

HINDENBURGER

DIE BESTEN SEITEN VON MÖNCHENGLADBACH & RHEYDT

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

IHR GRATIS-EXEMPLAR
ZUM MITNEHMEN

STADTLIBEN

DIE MARKTHALLE IST ERÖFFNET

KULTUR

**LITERARISCHER SOMMER
IN MÖNCHENGLADBACH**

FREIZEIT

**GRETA, GOURMET & MEHR
ES IST VIEL LOS IM JULI**

GENUSSKULTUR

**NEUERÖFFNUNG: COQ AU VIN
AUF DER HINDENBURGSTRASSE**

GENUSSKULTUR

**SPRITZ UP YOUR SUMMER
SIEBEN COOLE DRINKS FÜR DIE HEISSE JAHRESZEIT**



DIGITAL INKLUSIVE

GESUNDHEITSMAGAZIN

MEDIZIN + CO

Natürlich auch digital!
www.hindenburger.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.



Rimadesio



Occhio



editorial

Liebe Leserinnen und Leser,

eigentlich war für diese Ausgabe der Start unserer kurzen Serie zur anstehenden Kommunalwahl 2025 geplant, die ja am 14. September stattfindet. Eine kurze Vorstellung aller zur OB-Wahl antretenden Kandidaten (ja, nur die männliche Form, denn es gibt keine weibliche Kandidatin). Leider haben bisher nicht alle Parteien auf unsere erste, kleine Anfrage reagiert und uns fehlen einfach wichtige Basisinformationen. Daher verschieben wir den Start bis zur nächsten Ausgabe, damit die noch fehlenden Parteien eine Chance haben, zu antworten. Wenn sie das nicht tun, finden Sie eben leere Felder bei den entsprechenden Kandidaten in den kommenden Artikeln vor.

Ich bin gespannt, wie das mit den Antworten läuft, wenn wir allen OB-Kandidaten Anfang Juli die Fragen zusenden, die Sie, liebe Leserinnen und Leser, uns nach unserem Aufruf in den Sozialen Medien geschickt haben. Bis zum 20.06. sind bei uns über 850 E-Mails eingegangen, was deutlich

mehr ist, als erwartet und wir haben noch 10 Tage bis zum Ende der Einsendefrist. Die Auswertung ist anspruchsvoll und zeitaufwändig, aber es gibt thematische Tendenzen, die viele von Ihnen zu beschäftigen scheinen - Mobilität, Drogenszene, Verwaltung, Sicherheit, Wohnungsbau und Innenstadtentwicklung kommen in den bisherigen Zusendungen erwartungsgemäß am häufigsten vor.

Apropos Innenstadtentwicklung - das perfekte Stichwort für eine Überleitung zu einigen unserer Heftthemen...

Es tut sich etwas. Auf der Hindenburgstraße eröffnet in den Räumen der ehemaligen Manufaktur am Minto ein neues Restaurantkonzept - Coq au Vin (Seite 28), direkt gegenüber hat die Sahle Wohnen Unternehmensgruppe mit dem Abriss eines Gebäudekomplexes begonnen, an dessen Stelle bis 2028 ein neues Geschäftshaus mit Einzelhandelsflächen, Büros und Hotel inkl. Rooftop-Bar entsteht. Da die Gruppe keine reinen Investoren sind, sondern das Gebäude im Bestand halten, bin ich zuversichtlich, dass das Projekt besser verlaufen wird, als so manch anderes in der Stadt. Mehr dazu können Sie auf Seite 6 lesen. Etwas weiter den Berg hinauf beginnt der Durchstich zum Museum und biegt man dann rechts

ab, kommt man zur nun auch endlich nach „BER würdigen Jahren“ Bauzeit eröffneten Markthalle. Ein Projekt, dem viele von Ihnen sehr skeptisch gegenüberstehen. Nun waren wahrscheinlich bereits einige von Ihnen mindestens einmal dort und mich würde Ihre Meinung wirklich interessieren. Schreiben Sie mir gerne, was Ihre Eindrücke von der Markthalle sind, an redaktion@hindenburger.de. Unseren Bericht zur Eröffnung finden Sie auf Seite 26/27.

Wenn Sie sich im Juli nicht jeden Tag auf dem Kapuzinerplatz tummeln möchten, gibt es noch viele andere Möglichkeiten für kulinarische Unternehmungen. Da ist erstmal der GRETA-Markt am 06.07., in der Erholung findet am 05. und 06.07. ein Afro Food Festival statt und auf der Hindenburgstraße steht wieder das Gourmet Festival an. Der Biergarten hinter der KFH hat auch wieder geöffnet und bietet ebenfalls die eine oder andere Veranstaltung, wie SIP Culture (S. 31). An Alternativen mangelt es also nicht. Egal für welche Veranstaltung Sie sich entscheiden, ich wünsche Ihnen viel Spaß dabei - ebenso wie beim Lesen unserer Juli-Ausgabe.

M. Thiele
Ihr Marc Thiele
Herausgeber



ZAHNARZTPRAXIS
DR. GRÜNEWALD

DIE PERFEKTE HOCHZEIT?
NATÜRLICH MIT EINEM
WEIßEN STRAHLEN!



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: Marc Thiele



Foto: Marc Thiele



Foto: weyo - stock.adobe.com

STADTLIBEN

- 6** Markthalle Kapuzinerplatz er6ffnet
- 8** Neubau startet an der HindenburgstraÙe
- 9** Die neuen Prinzenpaare der Session 25/26
- 10** Stadtgeschichte:
Heinrich Lersch - Der Arbeiterdichter
- 11** 4 Feiertage f6r die Demokratie

MEDIZIN + CO

- 12** Kinderwunschzentrum Niederrhein mit neuem Inhaber
- 13** Praxis Dr. Isabelle Gr6newald & Kollegen:
Strahlend weiÙe Z6hne durch professionelles Bleaching

KUNST + KULTUR

- 14** Literaturtipps
- 15** Aufruf: Empfehlen Sie doch mal Ihr Lieblingsbuch
- 16** Festspiele Schloss Neersen
Gospel - Pop-Konzert Lichtblick
Gespr6chsrunde mit Ra6l Krauthausen
- 17** Literatur-Sommer 2025: Eine literarische Reise zwischen Rhein und Maas

TIPPS + TERMINE

- 18** Veranstaltungskalender

FREIZEIT

- 22** Schlosssommer Schloss Dyck
- 23** Open Air Hoher Busch in Viersen
Fest am See 2025
- 24** Sonnige Aussichten in Finlantis
Sport im Park 2025
- 25** Natur- und Tierpark Br6ggen-Bracht
40 Jahre Dohlenfest in Br6ggen-Bracht
- 25** Natur- und Tierpark Br6ggen: Streicheln,
F6ttern, Staunen, Toben und Spielen im Wald
NEW Musiksommer 2025
- 26** Sommerferienprogramm im Wildpark Gangelst

KIDS & CO

- 27** K6ppers Erdbeeren & 6pfel auf dem
Hasselshof
Das Kinder- und Jugendzentrum „Villa“
Der Walderlebnispfad in Hardt

GENUSSKULTUR

- 28** Der Volksverein feiert 20 Jahre Raps6l
Was hat die Ur-Ur-Ur-Oma gekocht? Wir suchen alte Rezepte
- 29** Kaldi und der Zauber der Bohne - Der Ursprung des Kaffees
- 30** Neuer6ffnung: Coq au Vin - Franz6sische K6che auf der HindenburgstraÙe
- 31** Das Gourmetfestival M6nchengladbach 2025
Afro Food Festival im Haus Erholung
Kaiserdeck Open Air Vol. 3 by Spacewax
- 32** Spritz up your Summer - 7 coole Drinks f6r f6r die heiÙe Jahreszeit.
- 34** Gracias Bierliebe: Sommer, Sonne, Dosenbier

UND SONST...

- 03** Editorial
- 25** Impressum



**Zur Verst6rkung unseres Teams suchen wir auf freiberuflicher Basis:
Redakteurinnen / Redakteure m/w/d**

f6r die Themenbereiche Kulinarik, Gastronomie, Spirituosen, Weine,
Lifestyle (Fashion, Trends, Beauty, Wellness), Automobile

Weitere Informationen auf
marktimpuls.de/jobs.html

m marktimpuls
werbeagentur + verlag

Mehr aktuelle Nachrichten und Artikel aus und 6ber M6nchengladbach 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)



starpac – weil Sie Mehrwert sind.

Entdecken Sie alle Vorteile Ihres starpac premium-Kontos.

www.starpac-mg.de
Finanzen | Sicherheit | Service | Freizeit



Stadtparkasse
Mönchengladbach

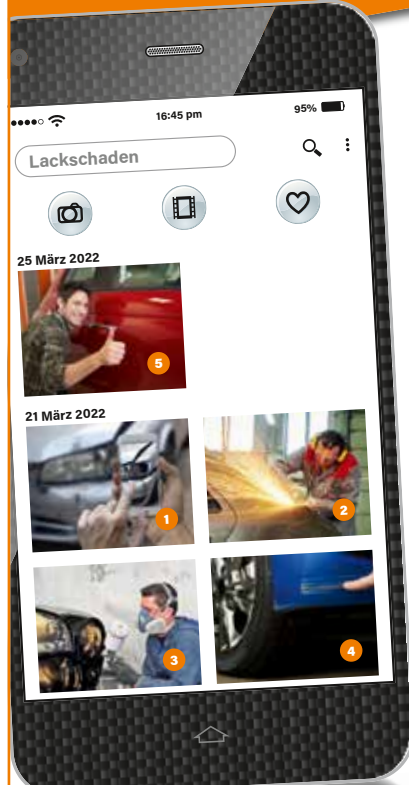
Wir schaffen IHREN Mehrwert!

LACK & BLECH
Autolackiererei
Fachbetrieb für Unfallreparaturen

1991 **BEULEN HEILER**

 Krefelder Str. 510
41066 Mönchengladbach
www.lack-blech.de

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




ENDLOS ENTSPANNEN.
JULI + AUGUST: RELAXEN ZUM SOMMERTARIF



CAROLUS THERMEN
BAD AACHEN



Was lange währt, wird besser als erwartet.

Ich erinnere mich noch ganz gut an die Grundsteinlegung zur Markthalle im Jahr 2020. Es herrschte eine gewisse Aufbruchstimmung auf der Baustelle. Die Redner – auch die aus der Politik – hatten nur warme Worte für das Projekt und der Blick aller Beteiligten in die Zukunft war mehr als positiv. Dass dann eine Pandemie dazwischen kam, diverses schief ging und die allgemeine Projektkommunikation eigentlich nicht existent war, sorgte dann dafür, dass das Bauvorhaben gehörig in Schieflage geriet, der Ruf des noch nicht einmal eröffneten zukünftigen Publikumsmagneten frühzeitig den Bach runter ging und die finale Bauzeit schlussendlich dem BER zur Ehre gereichte. Doch das ist alles Schnee von gestern. Die Markthalle auf dem Kapuzinerplatz ist nach 5 Jahren Bauzeit eröffnet und sie sieht gut aus.

Redaktion + Fotos: **Marc Thiele**

Zum Pre-Opening am 18.06. hatten die Investoren und Betreiber knapp 400 Gäste eingeladen. Viele Angehörige des Mönchengladbacher Who-is-Whos, vor allem aus der Wirtschaft, waren dieser Einladung gefolgt, Politik und Verwaltung hingegen waren auffällig unterrepräsentiert. Oberbürgermeister Heinrichs schickte seine 1. Bürgermeisterin für die obligatorischen Grußworte als Vertretung. (Zur Ehrenrettung des OB – ein Post auf seinem Instagramprofil deutet auf Urlaub hin).

Das bestens gelaunte Premierenpublikum wurde mit Kostproben und Getränken verwöhnt und genoss sichtbar den Abend. Einzig die Klimaanlage erwies sich bei den hohen Außentemperaturen als Schwachpunkt, kam sie ge-

gen diese doch in keinsten Weise an. Laut Betreibern müsste für die volle Funktionalität die große Türe zur Außenterrasse geschlossen werden. Angesichts der im Innenraum dadurch vorherrschenden Temperaturen könnte das in den Sommermonaten noch zu einer anspruchsvollen Herausforderung für Standbetreiber und Gäste werden.

Mein Fazit des Pre-Openings: Sowohl die Markthalle als auch die Standbetreiber haben ihre Feuertaufe bestanden. Jeder, mit dem ich mich beim Pre-Opening austauschte, hatte über das Ambiente und die Stimmung nur positives zu sagen.

Überraschung! Ich mag es da auch.



Nun gut, ich mag nicht alles. Wenn ich ehrlich bin, treffen die meisten „Fressbuden“ nicht wirklich meinen kulinarischen Nerv. Da hätte ich mir dann doch anteilig mehr andere Angebote gewünscht. Weniger „Haben-wir-doch-schon-zuhauf-in-der-Stadt“ und auch weniger „Minto-Foodcourt-Feeling“, aber wenn sich die kulinarischen Vorlieben und die gastronomische innovationskraft in einer Stadt nun mal so darstellen, dann müssen wir damit halt leben.

Tatsächlich aber hat die Markthalle dann doch mehr zu bieten. Es muss ja Gründe geben, wieso ich dort auch in Zukunft öfter einkehren möchte.

Madame Croissant zum Beispiel. Ich kannte das Konzept nur von Namen und nun bin

ich schockverliebt. Wenn ich so weitermache, wie in den Tagen nach der Eröffnung, ist es Essig mit dem dringend erforderlichen Abnehmen. Bei 5,50 € für süße und 6,50 € für herzhaft-Croissants – die einfach der Oberhammer sind – ist es schlichtweg zu verführerisch. Ich habe keine Ahnung, wie die Betreiber das kalkulatorisch hinbekommen, aber solange es sich für sie irgendwie rechnet, bin ich dort Stammgast.

Dann ist da Profikoch Markus Korsten mit seiner KostBar, direkt neben dem Eingang zum Alter Markt. In seiner Kühltheke finden sich kleine Feinkosthäppchen, Dips, Pasten und diverse Fischspezialitäten. Toll! Irgendwie fällt sein Angebot zwischen all dem austauschbaren Fastfood aus der Reihe – aber positiv. Es ist schön, dass er da ist, denn seine Delikatessen passen perfekt zu einem guten Glas Wein, das man in der gut sortierten Weinbar „Wein und Seele“ bekommt. Eine leckere Chevice wäre da noch das i-Tüpfelchen.

Ein Blick in die großen Weinregale der Weinbar lässt Weinfreunde mindestens sehr interessiert, wenn nicht gar voller Vorfreude dreinblicken. Einzig die goldene Scavy & Ray Flasche auf der Theke passt so gar nicht ins Bild. Gott sei Dank ist sie wohl nur Dekoration.

Zu guter Letzt ist da das stimmige und gelungene Ambiente, das dem – wenn man ehrlich ist – nie wirklich sinnvoll genutzten Kapuzinerplatz endlich eine Bestimmung gibt. Die nun belebte Halle fügt sich entgegen aller Kritik sehr gut in das Gesamtbild des Platzes ein und schafft etwas, das ich so all die Jahre selbst auf dem Alter Markt nie gefühlt habe – Charakter. Natürlich ist der Kapuzinerplatz weiterhin nicht der Carlsplatz und er liegt auch nicht in Lissabon, Brüssel oder Barcelona, aber so ein wenig „Savoir-Vivre“ kann man dort nun schon erleben.

Nach dem erfolgreichen Pre-Opening war ich umso neugieriger, wie die Markthalle im Normalbetrieb angenommen werden würde und besuchte sie am 21. Juni, dem Tag der offiziellen Eröffnung, erneut.



Die Weinbar „Wein & Seele“ dürfte sich für viele zum Hotspot der Markthalle entwickeln.

Als Markthallen-Geschäftsführer Holger Brinkmann-Sahm pünktlich um 11 Uhr die Eröffnung verkündete, war die Menschenmenge vor Ort überschaubar. Wahrscheinlich gingen auch viele Andere von einem Ansturm aus und kamen deshalb erst später, denn im Laufe der ersten Stunde füllte sich die Markthalle zusehens.

Preislich befindet sich das Angebot nach meinen Maßstäben in einem für Mönchengladbach guten Bereich. Einen Kaffee gibt es im Café Luuv ab 2,50 €, einen Latte Macchiato für 4,70 €. Eine Portion Pommes Frites kostet bei „Last Fries“ 3 €, ein Schnitzel mit Pommes 9,50 €. Bei „Orient Teller“ bewegen sich die Speisen zwischen 4 € (Hummus) bis 18 € (gemischter Grillteller). Bei Markus Korsten KostBAR wird in 100g Schritten abgerechnet. Zucchini-Feta-Taler schlagen dabei mit 1,79 € je 100g und Lachskrapfen mit 5,49 € je 100g zu Buche. Weine und Schaumweine in der Weinbar Wein & Seele liegen preislich ebenfalls im normalen Rahmen. Ein Glas mit 0,15L Inhalt kostet zwischen 6,50 € und 7,50 €, eine Flasche mit 0,75L zwischen 20,50 und 23,50 €.

Nun heißt es abwarten und schauen, wie die Markthalle von den Mönchengladbacherinnen und Mönchengladbachern, aber auch vom Umland angenommen wird und was sich die Betreiber einfallen lassen, um den Attraktivitätslevel hoch zu halten. Ob das gastronomische Angebot auf Dauer ausreichen wird, um die Besucherfrequenz über den kostendeckenden Bereich zu bringen, wage ich zu bezweifeln. Im Sommer ist sicher das Ambiente der Frequenzbringer, in den Herbst- und Wintermonaten, wenn die Außenterrasse nicht genutzt werden kann, müssen andere Qualitäten her, die das kompensieren. Im Juli kommt sicher noch einmal ein Attraktivitätsschub, denn dann öffnet auch das „Müllers“ von Starkoch Nelson Müller in Kooperation mit Otto Gourmet.

Sorge bereitet mir die nun verschärfte Wettbewerbssituation um den Alten Markt und Kapuzinerplatz herum. Wie wird sich die Markthalle auf die Frequenz der anderen dort ansässigen Gastronomie auswirken? In einer Stadt mit einer so geringen Kaufkraft wie Mönchengladbach und einem sich verändernden Ausgehverhalten, in der die Gastronomie sowieso zu kämpfen hat, könnte diese Verschärfung auch ungewollte Auswirkungen haben und zu Schließungen statt zu einer Belebung der Oberstadt führen.

Es gibt also Herausforderungen, aber wenn man so sehr um ein Projekt kämpft und stets das „Miteinander statt gegeneinander“ propagiert, sollte man doch zusammen mit den Gastrokolleginnen und -kollegen der umliegenden Betriebe ein Konzept zur Attraktivitätssteigerung der gesamten Oberstadt entwickeln können, von dem alle etwas haben.

Öffnungszeiten:

Mo. - So.: 07:00 - 00:00 Uhr
Einzelne Anbieter abweichend
Warme Speisen bis 22:00 Uhr



Köstliche Croissantkreationen gibt es bei Madame Croissant - kein Wunder das die Schlange dort nicht abreißen wollte.



POSITIVER IMPULS FÜR DIE HINDENBURGSTRASSE

Visualisierung: Sahle Wohnen

Redaktion + Fotos: Marc Thiele

Ein Neubau gegenüber dem MINTO, mit Einzelhandelsflächen, Büroräumen und einem Hotel inklusive schicker Rooftop-Bar. Schon länger steht fest, dass das große und seit dem Auszug des letzten Mieters, Casa Bea, nunmehr leerstehende Gebäude zwischen Hindenburgstraße und Lambertstraße abgerissen wird, um einem Projekt des Entwicklers, der Grevener „Sahle Wohnen“ Unternehmensgruppe, Platz zu machen.

Mitlerweile sperren Bauzäune den Bereich zu Mönchengladbachs Einkaufsmeile ab und auch die Lambertstraße ist seit ein paar Tagen für den Verkehr auf Höhe des Parkhauses gesperrt. Nachdem die Entkernung des Gebäudes bereits beendet ist, startete am 17.06. die Abriß- bzw. eher Rückbauphase, denn brachial mit Abrißbirne und Bagger geht hier erst einmal gar nichts.



Aufgrund der baulichen Gegebenheiten, mit direkt angrenzend mehrstöckigen Häusern, gestaltet sich dieser Rückbau herausfordernd, auch wenn das ausführende Unternehmen – die Mönchengladbacher Herzog KG – über viel Erfahrung auf diesem Gebiet verfügt. So müssen z.B. die



Tim Rengers, Robert Scheepers (Sahle Wohnen) mit Alexander Herzog (H. Herzog KG)

Bereiche, bei denen die Nachbarhäuser Mauer an Mauer mit dem zurückzubauenden Gebäudekomplex stehen, vorsichtig, teilweise sogar händisch, getrennt werden. Das erforderte auch im Inneren des abzureißenden Gebäudes weitreichende Vorarbeiten. So mussten zum Beispiel die Positionen der Decken der Nachbargebäude festgestellt werden, damit sichergestellt wird, dass diese nach der Trennung noch statisch sicher sind. Erst wenn diese „händische“ Trennung erfolgreich abgeschlossen ist, kann mit dem klassischen Abriss begonnen werden.

Auch die spätere Baugrube muss statisch gesichert werden, wofür unter anderem Stahlträger in den Boden verbracht werden, die die danach einzubringenden Holzwände stützen sollen. Die Hanglage und Besonderheiten des Untergrundes sind zusätzliche Herausforderungen, denen sich die Bauherren stellen müssen.

Insgesamt gehen die Verantwortlichen von etwa 27.300 Kubikmetern Bauschutt aus, der im Rahmen des Abrisses anfällt und bei dem natürlich die Materialien und auch Schadstoffe getrennt werden. Möglichst viel der schadstofffreien Baumaterialien sollen beim Neubau wiederverwertet werden.



„Sahle Wohnen“ ist nicht nur Projektentwickler und Bauträger, sondern wird die Immobilie auch nach erfolgtem Neubau im eigenen Bestand behalten und selber verwalten. Somit ist klar, dass ein gutes Verhältnis zur zukünftigen Nachbarschaft wichtig für das Gesamtklima ist, weshalb man laut Projektleiter Robert Scheepers – übrigens gebürtiger Hardter – schon frühzeitig in den Kontakt und Austausch mit den Anwohnern gegangen ist, auch um über die nicht zu verhindernden Unannehmlichkeiten im Zuge der Baumaßnahmen zu informieren.

Der Zeitplan für Abriss und Neubau ist ambitioniert. Voraussichtlich Ende September sollen die dazu notwendigen Arbeiten beendet sein, so dass von September 2025 bis Januar 2026 Sondierungsarbeiten, u.a. auf Kampfmittel aus dem 2. Weltkrieg, durchgeführt werden können. Daran anschließend soll der Neu-/Hochbau beginnen, der im Laufe des Jahres 2028 fertig gestellt sein soll.

Das neue Geschäftshaus an der Hindenburgstraße hat eine Grundstücksfläche von 2.500m², mit einer späteren Brutto-Grundfläche des Neubaus von ca. 10.000m². 2.000m² davon entfallen auf die Verkaufsfläche der bis zu drei neuen Gewerbeeinheiten im Erdgeschoss. Der Rest auf Büroflächen sowie das Hotel mit insgesamt 139 Zimmern und dem Highlight, einer Rooftop-Bar mit tatsächlich großartigem Ausblick auf Mönchengladbach, wie wir bei einer Baustellenbesichtigung bereits jetzt sehen konnten.



Gästen der zukünftigen Rooftop-Bar bietet sich ein toller Rundumblick über die Stadt.

Die Vermarktung der Gewerbe- und Büroflächen soll bereits Ende 2025 starten, wobei es bereits jetzt erste Interessenten geben soll, so die Aussage der Projektleitung. Auch für den Hotelbereich soll es erste Gespräche geben. Mit wem wollte man von Seiten der Projektverantwortlichen aber noch nicht verraten.

DESIGNIERTE PRINZENPAARE

DER SESSION 2025/26 VORGESTELLT

Es scheint fast so, als ob der MKV bei der Auswahl des Mottos für die Session 2025/26 bereits das nun vorgestellte, designierte Prinzenpaar im Kopf hatte.

Gladbach ist als jecke Welt allerbestens aufgestellt!

Wenn das nicht wie die Faust aufs Auge auf Marc Thönes (32) und seine Frau Janine (27) passt, auf wen dann? Beide sind Karnevalisten durch und durch, haben aber auch sehr enge Bindungen zum Schützenwesen, verbinden also perfekt Sommer- und Winterbrauchtum in Mönchengladbach. Marc Thönes ist zudem Gastwirt und betreibt zusammen mit seinem Vater, dem amtierenden Bezirksschützenkönig, die Brauerei Jöris. Auch als DJ ist er seit vielen Jahren auf den Bühnen der Region zuhause - perfekte Qualifikationen für einen Karnevalsprinzen. Auch seine Frau Janine ist schon lange im Karneval aktiv.

Marc und Janine Thönes sind nicht nur das jüngste Prinzenpaar der Stadtgeschichte, sondern auch seit langem das erste, das aus verschiedenen Karnevalsgesellschaften kommt. So ist Marc Thönes aktiv bei KG Immer-Lustig Holt e.V. und seine Frau bei der Prinzengarde der Stadt Mönchengladbach e.V. und dort seit 2023 Mariechen im Tanzcorps.

Auch das designierte Kinderprinzenpaar ist schon viele Jahre im Karneval aktiv. Luis Ewerhardy (14) ist seit 8 Jahren bei Schwarz-Gold-Rheydt und Annick Homann (15) - Tochter des Prinzenpaares von 2015 - ist bereits seit 11 Jahren in der Kinderprinzengarde.

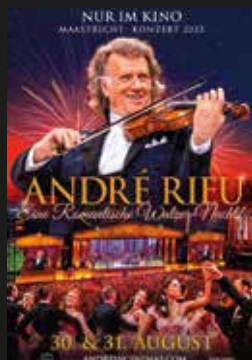
Wir wünschen beiden Prinzenpaaren eine tolle Session und natürlich viel Spaß!



Fotos: Denise Brenneis



UNSER SONDERPROGRAMM IM JULI



André Rieu's 2025 - Maastricht Konzert: Eine romantische Walzer-Nacht

André Rieu lädt ein zu Eine romantische Walzer-Nacht - seinem neuen Sommerkonzert, aufgenommen auf dem Vrijthof in Maastricht! Erleben Sie magische Walzer, große Gefühle und festliche Stimmung auf der großen Leinwand. Perfekt für einen unvergesslichen Abend zu zweit. **Nur am 30.08. und 31.08. im Kino.**

Sichern Sie sich jetzt Ihre Tickets unter www.cinefactorymg.de

**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



HEINRICH LERSCH (1889 - 1936)

DER ARBEITERDICHTER ALS „SÄNGER DES ERSTEN WELTKRIEGES“

Redaktion: Karl Borland | <https://gladbacher-haus-der-erinnerung.de/geschichtswerkstatt>

Der aus Mönchengladbach stammende Arbeiterdichter Heinrich Lersch war und ist vor allem aufgrund seines dichterischen Wirkens im Ersten Weltkrieg und später in der frühen NS-Zeit nicht unumstritten.

Heinrich Lersch war der Sohn eines Kesselschmiedes, geboren im Jahr 1889 im Mönchengladbacher Stadtteil Dahl-Landwehr. Der Vater wird als grob, zu Handgreiflichkeiten bereit und als in der Schmiede tyrannisch herrschender Mann beschrieben. Heinrich lernt den gesundheitlich sehr belastenden Beruf des Kesselschmiedes im heimischen Betrieb. Von daher rührt auch das lebenslange Lungenleiden Heinrich Lersch. Seine Mutter Maria ist 20 Jahre jünger als der mehr und mehr verbitterte Vater, sie prägte ihren Sohn Heinrich mit ihrer starken katholischen Religiosität. Heinrich fasste das Leben in Haus und Schmiede in die Worte zusammen: „Das Leben in der Familie war die Hölle.“

Nach der Lehre begibt sich Heinrich 1909 auf Wanderschaft und kommt nach Köln, Hamburg, Antwerpen, ins Ruhrgebiet und schließlich 1912 nach Wien. Er arbeitet auf Werften, in Kessel-Fabriken; manchmal muss er auch Beteteln. In einer Wiener Arbeiterzeitung veröffentlicht Lersch im Jahr 1912 als 23-jähriger seinen ersten lyrischen Text.

Zusammen mit dem Mönchengladbacher Dichter Hans Leifhelm reiste er im Jahr 1913 nach Italien. Für seine literarischen Interessen suchte und fand Lersch Unterstützung beim in Mön-

chengladbach ansässigen Volksverein für das katholische Deutschland. Hier konnte er die Bibliothek des Volksbildners Anton Heinen benutzen und ein weiterer Mitarbeiter des Volksvereins, Dr. Carl Sonnenschein, veröffentlichte im Jahr 1913 einige Gedichte Lersch in der Zeitschrift „Die Volksgenossen“. Im Jahr 1914 folgte dann der Gedichtband „Abglanz des Lebens“.

Nach Kriegsbeginn 1914 veröffentlichte Sonnenschein das Lersch-Gedicht „Soldatenabschied“, mit dem Heinrich Lersch einem gesamten deutschen Publikum bekannt wurde. Besonders der Kehrreim des Gedichtes „Deutschland muss leben, und wenn wir sterben müssen!“ traf die Stimmung der damaligen jungen Kriegsteilnehmer auf den Punkt. Heinrich Lersch wurde zum Kriegsdienst eingezogen, wurde 1915 verschüttet und nach Lazarettaufenthalt für untauglich befunden. Im Jahr 1916 erhielt er für seine Kriegsgedichte zusammen mit Agnes Miegel den renommierten Kleist-Preis. Lersch wurde zum „Sänger des Weltkrieges“ und glaubte, das Kriegsgemetzel einem höheren Zweck unterordnen zu können: Töten als eine heilige Handlung. Von dieser Position distanzierte Lersch sich zwar Mitte der 1920er Jahre, aber da war sein Ruhm bereits deutlich abgeklungen.

Im Jahr 1917 kehrt Lersch zurück in die Schmiede des Vaters (der stirbt 1920) und veröffentlicht 1918 der Gedichtband „Deutschland“. Im Dezember des Jahres heiratet er die Fabrikantentochter Erika Köchlin und die Schwiegereltern schenken dem Paar ein großes Haus mit Garten in Neuwerk. Wirtschaftlich geht es den Eheleuten Lersch, die zusammen drei Kinder bekommen, schlecht. Im Jahr 1923 muss die Schmiede abgegeben werden. Man lebt u.a. von einer Teilvermietung des Hauses. Ab 1925 zieht es die Familie zweimal für jeweils mehrere Monate auf die Insel Capri im Golf von Neapel, wo Lersch eine Linderung seines Lungenleidens erhofft. Die Stadt Mönchengladbach gewährte Lersch eine jährliche Rente über 240 Mark.

Heinrich Lersch (l.), Gottfried Kapp (m) und Hein Minkenberg auf der Insel Capri 1931



Heinrich Lersch (im Kessel) mit Gottfried Kapp ca. 1918

Im Jahr 1930 erschien Lersch's autobiografischer Roman „Hammerschläge“. Davor war sein Gedichtband „Mensch im Eisen“ erschienen. 1931 siedelte die Familie in die Nähe von Remagen, nach Bodendorf, um. Hier erlebte Lersch den Aufstieg der NSDAP mit der sogenannten Machtergreifung Ende Januar 1933. Wohl auf Initiative des in Rheydt geborenen und zum NS-Propagandaminister aufgestiegenen Joseph Goebbels kommt Heinrich Lersch mit seinen Kriegsgedichten zu ganz neuen Ehren. Lersch ließ sich von der NS-Propaganda vereinnahmen; 1935 trat er gar der NSDAP bei. Er bekam viele Einladungen zu Lesungen und trug auch Gedichte auf einem KdF-Dampfer auf dem Weg nach Madeira vor. Er veränderte gar einige seiner Gedichte, um sie dem Geschmack der NS-Leute näher zu bringen. Wirtschaftlich erging es ihm weiterhin schlecht, obwohl man ihm 1935 den Rheinischen Literaturpreis verlieh. Er starb verarmt 1936 in Remagen, Goebbels spendierte ihm ein Ehrenbegräbnis in Mönchengladbach.

Man kann abschließend sagen, dass das „kleine Kerlchen mit dem verwitterten Gesicht“ (so der Philosoph Hans Jonas über ihn) sehr naiv an das Thema Nationalsozialismus herangegangen ist. Er selbst hat einmal bekannt, dass er vom Hirn aus nicht zu erreichen sei, da habe der liebe Gott den Kontakt verpfuscht.





Anfang Juli startet die Stadtbibliothek Mönchengladbach eine neue Gesprächsreihe mit Menschen, die sich aktiv für Freiheit und Gleichheit einsetzen. Für den Erhalt der freiheitlich-demokratischen Grundordnung opfern sie ihre Freizeit und nehmen Risiken und Anfeindungen in Kauf. „Nicht mit uns“ lautet ihr Credo in Zeiten, in denen unsere Zuversicht und unser Zusammenleben bedroht sind von Kriegen und Menschen, die die Demokratie verachten und bekämpfen.

Die Auftaktveranstaltung beginnt am 2. Juli um 19.30 Uhr im Wandelsaal der Zentralbibliothek Carl Brandts Haus unter dem Titel „Unter Dampf“. Ihr folgen bis Anfang 2026 drei weitere Termine mit verschiedenen Diskutierenden und Moderierenden. Die Gäste auf dem Podium sind Vertretende von Jugendparlament, Bezirksschülervertretung Mönchengladbach (MG), ASTA der Hochschule Niederrhein, aus dem Theater Krefeld/Mönchengladbach, dem Museum Abteiberg, aus der NGO-Szene, dem Düsseldorfer Schauspielhaus, den Medien und der Politik.

An vier Abenden schauen die Podiumsteilnehmenden aus unterschiedlichen Perspektiven auf die Gegenwart. Es wird anhand konkreter Beispiele beleuchtet, was gut und was nicht gut läuft, und warum es sich lohnt, für die Demokratie einzustehen. Im Anschluss an den Dialog auf dem Podium sind Fragen und Anregungen aus dem Publikum herzlich willkommen. Alle Veranstaltungen sind kostenlos und anmeldefrei!

02.07.2025 | Unter Dampf

Welche Erwartungen hat die Generation Z an die Demokratie? Wofür kämpft? Worum sorgt sie sich?

Gäste: Lilli Steigels & Max Czapiewski, Jugendparlament MG, Umut Bostanci & Nele Kardelen Ataman, Bezirksschülerchaftvertretung MG, Helen McNeilly, Kulturreferat ASTA HSNR, Marco Patriarca (Präsident Studierendenparlament HSNR)

Moderation: Sema Kouschkerian und Isabella Moß

Zeit und Ort: 19.30 Uhr, Wandelsaal, Zentralbibliothek Carl Brandts Haus

27.08.2025 | Unter uns

Wie blicken Theater- und Museumsleute auf die Demokratie? Welche Chancen bietet der Kulturbetrieb? Wo stärkt die Kunst unser Zusammenleben?

Gäste: Susanne Titz, Direktorin Museum Abteiberg, Prof. Hanna Werth, Schauspieler, Juniorprofessorin Robert-Schumann-Hochschule, Verena Meis, Dramaturgin am Theater Krefeld/Mönchengladbach, Vertretungsprofessorin Hochschule Düsseldorf

Moderation: Sema Kouschkerian

Zeit und Ort: 19.30 Uhr, Wandelsaal, Zentralbibliothek Carl Brandts Haus

06.11.2025 | Unter Druck

Wahrheit unter Druck: Vor welchen Herausforderungen steht der öffentliche Dialog?

Gäste: Denisa Richters, Leitende Regionalredakteurin Mönchengladbach, Kommunalpolitikerinnen und -politiker

Moderation: Sema Kouschkerian

Zeit und Ort: 19.30 Uhr, Wandelsaal, Zentralbibliothek Carl Brandts Haus

15.01.2026 | Unterwegs

Für Demokratie und Menschenrechte auf der Straße.

Gast: Künstler und Wagenbauer Jacques Tilly

Moderation: Uwe-Jens Ruhnu, Chefreporter Rheinische Post Düsseldorf

Zeit und Ort: 19.30 Uhr, Wandelsaal, Zentralbibliothek Carl Brandts Haus

Weitere Informationen unter stadtbibliothek-mg.de



Ihre Werbung im HINDENBURGER

12 x im Jahr
reichweitenstark
gedruckt | online | ePaper | social

**Jetzt unverbindlich
beraten lassen**

media@markimpuls.de

Tel.: 0 21 61 . 686 95 20

www.hindenburger.de/werben.html



mags[®]
GEM



App Store



Google Play

**App laden.
Keine Abfuhr verpassen.
Wilden Müll melden.**

www.mags.de



02161-6236103

IHR LEBEN. IHRE ENTSCHEIDUNG. WIR KÜMMERN UNS UM DEN REST...



**Wohnkonzepte
Alltagshilfen
24 Stunden Pflege
Unterstützungsnetzwerk**

www.senioren-wg-mit-herz.de



Gemeinsam.
Für ein sicheres
Netzwerk im Alter.

**QR-CODE
SCANNEN UND
MEHR
ERFAHREN!**

Kennen Sie Ihr Herzinfarkt-Risiko?

Rund 300.000 Menschen erleiden in Deutschland jedes Jahr einen Herzinfarkt.

Jetzt den Test machen:
herzstiftung.de/risiko



Foto: www.fotografie-coscia.de

KINDERWUNSCHZENTRUM NIEDERRHEIN MIT NEUEM INHABER

Reproduktionsmediziner Dr. med. Cornelius Döhmen übernimmt Mönchengladbacher Kinderwunschklinik

Zusammenarbeit sowie intensive Kommunikation mit zuweisenden gynäkologischen und urologischen Praxen: „Mir ist der enge Austausch mit den Zuweisern sehr wichtig, um unsere Patientinnen und Patienten ganzheitlich betreuen zu können“. Döhmen forciert neben der engen Abstimmung unter Fachärzten, auch das Angebot von Fortbildungsmöglichkeiten für ärztliche Kollegen in seinem Zentrum.

Im Mittelpunkt seiner Arbeit steht dabei immer die ganzheitliche Kinderwunschbehandlung: „Wir werden unser Bestes geben, unseren Patientinnen und Patienten eine Rundum-Betreuung zu gewährleisten und sie umfassend auf ihrem Weg zum Wunschkind zu begleiten – dazu gehören auch eine ausführliche Beratung sowie Aufklärung“, so Döhmen.

Zum Behandlungsspektrum der Mönchengladbacher Kinderwunschklinik gehört zudem die Behandlung von Frauenpaaren, alleinstehenden Frauen sowie Patienten mit onkologischer oder keimzellschädigender Erkrankung (Medical Freezing). Auf rund 1.000 m² Praxisfläche bietet das Zentrum ganzheitliche Kinderwunschbehandlungen mit individuellen Beratungs- und Behandlungsmöglichkeiten an und vereint modernste Technik mit 30 Jahren Erfahrung in der Reproduktionsmedizin.

Dr. med. Cornelius Döhmen ist neuer Inhaber und Leiter des Kinderwunschzentrums Niederrhein und übernimmt die Mönchengladbacher Kinderwunschklinik von seinem Vater Dr. med. Georg Döhmen, der diese mehr als 30 Jahre lang führte. Dr. med. Cornelius Döhmen wird dieses Fundament nutzen, die Praxis entsprechend weiterführen und die jahrelange Expertise im Bereich der Reproduktionsmedizin sichern.

Der Mönchengladbacher Reproduktionsmediziner und Facharzt für Frauenheilkunde und Geburtshilfe, übte nach seinem Studium der Humanmedizin bereits Tätigkeiten in Kliniken in Berlin, Düsseldorf und Mönchengladbach aus.

Seine reproduktionsmedizinische Weiterbildung absolvierte er im UniKid Düsseldorf und arbeitete zuletzt bereits einige Jahre im Kinderwunschzentrum Niederrhein als angestellter Arzt.

Döhmen, verheiratet und selbst Vater von zwei Kindern, setzt künftig auf eine enge

HINDENBURGER

**Der nächste HINDENBURGER erscheint
am 29. Juli 2025**

Anzeigenschluss: 17.08.2025
Datenschluss: 18.08.2025



**Ihr Kontakt zu unserem
Anzeigenteam:**

Ihre Ansprechpartner:

Marc Thiele
Marion Freier

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

Strahlend weiße Zähne durch professionelles Bleaching

Foto: Prostock-studio - stock.adobe.com

Ein strahlendes Lächeln mit weißen Zähnen gilt heute mehr denn je als Zeichen für Attraktivität und ein gepflegtes Erscheinungsbild. Da Kaffee, Tee, Rotwein, Cola und insbesondere Rauchen die natürliche Zahnfarbe mit der Zeit beeinträchtigen, entstehen häufig unschöne Verfärbungen. Diese führen dazu, dass die Zähne gelblich oder dunkler wirken. Wer sich nach einem natürlichen, weißen Lächeln sehnt, kann auf moderne Bleaching-Methoden zurückgreifen.

„Ein Lächeln ist das schönste, was du tragen kannst“ – so besagt es ein bekanntes Sprichwort. Tatsächlich wünschen sich laut Studien rund 85 % der Deutschen hellere Zähne. Zudem zeigt eine Untersuchung des King's College in London, dass eine strahlende Zahnfarbe sowohl im Berufs- als auch im Privatleben als Erfolgsfaktor gilt. Ein sympathisches, selbstbewusstes Lächeln kann Türen öffnen – kein Wunder also, dass immer mehr Menschen Wert auf ihre Zahnästhetik legen.

Während zahlreiche Unternehmen Home-Bleaching-Produkte anbieten, raten Experten dringend davon ab. Der unsachgemäße Umgang mit Bleaching-Mitteln kann zu empfindlichen Zähnen, Zahnfleischreizungen oder gar Schäden am Zahnschmelz führen. Deshalb sollte eine Zahnaufhellung stets von Fachpersonal durchgeführt werden.

In der **Praxis für Zahnheilkunde & Implantologie Dr. Isabelle Grünewald und Kollegen** bieten wir unseren Patienten eine sichere, professionelle Beratung sowie schonende Bleaching-Methoden an, die individuell auf ihre Bedürfnisse abgestimmt sind.

Die Vorteile des Power-Bleachings

Für alle, die sich besonders schnelle und intensive Ergebnisse wünschen, ist das Power-Bleaching die optimale Wahl. Diese Methode zeichnet sich durch eine besonders effektive Aufhellung in nur einer Sitzung aus. Mithilfe einer hochkonzentrierten Bleaching-Formel und spezieller Lichtaktivierung können selbst hartnäckige Verfärbungen tief im Zahnschmelz entfernt werden.

Ihre Vorteile auf einen Blick

- Sichtbare Ergebnisse sofort nach der Behandlung
- Schonend für Zähne und Zahnfleisch dank professioneller Anwendung
- Langanhaltender Effekt durch hochwertige Bleaching-Technologie
- Ideal für besondere Anlässe wie Hochzeiten oder wichtige Events

In der Praxis für Zahnheilkunde & Implantologie Dr. Isabelle Grünewald und Kollegen bieten wir Ihnen eine sichere und individuell abgestimmte Power-Bleaching-Behandlung – für ein strahlend weißes Lächeln in kürzester Zeit!

Unser erfahrenes Team berät Sie gerne persönlich, welche Methode am besten für Sie geeignet ist. Vereinbaren Sie einen Termin in unserer Praxis und lassen Sie sich zu einem strahlend weißen Lächeln verhelfen – für ein selbstbewusstes und sympathisches Auftreten in jeder Lebenslage!



Dr. Isabelle Grünewald

PRAXIS für
Zahnheilkunde & Implantologie
Dr. Isabelle Grünewald
& Kollegen

Krahnendonk 7
41066 Mönchengladbach
praxis@zahnarzt-drgruenewald.de

www.zahnarzt-drgruenewald.de





David A. Graham
DER MASTERPLAN DER TRUMP-REGIERUNG

Trump hat es nie gelesen, sagt er. Und doch ist es die Blaupause für die politische und geistige Umgestaltung der amerikanischen Gesellschaft: das „Mandate for Leadership“ von Project 2025 der Heritage Foundation.

Graham nennt die Männer hinter den Kulissen und beschreibt im zweiten Kapitel die konkreten Ziele in Bezug auf Bildung, Familie und Gleichberechtigung, Handel und

Zölle sowie Außenpolitik und Verteidigung.

Die Konsequenzen für Amerika und den Rest der Welt durch diesen Masterplan sind noch nicht genau absehbar, aber bereits jetzt zeichnet ein ultrakonservativer Weg diese vor. Manche tagesaktuellen Ereignisse haben den ein oder anderen Punkt in diesem Buch bereits überholt, aber der Kern bleibt derselbe: eine homogene Gesellschaft, eine starke Exekutivgewalt ohne Gewaltenteilung, Isolationismus.

Verlag park x ullstein

192 Seiten | PB | 18,- € | ISBN: 978-3-10-397745-5

EINE EMPFEHLUNG VON

ANTIQUARIAT AM ST. VITH

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

Online
Shop



Georgina Moore
DIE GARNETT GIRLS

Georgina Moores Debütroman spielt auf der Isle of Wight, wo die Familie Garnett ein inzwischen zunehmend verfallendes Familienhaus bewohnt. Mutter Margo ist eine lebenshungrige dominante Frau, die sich jedoch, als ihr Mann Richard die Familie verlässt, auf sich selbst zurückzieht und ihre Töchter weitgehend sich selbst überlässt. Sie alle prägt das Zerbrennen der Ehe der Eltern, denn Jahre später hinterlässt Richards Weggang immer noch eine Leerstelle, die das Leben der drei Töchter stark beeinflusst und sie daran hindert, ihren eigenen Weg zu finden. Erst die Auseinandersetzung mit der Vergangenheit kann das Selbstverständnis der Schwestern ändern.

Ein wunderbarer, tiefgründiger Sommerroman und ein vielschichtiges Familienportrait mit starken, komplexen Protagonistinnen vor der Kulisse der malerischen Isle of Wight.

Kiepenheuer & Witsch

416 Seiten | PB | 18,- € | ISBN: 978-3-462-00630-8

EINE EMPFEHLUNG VON

BUCHHANDLUNG DEGENHARDT

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

Online
Shop



Burkhard Spinnen, Charles Wolkenstein
ERDRUTSCH

Bereits der Titel weist auf ein sehr aktuelles Thema hin. „Erdrutsch“ ist der Auftakt zu einer neuen Buchreihe im Kanon Verlag. Es ist eine kritische Bestandsaufnahme und eine Einladung in die Welt der Krähenvögel. Wir befinden uns mitten in den Bergen, am Monte Croce di Muggio, hoch über dem Comer See. Ein Mann steht auf einem Felsvorsprung und ahmt Vogellaute nach. Die Vogelwelt vor Ort ist in Aufruhr. Kurz darauf stürzt der Hang in die Tiefe, gefolgt von weiteren

Abgängen. Die Ereignisse nehmen ihren Lauf. Die Botschaft des Vogelmannes ist unschwer zu erkennen und es gilt auch das Warnsystem der Rabenvögel zu erforschen. Ein versierter Bergsteiger, eine renommierte Krähenforscherin und eine Unternehmensberaterin, die ein nachhaltiges Geschäftsmodell für die Alpen sucht, treten auf den Plan. Weitere Personen folgen. Es prallen höchst unterschiedliche Interessen aufeinander. Man sucht nach Lösungen und Ideen, die Naturschutz und Ökonomie sinnvoll verbinden. Und dennoch, der Text lädt ein, das wunderbare italienische Flair, die besondere Lebensart und die schöne, abwechslungsreiche Landschaft zu genießen. Es ist ein vielschichtiges, gut komponiertes, kurzweiliges Buch, ein Gesellschaftsroman im klassischen Sinne und auch optisch eindrucksvoll.

Kanon Verlag

352 Seiten | Geb. | 25,- € | ISBN: 978-3-98568-161-7

EINE EMPFEHLUNG VON

BUCHHANDLUNG WACKES

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

Online
Shop



Antje Ravik Strubel
DER EINFLUSS DER FASANE

An einem frühen Morgen steht Hella Karl am Briefkasten und liest die Meldung, die sie aus der Bahn werfen wird: Der Star der Berliner Theaterszene hat sich das Leben genommen. Als Feuilletonchefin einer großen Zeitung ist Hella Karl nicht so leicht aus der Ruhe zu bringen.

Noch glaubt sie, alles im Griff zu haben. Doch sie hat einen folgenreichen Artikel über den Mann verfasst - und

jetzt wird sie für seinen Tod verantwortlich gemacht. Ist er an sich selbst gescheitert, oder hat Hella ihn in den Tod geschrieben?

„Der Einfluss der Fasane“ erzählt heiter und packend von einer, die die Kontrolle verliert. Und von gesellschaftlichen Erregungsdynamiken, die sich, einmal in Gang gesetzt, nicht mehr steuern lassen.

S. Fischer Verlag

272 Seiten | HC | 24,- € | ISBN: 978-3-10-397171-2

EINE EMPFEHLUNG VON

PROLIBRI

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





Matt Ralphs, Robbie Cathro
IN 80 ERFINDUNGEN UM DIE WELT

Der 4. Earl of Sandwich, ein leidenschaftlicher Kartenspieler, wollte zum Essen das Spiel nicht unterbrechen und bat seinen Koch, Fleisch zwischen zwei Brotscheiben zu legen. Dadurch konnte er beim Essen das Brot in der einen und die Karten in der anderen Hand halten und so erhielt das Sandwich seinen Namen. Die ersten belegten Brote wurden

allerdings schon im 1. Jahrhundert v. Chr. zubereitet.

Von Steinzeitwerkzeugen über die Schraubenpumpe bis zur Konservendose, von der Zahnpasta bis zum 3-D-Druck, Eiscreme, Glühbirne und die Spielkonsole...

Dieses Buch bietet eine Entdeckungsreise zu den faszinierenden Geschichten hinter Erfindungen, die unser Leben maßgeblich prägen. Die erstaunlichen Fakten werden durch lustige Zeichnungen im Retro-Stil illustriert.

Entdeckerspaß für Kinder von 8-99 Jahren

Prestel junior

96 Seiten | HC | 24,- € | ab 8 Jahre | ISBN: 978-3-7913-7598-4

EINE EMPFEHLUNG VON

BUCHHANDLUNG DEGENHARDT

Friedrichstr. 14 | 41061 Mönchengladbach

www.buchhandlung-degenhardt.de

Online
Shop



»Volksverein Mönchengladbach«

gemeinnützige Gesellschaft gegen Arbeitslosigkeit mbH®

Möbel
und geprüfte
E-Geräte



Glas
Keramik
Hausrat



Kleinformel
Rahmen



Wir sind
Partner
der Familien-
karte!



Rapsöl



Kleidung



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



Accessoires

www.volksverein.de

Empfehlen SIE hier doch mal IHR Lieblingsbuch

Sie lieben Bücher, egal ob Epik, Lyrik, Dramati oder Sachliteratur.

Sie verschlinge die Werke Ihrer Lieblingsautorinnen und -autoren sind aber auch sehr an Neuem interessiert?

Buchhandlungen und Bibliotheken gehören zu Ihren Lieblingsorten?

Ihr Freundeskreis fragt Sie regelmäßig nach neuen Buchtipps?

Wie wäre es denn dann mal mit Ihrer persönlichen Buchempfehlung für unsere Leserschaft im HINDENBURGER?

Wir bieten Ihnen den gleichen Platz wie unseren Partnern aus dem Buchhandel, aber keine Angst, außer Ihrem Namen (und den auf Wunsch auch noch anonymisiert) veröffentlichen wir keine Ihrer persönlichen Daten.

Können Sie mit maximal 1.200 Zeichen (inkl. Leerzeichen) eine persönliche Rezension eines aktuellen Buches schreiben, das vor höchstens 6 Monaten erschienen ist? Egal ob Epik, Lyrik, Dramatik oder Sachbuch. Um das Cover und alle weiteren Daten zum Buch kümmern wir uns. Sie liefern uns lediglich honorarfrei einen Text.

Schreiben Sie aber bitte nicht einfach drauf los, sondern schreiben Sie uns erst eine E-Mail mit dem Betreff „Literatur“ an redaktion@hindenburger.de und sagen Sie uns, welches Buch Sie empfehlen wollen. Wenn Sie dann von uns das OK bekommen, können Sie loslegen. Die Deadline und alle anderen Informationen erhalten Sie mit der Bestätigungsmail.





Jan Bodinus

LIEBE THEATERFREUNDINNEN UND THEATERFREUNDE,

der Frühling ist da und die Festspiele beginnen wieder. Im Dezember startete der Vorverkauf und alles, was mir bisher bleibt, ist, Ihnen ein riesiges „Dankeschön“ für den sensationellen Vorverkauf auszusprechen. Noch gibt es aber Tickets für unsere Veranstaltungen.

Auf der Freilichtbühne werden wir diese Saison wieder ein Theaterstück für Kinder und zwei Abendstücke präsentieren.

In „Nils Holgersson“ geht es um einen Jungen, der die Tiere auf seinem elterlichen Hof schikanieren. Als Strafe für sein ungezogenes Verhalten wird er von einem Wichtel in einen daumengroßen Knirps verzaubert und begibt sich auf eine abenteuerliche Reise.

In „Der Club der toten Dichter“, basierend auf dem oscarprämiierten Film von Tom Schulman mit Robin Williams in der Hauptrolle, werden die Schüler der rein männlichen Welton Academy von den unorthodoxen Lehrmethoden des neuen Englisch-

lehrers John Keating überrascht und in der sommerlichen Komödie „Fishermen & Friends“ reist Gaby aus einer Lebenskrise heraus an die Nordsee: Sie leidet unter den Wechseljahren und hat den Job an eine Jüngere verloren. Bei einer Wattwanderung wird sie von der einsetzenden Flut und Regen überrascht. Gaby landet auf einer Hallig und kommt mit dem dortigen Shantychor in Kontakt.

Alle Infos sowie den Link zum Online-Ticket-Kauf gibt es unter www.festspiele-neersen.de

Herzlichst,

Ihr
Jan Bodinus (Intendant)



Gospel - Pop Concert
LICHTBLICK
Samstag den 6. September 2025
Friedenskirche
Margarethenstr. 20
41061 Mönchengladbach
Einlass 17:00 Uhr,
Beginn 18:00 Uhr
Eintritt
Vorverkauf 10 €
Vor der Chorprobe, jeden Dienstag von 17:00 Uhr – 18:00 Uhr
Telefonisch: Handy Nr. 0162 6825623 Frau Marianne Jacobs
Abendkasse: 12 € Ermäßigt: 6 €

Am Samstag, den 06.09.2025 lädt der Gospel-Pop Chor „Lichtblick“ zu einem Konzert in die Friedenskirche auf der Margarethenstraße 20 ein. Einlass ist im 17:00 Uhr, Konzertbeginn um 18:00 Uhr.

Der Chor konnte sich seit der Gründung im Jahr 2006 durch viele Auftritte und besondere Konzerte einen guten Namen machen. Mit viel Begeisterung und großem Engagement singen 15 Frauen unter der Leitung der professionellen Sängerin Chey und dem einfühlsamen Musiker Philip Critchlow beliebte Gospel-Songs und flotten Gospel-Pop, aber auch bekannte Blues, Reggae und Soul Titel. Die Freude der Aktiven springt schnell auf die Besucher über und lässt sie begeistert mitsingen und mitklatschen.

Tickets sind zum VVK-Preis von 10 € vor der Chorprobe jeden Dienstag von 17:00 - 18:00 Uhr in der Friedenskirche oder telefonisch unter 0162 - 682 56 23 (Fr. Jacobs) erhältlich.

28

06

GESPRÄCHSRUNDE MIT RAÚL KRAUTHAUSEN

Im Rahmen der Ausstellung Contact M von Park McArthur im Museum Abteiberg werden Susanne Titz und Alke Heykes gemeinsam mit Raúl Krauthausen und weiteren lokalen Akteurinnen und Akteuren am 28.06. um 16 Uhr ein Gespräch über Zugänglichkeit in Museen und die Teilhabe an Kunst und Kultur führen. Raúl Krauthausen ist ein deutscher Aktivist für Inklusion und Barrierefreiheit und setzt sich seit über 20 Jahren für die Belange behinderter Menschen ein. Dolmetschende für Deutsche Laut- und Gebärdensprache (DGS) werden das Gespräch begleiten.

Susanne Titz und Alke Heykes werden um 14:30 Uhr vor dem Gespräch durch die Ausstellung von Park McArthur führen.

Für die Teilnahme an dem Gespräch bitten wir um eine Voranmeldung über die Website des Museums. Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenfrei.

HINDENBURGER Hier sind Kunst & Kultur drin

Wir geben Kunst- und Kulturschaffenden, Vereinen und Initiativen Platz für ihre Projekte.
Mehr Infos auf kulturprojekte.hindenburger.de





Fotos v.l.: Arenz Ewald (Ilka Birkenfeld), Posthuma Jente (Bas Uterwijk), Esther Dischereit (Bettina Straub), Rijn Elle (Yvette Kulkens), Kristine Bilkau (Thorsten Kirves)

Eine Literarische Reise zwischen Rhein und Maas

Literatur und Sommer... sie scheinen füreinander geschaffen zu sein. Lesen am Strand, auf einer schattenspendenden Terrasse, mit einer kühlen Abendbrise... entspannt in einem Liegestuhl auf einer Sommerwiese. Aber Literatur kann natürlich viel mehr sein als nur Wörter in der Sonne...

Auch in diesem Sommer laden die Organisierenden des Literarischen Sommers von Juli bis September zu einer literarischen Reise zwischen Rhein und Maas ein. Das einzigartige binationale Literaturfestival findet in diesem Jahr bereits zum 26. Mal statt.

Machen Sie sich auf zu einer Reise ins Wattenmeer, erleben Sie mit uns die Weltstädte Amsterdam und Paris, reisen Sie in die französischen Alpen und genießen Sie die dörfliche Idylle der fränkischen Provinz. Wir laden Sie ein in die eisigen Weiten der Antarktis, den friesischen Polder und in die Bankenmetropole Zürich.

In mehr als 50 Lesungen, Gesprächen und Exkursionen an bekannten und unbekannten, an traditionellen und ungewöhnlichen Orten unterhalten, diskutieren und präsentieren Bekannte, renommierte und junge Autorinnen und Autoren aus den Niederlanden, Belgien und Deutschland ihre neuesten Geschichten und Erzählungen. Charakteristisch ist auch dieses Jahr der binationale Charakter des Festivals mit 12 deutschen und 6 niederländischen Teilnehmerstädten.

Höhepunkte des literarischen Festivalprogramms werden die Auftritte der aktuellen Buchpreisträgerin Kristine Bilkau, der Bestsellerautorinnen und -autoren Ewald Arenz, Christoph Peters, Katja Lange-Müller, Katharina Hagen und Arno Frank sein. Aber auch Schriftstellerinnen und Schriftsteller mit überraschenden Neuerscheinungen sind vertreten, wie Elle van Rijn, Isabelle Lehn und Susann Pásztor. Dies ist jedoch nur eine kleine Auswahl der vielen interessanten und außergewöhnlichen Teilnehmenden des Festivals. Ergänzt wird das Literaturprogramm auch in diesem Jahr mit den beliebten Literaturspaziergängen durch Amsterdam, Köln, Düsseldorf und Venlo.

In Mönchengladbach finden in diesem Sommer fünf Lesungen statt. Den Auftakt der Mönchengladbacher Veranstaltungen macht am Samstag, 12. Juli um 15.00 Uhr in der Mönchengladbacher Stadtbibliothek der renommierte und bekannte Erfolgsautor Ewald Arenz. Lesen wird er aus seinem Bestsellerroman „Zwei Leben“.

Entdecken Sie auch 2025 wieder Neues und Vertrautes, diskutieren Sie über Literatur und aktuelle gesellschaftliche Themen und genießen Sie einen literarisch außergewöhnlichen Sommer an den unterschiedlichsten Orten und Plätzen. Ganz egal wie der Sommer 2025 auch wird – eines können wir Ihnen schon jetzt garantieren: Am Literarischen Sommer führt auch in diesem Jahr kein Weg vorbei!

Unter <https://literarischer-sommer.eu> finden Sie sowohl das vollständige Programm mit allen Veranstaltungen und Veranstaltungsorten als auch Tickets. Für in Mönchengladbach stattfindenden Veranstaltungen können Tickets auch in den Stadtbibliotheken erstanden werden.



DER CLUB DER TOTEN DICHTER Nach dem Drehbuch von Tom Schulman
Regie: Jan Bodinus

FISHERMEN & FRIENDS Komödie mit Shantys von Jette Findeisen
Regie: Florian Battermann

NILS HOLGERSSON Familienstück nach Selma Lagerlöf
Regie: Jan Schuba · Ab 4 Jahren

SONDERVORSTELLUNG

Wegen großer Nachfrage!
Am 29.06. um 11 Uhr auf der Freilichtbühne
Jetzt Tickets sichern!

UNTER BÄUMEN Benno Fürmann liest aus seinem Buch und verrät, welche Kraft die Natur ihm gibt

TITANIC – schöne Menschen spielen große Gefühle
Gastspiel der Burgfestspiele Mayen

QUEEN UNPLUGGED Die größten Hits der Kultband
Mit Brigitte Oelke und Frank Rohles

OPERN- UND OPERETTENGALA Mit Mitgliedern der Deutschen Oper am Rhein

AUSVERKAUFT

GARTENLESUNG – WEIN, BROT UND GESANG Mit dem Ensemble
Regie: Juliane Ledwoch

AUSVERKAUFT

Infos/Reservierung: 02156 949-132 · Online-Tickets: <https://tickets.vibus.de>

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



3.7.2025 | 19:00 Uhr | BIS-Zentrum
Torsten „Knippi“ Knippertz zu Gast bei „Micky's Talk“

Am Donnerstag, 3. Juli 2025 um 19:00 Uhr begrüßt Moderator Micky Palumbo den beliebten Stadionsprecher, Moderator und Schauspieler Torsten „Knippi“ Knippertz zu einem besonderen Talkabend im BIS Kulturzentrum Mönchengladbach. Im Rahmen von „Micky's Talk“ spricht

Knippertz über seine vielseitige Karriere, seine Leidenschaft für Borussia Mönchengladbach und gibt persönliche Einblicke hinter die Kulissen des Sports und der Medienwelt. Das Publikum darf sich auf einen unterhaltsamen, ehrlichen und inspirierenden Abend freuen.

Eintritt frei! Um Anmeldung wird gebeten per E-Mail an mickystalk@freenet.de.

www.bis-zentrum.de

03 07

19:00 Uhr



5.7.2025 | 11:00-22:00 Uhr | 6.7.2025 | 11:00-19:00 Uhr
**Haus Erholung
 Afro Food Festival**

Am 5. & 6. Juli verwandelt sich das Haus Erholung in Mönchengladbach in einen lebendigen Hotspot afrikanischer Kultur! Erlebe ein Wochenende voller kulinarischer Highlights, pulsierender Live-Musik, mitreißender Tanzshows, Fashion, Art und echtem Community-Spirit. Tauche ein in die

Welt von African Street Food – von würzigen Saucen bis süßen Leckereien. Lass dich stylen bei den besten Barber & Braider der Szene. Entdecke Mode, Kunst & handgemachte Schätze von kreativen Talenten. Ob mit der Familie, deinen Freunden oder alleine – dieses Festival ist mehr als ein Event. Es ist eine Einladung, gemeinsam zu feiern, zu genießen und Neues zu entdecken.

<https://www.instagram.com/afrofoodfestival2025>

05 07 06 07

11:00 Uhr 11:00 Uhr

DI 01 JUL

AUSSTELLUNGEN

» **NETZER. DIE SIEBZIGERJAHRE.** Der erste Popstar des deutschen Fußballs (bis 8.10.) Sonderschau in Kooperation mit Borussia Mönchengladbach. 10:00-18:00 (Di.-So.) | Deutsches Fußballmuseum | Platz der Deutschen Einheit 1 | Dortmund www.fussballmuseum.de/netzer

SCHAUSPIEL / BÜHNE

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

» **Sinners und die Sieben** Tanztheaterproduktion des Jugendclubs MG Eine Geschichte über Kontrolle, Versuchung und das Verdrängen unbequemer Wahrheiten. Weitere Vorstellungen: 3.7., 4.7. (17:30 + 20:00 Uhr), 5.7. 20:00 | Theater MG (Studio)

KONZERTE

» Mary J. Blige Die „Queen of Hip-Hop Soul“. 20:00 | Sparkassenpark

KINO

» **Best of Cinema | Der letzte Kaiser** Großbritannien/Frankreich/Italien 1987, 145 Minuten, Regie: Bernardo Bertolucci. 20:00 | Cinefactory im Haus Zoar

SPORT

» **SPORT IM PARK:** Fit in den Feierabend (+ 8.7., 15.7., 25.7., 29.7.) Mit dem Kinder- und Jugendsportverein Mönchengladbach e.V. Ohne Anmeldung! 18:15-19:15 | Schmölderpark

FESTE / MÄRKTE

» **Prunkfeier MG-Hehn** Parkplatz Hehner Kirche

KURSE / TREFFEN

» **Repair-Treff | Geht das noch oder muss das weg?** An jedem ersten Dienstag im Monat werden Ihre Geräte geprüft und wenn möglich repariert.

18:00-20:00 | Reha-Verein in Rhendahlen | Beecker Str. 51

KIDS / JUGENDLICHE

» Lesespaß mit Hund Emil Leseförderung ganz ohne Druck (+ 15.7., 29.7.) Individuelle Leseinheiten mit Leseförderung Emil für Schülerinnen u. Schüler der 2. und 3. Klasse. Anmeldung: lesehund_emil@t-online.de 15:00-17:00 | Zentralbibliothek MG

SONSTIGES

» **Techniksprechstunde (+ 17.7.)** Am 1. Dienstag und 3. Donnerstag im Monat bieten die Digitalpatinnen und -paten ihre kostenfreie Techniksprechstunde an. 10:15-12:15 | Zentralbibliothek MG

MI 02 JUL

SCHAUSPIEL / BÜHNE

» **Solaris (UA)** Eine phantastische Theater-Expedition nach dem Science-Fiction-Roman von Stanislaw Lem. 20:00 | Theater MG (Vorderhaus)

KONZERTE

» Jacob Collier 20:00 | Sparkassenpark

SPORT

» **SPORT IM PARK:** Nordic Walking (+ 9.7., 16.7., 23.7., 30.7.) Mit dem Verein Fit und gesund e.V. Ohne Anmeldung! 10:00-10:45 | Schmölderpark

Schwungvolles Ganzkörpertraining mit smovey® (+ 9.7., 16.7., 23.7., 30.7.) Mit dem Verein Fit und gesund e.V. Ohne Anmeldung! 11:00-11:45 | Schmölderpark

Boule (+ 9.7., 16.7., 23.7., 30.7.) Mit dem DJK Sportfreunde 08 Rheydt e.V. Ohne Anmeldung! 17:00-18:30 | Grenzlandstadion (hinter der Tribüne)

Rennrad-Tour (+ 9.7., 16.7., 23.7., 30.7.) Mit dem RV Möve MG-Lürrip e.V. 1922. Ohne Anmeldung! 18:15 | Schloss RY (Parkplatz)

» **ADFC-Afterwork-Sporttour 2025** (jeden Mittwoch)

Von April bis September. 40 km mit 25 km/h. 18:00 | Treffpunkt: Borussia Park (Fansteiroute)

KURSE / TREFFEN

» **VinylBar | Schallplatten digitalisieren** Jeden 1. Mittwoch im Monat. Anmeldefrei und kostenlos! 17:00-19:00 | Zentralbibliothek MG

SONSTIGES

» **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 JUL

SCHAUSPIEL / BÜHNE

» **Torsten „Knippi“ Knippertz zu Gast bei „Micky's Talk“** Eintritt frei! Anmeldung an mickystalk@freenet.de 19:30 | BIS-Zentrum

VORTRÄGE / LESUNGEN

» **Ilja Richter | Lieber Gott als nochmal Jesus** Ilja Richters jüngstes Buch ist witzig, unterhaltsam und scharfsinnig. Eintritt frei! 19:00 | St. Kamillus Kolumbarium

SPORT

» **SPORT IM PARK:** Nordic Walking (+ 10.7., 17.7., 24.7., 31.7.) Mit dem Verein Fit und gesund e.V. Ohne Anmeldung! 16:00-16:45 | Stadtwald RY (Wanderparkplatz)

Schwungvolles Ganzkörpertraining mit smovey® (+ 10.7., 17.7., 24.7., 31.7.) Mit dem Verein Fit und gesund e.V. Ohne Anmeldung! 17:00-17:45 | Stadtwald RY (Wanderparkplatz)

SONSTIGES

» **Vinyl Sundowner im BIS** (+ 10.7./17.7./24.7./31.7.) Lauscher Abend mit Musik von DJ Vincent Wega. 18:00 | BIS-Zentrum

FR 04 JUL

SCHAUSPIEL / BÜHNE

» **Sweeney Todd** Musical-Thriller von Stephen Sondheim. 19:30 | Theater MG

KONZERTE

» **Neil Young | Love Earth Tour 2025** Die US-Rock-Legende mit seiner Band „The Chrome Hearts“. 18:00 | Sparkassenpark

» **Brave Men Run & Casino Garden** „Brave Men Run“ feiern die Release Show ihres zweiten Albums „Home“. Als Support spielen „Casino Garden“. 19:30 | Kultube | Luisenstr. 93

TOUREN / FÜHRUNGEN

» **ADFC-Biergarten tour 2025** Jeden 1. Freitag von Mai bis Oktober. Ca. 35 km, 17 km/h. 18:00 | Schmölderpark (Pavillon)

KIDS / JUGENDLICHE

» **Game out! | Spiele testen** Für alle ab 6 Jahren und anmeldefrei. 15:00-18:00 | Zentralbibliothek MG

SONSTIGES

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

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

SA 05 JUL

SCHAUSPIEL / BÜHNE

» **Überraschung (UA)** Ballettabend von Robert North. 18:00 | Theater MG

» **Tonguepop!** Bunte Mischung aus Dance Performances, Gesang, Emotionen und verrückten Darbietungen. Ab 18 Jahren!

20:00 | TiG – Theater im Gründungshaus

SPORT

» **SPORT IM PARK | Schwungvolles Ganzkörpertraining mit smovey® (+ 12.7.)** Mit dem Verein Fit und gesund e.V. Ohne Anmeldung! 14:00-14:45 + 15:00-15:45 | Bunter Garten (Rosengarten/Ecke Scharnhorststr.)

PARTYS

» **Mönchengladbach Olé** Die größte Mallorca Party-Tour der Welt. 13:00 | Sparkassenpark

FESTE / MÄRKTE

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

» **Rheydt trödelt** Von Mai bis Oktober jeden ersten Samstag im Monat. 9:00-15:00 | Harmonieplatz/Hauptstr.

» **Töpfermarkt – Keramiktage** auf Schloss Rheydt (+ 6.7., 10.00-17:00 Uhr) Keramik- und Kunstschaffende zeigen ihre Erzeugnisse aus Ton, Gefäße, Plastiken, Steinzeug und Porzellan werden zum Kauf angeboten. Eintritt frei! 10:00-18:00 | Schloss RY

» **Markt Rheydt mit Weingarten** Am ersten Samstag im Monat lädt der Weingarten unter den Platanen zum Aufenthalt ein. 11:00-15:00 | Marktplatz RY

» **Afro Food Festival** Das Haus Erholung verwandelt sich in einen lebendigen Hotspot afrikanischer Kultur. 11:00-22:00 | Haus Erholung

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 Abwechslungsreiche und kurzweilige Tour durch Mönchengladbachs Altstadt.

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 | Markt 11-13

» **Stadttour | KräuterTour** – Heilende Pflanzen wohin man schaut Geführte Wildkräuter-Erlebnistour mit Gero von „SCHÄTZE DIE NATUR“. 11:00 | Treffpunkt: Schloss RY (vor der Brücke zum Schloss)

KIDS / JUGENDLICHE

» **Vorgelesen | Lesezwerge** 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

» **Miezies Kinderstunde** – Gemeinsam glitzern wir! Für kleine Menschen ab 4 Jahren und die ganze Familie. Kostenlos und anmeldefrei! 15:00 | Zentralbibliothek MG

SONSTIGES

» **40 Jahre Club der LGB Freunde Rhein/Sieg e.V. (+ 6.7.)** Tag der offenen Tür im neuen Clubdomizil mit Präsentation aller Spur-G-Modellbahnanlagen. 10:00-17:00 | Club der LGB-Freunde Rhein/Sieg e.V. | Neusser Str. 326

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

SO 06 JUL

SCHAUSPIEL / BÜHNE

» **Merlin feat. Ginevra** Nach „Merlin oder Das wüste Land“ von Tankred Dorst. 16:30 | Theater MG (Studio)

» **GLUT** – oder die Reise ins Ich Mit Uta Holst Ziegeler, Schauspielern, Axel Holst, Schauspieler und Bernhard Petz, Musik. 19:10 | Bunker Gütterath



6.7.2025 | 11:00-20:00 Uhr | Schillerplatz und drumherum
GRETA – Der Markt der schönen Dinge | Sweet Sixteen

„Sweet Sixteen“ – Wir feiern dieses Jahr Gretas 16. Geburtstag. GRETA wird so groß, so bunt, so wild wie nie und sie wird 16. Und das soll gefeiert werden. Mit mehr als 180 Aussteller*innen, 50 davon sind zum ersten Mal dabei. Es erwartet euch ein kunterbuntes Allerlei aus den verschiedensten kreativen Bereichen wie Upcycling, Streetwear, Fotografie, Illustration, Köstlichkeiten, Schmuck, Keramik u.v.m. Mit Food & Drinks, chilliger Musik von unseren Lieblings-DJs, Knaller-Deko (alles selbst gemacht natürlich) und Überraschungen. Kommt vorbei, wenn Greta mit uns ihren 16. Geburtstag feiert! Eintritt frei! Ab 17:00 Uhr After Show Party an der Alten Tanke.

www.meine-greta.de

06 07

11:00 Uhr

» Sweeney Todd
Musical-Thriller von Stephen Sondheim.
19:30 | Theater MG

KONZERTE

» Streifzüge durch die Jazzgeschichte mit den Startlight Hotspots. Eintritt frei!
11:30 | Klosterkirche Neuwerk

FESTE / MÄRKTE

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

» Gemeindefest auf der Lutherwiese in Giesenkirchen
Mit u.a. Konzert der Family of Peace Gospel Singers (14:00 Uhr), Kindertheater „Lila Lindwurm“ (15:30 Uhr), Konzert des Gitarrenchores mit Wolfgang Viergutz (16:00 Uhr). Eintritt frei!
11:00-17:30 | Ev. Kirchengemeinde RY-Giesenkirchen | Lutherstr. 1

» **Berggartenfest** | VHS und Musikschule feiern gemeinsam Live-Konzerte, Auftritte von Ensembles der Musikschule und Tanzgruppen der VHS statt, Schnupperworkshops, diverse Angebote für Kinder u.v.m.
Eintritt frei!
11:00-18:00 | VHS MG + Musikschule MG

» **Afro Food Festival**
Das Haus Erholung verwandelt sich in einen lebendigen Hotspot afrikanischer Kultur.
11:00-19:00 | Haus Erholung

» **GRETA – Der Markt der schönen Dinge**
Wir feiern dieses Jahr Gretas 16. Geburtstag. Motto: „Sweet Sixteen“. Eintritt frei!
11:00-20:00 | Schillerplatz (und drumherum)

» **50 Jahre „Miteinander eine Stadt“ | Abteibergfest**
Öffnung des Rathauses, Stadtrundgänge zur Geschichte des Abteibergs, verbunden mit einem Tag der offenen Tür u.v.m.
Rathaus Abtei

PARTYS

» **Greta Markt After Show Party**
by sip_culture
17:00-20:00 | Alte Tanke, Sittardstraße Ecke Kaiserstraße
[instagram: sip_culture](https://www.instagram.com/sip_culture)

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

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

MO 07 JULI

SCHAUSPIEL / BÜHNE

» Solaris (UA)
Eine phantastische Theater-Expedition nach dem Science-Fiction-Roman von Stanislaw Lem.
20:00 | Theater MG (Vorderhaus)

KONZERTE

» Wildes Holz | 25 Jahre auf dem Holzweg
Seit einem Vierteljahrhundert steht das Trio für musikalische Virtuosität und grenzübergreifende Spielfreude. Ticketreservierung: musikschule@moenchengladbach.de
19:00 | Musikschule MG

KINO

» VHS Filmabende | Freud – Jenseits des Glaubens
Großbritannien/USA 2023, 110 Min., FSK 12, Regie: M. Brown.
20:00 | Comet-Cine-Center

SPORT

» **SPORT IM PARK:**
Augenspaaziergang (+ 21.7.)
Mit einfachen Übungen, um das Sehen und die Augengesundheit auf natürliche Weise zu verbessern. Anmeldung erforderlich: Tel. 02166 981046, E-Mail info@ernaehrungsberatung-horn-schuch.de
10:00-11:00 | Bresgespark

Skigymnastik (+ 14.7., 21.7., 28.7.)
Der Ski-Club Mönchengladbach e.V. macht euch für den nächsten Ski-Urlaub fit. Ohne Anmeldung!

18:00-19:00 | Bunter Garten (Konzertmuschel)

KURSE / TREFFEN

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

KIDS / JUGENDLICHE

» Bilderbuchkino
Die Seiten beliebter Kinderbücher erwachen auf der großen Leinwand zum Leben. Für alle ab 4 Jahren und anmeldefrei.
15:30-16:00 | Zentralbibliothek MG

SONSTIGES

» Virtual Reality hautnah erleben! (+ 21.7.)
Gaming trifft auf Bewegung. Für Interessierte ab 12 Jahren. Kostenlos und anmeldefrei.
15:00-16:00 | Zentralbibliothek MG

DI 08 JULI

SCHAUSPIEL / BÜHNE

» Merlin feat. Ginevra
Nach „Merlin oder Das wüste Land“ von Tankred Dorst.
20:00 | Theater MG (Studio)

KONZERTE

» Young Stage
Eintritt frei!
19:30 | Musikschule RY

SONSTIGES

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

MI 09 JULI

SCHAUSPIEL / BÜHNE

» Sweeney Todd
Musical-Thriller von Stephen Sondheim.
19:30 | Theater MG



12.7.2025 | 15:00 Uhr | MG-Geneicken
Niersklang Festival | Geneicken klingt und Du gehst mit

Vier ganz unterschiedliche Orte mit einer Gemeinsamkeit werden für kurze Zeit zur Bühne. Da alle Spielorte fußläufig zueinander liegen, wird auch der Weg zwischen ihnen Teil des Erlebnisses. Ein musikalischer Spaziergang durch Geneicken – mit einem stimmungsvollen Abschluss im Grünen an den Niersbrücken.

15:00 Uhr – DJ AndyMacht, Gemeinschaftsgarten Geneicken, Sonnenstr.

17:00 Uhr – Chinchillaz mit Cello. Viets-Hof, Geneickener Str. 195

19:00 Uhr – Betrayers of Babylon, Sportplatz Rheydt 08, Schlossstr. 330

21:00 Uhr – Oona Kastner/Markus Türk (TheDorf), An den Niersbrücken, Rückhaltebecken

www.niersklang.notion.site

12 07

15:00 Uhr

KINO

» Kino im BIS | Midnight in Paris
USA/Spanien 2011, 90 Min., FSK 0, Regie: Woody Allen.
19:30 | BIS-Zentrum

KURSE / TREFFEN

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

DO 10 JULI

SCHAUSPIEL / BÜHNE

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

» **Schlossfestspiele Neersen**
Der Club der toten Dichter
Von Tom Schulman. Nach dem Drehbuch des Films „Dead Poets Society“. Weitere Vorstellungen: 11.7., 12.7., 13.7. (17:00 Uhr), 17.7., 20.7. (17:00 Uhr).
20:00 | Schloss Neersen

KONZERTE

» BIS-Jam
Offene Jamsession mit Musikern aus MG und Umgebung. Backline vorhanden! Eintritt frei!
19:30 | BIS-Zentrum

FR 11 JULI

SCHAUSPIEL / BÜHNE

» Merlin feat. Ginevra
Nach „Merlin oder Das wüste Land“ von Tankred Dorst.
18:30 | Theater MG (Studio)

» Das Junge Theater verabschiedet sich
Beim „On Stage“-Format kann das Publikum auf der großen Bühne Platz nehmen und die jungen Künstler*innen aus direkter Nähe erleben.
19:30 | Theater MG

KONZERTE

» Simple Minds | Summer Live 2025
19:00 | Sparkassenpark

SPORT

» Tennis | Bundesliga Männer (2. Spieltag)
Badwerk Gladbacher HTC – Team Marc O' Polo Rosenheim
13:00 | GHCT-Tennisanlage

FESTE / MÄRKTE

» Volks- und Heimatfest Holt (bis 14.7.)
Festzelt Immelmannstraße

» **Gourmet Festival Mönchengladbach**
Kulinarische Entdeckungen für Foodies, Feinschmecker, Grillfreunde, Cocktail- und Weinliebhaber.
13:00-22:00 | Sonnenhausplatz + Hindenburgstraße

» Schützen- und Heimatfest Günhoven (bis 15.7.)
Kirchen-/Freifläche Günhovener Straße

KURSE / TREFFEN

» Das SprachCafé der Stadtbibliothek | Einfach Deutsch sprechen (+ 25.7.)
Ungezwungen und praxisnah seine Sprachfähigkeiten verbessern, andere Menschen treffen und sich austauschen. Kostenlos und anmeldefrei.
18:00-19:30 | Zentralbibliothek MG

SA 12 JULI

SCHAUSPIEL / BÜHNE

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

KONZERTE

» **Niersklang Festival**
Geneicken klingt und Du gehst mit
Mit DJ AndyMacht, Chinchillaz mit Cello, Betrayers of Babylon, Oona Kastner/Markus Türk (TheDorf).
ab 15:00 | MG-Geneicken

» LEA | Sommer 2025
Mit ihrem gefühlvollen Pop sorgt LEA für unvergessliche musikalische Momente.
19:00 | Sparkassenpark

» Jenny Thiele | Platz Solo Tour
Die Independent Musikerin schreibt Songs und kreiert Sounds in verschiedenen Formationen.

19:00 | TiG – Theater im Gründungshaus

VORTRÄGE / LESUNGEN

» **Schlossfestspiele Neersen**
Wein, Brot und Gesang (+ 19.7.)
Gartenlesung im Freien.
15:00 | Schloss Neersen

SPORT

» Tennis | Bundesliga Männer (3. Spieltag)
Badwerk Gladbacher HTC – Frankfurter TC 1914 Palmgarten
11:00 | GHCT-Tennisanlage

FESTE / MÄRKTE

» **Gourmet Festival Mönchengladbach**
Kulinarische Entdeckungen für Foodies, Feinschmecker, Grillfreunde, Cocktail- und Weinliebhaber.
11:00-22:00 | Sonnenhausplatz + Hindenburgstraße

» Schützenfest Wickrathhahn (bis 14.7.)
Grünfläche Prälat-Esser-/Hahner Hofstraße

SO 13 JULI

SCHAUSPIEL / BÜHNE

» Pudelpunk Song Contest (UA)
Musikalische Komödie nach Goethes „Faust“.
16:00 | Theater MG

KONZERTE

» **NEW-Musiksommer 2025**
Booster
Eintritt frei!
11:00-13:00 | Kaiser-Friedrich-Halle (Konzertmuschel)

FESTE / MÄRKTE

» **Gourmet Festival Mönchengladbach**
Kulinarische Entdeckungen für Foodies, Feinschmecker, Grillfreunde, Cocktail- und Weinliebhaber. Mit verkaufsoffenem Sonntag von 13:00 bis 18:00 Uhr.
11:00-19:00 | Sonnenhausplatz + Hindenburgstraße



19.07.2025 | 12:00-22:00 Uhr | Haus Erholung
Kaiserdeck Open Air 2025

Nach einem energiegeladenen Tag im Haus Erholung, an dem lokale Artists aus Mönchengladbach, „Actiontown“, NRW und angrenzenden Regionen fein kuratierte elektronische Musik präsentieren, geht es nahtlos weiter: Der Club Frau Manfred wird ab 22:00 Uhr zur Spielwiese für alle Nachtschwärmer und rundet das

Event atmosphärisch ab. (freier Eintritt für alle Festivalgäste)

Tickets: eventix.shop/am3ybtwg

<https://www.instagram.com/spacewaxmusic/>

19 07
12:00 Uhr



21./22.7.2025 | 20:00 UHR | SCHLOSS NEERSEN
SCHLOSSFESTSPIELE NEERSEN | QUEEN UNPLUGGED

Brigitte Oelke, die Original „Killer Queen“ aus „We Will Rock You“, nimmt sie mit auf eine Reise durch die Welt und das Leben von Freddie Mercury & „Queen“. Zusammen mit Frank Rohles, ebenfalls der Original-Gitarist aus „We Will Rock You“, erleben Sie eine emotionale Hommage an „Queen“.

Zwei explosive Konzerte mit den besten Songs der Kultband Brian May (Queen) beschreibt sie mit „elegance, power and a killer voice“. Brigitte Oelke ist bekannt als DIE Killer-Queen in allen deutschsprachigen Produktionen von „We Will Rock You“. Gesang: Brigitte Oelke, Gitarre, Gesang: Frank Rohles.

www.festspiele-neersen.de

21 07 22 07
20:00 Uhr 20:00 Uhr

TOUREN / FÜHRUNGEN

» Museum Schloss Rheydt | Offene Führung für Erwachsene 15:00 | Treffpunkt: Schloss RY (Herrenhaus)

KIDS / JUGENDLICHE

» **Schlossfestspiele Neersen**
Nils Holgersson (Premiere)
Nach Selma Lagerlöf. Für Kinder ab 4 Jahren. Mit Musik von Stefan Hiller. Weitere Vorstellung: 20.7. 11:00 | Schloss Neersen

MO 14 JUL

KINO

» VHS Filmauslese | Ich will alles. Hildegard Knef
Deutschland 2025, 98 Min., FSK 12, Regie: Luzia Schmid.
20:00 | Comet-Cine-Center

SPORT

» **SPORT IM PARK**
Augenspaaziergang (+ 28.7.)
Mit einfachen Übungen, um das Sehen und die Augengesundheit auf natürliche Weise zu verbessern. Anmeldung: Tel. 02166 981046, E-Mail info@ernaehrungsberatung-hornschuch.de
17:00-18:00 | Bresgespark

DI 15 JUL

KIDS / JUGENDLICHE

» Sommerferien-Workshop | art & future: Skulpturenwerkstatt „Wilde Formen“ (15.7.-18.7.)
Für Kinder von 6 bis 10 Jahren: 11:00-13:00 Uhr. Für Jugendliche ab 11 Jahren: 14:00-17:00 Uhr. Anmeldung über www.museum-abteiberg.de oder E-Mail robert@museum-abteiberg.de
Museum Abteiberg

» Sommerferienprogramm
Bücherwurm meets Buchstaben-salat
Für Kinder ab 8 Jahren. Mit Nicola Grosch. Anmeldung: 02161 252681 oder info@schlossrheydt.de
10:00-13:00 | Schloss RY

» Sommerferienprogramm | Wildnis-Werkstatt
Für Kinder von 4 bis 6 Jahren. Mit Anika Simm.
Anmeldung: 02161 252681 oder

info@schlossrheydt.de
14:00-17:00 | Schloss RY

MI 16 JUL

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

DO 17 JUL

KONZERTE

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

» Rheydter Musiksommer | Crossover!
Eröffnungskonzert mit Jessica Bruck und Pascal Salzmann.
19:30 | Ev. Hauptkirche RY

SPORT

» **SPORT IM PARK**
Line Dance (+ 24.7., 31.7.)
Der TFC Ohler MG e.V. bietet zu cooler Musik und auf freier Fläche Line Dance für jedermann an. Ohne Anmeldung!
18:00-19:00 | Bolzplatz Ohler | Ohlerfeldstr. 71

TOUREN / FÜHRUNGEN

» Stadttour | Das neue Gesicht der Altstadt – After-Work Kultur & Kulinarik
Entdecken Sie mit dem Stadtführer die Schönheiten der #kunsttrouale Altstadt.
18:00 | Frenzen Restaurant | Waldhausener Str. 89

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 18 JUL

VORTRÄGE / LESUNGEN

» Schlossfestspiele Neersen | Wein, Brot und Gesang
Gartenlesung im Freien.
15:30 | Restaurant Ramshof (Terrasse)

PARTYS

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

TOUREN / FÜHRUNGEN

» ADFC-AbendRadTour
Jeden 3. Freitag von März bis Oktober. Ca. 15 km, 15 km/h.
18:15 | Marktplatz RY

KIDS / JUGENDLICHE

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

SA 19 JUL

KONZERTE

» Weltklassik am Klavier
Die Faszination der Variation – von Barock bis zur Romantik!
Matsuri Yoshida spielt Werke von Georg Friedrich Händel, Franz Joseph Haydn und Johannes Brahms.
17:00 | KunstSignal – Alter Bahnhof Geneicken
www.weltklassik.de

» Kontra K | Sommer 2025
Der Berliner Rapper ist bekannt für seine einzigartige Kombination aus kraftvollen Texten und mitreißenden Beats.
20:00 | Sparkassenpark

VORTRÄGE / LESUNGEN

» **Schlossfestspiele Neersen**
Benno Fürmann: Unter Bäumen
Der vielfach ausgezeichnete Schauspieler und Weltenbummler nimmt uns mit auf seine bewegte und berührende Lebensreise.
20:00 | Schloss Neersen

SPORT

» **SPORT IM PARK:**
Yoga Fitness (+ 26.7.)
Mit dem Stadtsportbund Mönchengladbach e.V. Ohne Anmeldung!
11:00-12:00 | Zentralbibliothek MG

Square Dance
Mit dem Tanzclub Glad Badges e.V. Ohne Anmeldung!
15:00-16:00 | Salinas am Volksgarten | Carl-Diem-Str. 2

PARTYS

» **Kaiserdeck Open Air**
Leon Kofi, Nvndo, Josh Canallie, Spherat, Zonker, Cayamary u.a.
12:00-22:00 | Haus Erholung
After Hour im Frau Manfred
[instagram: spacewaxmusic](https://www.instagram.com/spacewaxmusic)

FESTE / MÄRKTE

» Volks- und Heimatfest MG-Venn (bis 22.7.)
Marktplatz MG-Venn

SO 20 JUL

KONZERTE

» **NEW-Musiksommer 2025**
FUN | Eintritt frei!
11:00-13:00 | Kaiser-Friedrich-Halle (Konzertmuschel)

SPORT

» **SPORT IM PARK**
Gesundheitswandern (+ 27.7.)
Der Verein Fit und gesund e.V. führt beim Gesundheitswandern durch vielleicht noch unbekannte Orte in der Umgebung von MG. Ohne Anmeldung!
10:00-11:30 + 11:45-13:15 | Schloss RY (Parkplatz/Schutzhütte)

» Trabrennen
Großer Preis der Stadt Mönchengladbach.
13:00 | Trabrennbahn an der Niersbrücke

TOUREN / FÜHRUNGEN

» Stadttour | Bunter und Botanischer Garten – Geheimnisse eines Parks
14:00 | Treffpunkt: Bunter Garten (Voliere)

MO 21 JUL

KONZERTE

» **Schlossfestspiele Neersen**
Queen unplugged
Reise durch die Welt und das Leben von Freddie Mercury & Queen.
Mit Brigitte Oelke (Gesang) und Frank Rohles (Gitarre, Gesang).
Weiteres Konzert: 22.7.
20:00 | Schloss Neersen

KINO

» VHS Filmauslese | Here USA 2024, 104 Min., FSK 6, Regie: Robert Zemeckis.
20:00 | Comet-Cine-Center

DI 22 JUL

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

» Sommerferien-Workshop | Sommerwerkstatt I „Kreativ durch den Sommer“ (22.7.-25.7.)
Kinder von 6 bis 10 Jahren.
Anmeldung über www.museum-abteiberg.de oder E-Mail robert@museum-abteiberg.de
11:00-13:00 | Museum Abteiberg

» Sommerferien-Workshop | Sommerwerkstatt II „Kunst trifft Natur“ (22.7.-25.7.)
Für Jugendliche ab 11 Jahren.
Anmeldung über www.museum-abteiberg.de oder E-Mail robert@museum-abteiberg.de
14:00-17:00 | Museum Abteiberg

MI 23 JUL

KINO

» Kino im BIS | Working Man's Death
Deutschland/Österreich 2005, 146 Min., FSK 16, Regie: Michael Glawogger.
19:30 | BIS-Zentrum

KIDS / JUGENDLICHE

» Sommerferienprogramm
Drei Tage Ritterleben!
Für Kinder von 6 bis 10 Jahren. Mit Chris Schüller. Anmeldung: 02161 252681 oder info@schlossrheydt.de
11:00-15:00 | Schloss RY

DO 24 JUL

KONZERTE

» Rheydter Musiksommer
Fantasie
Edith Platte und Pascal Salzmann spielen Werke des amerikanischen Komponisten Clifford Demarest.
19:30 | Ev. Hauptkirche RY

TOUREN / FÜHRUNGEN

» ADFC-Seniorentour
Jeden 4. Donnerstag von April bis September, ca. 30-35 km.
13:00-17:00 | Treffpunkt: Parkplatz am Stadtwald RY

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

» Stadttour | Flunkertour durch die Altstadt
Spannende Details und interessante Anekdoten. Aber sagt der Tour Guide immer die Wahrheit? Finden Sie es heraus!
15:00 | Treffpunkt: St. Vith | Edmund-Erlemann-Platz

KURSE / TREFFEN

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

FR 25 JUL

KONZERTE

» Livemusik unplugged am Ziegelweiher | Eight Feel Fine + Lorain
Die Besucher erwartet ein Abend voller handgemachter Musik, emotionaler Texte und spannender Sommeratmosphäre. Eintritt



26.07.2025 | 14:00-23:15 Uhr
27.07.2025 | 11:00-18:00 Uhr
Schlosspark Schloss Wickrath
Fest am See

Seit 47 Jahren ist das „Fest am See“ eine der Traditionsveranstaltungen in Mönchengladbach. Ursprünglich entstanden als „Biwakfest“ durch eine Zusammenlegung der Städte Mönchengladbach, Rheydt und Wickrath, ist das „Fest am See“, wie es heute heißt, eines der beliebtesten Familienfeste Mönchengladbachs. Die besondere Mischung aus Heimatliebe Markt, Beachbereich, Gastronomie, Kinderattraktionen und einem abwechslungsreichen musikalischen Bühnenprogramm lässt keine Wünsche offen und machte das „Fest am See“ zu einem ganz besonderen Erlebnis für Jung und Alt und zu einem perfekten Wochenend-Ausflug für die ganze Familie.

<https://festamsee.de>

26 07 27 07
14:00 Uhr 11:00 Uhr

frei! Hutkonzert.
18:30-23:00 | Rondell am Ziegelweiherpark ERK | Nordpromenade 7

SONSTIGES

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

SA 26 JUL

SCHAUSPIEL / BÜHNE

» **Schlossfestspiele Neersen**
Fishermen and Friends (Premiere)
Eine sommerliche Komödie mit Shantymusik von Jette Findeisen. Weitere Vorstellungen: 27.7. (17:00 Uhr), 31.7. 20:00 | Schloss Neersen

KONZERTE

» BOBfest 2025
Mit Alice Cooper, Danko Jones, H-Blockx, Ugly Kid Joe, The New Roses und Thundermother. 13:30 | Sparkassenpark

FESTE / MÄRKTE

» **Fest am See**
Großes Musik- und Aktionsprogramm, Gastronomie, Kinderbereich, Heimatliebe Markt, Lasershow am Abend. 14:00-23:15 | Schloss Wickrath [www.festamsee.de](https://festamsee.de)

» Schützen- und Volksfest MG-Windberg/Großheide (bis 29.7.)
Grünfläche Annastr./Königsberger Str.

TOUREN / FÜHRUNGEN

» Stadttour | Rund um das Münster. Mysterien, Historie und Kirchenkunst. 11:00 | Treffpunkt: Edmund-Erlemann-Platz

SONSTIGES

» Oldtimer-Treffen
Gezeigt werden nostalgische Fahrräder, Mopeds und Autos. Wer mit einem Fahrzeug teilnehmen möchte, kann sich per E-Mail anmelden: stadtteilkoordination@moenchengladbach.de 11:00-13:30 | Marktplatz RY

SO 27 JUL

KONZERTE

» **NEW-Musiksommer 2025**
Jutta Koch & Jazz Peppers
Eintritt frei!
11:00-13:00 | Kaiser-Friedrich-Halle (Konzertmuschel)

SPORT

» Tennis | Bundesliga Männer (5. Spieltag)
Badwerk Gladbacher HTC – Kurhaus Lambertz Aachen
11:00 | GHCT-Tennisanlage

FESTE / MÄRKTE

» **Fest am See**
Großes Musik- und Aktionsprogramm, Gastronomie, Kinderbereich, Heimatliebe Markt. 11:00-18:00 | Schlosspark Schloss Wickrath [www.festamsee.de](https://festamsee.de)

» Trödelmarkt HORNBACH
11:00-18:00 | Hornbach | Künkelstr. 88

SONSTIGES

» **Oldtimer FLY & DRIVE IN**
Historische Fahrzeuge zu Lande und in der Luft. 11:00-17:00 | Flughafen Mönchengladbach

MO 28 JUL

KINO

» VHS Filmalese | Helden Schweiz/Deutschland 2025, 92 Min., FSK 6, Regie: Petra Volpe. 20:00 | Comet-Cine-Center

SPORT

» **SPORT IM PARK:**
Crossover „Zwischen Thaiboxen und Leichtathletik“ mit dem LAZ Mönchengladbach und dem Bujin Gym Mönchengladbach. Ohne Anmeldung!
18:00-19:30 | Grenzlandstadion
Mit dem TV 1848 e.V.
Ohne Anmeldung!
18:30-20:00 | Stadtsportbund | Aachener Str. 418

DI 29 JUL

KIDS / JUGENDLICHE

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

DER AUGUST HINDENBURGER IST DA
#203

MI 30 JUL

KIDS / JUGENDLICHE

» Sommerferienprogramm
STEINzeit – Naturzeit
Für Kinder ab 8 Jahren. Mit Nicola Grosch.
Anmeldung: 02161 252681 oder info@schlossrheydt.de
10:00-13:00 | Schloss RY

DO 31 JUL

KONZERTE

» **Rheydter Musiksommer**
Sonnengesänge
Thorsten Pech (Orgel) und Andreas Elias Post (Bariton) nehmen Sie mit in die magische Atmosphäre der musikalischen Glanzlichter der Romantik. 19:30 | Ev. Hauptkirche RY

KIDS / JUGENDLICHE

» Sommerferienprogramm
Wildnis-Werkstatt
Für Kinder von 4 bis 6 Jahren. Mit Anika Simm.
Anmeldung: 02161 252681 oder info@schlossrheydt.de
10:00-13:00 | Schloss RY

ADRESSEN

ADFC Stadtverband MG e.V.
Eickener Str. 72 | 41063 MG
www.adfc-mg.de

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

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

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

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

Club der LGB-Freunde Rhein/Sieg e.V.
Neusser Str. 326 | 41065 MG
www.lgb-rheinsieg.spur-g-news.de

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

Flughafen Mönchengladbach
Flughafenstraße 95 | 41066 MG
www.mgl.de

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

GHCT
An den Holter Sportstätten 11 | 41069 MG | www.ghct.de

Grenzlandstadion
Seminarstr. 20 | 41236 MG

Haus des Sports
Aachener Str. 418 | 41069 MG
www.mg-sport.de

Haus Erholung
Johann-Peter-Bölling-Platz 1
41061 MG
www.hauserholung.de

Hugo Junkers Hangar
Flughafenstraße 101 | 41066 MG
www.hugo-junkers-hangar.de

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

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

Kunstfenster Rheydt
Hauptstr. 125 | 41236 MG
www.kunstfenster-rheydt.de

KunstSignal – Alter Bahnhof Geyenick
Otto-Saffran-Str. 102 | 41238 MG
www.kunstsignal.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
Abteilung Rheydt
Friedrich-Ebert-Str. 61 | 41236 MG
www.musikschule-moenchengladbach.de

Schloss Neersen
Hauptstraße 6 | 47877 Willich
www.festspiele-neersen.de

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

SparkassenPark
Am Hockeypark 1 | 41179 MG
www.sparkassenpark.de

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

Stadtteilbibliothek Rheydt
Am Neumarkt 84 | 41236 MG
www.stadtteilbibliothek-mg.de

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

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

TextilTechnikum Geyenick
Schwalmsstr. 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

Volkshochschule
Am Sonnenhausplatz | 41061 MG
www.vhs-mg.de

Zentralbibliothek Carl Brandts Haus
Hilde-Sherman-Zander-Str. 6 | 41061 MG
www.stadtteilbibliothek-mg.de

IMPRESSUM

Ausgabe 07/2025

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.)

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

Redaktion:
redaktion@hindenburger.de

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

Redaktionelle Mitarbeit:
Gracia Sacher, Roman Esser,
Karl Boland

Coverfoto:
weyo - stock.adobe.com
411596493 (geändert mit KI)

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 zugeschiedt.
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

SchlossSommer



Tickets online

Schloss Dyck 8.-10. August 2025

Musik und Genuss
im Schlossambiente



Stiftung Schloss Dyck



Foto: Stiftung Schloss Dyck

MUSIK, KULINARIK UND URLAUBSFLAIR IN SCHLOSS DYCK

Ein Fest für die Sinne erwartet Besucher vom 8. bis 10. August 2025 im malerischen Ambiente von Schloss Dyck. Drei Bühnen, eine lange Tafel unter freiem Himmel und stilvolle sommerliche Dekoration verwandeln das Schlossgelände in eine idyllische Kulisse für laue Sommernächte voller Musik und Genuss.

Neu in diesem Jahr: Ein Pre-Opener Konzert zum SchlossSommer mit den beliebtesten ABBA-Songs am 7. August 2025.

Musikalisch ist beim SchlossSommer für jeden Geschmack etwas dabei: Die Parkbühne an der Barockbrücke und die Schlossbühne im Innenhof des Hochschlosses präsentieren ein vielseitiges Programm mit regionalen Musikern und Ensembles, die Klänge aus aller Welt mitbringen. Von mitreißendem Flamenco über gefühlvollen Blues bis hin zu beschwingtem Jazz und noch vielem mehr.

Neu in diesem Jahr ist eine dritte Bühne im Eingangsbereich, die mit Kindermusik auch die jüngsten Besucher begeistert.

Auch neue musikalische Highlights bereichern das Programm: Mit Tango, Chormusik der „Joyful Voices“ und der Band „X Four“ wird der SchlossSommer noch vielfältiger.

Doch nicht nur Musikliebhaber kommen auf ihre Kosten. Auch Genussfans können auf dem Orangerieparterre den Sommer in vollen Zügen genießen. Da lockt eine lange, liebevoll gedeckte Tafel, geschmückt mit stilvollen floralen Arrangements, die das sommerliche Flair unterstreichen. Kulinarische Aussteller bieten süße und herzhaft-köstlichkeiten, während bequeme Liegestühle und der sanfte Klang der Musik von der Parkbühne eine entspannte Urlaubsstimmung schaffen.

Eine besondere Neuerung in diesem Jahr:

Am 7. August 2025 findet als Einstimmung auf den SchlossSommer das ABBA-Revival-Konzert „SWEDE SENSATION“ mit den beliebtesten Songs der schwedischen Popgruppe statt. Die Songs begeistern Jung und Alt und sorgen für eine ausgelassene Stimmung.

Der SchlossSommer findet am 8. August von 14 - 22 Uhr, am 9. August von 10 - 22 Uhr und am 10. August 2025 von 10 - 18 Uhr statt.

Der Ticket-Verkauf startet am 22. Juli 2025. Aufgrund der begrenzten Besucherzahl empfiehlt sich der Ticketkauf online.

Erwachsene zahlen 18,50 €, ermäßigt 13,50 €, Kinder (ab 7 bis 16 Jahre) 3 €. Für Inhaber der Art-Card, Jahreskarte PLUS und Kinder unter 7 Jahren ist der Eintritt kostenfrei.

Weitere Informationen finden sich auf der Webseite der Stiftung Schloss Dyck:

<https://www.stiftung-schloss-dyck.de/veranstaltungen/picknick-im-park-rendezvous-im-garten.html>

Wir verlosen in Kooperation mit der Stiftung Schloss Dyck 10 x 2 Tickets für einen Veranstaltungstag nach Wahl für den Schlosssommer Schloss Dyck (08.-10.08.2025). Teilnahmebedingungen und Teilnahme auf www.hindenburg.de/gewinnspiele.html. Teilnahmeschluss ist der 25.07.2025. Teilnahmeberechtigt sind alle Personen ab 18 Jahren, mit einem Wohnsitz in Deutschland. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

**GEWINN
SPIEL**

**paddeln
macht spass**

TEAMBUILDING
STÄDTE TOUREN
SUP KURSE

www.paddeln-macht-spass.de/kurse

Tel.:
0172 - 20 51 909

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



VIERFALT.SOMMERBÜHNE

AUF DEM OPEN AIR HOHER BUSCH

IN VIERSEN!

Die **VIERFALT.Sommerbühne** öffnet ihre Tore im malerischen Ambiente des **Open Air Hoher Busch** und lädt am **Freitag, den 18. Juli um 20 Uhr** zum Mitsing-Spaß mit **Guido Horn** und den **Orthopädischen Strümpfen** ein.

Als Highlight am **Samstag, den 19. Juli um 20 Uhr** kommt der deutsche Singer-Songwriter **KAMRAD** nach Viersen. Mit seinem neuen Song „Be Mine“ liefert KAMRAD den Soundtrack für heiße Tage, lange Nächte und unvergessliche Momente. Als Support Act spielt Greta. Mit Liedern zwischen Jugend und erwachsen werden, zwischen Stadt und Strand. Urbaner Pop mit Salz in den Haaren.

Die Jubiläumstour des **JugendJazzOrchester NRW** sorgt am **Sonntag, den 20. Juli um 17 Uhr** mit jungen, talentierten Musiker*innen unter freiem Himmel für Begeisterung. Das Ensemble hat sich insbesondere durch ausgefallene und innovative Projekte einen Namen gemacht. Sein stilübergreifendes Agieren führt zu zahlreichen interessanten Kombinationen, die neugierig machen, manchmal auch provozieren.

Auch die kleinen Gäste kommen nicht zu kurz: Beim **Kinderliedermitmachkonzert mit herrH** können Kinder und Familien am **Mittwoch, den 23. Juli um 16 Uhr** gemeinsam lachen, singen und Spaß haben. Seine Hits wie „Emma, die Ente“ oder „Raffi, die Giraffe“ dürfen auf keiner herrH-Setlist fehlen.

Infos und Tickets:

www.vierfalt-viersen.de/sommerbuehne



FEST AM SEE 2025

26

27

07

Seit 47 Jahren findet das Fest am See bereits statt und ist eine der beliebtesten Familienveranstaltungen der Stadt.

Am Samstag, den 26.07., (14:00 - 23:15 Uhr) und Sonntag, den 27.07., (11:00 - 18:00 Uhr) wird der Schlosspark von Schloss Wickrath mit einer besonderen Mischung aus Heimatliebe Markt, Beachbereich, Gastronomie, Kinderattraktionen und abwechslungsreichen Bühnenprogramm zu einem perfekten Wochenende - Ausflugsziel für die ganze Familie. Als Musikacts sind dieses Mal Speedswing, die Remember Band, der Family of Peace Gospelchor, die Music Today Big Band und MISS MADISON auf der Bühne sowie Combo Combo unterwegs auf der Parkallee.

Weitere Informationen und Programm unter <https://festamsee.de>

OPENAIR_HOHERBUSCH PRÄSENTIERT VON VIERFALT.VIERSEN & TERZ.MACHEN GMBH OPEN AIR HOHER BUSCH

18.7. – 27.7.2025 VIERSEN

OPEN AIR HOHER BUSCH

FR. 18.07.
WDR 4 SING(T) MIT GUILD
MIT GUILD HORN & DIE ORTHOPÄDISCHEN STRÜMPFE

SA. 19.07.
KAMRAD LIVE 2025
SUPPORT GRETA

SO. 20.07.
JugendJazzOrchester NRW
50-JAHRE-JUBILÄUMSTOUR

MI. 23.07.
herrH - herrH IST DA!
DAS KINDERMITMACHKONZERT FÜR DIE GANZE FAMILIE

WIESE AM STEINLABYRINTH AACHENER WEG | 41747 VIERSEN

ALLE INFOS UND TICKETS AUF OPENAIR-HOHERBUSCH.DE

VIERFALT NEW! terzmachen VLIP MEDIA SPECTRUM WDR5 VIERSEN MOSYRON



DIE FERIENFLAT FÜR KIDS!

DEIN FERIENPASS



WÄHREND DER SOMMERFERIEN:
Mit einem Ticket täglich ins **EXPLORADO!**
Sichere dir den Ferienpass für nur 49 Euro.

INFOS & TICKETS:
EXPLORADO-TROISDORF.DE

explorado
Abenteuermuseum Troisdorf



Foto: alldesign

ANZEIGE

SONNIGE AUSSICHTEN IM FINLANTIS

In the summertime when the weather is high... schnellst in der Saunalandschaft Finlantis mit den Temperaturen auch das Stimmungsbarometer in die Höhe! Bei den Sauna-Events „Finnische Nacht“ am 26. Juli und „Summer Flash“ am 23. August gibt es zu den unterhaltsamen und spannenden Aufgüssen ab 17 Uhr jede Menge gute Laune und stimmungsvolle Musik für die willkommene Auszeit zum Entspannen und Genießen gratis! Ausgesuchte Duftkreationen und Peelings sorgen für sommerliche Hochgefühle in der Panorama-Sauna und im Dampfbad. Bei den Erlebnisaufgüssen sind Gespräche explizit erwünscht und ein finnisches Bierchen gehört einfach zum Saunieren dazu. Sommerliche Entspannung finden die Gäste auf der großen Liegewiese, dem Outdoor-Pool oder auf der FinLounge-Sonnenterrasse.

Sauna-Events:

26. 07. 2025 Finnische Nacht“
23. 08. 2025 „Summer Flash“

Finlantis

Buschstraße 22
41334 Nettetal
E-Mail: info@finlantis.de
Tel.: 0 21 57 - 89 59 570
www.finlantis.de



Foto: Veranstalter

40 JAHRE DOHLENFEST IN BRÜGGEN-BRACHT

vom 4. - 6. Juli steht Bracht wieder ganz im Zeichen der Dohle und feiert sage und schreibe 40 Jahre Dohlenfest!

1985 fand neben Schulterpolstern, Zauberwürfeln und der Neuen Deutschen Welle auch das erste Dohlenfest zur Eröffnung der neu gestalteten Fußgängerzone in Bracht statt.

Neben dem musikalischen Programm auf der Hauptbühne gibt es dieses Jahr jede Menge zu tun für groß & klein.

Am **Freitag** um 18.30 Uhr geht's los mit der Eröffnung und dem Fassanstich. 50 Liter Freibier geht auf den Deckel der Gemeinde! Im Anschluss spielt die „grandiose Familie Hossa“, die im letzten Jahr schon bei Regen den Platz abgerissen. Zur Aftershowparty dreht danach DJ Wombel an den Plattentellern.

Am **Samstag** treffen sich alle Besuchende feiernd vor der Bühne wieder: wenn die Joekskapel Petatte Nelke, Bierbaums & Römer, die JimButtons und zum Schluss Die Toten Ärzte einheizen! Zum 40jährigen lebt am Dohlenfestsamstag eine alte Tradition wieder auf: für Kinder gibt es ab 14 Uhr 1 Stunde lang „Pommes ummesoes!“

Der **Sonntag** steht wie immer ganz im Zeichen der FamilieTanzshows der Brachter Wasserratten, des TSF Bracht und der Tanzschule Happy Dance stehen auf dem Programm. Nachmittags begleiten Jule und Jonas von

Lieblingston durch den Tag Abends dreht Pink Panta aus Köln nochmal so richtig auf.

Am **Samstag und Sonntag** öffnet auch der Pfarrgarten seine Pforten und bietet den kleinen Besuchern an beiden Tagen ein kunterbuntes Kinderprogramm: eine große Hüpfburgenlandschaft mit verschiedenen Modulen, Kicken und Torwandschießen mit den TSF Bracht, Bogenschießen mit der St. Petrus und St. Sebastianus Schießgruppe, Geschicklichkeitsspiele von der freikirchlichen Gemeinde, einen Besuch von Jünter, dem Maskottchen von Borussia Mönchengladbach, Kinderschminken mit Indra und gezaubert wird mit Zauberer Olli.

Während die Kinder umfassend beschäftigt sind – können die Eltern ganz entspannt im Biergarten bei einem entsprechenden Kaltgetränk sitzen oder genüsslich Kaffee und Kuchen vom Handarbeitskreis der ev. Kirchengemeinde An der Nette zu sich nehmen.

Zum 40jährigen dreht für Euch auch ein Dohlenfest Express eine geführte Runde durch Bracht.

Für das leibliche Wohl sorgen verschiedene Foodtrucks, Getränkestände und ein Cocktailstand.

Seit 2023 zeichnet der ortsansässige Verein Jux & Dohlerei 2023 e.V. für die Durchführung verantwortlich.



SPORT IM PARK

2025



Auch dieses Jahr findet „Sport im Park“, das unverbindliche und kostenlose Gesundheits- und Fitnessprogramm, das der StadtSportbunde Mönchengladbach in Kooperation mit verschiedenen Sportvereinen für jedermann anbietet, erneut statt. Vom 01. Juli bis zum 31. August kann jeder, der Lust hat mitmachen. Eine Anmeldung vorab ist nicht erforderlich. Lediglich eine Registrierung vor Ort.

Alle Termine finden Sie in unserem Terminkalender auf den Seiten 18 - 21 bzw. online unter termine@hindenburger.de und unter www.mg-sport.de

Foto: Africa Studio - stock.adobe.com

„STREICHELN, FÜTTERN,

STAUNEN, TOBEN UND SPIELEN

IM WALD“

Kennen Sie schon den familienfreundlichen Natur- und Tierpark Brüggen? Hier können die Besucher aus Nah und Fern auf ungefähr 14 Hektar ca. 250 Tiere aus 5 Kontinenten bestaunen, u.a. Füchse, Alpakas, Kamele, Kängurus und Nasenbären. Auch der Streichelzoo mit den hübschen Ziegen ist ein beliebter Anlaufpunkt. Außerdem gibt es ein Schlangenhaus.



Foto: © Natur- und Tierpark Brüggen

Fast alle Tiere dürfen auch gefüttert werden. Seit Jahren bewährtes Futter ist im Park erhältlich. Insbesondere für Kinder ist es eine schöne Erfahrung, beim Füttern den Tieren so nahe zu kommen.

Zwischen den Gehegen lädt der große Spielplatz mit seinem schönen, alten Baumbestand Groß und Klein zum Entdecken ein. Hier findet man ein einzigartiges Zusammenspiel von Tierpark und Kinderspielplatz mit vielen tollen Attraktionen: Neptuns Welt, Termitenspielplatz, Wabbelberge und der Holzkugelbahn-Turm.

Für das leibliche Wohl sorgen das Tierpark-Bistro und die Trinkhalle. Kostenlose Parkplätze sind direkt am Park vorhanden. Der Natur- und Tierpark Brüggen ist zwischen Ostern und dem 1. November täglich von 9:00 bis 18:00 Uhr geöffnet.

Wir verlosen in Kooperation mit dem Natur- und Tierpark Brüggen 10 Familienkarten gültig jeweils für insgesamt max. 5 Personen, für den Natur- und Tierpark Brüggen. Teilnahmebedingungen und Teilnahme auf www.hindenburger.de/gewinnspiele.html. Teilnahmechluss ist der 25.07.2025. Teilnahmeberechtigt sind alle Personen ab 18 Jahren, mit einem Wohnsitz in Deutschland. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

**GEWINN
SPIEL**

NATUR- UND TIERPARK BRÜGGEN

Brachter Str. 98 | 41379 Brüggen | (0 21 63) 54 47
www.natur-und-tierpark-brueggen.de



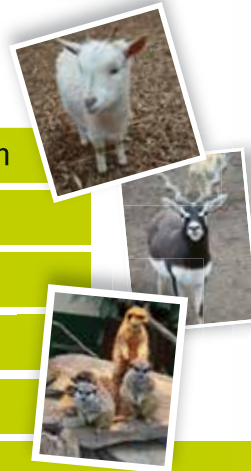
streicheln

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



NEW MUSIKSOMMER 2025

MÖNCHENGLADBACH

So., 13.07.2025, 11:00 - 13:00 Uhr - Booster

So., 20.07.2025, 11:00 - 13:00 Uhr - FUN

So., 27.07.2025, 11:00 - 13:00 Uhr - Jutta Koch & Jazz Peppers

So., 03.08.2025, 11:00 - 13:00 Uhr - Sound & Spirit

So., 10.08.2025, 11:00 - 13:00 Uhr - Sonja La Voice

So., 17.08.2025, 11:00 - 13:00 Uhr - Rabaue

Die Konzerte finden an der Konzertmuschel an der Kaiser-Friedrich-Halle statt. Der Eintritt ist frei.



Wildpark Gangelt

Tiere ganz nah!



Tolles Kinderprogramm in den Sommerferien mit Kasperletheater und Kinderschminken

Einlass: tägl. 9 - 18 Uhr
Eintritt: Erw. 11 €, Kinder (4-15 J.) 7 €
 Familienkarte 32 €, **jüngere Kinder 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



**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



SOMMERFERIENPROGRAMM IM WILDPARK GANGELT

ANZEIGE

Auch in diesem Jahr öffnet der Wildpark seine Tore für besonders spannende und ereignisreiche Sommerferien. Zu den Highlights zählen die vielzähligen Nachkommen des Dam-, Rot- und Muffelwils sowie der Gämsen und Steinböcke



Foto: Karl-Heinz Hamacher

Besonders beliebt sind auch unsere groß angelegten Fütterungsrunden, bei denen auch spannende Geschichten über Murmeltiere, Fischotter, Wildkatzen, Nerze, Baummarder, Luchse und Hirsche erzählt werden. Und bei den täglichen Flugshows vermittelt unser Falkner faszinierende Einblicke in die Welt der Greifvögel.

Das diesjährige Sommerferienprogramm bietet eine Vielzahl an spannenden und kreativen Aktivitäten für Kinder jeden Alters. Die jüngeren Besucher freuen sich sicherlich auf das Kasperletheater, das lustige und spannende Geschichten präsentiert.



Foto: Karl-Heinz Hamacher

Auch das Kinderschminken darf beim Ferienprogramm nicht fehlen. Der Imker Verein Selkant e. V. lädt zum „Tag der deutschen Imkerei“, am 05. und 06. Juli ein.

Bei so vielen Eindrücken und Aktivitäten laden schattige Bäume und Bänke zur Erholung ein. Kinder können sich auf dem Abenteuerspielplatz vergnügen. Für die Stärkung zwischendurch laden ein Kiosk und ein Restaurant zu einer Pause ein.



Foto: Wildpark Gangelt

Der Wildpark freut sich auf zahlreiche Besucher und wünscht allen eine tolle Zeit voller spannender Erlebnisse und unvergesslicher Eindrücke.

WILDPARK GANGELT
 Am Wildpark 1 | 52538 Gangelt
www.wildpark-gangelt.de



Auf dem Hof



Soviel vorab: Ursprünglich sollte dies ein Bericht übers Erdbeerpflücken werden. Unser Ziel: Küppers in Kaarst-Holzbüttgen. Angekommen sind wir. Allerdings sprechen 28 Grad und knallige Sonne doch gegen körperliche Betätigung und für den Hofladen, der sich nur wenige Autominuten vom riesigen Erdbeerfeld befindet.

Die Mamafreundin liefert zusätzlich das Argument: Erdbeerkuchen. Die Kinder sind nur mit Kuchen nicht zu locken. Es stehen jedoch Spieltraktoren in mehreren Größen bereit, sogar als Zweisitzer.

Die 4-jährigen Freundinnen und ihre Minischwestern kurven los, derweil besorgt die Freundin Kuchen. Da die gemütlich wirkenden Bänke komplett in der Sonne stehen, dient eine schattige Treppe als Sitzgelegenheit. Der Kuchen ist, gelinde gesagt, ein Traum. In einem Gehege laufen außerdem entzückend zwitschernde Wachteln umher. Noch einen kurzen Abstecher zum Spielplatz vor dem Hofladen, bis dann das Highlight folgt: Erdbeeren kaufen statt pflücken.

Fazit: Die Fahrt nach Holzbüttgen lohnt sich und lässt Bauernhof-Feeling aufkommen. Und nächstes Mal dann wirklich: pflücken!

Küppers Erdbeeren & Äpfel

Hofmarkt auf dem Hasselshof
Hasselstraße 64

41564 Kaarst

Tel.: 0 21 31 - 65 338

info@kueppers-erdbeeren.de

<https://www.kueppers-erdbeeren.de>

Öffnungszeiten:

Montag bis Samstag

8.30 bis 18.30 Uhr

Sonntag 10-14 Uhr

Öffnungszeiten der

Selbstpflückplantage:

Täglich von 9-18 Uhr

(17.30 Uhr letzter

Einlass)

Villa Kunterbunt

Nahe des Tiergartens befindet sich das Kinder- und Jugendzentrum Villa. Das tatsächlich wunderschöne und weitläufige Gebäude bietet Raum für Entdeckungen und Kreativität.

Junge Menschen von 6 bis 20 Jahren und ihre Familien können in Odenkirchen unterschiedlichste Bereiche kennenlernen. Fußball, Boxen, Tanzen, Kickern, Malen oder Zocken: Das kostenlose und freiwillige Angebot gestaltet sich so bunt und groß wie die Villa selbst. Auch Brettspiele oder Chillen im hauseigenen Garten sind möglich.

Leiterin Martina Brendt betont: „Wir orientieren uns an den Interessen und Bedürfnissen der Kinder und Jugendlichen.“ Dabei stehen Potenziale und die persönliche Entfaltung und Entwicklung im Vordergrund. „Wir haben hier ein offenes Ohr“, so Brendt.

Der Andrang ist groß, auch in den Sommerferien. Für die Ferienspiele für Jugendliche von



12 bis 18 Jahren vom 21. bis 25.7. sind noch Plätze frei. Außerdem lädt der Tanztheater-Workshop „Mach mit!“ von Tänzerin Miriam Röder Bewegungsfreudige von 6 bis 12 Jahren ein, sich tänzerisch dem Thema „Was ist Demokratie?“ zu nähern. Infos und Anmeldung vor Ort.

Kinder- und Jugendzentrum Villa

Burgfreiheit 11

41199 Mönchengladbach

Telefon: 0 21 66 - 60 98 84

villa.burgfreiheit@moenchengladbach.de

Wald erleben

„Sei ganz still. Was hörst du? Aus welcher Richtung kommt das Geräusch? Ist es laut oder leise?“ Fragen wie diesen können Kinder ab 3 Jahren und ihre Familien seit April im Hardter Wald nachgehen.

Auf rund 20 Stationen des Walderlebnispfades der mags gilt es, Geräusche und Entfernungen einzuschätzen, Naturklängen zu lauschen, Spuren zu beobachten und oder so weit zu springen wie das Lieblingstier. Nadine Sole hat die zwei Kilometer lange Erlebnisstrecke getestet.

Google maps verortet die Adresse des Walderlebnispfades (Birkmannsweg 65) fast exakt auf dem Parkplatz des SC Hardt. Fußballer sind hier nicht anzutreffen, dafür aber Familien und anderweitige Sportler. Vom Parkplatz aus sind es bei flottem Gang gute zehn Minuten bis zum Start des Pfades. Der Einstieg ist aber auch an jeder anderen Station zwischen Herzpark und Birkmannsweg möglich. Es bietet sich an, einen Kinder- oder Bollerwagen mitzunehmen. Gepäck hat man ja immer – und der Fußweg ist schon ordentlich.

Als erste Station auf dem Weg sticht ein riesiges Xylofon aus Holz und Metall ins Auge. Ich nehme die Schlägel in die Hand und probiere aus. Vom sanften Holzton bis zum schmetternden Blech ist hier tontechnisch alles dabei. An einem Waldhäuschen mache ich eine kleine Rast und ein paar Notizen. Eine fünfköpfige Familie pausiert ebenfalls und ein dunkelhaariges Mädchen erzählt stolz: „Ich bin 6.“ Die Waldentdecker sind mit Fahrrädern unterwegs und auf der Suche nach dem „Blätterlabyrinth“.

Beim Weiterlaufen gelange ich an die Waldschule. Das pompöse weiße Gebäude erinnert an die Serie „Unsere kleine Farm“, ist aber tatsächlich eine Erinnerung an das Kaiserpaar 1906, wie die Infotafel verrät. „Ein Schloss!“, ruft ein Junge begeistert. Hier stehen kleine Vogelhäuschen bereit, die zum Riechen und Tasten einladen. Spannend! Eine weitere Station verrät, wie weit Walddiere springen können. Das hiesige Wildschwein hüpft anderthalb Meter. Challenge accepted. Spuren erraten steht ganz in der Nähe ebenfalls auf dem Plan und das „Naturkino“, ein einfacher Holzrahmen, bietet zwar keine Screentime, dafür aber Vögel, Eichhörnchen und jede Menge Grün.

An meiner finalen Station, dem Laubtunnel, treffe ich tatsächlich die Familie vom Anfang wieder. Ich erfahre, dass die Fünf ganz in der Nähe wohnen. Sonst sind sie eher auf dem Spielplatz zu finden und probieren den Pfad nun das erste Mal aus. „Der Wald ist ihr Spielplatz“, sagt die Mutter über ihre Kinder und freut sich über den neuen Pfad.

Fazit: Wissen und Spiel machen hier zusammen Spaß und bringen die ganze Familie in Bewegung.





DER VOLKSVEREIN FEIERT

20 JAHRE RAPSÖL

Was 2001 als Pilotprojekt „Ökomühle“ der Universität München und dem Jugendwerk der Region Mönchengladbach im Bistum Aachen begann und 2005 an den Volksverein Mönchengladbach übergeben wurde, feiert dieses Jahr nun 20-jähriges Jubiläum: damals wie heute ist das Rapsöl des Volksvereins nicht nur regional, sondern auch sozial und ökologisch nachhaltig.

„Der christliche Gedanke von der „Bewahrung der Schöpfung“ und die daraus folgende Sensibilisierung der Menschen für die Natur und die Umwelt, ist Auftrag der Kirche und Gesellschaft“, so Hajo Siemes, der das Projekt damals mit initiierte und lange begleitet hat. Dem Bürgermeister und Ratsmitglied, liegt das Projekt bis heute am Herzen. Umso größer ist seine Freude über den anhaltenden Erfolg des DLG-prämierten Rapsöls.

Kaufen man dieses vor Ort in der Zentrale des Volksvereins in MG-Geistenbeck, dort auch in Kanister-Größe, und in den vier hauseigenen Stadtteil-Shops. Aber auch einige Edeka- und Rewe-Filialen haben das Rapsöl im Sortiment sowie Hof- und Bauernläden in der Region und Eine Welt-Läden.

Ursprünglich war die Herstellung von Speiseöl zunächst gar nicht geplant. Vielmehr sollte das Öl als alternativer Kraftstoff für entsprechend umgerüstete Dieselfahrzeuge dienen – sogar die damalige Umweltministerin von Nordrhein-Westfalen Bärbel Höhn tankte eine Weile Raps statt Diesel. „Die Qualität des Rapsöls ist aber einfach zu hochwertig und damit zu schade für den Tank“, sagt Matthias Merbecks, Geschäftsführer Volksverein.

„Unser Rapsöl ist außerdem eine wertvolle Ergänzung zu einer ausgewogenen Ernährung und kann dazu beitragen, die Aufnahme von Omega-3-Fettsäuren zu erhöhen“, erklärt Marion Hoch, Anleiterin im Bereich Hauswirtschaft im Volksverein. Die Ernährungswissenschaftlerin ist wie Hajo Siemes von Anfang an mit dabei. Sie erinnert sich noch gut an die Einrichtung der Rapsmühle vor 20 Jahren und erzählt schmunzelnd, wie die Jugendlichen die Säcke mit Rapskörnern zur Mühle schleppten. Heute ist die Anlage mit einer Drucksteigleitung ausgestattet, was den Betrieb deutlich erleichtert.

Nach wie vor ist die Rapsmühle aber eine Manufaktur. Der Herstellungsprozess ist immer noch um ein Vielfaches aufwendiger als bei industriell erzeugtem Öl. „Das schmeckt man aber auch“, so Robert Scheeren, der Marion Hoch als Anleiter nachfolgt, wenn diese im Sommer in den wohlverdienten Ruhestand eintritt. „Die Rapsmühle war einer der Hauptgründe für meine Bewerbung hier beim Volksverein“, sagt Scheeren. Er will das Projekt Rapsmühle weiterführen und erweitern.

Zum Jubiläum hat Grafikdesigner Christian Bauer ein Sonderetikett entworfen. Das Logo zum 20-jährigen greift noch einmal den regionalen und sozialen Aspekt auf, dem, ganz im Sinne des Volksvereins, stets eine besondere Bedeutung zukommt.

Alte Rezepte vom Niederrhein für Buchprojekt gesucht!

WAS HAT DIE UR-UR-OMA GEKOCHT?



Foto: KI generiert / freepik.com

Für landwirtschaftlich geprägte Regionen wie den Niederrhein und das gesamte Rheinland haben wir doch sehr wenige wirklich traditionelle, regionale Gerichte. Himmel und Ääd, Panhas, Rheinischer Sauerkraut, Endivienjemangs mit Flöns, Halve Hahn und Reibekuchen mit Schwarzbrot fällt den Meisten bei der Frage sicher ein, und einige davon gibt es mittlerweile u.a. unter dem Namen „Niederrheinische Tapas“ in der Gastronomie, aber so richtig alt sind diese bekannteren Speisen nicht. Da muss es doch noch mehr geben.

Wo findet man die Rezepte rund um alte Gemüse- und Obstsorten oder Fisch, der wegen der Nähe zum Rhein und den Niederlanden schon immer auf den Tisch kam. Auch hatten die niederländische und belgische Küche Einfluss und zumindest theoretisch könnten auch Rezepte aus der Römerzeit in Abwandlungen ihren Weg auf die Tische des niederrheinischen Mittelalters oder in die nach-napoleonische Zeit geschafft haben. Nun weiter wollen wir auch nicht zurück und suchen – denn da es auch viele Zutaten aus diesen vergangenen Zeiten heute entweder gar nicht mehr oder nur in geschmacklich stark veränderter Form gibt, könnte man die ursprünglichen Aromen sowie so nicht mehr nachvollziehen.

Trotzdem suchen wir alte Rezepte vom Niederrhein und aus dem Rheinland, die vielleicht in Familien über Generationen weitergegeben wurden. Genüsse, die schon die Ur-Ur-Ur-Oma auf den Tisch gebracht hat und die noch heute zu besonderen Gelegenheiten kulinarische Erinnerungen wach werden lassen. Vielleicht gibt es ein vererbtes altes Kochbuch, das heute nicht mal mehr antiquarisch erhältlich ist oder Sie kennen eine Bibliothek die vielleicht solche im Bestand hat.

Egal, was Sie haben – Rezept, Kochbuch oder eine andere Quelle bzw. Idee, wo wir auf unserer Suche nach den kulinarischen Traditionen unserer Region fündig werden könnten – wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme.

Schreiben Sie uns gerne eine E-Mail mit dem Betreff „Alte Rezepte“ an redaktion@hindenburger.de oder einen Brief an unsere Redaktionsadresse (siehe Impressum).



KALDI UND DER ZAUBER

DER BOHNE

Ursprung und Verbreitung von Kaffee

Redaktion: Roman Esser

Kaffee ist aus dem Alltag nicht wegzudenken, ist er doch nach Wasser das meistgetrunkene Getränk Deutschlands. Anders als bei Bier und Wein ist das Wissen über Ursprung und Verbreitung des koffeinhaltigen Getränks jedoch ausbaufähig.

Äthiopien als Wiege des Kaffees

Die Geschichte des Kaffees beginnt mit dem äthiopischen Hirtenjungen Kaldi. Der Legende nach lebte er im 9. Jahrhundert in der Region Kaffa, im heutigen Äthiopien. Kaldi beobachtete, dass seine Ziegen nach dem Verzehr roter Beeren eines unbekannten, wilden Strauches sehr lebhaft agierten. Neugierig probierte Kaldi von den Früchten und spürte einen Energieschub. Fasziniert von der Wirkung brachte er die Beeren in ein Kloster. Die Mönche hielten sie zunächst für Teufelswerk und warfen sie ins Feuer. Doch der Duft der gerösteten Bohnen weckte ihr Interesse. Sie mahlten die Bohnen, gossen heißes Wasser darüber – das erste Kaffeegetränk war geboren. Fortan nutzten sie das belebende Getränk, um während langer Nachtgebete wach zu bleiben.



Foto: Shelby Murphy Figueras - unsplash.com

Aus dem Jemen nach Europa

Historisch belegt ist, dass die Verbreitung des Kaffees wohl im 14. Jahrhundert im heutigen Jemen begann. Dort wurde die Kaffeepflanze kommerziell kultiviert und Kaffee über den Hafen von Mokka in die arabische Welt exportiert, wo er schnell Teil des gesellschaftlichen Lebens wurde.



Foto: Taylor Flowe - unsplash.com

Im 16. Jahrhundert erreichte der Kaffee über Venedig Europa. Von der Kirche wegen der belebenden Wirkung kritisch beäugt, gewann er rasch an Popularität. Kaffeehäuser entstanden als Orte sozialer Interaktion, aufgrund horrender Kaffeepreise vornehmlich für die Oberschicht. Das erste „deutsche“ Kaffeehaus entstand 1673 in Bremen. Kaffeegenuss wurde soziales Statement des Adels und reicher Kaufleute.

Globale Verbreitung ab dem 17. Jahrhundert

Um den gestiegenen Bedarf decken zu können, begannen die Kolonialmächte den Kaffeeanbau in ihren Kolonien in Afrika, Südamerika, Indien und Asien, wo er bis heute kultiviert wird und Lebensgrundlage von 25 Millionen Menschen ist.

Kaffee ist heute eines der wichtigsten Handelsgüter weltweit – mit Wurzeln, die bis zu Kaldi und seinen neugierigen Ziegen in der äthiopischen Provinz zurückreichen.

Eskaro Kaffee, Broicher Str. 13, 41179 Mönchengladbach, www.eskaro.de



www.stappen.de

Was hat DENN früher die Ur-Ur-Oma gekocht?



Was haben Deine Vorfahren gekocht? Welche alten Rezepte wurden über viele Jahre in Deiner Familie weitergegeben? Wir suchen alte Kochrezepte (17. - 19. Jh.) vom Niederrhein und aus dem Rheinland.

Mehr Infos unter alterrezepte.hindenburger.de



COQ AU VIN - FRANZÖSISCHE KÜCHE

NEU AUF DER HINDENBURGSTRASSE

Redaktion + Foto: Marc Thiele

Coq au vin, Boeuf Bourignon, Ratatouille, Bouillabaisse, Tarte flambée, Crêpe, Baquette und Quiche – die französische Küche hat einige Köstlichkeiten zu bieten und ab dem 5. Juli haben auch die Mönchengladbacherinnen und Mönchengladbacher die Gelegenheit, einen Eindruck davon zu bekommen.

Wer sich jetzt schon auf Jean-Claude, den Chefkoch mit Stern, freut, den müssen wir enttäuschen, denn wir wissen nicht, wie die Mitglieder der Küchencrew des neuen „Coq au vin“ heißen und statt Sternegastronomie eröffnet in den Räumlichkeiten der ehemaligen Manufaktur am Minto ein Systemgastronomie-Startup mit einem spannenden aber sicher auch herausfordernden Konzept – die französische Küche für die breite Masse zugänglich zu machen und das zu günstigen Preisen bei bester Qualität, mit vielen Produkten aus kontrolliert biologischem Anbau.

Neben den oben bereits genannten Klassikern wird es auch einige neue Gerichte geben, darunter Moule Frites (Muscheln mit Fritten), Cassoulet (ein frz. Eintopf) auf marokkanische Art, Trüffel-Pommes-Frites mit französischem Käse und Ofenkäse. Beim namensgebenden Coq au vin kommt nicht wie im klassischen Rezept vorgesehen ein Hahn (Coq) zum Einsatz, sondern Kikok-Hähnchen. Diese werden zwar langsam mit Mais gemästet, aber es wird komplett auf den Einsatz von Antibiotika verzichtet und die Tiere haben mehr Platz als in der konventionellen Hähnchenmast. (Mehr Infos zu Kikok-Hähnchen unter www.kikok.de)

Sofern Qualität und Portionsgrößen stimmen, ist die Preisgestaltung absolut in Ordnung. Ein Coq au vin mit 2 Beilagen für 24,90 €, eine Bouillabaisse (klassische frz. Fischsuppe) ebenfalls mit zwei Beilagen für 28,90 €. Kommt man mit mehreren Personen, gibt es bei den Ragouts auf der Karte, also Coq au vin, Boeuf Bourignon, Ratatouille etc., spezielle Angebote zum Teilen, die das Ganze noch günstiger machen. Soupes (Suppen) gibt es ab 6,90 €, Tarte flambée (Flammkuchen) liegen zwischen 9,90 € und

19,90 €, Quiches zwischen 12,90 € und 14,90 €. Galettes (eine Art Crêpe) schlagen mit Preisen zwischen 9,90 € und 16,90 € zu Buche und Salate liegen zwischen 12,90 € und 22,90 €. Bei den Desserts stehen aktuell Tarte au Citron (Zitronenkuchen) und Crème Brûlée (mit Lavendel) sowie verschiedene Crêpes – alle zwischen 6,90 € und 13,90 € – auf der Karte. Auch für Kinder gibt es eine kleine Sonderkarte.

Ein Frühstücksangebot soll es ebenfalls geben, Samstags und Sonntags mit „Frunch a la carte“ ein All you can eat Brunch für 25 € p.P. inkl. aller Kaffeespezialitäten.

Bestellt wird voraussichtlich hauptsächlich digital. Durch scannen eines QR-Codes auf den Tischen mit dem Smartphone ruft man die Speise- und Getränkekarte auf und ordert. Aber auch das Serviceteam kann Bestellungen aufnehmen. Bezahlt werden kann nach aktueller Planung ausschließlich per Karte oder digitaler Zahlweise. Barzahlung ist nicht vorgesehen.

Modern und stylisch wird die Lokalität nach Beendigung der Umbauarbeiten daher kommen. Schon jetzt zeigen die an der Decke hängenden, bunten Schirme woher der Design-Wind weht. Pastellfarben sind Trumpf und dazu passend lila- bzw. lavendelfarbige Tische und Stühle sowie moderne Loungemöbel. Im Obergeschoss wird es eine Loungeecke mit Kamin geben. Auf zwei Etagen können die Gäste zukünftig die französischen Spezialitäten genießen, seien es Speisen, ein Glas Wein oder den ein oder anderen Aperitif und Cocktail, natürlich auch mit landestypischen Produkten wie Citadelle Gin, Pampelle Aperio und Weinen aus bekannten französischen Anbaubereichen.

Pünktlich zur Eröffnung zeigt sich das Wetter von seiner besten Seite und bietet somit ideale Bedingungen die 13 Meter lange und ca. 70m² große Terrasse des Coq au vin auf der Hindenburgstraße zu frequentieren. Freitags und Samstags laden zudem Sundowner-Events mit DJs und leckeren Drinks bei entspannter Lounge-musik zu einem Besuch ein.

Warum man sich nach Köln nun für Mönchengladbach als zweiten Standort entschieden hat ist sicher eine berechtigte Frage, aber laut Restaurantleiter und Mitinhaber Daniel Brendel hat man sich den neuen Markt vorher sehr gut angesehen und klare Potenziale erkannt. Zudem hatte man ein attraktives Angebot für die Immobilie in bester Innenstadtlage und so fiel die Entscheidung auf die Vitusstadt.

Coq au vin

Hindenburgstr. 93

41061 Mönchengladbach

<https://coquauvin-restaurant.de>

IG: coquauvin.moenchengladbach



Kommentar

Nun gilt es, die Mönchengladbacherinnen und Mönchengladbacher von einem Konzept zu überzeugen, bei dem es erst einmal eine Sprachhürde gibt. Betrachtet man das Konzept inklusive Design ist die Zielgruppe augenscheinlich klar. Jung und Trendy. Nur ist die französische Küche derzeit kein Trend in den Sozialen Medien und hat die junge Mönchengladbacher Zielgruppe auf lange Sicht überhaupt die Kaufkraft und Aufmerksamkeitsspanne, um dort regelmäßig einzukehren und ausreichend zu verweilen? Ein Wasser für die Zeit, in der man Bilder für Insta oder ein Video für TikTok dreht, wird die Kasse wohl eher nicht füllen. Es kommt sicher auf die Kommunikation an. Marketing wird hier stark über den Ausgang entscheiden, denn mit der jungen Zielgruppe alleine wird es schwer und ältere, kaufkräftige und kulinarikinteressierte erreicht man selten über Social Media. Marketing ist der Punkt, den der Vorgänger in dieser Location komplett vernachlässigt hat, was sicher einen großen Anteil am langen Dahinsiechen der Manufaktur hatte. Hinzu kommen veränderte Marktbedingungen durch die fast gleichzeitige Eröffnung der Markthalle und ihrem geballten gastronomischen Angebot.

Den Betreibern des Coq au Vin wünsche ich viel Glück oder wie die Franzosen sagen „bonne chance“ bei ihrem Abenteuer Mönchengladbach!

Marc Thiele (Herausgeber)



GOURMETFESTIVAL

MÖNCHEGLADBACH 2025

11

12

13

07

Knapp 80 Ausstellende aus dem Gastro-, Food- und Nonfoodbereich bringen von Freitag, dem 11. Juli bis Sonntag, den 13. Juli, Speisen und Getränke aus fast aller Welt auf die Hindenburgstraße und den Sonnenhausplatz in der Innenstadt von Mönchengladbach.

Am Sonntag, den 13. Juli ist zudem verkaufsoffener Sonntag auf der Hindenburgstraße und den angrenzenden Seitenstraßen.

Öffnungszeiten:

Fr.: 13:00 - 22:00 Uhr,

Sa.: 11:00 - 22:00 Uhr

So.: 11:00 - 19:00 Uhr

Weitere Informationen unter:
<https://gourmetfestivals.de>





AFRO FOOD FESTIVAL

2025 - MÖNCHEGLADBACH

AFRICAN STREET FOOD

LIVE ACTS, FASHION, BARBER, KUNST & TANZ

COMMUNITY-VIBES & FAMILIENFREUNDLICHKEIT

5. Juli 2025
11:00 – 22:00 Uhr

6. Juli 2025
11:00 – 19:00 Uhr

Haus Erholung
Johann-Peter-Boelling-Platz 1
41061 Mönchengladbach



SCAN ME



KAISERDECK OPEN AIR

BY SPACEWAX

Wenn eine Party erst zum dritten Mal stattfindet und doch schon fast Kultstatus hat, muss sie einen Nerv getroffen haben - auf jeden Fall aber hat Veranstalter Josua Mertens vom Vinyl-Only Label „Spacewax“ wohl das richtige Gespür für die Wünsche seiner Gäste.

Am 19. Juli startet seine Partyreihe „Kaiserdeck“, eine Open-Air-Event mit Fokus auf elektronische Musik und regionale Kulturförderung zum dritten Mal. Diesmal jedoch nicht in der Kaiser-Friedrich-Halle, sondern im Haus Erholung.

DJs und Kollektive u.a. aus Mönchengladbach, Koblenz und Siegen machen das denkmalgeschützte Haus auf dem Abteiberg von 12:00 - 22:00 Uhr zum stilvollen Hotspot für elektronische Musik.

Nahtlos geht es um 22:00 Uhr im Mönchengladbacher Club „Frau Manfred“ mit der After-hour weiter.

Weitere Infos und Ticketlink:
IG: spacewaxmusic



KAISERDECK

19.07.2025 SPACEWAX 12:00 - 22:00



LEON KOFI
NINOD
JOHN CANALLIE
SPHERART

ZONKER
CAVABABY
TOM STEIN
HOOKER

PILLE
THE CROOKX
DJ BUDAGADDDY

HAUS ERHOLUNG
JOHANN-PETER-BOELLING-PLATZ 1
MÖNCHEGLADBACH GERMANY

WITH A BAD WEATHER RESERVE OPTION

Am Samstag, den 05.07. und Sonntag, den 06.07. bietet das erstmalig in Mönchengladbach stattfindende AFRO FOOD FESTIVAL im Haus Erholung Einblicke in die afrikanische Kultur.

Mit einer Mischung aus Kulinarik, Musik, Tanz, Mode und Kunst ist das Festival ein Ort der Begegnung und des gemeinsamen Feiern. Die Besuchenden können afrikanische Street-Food-Spezialitäten entdecken, sich bei Barbieren und Bridern stylen lassen und hange-machte Kunst bestaunen.

Das Haus Erholung wird zum lebendigen Hotspot afrikanischer Kultur voller kulinarischer Highlights, pulsierender Live-Musik, mitreißender Tanzshows, Fashion und Kunst.

Tickets sind zum Preis von 15 € über eventim.de erhältlich. Kinder unter 12 Jahren haben freien Eintritt.

Mehr Infos und Ticketlink:

<https://www.instagram.com/afrofoodfestival2025>



Spritz Up your Summer

Sieben coole Drinks, die zeigen, wie facettenreich dieser Sommer schmecken kann.

Redaktion: **Marc Thiele**

Sonne im Gesicht, Eis im Glas – und was prickelt da so schön? Richtig: Es ist wieder Spritz-Zeit. Doch der Sommer 2025 hat mehr zu bieten als das, was auf jeder zweiten Terrasse serviert wird.

Von bitter-süß bis zitrusfrisch, von mediterran bis nordisch, mit und ohne Alkohol – die neuen Spritz-Varianten bringen frischen Geschmack ins Glas.

Wir stellen Ihnen hier sieben Sommerdrinks vor, die zeigen wie vielfältig und genussvoll der Sommer schmecken kann.

Foto: Waldemar Behn GmbH



Andalö Spritz

Sanddorn mit Küstencharme

Der Andalö Spritz bringt frischen Wind ins Glas. Basis ist der norddeutsche Sanddornlikör Andalö, der mit seiner säuerlich-fruchtigen Note perfekt mit trockenem Sekt oder Prosecco harmoniert. Ein Schuss Soda rundet den Drink ab. Die leuchtend orange Farbe erinnert an Sonnenuntergänge am Meer – ein nordischer Sommertraum im Glas.

Zutaten:

9cl Prosecco
6cl Andalö
2cl Soda / Mineralwasser

Garnitur:

Orangenscheibe

Zubereitung:

Eiswürfel in ein Aperitif-oder Weinglas geben. Prosecco eingießen und Andalö aufgießen. Abschließend mit Sodawasser auffüllen und mit einer Orangenscheibe garnieren.



Foto: Campari Deutschland GmbH

Sarti Spritz

Der fruchtig-elegante Sommerhit

Der Sarti Rosa Aperitivo ist ein moderner, fruchtig-süßer Aperitif aus Sizilien, produziert von der traditionsreichen Casa Sarti (gegründet 1885 in Bologna). Er besticht durch seine intensive rosa Farbe und ein faszinierendes Aromenprofil aus Blutorangen, Mango und Passionsfrucht. Diese exotisch-fruchtige Kombination verleiht ihm eine erfrischende Süße mit prickelnder Zitrusnote – ideal zum Mixen in einem Spritz.

Zutaten:

6cl Rosa Aperitivo
9cl Prosecco
3cl Soda / Mineralwasser
Eiswürfel

Garnitur:

Limettenscheibe

Zubereitung:

Ein großes Weinglas randvoll mit Eis füllen. Zuerst 9 cl Prosecco, dann 6 cl Sarti Rosa und 3 cl Soda hinzufügen. Mit einer Limettenscheibe garnieren – fertig ist der sommerlich-fruchtige Sarti Spritz.



Foto: Bliac - stock.adobe.com

Limoncello Spritz

Zitrusfrische aus Bella Italia

Frisch, fruchtig und ein bisschen frech: Der Limoncello Spritz kombiniert den süß-zitronigen Likör mit Prosecco und einem Hauch Soda. Mit Eis, frischer Minze und einer Zitronenscheibe serviert, ist er der Inbegriff sommerlicher Leichtigkeit – ein Must-Try für alle, die Italien nicht nur auf der Zunge tragen wollen.

Zutaten:

5cl Limoncello
8cl Prosecco
2cl Soda / Mineralwasser
Eiswürfel

Garnitur:

Eine Zitronenscheibe und Minze

Zubereitung:

Ein Weinglas mit Eis füllen und Limoncello darüber gießen. Mit Prosecco einfüllen und abschließend mit Soda auffüllen. Vorsichtig leicht umrühren. Mit einer Zitronenscheibe und einem Minzblatt garnieren und einfach italiens Sommer am Gaumen genießen.

Foto: Hersteller

Pampelle Spritz

Die Französische Riviera im Glas



Der Pampelle Ruby L'Apéro ist ein französischer Aperitif aus handverlesenen korsischen Ruby Red Grapefruits, kombiniert mit Yuzu, Cedrat, Bitterorangen und weiteren Zitrusfrüchten. Veredelt wird das Ganze mit Chinarinde, Enzian und einem leichten Eau-de-Vie aus Cognac, was dem Getränk seinen bittersüßen, aromatisch-fruchtigen Charakter verleiht. Das Resultat: ein rubinroter Aperitif mit nur 15 % Vol., deutlich weniger Zucker als viele herkömmliche Bitter-Aperitifs – eine elegante, französische Alternative zum italienischen Pendant

Zutaten:

6cl Pampelle Ruby L'Apéro
9cl Prosecco
3cl Soda / Mineralwasser
Eiswürfel

Garnitur:

Eine Grapefruitscheibe

Zubereitung:

Ein großes Weinglas oder Ballonglas großzügig mit Eis füllen. Zuerst Prosecco, dann Pampelle und zum Schluss Soda hinzufügen. Vorsichtig umrühren und mit einer Scheibe rubinroter Grapefruit garnieren – voilà, der Pampelle Spritz



Solorosa Spritz

Bitterfrisch mit Blutorange

Wer es zitrusfrisch mit einem Hauch Bitterkeit mag, wird den Solorosa Spritz lieben. Der Aperitif auf Basis von Blutorangen bringt intensive Fruchtnoten und einen ausgewogenen, leicht bitteren Geschmack mit. Kombiniert mit Prosecco und Soda entsteht ein sommerlicher Drink, der durch seine leuchtend rote Farbe und seinen klaren Zitruscharakter überzeugt – am besten garniert mit einer Scheibe Blutorange.

Zutaten:

6cl Solrosa Aperitivo
9cl Prosecco
3cl Soda / Mineralwasser
Eis

Garnitur:

Eine Blutorangenscheibe
oder Orangenzeste

Zubereitung:

Alle Zutaten auf Eis in ein Weinglas geben, vorsichtig umrühren. Mit einer Scheibe Blutorange oder einer Orangenzeste garnieren.



Mionetto Spritz

Der venezianische Klassiker neu interpretiert

Wenn es um stilvolle Aperitifmomente geht, steht der Mionetto Spritz ganz vorne mit dabei. Der leuchtend orangefarbene Drink kombiniert feinherbe Zitrusnoten mit einem fruchtig-bitteren Finish – und bringt dabei klassische italienische Aperitifkultur in moderner Form ins Glas. Der Aperitivo basiert auf sonnenverwöhnten Orangen, harmonisch abgerundet durch ausgewählte Kräuter und Wurzeln. In Verbindung mit prickelndem Prosecco entsteht ein eleganter Spritz, der gleichermaßen belebend wie unkompliziert ist – perfekt für lange Sommerabende auf Balkon, Terrasse oder Piazza, übrigens auch in der alkoholfreien Variante eine Empfehlung.

Zutaten:

6cl Mionetto Aperitivo (auch alkoholfrei)
9cl Mionetto Prosecco (auch alkoholfrei)
2-3cl Soda / Mineralwasser
Eiswürfel

Garnitur: Orangenscheibe

Zubereitung:

Ein großes Glas mit Eis füllen, Prosecco einschenken, anschließend den Aperitivo und einen Spritzer Soda hinzufügen. Sanft umrühren und mit einer Orangenscheibe garnieren.



Crodino Spritz

Alkoholfrei und elegant

Der Crodino Spritz gilt als der alkoholfreie Aperitivo schlechthin. Der ikonische Bitter aus Italien bringt mit seinen Kräuter- und Orangennoten alles mit, was ein guter Spritz braucht – nur eben ohne Alkohol. Mit Soda, Eis und einer Orangenscheibe serviert, bleibt er der Liebling aller, die bewusst genießen möchten.

Zutaten:

1 Fl. Crodino (10cl)
6cl alkoholfreier Sekt oder
Soda / Mineralwasser
Eiswürfel

Garnitur: Orangenscheibe

Zubereitung:

Ein Weinglas mit Eis auffüllen und Crodino eingießen. Mit alkoholfreiem Sekt oder Soda auffüllen. Das Glas mit einer Orangenscheibe garnieren und alkoholfrei genießen.

2025 wird spritzig, bunt und überraschend vielfältig

Die Spritz-Kultur zeigt sich 2025 so vielfältig wie nie. Klassiker wie Aperol bekommen Gesellschaft von modernen Kreationen. Sanddorn, Zitrone, Blutorange oder Grapefruit bringen Abwechslung ins Glas – und auch alkoholfrei lässt sich stilvoll anstoßen. Das Beste daran: Alle dieser Drinks lassen sich ganz einfach zu Hause mixen. Ob beim Sonnenuntergang auf dem Balkon oder bei der nächsten Gartenparty – der Sommer gehört dem Spritz.





Biersommelière **Gracia Sacher**

Gracias Bierliebe

SOMMER, SONNE, DOSENBIER

- ODER DOCH NICHT?.

Text + Fotos: **Gracia Sacher**

Endlich ist er da: der Sommer! Mal mehr, mal weniger zumindest. Ob beim Sonne genießen im Park oder auf Festivals: Die Bierdose darf – zumindest meiner Meinung nach – nicht fehlen. Das Dosenbier hat allerdings hier und da immer noch einen schlechten Ruf. Dabei taucht die Dose mittlerweile immer häufiger ganz selbstverständlich in den Regalen auf.

Wie sollen wir die Dose denn jetzt finden? Billig? Praktisch? Oder sogar besonders gut? Werfen wir doch mal einen genauen Blick darauf.

Die Dose ist die beste Verpackung für das Bier

Und damit sag ich euch ganz klar: Ich bin definitiv Team Dose. Entgegen vieler Vorurteile stellt die Dose in Sachen Verpackung die beste Wahl dar. Sie ist zu 100 % lichtdicht und wird beim Abfüllen komplett luftdicht versiegelt. Keine UV-Strahlen, kein Sauerstoff, kein Aroma-Verlust. Vor allem bei hopfenbetonten Stilen ist das ein echter Vorteil. Flaschen – auch braune – lassen immer noch etwas Licht und Sauerstoff durch. Die Folge: Aromen gehen verloren, das Bier altert schneller und verändert schlimmstenfalls den Geschmack. Ihr könnt euch an dieser Stelle gerne einen Pappkarton vorstellen. Klingt nicht lecker? Ist es auch nicht. Die Dose schützt davor. Wie ein kleines Fass – und Fassbier werden doch die meisten von euch bevorzugen, oder?

Zerbricht nicht, wiegt nichts – perfekt für unterwegs

Ein Festival, eine Wandertour, ein Sonnenuntergang irgendwo draußen: Momente, in denen man lieber nicht an zerbrochenes Glas denkt – und das Stichwort „Glasverbot“ spielt hier und da natürlich auch eine Rolle. Hinzu kommt das deutlich geringere Gewicht. Auch hier liegt die Dose also vorn.

Die Sache mit dem Geschmack

„Dosenbier schmeckt anders!“ – klar. Aber schmeckt es schlechter? Wie bereits gesagt: Das Bier in der Dose kommt deutlich frischer daher als das in der Flasche. Und dass Dosenbier irgendwie metallisch schmeckt ist wohl

eher Kopfsache. War früher vielleicht der Fall, doch die heutigen Dosen sind innen beschichtet, sodass kein Metallgeschmack durchkommt. Also: Kopf aus, Leute! Ist häufig ohnehin die bessere Entscheidung – und beim Genuss von Bier sowieso.

Dosenbier ist kein Billigbier mehr – und manchmal sogar Kunstobjekt

Lange galt: Dose = Discount. Das hat sich geändert. Immer mehr Craft-Brauereien setzen auf Alu. Neben dem Frische-Effekt lässt es sich auch häufig besser vermarkten – international sowieso. In den USA oder Spanien beispielsweise ist Bier aus der Dose völlig normal. Und auch hierzulande denken viele Brauereien, teils sogar Traditionsbetriebe um.

Was man auch ab und an sieht ist die Zusammenarbeit zwischen Brauern und Künstlern. So eignet sich die Dose hervorragend für ein besonderes Design. Und wenn ihr mal in einen Laden geht, der Craftbier in Dosen im Sortiment hat, werdet auch ihr an Etikettenkauf denken, das sag ich euch aber!

Nachhaltig? Kommt drauf an

Die Herstellung von Aluminium braucht viel Energie – ja. Aber: Es lässt sich nahezu unendlich oft recyceln, ohne an Qualität zu verlieren. Und die Rücklaufquote in Ländern mit Pfandsystemen liegt teils über 90 %.

Im Vergleich zur Mehrwegflasche schneidet die Dose bei Transportgewicht und Reinigungsaufwand besser ab. Eine Flasche muss bei über 80 Grad gespült und wieder gefüllt werden – das verbraucht pro Flasche 200 ml Wasser. Die Dose? 20 ml. Und das kalt.

Aber: Die Mehrwegflasche kann über Jahre wiederverwendet werden – vorausgesetzt, sie kommt zurück. Und genau da liegt das Problem: Leergut wird immer komplizierter, Sortieranlagen teurer, der



Rücklauf oft chaotisch. Die Dose ist in diesem Punkt einfach einfacher.

Mein Fazit: Dosenbier – bestes Bier

Aus den oben erwähnten Gründen. Und gerade jetzt, wenn die Sonne alles gibt, solltet ihr darauf achten, dass euer Bierchen möglichst dunkel gelagert wird. Ich für meinen Teil werde mir jetzt ein Dosenbier aus dem Kühlschrank holen und auf den Sommer trinken.

In diesem Sinne: Genießt diese wunderbare Zeit!

*Cheers,
Gracia*



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

Gospel - Pop Concert LICHTBLICK

Samstag den 6. September 2025

Friedenskirche
Margarethenstr. 20
41061 Mönchengladbach

Einlass 17:00 Uhr,
Beginn 18:00 Uhr

Eintritt

Vorverkauf 10 €
Vor der Chorprobe, jeden Dienstag von 17:00 Uhr – 18:00 Uhr
Telefonisch: Handy Nr. 0 162 6825623 Frau Marianne Jacobs
Abendkasse: 12 € Ermäßigt: 6 €



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



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



Löwenkinder®

Verein zur Unterstützung krebskranker Kinder e.V.

Helfen Sie
krebs- und chronisch
kranken Kindern!

BRACHEN SIE HILFE?

Sprechen Sie uns an
oder geben Sie unsere
Adresse an betroffene
Familien weiter!

WIR KÖNNEN HELFEN ...

... Ihnen 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
Krebsforschungs-
projekte.

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!



MEDIZIN + CO

DAS GESUNDHEITSMAGAZIN FÜR MÖNCHENGLADBACH UND DIE REGION

AUSGABE 45 | 3. QUARTAL 2025 | 12. JAHRGANG

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

**Notfallversorgung
in Mönchengladbach**

**So schützen Sie Ihre
Gesundheit bei Hitze**

**Kinder psychisch
kranker Eltern**

**Forderung: Gesundheit
als Schulfach**

**Gesunde Babyhaut und Fieber
richtig behandeln**



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





Marc Thiele, Herausgeber

EDITORIAL

Liebe Leserinnen und Leser,

mit unserer nun bereits 45. Ausgabe starten wir eine Reihe von Veränderungen unseres Gesundheitsmagazins für Mönchengladbach und das Umland.

Im Moment sind es lediglich kleinere Designelemente, etwas an der Typografie und Dinge, die Ihnen wahrscheinlich auf den ersten Blick gar nicht auffallen, wie neue Rubrikenamen. Im Hintergrund arbeiten wir jedoch bereits seit längerer Zeit an einem kompletten Re-Design des Magazins, inklusive des Wechsels auf ein DIN Format, was uns tatsächlich nur Vorteile bringt. Die meisten Kunden nutzen Anzeigenformate, die vom klassischen DIN Format abgeleitet sind,

womit wir es Ihnen mit dem Formatswechsel deutlich einfacher machen, bei uns Anzeigen zu schalten.

Auch die Zeitungsstände, die wir ab Anfang 2026 für MEDIZIN + CO in einigen unserer Verteilstellen aufstellen dürfen, sind standardisiert auf ein DIN Format ausgerichtet.

Natürlich spielen auch die Kosten eine Rolle. Alles wird teurer und wir müssen schauen, wie wir das kompensieren, ohne unsere Anzeigenpreise deutlich erhöhen zu müssen. Die Produktion eines Standardformates kostet weniger, als die des Sonderformates, das Sie seit Jahren kennen. Ob wir im Zuge des Formatswechsels auch das Papier verändern, wissen wir noch nicht.

Zu guter Letzt werden wir deutlich digitaler und dadurch serviceorientierter. Aber zu unserer Digitalstrategie werde ich in einer späteren Ausgabe mehr sagen können.

Ich hoffe, dass Sie diesen Weg der Veränderungen mit uns gehen, sowohl als Leserin und Leser, als auch als Kundin und Kunde.

Nun wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Lesen unserer Sommerausgabe.

Ihr *M. Thiele*
Marc Thiele (Herausgeber)



ZAHNARZTPRAXIS
DR. GRÜNEWALD



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!





INHALT

3. QUARTAL 2025

JULI
AUGUST
SEPTEMBER



07



16



23

M+C UPDATE

- 5 Mit Herz und Haltung. Die Zukunft des Wohnens für Senioren neu gedacht
- 6 Engpässe in Hausarztpraxen wären vermeidbar
- 7 Neues Niveau der Notfallversorgung in Mönchengladbach

M+C DIGITAL

- 8 - 9 Tumordiagnostik mittels KI
- 10 - 11 KI-Agenten für die Krebsmedizin
- 12 Darmkrebs-Screening per Smartphone
- 13 Wie zuverlässig sind Symptom-Checker-Apps?

M+C KIDS

- 14 Gesundheit als Schulfach gefordert
- 15 Im Fokus: Kinder psychisch kranker Eltern
- 16 Diabetes: Raus aus der Kinder- und Jugendmedizin. Rein ins Risiko?
- 17 Erneut DDG Zertifikat für die Städtische Kliniken Mönchengladbach
- 18 - 19 Gesunde Babyhaut und Fieber richtig behandeln
- 20 Schlaganfall bei Kindern besser erkennen und behandeln
- 21 Bronchitis: Es drohen irreversible Langzeitschäden

M+C DENTAL

- 22 Zahnfehlstellungen zum richtigen Zeitpunkt korrigieren
- 23 Strahlend weiße Zähne durch professionelles Bleaching

M+C FORSCHUNG

- 24 - 25 Innovative Technologie erlaubt neue Erkenntnisse zur Entstehung schwerer Erkrankungen

M+C SAISON

- 26 - 27 So schützen Sie Ihre Gesundheit bei Hitze
- 27 Urlaub ohne Nebenwirkungen
- 28 - 29 Menschen mit Demenz bei Hitze besonders gut schützen
- 29 Mit kühlem Kopf durch heiße Sommertage

M+C STANDARDS

- 3 Editorial
- 30 Notrufnummern und Adressen, Impressum

Die nächste Ausgabe von MEDIZIN + CO erscheint am 29. September 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

Mit Herz und Haltung: Wie Hannah Kramer die Zukunft des Wohnens für Senioren neu denkt

Was tun, wenn sich das Leben im Alter einsam, schwer oder überfordernd anfühlt? Wenn Wohnraum zu teuer wird und Angehörige an ihre Grenzen stoßen? Hannah Kramer hat Antworten darauf gefunden – und mit der Senioren WG mit Herz ein Konzept ins Leben gerufen, das nicht nur innovativ, sondern auch tief menschlich ist.

Die Gründerin aus Mönchengladbach vermittelt privat organisierte Senioren-Wohngemeinschaften, bietet Alltagsbegleitung und baut mit ihrem Herzensprojekt Good Soul ein starkes Unterstützungsnetzwerk für Pflegebedürftige und deren Angehörige auf. Ihre Vision: Ein Leben in Gemeinschaft, mit Würde, Empathie und Unterstützung – statt Einsamkeit, Isolation und Überforderung.

„Ich will zeigen, dass das Alter eine schöne, lebenswerte Zeit sein kann“, sagt Hannah Kramer. Ihr Antrieb ist persönlich und gesellschaftlich zugleich. Sie weiß, dass der demografische Wandel kein Problem ist – sondern eine Chance für neue Wohn- und Lebensmodelle. Senioren WG mit Herz steht für genau diesen Wandel: Hannah begleitet Seniorinnen und Senioren bei der Suchenachpassenden Mitbewohnern, organisiert Wohnraum, bietet emotionale und praktische Unterstützung im Alltag und vernetzt Betroffene mit einem interdisziplinären Partnernetzwerk – vom Pflegedienst über Umzugshelfer bis zur Mikrobiom-Beratung.

Besonders wichtig ist ihr dabei der enge Bezug zu den Menschen: „Es geht nicht nur um Pflege – es geht um Nähe, Respekt und Gemeinschaft.“ Mit Good Soul, dem ersten Netzwerk gegen Einsamkeit für Pflegebedürftige in Mönchengladbach, das sie gemeinsam mit dem Pflegestützpunkt der Stadt und dem Regionalbüro Düsseldorf aufgebaut hat, schafft sie einen neuen Raum für Verbindung.

Hannah Kramer vereint Expertise und Herz: Als studierte Medienmanagerin mit über 15 Jahren Berufserfahrung in Kundenbetreuung, Projektleitung und Immobilienberatung bringt sie das unternehmerische Rüstzeug mit – als zertifizierte Alltagsbegleiterin nach §45a/b SGB XI auch das fachliche Know-how in der Pflege.

Senioren WG mit Herz ist mehr als eine Vermittlungsagentur. Es ist eine Bewegung für eine neue Alterskultur – mit einem klaren Ziel: mehr Lebensfreude, weniger Einsamkeit und echte Gemeinschaft im Alter.



02161-6236103

**IHR LEBEN. IHRE
ENTSCHEIDUNG.
WIR KÜMMERN
UNS UM DEN
REST...**



**Wohnkonzepte
Alltagshilfen
24 Stunden Pflege
Unterstützungsnetzwerk**

www.senioren-wg-mit-herz.de



Gemeinsam.
Für ein sicheres
Netzwerk im Alter.

**QR-CODE
SCANNEN UND
MEHR
ERFAHREN!**



Foto: Racle Fotodesign - stock.adobe.com

Engpässe in Hausarztpraxen

verschärfen sich, doch sie

wären vermeidbar

Viele Hausärztinnen und Hausärzte in Deutschland planen, ihre Wochenarbeitszeit deutlich zu reduzieren. Zugleich beabsichtigt jeder Vierte, die hausärztliche Tätigkeit innerhalb der nächsten fünf Jahre zu beenden. Damit drohen Einschnitte in der medizinischen Versorgung. Das ist besonders problematisch, weil die Hausarztpraxen laut Plänen der Bundesregierung künftig zusätzliche Aufgaben übernehmen sollen. Doch es gibt Lösungen, um die Engpässe größtenteils auszugleichen.

Ein Viertel der Hausärztinnen und -ärzte in Deutschland plant, ihre Tätigkeit innerhalb der nächsten fünf Jahre aufzugeben. Diejenigen, die ihren Beruf weiter ausüben möchten, wollen ihre Wochenarbeitszeit bis 2030 durchschnittlich um zweieinhalb Stunden reduzieren. Das geht aus einer neuen Umfrage hervor, für die die Bertelsmann Stiftung und die Universität Marburg knapp 3.700 Hausärztinnen und -ärzte in Deutschland repräsentativ befragen ließen. Da der Nachwuchs diese Entwicklungen nur teilweise kompensieren kann, droht sich die Anzahl der fehlenden Hausärztinnen und -ärzte in den nächsten fünf Jahren zu verdoppeln. Schon heute sind über 5.000 Hausarztsitze unbesetzt.

Laut den Experten der Bertelsmann Stiftung muss diese Entwicklung aber nicht automatisch zu Einbußen in der hausärztlichen Versorgung führen: „Wichtig wird sein, wie viel Zeit dem Hausarzt und der Hausärztin effektiv für die Arbeit am Patienten zur Verfügung steht. Hier gilt es, bislang ungenutzte Potenziale zu heben“, sagt Uwe Schwenk, Direktor Gesundheit bei der Bertelsmann Stiftung. Den Befragungsdaten zufolge wenden die Hausärztinnen und -ärzte rund 80 Prozent ihrer Arbeitszeit für Sprechstunden und Hausbesuche auf. Den Rest verbringen sie mit Verwaltungsaufgaben, Fortbil-

dungen oder sonstigen Tätigkeiten.

Primärarztssystem braucht bessere Digitalisierung und mehr Aufgabenübertragung

Das im Koalitionsvertrag geplante Primärarztssystem würde zusätzliche Herausforderungen schaffen. Demnach sollen die Hausärztinnen und -ärzte stärker als Dreh- und Angelpunkt agieren und den Zugang zu Facharztpraxen verbindlich koordinieren. „Es ist grundsätzlich notwendig und sinnvoll, die Patientenströme besser zu steuern. Wenn Hausärztinnen und Hausärzte diese Aufgabe übernehmen, kostet sie das jedoch Zeit. Deshalb wird es wichtig sein, sie gleichzeitig an anderen Stellen so viel wie möglich zu entlasten“, sagt Schwenk.

Eine Entlastungsmöglichkeit für Hausarztpraxen besteht darin, Aufgaben wie Terminmanagement, Befundaustausch, Diagnostik und Behandlungsabläufe stärker zu digitalisieren. Das setzt jedoch voraus, dass die digitalen Lösungen im Praxisalltag stabil laufen. Denn 25 Prozent der Befragten berichten, dass Software-Probleme die Praxis- und Behandlungsabläufe ein- oder mehrmals am Tag beeinträchtigen. Zudem könnten auch bestimmte Aufgaben auf andere, nichtärztliche Berufsgruppen im Gesundheitswesen übertragen werden – etwa speziell dafür ausgebildete medizinische Fachangestellte oder Pflegekräfte. Sieben von zehn befragten Hausärztinnen und -ärzten schätzen das damit verbundene Entlastungspotenzial als groß ein.

Strukturen modernisieren, statt nur mehr Geld ins System zu geben

Nach Ansicht der Bertelsmann Stiftung sollten die Strukturen und Abläufe im Gesundheitssystem modernisiert werden, statt Versorgungsengpässe durch noch mehr Steuerzuschüsse oder höhere Kassenbeiträge stopfen zu wollen – zumal die

Finanzlage der öffentlichen Haushalte sehr angespannt und die Lohnnebenkosten bereits sehr hoch sind. „Um die hausärztliche Versorgung zu sichern, müssen die notwendigen Digitalisierungsmaßnahmen gelingen, unnötige Arztbesuche reduziert sowie neue Formen der fachübergreifenden Zusammenarbeit etabliert werden“, betont Schwenk.

Veränderte Abläufe, die zu weniger Verwaltungsaufgaben und kürzeren Arbeitszeiten führen, können maßgeblich dazu beitragen, Hausärztinnen und -ärzte im System zu halten: Die Mehrheit der Befragten, die aus der hausärztlichen Tätigkeit aussteigen wollen, kann sich vorstellen, unter bestimmten Bedingungen länger im Beruf zu bleiben als geplant. Am häufigsten nennen sie dabei weniger Bürokratie als Voraussetzung, viele wünschen sich zudem geringere und flexiblere Arbeitszeiten. Im Schnitt arbeiten die befragten Hausärztinnen und -ärzte derzeit 44 Stunden pro Woche. Diese Wochenarbeitszeit liegt damit zehn Stunden über der durchschnittlichen Arbeitszeit aller Beschäftigten in Deutschland, ist aber im vergangenen Jahrzehnt deutlich gesunken: 2012 arbeiteten Hausärztinnen und -ärzte laut Ärztemonitor der Kassenärztlichen Bundesvereinigung noch 57,6 Stunden pro Woche.

INFO

Die repräsentative Befragung hat das ifas Institut im Auftrag der Bertelsmann Stiftung und des Instituts für Gesundheitsversorgungsforschung und Klinische Epidemiologie der Universität Marburg von November 2024 bis Februar 2025 durchgeführt. Für die Befragung wurde einer Zufallsstichprobe aus dem Bundesarztregister ein Fragebogen zugeschickt; die Fragen konnten alternativ auch online beantwortet werden. An der Befragung haben sich 3.687 Hausärztinnen und -ärzte beteiligt. Die Ergebnisse sind repräsentativ für die Hausärzteschaft in Deutschland. Ende 2024 gab es laut Kassenärztlicher Bundesvereinigung mehr als 55.600 Hausärztinnen und -ärzte in der Bundesrepublik. Bereits mehr als 5.000 Hausarztsitze sind unbesetzt, wobei die einzelnen Regionen davon sehr unterschiedlich betroffen sind.

Quelle

Bertelsmann Stiftung
www.bertelsmann-stiftung.de

Neues Niveau der Notfallversorgung in Mönchengladbach

Elisabeth-Krankenhaus setzt neue Maßstäbe in der Patientenversorgung

Foto: Monsters of Media / Kamil Albrecht



Für das Team ist das Arbeiten auf der Aufnahmestation besonders anspruchsvoll. (v.l.n.r.) Katharina Gergs (stellv. pflegerische Leiterin ZNA), Dr. med. Annika Stollenwerk (Chefärztin ZNA), Schwester Christa (pensionierte Stationsleiterin), Christine Stephany (stellv. Stationsleiterin), Julia Hanke (pflegerische Leiterin ZNA).

Die Städtischen Kliniken Mönchengladbach – das Elisabeth-Krankenhaus – haben eine moderne Aufnahmestation eröffnet, die die Notfallversorgung in der Region auf ein neues Niveau hebt. Die innovative Lösung entlastet die Zentrale Notaufnahme der Rheydtter Klinik und ermöglicht eine zielgerichtete Versorgung von Notfallpatienten.

Die Herausforderungen der Vergangenheit

Die Patientenzahlen in der Notaufnahme der Städtischen Kliniken Mönchengladbach steigen kontinuierlich, aktuell werden jährlich etwa 44.000 Patientenkontakte verzeichnet. Angesichts dieser hohen Frequentierung stieß das Personal an seine Grenzen. Besonders die Verfügbarkeit von nur sechs Betten in der Zentralen Notaufnahme führte zu Engpässen und ineffizienten Abläufen, was für Patientinnen und Patienten eine höhere Verweildauer in der Notaufnahme und längeren Krankenhausaufenthalte bedeuteten.

Ein innovatives Konzept für eine bessere Versorgung

Die neue Aufnahmestation entspricht einem innovativen Konzept, das die Notfallversorgung grundlegend verändert. Patientinnen und Patienten werden hier maximal 24 Stunden lang intensiv untersucht, bevor sie in die entsprechende Fachabteilung verlegt oder entlassen werden. Die ausgelagerte Aufnahmestation bietet 15 Betten in Einzel- oder Doppelzimmern, die Ruhe und Privatsphäre gewährleisten und in

denen die Patientinnen und Patienten interdisziplinär betreut werden.

„Mit der ausgelagerten Station optimieren wir den Patientenfluss. Ein wesentlicher Vorteil liegt darin, dass Untersuchungen gebündelt werden und Fachmediziner optimal zusammenarbeiten können, damit es Patientinnen und Patienten schnell wieder besser geht“, erklärt **Dr. Annika Stollenwerk, Chefärztin der Notaufnahme.**

Optimale Betreuung und interdisziplinäre Zusammenarbeit

Das neue Konzept ermöglicht eine umfassende Diagnostik und eine ganzheitliche Betreuung der Patientinnen und Patienten. Häufige Notfälle sind beispielsweise Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Atemwegserkrankungen, Magen-Darm-Infekte, unklare Schmerzen und Stürze bei älteren Patientinnen und Patienten.

„Auf der neuen Aufnahmestation können wir Patientinnen und Patienten intensiver beobachten und sie umfassender beurteilen. Das ermöglicht präzisere Therapieentscheidungen“, betont die **pflegerische Leiterin Julia Hanke.**

Für die Pflegefachkräfte ist das Arbeiten auf der Aufnahmestation besonders anspruchsvoll. **Schwester Christa Kremers**, die die Eröffnung der Station und die ersten Wochen als Leiterin mitgestaltet hat, beschreibt es so: „Es ist ein anderes Arbeiten als auf einer regulären Station. Man benötigt einen guten Überblick und muss schnell Entscheidungen treffen.“ Für Schwester Christa, die nach 28 Jahren im „Eli“ nun in den Ruhestand geht, ist der Aufbau der neuen Aufnahmestation eine echte Herzensangelegenheit. „Ich bin sehr froh, dass ich dieses Projekt noch begleiten durfte und damit maßgeblich daran beteiligt war, optimale Strukturen in der Notfallversorgung in Mönchengladbach zu schaffen.“

Flexibilität als Erfolgsfaktor

Die hohe Fluktuation auf der Aufnahmestation erfordert ein Höchstmaß an Flexibilität. „Wir bauen die Station im Prinzip zweimal täglich komplett neu auf und wieder ab“, berichtet Dr. Stollenwerk. Diese dynamische Arbeitsweise ermöglicht es, schnell auf Veränderungen

zu reagieren und eine optimale Versorgung zu gewährleisten.

Ein Gewinn für die Patientinnen und Patienten

Die Vorteile der neuen Aufnahmestation sind vielfältig:

- **Schnellere und präzisere Diagnosen:** Durch die konzentrierte Untersuchung innerhalb von 24 Stunden können Diagnosen schneller und genauer gestellt werden.
- **Verbesserte Patientenversorgung:** Die ruhige Umgebung und die ganzheitliche Betreuung tragen zu einem angenehmeren Aufenthalt bei.
- **Effizientere Abläufe:** Die interdisziplinäre Zusammenarbeit und die flexible Arbeitsweise sorgen für reibungslose Abläufe.
- **Entlastung der Notaufnahme:** Die neue Station entlastet die Notaufnahme und ermöglicht es, sich auf schwerere Fälle zu konzentrieren.

Ein Blick in die Zukunft

Die neue Aufnahmestation ist ein wichtiger Schritt in Richtung moderner Notfallmedizin. Die Städtischen Kliniken Mönchengladbach setzen damit ein Zeichen für eine zukunftsorientierte und patientenzentrierte Gesundheitsversorgung.


**Städtische Kliniken
Mönchengladbach**
Akademisches Lehrkrankenhaus der
Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf

ELISABETH-KRANKENHAUS RHEYDT

Notaufnahme (NA)
Hubertusstr. 100, 41239 Mönchengladbach
Tel.: 02166 394-2917
Fax: 02166 394-2727
www.sk-mg.de





Tumordiagnostik: KI-Modell

erkennt mehr als 170 Krebsarten

Foto: ArtemisDiana - stock.adobe.com

Das MRT-Bild zeigt einen Hirntumor, ungünstig gelegen, eine Hirnbiopsie mit hohen Risiken für den Patienten verbunden. Vorgestellt hatte er sich wegen des Sehens von Doppelbildern. Situationen wie in dieser Fallbesprechung im multidisziplinären Expertenteam in der Krebsmedizin veranlassen Forschende der Charité – Universitätsmedizin Berlin zusammen mit Kooperationspartnern neue Wege für die Diagnosestellung zu suchen. Entstanden ist ein KI-Modell. Die Grundlage: spezifische Merkmale am Erbgut der Tumoren – ihr epigenetischer Fingerabdruck, gewonnen unter anderem aus Nervenwasser. Wie das Team im Fachmagazin *Nature Cancer zeigt, klassifiziert das neue Modell schnell und sehr zuverlässig.**

Heute sind weit mehr Tumorarten bekannt als Organe, aus denen sie hervorgehen. Jeder Tumor hat seine eigenen Charakteristika, bestimmte Gewebemerkmale, Wachstumsraten, Stoffwechselbesonderheiten. Dennoch lassen sich Tumortypen mit ähnlichen molekularen Eigenschaften in Gruppen zusammenfassen. Von der Art

des Tumors hängt entscheidend die Behandlung der jeweils individuellen Erkrankung ab. Neue, zielgerichtete Therapien sprechen bestimmte Strukturen von Tumorzellen an oder legen deren Signalwege lahm, um dem krankhaften Gewebewachstum Einhalt zu gebieten. Chemotherapien lassen sich nach Tumortyp auswählen und in ihrer Dosierung anpassen. Besonders seltene Tumorarten können möglicherweise im Rahmen von Studien mit neuartigen Therapien behandelt werden.

„Vor dem Hintergrund einer zunehmend personalisierten, sich schnell entwickelnden Krebsmedizin ist eine präzise Diagnosestellung an einem zertifizierten Tumorzentrum wegweisend für eine erfolgreiche Behandlung“, sagt Prof. Martin E. Kreis, Vorstand Krankenversorgung der Charité. Während eine umfassende molekulare, zelluläre und funktionelle Analyse eines Tumors anhand von Gewebeproben die nötigen Informationen liefert, sind Medizinerinnen und Mediziner ebenso mit Fällen konfrontiert, in denen eine Entnahme von Tumorgewebe nicht möglich

oder sehr riskant ist. Hinzu kommt: Auch eine feingewebliche Untersuchung allein kann keine so präzisen Diagnosen stellen wie das neue KI-Modell.

Blick ins Erbgut statt ins Gewebe

Zur Charakterisierung von Hirntumoren hat sich eine Methode etabliert, die nicht auf einer konventionellen mikroskopischen Diagnostik, sondern auf Modifikationen des Tumorerbguts, den epigenetischen Merkmalen, basiert. Sie gehören zum Gedächtnis einer jeden Zelle und bestimmen, welche Teile der Erbinformation wann abgelesen werden. „Hunderttausende epigenetische Modifikationen fungieren als An- und Ausschalter einzelner Genabschnitte. Ihre Muster bilden einen unverwechselbaren Fingerabdruck“, erklärt PD Dr. Philipp Euskirchen, Wissenschaftler am Standort Berlin des Deutschen Konsortiums für translationale Krebsforschung (DKTK) und am Institut für Neuropathologie der Charité, Leiter der jetzt veröffentlichten Studie. „In Tumorzellen sind die epigenetischen Infor-

mationen auf jeweils charakteristische Weise verändert. Anhand ihrer Profile können wir Tumoren unterscheiden und sie klassifizieren.“ Im Fall von Hirntumoren genügt dazu in manchen Fällen sogar eine Probe des Nervenwassers, die vergleichsweise einfach gewonnen werden kann und keiner Operation bedarf.

Um nun einen unbekannten Fingerabdruck mit Tausenden bekannter Fingerabdrücke verschiedener Krebserkrankungen zu vergleichen und einem bestimmten Tumortyp zuzuordnen, braucht es Methoden maschinellen Lernens, also Künstliche Intelligenz, denn die Daten sind sehr umfangreich und komplex. Hinzu kommt: In der Vergangenheit wurden unterschiedliche Methoden der DNA-Sequenzierung angewendet. Zudem beschränken sich epigenetische Analysen meist auf festgelegte, für einzelne Tumorarten typische Muster und Genabschnitte. „Unser Ziel war es daher, ein Modell zu entwickeln, das Tumoren genau klassifiziert, selbst wenn nur Teile des gesamten Tumor-Epigenoms zugrunde liegen oder die Profile mit unterschiedlichen Techniken und variierender Genauigkeit erhoben wurden“, sagt Bioinformatiker Dr. Sören Lukassen, Leiter der Arbeitsgruppe Medical Omics des Berlin Institute of Health in der Charité (BIH).

Zuverlässig und nachvollziehbar

CrossNN heißt das neu entwickelte KI-Modell, dessen Architektur auf einem einfachen neuronalen Netzwerk beruht. Es wurde mit einer großen Anzahl an Referenztumoren trainiert und anschließend an mehr als 5000 Tumoren überprüft. „Unser Modell erlaubt in 99,1 Prozent aller Fälle eine sehr präzise Diagnosestellung von Hirntumoren und ist genauer als bisherige KI-Modelle“, sagt Philipp Euskirchen. „Darüber hinaus konnten wir auf gleiche Weise ein KI-Modell trainieren, das über 170 Tumorarten aus allen Organen mit einer Treffsicherheit von 97,8 Prozent unterscheiden kann. Damit lässt es sich über die relativ seltenen Hirntumoren hinaus für Krebserkrankungen aller Organe anwenden.“ Entscheidend für künftige Zulassungen in der klinischen Anwendung: Die Modelle sind vollständig erklärbar, das heißt, es ist nachvollziehbar, wie die Entscheidungen getroffen werden.

Der molekulare Fingerabdruck, den das KI-Modell zur Bestimmung erhält, kann aus einer Gewebeprobe oder aus Körperflüssigkeiten stammen. Schon jetzt bietet das Institut für Neuropathologie der Charité im Fall spezieller Hirntumoren eine nichtinvasive Diagnostik anhand von Nervenwasser, die sogenannte Liquid Biopsy, an. Sie erlaubt eine Diagnosestellung ohne belastende Operation auch in schwierigen Situationen. Profitiert hat davon unter anderem der Patient, der sich mit dem Sehen von Doppelbildern vorgestellt hatte. „Wir haben das Hirnwasser mittels Nanopore-Sequenzierung, einer neuartigen, sehr schnellen und effizienten Form der Erbgutanalyse, untersucht. Die

Klassifikation durch unsere Modelle ergab, dass es sich um ein Lymphom des zentralen Nervensystems handelte. Eine geeignete Chemotherapie konnte zeitnah begonnen werden“, schildert Philipp Euskirchen.

crossNN in der klinischen Erprobung

Die Genauigkeit der Methodik überraschte selbst die Forschenden. „Obwohl die Architektur unseres KI-Modells sehr viel einfacher ist als bisherige Ansätze und dadurch erklärbar bleibt, liefert es präzisere Vorhersagen und damit eine höhere diagnostische Sicherheit“, sagt Sören Lukassen. Das Forschungsteam plant daher zusammen mit dem DKTK klinische Studien mit crossNN an allen acht deutschen DKTK-Standorten. Darüber hinaus soll auch ein intraoperativer Einsatz erprobt werden. Ziel ist es, die exakte und vergleichsweise kostengünstige Tumorbestimmung anhand von DNA-Proben in die Routineversorgung zu übertragen.

Quelle: Charité

ÜBER DIE STUDIE

Ermöglicht wurden die Arbeiten am Institut für Neuropathologie der Charité und dem Berlin Institute of Health in der Charité (BIH) durch das Deutsche Konsortium für translationale Krebsforschung (DKTK) und die gemeinnützige Organisation The Brain Tumour Charity, UK.

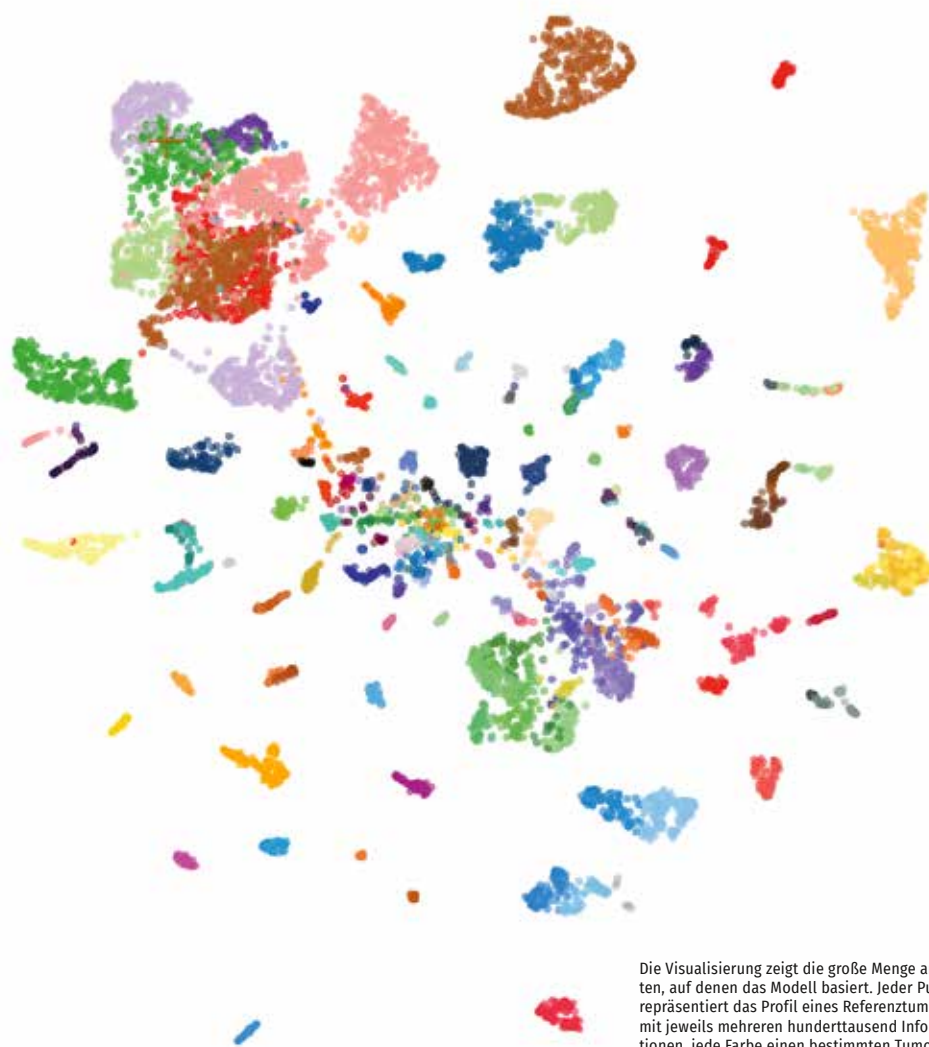


* ORIGINALPUBLIKATION

<https://www.nature.com/articles/s43018-025-00976-5>

Yuan D et al. crossNN is an explainable framework for cross-platform DNA methylation-based classification of tumors. Nature Cancer. 2025 June 06.

<https://doi.org/10.1038/s43018-025-00976-5>



Die Visualisierung zeigt die große Menge an Daten, auf denen das Modell basiert. Jeder Punkt repräsentiert das Profil eines Referenztumors mit jeweils mehreren hunderttausend Informationen, jede Farbe einen bestimmten Tumortyp.

© Charité | Philipp Euskirchen



Foto: MrPanya - stock.adobe.com

KI-Agenten

für die Krebsmedizin

Dresdner Forschungsteam entwickelt System zur Unterstützung klinischer Entscheidungen

Forschende des Else Kröner Fresenius Zentrums (EKFZ) für Digitale Gesundheit an der Technischen Universität Dresden (TUD) haben in Zusammenarbeit mit Partnern aus Deutschland, Großbritannien und den USA einen autonomen KI-Agenten entwickelt und getestet, der die klinische Entscheidungsfindung in der Onkologie unterstützen kann. Die Ergebnisse wurden in der Fachzeitschrift Nature Cancer veröffentlicht. Künftig könnten KI-Agenten medizinisches Fachpersonal dabei unterstützen, komplexe medizinische Daten zu analysieren und fundierte, personalisierte Behandlungsentscheidungen für Krebspatientinnen und -patienten zu treffen.

Die klinische Entscheidungsfindung in der Onkologie ist anspruchsvoll und erfordert die Auswertung verschiedenster Datentypen – von der medizinischen Bildgebung und genetischen Informationen bis hin zu Patientenakten und Behandlungsleitlinien. Um die medizinische Praxis wirksam zu unterstützen, müssen KI-Modelle deshalb multimodale Daten verarbeiten können und über Problemlösungsfähigkeiten verfügen, die menschlichen Denkprozessen ähneln.

Für die Entwicklung ihres autonomen KI-Agenten für die Präzisionsmedizin, erweiterten die Forschenden das Sprachmodell GPT-4 um verschiedene digitale Werkzeuge – darunter die Erstellung von Radiologieberichten auf Basis von MRT- und CT-Scans, die medizinische Bildanalyse, die Vorhersage genetischer Veränderungen direkt aus histopathologischen Gewebeschnitten sowie Suchfunktionen auf Plattformen wie PubMed, Google und OncoKB. Um sicherzustellen, dass Entscheidungen auf dem aktuellen medizinischen Wissensstand beruhen, erhielt das Modell Zugriff auf etwa 6800 Dokumente aus offiziellen onkologischen Leitlinien und klinischen Ressourcen.

Autonomer KI-Agent erfolgreich an realitätsnahen, simulierten Patientenfällen getestet

Der KI-Agent wurde anhand von 20 realistischen, simulierten Patientenfällen in einem zweistufigen Verfahren getestet: Zunächst wählte das System geeignete Hilfsmittel (Tools) aus, anschließend recherchierte es relevante medizinische Informationen, um fundierte Schlussfolgerungen zu treffen. Die Ergebnisse wurden von medizinischen Expertinnen und Experten hinsichtlich ihrer Genauig-

keit, Vollständigkeit und korrekten Quellenangabe überprüft. Der KI-Agent kam in 91 Prozent der Fälle zu korrekten klinischen Schlussfolgerungen und zitierte in mehr als 75 Prozent der Fälle die relevanten onkologischen Leitlinien korrekt.

Hervorzuheben ist, dass der Einsatz von spezialisierten Werkzeugen und die Verwendung zugrundeliegender medizinischer Fachinformation die Leistung des Modells erheblich verbesserten. Dadurch konnten sogenannte „Halluzinationen“ – also plausibel klingende, aber falsche Aussagen – deutlich reduziert werden. Gerade im sensiblen Bereich der Gesundheitsversorgung ist dieses Ergebnis von großer Bedeutung.

„KI-Tools sollen medizinisches Fachpersonal unterstützen und wertvolle Zeit für die Patientenversorgung schaffen“, sagt Dyke Ferber, Erstautor der Veröffentlichung. „Sie könnten im Alltag helfen, fundierte Entscheidungen zu treffen und Ärztinnen und Ärzte dabei unterstützen, stets über die neuesten Behandlungsempfehlungen informiert zu sein – und dadurch zur optimalen personalisierten Therapie von Krebspatientinnen und -patienten beizutragen.“

Künftige Unterstützung im Klinikalltag möglich

Die Studie zeigt, dass KI-Agenten grundsätzlich in der Lage sind, Onkologinnen und Onkologen im klinischen Alltag zu unterstützen. Trotz der vielversprechenden Ergebnisse weisen die Forschenden auf bestehende Einschränkungen ihrer Studie hin. Das System wurde nur an einer kleinen Anzahl von simulierten Fällen getestet und muss noch weiter validiert werden. Zukünftige Arbeiten sollen sich auf die Integration von Konversationsfähigkeiten mit menschlichem Feedback – sogenannten „Human-in-the-Loop“-Interaktionen – sowie auf datenschutzkonforme Anwendungen auf lokalen Servern konzentrieren.

„Um das Potenzial von KI-Agenten in Zukunft voll auszuschöpfen, wird es entscheidend sein, sie reibungslos und mit minimalen Störungen in den klinischen Alltag zu integrieren“, sagt Prof. Jakob N. Kather, Professor für Clinical Artificial Intelligence am EKfZ für Digitale Gesundheit der TU Dresden und Onkologe am Dresdner Universitätsklinikum Carl Gustav Carus. „Herausforderungen wie die

Interoperabilität mit bestehenden Systemen, Datenschutzanforderungen, notwendige Zulassungsverfahren als Medizinprodukte und Fragen der Verantwortlichkeit müssen dafür gelöst werden.“

Langfristig halten es die Forschenden für denkbar, dass KI-Agenten auch in anderen medizinischen Bereichen eingesetzt werden könnten – vorausgesetzt, sie werden mit den jeweils passenden Tools und Daten ausgestattet. „Für eine erfolgreiche Implementierung medizinischer KI-Agenten müssen die Medizinerinnen und Mediziner darin geschult werden, effektiv mit diesen Systemen zusammenzuarbeiten – bei gleichzeitigem Erhalt der vollständigen Entscheidungsverantwortung“, ergänzt Prof. Kather. „Diese Agenten sollen das Klinikpersonal unterstützen, es aber keinesfalls ersetzen.“

Insgesamt unterstreicht die Studie das große Potenzial von Sprachmodellen in Kombination mit Präzisionsonkologie- und Suchwerkzeugen und schafft damit eine solide Grundlage für den zukünftigen Einsatz von KI-gestützter, personalisierter Unterstützungssysteme in der klinischen Praxis.

ELSE KRÖNER FRESENIUS ZENTRUM FÜR DIGITALE GESUNDHEIT

<https://digitalhealth.tu-dresden.de>

<https://www.ekfs.de/wissenschaftliche-foerderung/zentren/else-kroener-fresenius-zentrum-fuer-digitale-gesundheit>



ORIGINALPUBLIKATION

Dyke Ferber, Omar S. M. El Nahhas, Georg Wölflein, Isabella C. Wiest, Jan Clusmann, Marie-Elisabeth Leßmann, Sebastian Foersch, Jacqueline Lammert, Maximilian Tschochohei, Dirk Jäger, Manuel Salto-Tellez, Nikolaus Schultz, Daniel Truhn, Jakob Nikolas Kather: Development and validation of an autonomous artificial intelligence agent for clinical decision-making in oncology, Nature Cancer, 2025.

<https://doi.org/10.1038/s43018-025-00991-6>



- Marketingberatung
- Web-Design
- Print-Design
- Social Media
- Mediaplanung
- Pressearbeit
- Video / Fotografie
- Werbetechnik
- Corporate Publishing

**25 Jahre Full-Service
Marketing für das
Gesundheitswesen**



Sprechen Sie uns an:

E-Mail: info@marktempuls.de
Tel.: 0 21 61 - 686 95 20

m marktimpuls
werbeagentur + verlag

Darmkrebs-Screening per Smartphone

Foto: Dibani - stock.adobe.com

Die Möglichkeiten der Darmkrebsfrüherkennung werden in Deutschland bislang nur unzureichend genutzt. Das gilt auch für den Nachweis von Blut im Stuhl. Die immunologischen Stuhltests können winzige Mengen von Blut im Stuhl aufspüren. Wissenschaftler am Deutschen Krebsforschungszentrum (DKFZ) sind der Frage nachgegangen, ob eine Smartphone-basierte Testung eine aussagekräftige Alternative bzw. Ergänzung zum klassischen Labortest sein könnte.

Aktuell werden in Deutschland als Darmkrebsvorsorge für Männer und Frauen ab 50 zwei Alternativen angeboten: Die Darmspiegelung (Koloskopie) und der Test auf Blut im Stuhl (FIT, Fecal Immunochemical Tests). Die Inanspruchnahme in der Bevölkerung ist allerdings bislang trotz eines Einladungsverfahrens unzureichend. FIT ist ein immunochemischer Test: Mit Hilfe spezifischer Antikörper, die den Blutfarbstoff Hämoglobin erkennen, wird nach mit bloßem Auge nicht sichtbarem Blut im Stuhl gesucht. Blut im Stuhl kann sowohl von bösartigen Schleimhauttumoren als auch von gutartigen Polypen als deren Vorstufe stammen, aber es gibt auch andere Ursachen. Bei einem positiven Stuhltest empfiehlt man den Betroffenen gezielt eine Darmspiegelung, um abzuklären, was genau dahintersteckt. Die Darmspiegelung gilt als der Goldstandard der Darmkrebsfrüherkennung, weil sie die höchste Treffsicherheit hat. Frühzeitig erkannte Krebsvorstufen können während der Untersuchung direkt entfernt werden, so dass das Erkrankungsrisiko sinkt. Für Menschen, die die Darmspiegelung ablehnen, wird der FIT angeboten.

Man sollte erwarten, dass diese nicht-invasive Art der Früherkennung besser angenommen wird. Tatsächlich gibt es Länder, in denen ein großer Prozentsatz der Bevölkerung die Darmkrebsfrüherkennung per FIT nutzt. In den Niederlanden etwa sind es mehr als 70 %. In Deutschland dagegen lässt auch die Akzeptanz des FIT sehr viel Luft nach oben: Aktuell lassen sich nur rund 20 % der Bevölkerung regelmäßig testen.

Stuhlanalyse per App

Wie könnte man mehr Menschen dazu bringen, die guten Möglichkeiten der Darmkrebsvorsorge zu nutzen, fragten sich Forscher am DKFZ. Dazu Michael Hoffmeister: „Es ist naheliegend, bei der Suche nach Mitteln und Wegen an digitale Technologien und speziell an das Smartphone zu denken, das für viele Menschen zum ständigen, viel genutzten Begleiter geworden und aus der Lebenswirklichkeit nicht mehr weg zu denken ist. Warum sollte sich das Smartphone nicht auch zur Stuhlanalyse nutzen lassen?“

Tatsächlich ist dies technisch möglich: durch Kombination eines Hämoglobin-Schnelltests mit einer Smartphone-App. Der Schnelltest wird bereits kommerziell angeboten, und die Anwendungssoftware für den Stuhltest gibt es in den großen App-Stores kostenlos.

Den Schnelltest führt man ganz bequem selbst zu Hause aus: Dreimal wird das Teststäbchen in die Stuhlprobe und dann in ein Röhrchen mit Testlösung getaucht. Nach Schütteln der Probe werden drei Tropfen auf die Testkassette gegeben. Dann wartet man 15 Minuten und macht anschließend mit dem Smartphone ein Foto von der Testkassette. Den Rest erledigt die App: Anhand der Farbtintensität kann die App bestimmen, ob sich verdächtige Blutspuren im Stuhl befinden oder nicht. Das Ergebnis wird umgehend auf dem Display angezeigt. Das Prozedere ist also – im Vergleich zum klassischen FIT – deutlich patientenfreundlicher: Keine Arztbesuche, kein Einschicken der Probe ans Labor, kein tagelanges Warten auf das Testergebnis.

Ähnlich treffsicher wie der Labortest

Bleibt die Frage: Ist denn das Smartphone wirklich so gut wie ein Labor? Ist die Treffsicherheit, mit der Spuren von Blut im Stuhl entdeckt werden, bei der App-gestützten Selbsttestung wirklich vergleichbar? Diese Frage hat die DKFZ-

Forscherguppe um Michael Hoffmeister untersucht. Teilnehmer der BLITZ-Studie, bei denen zwischen 2021 und 2023 in gastroenterologischen Praxen in Süddeutschland eine Darmspiegelung durchgeführt werden sollte, erhielten das Angebot, bei dem Vergleich der beiden FIT-Tests mitzumachen. Die Koloskopie erfolgte planmäßig.

Die 654 Teilnehmer konnten sich frei entscheiden, ob sie zusätzlich zum klassischen FIT einen Smartphone-basierten Stuhltest durchführen wollten. 361 (55 Prozent) entschieden sich dafür und 89 Prozent von ihnen bewerteten die Smartphone-Testung anschließend in einem standardisierten Fragebogen als nützliche Alternative zum klassischen Test.

„Tatsächlich kann das Smartphone mit dem Labor mithalten“, so Michael Hoffmeister. „Die Sensitivität der Smartphone-Testung erwies sich als ähnlich gut wie die des klassischen Labortests.“ Wie ein Abgleich mit den Koloskopiebefunden zeigte, wurden fortgeschrittene, potenziell krebserdächtige Schleimhautveränderungen durch die App in 28 Prozent der Fälle erkannt. Für die Testung im Labor wurde eine vergleichbare Sensitivität von 34 Prozent ermittelt. Die Spezifität – das zweite wichtige Kriterium für die Aussagefähigkeit eines diagnostischen Tests – betrug bei beiden Verfahren 92 Prozent. Das heißt, die Rate falsch positiver Testergebnisse war gering.

„Aufgrund unserer Ergebnisse könnte die Smartphone-basierte FIT-Testung eine aussagefähige Alternative oder Ergänzung zum klassischen Labortest darstellen“, sagt Koautor Herrmann Brenner. „Ich sehe eine realistische Chance, dass wir mit diesem zusätzlichen Angebot mehr Menschen ins Boot holen können, an der Darmkrebsfrüherkennung teilzunehmen und die damit verbundenen Chancen der Darmkrebsprävention zu nutzen.“

INFO

DEUTSCHES KREBSFORSCHUNGSZENTRUM
IN DER HELMHOLTZ-GEMEINSCHAFT

www.dkfz.de



ORIGINALPUBLIKATION

Hoffmeister M, Seum T, Ludwig L, Brenner H: Performance of a smartphone-based

stool test for use in colorectal cancer screening: population-based study. Clin Gastroenterol Hep 2025, <https://doi.org/10.1016/j.cgh.2025.04.027>



Foto: Oksana Klymenko - stock.adobe.com

Wie zuverlässig sind Symptom-Checker-Apps?

Die Wartezimmer vieler Ärzte sind gut gefüllt, Termine nicht immer kurzfristig zu bekommen. Wie praktisch wäre es, eine erste Diagnose per App zu erhalten? Symptom-Checker-Apps versprechen genau das: Symptome eingeben und Diagnose erhalten. Aber ist das wirklich so einfach? Und wie zuverlässig ist das Ergebnis? Die Stiftung Gesundheitswissen klärt auf.

Wie funktionieren Symptom-Checker-Apps?

Man unterscheidet Apps, die Künstliche Intelligenz (KI) verwenden und Apps ohne KI. Symptom-Checker-Apps auf KI-Basis gleichen die eingegebenen Symptome mit einer medizinischen Datenbank ab und kommen so zu einer Diagnose. Apps ohne KI stützen sich auf sogenannte Entscheidungsbäume, ein Hilfsmittel zur Entscheidungs- bzw. Diagnosefindung, die von medizinischen Experten erstellt wurden. Sie stellen Symptome und mögliche Diagnosen in Beziehung und kommen so zu ihrem Ergebnis.

Welche Informationen benötigen Symptom-Checker-Apps?

Beispiele:

- Art und Dauer der Symptome
- persönliche Daten wie Alter und Geschlecht
- Vorerkrankungen, Medikamenteneinnahme, Erkrankungen in der Familie
- Lebensweise, z. B. Ernährung, Fitness, Tabak- und Alkoholkonsum
- kürzlich vorgenommene Reisen

Wie genau ist die Diagnose?

Die Zuverlässigkeit von Symptom-Checkern ist sehr unterschiedlich. Laut Studien liegen die Apps in ihrer ersten Diagnose noch oft daneben. Etwas genauer sind sie in der Einschätzung der Dringlichkeit, also wann Symptome möglichst schnell behandelt werden sollten. Doch auch

hier gilt Vorsicht: Vereinzelt neigen die Apps dennoch zur Unterschätzung der Dringlichkeit. Diese Unzuverlässigkeit kann für die Nutzer unter Umständen zu großem Schaden führen.

Die Ergebnisse sollten aus diesem Grund immer kritisch hinterfragt werden. Symptom-Checker-Apps können eine erste Orientierung geben, sie sind jedoch kein Ersatz für einen Arztbesuch.

In der Regel sind die Apps zuverlässiger, wenn:

- sie auf KI-Basis arbeiten.
- sie eine häufige Krankheit diagnostizieren sollen.
- sie mit medizinischen Experten erstellt wurden.
- sie mit hochwertigen Daten trainiert und regelmäßig aktualisiert werden.
- relevante medizinische Daten (z. B. die medizinische Vorgeschichte) in die Auswertung mit einbezogen werden.

Alle Informationen zu Apps, mit denen sich Krankheits-symptome checken lassen, erhalten Sie unter:

<https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/gesund-leben/e-health-trends/symptom-checker>



Quelle:

Stiftung Gesundheitswissen
<https://www.stiftung-gesundheitswissen.de>



STUDIE

81% der 14 bis 34-Jährigen fordern Gesundheit als Schulfach

Foto: Vasyl - stock.adobe.com

Wichtige Gesundheitsthemen kommen im Unterricht zu kurz

Gesundheit gehört auf den Stundenplan – das finden acht von zehn jungen Erwachsenen in Deutschland. Sie sprechen sich für ein neues Schulfach aus. Denn wichtige Inhalte wie Stressbewältigung, Prävention oder chronische Krankheiten werden im Unterricht nur selten behandelt. Das zeigt die Studie „Zukunft Gesundheit“ der vivida bkk und ihrer Stiftung „Die Gesundarbeiter – Zukunftsverantwortung Gesundheit“. Für die repräsentative Studie wurden 1.150 Bundesbürger im Alter von 14 bis 34 Jahren befragt.

Gesundheit spielt im Schulalltag häufig eine untergeordnete Rolle. Demnach wünschen sich 84 Prozent der jungen Erwachsenen mehr Informationen über Gesundheit und Gesundheitsvorsorge in der Schule. Zwar geben 56 Prozent der Befragten an, dass Erste-Hilfe-Maßnahmen im Unterricht vermittelt werden, und auch Bewegung und Sport haben für 55 Prozent der Befragten Platz im Schulalltag. Doch wenn es um Themen wie Stressbewältigung (32 Prozent), Vorsorgeuntersuchungen (34 Prozent) oder chronische Krankheiten (36 Prozent) geht, besteht deutlicher Nachholbedarf.

„Die psychische Gesundheit ist ebenso wichtig wie die körperliche. Schulen müssen daher ein Umfeld schaffen, in dem Schülerinnen und Schüler lernen, mit Stress und Ängsten umzugehen“, konstatiert Sina Knöpfle, Gesundheitsexpertin der vivida bkk.

Immerhin machen 70 Prozent der 14- bis 17-jährigen Stress dafür verantwortlich, dass sie sich nicht rundum gesund fühlen.

Mehr Aufklärung und persönliche Ansprechpersonen gewünscht

81 Prozent der jungen Bundesbürger sind der Meinung, dass Gesundheit als eigenes Schulfach unterrichtet werden sollte. Außerdem sind 64 Prozent für die Einführung einer Schulgesundheitsfachkraft. Diese berät bei gesundheitlichen Fragen, unterstützt bei der Erstversorgung und fördert die Gesundheitskompetenz der Schülerinnen und Schüler.

„Ein Schulfach Gesundheit würde nicht nur Wissen vermitteln, sondern auch helfen, Fakten von subjektiven Meinungen zu unterscheiden. Denn häufig wissen die Jugendlichen nicht, wo sie verlässliche Informationen finden. In sozialen Medien wie TikTok oder Instagram prasseln unzählige Tipps und Trends auf sie ein – viele davon sind jedoch widersprüchlich oder schlichtweg falsch“, so Knöpfle.

Hohe Zustimmung für ein Schulfach Gesundheit

Die Forderung nach einem Schulfach Gesundheit ist kein kurzfristiger Trend. Seit 2021 liegt die Zustimmung unter den jungen Bundesbürgern konstant bei über 80 Prozent. Zum Vergleich: 2015 wa-

ren es noch 74 Prozent. „Die Ergebnisse unserer jährlichen Studie sind ein klarer Appell an die Kultusministerien der Länder“, betont Sina Knöpfle.

Unterstützung für mehr Gesundheitskompetenz

Um diesem wachsenden Bedarf gerecht zu werden, engagiert sich die vivida bkk gemeinsam mit ihrer Stiftung „Die Gesundarbeiter“ intensiv in der Präventionsarbeit. Seit vielen Jahren setzen sie sich zum Beispiel für ein Schulfach Gesundheit ein. Darüber hinaus fördert die vivida bkk an Schulen gezielt die Medien- und Gesundheitskompetenz, etwa durch das Medienprojekt „#seiSmart“ und die Grundschulwoche des Deutschen Basketball Bundes (DBB).

„In der Kooperation mit dem DBB steht für uns im Fokus, Kinder und Jugendliche für mehr Bewegung zu begeistern. Im November planen wir erneut die bundesweite Basketball-Grundschulwoche, bei der wir rund 30.000 Kinder erreichen werden“, erklärt Knöpfle. „Unser Ziel ist es, durch positive Sporterlebnisse das soziale Miteinander und schon früh die Gesundheitskompetenz der jungen Menschen zu stärken.“

Quelle:

vivida BKK
www.vividabkk.de



Im Fokus: Kinder

psychisch kranker Eltern

Redaktion: Angelika König

Im Alltag fallen sie zunächst nicht auf: Psychische Erkrankungen innerhalb einer Familie und die damit einhergehenden Probleme werden oft versteckt, da sie in der „Mehrheitsgesellschaft“ teilweise immer noch diskriminiert werden. Die Auswirkungen gerade auf die davon betroffenen Kinder sind allerdings gravierend.

Auf der Jahrestagung der Bundesarbeitsgemeinschaft Kinder psychisch kranker Eltern (BAG KipE), die im April in Mönchengladbach stattfand, wurde das Thema umfassend beleuchtet:

Professor Dr. Michael Borg-Laufs von der Hochschule Niederrhein nannte konkrete Zahlen:

Aktuell geht man von ca. 3 Mio. betroffenen Kindern bundesweit aus, von denen sich bei bis zu 50 Prozent im späteren Leben eine psychische Beeinträchtigung oder gar Erkrankung entwickeln kann. Bei bis zu 20 Prozent liegt eine Kindeswohlgefährdung vor. Die Problemlagen dabei sind komplex: häufig liegen vielfältige psychosoziale und sozioökonomische Belastungen vor. Ganz vorne dabei sind Armut, Arbeitslosigkeit der Eltern und beengte Wohnverhältnisse.

Aufgrund ihrer Erkrankung praktizieren viele Eltern einen unvorhersehbaren Erziehungsstil, der zu einer weitreichenden Verunsicherung und hohem Kränkungspotential für die Kinder führt. Viele der Kinder erleben früh eine Rollenkehr innerhalb der Familie: sie übernehmen familiäre Verantwortung und sorgen für ihre Eltern und Geschwister. Mit all dem werden psychische Grundbedürfnisse der Kinder verletzt. Zu diesen gehören nach Prof. Borg-Laufs: Bindung, Selbstwert, Orientierung/Kontrolle und Lustgewinn. Diese sind nicht optional, sondern entscheidend für ein gelingendes Leben.

Die Gruppe psychisch erkrankter Eltern ist allerdings sehr heterogen, was eine sorgfältige individuelle Diagnostik erforderlich macht. Das Gleiche gilt für Hilfen, die immer individuell zugeschnitten sein sollten. Auch gilt: Viele Kinder werden eben nicht krank, sie verfügen über Ressourcen, mit denen sie die schwierigen Lebenslagen meistern (die „anderen 50%“) und die ihre weitere Entwicklung unterstützen.

Wie es weitergehen kann, wenn diese Kinder und Jugendlichen gleichsam „verloren gehen“, stellte im Mai eine Ausstellung im Projekt u25 des Reha-Vereins dar, in der wohnungslose junge Erwachsene ihren „Alltag in Bildern“ schildern. Allen gemeinsam ist ein erschwerter Start ins Leben: zerrüttete Familienverhältnisse, sei es durch psychische Erkrankung der Eltern, Drogen, Trennung, Scheidung und wechselnde Partnerschaften, in denen die Kinder sich häufig abgelehnt fanden, teilweise auch mit heftigen Gewalterfahrungen, das Ganze oft verbunden mit Orts- und Schulwechseln und wechselnden Bezugspersonen. Die „gebrochene“ Kindheit geht einher mit einer gebrochenen schulischen Laufbahn, begleitet von wiederkehrenden Mobbing-Erfahrungen. Die meisten haben keinen Schulabschluss, so dass auch der Übergang in eine Ausbildung kaum möglich ist und – wenn überhaupt – nur eine Helfertätigkeit bleibt, um den eigenen Lebensunterhalt zu verdienen.

Was in beiden Veranstaltungen deutlich wurde: Netzwerkarbeit in Bezug auf Kinder psychisch kranker Eltern ist enorm wichtig, denn sie kann eine entscheidende Weichenstellung für Bildung, sozialen Status, Einkommen und Gesundheit der Betroffenen, eigentlich für ihre ganze zukünftige Entwicklung sein. Eine verbesserte Zusammenarbeit der verschiedenen Institutionen könnte so sicher manches Schicksal verhindern.



Ein Bild aus der Ausstellung „Alltag in Bildern“



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



Das KipE-Bild ist vom Reha Verein, von links: Fenja Offermanns, Anja Thürnau und Prof. Dr. Sabine Wagenblass, BAG



Raus aus der Kinder- und Jugendmedizin

– Rein ins Risiko?

Warum der Wechsel in die Erwachsenenmedizin für Jugendliche mit Diabetes oft schief läuft und welche Gefahren bestehen

Der Übergang chronisch kranker Jugendlicher in die Erwachsenenmedizin – die sogenannte Transition – birgt erhebliche gesundheitliche Risiken. Jedes Jahr sind in Deutschland rund 3.200 Jugendliche mit Typ-1-Diabetes betroffen. Werden sie in dieser Übergangszeit nicht professionell begleitet, drohen ihnen Versorgungslücken, schlechtere Blutzuckerwerte und eine Zunahme von Diabeteskomplikationen. Besonders bewährt hat sich das strukturierte Berliner Transitionsprogramm (BTP), das Jugendliche zwischen 16 und 21 Jahren durch ein professionelles Fallmanagement unterstützt. Der Verband der Diabetes-Beratungs- und Schulungsberufe in Deutschland e. V. (VDBD) betont die herausragende Rolle der Diabetesberatung in dieser kritischen Phase und ruft Eltern auf, die Transition ihrer Kinder aktiv zu begleiten.

Die Transition ist weit mehr als ein Wechsel vom Kinder- zum Erwachsenenarzt. „Sie bedeutet, dass Jugendliche Verantwortung für ihre Krankheit übernehmen, sich in einem neuen medizinischen Umfeld zurechtfinden müssen und jahrelange Bindungen zu einem vertrauten Behandlungsteam enden“, erklärt Dr. Silvia Müther, Diabetologin und Fachärztin für Kinder- und Jugendmedizin sowie Leiterin des Diabeteszentrums für Kinder und Jugendliche an den DRK Kliniken Berlin. „Dieser Prozess muss nicht nur medizinisch, sondern auch psychologisch gut vorbereitet, begleitet und individuell angepasst werden – sonst kann die Versorgung lückenhaft und die Stoffwechselslage instabil werden.“ Studien zeigen: Mindestens ein Drittel der Jugendlichen fällt nach dem Arztwechsel zeitweise aus der fachärztlichen Betreuung. 20 Prozent gehen im Prozess sogar ganz verloren. Die Folgen sind gravierend – das Risiko für Unterzuckerungen, diabetische Ketoazidosen oder erste diabetische Folgeschäden steigt.¹

Struktur, Zeit und Vertrauen schaffen Sicherheit

Das Berliner Transitionsprogramm (BTP) begegnet diesen Herausforderungen mit einem sektorenübergreifenden Versorgungsansatz. Fallmanagerinnen und -manager begleiten Jugendliche über einen Zeitraum von bis zu zwei Jahren – von der ersten Planung bis zur stabilen Anbindung an die Erwachsenenmedizin. Dazu gehören Transitionsgespräche, strukturierte Übergabeberichte, individuelle Beratung und Hilfe bei der Arztsuche.

„Das Besondere am BTP ist, dass es nicht nur medizinische, sondern auch psychosoziale Aspekte einbezieht“, sagt Pflegemanagerin und Pflegewissenschaftlerin Jana Findorff von den DRK Kliniken Berlin, die das Projekt mit initiiert hat. „Wir schauen mit den Jugendlichen nicht nur die Stoffwechselwerte, sondern auch auf Schulstress, Zukunftsängste und soziale Fragen. Das stärkt die Selbstständigkeit und verhindert, dass junge Menschen in dieser Lebensphase allein gelassen werden.“

Diabetesberatung als Schlüsselrolle

Gerade in der Transition sind Diabetesberaterinnen und -berater unverzichtbar. Sie begleiten Jugendliche individuell, vermitteln Gesundheitswissen auf Augenhöhe und fördern den Aufbau von Selbstverantwortung. „Wir sind oft die Konstante im System“, betont Yvonne Häusler, Diabetesberaterin an den DRK Kliniken Berlin und Vorstandsmitglied des VDBD. „Wenn sich Arztteams ändern und Eltern sich zurücknehmen, bleiben wir ansprechbar – auch emotional.“

Neben der medizinischen Anleitung hilft die Diabetesberatung bei praktischen Fragen: Wie kann

ich meinen Therapiealltag organisieren? Was passiert mit meiner Insulinversorgung, wenn ich zum Studieren in eine andere Stadt ziehe?

Ratschläge für Eltern:

Loslassen lernen – aber nicht allein

Der VDBD rät Eltern, sich frühzeitig mit der bevorstehenden Transition auseinanderzusetzen. „Eltern haben ihre Kinder über viele Jahre mitversorgt – das Loslassen fällt vielen oft schwer“, so Häusler. „Doch genau hier braucht es professionelle Unterstützung. Eltern sollten nicht aus Angst klammern, sondern die Eigenverantwortung der Jugendlichen gezielt fördern – gemeinsam mit den Fachkräften.“ Wichtig ist, die Transition aktiv zu begleiten: Fragen stellen, bei der Arztsuche unterstützen, rechtzeitig mit der Krankenkasse sprechen. Angebote wie das BTP, das Schulungsprogramm „Fit für den Wechsel“ oder der Between-Kompass (www.between-kompass.de) bieten hilfreiche Orientierung für Familien.

Transitionsstrukturen brauchen finanzielle und politische Unterstützung

„Ein gelungener Übergang in die Erwachsenenmedizin entscheidet über die langfristige Gesundheit junger Menschen mit Diabetes“, betont Häusler. „Dafür brauchen wir verbindliche Transitionsstrukturen, eine faire Finanzierung durch die Krankenkassen – und vor allem: die Wertschätzung der professionellen Diabetesberatung als Schlüsselstelle in diesem Prozess.“

Quelle:

Verband der Diabetes-Beratungs- und Schulungsberufe in Deutschland e. V. (VDBD): www.vdbd.de



Eine frühzeitige Diagnose und eine umfassende medizinische Betreuung durch ein erfahrenes interdisziplinäres Team sind grundlegend in der Behandlung von an Diabetes erkrankten Kindern und Jugendlichen. (v.l.n.r.) Hintere Reihe: Anna Hölker (Gesundheits- und Kinderkrankenschwester sowie Diabetesberaterin) Hamzah Awad (Diabetologe), Katharina Botschen (Ärztin in Weiterbildung). Vordere Reihe: Anja Hennig (Diabetesberaterin), Gudrun Knappe (Diätassistentin), Ursula Strier (Diabetologin) Melanie Richter (Sozialarbeiterin), Tatjana Lesnich (Kinder- und Jugendpsychiaterin).


**Städtische Kliniken
Mönchengladbach**
 Akademisches Lehrkrankenhaus der
 Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf

ELISABETH-KRANKENHAUS RHEYDT

Klinik für Kinder & Jugendliche
 Hubertusstr. 100, 41239 Mönchengladbach
 Tel.: 02166 394-2611
 Fax: 02166 394-2731
 www.sk-mg.de



Auszeichnung für umfassende Behandlung von Kindern und Jugendlichen mit Diabetes:

Städtische Kliniken Mönchengladbach erhalten erneut DDG-Zertifikat

Das Zentrum für Kinder- und Jugendmedizin der Städtischen Kliniken Mönchengladbach – Elisabeth-Krankenhaus Rheydt – hat erneut die Auszeichnung als „Diabeteszentrum DDG“ von der Deutschen Diabetes Gesellschaft (DDG) erhalten.

Die DDG zeichnet mit diesem Qualitätssiegel Einrichtungen aus, die eine hochwertige und evidenzbasierte Versorgung und Betreuung von Kindern und Jugendlichen mit Diabetes durch qualifizierte Diabetesbehandlungsteams anbieten. Die erneute Zertifizierung unterstreicht die nachhaltige Expertise des Diabetesteam, das weiterhin eine Vielzahl junger Patientinnen und Patienten mit Diabetes betreut und somit die notwendige Erfahrung für eine zuverlässige Diagnose, optimale Diabeteseinstellung, altersgerechte Patientenschulung und umfassende Behandlung vorhält. Das Siegel „Diabeteszentrum DDG“ ist erneut für drei Jahre gültig und dient somit weiterhin als wichtiger Wegweiser für Familien, die eine spezialisierte Behandlungseinrichtung für ihre Kinder suchen.

„Wir sind sehr stolz auf diese Bestätigung unseres kontinuierlichen Engagements für junge Menschen mit Diabetes“, sagt die **Chefärztin des Zentrums für Kinder- und Jugendmedizin, Dr. med. Sabine Keiser**. „Diese Re-Zertifizierung ist für uns eine Anerkennung unserer beständigen Bemühungen, unsere Patientinnen und Patienten optimal und nach den aktuellen Leitlinien zu behandeln und ihnen ein bestmögliches Leben mit ihrer Erkrankung zu ermöglichen.“

Diabetes ist eine chronische Stoffwechselerkrankung, die auch Kinder und Jugendliche betreffen kann. Da die Erkrankung sehr komplex ist, benötigt jede junge Patientin und jeder junge Patient eine auf die individuelle Stoffwechsellage und begleitende Faktoren optimal zugeschnittene Behandlung. Unbehandelt kann Diabetes bei Kindern und Jugendlichen zu akuten Stoffwechselentgleisungen und langfristig zu schwerwiegenden Folgeerkrankungen führen. Eine frühzeitige Diagnose und eine umfassende medizinische Betreuung durch ein erfahrenes Team, bestehend aus Fachmedizinerinnen und -medizinern für Kinder- und Jugendmedizin mit der Schwerpunktbezeichnung Diabetologie, qualifizierten Diabetesberaterinnen und -berater, Wundexpertinnen und -experten oder Psychologinnen und Psychologen, die speziell in der Betreuung junger Menschen geschult sind, sind deshalb überaus wichtig. Das Zentrum für Kinder- und Jugendmedizin der Städtischen Kliniken betreut jährlich ca. 170 Kinder und Jugendliche mit Typ-1-Diabetes sowie im Rahmen einer zunehmenden Verbreitung von Übergewicht auch zahlreiche Kinder und Jugendliche mit Typ-2-Diabetes.

Ein wichtiger Bestandteil der Behandlung ist die altersgerechte und wissenschaftlich fundierte

Vermittlung von Wissen, beispielsweise zur richtigen Insulininjektion oder zur altersentsprechenden Ernährung. Im Diabeteszentrum des „Eli“ erfolgen diese Schulungen weiterhin nach den anspruchsvollen Richtlinien der DDG. „Familien und junge Patientinnen und -patienten können sich darauf verlassen, dass die vermittelten Inhalte dem aktuellen Stand der Wissenschaft entsprechen, auf den jeweiligen Diabetestyp und das Alter zugeschnitten sind und die aktuell empfohlene Diabetestechnologie berücksichtigen“, so Oberärztin und Diabetologin **Dr. med. Ursula Strier**.

Für die Re-Zertifizierung musste das Zentrum für Kinder- und Jugendmedizin erneut die leitliniengerechte Betreuung junger Diabetespatientinnen durch den Nachweis anhaltend hoher Qualitätsstandards und entsprechender Behandlungszahlen gemäß den strengen Richtlinien der DDG nachweisen. Auch die fortlaufende enge Vernetzung mit anderen Fachärztinnen und Fachärzten ist ein bestätigtes Kriterium. „Gerade bei Diabetes im Kindes- und Jugendalter ist eine enge interdisziplinäre Zusammenarbeit von großer Bedeutung“, erläutert **Hamzah Awad**, ebenfalls Oberarzt und Diabetologe am Zentrum für Kinder- und Jugendmedizin. „Dies trägt weiterhin dazu bei, die Chancen für unsere jungen Patientinnen und Patienten auf eine gesunde Entwicklung zu optimieren und mögliche Folgeerkrankungen frühzeitig zu erkennen und zu vermeiden.“



Gesunde Babyhaut und Fieber richtig behandeln

Foto: N Lawrenson/peopleimages.com - stock.adobe.com

Wichtige Tipps für junge Eltern aus der Apotheke

Wer zum ersten Mal Vater oder Mutter ist, möchte alles richtig machen. Doch auch „erfahrene“ Eltern können immer wieder vor der Frage stehen, welches Pflegeprodukt oder Fiebermittel am besten geeignet ist. Das Team in der Apotheke vor Ort berät Eltern, wie sie ihr Neugeborenes oder Kleinkind im stressigen Alltag optimal gesund halten. Die Apothekerkammer Niedersachsen informiert zudem, was in der Hausapotheke junger Familien keinesfalls fehlen sollte.

Individuelle Hautpflege

Kinderhaut unterscheidet sich in den ersten Jahren von der Haut Erwachsener. Da die natürliche Hautschutzbarriere noch nicht vollständig ausgebildet ist, verliert sie schnell Feuchtigkeit. Die Talgdrüsen nehmen ihre Funktion erst bis zum Ende des ersten Lebensjahres auf und die einzelnen Hautschichten sind deutlich dünner und weniger miteinander verbunden als in späteren Jahren. Die

Haut ist durchlässiger für Schadstoffe, aber auch für die Aufnahme von Inhaltsstoffen aus Pflegeprodukten und Arzneimitteln. Es besteht kein Schutz vor UV-Strahlung. Die Wahl der Pflegeprodukte sollte sich nach den individuellen Bedürfnissen des Kindes richten. Dabei können sowohl Öl-in-Wasser- als auch Wasser-in-Öl-Zubereitungen mit unterschiedlichem Fettgehalt zum Einsatz kommen. Anstelle aggressiver Seifen sind sogenannte Syndets mit einem pH-Wert von fünf bis sechs empfehlenswert. Diese Reinigungsmittel bestehen aus synthetischen Rohstoffen. Kinder, die an Neurodermitis leiden, benötigen eine besondere Hautpflege. Eltern können sich für eine spezialisierte Beratung an die pädiatrische Praxis und die Apotheke vor Ort wenden.

Duftstoffe können Kinderhaut reizen

Eltern sollten Pflegeprodukte mit so wenig Inhaltsstoffen wie möglich verwenden. Vor allem Duft-, Farb- und Konservierungsstoffe können zu Hautreizungen führen. Außerdem sollten

Allergene gemieden werden. Hierzu gehören zum Beispiel Lanolin (Wollwachs) und Wollwachsalkohol sowie Erdnuss- oder Kokosnussöl, die häufig in „natürlichen“ Produkten vorkommen. Auch einige Wirkstoffe wie Salicylsäure und Urea, die in vielen herkömmlichen Pflegeprodukten für Erwachsene enthalten sind, sollten bei Säuglingen nur in Rücksprache mit der Kinderärztin oder dem Kinderarzt angewendet werden. Mütter und Väter sollten neue Pflegeprodukte immer erst einmal an kleinen Hautstellen des Kindes testen, um die Verträglichkeit einschätzen zu können.

Nicht zu früh, zu heiß oder zu lang baden

Babys können zwei bis drei Mal pro Woche gebadet werden. Tägliches Baden kann die empfindliche Haut hingegen überfordern. Wichtig ist, dass bei Neugeborenen vor dem ersten Baden der Nabelschnurrest abgefallen sein muss. Das Wasser sollte eine angenehme Temperatur von maximal 36 bis 37 °C haben. Das Bad sollte nicht länger als

fünf bis zehn Minuten dauern, um die Haut nicht zu sehr aufzuweichen. In den ersten Monaten sollten Eltern auf alkalische, schäumende Zusätze verzichten, da sie die Babyhaut austrocknen können. Bei trockener Haut können rückfettende Badezusätze oder Badeöle verwendet werden. Als Shampoo sollten spezielle, für Babys geeignete Produkte gewählt werden. Nach dem Baden sollte die Haut trocken getupft und nicht gerubbelt werden, um weitere Reizungen zu vermeiden.

Was tun bei wundem Po?

Leiden Babys an Unverträglichkeiten oder Durchfall, werden sie zu selten gewickelt oder wird die Haut falsch gepflegt, kann es zur Windeldermatitis kommen. Hierbei handelt es sich um eine Entzündung im Windelbereich, bei der die Haut gerötet und aufgeweicht ist. Es können offene Stellen oder Pusteln auftreten, die Schmerzen verursachen. Die Babys sollten regelmäßig alle drei bis vier Stunden gewickelt werden und schnellstmöglich, wann immer die Windel gefüllt ist. Eltern können auch eine andere Windelsorte testen. So saugen Einwegwindeln im Vergleich zu umweltfreundlicheren Stoffwindeln mehr Feuchtigkeit auf. Statt mit Feuchttüchern, die oft hautreizende Zusatzstoffe enthalten, sollte der Windelbereich mit lauwarmem Wasser gereinigt werden, das zum Beispiel mit Mandelöl versetzt werden kann. Heilsalben, beispielsweise mit Zinkoxid, schützen die Haut vor Feuchtigkeit und lindern Reizungen. Hat sich zudem ein Windelsoor, eine Pilzerkrankung, gebildet, erhalten Eltern in der Apotheke vor Ort antimykotische Salben, die Zinkoxid in Kombination mit Antimykotika wie Nystatin, Miconazol oder Clotrimazol enthalten. Die Babys sollten zusätzlich häufig nackt strampeln, um Luft an den Po zu lassen.

Bei Fieber helfen vor allem Ruhe und Trinken

Kinder haben häufiger und höheres Fieber als Erwachsene. Es handelt sich um eine natürliche Reaktion des Körpers, um zum Beispiel Krankheitserreger schneller zu bekämpfen. Bis zu 37,9 °C spricht man von erhöhter Körpertemperatur, ab 38 °C von mäßigem, ab 38,5 °C von hohem und ab 40,5 °C von extremem Fieber. Dabei ist unbedingt zu beachten, dass Neugeborene schon ab 37,8 °C zur Kinderärztin oder zum Kinderarzt gebracht werden sollten. Am genauesten kann die Körpertemperatur mit einem digitalen Fieberthermometer im Po gemessen werden. Messungen in Mund und Achseln sowie mittels digitaler Thermometer an Stirn und Ohr sind ebenfalls möglich, jedoch weniger genau. Generell sind bei Fieber vor allem Ruhe und häufiges Trinken, um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen, empfohlen. Auch Hausmittel wie Wadenwickel sind geeignet, sofern die kleinen Patientinnen und Patienten weder Schüttelfrost noch kalte Hände und Füße haben. Die Temperatur der Wickel sollte nur wenige Grad unterhalb der Körpertemperatur liegen.

Fiebertmittel nach Alter und Gewicht dosieren

Wenn das Fieber gesenkt werden soll, sind Ibuprofen und Paracetamol bei Kindern das Mittel der Wahl. Ibuprofen bekämpft zudem auch Entzündungen. Bei der Dosierung geht es vor allem um das Gewicht des Kindes, aber auch um das Alter. Eltern sollten nicht mehr als eine Wirkstoffdosis von 30 mg Ibuprofen pro kg Körpergewicht des Kindes am Tag verabreichen, aufgeteilt auf maximal vier Gaben beziehungsweise alle sechs bis acht Stunden. Bei Paracetamol sind es 10 bis 15 mg pro kg Körpergewicht und Tag, aufgeteilt auf drei bis vier Gaben im Abstand von sechs oder acht Stunden. Bei sehr hohem Fieber und bereits erneutem Fieberanstieg vor erlaubter Folgedosis können beide Wirkstoffe im Wechsel gegeben werden, um die jeweilige Maximaldosis nicht zu überschreiten. Ibuprofen sollte erst ab einem Alter von sechs Monaten und einem Mindestgewicht von 7 kg verabreicht werden. Paracetamol kann ab der Geburt in einem achtsündigen Intervall gegeben werden, bei älteren Kindern auch mit sechsstündigem Abstand. Es muss allerdings unbedingt auf die Maximaldosis geachtet werden, da in hohen Dosen die Leber geschädigt werden kann. Beide Wirkstoffe sind altersentsprechend als Saft und Zäpfchen erhältlich und sollten in der Selbstmedikation nicht länger als drei Tage angewendet werden. Wenn das Fieber länger als einen Tag andauert und trotz fiebersenkender Mittel nicht abnimmt, sollte die Kinderärztin oder der Kinderarzt aufgesucht werden. Dies gilt ebenfalls, wenn ein Fieberkrampf auftritt, das Kind deutlich beeinträchtigt wirkt und weitere Krankheitszeichen wie zum Beispiel Durchfall oder Erbrechen hinzukommen.

Hausapotheke für Familien

Eine gut sortierte Hausapotheke sollte an das Alter der Familienmitglieder angepasst sein. Junge Eltern sollten unter anderem stets ein Fieberthermometer, Fieberzäpfchen in altersgemäßer Dosierung, Pflaster für kleinere Verletzungen, Wundschutzsalbe mit Zinkoxid und ein Kirschkerntkissen im Haushalt haben. Auch Medikamente gegen Zahnungsbeschwerden sowie altersgemäßer Erkältungsbalsam können sinnvoll sein. Eine vollständige Übersicht bietet zum Beispiel die „Checkliste Hausapotheke“ der ABDA – Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände (www.abda.de). Darüber hinaus sollten Eltern an zentraler Stelle eine Broschüre mit den wichtigsten Notrufnummern einschließlich der pädiatrischen Praxis aufbewahren und daran denken, dass es immer eine Notdienst-Apotheke in der Nähe gibt, die 24 Stunden an sieben Tagen in der Woche mit qualifizierter Beratung und Hilfe zur Verfügung steht.

Quelle:

Apothekerkammer Niedersachsen
<http://www.apothekerkammer-niedersachsen.de/>

HERZKRANK?

Schütze Dich vor dem Herzstillstand!



Bestellen Sie heute noch Ihr kostenfreies Exemplar!

Telefon: 069 955128-400
herzstiftung.de/bestellung



Gut fürs Herz.

Deutsche Herzstiftung



DIESE APP KANN LEBEN RETTEN!

TelefonSeelsorge®



Krisen Kompass
DIE APP ZUR SUIZIDPRÄVENTION

Kostenloser Download unter
krisenkompass.app





Schlaganfall bei Kindern besser erkennen und behandeln

Die Universitätskinderklinik Leipzig (UKL) führt als eines von wenigen Zentren Thrombektomien bei Kindern durch. Ärzte des UKL entwickeln einen Leitfaden für seltene, aber gravierende Erkrankung

Ein Schlaganfall gilt als eine Erkrankung der zweiten Lebenshälfte. Doch auch Kinder können davon betroffen sein, wenn auch sehr selten. Die Neuroradiologen des Universitätsklinikums Leipzig (UKL) behandelten allein im letzten Jahr zwei Fälle mit einer Thrombektomie, beide im Kleinkindalter, beide erfolgreich. Um in diesen seltenen Situationen optimal vorbereitet zu sein, haben die beteiligten Ärztinnen und Ärzte ihre Erfahrungen nun in einem Leitfaden zusammengefasst.

300 bis 500 Schlaganfälle bei Kindern werden jährlich in Deutschland diagnostiziert, wobei die Dunkelziffer hoch sein kann, da diese seltene Erkrankung bei Kindern oft nicht erkannt wird. Trotz der geringen Zahlen ist der Schlaganfall eine der 10 häufigsten Todesursachen bei Kindern, mehr als die Hälfte der Betroffenen behalten zudem dauerhafte Einschränkungen. „Kaum jemand denkt bei einem Kind, zumal einem kleinen, an die Möglichkeit eines Schlaganfalls“, beschreibt Dr. Manuela Siekmeyer die Herausforderung bei diesem Krankheitsbild. Die Intensivmedizinerin betreut schwerstkranke Kinder in der Kinderklinik des UKL, darunter auch jedes Jahr solche, die einen Schlaganfall erlitten haben. „Da die Symptome nicht ganz klassisch sind und sich kleine Kinder oft auch nicht entspre-

chend äußern können, dauert es teilweise lange, bis ein Schlaganfall überhaupt erkannt wird“, so die Ärztin. Oft ist es dann zu spät für eine wirksame Therapie, denn wie bei Erwachsenen zählt auch bei Kindern jede Minute.

Seltene Therapie im Einsatz

Dass eine solche Therapie schwierig, aber möglich ist, haben die UKL-Medizinerinnen und Mediziner im letzten Jahr zweimal gezeigt. Neuroradiologin Jun.-Prof. Dr. Cindy Richter konnte als Akutbehandlung bei zwei Kleinkindern die durch Blutgerinnsel verschlossenen Hirngefäße mit sehr kleinen Kathetern erfolgreich entfernen. Der letzte Fall ist beiden Ärztinnen noch sehr präsent: Ein Zweijähriger wurde aus Thüringen nach Leipzig gebracht, mit Verdacht auf einen Schlaganfall - dank aufmerksamer Eltern und der Rettungssanitäter, die die Symptome richtig erkannt haben. Damit wurde kostbare Zeit gespart, und mit Hilfe der auf Kinder spezialisierten Bereiche am UKL wie der Kinderradiologie konnte die Erkrankung schnell diagnostiziert und durch die Neuroradiologen im kurzen Zeitfenster auch behandelt werden. Dem Jungen geht es inzwischen sehr gut, die Lähmungen haben sich weitgehend zurückgebildet.

Möglich wurde das durch das enge Zusammenspiel vieler, denn Schlaganfallbehandlung ist Teamarbeit: Sieben Fachdisziplinen kommen zusammen, um die Therapie gemeinsam zu besprechen und zu entscheiden. Zentren wie das UKL verfügen dabei auch über die speziell für die Versorgung von Kindern erforderliche Fachkompetenz und damit auch die Möglichkeit, einen pädiatrischen Schlaganfall mittels Thrombektomie behandeln zu können.

Damit ist das UKL eines von sehr wenigen Zentren in Deutschland, an dem dieses Verfahren bei Kindern durchgeführt wird. „Anders als bei Erwachsenen gibt es kaum Erfahrungen mit solchen Fällen, wir mussten uns diese selbst erarbeiten“, sagt Junior-Professorin Dr. Richter. Inzwischen sind die Teams der Kinder- und Neuroradiologie, der Anästhesie und der Pädiatrie entsprechend geschult, sind die Abläufe in einem Leitfaden, einer Standardarbeitsanweisung (kurz SOP), festgehalten worden. Denn gerade weil die Fälle so selten sind, braucht es standardisierte Abläufe, damit es im Notfall dann schnell gehen kann.

Für Gefahr eines Schlaganfalls bei Kindern sensibilisieren

„Uns ist es wichtig, auf die seltene, aber mögliche Gefahr eines Schlaganfalls bei Kindern hinzuweisen und auch darauf, dass in Zentren wie unserem gut geholfen werden kann“, erklärt Dr. Manuela Siekmeyer. Besonders gefährdet sind Kinder mit angeborenen Herzfehlern, Gerinnungsstörungen, Gefäß- oder Stoffwechselerkrankungen. Aber auch Infektionen des zentralen Nervensystems können einen Schlaganfall auslösen. „Deshalb möchten wir an Eltern, aber auch Kolleg:innen appellieren: Ziehen Sie bei entsprechenden Symptomen auch bei einem Kind in Betracht, dass es sich um einen Schlaganfall handeln könnte, und wenden Sie sich schnell an ein spezialisiertes Zentrum“, so Siekmeyer. „Im besten Fall können wir so gemeinsam dafür sorgen, dass die Kinder ohne Beeinträchtigungen wieder gesund werden und normal heranwachsen können.“

Quelle: UKL Presse

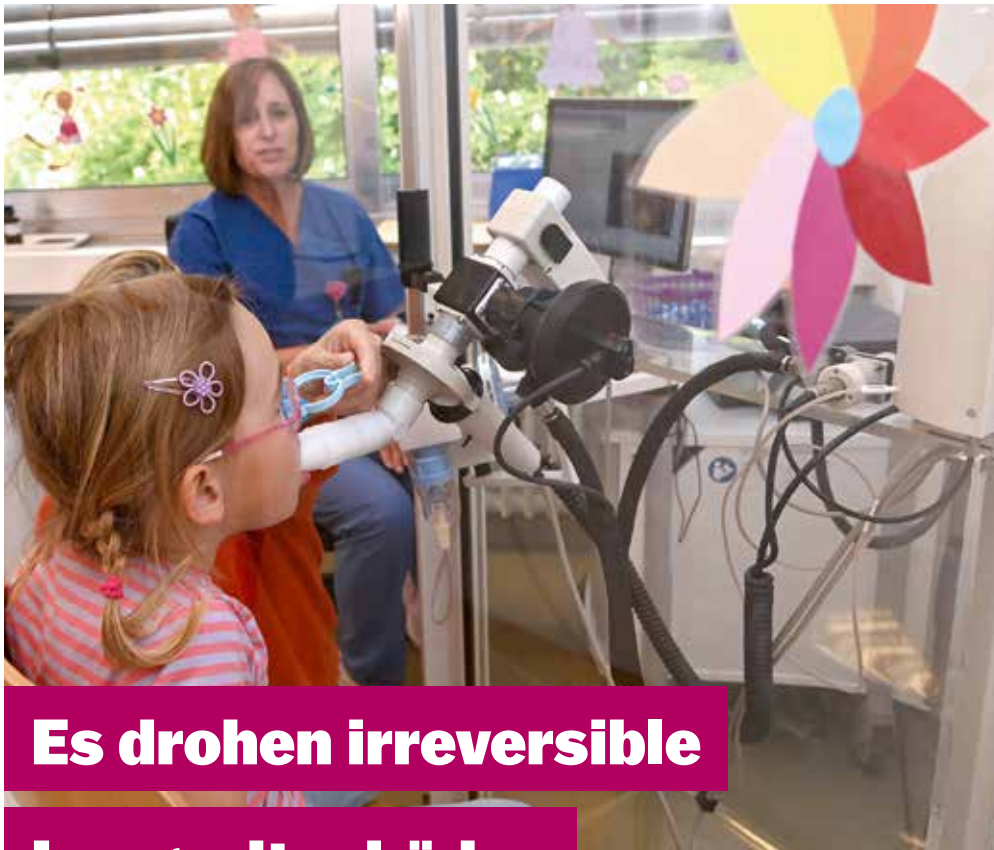


Foto: KKB gGmbH

Es drohen irreversible

Langzeitschäden

Die Folgen von Bronchitis im Kleinkindalter können bedrohlich sein. Das zeigt eine Studie der Bochumer Universitätskinderklinik.

Schleimiger Husten über einen Zeitraum von mehr als vier Wochen? Nichts Ungewöhnliches bei Kindern, sollte man meinen. Und auch nichts, weswegen man sich Sorgen machen sollte? Doch, sagt Dr. Anne Schlegtendal, Oberärztin an der Universitätskinderklinik Bochum. Kleinkinder, die an einer sogenannten protrahierten bakteriellen Bronchitis (PBB) erkranken, müssten entsprechend behandelt werden. „Wenn sie nicht mindestens zwei Wochen lang Antibiotika bekommen, drohen Langzeitschäden – im schlimmsten Fall eine irreversible chronische Lungenschädigung.“ Zu diesem Ergebnis kam das Bochumer Team durch eine Nachuntersuchung von Kindern, die im Kleinkindalter wegen Atemwegsinfektionen stationär aufgenommen worden waren. Die Studie ist in der Zeitschrift *Pediatric Pulmonology* vom 21. April 2025 veröffentlicht. (<https://doi.org/10.1002/ppul.71111>)

Auffällige Lungenfunktion Jahre später

„Wir haben insgesamt 200 Kinder mit PBB rückwirkend auffindig gemacht und 63 von ihnen fünf bis 14 Jahre später zu einer erneuten Untersuchung sowie zu einem Lungenfunktionstest in die Kinderklinik eingeladen“, berichtet Anne Schlegtendal. „Darunter waren Kinder, die heute noch nachweislich dauerhaft husten.“ Betroffen seien nicht

nur die Kinder, die nicht richtig behandelt worden seien: Man habe mit der Studie nachweisen können, dass es sogar trotz antibiotischer Therapie zu Langzeitschäden kommen könne. „Ein deutlicher Anteil der Kinder, die PBB im Kleinkindalter hatten, haben später eine auffällige Lungenfunktion“, warnt die Kinderpneumologin. „Leider ist die PBB unterdiagnostiziert, es gibt noch keine Leitlinie in Deutschland für die Behandlung und bisher auch keine Empfehlung, dass betroffene Kinder regelmäßige Nachuntersuchungen erhalten.“

Das wollen die Forschenden ändern. „Es geht uns darum, die Aufmerksamkeit mehr auf diese Erkrankung zu lenken, um somit die Kinder- und Jugendgesundheit zu stärken.“ Daher hat sich das Team mit der Idee eines digitalen Tools in Kinderarztpraxen beim Innovationsfonds des Gemeinsamen Bundesausschusses zur Verbesserung der Versorgung von Patienten der gesetzlichen Krankenversicherung beworben. „Unsere Idee ist es, mit einem digitalen Ampelsystem Kinder mit chronischem Husten und Risikofaktoren für Spätfolgen frühzeitig zu identifizieren und zu behandeln“, erklärt Anne Schlegtendal. „Rot würde dann bedeuten: Sofort in die Klinik.“

Quelle: Universitätskinderklinik Bochum

**JEDER
SCHLAG-
ANFALL
IST EIN
NOTFALL!**



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

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

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



**Vorhofflimmern
– Was tun?**

**Jetzt die Broschüre
kostenfrei bestellen:**

**Tel.: 069 955128-400
herzzstiftung.de/bestellung**



Zahnfehlstellungen zum richtigen Zeitpunkt korrigieren

Fragen und Antworten zur kieferorthopädischen Behandlung von Kindern

Zahngesundheit beginnt mit dem regelmäßigen Gang zum Zahnarzt – das gilt schon für Kleinkinder. Werden die Zähne regelmäßig zahnärztlich kontrolliert, können auch Kiefer- und Zahnfehlstellungen bei Kindern rechtzeitig erkannt und kieferorthopädisch behandelt werden.

Warum braucht man eine Zahnspange?

In den ersten Lebensjahren werden die Anlagen für die bleibenden Zähne gelegt. Der Kiefer entwickelt sich und wird dabei unter anderem durch das Saugverhalten und Schluckbewegungen beeinflusst. Tragen Kleinkinder etwa zu häufig einen Schnuller, kann es zu einer Verformung des Kiefers kommen – und eine Korrektur von Kieferfehlstellungen notwendig werden. Aber auch genetische Anlagen, Unfälle und andere Einflüsse wie falsche Zungenlage oder Atmung durch den Mund können kieferorthopädische Behandlungen nötig machen.

Wann braucht man eine Zahnspange und wie lange trägt man sie?

Die Folgen einer Zahn- oder Kieferfehlstellung können Kinder ein Leben lang begleiten. Ab wann eine Zahnspange zur Korrektur einer Zahnfehlstellung benötigt wird, stellt die Kieferorthopädin oder der Kieferorthopäde fest. Meist macht eine Behandlung erst nach dem Zahnwechsel Sinn, also meist im Alter zwischen 13 und 14 Jahren. Dann wird gegen Zahnfehlstellungen eine feste Zahnspange eingesetzt. Je nach Alter und Fehlstellung tragen Kinder eine Zahnspange im Durchschnitt eineinhalb bis drei Jahre.

Wer trägt die Kosten der kieferorthopädischen Behandlung des Kindes?

Die gesetzliche Krankenversicherung (GKV) trägt die Kosten für die Zahnspange des Kindes unter 18 Jahren, sofern die Zahnkorrektur medizinisch notwendig ist und vom Schweregrad der Fehlstellung der sogenannten Kieferorthopädischen Indikationsgruppe 3,4 oder 5 zugeordnet wird. 20 Prozent der gesamten Behandlungskosten müssen Eltern zunächst selbst zahlen. Diese werden nach erfolgreich abgeschlossener Behandlung von der Kasse zurückerstattet. Wünschen Eltern bei der Zahnspange höherwertigere Materialien oder eine ästhetisch ansprechendere Lösung wie beispielsweise durchsichtige oder innen liegende Brackets, müssen sie die Zusatzkosten selbst tragen. Das können schnell mehrere tausend Euro sein.

Eine private Zahnzusatzversicherung übernimmt hier je nach Tarif bis zu 100 Prozent des verbleibenden Eigenanteils der kieferorthopädischen Behandlung – wie der Tarif ZahnPrivat 100 der Union Krankenversicherung (UKV), dem Krankenversicherer der Sparkassen-Finanzgruppe. Mehr Infos zu Tarifen und Leistungen für Kieferorthopädie bei Kindern und Jugendlichen gibt es unter ukv.de/zahn-zusatz. Übrigens: Bei Erwachsenen werden kieferorthopädische Maßnahmen nach einem Unfall von der Zahnzusatzversicherung übernommen. (Quelle: DJD)



Wechseljahre wirken sich auch auf die Mundgesundheit aus

Aktuelle Umfrage: Das Wissen um die entsprechenden Zusammenhänge ist ausbaufähig

Laut einer YouGov-Umfrage für den schwedischen Mundhygienespezialisten TePe kennen viele Frauen nicht den Zusammenhang zwischen Wechseljahren und Mundgesundheit:

- Dass Mundtrockenheit sowie Zahn- und Zahnfleischprobleme zu den Wechseljahressymptomen gehören, wusste nur gut ein Viertel der Befragten.
- 96 Prozent haben während der Wechseljahre Beschwerden im Mundraum.
- Vor den Wechseljahren leidet etwa jede 10. Frau an Mundtrockenheit, während der Wechseljahre etwa jede dritte.
- 85 Prozent der Befragten fühlten sich beim Zahnarzt nicht ausreichend über Folgen und Risiken der Wechseljahre für die Zahngesundheit informiert.

„Das zeigt, dass die entsprechende Aufklärung deutlich gestärkt werden muss“, so Nora-Sophie Feulner, Dentalhygienikerin und Präventionsmanagerin bei TePe.

Quelle: DJD

Strahlend weiße Zähne durch professionelles Bleaching

Fotos: Prostock-studio - stock.adobe.com

Ein strahlendes Lächeln mit weißen Zähnen gilt heute mehr denn je als Zeichen für Attraktivität und ein gepflegtes Erscheinungsbild. Da Kaffee, Tee, Rotwein, Cola und insbesondere Rauchen die natürliche Zahnfarbe mit der Zeit beeinträchtigen, entstehen häufig unschöne Verfärbungen. Diese führen dazu, dass die Zähne gelblich oder dunkler wirken. Wer sich nach einem natürlichen, weißen Lächeln sehnt, kann auf moderne Bleaching-Methoden zurückgreifen.

„Ein Lächeln ist das schönste, was du tragen kannst“ – so besagt es ein bekanntes Sprichwort. Tatsächlich wünschen sich laut Studien rund 85 % der Deutschen hellere Zähne. Zudem zeigt eine Untersuchung des King's College in London, dass eine strahlende Zahnfarbe sowohl im Berufs- als auch im Privatleben als Erfolgsfaktor gilt. Ein sympathisches, selbstbewusstes Lächeln kann Türen öffnen – kein Wunder also, dass immer mehr Menschen Wert auf ihre Zahnästhetik legen.

Während zahlreiche Unternehmen Home-Bleaching-Produkte anbieten, raten Experten dringend davon ab. Der unsachgemäße Umgang mit Bleaching-Mitteln kann zu empfindlichen Zähnen, Zahnfleischreizungen oder gar Schäden am Zahnschmelz führen. Deshalb sollte eine Zahnaufhellung stets von Fachpersonal durchgeführt werden.

In der **Praxis für Zahnheilkunde & Implantologie Dr. Isabelle Grünewald** und Kollegen bieten wir unseren Patienten eine sichere, professionelle Beratung sowie schonende Bleaching-Methoden an, die individuell auf ihre Bedürfnisse abgestimmt sind.

Die Vorteile des Power-Bleachings

Für alle, die sich besonders schnelle und intensive Ergebnisse wünschen, ist das Power-Bleaching die optimale Wahl. Diese Methode zeichnet sich durch eine besonders effektive Aufhellung in nur einer Sitzung aus. Mithilfe einer hochkonzentrierten Bleaching-Formel und spezieller Lichtaktivierung können selbst hartnäckige Verfärbungen tief im Zahnschmelz entfernt werden.

Ihre Vorteile auf einen Blick

- Sichtbare Ergebnisse sofort nach der Behandlung
- Schonend für Zähne und Zahnfleisch dank professioneller Anwendung
- Langanhaltender Effekt durch hochwertige Bleaching-Technologie
- Ideal für besondere Anlässe wie Hochzeiten oder wichtige Events

In der Praxis für Zahnheilkunde & Implantologie Dr. Isabelle Grünewald und Kollegen bieten wir Ihnen eine sichere und individuell abgestimmte Power-Bleaching-Behandlung – für ein strahlend weißes Lächeln in kürzester Zeit!

Unser erfahrenes Team berät Sie gerne persönlich, welche Methode am besten für Sie geeignet ist. Vereinbaren Sie einen Termin in unserer Praxis und lassen Sie sich zu einem strahlend weißen Lächeln verhelfen – für ein selbstbewusstes und sympathisches Auftreten in jeder Lebenslage!



Dr. Isabelle Grünewald



Krahnendonk 7
41066 Mönchengladbach
praxis@zahnarzt-drgruenewald.de

www.zahnarzt-drgruenewald.de





Foto: Gorodenkoff - stock.adobe.com

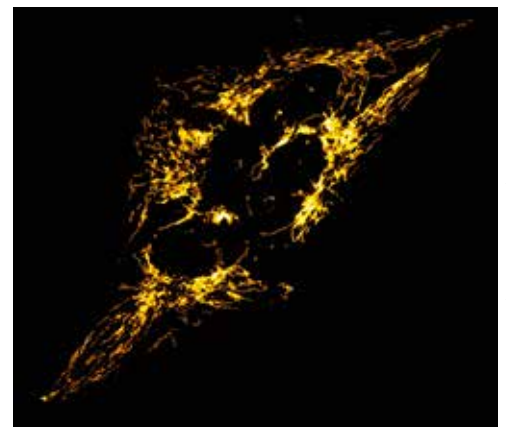
Innovative Technologie erlaubt neue Erkenntnisse zur Entstehung schwerer Erkrankungen

Wichtige Gesundheitsthemen kommen im Unterricht zu kurz

Forschende der Universitätsmedizin Göttingen (UMG) haben eine neue Methode entwickelt, um die Energieproduktion der menschlichen Zellen besser zu verstehen. Störungen in diesem Prozess führen zu schweren und häufig tödlich verlaufenden Erkrankungen, die die Skelettmuskel- und Nervenzellen, aber auch das Herz betreffen können. Die Ergebnisse sind in der renommierten Fachzeitschrift „Science“ erschienen.

Mitochondrien sind die „Kraftwerke der Zelle“. Sie liefern dem Körper die Energiewährung Adenosin-Triphosphat (ATP), die alle Körperaktivitäten antreibt. Bei der ATP-Herstellung verbrauchen die Mitochondrien unter anderem zirka 95 Prozent des eingeatmeten Sauerstoffs. Dieser Prozess findet an der sogenannten Atmungskette in den Mitochondrien statt, die aus zahlreichen einzelnen Proteinen aufgebaut wird. Funktionsstörungen in der Atmungskette führen zu schweren und häufig tödlichen Erkrankungen, die Skelettmuskel- und Nervenzellen, aber auch das Herz betreffen können.

Mitochondrien besitzen ihr eigenes Erbgut, die mitochondriale DNA, kurz mtDNA. Diese wird für die Herstellung von dreizehn zentralen Proteinen der Atmungskette benötigt. Viele der mitochondrialen Erbkrankheiten beruhen auf Veränderungen der mtDNA, wodurch es zu Funktionsausfällen der Atmungskette und damit zu einer Störung der Energieversorgung der Zelle kommt. Wie die mtDNA abgelesen und in Proteine übersetzt wird, ist bisher nur unzureichend geklärt. Grund dafür ist, dass es bislang keine Techniken gibt, die Proteinproduktion in Mitochondrien zu beeinflussen.



Mitochondriales Netzwerk in Zellen

Foto: Stefan Jakobs (umg/frauenhofer)

Forschenden um Prof. Dr. Peter Rehling, Direktor des Instituts für Zellbiochemie der Universitätsmedizin Göttingen (UMG) und Mitglied des Göttinger Exzellenzclusters „Multiscale Bioima-

ging: Von Molekularen Maschinen zu Netzwerken erregbarer Zellen“ (MBExC), sind nun einen Schritt weiter: Ihnen ist es gelungen, eine neue Technologie zu entwickeln, mit der sich die Proteinbildung in den Mitochondrien lebender Zellen verändern lässt. Die mit Hilfe dieser neuen Technik gewonnenen Erkenntnisse ermöglichen es, grundlegende Prinzipien der zellulären Energieproduktion zu verstehen und damit auch Rückschlüsse auf die Entstehung „Mitochondrialer Erkrankungen“ zu gewinnen. Das bereits im Jahr 2023 begonnene Projekt „Mechanistische Erkenntnisse zur mitochondrialen Genexpression“, kurz „MiXpress“, wird durch den Europäischen Forschungsrat (ERC) mit knapp zwei Millionen Euro für fünf Jahre gefördert.

Die Ergebnisse der Studie wurden kürzlich in der renommierten Fachzeitschrift „Science“ veröffentlicht.

Die Studie im Detail

Der Prozess der Bildung wichtiger Proteine der Atmungskette in den Mitochondrien ist sehr komplex. Störungen im Ablauf können zu einer Vielzahl von Krankheiten führen, einschließlich Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Erkrankungen des Nervensystems. „Um die molekularen Mechanismen der Proteinbildung in Mitochondrien zu verstehen, brauchen wir experimentelle Ansätze, die es uns erlauben, die einzelnen Schritte zu beeinflussen“, sagt Prof. Rehling, Seniorautor der Publikation. „Solche Technologien helfen uns zu verstehen, wie Störungen eines biologischen

Prozesses die Zellen verändern. Zudem können wir damit untersuchen, wie die Zellen auf solche Veränderungen reagieren, um diese auszugleichen.“ Bisher fehlten jedoch experimentelle Strategien, um die Proteinbildung in Mitochondrien zu untersuchen. Bereits etablierte Techniken, wie zum Beispiel die Genschere (CRISPR), mit der das Erbgut gezielt verändert werden kann, funktionieren in den Mitochondrien nicht, da die Membran der Mitochondrien eine unüberwindbare Barriere für die Genschere darstellt.

Gezielte Ausschaltung von Proteinen in lebenden Zellen

Mit der neuen Technik der Göttinger Forschenden wird die Barriere der Mitochondrien überwunden. Sie verwenden ein chemisch verändertes kleines Proteinfragment, das als Chimär bezeichnet wird. Es enthält die notwendige Information, eine Art „Postleitzahl“, um in die Mitochondrien zu gelangen. Dort angekommen, greift es gezielt in den Prozess der Proteinbildung ein. Damit ein Protein gebildet werden kann, muss zunächst eine Kopie des Erbgutes, in diesem Fall der mtDNA, erstellt werden. Diese Kopie enthält den Bauplan des zu bildenden Proteins. Das Chimär wurde im Vorfeld so gebaut, dass es sich gezielt an den Bauplan eines ausgewählten Proteins anlagert und dadurch die weiteren Schritte zur Erstellung eines funktionsfähigen Proteins blockiert. Auf diese Weise kann untersucht werden, wie sich der Stoffwechsel der Zelle verändert, wenn bestimmte Proteine nicht mehr gebildet werden.

UNIVERSITÄTSMEDIZIN GÖTTINGEN
EXZELLENZCLUSTER MBEXC

<https://www.umg.eu/>
<https://mbexc.de>

ORIGINALPUBLIKATION



Cruz-Zaragoza LD, Dahal D, Koschel M, Boshnakovska A, Zheenbekova A, Yilmaz M, Morgenstern M, Dohrke J-N, Bender J, Valpadashi A, Henningfeld KA, Oeljeklaus S, Kremer LD, Breuer M, Urbach O, Dennerlein S, Lidschreiber M, Jakobs S, Warscheid B & Rehling P. Silencing mitochondrial gene expression in living cells. Science (2025).

<https://doi.org/10.1126/science.adr3498>

Die Forschenden waren zudem in der Lage, die Proteinbildung in den Mitochondrien von Herzmuskel- und Leberzellen zu beeinflussen. „Mit Hilfe der neuen Technologie kann jetzt erstmals untersucht werden, wie Zellen auf sehr spezifische Störungen der Proteinproduktion reagieren“, so Dr. Luis Daniel Cruz-Zaragoza, Gruppenleiter am Institut für Zellbiochemie der UMG und Erstautor der Studie. „Damit ergeben sich völlig neue Möglichkeiten, Einblicke in die Entstehung mitochondrialer Erkrankungen zu gewinnen und darauf aufbauend neue Therapien zu entwickeln.“

dkfz. DEUTSCHES
KREBSFORSCHUNGSZENTRUM
IN DER HELMHOLTZ-GEMEINSCHAFT
KREBSINFORMATIONSDIENST

Fragen zu Krebs?
Wir sind für Sie da.



0800 – 420 30 40 (kostenlos)
täglich von 8 bis 20 Uhr



krebsinformationsdienst@dkfz.de



www.krebsinformationsdienst.de





DGIM UNTERSTÜTZT HITZEAKTIONSTAG 2025

Wenn die Temperaturen steigen: So schützen Sie Ihre Gesundheit bei Hitze

Foto: New Africa - stock.adobe.com

Die Sommer in Deutschland werden heißer und länger – mit teils gravierenden Folgen für die Gesundheit. Für das Jahr 2025 prognostizieren mehrere Wettermodelle einen Sommer mit besonders hohen Temperaturen. Vor allem Menschen mit internistischen Erkrankungen wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Leiden oder Nierenproblemen sind bei Hitze gefährdet. Die Deutsche Gesellschaft für Innere Medizin e.V. (DGIM) unterstützt deshalb den bundesweiten Hitzeaktionstag am 4. Juni 2025 und gibt konkrete Empfehlungen, wie Betroffene sich und andere bei extremer Wärme schützen können. Ziel ist es, das Bewusstsein für die gesundheitlichen Risiken von Hitze zu schärfen und präventives Verhalten zu fördern.

Hitzewellen sind kein seltenes Wetterphänomen mehr, sondern ein wachsendes Gesundheitsrisiko – auch in Deutschland. Studien zeigen, dass sich die Zahl der Tage mit Temperaturen über 30 °C seit den 1950er Jahren verdreifacht hat. Das belastet besonders Menschen mit Vorerkrankungen: „Unser Körper ist bei großer Hitze extrem gefordert. Für Menschen mit internistischen Erkrankungen kann das lebensbedrohlich werden – insbesonde-

re, wenn sie Medikamente einnehmen oder unter Kreislaufproblemen leiden“, erklärt Professor Dr. med. Frank Lammert, Sprecher der DGIM-Arbeitsgruppe Gesundheit und Klima.

Besonders Patientinnen und Patienten mit Diabetes, Herzinsuffizienz oder Nierenerkrankungen können empfindlich auf hohe Temperaturen reagieren. Blutzuckerwerte können bei Hitze entgleisen, der Blutdruck kritisch abfallen oder sich bereits bestehende Organschäden verschärfen. „Viele Menschen unterschätzen die Wirkung von Hitze auf die inneren Organe. Gerade bei Älteren, Vorerkrankten und Menschen unter starker körperlicher Belastung können Flüssigkeitsmangel und Hitzestress die Nieren akut schädigen“, warnt Professor Dr. Dr. med. Dagmar Führer-Sakel, Vorsitzende der DGIM und Direktorin der Klinik für Endokrinologie und Diabetologie am Universitätsklinikum Essen.

Fünf Tipps: Das sollten Sie bei Hitze beachten

Regelmäßig über den Tag verteilt Trinken – auch ohne Durst-Gefühl: Zwei bis drei Liter sind ein Richtwert, bei starkem Schwitzen oder körper-

licher Aktivität auch mehr. Besonders geeignet sind Wasser, ungesüßte Kräutertees oder stark verdünnte Saftschorlen. Bei Herz- oder Nierenerkrankungen sollte die individuelle Trinkmenge unbedingt mit der Ärztin oder dem Arzt abgeklärt werden. Ein guter Indikator für den Flüssigkeitshaushalt ist die Urinfarbe: Ein sehr dunkler Urin weist auf Flüssigkeitsmangel hin.

Medikamente ärztlich prüfen lassen: Blutdrucksenker und Diuretika zur Entwässerung können bei Hitze anders wirken. Ob die Medikation angepasst werden sollte, sollten Sie am besten schon frühzeitig mit der behandelnden Ärztin oder dem Arzt besprechen. Ändern Sie Ihre Medikation aber nie eigenständig. Auch die Lagerung von Arzneimitteln ist wichtig: Viele Medikamente verlieren bei Temperaturen über 25 °C ihre Wirksamkeit. Insulin darf nie ungekühlt transportiert werden.

Den Tagesablauf anpassen – und körperliche Belastung vermeiden: Körperliche Anstrengungen während der heißesten Tageszeiten (ca. 11–17 Uhr) sollten vermieden werden. Erledigungen und Sport sollten möglichst frühmorgens oder spät-abends stattfinden.

Aktive Kühlung: den Körper bewusst unterstützen: Abkühlung bringen lauwarmes Duschen, feuchte Tücher oder kühlende Fußbäder. Leichte, atmungsaktive Kleidung unterstützt die körpereigene Temperaturregulation. Im Freien ist es wichtig, eine Kopfbedeckung zu tragen und direkte Sonneneinstrahlung zu meiden.

Kreislauf, Blutdruck und Blutzucker engmaschig im Blick behalten: Besonders Menschen mit Diabetes oder Herzerkrankungen sollten bei Hitze häufiger messen: Ideal sind zwei bis drei Blutzuckerkontrollen und mindestens eine Blutdruckmessung pro Tag.

Warnzeichen erkennen und ernst nehmen – besonders bei älteren Menschen: Schwindel, Kopfschmerzen, Herzrasen oder Verwirrtheit können Vorboten eines Hitzeschadens sein. Gerade bei älteren Menschen werden sie oft spät bemerkt. Daher sollten Angehörige oder Nachbarn täglich nach dem Befinden fragen, Trinkmenge und Raumtemperatur im Blick behalten und beim Kühlen der Wohnung unterstützen. Besonders alleinlebende, mobilitätseingeschränkte und chronisch kranke Menschen brauchen an heißen Tagen Aufmerksamkeit und Hilfe.

Hitzeaktionstag 2025: Aufklärung rettet Leben

Die DGIM beteiligt sich aktiv am bundesweiten Hitzeaktionstag 2025, einer Initiative zur gesundheitlichen Vorsorge in Zeiten des Klimawandels. „Prävention von Hitzekomplikationen muss ein fester Bestandteil der medizinischen Versorgung werden“, sagt DGIM-Generalsekretär Professor Dr. med. Georg Ertl. Medizinisches Wissen in die Breite zu tragen und Aufklärungsarbeit besonders für vulnerable Gruppen zu leisten, sei daher auch ein Ziel der DGIM.

Dafür hat die Fachgesellschaft eigens eine Arbeitsgruppe eingerichtet, die wissenschaftliche Evidenz zum Einfluss des Klimas im Bereich der Inneren Medizin zusammenträgt und daraus fundierte Empfehlungen ableitet. „Dass die Klimaveränderungen die Gesundheit unserer Patientinnen und Patienten beeinflussen, steht außer Frage. Daher ist es unsere Aufgabe, das Ausmaß zu erforschen und Strategien für mehr gesundheitliche Klimaresilienz zu entwickeln“, formuliert der AG-Vorsitzende Lammert die Zielsetzung.

Quelle:

Deutsche Gesellschaft für Innere Medizin (DGIM)
www.dgim.de



Foto: DJD / Linda Images / Dimensions

Urlaub im eigenen Land ist beliebt: Rund 29 Prozent der Deutschen planen laut Statista im Jahr 2025 eine mindestens fünftägige Reise im Inland. Dabei sind Bayern und Mecklenburg-Vorpommern die bevorzugten Ziele. Doch egal ob Alpenwanderung oder Ostseestrand – wer gesund durch die Ferien kommen will, sollte ein paar Dinge beachten. „Auch hierzulande gibt es einige nicht zu unterschätzende Risiken – die jeweils auch mit der Art des Urlaubs zusammenhängen“, weiß Linda Apotheker Dr. Axel Vogelreuter aus Köln.

Der richtige Sonnen- und Insektenschutz

An oberster Stelle steht der Sonnenschutz: „Besonders am Meer und in den Bergen ist die UV-Strahlung hoch und darum ist ein Lichtschutzfaktor von 50 ratsam“, so der Experte. Bei der Wahl des Produkts seien gegebenenfalls Unverträglichkeiten und beim Badeurlaub die erforderliche Wasserfestigkeit zu berücksichtigen. Ein weiterer wichtiger Punkt ist der richtige Umgang mit Zecken, Mücken und Co. „Repellentien mit den Wirkstoffen DEET oder Icaridin sind am stärksten“, erklärt Vogelreuter. Je nach Region – etwa südlich der Mainlinie – ist laut des Fachmanns auch eine Impfung gegen FSME (Frühsommer Meningoenzephalitis) angeraten. Wenn trotz allem eine Zecke zugeschlagen hat, entfernt man diese am besten sofort. Daher ist es empfehlenswert, immer eine Zeckenkarte dabei zu haben. Wer allergisch auf Wespenstiche reagiert, sollte zudem

stets ein Notfallset bestehend aus einem Anti-allergikum, einem Kortisonpräparat und einem EpiPen mit sich führen, die es auf Rezept in jeder Linda Apotheke gibt. Ansonsten gilt: Stiche kühlen und lindernde Salben nutzen. „Für Kinder eignen sich die herkömmlichen Gele, Erwachsene können eine Creme mit Hydrokortison verwenden“, rät Vogelreuter

An Dauermedikation denken

Generell empfiehlt der Experte, sich eine individuell passende Reiseapotheke in einer qualifizierten Apotheke zusammenstellen zu lassen – unter www.linda.de finden sich Standorte in Wohnortnähe. „Ins Gepäck gehören üblicherweise Schmerzmittel, Pflaster, Desinfektionsmittel sowie Medikamente gegen Magen-Darm-Probleme – und dann natürlich ein ausreichender Vorrat an rezeptpflichtigen Arzneien, die regelmäßig eingenommen oder angewendet werden müssen.“ Hat man dies einmal vergessen, kann sich der Apotheker meist mit dem behandelnden Arzt kurzschließen. Aktivurlauber wie Wanderer, Surfer oder Mountainbiker sollten zudem ein Erste-Hilfe-Set mit Kühlpacks, Sportsalbe, Blasenpflaster und Elektrolyten im Gepäck haben. Bei Reiseübelkeit rät Vogelreuter zu bewährten Tabletten, Zäpfchen oder Kaugummis etwa mit dem Wirkstoff Dimenhydrinat – damit niemandem unterwegs im Auto oder auf dem Schiff schlecht wird.

Quelle: DJD



Foto: Marc Elías - stock.adobe.com

Menschen mit Demenz

bei Hitze besonders gut schützen

Menschen mit Alzheimer oder anderen Demenzerkrankungen sind bei Hitzewellen besonders gefährdet. Ihre Fähigkeit, angemessen auf hohe Temperaturen zu reagieren, ist häufig beeinträchtigt, was im Alltag oft nicht sofort auffällt. Auch wenn sie äußerlich stabil wirken, kann eine Kombination aus Hitze, Flüssigkeitsmangel und eingeschränkter Kommunikation rasch zu einem medizinischen Notfall führen.

Die gemeinnützige Alzheimer Forschung Initiative e. V. (AFI) erklärt, warum demenzbedingte Veränderungen die Hitzebelastung verstärken – und wie Angehörige mit einfachen Maßnahmen die Gesundheit und Sicherheit erkrankter Personen schützen können.

Warum Hitze für Menschen mit Demenz so gefährlich ist

Für Menschen mit Demenz birgt Hitze ein deutlich erhöhtes Risiko für Überhitzung, Hitzschlag und Dehydration. Die wichtigsten Gründe:

1. Flüssigkeitsmangel

Menschen mit Demenz verspüren seltener Durst und/oder vergessen zu trinken. Gleichzeitig verlieren sie bei Hitze vermehrt Flüssigkeit über Schweiß und Atmung. Die Folgen sind Dehydration, ein sinkender Blutdruck und eine schlechtere

Durchblutung. Dies kann zu Risiken wie Kreislaufproblemen, Verwirrtheit und im Extremfall zu einem lebensgefährlichen Hitzschlag führen.

2. Eingeschränktes Urteilsvermögen

Viele Erkrankte erkennen die Belastung durch Hitze nicht oder reagieren nicht angemessen, indem sie sich beispielsweise in den Schatten setzen oder ausreichend trinken. Im fortgeschrittenen Stadium fehlt zudem häufig die Fähigkeit, Unwohlsein zu äußern. Symptome bleiben so unbemerkt.

3. Bewegungsdrang und Orientierungsprobleme

Viele Menschen mit Demenz haben einen großen Bewegungsdrang und verlassen manchmal unbemerkt ihr Zuhause. Wer sich an einem heißen Tag in der Sonne verläuft, kann schnell in eine lebensbedrohliche Situation geraten.

4. Gestörte Temperaturregulation

Mit zunehmendem Alter lässt die Fähigkeit des Körpers nach, sich an hohe Temperaturen anzupassen. Die Schweißreaktion verzögert sich, Menschen schwitzen weniger und die Blutgefäße erweitern sich langsamer. Dadurch kann sich der Körper bei Hitze schneller gefährlich aufheizen.

5. Medikamente und Vorerkrankungen

Bestimmte Medikamente können die Fähigkeit des Körpers zur Wärmeregulierung beeinträchtigen oder den Flüssigkeitshaushalt zusätzlich einschränken. Auch chronische Erkrankungen wie Diabetes oder Bluthochdruck erhöhen das Risiko.

So kommen Menschen mit Demenz gut durch heiße Tage

Regelmäßig zum Trinken animieren

Um Menschen mit Demenz immer wieder ans Trinken zu erinnern, ist es hilfreich, Getränke gut sichtbar zu platzieren und immer wieder anzubieten. Besonders geeignet sind kalorienarme,

alkoholfreie Getränke – etwa Wasser mit Minze oder einem Spritzer Zitrone, Saftschorlen oder leichte Tees. Am besten gehen Angehörige mit gutem Beispiel voran.

Hitzespitzen meiden

Zwischen 10 und 17 Uhr ist es draußen oft besonders heiß. In dieser Zeit sollten Menschen mit Demenz möglichst im Haus bleiben – idealerweise in kühlen, gut gelüfteten Räumen. Früh morgens und abends kann gelüftet werden. Lockere Kleidung und der Verzicht auf körperliche Anstrengung helfen, den Kreislauf zu schonen.

Unbemerkt Weglaufen verhindern

Menschen, die dazu neigen, unbemerkt das Haus zu verlassen, sollten an heißen Tagen besonders gut im Blick behalten werden. Wichtige Gegenstände wie Schlüssel oder Handtaschen am besten aus dem Sichtfeld räumen, da sie den Impuls, loszugehen, verstärken könnten. Ein Notfallausweis, Kontaktinformationen in der Kleidung oder eine Ortungshilfe können im Ernstfall Leben retten.

Körperliche Warnzeichen ernst nehmen

Da viele Menschen mit Demenz ihre Beschwerden nicht richtig äußern können, ist genaues Beobachten wichtig. Warnzeichen wie Benommenheit, Übelkeit, trockene Haut oder starkes Schwitzen sind unbedingt ernst zu nehmen. Erste Hilfe: kühle Umschläge, Schatten und sofortige ärztliche Hilfe.

Regelmäßig Kontakt halten

Wer allein lebt, ist bei Hitze besonders gefährdet – selbst dann, wenn der Alltag ansonsten noch gut funktioniert. Angehörige sollten an heißen Tagen besonders darauf achten, in Kontakt zu bleiben, um die Situation der erkrankten Person im Blick zu haben. Gefährliche Situationen können so frühzeitig verhindert werden.

Quelle:

Alzheimer Forschung Initiative e.V. (AFI)
www.alzheimer-forschung.de

Was bei UV-Strahlung und Extremtemperaturen wichtig ist Mit kühlem Kopf durch heiße Sommertage

Die Temperaturen steigen – nicht nur gefühlt: Europa erwärmt sich laut EU-Klimabericht Copernicus schneller als jeder andere Kontinent. 2024 war das heißeste Jahr seit Beginn der Wetteraufzeichnungen. Hitzetage werden häufiger, länger und intensiver, gleichzeitig nimmt die UV-Strahlung zu. Gefährdet sind vor allem alte Menschen, Schwangere, Kinder und Menschen mit chronischen Erkrankungen. Auf der Website www.klima-mensch-gesundheit.de informiert das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit, wie man sich und andere bei Hitze am besten schützen kann.

Hitzewellen belasten die Gesundheit

Kopfschmerzen, Schwindel, Übelkeit, Konzentrationsstörungen, Kreislaufprobleme, Muskelkrämpfe oder ein beschleunigter Puls – all das können Anzeichen hitzebedingter Belastung sein. Ein Hitzschlag oder Sonnenstich können sogar lebensbedrohlich werden. Schätzungen zufolge sterben in Deutschland jedes Jahr mehrere tausend Menschen an den Folgen großer Hitze.

Auch die UV-Strahlung steigt durch den Klimawandel

Weniger Wolken und intensivere Sonne führen zu mehr UV-Strahlung. Das erhöht das Risiko für Sonnenbrand und Hautkrebs. Besonders gefährdet sind helle Hauttypen, Kinderhaut und Menschen, die regelmäßig im Freien arbeiten.

Auch die Augen leiden unter zu viel UV-Strahlung. Reizungen, Entzündungen oder dauerhafte Schäden an Hornhaut und Netzhaut sind möglich. Eine passende Sonnenbrille mit UV-Schutzgläsern schützt einfach und wirksam. Informationen zum Thema UV-Schutz gibt es auf dem Portal www.klima-mensch-gesundheit.de/uv-strahlung-und-uv-schutz.

Auf einen Blick: Tipps für heiße Tage – so schützen Sie sich vor Hitze

Viele hitzebedingte Beschwerden lassen sich durch angepasstes Verhalten vermeiden oder verringern. Die Expertinnen und Experten des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit empfehlen:

Ausreichend trinken: Am besten Wasser oder ungesüßte Tees – mindestens 1,5 bis 2 Liter am Tag, bei Hitze gern auch deutlich mehr.

• **Kühle Orte aufsuchen:** Vermeiden Sie direkte Sonne, bevorzugen Sie Schatten oder klimatisierte Räume.

• **Wärmste Tageszeiten meiden:** Zwischen 11 und 17 Uhr, wenn möglich, nicht im Freien aufhalten oder körperlich anstrengen.

• **Haut eincremen:** Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor verwenden.

• **Augen schützen:** Eine Sonnenbrille mit UV-Schutzgläsern verhindert Schäden durch Strahlung.

• **Leichte Mahlzeiten:** Frische, wasserreiche und fettarme Speisen wie Salate oder Obst entlasten den Kreislauf.

• **Helle, luftige Kleidung:** Diese verhindert Überhitzung und schützt zugleich vor direkter Strahlung.

• **Kopfbedeckung tragen:** Ein Sonnenhut oder eine Kappe schützt den Kopf vor dem Aufheizen.

• **Wohnräume kühl halten:** Morgens und abends gut lüften, tagsüber Fenster abdunkeln, Ventilatoren nutzen.

Weiterführende Informationen

Allgemeine Infos:

www.klima-mensch-gesundheit.de/hitzeschutz/

Checklisten und Verhaltenstipps für Hitzetage gibt es in der Mediathek des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit:

www.klima-mensch-gesundheit.de/mediathek/

Bestellung der kostenlosen Materialien des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit online unter <https://shop.bioeg.de>



per E-Mail an bestellung@bioeg.de oder per Post an Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit, 50819 Köln

Quelle:

Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG)
www.bioeg.de

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

Vernetzungsinitiative 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:

© rogerphoto - stock.adobe.com

120642992

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 Mediadata 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.medicin-und-co.de/gpsr.de

»Volksverein Mönchengladbach«
gemeinnützige Gesellschaft gegen Arbeitslosigkeit mbH®

Möbel und geprüfte E-Geräte
Kleinmöbel Rahmen
Kleidung
Rapsöl

Glas Keramik Hausrat
Wir sind familienfreundlich!
Familienkarte
Meine Stadt. Meine Familie.
Wir sind Partner der Familienkarte!
Bücher Spiele CDs
Accessoires

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

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**

© Foto: Stefan Kranefeld

ALZHEIMER NIMMT JEDEN TAG EIN STÜCK ERINNERUNG.
Helfen Sie diese Krankheit zu besiegen:
alzheimer-forschung.de/erinnerung

Kreuzstr. 34 · 40210 Düsseldorf
0800 - 200 400 1 (gebührenfrei)

Alzheimer Forschung Initiative e.V.

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

30
JAHRE



STIFTUNG
DEUTSCHE
SCHLAGANFALL
HILFE



Bernd steht auf.

Für sich. Mit uns. Gegen den Schlaganfall.



**Team Bernd. Gemeinsam
stark gegen den Schlaganfall.**

Seit 30 Jahren lässt die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe Bernd und andere betroffene Menschen nicht allein und begleitet sie zurück ins Leben. Erfahren Sie ihre Geschichten auf

gemeinsam-stark.team