“ sind leichter verständlich. Auch Fragen sollten möglichst unkompliziert sein. Ja-/Nein-Fragen oder Auswahlmöglichkeiten sind oft besser als offene Fragen. Statt „Was möchtest du trinken?“ kann „Möchtest du Orangensaft oder Apfelsaft?“ eine Antwort erleichtern. Zudem wird das gute Gefühl gestärkt, eine eigene Entscheidung getroffen zu haben.

3. Die Wirklichkeit der erkrankten Person akzeptieren

Durch die Verschlechterung des Kurzzeitgedächtnisses und den schleichenden Verlust der zeitlichen Orientierung leben Menschen mit Alzheimer zunehmend in ihrer eigenen Welt, insbesondere in ihrer eigenen Vergangenheit. Sie verwechseln Zeit und Ort oder behaupten Dinge, die nicht stimmen. Gehen Sie in solchen Situationen möglichst einfühlsam und geduldig mit den Äußerungen um. Vermeiden Sie Verbesserungen oder Zurechtwei-

sungen, da diese die erkrankte Person verunsichern oder verärgern können.

4. Einen Bezug zur Umgebung schaffen

Wenn Sie mit einem erkrankten Menschen sprechen, beziehen Sie sich am besten auf Personen, Dinge und Geräusche in der Umgebung. Ein Satz wie „Wir essen jetzt zu Mittag“ wird besser verstanden, wenn man das Essen schon riechen oder auf dem Tisch stehen sehen kann. Bei Menschen mit nachlassendem Gedächtnis ist auch das „Heute“ ein guter Bezug, zum Beispiel indem man darüber spricht, was man heute macht oder was es heute zum Abendessen gibt.

5. Geduld haben und Zeit geben

Sprechen Sie langsam und deutlich und wiederholen Sie wichtige Informationen bei Bedarf auch mehrmals. Verwenden Sie dabei immer den gleichen Wortlaut, damit das Gesagte besser verstanden wird und sich möglichst einprägt. Achten Sie darauf, dass Sie zwischendurch Pausen einlegen, um Ihrem Gegenüber die Möglichkeit zu geben, zu antworten. Lassen Sie der erkrankten Person Zeit, das zu sagen, was ihr auf dem Herzen liegt – auch wenn es länger dauert.

6. Nicht nur mit Worten kommunizieren

Verwenden Sie eine klare Körpersprache und eine prägnante Mimik und Gestik, um das Gesagte zu unterstützen und das Verständnis zu erleichtern. Zum Beispiel kann die Frage „Möchtest du einen Kaffee“ mit einer einfachen Trinkgeste unterstützt werden. Wichtig ist auch der Blickkontakt. Er gibt Halt und Sicherheit und ist vor allem im späten Krankheitsstadium neben der Berührung oft der einzige Weg, miteinander in Beziehung zu treten.

7. In Verbindung bleiben – auch ohne Sprache

Auch wenn die Sprache verloren geht, ist es wichtig, in Verbindung zu bleiben. Schauen Sie sich gemeinsam alte Fotos an, hören Sie die Lieblingsmusik der erkrankten Person oder sitzen Sie bei gutem Wetter einfach zusammen draußen. Selbst zum Ende der Erkrankung, wenn Menschen kaum noch reagieren, nehmen sie auf emotionaler Ebene dennoch wahr, dass jemand da ist, sie umarmt, berührt, mit ihnen spricht. So können bis zum letzten Stadium der Demenz noch schöne Momente der Nähe entstehen.

Quelle:

Alzheimer Forschung Initiative e.V.

Tabuthema Psyche

Studie belegt, dass viele Menschen noch immer Vorbehalte gegen Psychotherapien haben

Es gibt noch immer Unsicherheiten und Befürchtungen, wenn es um psychische Probleme und ihre Behandlung geht. Rund die Hälfte der Bevölkerung spricht mit Bekannten ungerne über eigene seelische Schwierigkeiten. Zu diesem Ergebnis kommt eine repräsentative Studie der Stiftung Gesundheitswissen zur Einstellung der Bevölkerung in Deutschland gegenüber psychotherapeutischen Angeboten. Gleichzeitig dokumentiert die Studie einen positiven Zusammenhang zwischen der Gesundheitskompetenz einer Person und einer offeneren Haltung gegenüber Psychotherapie.



Foto: New Africa - stock.adobe.com

Angst vor Stigmatisierung

Rund zwei von fünf Befragten fürchten, dass ihre Beschwerden als „eingebildet“ wahrgenommen werden könnten, wenn keine körperlichen Ursachen gefunden werden. Diese Vorbehalte können Menschen davon abhalten, frühzeitig Hilfe in Anspruch zu nehmen. Bestimmte Personengruppen stehen der Psychotherapie dabei ablehnender gegenüber als andere. Die Studie zeigt, dass z. B. Männer und Personen, die sich selbst als sozial benachteiligt wahrnehmen, eher stigmatisierende Vorstellungen von Psychotherapie aufweisen.

Welche Rolle spielt Gesundheitskompetenz?

Ein zentrales Ergebnis der Studie ist die Bedeutung der Gesundheitskompetenz. Personen mit einer höheren Gesundheitskompetenz weisen tendenziell positivere Einstellungen gegenüber der Inanspruchnahme von Psychotherapie auf. „Unsere Ergebnisse zeigen, wie wichtig es ist, Men-

schen zu Themen der psychischen Gesundheit aufzuklären und relevante Unterstützungsangebote aufzuzeigen“, erklärt PD Dr. med. Ralf Suhr, Vorstandsvorsitzender der Stiftung Gesundheitswissen: „Gesundheitskompetenz heißt dabei vor allem, Informationen finden, sie bewerten und für sich selbst anwenden zu können“. Eine solche Aufklärung könne bereits in der Schule beginnen. Die Stiftung stellt neben umfangreichem Gesundheitswissen zum Thema auch Materialien für die Schule zur Verfügung.

Was kann Schule tun?

Gesundheitsbildung sollte möglichst früh ansetzen. Die Stiftung Gesundheitswissen setzt sich aus diesem Grund mit evidenzbasierten und leicht verständlichen Informationen sowie Bildungsangeboten für die Förderung der Gesundheitskompetenz ein. Die Schulinitiative „Pausenlos gesund“ entwickelt Unterrichtsmaterialien und digitale Angebote speziell für den Einsatz im Unterricht, da-

mit Gesundheitsbildung fest in der Schulwelt verankert werden kann.

Mehr Informationen unter:
www.pausenlos-gesund.de

Zur Studie: Schröder, R., Hamer, T., Suhr, R., & König, L. (2025). Attitudes Toward Psychotherapeutic Treatment and Health Literacy in a Large Sample of the General Population in Germany: Cross-Sectional Study. *JMIR Public Health and Surveillance*

Studie der Stiftung Gesundheitswissen

<https://publichealth.jmir.org/2025/1/e67078>



Quelle:

Stiftung Gesundheitswissen
www.stiftung-gesundheitswissen.de



Foto: Photographee.eu - stock.adobe.com

Das Soziale Rezept: Europäisches Forschungsprogramm zur Wirksamkeit startet

Wenn Antistresskurs oder Berufsberatung „verordnet“ werden

Mit einem Rezept führt der Weg für gewöhnlich zur Apotheke oder einem Therapieangebot. Nicht so beim Sozialen Rezept, englisch: Social Prescribing. Dahinter steht ein neuer, in England entwickelter Ansatz, der die Lücke zwischen hausärztlicher Versorgung und sozialen, nicht-medizinischen Unterstützungsangeboten schließen soll. Unter Federführung der Charité – Universitätsmedizin Berlin werden in den kommenden fünf Jahren 22 europäische Gesundheits- und Forschungseinrichtungen die Effekte des Sozialen Rezepts insbesondere bei benachteiligten Personengruppen untersuchen. Die Europäische Kommission unterstützt das Vorhaben mit rund 6,9 Millionen Euro.

Auch soziale Belastungen können krank machen. Für solche Situationen ist das Soziale Rezept entwickelt worden. Es soll den Zugang zu vielfältigen Unterstützungsmöglichkeiten erleichtern. Ärztinnen und Ärzte überweisen hierbei Patientinnen und Patienten an geschultes Fachpersonal, sogenannte Link Workers. Diese lernen die Patientinnen und Patienten in Gesprächen besser kennen und helfen dabei, sie an Gruppen, Aktivitäten oder soziale Dienstleistungen in ihrer Umgebung zu vermitteln.

Leiden beispielsweise Patient:innen unter Einsamkeit, werden sie dabei unterstützt, sich etwa einem Kunstkurs oder einer Laufgruppe anzuschließen. Dort treffen sie auf andere Menschen und können positive Erlebnisse teilen. Oder es geht darum, Patientinnen und Patienten zu helfen, die aufgrund einer Schuldenlast unter Schlafstörungen leiden. Sie erhalten Unterstützung bei der Navigation im Sozialsystem oder beim Zugang zu Schuldnerberatungen.

Trägt nun das Soziale Rezept dazu bei, dass wohnortnahe Angebote zur Verbesserung der Lebenssituation stärker in Anspruch genommen werden? Und kann es die Gesundheit vor allem bei Risikogruppen fördern? Das wollen die Forschenden in den nächsten Jahren auf europäischer Ebene herausfinden.

„Das Soziale Rezept ist ein innovatives Konzept, um Menschen mit sozialen Problemen aus der hausärztlichen Versorgung an Angebote vor Ort zu vermitteln“, erklärt Prof. Wolfram Herrmann, Leiter des europäischen Social-Prescribing-Projektes. „Bisher war dieser Ansatz nicht speziell auf die Bedürfnisse besonders gefährdeter Personengruppen zugeschnitten. Wir konzentrieren uns daher insbesondere auf ältere alleinlebende Menschen, LGBTIQ-Personen sowie Geflüchtete und Eingewanderte in erster Generation, um die Wirksamkeit des Ansatzes zu prüfen.“ Das Projekt wird eine vergleichende Studie zum Sozialen Rezept in acht Ländern umfassen. In fünf Ländern wird sie ergänzt durch eine qualitative Analyse, um Erfolgsfaktoren und Hindernisse beim Zugang zu den Angeboten zu erkennen.

Erste Praxen in Deutschland nutzen das Soziale Rezept

Während das Soziale Rezept in England bereits in der Versorgung angekommen ist, ist es hierzulande noch kaum bekannt. Ein von der Deutschen Forschungsgemeinschaft gefördertes Modellprojekt startete unter Charité-Leitung im vergangenen Jahr. Unter den teilnehmenden Hausarztpraxen ist das MVZ Zerbaum und Kollegen in Brandenburg an der Havel. „Wir arbeiten hier an der Basis, wobei wir immer wieder Menschen antreffen, für die

eine soziale Diagnose zutrifft“, sagt Dr. Benjamin Senst. „Die Menschen kommen mit körperlichen Beschwerden zu uns, die Ursachen sind aber häufig mit Wohnungsproblemen, finanziellen Sorgen, Schwierigkeiten bei der Arbeit, in der Beziehung oder mit Alkoholmissbrauch verbunden.“

Einmal wöchentlich besucht eine Link Workerin des Modellprojektes die Praxis Zerbaum, vermittelt gezielt an Beratungsstellen, soziale Hilfsangebote, Vereine, Entzugsbehandlungen. „Es gibt sehr viele Hilfsangebote, die oft nicht bekannt sind, oder zu denen die Menschen allein den Zugang nicht finden“, sagt Dr. Senst. „Wir können nicht allen weiterhelfen. Bei Menschen, die jahrelang nicht am gesellschaftlichen Leben teilhatten, ist es besonders schwer. Wir haben aber auch Erfolge, beispielsweise konnte ein Patient mit schwerem Belastungssyndrom in einen Stressbewältigungskurs seiner Krankenkasse vermittelt werden. Heute ist er gesund und wieder in Vollzeit tätig.“

Es gibt eine Vielzahl nicht-medizinischer Faktoren, die die Gesundheit von Menschen negativ beeinflussen. Das Soziale Rezept gilt als ein vielversprechender Ansatz, sie zu mildern. Bestätigt das europäische Social-Prescribing-Programm dies, kann es zur Transformation der Gesundheitssysteme in Europa beitragen. In England ist das Soziale Rezept mit mehr als 3.500 Link Workers schon jetzt zentraler Bestandteil der primären Gesundheitsversorgung.

Quelle:

Charité Berlin
www.charite.de

Warum Medikamente nicht ins Bad oder in die Küche gehören



Foto: kostikovana - stock.adobe.com

Der Frühling steht vor der Tür und viele Menschen nutzen ihre neu erwachenden Lebensgeister dafür, die Wohnung gründlich zu putzen oder anders zu dekorieren. Im selben Schwung lässt sich auch ein Check der Hausapotheke vornehmen. Dr. Christian Ude, Präsident der Landesapothekerkammer Hessen, empfiehlt, den Medizinschrank mindestens einmal pro Jahr durchzusehen und verfallene oder nicht mehr benötigte Präparate auszusortieren. Befindet sich dieser im Bad oder in der Küche, sollte er zuerst in einem anderen Zimmer untergebracht werden, denn ein feucht-warmes Raumklima kann Arzneimittel leicht beschädigen.

Kühl, trocken und kindersicher aufbewahren

Äußerlich lässt sich nicht in jedem Fall erkennen, ob ein Medikament Schaden genommen hat. Am besten werden Arzneimittel kühl und trocken aufbewahrt sowie vor direktem Sonnenlicht geschützt. Gut geeignet sind Räume mit konstanter Temperatur wie das Schlafzimmer oder der Flur. Wenn Kinder im Haushalt leben, sollten Eltern die Präparate in schwer erreichbarer Höhe oder einem abschließbaren Medizinschrank lagern. Eine Alternative ist ein Arzneikoffer, der ebenfalls verschlossen und außer Reichweite der Kinder verstaut werden kann.

Sortierung erleichtert den Überblick

Eine vollständige Hausapotheke umfasst viele verschiedene Medikamente und Utensilien. Um einen guten Überblick zu haben, ist eine nachvollziehbare Sortierung sinnvoll. Zum Beispiel können Verbraucher auf die Verpackungen schreiben, wofür sie das Präparat benötigen, wann und wie sie es einnehmen sollen und wann es erstmals geöffnet wurde. In der Apotheke vor Ort erstellte Medikationspläne und Medikamentenboxen schaffen ebenfalls Ordnung.

Schubladen nicht vergessen

Wer überprüft, welche Medikamente noch im Haushalt lagern und gegebenenfalls entsorgt gehören, sollte nicht nur in den Arzneimittelschrank schauen. Beispielsweise können noch alte Schmerztabletten im Nachttisch oder Pflaster im Gartenhäuschen liegen. Auch der Blick in den Kühlschrank ist wichtig: Dort können sich kühlpflichtige Präparate befinden. Abgelaufene Arzneimittel müssen stets aussortiert werden, da sie ihre Wirksamkeit verlieren oder sogar der Gesundheit schaden können. Ebenfalls zu beachten ist die Verbrauchsfrist, innerhalb derer ein einmal geöffnetes Medikament ohne Bedenken sachgemäß eingenommen werden kann.

Niemals über die Toilette entsorgen

Abgelaufene Medikamente und Arzneimittelreste müssen immer ordnungsgemäß entsorgt werden. Sie gehören nicht in die Toilette oder das Waschbecken. Medikamente können bei der örtlichen Deponie, dem Schadstoffmobil oder einem Recyclinghof abgegeben werden. Oft nimmt auch die Apotheke vor Ort die Reste auf freiwilliger Basis zur weiteren Entsorgung an. Wird der

Restmüll wie in Hessen verbrannt, können Verbraucher ihre Arzneimittel gut verpackt in der Mülltonne deponieren. Dabei sollten sie keinesfalls in die Hände von Kindern gelangen. Weitere Informationen stehen auf der Website www.arzneimittelentsorgung.de zur Verfügung.

Was in die Hausapotheke gehört

Verbraucher, die ihre Hausapotheke wieder aufstocken, können sich in der Apotheke vor Ort individuell beraten lassen. Der Apotheker berücksichtigt beispielsweise, ob Kleinkinder im Haushalt leben, die altersspezifische Präparate benötigen. Allgemein gehören unter anderem Schmerzmittel, Medikamente gegen häufige Symptome wie Fieber, Juckreiz oder Durchfall, Pflaster sowie weitere Verbandmaterialien und eine Verbandschere in die Hausapotheke.

Eine vollständige Übersicht bietet die „Checkliste Hausapotheke“ der ABDA – Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände (www.abda.de).

Checkliste Hausapotheke	Checkliste Reiseapotheke
https://www.abda.de/fileadmin/user_upload/assets/Oeffentlichkeitsarbeit/Hausapotheke/Checkliste_Hausapotheke.pdf	https://www.abda.de/fileadmin/user_upload/assets/Oeffentlichkeitsarbeit/Reiseapotheke/Checkliste_Reiseapotheke.pdf
	

Telefonnummern für den Notfall

Die Hausapotheke sollte außerdem eine Übersicht der wichtigsten Notfallnummern enthalten. Hierzu gehört der Apothekennotdienst, über den jeder Bürger stets die nächstgelegenen Notdienstapotheken abfragen kann. Dieser ist tagesaktuell telefonisch unter 0800 / 00 22 833 (kostenfrei aus dem Festnetz) oder 22 8 33 (Handy max. 69 ct./min) abrufbar. Ebenso sollten die Nummer des ärztlichen Bereitschaftsdienstes (116 117) sowie des rund um die Uhr erreichbaren Giftnotrufes (für NRW: 0228 / 192 40) hinterlegt werden.

Quelle:

Landesapothekerkammer Hessen
www.apothekerkammer.de

Klimawandel verstärkt Beschwerden und begünstigt neue Auslöser

Pollenallergien effektiv behandeln



Foto: Sandor Jackal - stock.adobe.com

Allergien sind weit verbreitet und beeinflussen die Lebensqualität vieler Menschen, insbesondere in Zeiten steigender Umweltbelastungen und klimatischer Veränderungen. Für Betroffene, die ein aktives und möglichst beschwerdefreies Leben führen möchten, ist eine gezielte, individuelle Behandlung der Allergien entscheidend. Besonders wichtig ist eine frühe Diagnose und Behandlung der Allergie und ihrer Symptome, um Verschlechterungen hinauszuzögern oder ganz zu verhindern, betont die Apothekerkammer Niedersachsen. Einfache Maßnahmen wie das Lüften bei Heuschnupfen – in der Stadt morgens, auf dem Land abends –, können die Beschwerden deutlich lindern.

Unbehandelte Allergien bergen ein unterschätztes Risiko

Allergien können sich ohne Behandlung verschlechtern und langfristige gesundheitliche Folgen haben. Eine unbehandelte allergische Rhinitis, die mit verstopfter Nase, Augenjucken und Niesen einhergeht, kann die oberen Atemwege schädigen und zum „Etagenwechsel“ führen. Von diesem spricht man, wenn sich die Symptome von Auge und Nase auf die tieferen Atemwege verlagern. Die ersten Anzeichen sind Kratzen im Hals und Probleme beim Ein- und Ausatmen. Besonders bei körperlichen Belastungen und beim Sport können diese Symptome die Lebensqualität sehr beeinträchtigen. Es kann sich ein allergisches Asthma entwickeln. Antihistaminika können die Symptome deutlich lindern. Allergikerinnen und Allergiker sollten sich bei der behandelnden Ärztin oder dem behandelnden Arzt über die Möglichkeit einer gezielten Hyposensibilisierung informieren.

Antiallergika wirken nicht bei jeder Person gleich

Nicht jedes Medikament wirkt bei allen Patientinnen und Patienten gleich. Bei Heuschnupfen lindern antiallergische Wirkstoffe als Tabletten, Nasenspray oder Augentropfen schnell die Beschwerden und können über mehrere Wochen eingenommen werden. Zusätzlich können physikalische Barrieren wie Nasensalben die Pollen abhalten, sodass diese gar nicht auf die Schleimhaut gelangen. Nasensprays mit Meerwasser oder Salzlösungen kühlen und spülen Pollen von der Schleimhaut und können je nach Konzentration sogar eine sanft abschwellende Wirkung haben. Ähnlich wirken auch die Zusätze für die Nasendusche. Wer an länger anhaltenden und sich verstärkenden Beschwerden leidet, sollte eine Allergologin oder einen Allergologen aufsuchen, um die Behandlung nach der Diagnose gezielter anzupassen. Hier kann eine Inhalation zum Beispiel mit Corticoiden oder auch eine Desensibilisierung notwendig sein.

Klimawandel verstärkt Allergien

Die größten Auslöser von Heuschnupfen sind Pollen. Der fortwährende Klimawandel hat die Pollenbelastung verändert. Zum Beispiel sind die Pollenflugzeiten heutzutage länger und beginnen früher im Jahr, sodass es kaum pollenfreie Tage mehr gibt. Außerdem hat die Pollenkonzentration von Birke, Erle, Hasel und anderen in den letzten Jahrzehnten deutlich zugenommen. Hinzu kommen neu „eingewanderte“, aggressivere Allergene wie die Pollen der Ambrosia. Auch die Zahl der EichenprozeSSIONsspinner, deren Brennhaare bei Menschen Atem- und Hautprobleme auslösen können, nimmt zu. Dasselbe gilt für die Brennhaare des Piniens- und des KiefernprozeSSIONspinners. Experten vermuten, dass sich diese Schmetterlingsarten zunehmend in Deutschland ausbreiten.

Tipps für den Pollenschutz im Alltag

Neben zahlreichen Medikamenten aus der Apotheke vor Ort gibt es einige grundlegende Tipps, mit denen Betroffene Allergiebeschwerden lindern und vorbeugen können. Grundsätzlich sollte man nicht mit den Händen in den Augen reiben. Hände sind nie komplett rein und das Reiben verstärkt den Juckreiz. Ist es draußen warm, trocken oder windig, ist der Pollenflug besonders stark. Allergikerinnen und Allergiker sollten an solchen Tagen die Fenster geschlossen halten und längere Aufenthalte im Freien vermeiden. Auch Wäsche sollte nicht im Freien trocknen. Um die Wohnung pollenfrei zu halten, sollte man nach Regenschauern lüften, wenn der Pollenflug gering ist. In der Stadt empfiehlt es sich, morgens zu lüften. Staubsauger und Autos benötigen Filter, die regelmäßig ausgewechselt werden müssen. Allergikerinnen und Allergiker sollten diese Aufgabe jedoch nicht selbst übernehmen, da die Pollenbelastung zu hoch ist. Der beste Zeitpunkt zum Haarewaschen ist vor dem Zubettgehen, damit die Bettwäsche pollenfrei bleibt und die Pollenkonzentration im Schlafzimmer reduziert wird. Tagsüber getragene Straßenkleidung sollte vor Betreten des Schlafzimmers ausgezogen und außerhalb abgelegt werden.

Quelle:

Apothekerkammer Niedersachsen
www.apothekerkammer-niedersachsen.de

Aktuelle Wochenprognose des Pollenflugs für Deutschland

www.pollenstiftung.de/pollenvorhersage/wochenprognose.html

Adipositastherapie im Wandel:

Ersetzen Abnehmspritzen die Chirurgie?

Moderne Schlankheitsmittel wie GLP-1-Agonisten haben die Adipositastherapie revolutioniert und ermöglichen eine deutliche Gewichtsreduktion. Doch stark übergewichtigen Patientinnen und Patienten mit einem BMI über 35 können sie eine chirurgische Behandlung, etwa eine Magenverkleinerung, nicht ersetzen. Denn die durch Abnehmspritzen erzielte Gewichtsabnahme allein reicht bei stark adipösen Menschen nicht aus. Dennoch ist die medikamentöse Therapie ein wichtiger Fortschritt, der die Adipositaschirurgie sinnvoll ergänzt:



Foto: ISO101 - stock.adobe.com

Studien zeigen, dass GLP-1-Agonisten, vor einer Operation eingesetzt, deren Durchführung erleichtern und Komplikationen reduzieren. Ebenso kann eine medikamentöse Nachsorge helfen, eine erneute Gewichtszunahme zu vermeiden. Langfristig bleibt die Kombination von medikamentösen, endoskopischen, chirurgischen und verhaltenstherapeutischen Verfahren der beste Weg, um nachhaltige Therapieerfolge zu erzielen. Entscheidend ist ein multimodaler Behandlungsansatz, der individuell auf die Betroffenen zugeschnitten ist.

Adipositas ist eine chronische Erkrankung, deren Entstehung komplex und multifaktoriell ist. Eine wirkliche Heilung ist selten. So kommt es bei vielen Patienten nach dem Absetzen der Medikamente oder Ende ihrer Diät zu einer erneuten Gewichtszunahme.

In Deutschland sind etwa zwei Drittel (67 %) der Männer und die Hälfte (53 %) der Frauen übergewichtig (Body-Mass-Index (BMI) \geq 25 kg/m²). Im

Jahr 2021 waren 16,8% der Erwachsenen mit einem BMI von 30 und mehr stark übergewichtig (1). Ab einem BMI von 27 können Medikamente zur Gewichtsreduktion vom Arzt verordnet werden, wenn mindestens eine Begleiterkrankung vorliegt, die mit dem Übergewicht in Zusammenhang steht. Ohne Begleiterkrankungen gilt ein BMI von 30 als Richtwert. „Die Adipositaschirurgie wird in der Regel erst ab einem BMI von 40 kg/m² eingesetzt“, sagt Professor Dr. med. Goran Marjanovic, Leiter der Sektion für Adipositas und Metabolische Chirurgie am Universitätsklinikum Freiburg. Auch bei Patienten mit einem BMI zwischen 35 und 40 kg/m² könne ein chirurgischer Eingriff erwogen werden, wenn Adipositasassoziierte Begleiterkrankungen wie z. B. Typ-2-Diabetes, Bluthochdruck oder Schlafapnoe vorliegen, so der Viszeralchirurg. Laut Statista wurden in Europa im Jahr 2021 knapp 180.000 Operationen zur Bekämpfung von Übergewicht durchgeführt (2). In Deutschland sind es etwa 20.000 Eingriffe pro Jahr (3).

Moderne Abnehmspritzen: Fortschritt, aber keine Lösung für sich allein

„Die Entwicklung von GLP-1-Agonisten und anderen modernen Abnehmspritzen hat die Adipositastherapie vor allem im BMI-Bereich zwischen 30 und 40 kg/m² in den letzten Jahren stark verändert“, sagt der Adipositasexperte. Sie ermöglichen eine signifikante Gewichtsreduktion und können Begleiterkrankungen wie Typ-2-Diabetes positiv beeinflussen. Doch trotz vielversprechender Studien gibt es klare Einschränkungen: Der erzielte Gewichtsverlust ist oft nicht von Dauer, da Viele nach dem Absetzen wieder zunehmen. Die Langzeiteffekte der Medikamente sind noch nicht ausreichend erforscht. Zudem sprechen nicht alle Patienten gleich gut auf die Therapie an. Hinzu kommt: Die Kosten für eine lebenslange Behandlung sind hoch und die Finanzierung unklar.

Adipositaschirurgie: nach wie vor der Goldstandard bei hohem BMI?

„Bariatrische Operationen sind nachweislich die effektivste Methode zur langfristigen Gewichts-



reduktion mit 30 % Gewichtsabnahme und mehr sowie zur Behandlung adipositasbedingter Folgeerkrankungen“ so Marjanovic. Sie reduzieren das Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen, Stoffwechselstörungen und bestimmte Krebsarten. „Die chirurgische Therapie ist bei bestimmten Eingriffen jedoch irreversibel und mit möglichen Risiken wie funktionellen Einschränkungen des Verdauungstrakts verbunden“, räumt er ein.

Frühzeitige Anbindung an spezialisierte Adipositaszentren

„Medikamentöse Therapien ersetzen die Adipositaschirurgie nicht“, so Marjanovic. Sie sind eine wertvolle Ergänzung, doch langfristige Erfolge erfordern eine individuell angepasste, interdisziplinäre Therapie. „Wir müssen das Potenzial der verschiedenen Verfahren kombinieren, ähnlich wie in der modernen Tumortherapie. Das könnte die Zukunft sein.“ Eine erfolgreiche Behandlung erfordere interdisziplinäre Zusammenarbeit und die frühzeitige Anbindung an spezialisierte Adipositaszentren. Statt einer Konkurrenz zwischen Medikamenten und Chirurgie sollte ein patientenorientierter, multimodaler Ansatz im Mittelpunkt stehen.

Personalisierte Medizin ist auf dem Vormarsch

„Personalisierte, multidisziplinäre Therapieansätze wie in der Adipositastherapie werden den Bedürfnissen unserer Patientinnen und Patienten am besten gerecht und sind die Zukunft der Medizin“, sagt DGCH-Generalsekretär Professor Dr. med. Thomas Schmitz-Rixen. Auch auf dem DCK 2025 steht deshalb der fachübergreifende Austausch unter den chirurgischen Fachdisziplinen sowie mit Internisten, Intensivmedizinern, Anästhesisten, Radiologen, Pflegekräften im Zentrum der Veranstaltung.

<p>(2) Statista</p> <p>https://de.statista.com/statistik/daten/studie/1535703/umfrage/operationen-zur-gewichtsreduktion-nach-eingriff-in-europa/</p> 	<p>(3) Ärzteblatt</p> <p>https://www.aerzteblatt.de/archiv/adipositaschirurgie-073d795c-7bcc-44e9-b459-35911170b482</p> 
--	--

Quelle:

Deutsche Gesellschaft für Chirurgie e.V.
www.dgch.de

(1) Anteile an der deutschen Erwachsenenbevölkerung nach Körpermaßen (BMI)* und Altersgruppen im Jahr 2021, Statistisches Bundesamt, Dezember 2023

Wissenschaftlich fundiert: Von starkem Übergewicht zur Wohlfühlfigur

Rund 23 Prozent der Männer und 24 Prozent der Frauen in Deutschland, also etwa ein Viertel der erwachsenen Bevölkerung, sind laut der Deutschen Adipositas Gesellschaft stark übergewichtig. Doch für die Betroffenen gibt es Unterstützung: Spezielle interdisziplinäre Therapieprogramme leiten die notwendigen Veränderungen der Verhaltens-, Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten ein und werden zudem medizinisch begleitet.

Fotos: DJD/Optifast



→ Im Rahmen der medizinischen Betreuung werden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des 52-Wochen-Programms auch in Ernährungsfragen von Expertinnen und Experten begleitet.



→ Das 52-Wochen-Programm basiert als interdisziplinärer Ansatz auf den Säulen Ernährung, Bewegung, Verhaltenstherapie und medizinische Begleitung.

Kosten für das Therapieprogramm werden ganz oder teilweise von den Krankenkassen übernommen

Das kürzlich in Optimed 52 umbenannte Programm zur Behandlung von Adipositas, früher bekannt als Optifast 52 Programm, ist eine von drei Therapien in Deutschland, die von den gesetzlichen Krankenkassen gemäß Paragraph 43 SGB V als erstattungsfähig anerkannt werden. Diese Klassifizierung ermöglicht es, dass die Kosten für die Teilnahme am Programm von den gesetzlichen Krankenkassen ganz oder teilweise übernommen werden können. Für Menschen mit starkem Übergewicht eröffnet sich damit ein erleichterter Zugang zu einer bewährten Therapie.

Interdisziplinäres Konzept lässt sich flexibel in den Alltag integrieren

Besonders für stark übergewichtige Erwachsene, bei denen gesundheitliche Risiken wie Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen oder Typ-II-Diabetes bereits bestehen oder wahrscheinlich sind, stellt das Programm eine wertvolle Unterstützung dar. Es ist auf 52 Wochen ausgelegt und setzt auf ein interdisziplinäres Konzept, das die Bereiche Ernährung, Bewegung, Verhaltenstherapie und medizinische Betreuung miteinander vereint. Durch die ambulante Betreuung in zertifizierten Zentren lässt sich die Therapie flexibel in den Alltag integrieren, sodass die Teilnehmenden berufli-

che und private Verpflichtungen weiterhin wahrnehmen können. Ein koordiniertes Team aus Fachkräften der Medizin, Ernährung, Bewegungstherapie und Psychologie begleitet die Teilnehmenden während des gesamten Therapiezeitraums. Regelmäßig treffen diese sich in kleinen Gruppen, in denen nicht nur die professionelle Betreuung, sondern auch die Gruppendynamik zum erfolgreichen Abnehmen beiträgt. Darüber hinaus steht das Team für zusätzliche Einzelberatungen zur Verfügung.

Mehr Informationen gibt es unter www.optimedprogramm.de.

Klassifizierung bestätigt wissenschaftlich fundierte Grundlage

Die Klassifizierung als erstattungsfähig bestätigt die wissenschaftlich fundierte Grundlage samt nachgewiesener Wirksamkeit des Programms bei Adipositas Grad I-III. Die finanzielle Unterstützung durch die gesetzlichen Krankenkassen kann bewirken, dass mehr Menschen Zugang zu einer Adipositas-Therapie erhalten und sich somit ihr Risiko für Folgeerkrankungen verringert.

Quelle: DJD

Warnung vor steigender Abhängigkeit von digitalen Geräten und deren Folgen

Zu viel Bildschirmzeit bringt Kinder um den Schlaf



Foto: Suzi Media - stock.adobe.com

Je mehr Zeit Kinder und Jugendliche vor dem Bildschirm verbringen – sei es beim Fernsehen, auf dem Smartphone, Tablet oder der Spielkonsole – desto schlechter schlafen sie. Das berichtet die in München beheimatete Stiftung Kindergesundheit. Sie verweist auf aktuelle Studien, die belegen, dass intensiver Medienkonsum nicht nur den Schlaf, sondern auch die Lernfähigkeit beeinträchtigt.

Digitale Medien sind für Kinder und Jugendliche heute selbstverständlicher Bestandteil des Alltags. Ihre Nutzung hat in den vergangenen Jahren stark zugenommen, stellt die Stiftung Kindergesundheit in ihrem aktuellen „Kindergesundheitsbericht“ fest. Mehr als 90 Prozent der 14- bis 19-Jährigen verwenden täglich soziale Netzwerke wie WhatsApp, Instagram oder Snapchat. Neben den vielen Vorteilen digitaler Medien, etwa beim Lernen oder Kommunizieren, treten jedoch auch Risiken deutlich zutage. Besonders während der COVID-19-Pandemie nahm die intensive und teils suchtartige Nutzung digitaler Medien erheblich zu. Eine direkte Folge: vermehrte Schlafstörungen bei Kindern und Jugendlichen.

Besorgniserregende Zahlen:

- Bereits jedes zweite Kind im Alter von drei Jahren schaut täglich bis zu einer Stunde Videos auf unterschiedlichen Endgeräten.
- Jedes siebte Kind verbringt mehr als eine Stunde am Tag vor dem Bildschirm.

- Drei von vier Jugendlichen nutzen ihr Smartphone noch in den letzten zehn Minuten vor dem Schlafengehen, jeder vierte auch nach dem Lichtausschalten.
- Manche Jugendliche behalten ihr Handy nachts unter dem Kopfkissen.
- Laut einer Studie der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) zeigen 8,4 Prozent der 12- bis 17-Jährigen bereits Anzeichen einer krankhaften Computerspiel- oder internetbezogenen Störung.

Warum Bildschirme den Schlaf stören

Bildschirme mit LED-Technologie emittieren blaues Licht, das die Produktion des Schlafhormons Melatonin hemmt. Melatonin reguliert unseren Schlaf-Wach-Rhythmus und sorgt dafür, dass wir müde werden. Wer abends lange auf Bildschirme schaut, schläft später ein, gerät aus dem natürlichen Schlafrhythmus und ist am nächsten Morgen müder – mit Folgen für Konzentration und Leistung in Schule und Ausbildung.

Zudem kann starker digitaler Konsum für eine anhaltende Reizüberflutung sorgen. Besonders aufregende Inhalte wie Games oder Social Media können das Gehirn in Alarmbereitschaft versetzen, wodurch das Einschlafen erschwert wird. Die Konsequenz: schlechtere Gedächtnisleistung, verringerte Aufmerksamkeit und Konzentration sowie eine höhere Fehleranfälligkeit.

Müdigkeit im Unterricht

Viele Jugendliche, die ihr Smartphone bis in die Nacht nutzen, schlafen nicht nur weniger, sondern schlechter. Morgens sind sie oft nicht ausgeruht und neigen dazu, im Unterricht wegzunicken. Tagesmüdigkeit führt zudem zu Bewegungsmangel, Konzentrationsproblemen und Stimmungsschwankungen. Studien zeigen, dass ständiges Multitasking mit digitalen Medien beim Lernen die Konzentration verringert und das Arbeitsgedächtnis beeinträchtigt. Es kommt zu Einbußen an Daueraufmerksamkeit und Problemlösungsfähigkeit. Wer während der Hausaufgaben häufig abgelenkt wird, lernt ineffizienter und braucht länger dafür.

Zu wenig Schlaf kann ernsthafte Folgen haben

Gesunder Schlaf ist essenziell für die körperliche und geistige Gesundheit. Wer dauerhaft schlecht schläft, ist anfälliger für Krankheiten. Das Risiko für Herzerkrankungen und Depressionen steigt und Infektionen können langsamer heilen. Zudem haben Menschen mit Schlafstörungen ein fünffach erhöhtes Risiko, Unfälle im Haushalt oder im Straßenverkehr zu erleiden.

Entgegen einer allgemeinen Annahme arbeitet der Organismus während der Nacht keineswegs auf Sparflamme: Im Schlaf verbraucht der Körper genauso viel Energie wie im Wachzustand. Nachts wird das Wachstumshormon produziert, das für das Knochenwachstum benötigt wird und zur Regenerierung von Haut und Haaren beiträgt („Schönheitsschlaf“).

Schlaf verbessert die Lernleistung

Guter Schlaf hilft nicht nur bei der Regeneration des Körpers, sondern fördert auch die geistige Entwicklung. Während der Nacht verarbeitet das Gehirn Erlerntes und verbessert die Fähigkeit zur Problemlösung. Schlafmangel hingegen verursacht Gedächtnislücken, senkt die Tagesleistung um bis zu 25 Prozent und schwächt das Immunsystem.

Was Eltern tun können

Um einen gesunden Umgang mit digitalen Geräten zu fördern, rät die Stiftung Kindergesundheit zu klaren Regeln:

- Digitale Medien sollten in den letzten zwei bis drei Stunden vor dem Schlafengehen möglichst gemieden werden.
- Smartphones haben im Schlafzimmer – vor allem nachts – nichts zu suchen.
- Eltern sollten mit gutem Beispiel vorangehen und feste Medienzeiten für alle vereinbaren.
- Alternative Einschlafrituale wie Lesen oder beruhigende Musik können helfen, besser zur Ruhe zu kommen.

Strikte Verbote führen jedoch oft zu Widerstand. Stattdessen hilft es, gemeinsam mit den Kindern sinnvolle Regeln zu erarbeiten. Ein offenes Gespräch über die Vor- und Nachteile von Medien kann das Bewusstsein und die Eigenverantwortung der Kinder stärken. Auch ein bewusster Umgang mit digitalen Inhalten ist hilfreich, etwa indem diese gemeinsam angeschaut und anschließend reflektiert werden. Eltern können außerdem alternative Freizeitangebote schaffen, wie gemeinsame Spieleabende oder sportliche Aktivitäten, um den Medienkonsum in ein gesundes Gleichgewicht zu bringen. Entscheidend ist es, den jungen Menschen Vertrauen zu schenken und sie dabei zu unterstützen, eigenverantwortlich mit digitalen Geräten umzugehen. So lassen sich Streitigkeiten vermeiden und die Beziehung bleibt positiv.

Ein bewusster Umgang mit Bildschirmmedien kann Kindern und Jugendlichen helfen, besser zu schlafen und tagsüber leistungsfähiger zu sein. Schlaf ist eine der wichtigsten Ressourcen für körperliches und geistiges Wohlbefinden – und damit die Grundlage für eine gesunde Zukunft.

Quelle:

Stiftung Kindergesundheit
<https://www.kindergesundheit.de>

Verbot von Junkfood-Werbung für Kinder findet breiten Rückhalt in der Bevölkerung

Studie an der Medizinischen Fakultät Mannheim zeigt hohe Akzeptanz ernährungspolitischer Maßnahmen in der deutschen Bevölkerung

Wissenschaftlich fundierte ernährungspolitische Maßnahmen können bei der Prävention von nicht-übertragbaren Krankheiten einen wichtigen Beitrag leisten. In der Bevölkerung gibt es für solche Maßnahmen, wie die Einführung eines Verbots von an Kinder gerichteter Fast-Food-Werbung, eine große Zustimmung. Das hat Marike Andreas gemeinsam mit ihren Kolleg:innen aus der Abteilung Public Health, Sozial- und Präventivmedizin an der Medizinischen Fakultät Mannheim der Universität Heidelberg in einer Studie gezeigt, die aktuell im Journal of Health Policy erschienen ist.

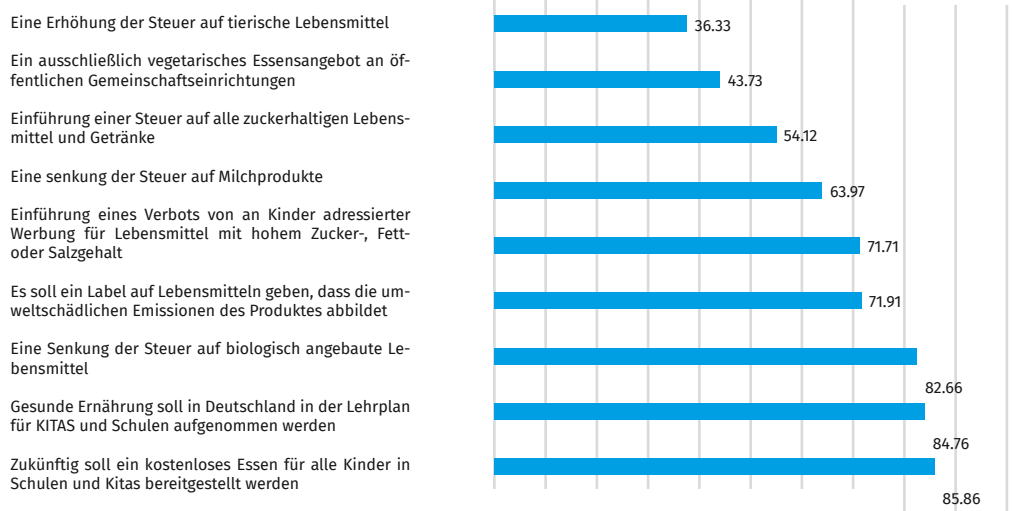
In einer repräsentativen online-Umfrage haben die Forschenden 2000 Personen zu ihrer Haltung zu ernährungspolitischen Maßnahmen befragt. Die Mehrheit der Befragten akzeptierte die vorgeschlagenen Maßnahmen, wie beispielsweise die Einführung eines kostenlosen Schulessens (84 % Akzeptanz) und die Einführung eines Verbots von an Kinder gerichteter Werbung für sogenanntes Junkfood, also Lebensmittel mit hohem Zucker-, Fett- oder Salzgehalt (71 %).

Selbst einschneidendere ernährungspolitische Maßnahmen, wie eine Zuckersteuer, wurden von der Mehrheit der an der Befragung Teilnehmenden angenommen (52 %). Nur zwei Maßnahmen wurden nicht von einer Mehrheit akzeptiert: eine Erhöhung der Steuer auf tierische Lebensmittel (36 %) und ein ausschließlich vegetarisches Essensangebot in öffentlichen Gemeinschaftseinrichtungen (44 %).

Das Ergebnis zeigt, dass Maßnahmen, die zu einer gesünderen Ernährung der Bevölkerung beitragen sollen, in der Bevölkerung mehr Rückhalt finden, als oft angenommen wird. „Im öffentlichen und politischen Diskurs wird die Akzeptanz solcher Maßnahmen oft als gering eingeschätzt. Unsere Studie hat jedoch ergeben, dass dies nicht der Fall ist“, sagt dazu Marike Andreas, die die Studie durchgeführt hat.

Quelle:

Universitätsmedizin Mannheim



Grafik (Quelle): CPD, Abteilung Public Health, Sozial- und Präventivmedizin

Publikation:

Marike Andreas, Anna K. Kaiser, Raenha Dhami, Vincent Brugger, Falko F. Sniehotta
 How beliefs and policy characteristics shape the public acceptability of nutritional policies – A survey study in Germany.
 Health Policy, Volume 152: 2025.
 DOI: <https://doi.org/10.1016/j.healthpol.2024.105221>

Analyse zeigt aktuelle Probleme auf

Gesundheit in Deutschland: Hohe Ausgaben, schwache Ergebnisse

Deutschland gehört zu den wirtschaftsstärksten Nationen der Welt. Das Sozialsystem ist gut ausgebaut, die Gesundheitsausgaben pro Kopf sind die dritthöchsten innerhalb der Organisation für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung (OECD). Trotzdem bleiben die Gesundheitsindikatoren des Landes hinter denen vergleichbarer europäischer Staaten zurück. Die Menschen sind kränker und sterben früher. Wie kann das sein?



Foto: Pixcellence - stock.adobe.com

Eine Anfang März in der renommierten Fachzeitschrift Lancet Public Health erschienene gesundheitspolitische Übersichtsarbeit unter der Leitung von Prof. Dr. Hajo Zeeb vom Leibniz-Institut für Präventionsforschung und Epidemiologie – BIPS kommt zu einem ernüchternden Ergebnis: Deutschland hat ein strukturelles Problem in der öffentlichen Gesundheitsversorgung. Statt Krankheiten zu verhindern, konzentriert sich das System zu sehr auf deren Behandlung – und das mit zum Teil ineffizienten Strukturen.

„Ein System, das Krankheiten verwaltet, statt sie zu verhindern“

Die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler sehen drei Hauptprobleme:

- Fehlende zentrale Steuerung – Deutschland hat keine starke Institution, die Public-Health-Maßnahmen koordiniert. Stattdessen herrscht ein Flickenteppich aus Zuständigkeiten zwischen Bund, Ländern und Kommunen, der zu schlechter Abstimmung und ineffizienter Mittelverteilung führt.
- Zu wenig Prävention, zu viel Reparaturmedizin – Die Krankenkassen investieren Milliarden in hochspezialisierte Behandlungen, während die Finanzierung von Prävention und Gesundheitsförderung weiterhin ein Nischendasein fristet.

- Lobbys verhindern wirksame Maßnahmen – Zuckersteuer? Werbeverbote für ungesunde Lebensmittel? Regulierungen für Tabak und Alkohol? In Deutschland sind diese Maßnahmen entweder abgeschwächt oder nie umgesetzt worden – oft unter dem Einfluss wirtschaftlicher Interessen.

„Die Folge ist ein Gesundheitssystem, das zwar enorm teuer ist, aber zu wenig für die langfristige Gesundheit der Bevölkerung tut“, sagt Erstautor Zeeb.

Nachteile föderaler Strukturen

Neben einigen Vorteilen wie dem Spielraum für eigene Schwerpunktsetzungen haben die föderalen Strukturen in der öffentlichen Gesundheitsversorgung auch Nachteile. Zu oft werden Gesundheitsdaten unkoordiniert erhoben und sind nicht ausreichend miteinander verbindbar – ein Problem, das sich während der Covid-19-Pandemie besonders deutlich zeigte.

„Während andere Länder klare Strategien für Public Health entwickelt haben, fehlt eine solche in Deutschland“, erklärt Ko-Autor Prof. Dr. Ansgar Gerhardus von der Universität Bremen.

Lösungsvorschläge: Mehr Mut zu Public Health

Die Autorinnen und Autoren der Arbeit schlagen vier zentrale Reformen vor:

- Eine starke Identität für Public Health entwickeln – Deutschland braucht eine kohärente Vision für Gesundheitspolitik, die Prävention und Gesundheitsförderung in den Mittelpunkt stellt.
- Eine nationale Public-Health-Strategie aufstellen – Gesundheitsförderung darf nicht länger ein Flickwerk bleiben, sondern muss systematisch und sektorübergreifend gedacht werden.
- Gesundheitsförderung als gesamtgesellschaftliche Aufgabe begreifen – Neben dem Gesundheitswesen müssen auch Bildung, Arbeit und Umweltpolitik verstärkt auf präventives Handeln ausgerichtet werden.
- Kommerzielle Interessen regulieren – Die Politik muss sich trauen, gesundheitsschädliche wirtschaftliche Interessen stärker zurückzudrängen, sei es bei Ernährung, Alkohol oder Tabak.

„Deutschland muss umdenken“

Die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler betonen, dass der Status quo nicht nur ein Problem für die Gesundheit der Bevölkerung ist, sondern auch für die wirtschaftliche Zukunft des Landes. Die Kosten für das Gesundheitssystem steigen seit Jahren, während die Krankenkassen immer wieder Beitragserhöhungen ankündigen müssen.

„Deutschland kann sich sein aktuelles System auf Dauer nicht leisten – weder gesundheitspolitisch noch wirtschaftlich“, sagt Zeeb. „Wir brauchen eine Neuausrichtung hin zu mehr Prävention, wenn wir nicht weiter in der Kostenspirale gefangen bleiben wollen.“ Die Analyse macht deutlich: Deutschland hat die Mittel, um ein gesünderes und effizienteres System aufzubauen – doch es fehlt bislang der politische Wille, die notwendigen Reformen anzugehen.

Quelle:

Leibniz-Institut für Präventionsforschung und Epidemiologie - BIPS

Originalpublikation

Zeeb H, Loss J, Starke D, Altgeld T, Moebus S, Geffert K, Gerhardus A. Public health in Germany: Structures, dynamics, and ways forward. The Lancet Public Health. 2025.

Die Zeit für Patientenversorgung bleibt knapp

Die Vertragsärzte- und -psychotherapeutenarbeit häufiger angestellt, in Teilzeit und wird immer weiblicher. Auch wenn immer mehr Medizinerinnen und Mediziner in der ambulanten Versorgung arbeiten, wird die für die Patientenversorgung zur Verfügung stehende Zeit knapper. Die Trends der letzten Jahre setzen sich damit weiter fort, wie die Arztzahlstatistik der Kassenärztlichen Bundesvereinigung (KBV) für das Jahr 2024 zeigt.



Foto: pressmaster - stock.adobe.com

Mit insgesamt 189.551 Ärztinnen und Ärzten sowie Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten nahmen 2024 so viele Menschen an der ambulanten Versorgung teil wie nie zuvor. Gegenüber dem Vorjahr ergibt sich ein Plus von 1,1 Prozent. Im ärztlichen Bereich fällt die Steigerung (0,6 Prozent) geringer aus als in der Psychotherapie (3,6 Prozent), die mit 34.921 Personen gleichzeitig größte Fachgruppe nach den Hausärzten ist.

„Noch ist Deutschland Praxenland, das zeigen die Zahlen ein ums andere Mal“, kommentierte KBV-Vorstandsvorsitzender Dr. Andreas Gassen die Zahlen des Bundesarztregisters. „Dennoch ist auch klar: Die Ressource Arztzeit bleibt ein knappes Gut. Immer mehr junge Medizinerinnen und Mediziner entscheiden sich für eine Arbeit in Anstellung und/oder Teilzeit. Dabei geht es vor allem um Rahmenbedingungen. Die nächste Bundesregierung wird sich daran messen lassen müssen, inwiefern

sie die inhabergeführte Praxis wieder attraktiver macht. Ein Regieren an den Niedergelassenen vorbei, wie wir es insbesondere in der vergangenen Legislaturperiode gesehen haben, können wir uns schlicht und ergreifend nicht mehr leisten.“

Dr. Stephan Hofmeister, stellvertretender Vorstandsvorsitzender der KBV, ergänzte: „Nicht nur die Zahl der ärztlichen und psychotherapeutischen Kolleginnen und Kollegen ist höher denn je. Zusammen mit den Hunderttausenden in Praxen angestellten Mitarbeitenden ist die ambulante Versorgung zahlenmäßig vergleichbar mit der Automobilindustrie. Sie ist ein echter Wirtschaftsfaktor. Das muss endlich auch bei den politischen Verantwortlichen ankommen. Es ist unerlässlich, dass in der nächsten Legislatur endlich die Baustellen angegangen werden, die insbesondere junge Ärztinnen und Ärzte zögern lässt, eine selbstständige Tätigkeit aufzunehmen. Ausufernde Bürokratie und dysfunktionale Digitalisierung sind keine positiven Anreize für den Schritt in eine berufliche

Selbstständigkeit in der Patientenversorgung. Nur in ‚Teilzeit‘ werden sich aber die ungeheuren Herausforderungen des demografischen Wandels nicht bewältigen lassen. Andere Rahmenbedingungen sind hierfür unerlässlich!“

KBV-Vorstandsmitglied Dr. Sibylle Steiner stellte außerdem fest: „Mit mittlerweile fast 100.000 Kolleginnen sind mehr als die Hälfte der in der ambulanten Versorgung Tätigen weiblich. Gerade bei ihnen zeigt sich der Trend hin zu Anstellung und Teilzeit besonders deutlich. Nach wie vor braucht es eine Politik, die von Verlässlichkeit statt von immer neuen Unwägbarkeiten geprägt ist, um auch Frauen wieder vermehrt zur Übernahme oder Gründung einer eigenen Praxis zu bewegen. Fakt ist, dass mit der Gesundheitspolitik der letzten drei Jahre die Attraktivität der Selbstständigkeit wieder einmal gelitten hat. Hier erwarten wir, ebenso wie die Patientinnen und Patienten in Deutschland, von der neuen Bundesregierung nichts anderes als einen politischen Richtungswechsel mit einer echten Förderung der ambulanten Versorgung.“

Auch wenn mit 123.752 Personen die Mehrheit der Niedergelassenen weiterhin in eigener Praxis tätig ist, verstetigt sich der Trend zu flexiblen Arbeitsformen. Im Jahr 2024 waren über 55.000 Ärztinnen, Ärzte, Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten angestellt, 25.056 davon in der Praxis einer Kollegin oder eines Kollegen.

Der Frauenanteil ist im letzten Jahr ebenfalls auf gut 52 Prozent gestiegen, es arbeiteten damit 99.288 Ärztinnen und Psychotherapeutinnen in der vertragsärztlichen Versorgung. Das Durchschnittsalter der Vertragsärzte- und -psychotherapeuten lag mit 54 Jahren auf ähnlichem Niveau wie 2023. Unter den Niedergelassenen sind 33,7 Prozent 60 Jahre oder älter.

Bei den Fachgruppen verzeichnete der psychotherapeutische Bereich mit 3,6 Prozent den größten Zuwachs, gefolgt von der Strahlentherapie mit 3,2 Prozent. Sowohl in der hausärztlichen als auch der fachärztlichen Versorgung kamen jeweils 0,6 Prozent neue Ärztinnen und Ärzte hinzu.

Quelle:

Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV)

NOTRUF

NUMMERN & ADRESSEN



NOTRUF 112

(RETTUNGSDIENST, NOTARZT, FEUERWEHR)

POLIZEI 110

ÄRZTL. BEREITSCHAFTSDIENST 116 117

Hilfs- Notfall- und Beratungsangebote in Mönchengladbach

AIDS-HilfeMG e. V.

August-Pieper-Str. 1 | 41061 MG
Tel. (0 21 61) 17 60 23
www.aidshilfe-mg.de

Babyklappe im KH Neuwerk

Dünner Str. 214-216, 41066 MG,
Tel. (0 21 61) 668-0,
www.krankenhaus-neuwerk.de
Das Babyfenster befindet sich auf der Rückseite des Krankenhauses Neuwerk. Schilder weisen Ihnen von der Liebfrauenstraße den Weg. Das Babyfenster ist gut geschützt, so dass Sie nicht beobachtet werden können.

Beratungsstelle für Blinde und von Blindheit bedrohte Menschen

Albertusstr. 22, 41061 MG,
Tel. (0 21 61) 18 19 73

Deutscher Allergie- und Asthmabund e. V. (DAAB)

An der Eickesmühle 15-19, 41238 MG,
Tel. (0 21 66) 64 78 820, www.daab.de

Deutscher Kinderschutzbund MG

Hindenburgstr. 56 | 41061 MG
Tel. (0 21 61) 29 39 48
www.kinderschutzbund-mg.de

Donum Vitae

Waldhausener Str. 67, 41061 MG,
Tel. (0 21 61) 40 68 35

Drogenberatung MG e. V.

Waldnieler Str. 67-71, 41068 MG
Tel. (0 21 61) 83 70 77
www.drogenberatung-mg.de

Erziehungsberatungsstelle der Stadt Mönchengladbach

Berliner Platz 19 | 41061 MG
Tel. (0 21 61) 25 54 331

Familienberatungszentrum des Diakonischen Werks MG

Wilhelm-Strauß-Str. 20 | 41238 MG
Tel. (0 21 66) 12 80 60
www.diakonie-mg.de

Frauenberatungsstelle Mönchengladbach

Kaldenkirchener Str. 4 | 41063 MG
(0 21 61) 2 32 37
www.frauenberatungsstelle-mg.de

Gesundheitsamt Mönchengladbach

Am Steinberg 55 | 41061 MG
Tel. (0 21 61) 25 65 01

Hilfe-Telefon Gewalt gegen Frauen

Tel. (0 800) 011 60 16
Erstberatung und Weitervermittlung zu einem geeigneten Beratungsangebot im näheren Umkreis der Betroffenen.

Jugendamt der Stadt Mönchengladbach

Aachener Str. 2 | 41061 MG,
Tel. (0 21 61) 25 34 84

MobbingLine NRW

Tel. (02 11) 837 19 11
Qualifizierte Beratung Mo.-Do. 16-20 Uhr
Allgem. Auskünfte: Mo.-Fr. 8-18 Uhr

Nummer gegen Kummer

Tel. 116 111 für Kinder und Jugendliche
Mo. - Sa. 14 - 20 Uhr Anonym und Kostenlos
Tel. (0 800) 11 10 550 für Eltern

Pro Familia

Elberfelder Str. 1, 41236 MG
Tel. (0 21 66) 24 93 71

Reha-Verein

Thüringer Str. 6, 41063 MG,
Tel. (0 21 61) 57 68 0
www.rehaverein-mg.de

Sozialdienst Katholischer Frauen e. V.

Lindenstr. 71, 41061 MG,
Tel. (0 21 61) 98 18 89

Telefonseelsorge

Tel. (0 800) 111 0 111 oder (0 800) 111 0222
oder 116 123 und auch per Mail / Chat
online.telefonseelsorge.de

Vernetzunginitiative Essstörungen Mönchengladbach

Tel. (0 21 61) 25 65 79

Zornröschen e. V.

Eickener Str. 197 | 41063 MG,
Tel. (0 21 61) 20 88 86,
www.zornroeschen.de

IMPRESSUM

VERLAG

MEDIZIN + CO – Ihr Gesundheitsmagazin
Ausgabe Mönchengladbach erscheint bei:
Marktimpuls GmbH & Co. KG
Schillerstraße.59, 41061 Mönchengladbach
Tel. 0 21 61 / 68 695-20, Fax 0 21 61 / 68 695-21

Geschäftsführer: Marc Thiele
Registergericht: AG Mönchengladbach
Handelsregisternummer: HRA 5838
UStID: DE24721801

Komplementär / pHG :
Marktimpuls Verwaltungs GmbH
Registergericht: AG Mönchengladbach
Handelsregisternummer: HRB 11530

HERAUSGEBER / CHEFREDAKTEUR
Marc Thiele (v.i.S.d.P.) - Anschrift siehe Verlag
Tel. 0 21 61 / 68 695-30 · Fax 0 21 61 / 68 695-21
E-Mail: redaktion@medizin-und-co.de

Für die Richtigkeit der Termine und Anzeigentexte kann der Verlag keine Gewähr übernehmen. Alle Berichte und Beiträge sind nach bestem Wissen und Gewissen der jeweiligen Autoren zusammengestellt. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Für eingesandte Unterlagen jeglicher Art übernimmt der Verlag keine Haftung. Satiren und Kolumnen verstehen sich als Satire im Sinne des Presserechts. Nachdruck des gesamten Inhaltes, auch auszugsweise, sowie der vom Verlag gestalteten Anzeigen nur mit schriftlicher Freigabe des Verlages. Alle Rechte liegen beim Verlag.

FOTOS

Titelfoto:

© Studio Romantic - stock.adobe.com
1103286873

sonstige Fotos siehe Fotonachweis am Bild

GRAFIK & SATZ

Grafik: Agentur Matimako Inh. M. Thiele
Satz: Marktimpuls GmbH & Co. KG

DRUCK

Senefelder Misset B.V.
Mercuriusstraat 35, 7006 RK Doetinchem / NL

ANZEIGEN/VERTRIEB

E-Mail: media@marktimpuls.de
Tel. 0 21 61 / 68 695-20 · Fax 0 21 61 / 68 695-21

Aktuelle Mediadaten und Anzeigenpreisliste auf Anfrage 0 21 61-68 695-20 oder
media@marktimpuls.de

MEDIZIN + CO - Ihr Gesundheitsmagazin erscheint alle drei Monate und wird direkt über selektierte Verteilstellen (Praxen, Kliniken, Unternehmen) verteilt. Zurzeit ist Anzeigenpreisliste Nr. 5 vom 26.08.2024 gültig.

EU - Produktsicherheitsverordnung (GPSR)

Hersteller und Ansprechpartner siehe Verlag
Weitere Informationen und Kontaktmöglichkeiten unter www.medizin-und-co.de/gpsr.de



Helfen Sie krebs- und chronisch kranken Kindern!

BRAUCHEN SIE HILFE?
Sprechen Sie uns an oder geben Sie unsere Adresse an betroffene Familien weiter!

WIR KÖNNEN HELFEN ...
... Ihren Kontakte zu vermitteln, damit Sie schnellstmöglich Unterstützung erhalten.

WIR UNTERSTÜTZEN ...
... und betreuen krebs- und chronisch kranke Kinder, deren Eltern und Familien.

... regionale Krankenhäuser und Pflegeeinrichtungen, die erkrankte Kinder und Jugendliche behandeln.
... ausgesuchte Krebsforschungsprojekte.

Spendenkonto: Sparkasse Krefeld
IBAN DE 7832 0500 0000 1300 1300

Große Bruchstraße 36 • 41747 Viersen
Tel. +49 (0) 21 62 - 153 20
info@loewenkinder-viersen.de
www.loewenkinder-viersen.de

Jetzt auch mit **PayPal** spenden!




SEBASTIAN JUROCHNIK

Physiotherapeut | Personal Trainer



Ich bin seit 2011 Physiotherapeut, habe mehr als 30.000 Behandlungen durchgeführt und mich 2017 auf die **orthopädische Rehabilitation** spezialisiert.

In meinem Studio im Zentrum von Mönchengladbach, kommen gesundheitsbewusste Menschen zu mir, um zielgerichtet und **mit einem ganzheitlicheren Ansatz**, ihre orthopädischen Probleme ein für alle Mal in den Griff zu kriegen.

info@sebastian-jurochnik.de | **www.sebastian-jurochnik.de**



»Volksverein Mönchengladbach«
gemeinnützige Gesellschaft gegen Arbeitslosigkeit mbH®

Möbel und geprüfte E-Geräte

Kleinmöbel
Rahmen

Kleidung

Rapsöl

Glas Keramik Hausrat

Bücher Spiele CDs

Accessoires

Wir sind familienfreundlich!
Familienkarte
Meine Stadt. Meine Familie.
mg+ MÖNCHENGLADBACH

Wir sind Partner der Familienkarte!

second hand
6 mal in
unserer Stadt

Möbelhalle:
Geistenbecker Str. 107
41199 MG-Geistenbeck

Kleiderläden:
Geistenbecker Str. 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

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

Zentrale:
02166 671 16 00

teilen macht reich

www.volksverein.de



Gut fürs Herz.
Deutsche Herzstiftung

Kennen Sie Ihr Herzinfarkt-Risiko?



Rund 300.000 Menschen erleiden in Deutschland jedes Jahr einen Herzinfarkt. Finden Sie heraus, ob Sie gefährdet sind.

Jetzt den Test machen:
www.herzstiftung.de/risiko

Helfen Sie uns mit Ihrer Spende!

Sparkasse Gütersloh-Rietberg-Versmold
IBAN: DE80 4785 0065 0000 0000 50



Mirjam spricht

**wieder. Immer besser. Manchmal schlechter.
Niemals stumm.**

**Team Mirjam. Gemeinsam
stark gegen den Schlaganfall.**

Seit 30 Jahren lässt die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe Mirjam und andere betroffene Menschen nicht allein und begleitet sie zurück ins Leben. Erfahren Sie ihre Geschichten auf

[gemeinsam-stark.team](https://www.gemeinsam-stark.team)