

#205

Oktober

2025

unbezahlbar

HINDENBURGER

DIE BESTEN SEITEN VON MÖNCHENGLADBACH & RHEYDT

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

IHR GRATIS-EXEMPLAR
ZUM MITNEHMEN

KULTUR

THEATER KR MG

DIE PASSAGIERIN

KULTUR

NIEDERRHEINISCHE SINFONIKER

MAHLER 5 IM HANGAR

FREIZEIT

SCHLOSS DYCK

SCHLOSSHERBST

GENUSSKULTUR

NEUERÖFFNUNG

DIE WINEBANK NIEDERRHEIN



**DIGITAL INKLUSIVE
GESUNDHEITSMAGAZIN**

MEDIZIN + CO

Natürlich auch digital!
www.hindenburg.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.





editorial

Liebe Leserinnen und Leser,

die zurückliegenden Wochen waren für uns im Team nicht einfach, mussten wir doch erst das Verschwinden unseres langjährigen Terminredakteurs kompensieren und kurz darauf den Ausfall einer unserer langjährigsten Mitarbeiterinnen, die zentrale Aufgaben hatte und so was wie die „Mutter der Kompanie“ war.

Aktuell haben wir alle diese Aufgaben auf das bestehende Team verteilt, was aber natürlich auf Dauer so nicht machbar ist. Neue Teammitglieder zu finden, ist aber in der heutigen Zeit und in unserer Branche nicht wirklich einfach – nicht nur wegen des Fachkräftemangels, sondern auch wegen der geltenden Gesetzgebung im Arbeitsmarkt, die Arbeitgebern tatsächlich eine ganze Menge aufbürdet. Für Großkonzerne, die für solche Fälle Personalabteilungen und spezialisierte Fachanwälte beschäftigen, die alle diese rechtlichen Fallstricke kennen

und regeln, mag das alles kein großes Thema sein, aber für kleine und mittelständische Unternehmen, bei denen Chef oder Chefin noch vieles selber machen und denen kein Heer von Fachleuten zur Seite steht – alleine schon aus Kostengründen nicht –, ist die aktuelle Rechtslage ein unkalkulierbares Risiko.

Sie können als Unternehmer heute kaum noch selber entscheiden, wen sie denn einstellen möchten, ohne sich in ein Minenfeld zu begeben. Im schlimmsten Fall werden Sie wegen irgendwelcher vermeintlicher Verstöße gegen das AAG oder wegen angeblicher Diskriminierung auf Schadensersatz verklagt, wenn Sie gänzlich unqualifizierte oder aus anderen Gründen nicht passende Bewerbende nicht nehmen. Das machen sich professionelle „Bewerbende“ zunutze, mit der einzigen Zielsetzung, abgelehnt zu werden und dann Schadensersatz zu fordern. Hatten wir gerade, was dazu geführt hat, dass wir alle offenen Stellen erst mal auf

Eis gelegt haben. Wir haben dabei auch gegen nichts verstoßen, aber der Versuch, uns über den Tisch zu ziehen, zählt.

Nun ja, unsere Stellen im Anzeigenverkauf, im Vertriebsinnendienst, in der Grafik und im Office werden wir schon wieder neu besetzen. Vielleicht gibt es ja auch Initiativbewerbungen und wir haben Glück, ohne zurück in das Minenfeld zu müssen. Vielleicht kennen Sie ja jemanden, der was sucht?

Wie dem auch sei. Die Oktoberausgabe ist trotz aller Herausforderungen fertig geworden und bevor wir uns jetzt schon der Novemberausgabe widmen, wünsche ich Ihnen erst einmal viel Spaß beim Lesen unserer Nummer #205.

Ihr *M. Thiele*
Marc Thiele
Herausgeber



ZAHNARZTPRAXIS
DR. GRÜNEWALD

EIN KINDERLÄCHELN?
EINFACH DAS SCHÖNSTE
AUF DER WELT!

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

11



Foto: Matthias Stutte

16



Foto: Marc Thiele

32

STADTLIBEN

- 6 „Hey Alter“ übergibt den 1.000. Computer
- 7 LVR fördert Kultur in Mönchengladbach mit 325.000 Euro
Weiterbildung an den Kliniken Maria Hilf: „Triff den Pflege-Experten“
- 8 Stadtgeschichte: 1.000-Jahr-Feier der Rheinlande im Jahr 1925
- 9 Der Volksverein kämpft immer noch mit den Hochwasserfolgen

BAUEN + WOHNEN

- 10 Exposé: Charmantes Stadthaus der Jahrhundertwende im Herzen von Windberg
- 11 Kommentar: Schöner neuer Adenauerplatz, aber...
- 13 Ratgeber:
Wie man sinnvoll renoviert
Energie und Geld nicht zum Fenster hinauswerfen
Fliesen machen Räume
Zeit für den Herbstputz im Garten

KUNST + KULTUR

- 14 Literaturtipps
- 16 **THEATER KRMG:** Mihkel Kütson über Weinbergs „Die Passagierin“
- 18 Der Oktober in der Schriebersmühle
5. Sinfoniekonzert der Niederrheinischen Sinfoniker: Mahler 5 im Hugo-Junkers-Hangar
- 19 SommerMusik begeistert mit Besucherrekord
WinterMusik 2026: Karibik, Klassiker, Kabarett

TIPPS + TERMINE

- 20 Veranstaltungskalender

FREIZEIT

- 24 Schlossherbst: Genussvolle Momente und ländliche Lebensart
True Crime Podcast Live: Wenn Recht zum Thriller wird.
- 25 Günther vom Dorp zu Gast bei Micky's Talk
Cantica Vobis feiert John Rutter
- 26 Paddeln, Lachen, Entdecken: SUP-Abenteuer am Hariksee
- 27 Halloween Party Night Out 2026

KIDS & CO.

- 28 Herbst im Schloss
Pures Glück
- 29 Zoo Krefeld: Willkommen im Menschenaffenwald

GENUSSKULTUR

- 30 Arabica, Robusta & Co. – die vielen Varietäten des Kaffees
- 31 Es wird mal wieder Zeit für einen guten Drink
Wir sind wineBANKer!
- 32 Die wineBANK Niederrhein: Der neue Treffpunkt für winophile Netzwerker in Mönchengladbach:
- 34 Gracias Bierliebe: 5 Jahre Bierkolumne

UND SONST...

- 03 Editorial
- 23 Impressum
- 35 Revue passiert – Impressionen



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

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

Weitere Informationen auf
marktimpuls.de/jobs.html

marktimpuls
werbeagentur + verlag

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



hindenburger.de



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



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



[#hindenburger](https://twitter.com/hindenburger)

KRMG.tanz 1
CARMEN

THEATER
KREFELD
MÖNCHEN
GLADBACH



Ballett von Robert North //
Musik von Christopher Benstead

Ab dem 28. September
im Theater Mönchengladbach

www.theater-kr-mg.de

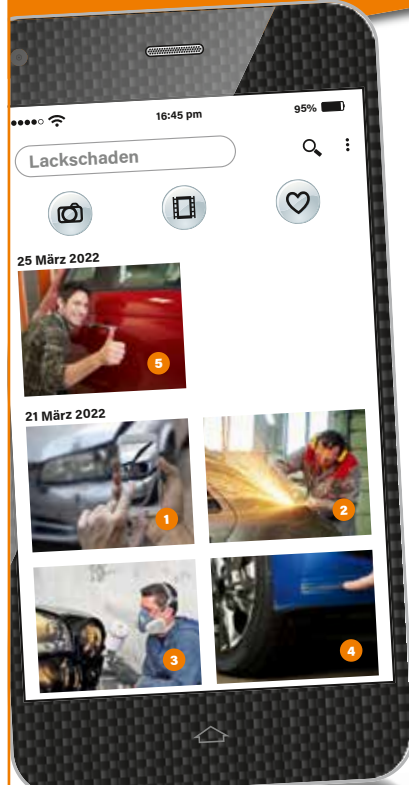
Wir schaffen IHREN Mehrwert!

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

CHANGE THE FUTURE

INNOVATE METALS. INNOVATE YOURSELF.

Mach den ersten großen Schritt deiner beruflichen Laufbahn bei uns! SMS group bietet dir exzellente Ausbildungsmöglichkeiten in einem technologisch anspruchsvollen, zukunftsorientierten, internationalen Unternehmen. An unserem Standort Mönchengladbach bilden wir ab Sommer 2026 folgende Berufe aus:

- › Zerspanungsmechaniker/-in (m/w/d)
- › Industriemechaniker/-in (m/w/d)
- › Elektroniker/-in (m/w/d) für Betriebstechnik
- › Mechatroniker/-in (m/w/d)
- › Technische/r Produktdesigner/-in (m/w/d)
- › Industriekaufmann/-frau (m/w/d)
- › Fachinformatiker/-in (m/w/d)
FR Anwendungsentwicklung oder Systemintegration
- › Kaufmann/-frau für Digitalisierungsmanagement (m/w/d)

Ein Studium ist in fast allen Bereichen möglich – ausbildungs-
begleitend oder nach deiner Ausbildung.
In deinem Studium läuft es nicht ganz so rund? Dann finde bei
uns eine Alternative und starte mit einer Ausbildung in die Praxis.



Weitere Infos findest du hier:
sms-group.com/ausbildung



SMS group



Anzeigenberater/in m/w/d

Freie Handelsvertretung (HGB §84)

Zur Verstärkung unseres Vertriebsteams suchen wir einen mediaerfahrenen, abschlussstarken Vertriebsprofi für die Neukundenakquise sowie die Bestandskundenbetreuung in der EUREGIO Rhein-Maas-Nord (DE / NL)

Neben der deutschen Sprache in Wort und Schrift sind kommunikationssichere Sprachkenntnisse in Niederländisch oder Englisch sowie Gastronomieaffinität erforderlich.

Die vollständige Stellenausschreibung findest Du auf

www.marktimpuls.de/jobs.html

mmarktimpuls
werbeagentur + verlag

Foto: nextMG



„HEY ALTER“ ÜBERGIBT DEN 1.000 COMPUTER

Großer Jubel am 13. September: Unter buntem Konfettiregen erhielt Lotta Pütter, Schülerin der 9. Klasse an der Gesamtschule Hardt, den 1.000. Computer des Projekts „Hey Alter, Mönchengladbach“.

Überreicht wurde er von nextMG und den Präsidenten der hiesigen Rotarischen Clubs – ein besonderer Moment, von dem selbst Lotta und ihre Mutter erst kurz vor der Übergabe erfuhren. Insgesamt nahmen an diesem Tag 96 Kinder und Jugendliche ihre Geräte entgegen, die zuvor in der e-Werkstatt des Reha Vereins aufbereitet und deren Festplatten nach BSI-Richtlinien sicher gelöscht worden waren.

Das Projekt war während der Corona-Pandemie gestartet, um Schülerinnen und Schülern aus einkommensschwachen Familien den Zugang zu digitaler Bildung zu ermögli-

chen. Seither wurden vor allem in der Wirtschaft ausgemusterte Rechner, Monitore und Zubehör gesammelt. Unternehmen wie Douglas, GEA, SMS Group oder die Stadtsparkasse Mönchengladbach zählen zu den Unterstützern. Doch der Bedarf bleibt hoch. „Bitte spenden Sie uns jetzt die Rechner, die durch den Umstieg auf Windows 11 frei werden“, appelliert Susanne Feldges von nextMG. Betriebe erhalten für ihre Spenden sowohl Zertifikate als auch Quittungen – und schenken Kindern wie Lotta digitale Chancen.

Informationen zum Projekt unter:

<https://heyalter.com/moenchengladbach>

IHRE HAUSHALTSHILFE IN MÖNCHENGLADBACH KOSTENLOS AB PFLEGEGRAD 1

Betreuung

Wir sind in jeder Phase, die das Leben mit sich bringt für Sie da. Egal ob im Alter, bei Krankheit, Schwangerschaft, Kinderbetreuung oder bei einer ärztlichen Verordnung.

Entlastung

In Zeiten von Pflegebedürftigkeit ist es wichtig sich auf professionelle Unterstützung verlassen zu können. Unsere Entlastungsdienste stehen Ihnen ab Pflegegrad 1 zur Seite, um Ihnen und Ihren Angehörigen den Alltag zu erleichtern. Zum Beispiel begleiten wir Sie zum Arzt, beim Einkaufen oder auch auf einem Spaziergang.

Haushaltshilfen

Wir unterstützen Sie gerne bei den alltäglichen Arbeiten im Haushalt wie kochen, waschen, bügeln, saugen, staubwischen und anderen hauswirtschaftlichen Tätigkeiten.

Weitere Hilfeleistungen

- Beratungseinsatz nach Paragraph 37 Absatz 3 SGB XI

Ab Pflegegrad 2 verpflichtend, damit das Pflegegeld weiterhin ausgezahlt wird.

- kostenloser Hausnotrufpaket
- kostenloses Pflegemittel-Paket



Bezirksleitung: M. Ropertz

Zweigniederlassung
(unselbstständig)
Schwogenstraße 54
41063 Mönchengladbach

Mobil: 0176 - 5887 9960

Region Mönchengladbach: 0800 - 0010 713

E-Mail: mr@alltagsentlastung24.de

www.alltagsentlastung24.de



Kostenübernahme
durch alle
Pflegekassen

Rufen Sie uns an und lernen Sie uns unverbindlich kennen:
Region Mönchengladbach 0800 - 0010 713

Helfer (m/w/d) mit Herz gesucht.
Werde Teil unseres Teams.

LVR FÖRDERT DIE KULTUR IN MÖNCHENGLADBACH MIT 325.000 EURO

Der Kulturausschuss der Landschaftsversammlung Rheinland hat in seiner Sitzung unter Leitung von Prof. Dr. Jürgen Rolle die Förderung von 137 Projekten im Rheinland mit insgesamt 7,4 Millionen Euro beschlossen. Auch Vorhaben in Mönchengladbach profitieren dabei von rund 325.000 Euro aus der Regionalen Kulturförderung.

Unterstützt werden u. a. die wissenschaftliche Aufarbeitung der Geschichte des Alexianer-Krankenhauses (1862–1956) durch den Verein KUKU e.V., die historische Erforschung und Publikation einer Bruderschaftsgeschichte aus dem 15. Jahrhundert sowie mit 200.000 Euro, der Ausbau einer 3.500 m² großen Halle zum multifunktionalen „Narrennest“ durch den Mönchengladbacher Karnevalsverband e.V.

Mit der Regionalen Kulturförderung stärkt der LVR rheinlandweit kulturelles Erbe, Vielfalt und Infrastruktur – von Archäologie und Denkmalschutz über Heimatpflege bis zu kultureller Bildung und Veranstaltungen.

Ab 1. Dezember können Kulturinitiativen Anträge für Projekte ab 2027 digital einreichen. Die Antragsvoraussetzungen sowie das Antragsformular finden sich auf der LVR-Seite Regionale Kulturförderung auf www.lvr.de.



HANDGEFERTIGTE WOHNACCESSOIRES, DEKOARTIKEL UND GESCHENKIDEEN

Öffnungszeiten Showroom

Myllendonker Straße 12 | 41065 MG

Samstag | 04.10.2025 | 11:00 bis 15:00

Samstag | 25.10.2025 | 11:00 bis 15:00

Samstag | 08.11.2025 | 11:00 bis 15:00

Samstag | 29.11.2025 | 11:00 bis 15:00



Claus Markt | 06.12. + 07.12.2025 | KFH MG

Christmas G'ART'EN | 13.12. + 14.12.2025 | Wachsfabrik Köln

Onlineshop | www.artibelle.de | info@artibelle.de

Wissen weitergeben – Pflege weiter verbessern:

ANZEIGE

„TRIFF DEN PFLEGEXPERTEN“

Das Credo und der Titel der Veranstaltung verraten schon, um was es am 08. Oktober 2025 in den Kliniken Maria Hilf an der Viersener Straße wieder geht.



Foto: Kliniken Maria Hilf

In der inzwischen dritten Veranstaltung „Triff den Pflegeexperten“, welche das Pflegemanagement insbesondere durch die Arbeit von Andreas Kegel arrangiert, „bieten wir den Pflegenden der Kliniken Maria Hilf die Möglichkeit, ihr Wissen in verschiedenen Themenbereichen zu aktualisieren. „Die Pflegeexperten unseres Hauses werden an fünf Stationen jeweils zu den Themen „Schmerzmanagement“, „Kontinenzförderung“, „Ernährungsmanagement“, „chronische Wunden“ und zu „freiheitsentziehenden Maßnahmen“ umfänglich referieren“, beschreibt Andreas Kegel. Die Demonstration z. T. auch neuer Handhabungen steht samt praktischer Übungen ebenso breit im Programm des Tages wie die pflegerischen Aspekte eines konkreten Falles.

„Der Durchlauf unseres Informationsangebotes ist mit 100 Minuten kalkuliert, um mit dem Angebot „Triff den Pflegeexperten“ möglichst vielen unserer Pflegekräfte einen Besuch der Veranstaltung zu ermöglichen“, erläutert Kegel zum Konzept des Tages und ergänzt abschließend: „Eine gute und auf modernsten Standards aufbauende Pflege fördert Heilungsprozesse. Und das ist uns für unsere Patienten ebenso wichtig wie durch gute Schulungen motivierte und sichere Mitarbeiter.“

Förderverein

Kliniken
Maria Hilf

Patientenverfügung – Grundlagen und aktuelle Entwicklungen 29.10.2025 | 19 Uhr

„Jeder sollte ab einem gewissen Alter eine Patientenverfügung haben“, raten Experten. So vermeiden Sie, dass Angehörige im Ernstfall schwierige Entscheidungen treffen müssen. Was dabei rechtlich zu beachten ist und wie eine Verfügung sinnvoll aufgesetzt wird, erklärt Ihnen **Notar Dr. Oliver Baetzgen** aus Mönchengladbach in seinem Vortrag. Die Veranstaltung findet im Forum statt. Kostenfreies Parken ist auf P3 möglich.

Kliniken Maria Hilf • Viersener Str. 450 • 41063 MG • mariahilf.de

1000-JAHR-FEIER DER RHEINLANDE IM JAHR 1925

Denkwürdige Feierlichkeiten in Mönchengladbach und Rheydt

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

Es ist jetzt 100 Jahre her – das Rheinland stand nach dem Ersten Weltkrieg immer noch unter alliierter Militärbesetzung – da erinnerte man sich in führenden politischen Kreisen der Rheinprovinz an ein eigentlich marginales Ereignis, welches vor genau 1000 Jahren dazu geführt haben sollte, dass das Rheinland zu Ostfranken und damit nun zu Deutschland gehörte.



Festbeilage der Westdeutschen Landeszeitung M.Gladbach vom 20.7.1925 zur 1000 Jahr-Feier der Rheinlande, Quelle: www.Zeitpunkt.NRW

Im Jahr 925 hatte König Heinrich I. Lotharingen (wozu das Rheinland gehörte) in das Ostfrankenreich inkorporiert. Konrad Adenauer, Oberbürgermeister von Köln, und Karl Jarres, Oberbürgermeister von Duisburg, hatten sich als prominente Politiker der Rheinprovinz im Jahr 1924 an die Spitze einer Initiative gesetzt, die dieses historische Ereignis dazu nutzen wollte, mit Hilfe eines großen und populären Spektakels die Zugehörigkeit des (besetzten) Rheinlandes zum Deutschen Reich deutlich sicht- und unüberhörbar insbesondere der französischen Besatzungsmacht gegenüber zu demonstrieren.

Im Hintergrund standen unübersehbare französische Bestrebungen, die künftige Staatsgrenze an den Rhein zu verlegen und gewaltbereite Separatisten dabei zu unterstützen, das Rheinland vom Deutschen Reich unter Anlehnung an Frankreich abzutrennen. Die Initiatoren der Jahrtausendfeiern sahen dagegen nun die große Chance, sich auf nationaler und internationaler

Ebene als deutsche Patrioten zu profilieren. Geplant wurde für den Juni 1925 ein großer Festakt in Düsseldorf, eine historische Ausstellung in der Kölner Messe und eine Dampferfahrt mit politischer Prominenz von Köln nach Koblenz mit anschließendem Empfang beim Oberpräsidenten der Rheinprovinz. Zusätzlich wurde bei einem Bonner Historiker eine große Festschrift zum Jubiläum in Auftrag gegeben. Für diese Aktivitäten stellte man auch Finanzmittel zur Verfügung. Darüber hinaus ermunterte man die Städte – nicht nur die aus dem Rheinland –, sich ebenfalls mit geeigneten Festivitäten an dieser geräuschvollen Demonstration der Zugehörigkeit des Rheinlandes zum Deutschen Reich zu beteiligen. Auch die Stadtverordneten in Mönchengladbach und Rheydt wollten sich diese Gelegenheit zur öffentlichen Demonstration ihres Deutschtums nicht entgehen lassen und beschlossen, je ein eigenes Festprogramm zur Jahrtausendfeier. Es ging um ein „begeistertes Treuegelöbnis“ zum Deutschen Reich und zum deutschen Rhein.

Die von Anfang an als unübersehbar in Szene gesetzten Jahrtausendfeierlichkeiten beschworen an einigen Punkten den Zorn der französischen Militärverwaltung im Rheinland herauf. Es wurde dort ernsthaft erwogen, die Feierlichkeiten komplett zu verbieten, wovon man dann Abstand nahm. Die Sorge war, dass es im Rahmen dieser patriotisch aufgeladenen Veranstaltungen zu „nationalistischen Umtrieben“ bzw. zu massiven Protesten gegen die Rheinlandbesetzung kommen könnte, was dann nicht geschah. Dem Reichsaußenministerium war es gelungen, den gerade neu gewählten Reichspräsidenten und „Helden von Tannenberg“, Paul von Hindenburg, davon abzubringen, an den Rheinlandfeierlichkeiten teilzunehmen. Das wäre als ganz starker Affront gegen die Besatzungsmacht aufgefasst worden; war doch die Wahl des kaisertreuen Weltkriegsgenerals in das Amt des deutschen Staatsoberhauptes bei allen Besatzungsmächten wenig gut angekommen.

Die Mönchengladbacher Zentrumspresse brachte im Mai und Juni 1925 drei umfangreiche Festbeilagen zum Jahrtausendereignis heraus und die Stadtverwaltung veranstaltete Mitte Juni eine Festwoche u. a. mit Gottesdiensten, Festansprachen, öffentlich dargebotener volkstümlicher Musik und einem Sport- und Volksfest nebst abendlichem Feuerwerk im Volksgarten. In den ersten Julitagen gab es anschließend über ein Wochenende hinweg ein hochkarätiges Musikfest mit großem Programm. In Rheydt verblieb es mit einer offiziellen Festveranstaltung bereits am 23. Mai im Kaiserparksaal in einem deutlich bescheideneren Rahmen. Mit der Folge, dass sich am 28. Juni zum sonntäglichen Volksfest auf der Volksgartenwiese eine „Völkerwanderung“ von Rheydt nach Gladbach in Bewegung setzte. Es war allgemein so, dass die sich an den Jahrtausendfeierlichkeiten beteiligenden Städte auch stark eigene Interessen im Auge hatten und diesen überregional groß aufgezogenen Anlass dazu nutzten, den lokalen Einzelhandel und den Fremdenverkehr durch möglichst publikumsträchtige Veranstaltungen zu fördern. Die von Politikern gehaltenen patriotischen Reden wurden dann weniger an die breiten Besuchermassen gerichtet, sondern fanden im Saale statt.



Auch fast drei Wochen nach dem Starkregenereignis, das am 9. September über Mönchengladbach niederging und dabei auch das Gelände des Volksvereins in Geistenbeck unter Wasser setzte, wird immer noch Unterstützung benötigt.

Besonders betroffen sind der Betriebshof, die Holzwerkstatt, der Medienraum sowie mehrere Büro- und Lagerflächen. Die Wassermassen des über die Ufer getretenen Papierbachs haben große Teile der Einrichtung zerstört – viele Maschinen und Materialien sind nicht mehr nutzbar. Die Sanierung wird aufwendig und kostenintensiv.

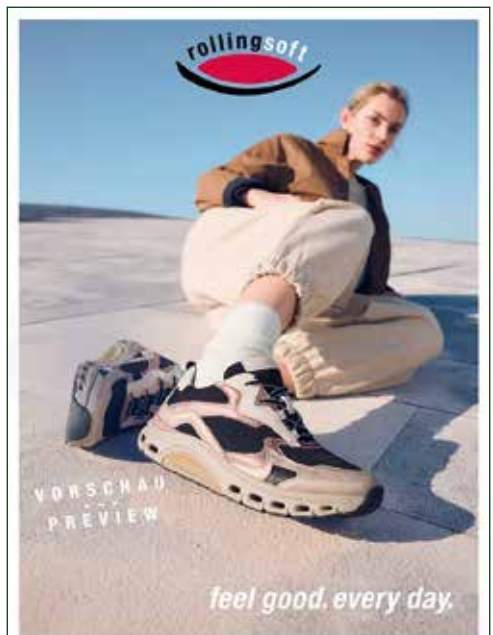
„Natürlich ist der Volksverein versichert“, erklärt Geschäftsführer Matthias Merbecks. „Aber Versicherungen ersetzen nicht alles – insbesondere nicht ältere, aber voll funktionsfähige Maschinen wie in unserer Schreinerei.“

Um den Fortbestand der sozialen Arbeit des Volksvereins zu sichern, wurde eine Spendenkampagne ins Leben gerufen. Unter dem Motto „Jede Spende hilft – damit nicht alles den Bach runtergeht“ ruft der Verein zur Unterstützung auf.

Spendenkonto:

Volksverein Mönchengladbach
IBAN: DE86 3105 0000 0000 1200 06,
Stadtsparkasse Mönchengladbach
Stichwort: Hochwasser

Der Volksverein Mönchengladbach dankt allen Unterstützerinnen und Unterstützern für ihre Solidarität in dieser schwierigen Zeit.



seit 1910
SCHUHHAUS
Wintzen
Das Fachgeschäft mit dem guten Service

Mönchengladbach

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

Rheydt

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

www.schuhhaus-wintzen.de





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

G.Obrock
Immobilien- u.
Finanzierungsvermittlung GmbH

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

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



VOBA IMMOBILIEN eG

Überlassen Sie das uns.
Wir sind die Immobilienprofis.



Wegberg
Oliver Müller
02434-9922382



Hückelhoven
Hans-Josef Balling
02433-4427199



Willich
Wolfgang Otto
02154-4812731



Mönchengladbach
Markus Neuenhaus
02161-4078600

Testen
Sie unsere
Wertermittlung
online:



www.vobaimmo.de

Exposé

CHARMANTES STADTHAUS DER JAHRHUNDERT- WENDE IM HERZEN VON WINDBERG



Wohnfläche:	ca. 229 m²
Grundstück:	ca. 219 m²



Fotos: Obrock

559.000 €

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

Baujahr:	1905
Zimmer:	9

Lage:

Willkommen in einer der gefragtesten Wohngegenden Mönchengladbachs – im charmanten Stadtteil Windberg. Hier verbinden sich Ruhe, gehobenes Wohnumfeld und die Nähe zur Innenstadt zu einer perfekten Mischung für anspruchsvolles Wohnen. Gepflegte Straßen, alte Baumbestände und ein harmonisches nachbarschaftliches Miteinander verleihen dem Viertel seinen besonderen Charakter.

Objekt:

Dieses 1905 erbaute Stadthaus präsentiert sich als echtes Juwel – ein Haus, das Geschichte, Stil und Komfort miteinander vereint. Auf großzügigen ca. 229 m² Wohnfläche, ergänzt durch ca. 39 m² Nutzfläche, eröffnet sich ein Zuhause, das durch Größe und Vielseitigkeit überzeugt.

Neun lichtdurchflutete Zimmer verteilen sich auf drei Etagen, jede ausgestattet mit eigener Küche und Bad. Diese Aufteilung eröffnet zahlreiche Nutzungsmöglichkeiten: ob großzügiges Mehrgenerationenwohnen, stilvolle Vermietung einzelner Etagen oder die perfekte Symbiose aus Wohnen und Arbeiten – hier ist alles möglich.

Das rund 219 m² große Grundstück rundet das Gesamtbild mit einem liebevoll angelegten Garten ab. Im Inneren besticht das Haus durch Details: original erhaltene Holzdielenböden, teilweise kunstvoll verzierte Stuckdecken und eine klare, harmonische Raumgestaltung, die den Blick für das Wesentliche freilässt.

Hervorzuheben sind die jüngsten Modernisierungen: eine neue, effiziente Gas-Zentralheizung sowie neue Abflussrohre im Keller, der nicht nur zusätzlichen Stauraum, sondern auch langfristige Werterhaltung garantiert. Ergänzt werden diese Vorzüge durch den allgemein exzellenten, bezugsfertigen Zustand – ohne jeglichen Renovierungsbedarf der Wohnflächen. Eine Immobilie dieser Klasse und Flexibilität in dieser Lage ist eine seltene Gelegenheit, die man sich nicht entgehen lassen sollte.

Ausstattung:

- jede Etage mit eigener Küche und eigenem Bad
- originale Holzdielenböden in vielen Räumen
- teilweise Stuckdecken mit historischem Charme
- Gas-Zentralheizung
- Gäste-WC im Erdgeschoss
- gepflegter Garten
- Keller mit viel Stauraum
- Top gepflegter Zustand – sofort bezugsfertig
- besonders attraktive Lage in Mönchengladbach-Windberg
- neue Elektrik im Außenbereich

Energiebedarfsausweis

Endenergiebedarf:
158,70 kWh/(m²*a),
EEK: E,
Heizungsart: Zentralheizung,
Befeuerung: Gas,
Gültig von: 13.08.2025,
Baujahr EnEv: 2021

G. OBROCK IMMOBILIEN- UND FINANZIERUNGSVERMITTLUNG GMBH

Viersener Str. 48 | 41061 Mönchengladbach

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





Kommentar + Fotos: **Marc Thiele**

Nach dem Umbaudeaster Schillerplatz hat das Gründerzeitviertel nun endlich einen schönen Adenauerplatz. Auch eine Stadt wie Mönchengladbach scheint aus Fehlern zu lernen, oder?

Schön ist er in der Tat geworden, der Platz neben der Stadtbibliothek. Offen gestaltet, weitestgehend grün, mit geschwungenen, breiten Wegen, die zum Flanieren einladen. Überall stehen neue, hübsche Sitzgelegenheiten, die bei Drucklegung dieser Ausgabe noch darauf warteten, dass sie zur neuen Ausdrucksfläche farbenfroher, künstlerischer Jugendkultur werden. (Manche nennen es auch Graffiti, andere einfach Sachbeschädigung.) Die neue Platzgestaltung wertet das Areal auf jeden Fall sichtbar auf und passt perfekt zur großartig neu gestalteten Stadtbibliothek. Man möchte sich tatsächlich einfach ein Buch von nebenan holen, auf einer der schönen neuen Bänke Platz nehmen und darin schmökern. Oder einfach eine der nun besser zur Geltung kommenden Skulpturen bewundern. Am besten mit etwas Leckerem aus dem Café Kontor, das nun endlich auch eine ordentliche Fläche für seine Außengastronomie hat, oder von den Eisdealern, die ja auch „ums Eck“ ihren Laden haben. Sicher wird auch die kleine Eventfläche schon bald regelmäßig bespielt, schließlich ist das Gründerzeitviertel dafür bekannt, künstlerisch aktiv zu sein, und auch der nächste Viertelflohmarkt kommt bestimmt.



Alles richtig gemacht, möchte man meinen, bis man plötzlich vor einer Treppe steht, die zuvor nicht da war, sowie das Klirren von Glasflaschen hört und die neu aufgestellten Altglascontainer sieht, die irgendwie nicht in das schöne, neue Gesamtbild passen. Aber jemand wird sich bei beiden Neuerungen sicher etwas gedacht haben – oder? Eine Treppe? Warum? Muss die sta-

tisch irgendwas abstützen oder weshalb baut man ein künstliches Hindernis für Senioren, Behinderte und Kinderwagen, die nun den halben Platz umrunden müssen, wenn sie diesen queren wollen? Die neu aufgestellten Glascontainer werden zukünftig an dieser Stelle sicher auch einen guten Zweck erfüllen. Irgendwohin müssen die betrunkenen Altstadtgänger auf ihrem Weg nach unten ja ungestört hinurinieren können, und auch die zukünftigen Nachbarn im geplanten offenen Tagestreff können sicher einen ruhigen, schwer einsehbaren Ort für ihre Privatsphäre gebrauchen.

Nun aber genug der Kritik, denn auch dieser Innenstadtplatz ist tatsächlich sehr schön geworden. Gut angelegte Fördermittel, auf deren sachgemäßen Gebrauch die Anwohnerschaft sicher mit Argusaugen aufpassen wird.

App laden.
Keine Abfuhr verpassen.
Wilden Müll melden.

www.mags.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.immobilienvverwaltung-enger-dittrich.de

ENGER & DITTRICH

IMMOBILIEN GMBH · RDM · IVD



Sonnige Aussichten – mit Photovoltaik und Wärmepumpe.

Entdecken Sie unsere Angebote für ein klima-
freundliches Zuhause.



Photovoltaik

Individuelle Lösungen
schon ab **70 € monatlich**
per Ratenkauf.



Wärmepumpe

inkl. Montage schon ab **235 €**
im Monat und im „Rundum
sorglos“-Paket.

Jetzt informieren: QR-Code scannen oder unter
www.new-energie.de/sonnige-aussichten Telefon: **02166 558-8625**





WIE MAN SINNVOLL RENOVIERT

Zuerst die Fenster und die Fassade, dann erst die Heizung sanieren

Wer sein Eigenheim energetisch sanieren möchte, steht oft vor der Frage: Wo anfangen? Während viele Hausbesitzer spontan an eine neue Heizung denken, raten Energieexperten zu einer anderen Reihenfolge. Denn nur wer Schritt für Schritt vorgeht, erzielt langfristig die besten Ergebnisse – für den eigenen Geldbeutel ebenso wie für den Klimaschutz.

Die richtige Reihenfolge zählt

Grundsätzlich gilt: Zuerst wird die Gebäudehülle optimiert, danach die Haustechnik. „Wenn durch alte Fenster und schlecht gedämmte Fassaden wertvolle Wärme entweicht, kann auch die modernste Heizung nicht effizient arbeiten“, erklärt Ulf Schneider von Rehau Window Solutions. Deshalb sollten Immobilienbesitzer zunächst Dach, Fassade und Fenster auf den neuesten Stand bringen. Erst im letzten Schritt ist die Heizungsmodernisierung sinnvoll. Die Anlage kann dann gegebenenfalls deutlich kleiner dimensioniert werden, da der Energiebedarf bereits spürbar gesenkt wurde.

Fenster als Schlüssel zur Effizienz

Vor allem die Fenster spielen eine zentrale Rolle für die Energieeinsparung. Moderne Modelle reduzieren den Verlust im Vergleich etwa zu alten Holzfenstern um bis zu 76 Prozent. Das macht sich direkt auf der Heizkostenabrechnung bemerkbar. Zusätzlich steigt der Wohnkomfort: Räume bleiben im Winter warm und im Sommer angenehm kühl.

Mit Online-Tools wie dem Energiesparrechner von Rehau können Eigentümer schon vorab berechnen, wie viel sie durch einen Fenstertausch einsparen können.



Energiesparende Fenster dürfen auch groß dimensioniert sein

Förderung nutzen

Die Investition in neue Fenster wird vom Staat gefördert. Zuschüsse und Kredite bieten unter anderem die KfW und das BAFA, ergänzt durch zahlreiche regionale Programme.

Eine tagesaktuelle Übersicht finden Hausbesitzer etwa unter fenster.rehau.de/foerderung.

Mehrwert für Umwelt und Immobilie

Neben der direkten Kostenersparnis beim Heizen leisten Sanierer einen wichtigen Beitrag zum Klimaschutz: Weniger Energieverbrauch bedeutet weniger CO₂-Ausstoß. Zudem steigern moderne Fenster und eine effiziente Gebäudehülle den Wert der Immobilie. Das ist ein Vorteil sowohl für die Altersvorsorge als auch für einen möglichen späteren Hausverkauf. (Quelle: DJD)

Energie und Geld nicht zum Fenster hinauswerfen

Ein Dichtungsaustausch ist eine der kostengünstigsten Energiesparmaßnahmen – und sie amortisiert sich schnell über die Heizkostenersparnis.

Dieser Energiespareffekt ist nun auch wissenschaftlich belegt. Professor Dr.-Ing. Andreas Beck vom Institut für Thermische und Akustische Bauphysik der Hochschule für Technik in Stuttgart untersuchte, wie sich die Wärmeverluste bei 30 Jahre alten Holzfenstern ändern, wenn Beschläge und Dichtungen erneuert werden. „Ein Fenster-Upgrade, das die verlorene Dichtigkeit der Fenster wiederherstellt, kann die Heizkosten um bis zu 15 Prozent senken“, so Professor Beck auf dem Portal „Wohnungswirtschaft heute“.

Mehr Infos zum Dichtungsaustausch gibt es unter www.gfa-dichtungen.de. (Quelle: DJD)

Fliesen machen Räume

Fliesen prägen ganz entscheidend die Atmosphäre und das Erscheinungsbild eines Raums. Nur was tun, wenn man den persönlichen Favoriten gefunden hat, aber nicht weiß, wo und wie das passende Produkt zu bekommen ist?

Eine clevere Funktion am Smartphone sorgt jetzt für Abhilfe. Beim Fliesenfinder reicht es aus, einfach das Bild einer Fliese hochzuladen – die intelligente Bilderkennung identifiziert daraufhin passende Produkte. Dazu die Webseite www.welt-der-baustoffe.de aufrufen und in der Suchleiste oben das Kamerasymbol auf der rechten Seite anklicken – schon öffnet sich der Fliesenfinder für den Fotoupload. Ist die passende Fliese gefunden, können Kunden diese entweder online bestellen oder in einer der **Keramundo** und Keramundo by Raab Karcher Niederlassungen vor Ort anschauen. (Quelle: DJD)

Zeit für den Herbstputz im Garten

Herbst heißt Pflegezeit im heimischen Garten. Denn richtig vorbereitet übersteht dieser die kalte Jahreszeit am besten: Jetzt sollte das Laub vom Rasen entfernt werden, damit die Gräser weiter mit Licht und Sauerstoff versorgt werden.

Kraftvolle, aber leise Akku-Laubbläser wie der BGA 50 von Stihl blasen das Laub im Nu zusammen. Anschließend können die Blätter aufgenommen und weiterverwendet werden – auf dem Kompost als Grundlage für Humus, als Beetabdeckung oder zusammen mit Totholz, als Rückzugsbereich für Igel und andere Kleintiere. Saubere Verhältnisse auf Gartenwegen, der Terrasse und den Gartenmöbeln schafft im Handumdrehen ein Hochdruckreiniger. Unter stihl.ly/Herbstputz finden sich weitere nützliche Tipps zur Herbstreinigung rund ums Haus. (Quelle: DJD)



Christoph Engemann
DIE ZUKUNFT DES LESENS

Das Lesen ist in der Krise, das Schreiben wird durch generative KI automatisiert: Die Alphabetisierung ist im Wandel begriffen. Verlage, Bildungseinrichtungen, die Presse und andere Institutionen der Schriftkultur finden sich in der Defensive wieder. Deren Fixierung auf Lese- und Schreibfähigkeit übersieht, dass KI es den Plattformen ermöglicht hat, das Verhältnis von Mündlichkeit und Schriftlichkeit neu zu interpretieren. Auf Plattformen werden das gesprochene und das geschriebene Wort mit weitreichenden kulturellen, politischen und sozialen Folgen kombiniert. Die KI dominiert. Damit läuft das Lesen Gefahr, eine Kulturtechnik der Wenigen zu werden. Der Autor zeigt, wie neuartige Plattformen wie Podcasts, Onlinevideos und TikTok nicht nur das Lesen verändern, sondern deren KI-gestützte Monopolisierung auch die Offenheit der Sprache infrage stellt.

Matthes & Seitz

158 Seiten | KB | 14,- € | ISBN: 978-3-7518-3041-6

EINE EMPFEHLUNG VON

ANTIQUARIAT AM ST. VITH

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

Online
Shop



Karin Seeber
HINTER DEN GÄRTEN DIE WELT

Karin Seeber ist Kunsthistorikerin mit einem Master in Garden History von der Bristol University, England. Das Thema ihrer Promotionsarbeit ist das Lebenswerk der Gartenforscherin und Pionierin Marie Luise Gothein, der Verfasserin des Buches zur Geschichte der Gartenkunst. Es ist eine Einladung in die legendären und beeindruckenden Gärten der Welt. Marie Luise Gothein unternahm Forschungsreisen weltweit, bereiste Europa, Japan, China, Java... Ein mutiges, hochmotiviertes

Unterfangen im Hinblick auf ihre Lebensdaten von 1863 bis 1931. Sie ist geprägt von einem schier unerschöpflichen Wissensdrang und Wagemut. So schafft sie es in jener Zeit als Frau, „Grenzen“ zu überschreiten. Im Eigenstudium erschließt sie sich die englische Literatur und publiziert auch bedeutende Übersetzungen. Sie ist ein Sprachtalent, voller Tatendrang und äußerst vielseitig interessiert. Diesen Eigenschaften, ihrem Mut und ihrem Willen zur Erkenntnis verdanken wir den Blick hinter die Gärten der Welt.

Schöffling Verlag

272 Seiten | HC | 28,- € | ISBN: 978-3-89561-141-4

EINE EMPFEHLUNG VON

BUCHHANDLUNG WACKES

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

Online
Shop



Trude Teige
WIR SEHEN UNS WIEDER AM MEER

„Wir sehen uns wieder am Meer“ ist der abschließende Teil einer Trilogie von Trude Teige. Es ist 1944 im von den Deutschen besetzten Norwegen. Birgit arbeitet als Krankenschwester im Krankenhaus nahe der Fischfabrik, in der Zwangsarbeiterinnen aus der Ukraine unter schlimmsten Bedingungen schuften müssen. Sie lernt die junge Zwangsarbeiterin Nadja kennen, setzt sich für sie ein und schließt sich schließlich dem Widerstand an. Dies und die Beziehung zu einem russischen Kriegsgefangenen, den sie versteckt, bringen sie in große Gefahr. Trude Teige zeigt die Schrecken des Krieges und wie sie auch in der Nachkriegszeit nachwirken, ob bei Birgits späterer Arbeit für das norwegische Konsulat oder für ihre Freundinnen, die als „Deutschenmädchen“ und wegen der Beziehung zu einem Kollaborateur verachtet werden.

Ein einfühlsamer, gut recherchierter Roman, der schonungslos von Freundschaft und Standhaftigkeit trotz schrecklicher Erlebnisse in unmenschlichen Zeiten erzählt, über ein nur wenig bekanntes Kapitel der Geschichte, die Nazizeit Norwegens. Alle Teile können unabhängig voneinander gelesen werden.

DTV

400 Seiten | HC | 24,- € | ISBN: 978-3-7587-0008-8

EINE EMPFEHLUNG VON

BUCHHANDLUNG DEGENHARDT

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

Online
Shop



Giulia Enders
ORGANISCH

In einer Welt, die immer lauter und komplexer wird, hilft manchmal der Blick nach innen: der Blick in unseren Körper. Seit Jahrtausenden wird er vor Probleme gestellt und löst sie auf ganz eigene Art. Was können wir von ihm lernen? Was wissen unsere Organe über das Leben?

Nach „Darm mit Charme“ nimmt Giulia Enders uns mit auf eine faszinierende Entdeckungsreise in unser Inneres. Sie erweckt eine tiefe Liebe in uns zu dem, was uns so nah und doch oft fern ist: uns selbst.

Mit wunderbaren Illustrationen von Jill Enders.

Ullstein Verlag

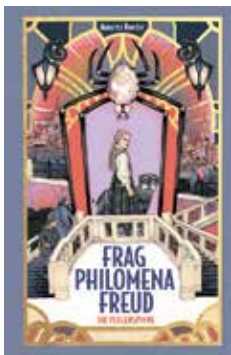
336 Seiten | HC | 24,99 € | ISBN: 978-3-5502-0177-6

EINE EMPFEHLUNG VON

PROLIBRI

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





Annette Roeder
FRAG PHILOMENA FREUD:
1. FALL: DIE PERLESPINNE

Philomena Freud ist Schuhputzerin auf der Straße vor der Praxis ihres berühmten Namensvetters Sigmund Freud. Sie ist clever und aufmerksam und so bekommt sie manches mit, was in der Praxis des Psychoanalytikers vor sich geht. Als die junge Sidonie von Wallersee verdächtigt wird, ihre Ziehmutter mit einer Haarnadel ermordet zu haben, wird sie misstrauisch. Denn die Nadel war mit einer Spinne aus Perlen besetzt und Sidonie

wegen einer Spinnenphobie in Behandlung. Philomena ermittelt und kommt einem ungeheuerlichen Plan auf die Spur.

Anschaulich und mit dem beeindruckenden Zeitgeist der 20er Jahre schickt die Autorin die Amateurdetektivin durch das alte Wien bis in die Heilanstalt für Nervenranke. In einem Glossar werden wienerische Ausdrücke und Begriffe erläutert, was zusammen mit dem schönen Einband im Art-Deco-Stil den wunderbar stimmigen historischen Krimi ab 12 Jahren abrundet.

Knesebeck Verlag

272 Seiten | HC | 18,- € | ab 12 Jahre | ISBN: 978-3-95728-982-7

EINE EMPFEHLUNG VON

BUCHHANDLUNG DEGENHARDT

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

Online
Shop



Henriette Küpper
ALS UNS DIE HOFFNUNG AM LEBEN HIELT

Am 24.10.1963 wurden in Lengede 129 Bergleute unter Tage durch einen Wassereinbruch verschüttet. Die kaum noch für möglich gehaltene Rettung von elf eingeschlossenen Kumpeln nach 14 Tagen ging als Wunder von Lengede in die Geschichte ein. Der Roman erzählt anhand fiktiver Personen von den dramatischen Ereignissen.

Harald trifft das Unglück an seinem ersten Tag unter Tage. Simone ist als erste Journalistin vor Ort. Ihr Traum von einer Karriere als Reporterin könnte wahr werden. Antonio ist Rettungsspezialist der Grubenwehr und gerade Vater geworden. Er feiert mit Freunden, als ihn der Notruf erreicht. Die Angehörigen bangen um die Verunglückten und erwirken eine Fortsetzung der Rettungsmaßnahmen, auch nachdem die Betriebsleitung bereits 39 Kumpel für tot erklärt hatte.

Die Autorin zeichnet die Tage zwischen Hoffen und Bangen chronologisch nach. Auch die Frage nach der Ursache spielt eine Rolle. Statt einer spektakulären Darstellung im Boulevardstil überzeugt das Buch mit Sachlichkeit und Empathie. Ein äußerst gelungener Mix aus Zeitgeschichte und Einzelschicksalen.

Piper

400 Seiten | PB | 15 € | ISBN: 978-3-492-06507-8

EINE EMPFEHLUNG VON

JÖRG & ANNETTE TOMZIG

www.instagram.com/Niersleser



»Volkverein Mönchengladbach«
gemeinnützige Gesellschaft gegen Arbeitslosigkeit mbH®

Möbel
und geprüfte
E-Geräte



Glas
Keramik
Hausrat



Kleitmöbel
Rahmen



Wir sind
Partner
der Familien-
karte!



Rapsöl



Kleidung



second hand
6 mal in
unserer Stadt



Bücher
Spiele
CDs

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.volkverein.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

Erinnerungen in Musik:

Mihkel Kütson über Weinbergs

Die Passagierin

Redaktion: **Jessica Sindermann** | Fotos: **Matthias Stutte**

Mit „Die Passagierin“ bringt das Theater Mönchengladbach in dieser Spielzeit ein Werk auf die Bühne, das in seiner Wucht und Aktualität kaum zu übertreffen ist. Mieczysław Weinbergs Oper erzählt von Erinnerung, Schuld und der Unausweichlichkeit der Vergangenheit – Themen, die auch heute noch unter die Haut gehen.



Generalmusikdirektor Mihkel Kütson leitet die Niederrheinischen Sinfoniker durch eine Partitur, die zwischen lyrischer Zartheit, ironischer Tanzmusik und eindringlicher Ausdruckskraft wechselt. Im Gespräch berichtet er über seine Arbeit an dem Werk, über die Verantwortung einer solchen Aufführung und über die Kraft der Musik, die weit über den Konzertsaal hinausreicht.



HINDENBURGER: Erzählen Sie gerne kurz etwas über die Handlung der Oper.

Mihkel Kütson: Die Geschichte hat viel mit deutscher Vergangenheit zu tun. Sie beginnt auf einem Kreuzfahrtschiff nach Brasilien: Dort begegnet ein deutsches Ehepaar einer Mitreisenden. Lisa, die Ehefrau, erkennt in ihr eine Frau wieder, die sie einst als KZ-Aufseherin kennengelernt hat – eine Begegnung, die eigentlich unmöglich scheint, da die Häftling Martha kaum überlebt haben dürfte. Aus dieser Entdeckung entsteht ein Konflikt, auch mit ihrem Ehemann, einem Diplomaten, der nichts von Lisas Vergangenheit weiß.

Darauf folgt ein Rückblick ins Konzentrationslager. Dort zeigt sich die ambivalente Beziehung zwischen Lisa und Martha – geprägt von Machtmissbrauch, aber auch von Momenten der Menschlichkeit. Lisa ermöglicht Martha zum Beispiel ein Treffen mit ihrem Verlobten. Das macht die Handlung berührend, manchmal verstörend, aber immer sehr menschlich. Am Ende kehrt die Oper wieder auf das Schiff zurück.

Musikalisch ist das Werk enorm vielschichtig: Weinberg verbindet lyrische Passagen mit rhythmischen Elementen, greift auf Jazz zurück und zitiert sogar Bach. So entsteht eine ganz eigene Sprache, die eng mit dem Libretto verwoben ist.

HINDENBURGER: Was hat Sie an der Partitur von Mieczysław Weinberg am meisten fasziniert?



Mihkel Kütson: Mich beeindruckt besonders, wie er mit äußerst sparsamen Mitteln eine ungeheure Intensität schafft. Jede Szene besitzt ihre eigene Stimmung und Farbigkeit, zugleich bleibt das Werk stilistisch einheitlich. Mit sehr gezielten orchestralen Akzenten gelingt es ihm, eine dichte, atmosphärische Klangwelt zu entfalten.

HINDEBURGER: Wie gelingt es Ihnen, die stilistische Vielfalt – von Tanzmusik über Jazzfarben bis zu expressiven Ausbrüchen – zu einem stimmigen Ganzen zu verbinden?

Mihkel Kütson: Das ist vor allem der Qualität der Komposition geschuldet. Die Übergänge sind meisterhaft gestaltet. Zudem ist unser Orchester sehr flexibel – wir bewegen uns von Musical bis hin zu spätromantischer Oper und expressionistischen Werken. Diese Erfahrung kommt uns zugute, um die Vielseitigkeit der Musik auszudrücken.

HINDEBURGER: Welche Momente der Oper waren für Sie musikalisch am herausforderndsten?

Mihkel Kütson: Ja, insbesondere die vielen kammersmusikalischen Passagen. Sie sind transparent und intim, verlangen feines Gespür und intensives Zusammenspiel aller Musikerinnen und Musiker. Dieses filigrane Gewebe ist anspruchsvoll, aber ungemein reizvoll.

HINDEBURGER: Wie haben Sie mit Regisseurin Dedi Baron zusammengearbeitet, um Musik und Szene wirkungsvoll miteinander zu verzahnen?

Mihkel Kütson: Sehr inspirierend. Die Inszenierung ist stark aus der Musik heraus entwickelt, was es den Sängerinnen und Sängern erleichtert, ihre Rollen mit Leben zu füllen. Wir haben bewusst auf plakative Zeichen wie Sträflingskleidung verzichtet und setzen stattdessen auf eine poetische Erzählweise. Dennoch werden die Machtverhältnisse, Emotionen und Konflikte sehr deutlich sichtbar.

HINDEBURGER: Welche Verantwortung empfinden Sie als musikalischer Leiter, wenn es um ein Werk über Erinnerung und Schuld geht?

Mihkel Kütson: Eine sehr große. Ich denke, wir dürfen den Blick nicht abwenden. Auch wenn die Ereignisse Jahrzehnte zurückliegen, sind ähnliche Mechanismen heute leider wieder sichtbar. Brutalität, Hass und Ausgrenzung lassen sich leicht entfachen – das ist erschreckend aktuell. Deshalb ist es unsere Aufgabe, solche Geschichten präsent zu halten.

HINDEBURGER: Kann Musik Ihrer Meinung nach eine Form des „Haltung Zeigens“ sein – und wie äußert sich das in dieser Oper?

Mihkel Kütson: Absolut, ein Beispiel in der Oper zeigt das sehr deutlich: Ein Geiger im Konzentrationslager soll den Lieblingswalzer des Lager-

kommandanten spielen. Stattdessen greift er zu Bach – Musik für die Ewigkeit. Das ist ein Akt des Widerstands, ein Bekenntnis zur Wahrheit.

HINDEBURGER: Gab es Passagen, die Sie beim Dirigieren persönlich besonders bewegt haben?

Mihkel Kütson: Auf jeden Fall mehrere. Besonders berührend ist Martas Lied, das mitten ins Herz geht. Aber auch scheinbar heitere Szenen – etwa wenn im Lager ein Geburtstag gefeiert wird – sind tief bewegt, weil sie immer von Tragik durchzogen sind. Es ist beeindruckend, wie selbst junge Menschen in solchen Umständen Momente der Lebensfreude bewahren.

HINDEBURGER: Welche Botschaft soll für das Publikum musikalisch am stärksten nachhallen?

Mihkel Kütson: Entscheidend ist weniger die Musik allein, sondern die Geschichte, die durch die Musik erzählt wird. Weinbergs Partitur hat die Kraft, uns direkt im Herzen zu erreichen und so die Handlung unmittelbar erfahrbar zu machen. Das ist die große Kunst dieses Werks.

HINDEBURGER: Glauben Sie, dass ein Werk wie „Die Passagierin“ gerade heute eine besondere Dringlichkeit entfaltet?

Mihkel Kütson: Unbedingt. Menschen werden auch heute noch in Lagern interniert, gequält und getötet – allein aufgrund ihrer Herkunft. Das macht das Werk erschreckend zeitlos. Durch soziale Medien ist vieles heute sogar noch sichtbarer. Niemand kann mehr behaupten, „von nichts gewusst“ zu haben.

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

Mihkel Kütson: ... die Welt im Kleinen – ein Guckkasten, fast zum Anfassen.

HINDEBURGER: Mit Die Passagierin öffnet das Theater Krefeld und Mönchengladbach diesen Guckkasten – und zeigt darin eine Welt, die trotz aller historischen Distanz nicht an Aktualität verliert. Lieber Herr Kütson, herzlichen Dank für die spannenden Einblicke!

DIE PASSAGIERIN

Soiree	PREMIERE		
15 Oktober MI 18:45	18 Oktober SA 19:30	24 Oktober FR 19:30	01 November SA 19:30
07 November FR 19:30	20 November DO 19:30	09 Dezember DI 19:30	QR CODE

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

DER OKTOBER IN DER SCHRIEFERSMÜHLE

Foto: Stadt MG



Herbstwind – Gedichte, Gedanken, Musik mit Gerd Klöcker & Friends

Am 11. Oktober 2025 lädt die Schriefersmühle zu einem besonderen Abend mit Musik, Poesie und Gedanken unter dem Motto „Herbstwind“ ein. Gerd Klöcker, ehemaliger Wallenstein-Gitarist und bekannt für seine Performance-Projekte, gestaltet gemeinsam mit Freunden ein vielfältiges Programm. Mit dabei sind u. a. Stephan und Sabine Schwieters, Sopranistin Helga Wachter mit Gitarristin Ulrike Eisel sowie Lina und Beate Jakobs und Thomas Jakobs. Das Publikum erwartet eine Mischung aus lyrischen Texten, stimmungsvollen

Gesängen und gefühlvollen wie rockigen Songs. Herbstliche Gedichte ergänzen den Abend, bevor Klöcker mit seiner Band den zweiten Teil mit musikalischer Energie beschließt. Ein facettenreicher Abend, der die goldene Jahreszeit in all ihren Klangfarben erlebbar macht.

Sa., 11.10.2025

Einlass: 19 Uhr | Beginn: 20 Uhr

Eintritt: 15 € VVK über f.woerndle@gmx.de, Tel.: 02161 – 58 43 67

Travelin' Alligators – It's only Rock'n'Roll

Foto: Künstler



Am 18. Oktober 2025 bringt die Band Travelin' Alligators pure Rock'n'Roll-Energie auf die Bühne in der Schriefersmühle. Seit den 50er-Jahren begeistert dieser Sound Generationen – und die Alligators halten die Flamme lebendig. Die erfahrenen Musiker, die bereits seit den 60ern in Formationen wie Return, Go-Go-Grands, Los Seniores, Fathers of Night, Noise Bois oder PTN spielten, laden zu einer musikalischen Zeitreise ein. Ihr Repertoire reicht von Chuck Berry über die Beatles und Rolling Stones bis zu Status

Quo, CCR, Canned Heat, Tom Petty oder Neil Young. Neben Klassikern präsentieren sie auch selten gespielte Titel – immer mit dem treibenden Beat, der den Rock'n'Roll unsterblich macht. Ein Abend für alle, die Rockgeschichte spüren und feiern wollen.

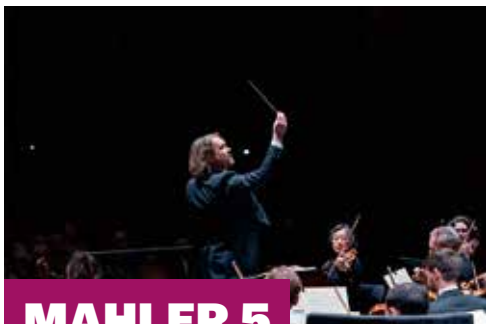
Sa., 18.10.2025

Einlass: 18 Uhr | Beginn: 19 Uhr

Eintritt: 15 € VVK über f.woerndle@gmx.de, Tel.: 02161 – 58 43 67

5. Sinfoniekonzert der Niederrheinischen Sinfoniker 2025/26

Foto: Matthias Stutte



MAHLER 5

Nach dem großen Erfolg mit der dritten Sinfonie von Gustav Mahler, die 1902 in Krefeld ihre Uraufführung erlebte und dementsprechend im 2. Sinfoniekonzert 2023/24 aus Anlass des 650. Stadtjubiläums Krefeld erklang, setzen GMD Mihkel Kütson und die Niederrheinischen Sinfoniker ihre Mahler-Reihe Ende Oktober fort.

In Mönchengladbach verlegen sie den Konzertort dafür erneut in die besondere Atmosphäre des Hugo Junkers Hangars, die vielen Konzertgängern aus dem Oktober 2023 noch in guter Erinnerung ist.

Das Konzert eröffnet mit Mahlers stimmungsvoller „Blumine“, die er 1884 während einer Phase des unglücklich Verliebtseins als Teil einer Schauspielmusik komponierte. „Glückliche Schwärmerei“, aber auch „Jugendeselei“ nannte er das Werk später selbst, doch tatsächlich ist die Blumine ein bezauberndes, gefühlsvolles Orchesterwerk.

Auf einer neuen Entwicklungsstufe innerhalb seines Schaffens zeigt sich Mahler in seiner Sinfonie Nr. 5 cis-Moll, komponiert von 1901 bis 1903. Tiefe Trauer, erhabene Größe, volkstümliche Heiterkeit, furioser Taumel, ... – alles ist in den insgesamt fünf Sätzen vorhanden, und dazu eine neue Beherrschung des Kontrapunkts sowie Verbindung der Sätze.

Besondere Beliebtheit erfuhr die Sinfonie durch das innige Adagietto, das Mahler als Liebeserklärung an seine spätere Frau Alma schrieb und das oft separat aufgeführt wird. Diese Popularität ist wohl auch Luchino Visconti zu verdanken: Er nutzte das Adagietto 1971 in seiner Verfilmung von Thomas Manns „Der Tod in Venedig“.

Das Konzert am Donnerstag steht wieder unter dem Motto „Hört's mit Goertz!“ und Dr. Wolfram Goertz gibt dem Publikum als kenntnis- wie humorvoller Moderator vor dem Erklängen der Werke einiges Wissenswerte an die Hand.

Do. 30.10.2025 | 19:00 Uhr | Hugo-Junkers-Hangar

2. Sinfoniekonzert – Mahler 5

Gustav Mahler – Blumine – Sinfonie Nr. 5 cis-Moll

Konzertkarten sind erhältlich: an der Theaterkasse MG, Tel.: 02166/6151-100, theaterkasse-mg@theater-kr-mg.de, online unter www.theater-kr-mg.de sowie am Konzerttag an der Tageskasse.



Foto: Julian Scherer

SommerMusik 2025 begeistert mit Besucherrekord

Die SommerMusik im Rheydter Schloss hat auch in diesem Jahr wieder Maßstäbe gesetzt: Trotz umfangreicher Bausanierungen lockte das Open Air fast **10.000 Besucherinnen und Besucher** an und begeisterte mit hochkarätigen musikalischen Höhepunkten.

Damit verzeichnete das Festival einen neuen Besucherrekord und bestätigte seinen Ruf als **Höhepunkt der Open-Air-Saison in Mönchengladbach**.

Das Programm war ebenso vielfältig wie hochklassig: Die Tribute-Shows mit den größten Hits von **Fleetwood Mac** und **Phil Collins** waren restlos ausverkauft, ebenso die mitreißende Sommerparty mit **Querbeat** und **Popstar Michael Schulte**. Beim FUN-Konzert mit dem Jugendsinfonieorchester sangen rund 1.000 Fans ausgelassen mit – und beim ergreifenden Finale mit LaLeLu von **Stimmlich** flossen bei manchem Besucher sogar Tränen. Ein Festival voller Gänsehautmomente, das Lust auf die WinterMusik im Kunstwerk macht.

WinterMusik 2026: Karibik, Klassiker & Kabarett

Auch 2026 sorgt die WinterMusik im Kunstwerk für musikalische Highlights mitten in der kalten Jahreszeit. Von kubanischer Lebensfreude über kluge Satire bis zu Symphonic Pop & Rock. Der Vorverkauf beginnt an diesem Wochenende.

Auftakt mit Haltung: Wilfried Schmickler

Zum Start der Reihe heißt es am **25. Februar**: „Herr Schmickler, bitte!“. Gemeint ist natürlich der vielfach ausgezeichnete Kabarettist **Wilfried Schmickler**, der mit seinem neuen Programm gewohnt scharfzüngig und pointiert Stellung bezieht. Politisch, witzig, unbestechlich – ein Abend für Freunde des anspruchsvollen Wortes.

Karibische Nacht mit Grammy-Flair



Der mehrfache Grammy-Gewinner Mayito Rivera bringt mit den Sons of Buena Vista kubanische Rhythmen nach Mönchengladbach. (Foto: termidor)

Am **26. Februar** bringt die kubanische Nacht heiße Rhythmen nach Mönchengladbach. Mit den **Sons of Buena Vista** präsentiert die WinterMusik ein echtes Highlight: Originalmusiker aus den legendären Clubs Havannas – darunter die mehrfachen Grammy-Gewinner **Mayito Rivera** und **El Nene** – entfesseln mit ihrer 14-köpfigen Band die ganze Lebensfreude Kubas. Dazu serviert das Kunstwerk **karibische Cocktails** und **typische Tapas** – ein Fest für alle Sinne! Und Platz für tanzende Salsa-Paare gibt's natürlich auch.

Emotionale Songpoesie mit Chris

Am **27. Februar** übernimmt **Chris** die Bühne – und das bereits zum fünften Mal. Ihre **Songpoeten**-Reihe steht für feinfühligste Texte, berührende Melodien und musikalische Tiefe. Ein intimer, emotionaler Abend voller Gänsehautmomente.

Krönender Abschluss: A Night in White Satin

Den Höhepunkt bildet auch 2026 wieder die legendäre „Night in White Satin“ am **28. Februar** und **1. März**. Das **Jugendsinfonieorchester der Kreismusikschule**, die Band **FUN** und die Vokalgruppe **Stimmlich** verschmelzen Klassik und Rock zu einem mitreißenden Klangereignis. Diese Kulturnacht begeistert seit Jahren – und wird auch diesmal an **zwei Abenden** das große Finale der WinterMusik setzen.

Der Vorverkauf hat bereits begonnen.

Tickets für alle Veranstaltungen sind online unter voilakonzerte.de und beim Extra-Tipp, Blumenberger Str. 143-145 (021 61 - 91 98 41) erhältlich.



03. – 05. und 10. – 12.10 | 10 – 18 Uhr | Schloss Dyck
Schlossherbst Schloss Dyck

Der goldene Herbst zeigt sich von seiner schönsten Seite, wenn der idyllische Schlosspark seine Tore für den alljährlichen Schlossherbst öffnet. Erlesene Aussteller präsentieren alles rund um das Thema Herbst: von Pflanzen und Stauden, Gartenaccessoires und Gartengeräten bis hin zu stilvollen Lifestyle-Produkten, Schmuck, Mode und Kunsthandwerk. Herbstliche Köstlichkeiten laden zum Schlemmen ein. Außerdem erwartet die Besucher ein abwechslungsreiches Programm mit Live-Musik und die kleinen Gäste das traditionelle Kürbisschnitzen.

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

03 10 04 10 05 10 10 10 11 10 12 10
10:00 – 18:00 Uhr 10:00 – 18:00 Uhr



Premiere | 05.10.25 | 19:30 Uhr | Theater MG
Biedermann und die Brandstifter

Was, wenn wir eine Gefahr für uns und die Gesellschaft nicht erkennen, obwohl sie uns tagtäglich begegnet? Wenn wir uns selbst mit naiver Vertrauensseligkeit und Toleranz einlullen und die „Brandstifter“ nicht sehen, nicht wahrhaben wollen? Und das gerade dann, wenn Gefahr für Leib und Leben besteht und unser persönlicher Widerstand dringend gefragt wäre? In Max Frischs irrwitziger Parabel ohne Lehre ist die Gefahr für Herrn und Frau Biedermann unübersehbar und das bittere Ende absehbar. Und weil sie sie selbst nicht wahrhaben wollen, kommt es, wie es kommen muss.

Weitere Termine unter:
<https://theater-kr-mg.de/spielplan/biedermann-und-die-brandstifter/>

05 10
19:30 Uhr

MI 01 OKT

AUSSTELLUNGEN

» 10 Jahre Dieter Nuhr in der Galerie Löhl

Di. – Fr., bis 21.11.2025.
Die Ausstellung zeigt neue Arbeiten von Dieter Nuhr, die sich zwischen Fotografie und Malerei bewegen.
Di. u. Mi. 10 bis 14 Uhr, Do. u. Fr. 14 – 18 Uhr, Sa. – Mo. n.V.
Galerie Löhl | 41061 MG

» Das antike Ägypten im Exlibris

Täglich bis 30.10.2025.
Das antike Ägypten im Exlibris" eine Fülle illustrativ dargestellter Themen der Zeit, die das Bild des Landes in den Vorstellungen vieler bis heute prägen.
Mo. – Sa. 10 – 18 Uhr,
So. 12 – 18 Uhr
Zentralbibliothek Carl Brandts Haus

» Führung | Sammlung / Archiv Andersch Fewldversuch #4: Köpcke - Roth

Täglich bis 30.10.2025.
Die Führung mit Ulrike Engelke im Museum Abteiberg zeigt auf, wie Kunstschaffende alltägliche Materialien zu Kunstwerken verarbeiten.
Di. – Fr., 11 – 17 Uhr, Sa. – So. 11 – 18 Uhr
Museum Abteiberg

» IGPOTY – International Garden Photographer of the Year

bis 26.02.2026
Ausstellung internationaler Gartenfotografien in den Obergeschossräumen des Hochschlosses.
Ausstellungszeiten: Di. – Fr. 14 – 18 Uhr, Sa., So. u. Ft. 12 – 18 Uhr; ab 26. Oktober: Sa., So. u. Ft. 12 – 17 Uhr, wochentags geschlossen
Eintritt ist im Parkeintritt enthalten; Eintritt Erw. 12 €, ermäßigt 8 €, Kinder (7-16 Jahre) 2 €, ab 26. Oktober: Eintritt Erw. 10 €, ermäßigt 6 €, Kinder (7-16 Jahre) 1 €
Schloss Dyck, 41363 Jüchen

SCHAUSPIEL / BÜHNE

» Theater | Biedermann und die Brandstifter (Soiree)

Ein Lehrstück ohne Lehre von Max Frisch
17:45 Uhr | Theater MG
www.theater-kr-mg.de

» 11. Komische Nacht

Die Komische Nacht bietet einen bunten und aufregenden Querschnitt durch die aktuelle Comedyszene in Deutschland.

In jedem Spielort treten an einem Abend bis zu 5 Comedians jeweils ca. 20 Minuten auf.

Locations:

Hasenbande im Hensen
Lukullus
Rosenmeer
TiG - Theater im Gründungshaus
Wickrather Brauhaus
Zirkus Messajero
Einlass: 18 Uhr | Beginn: 19:30 Uhr
Infos und Tickets unter:
<https://www.komische-nacht.de/events/14187>

TOUREN / FÜHRUNGEN

» Stadtführung | Altstadt-Rundgang zwischen Historie und Moderne

18 Uhr | Dauer 90 Minuten
Treffpunkt Geroplatz, Schild "Treffpunkt Stadttouren"
Infos und Tickets unter
www.stadttouren-mg.de

KIDS / JUGENDLICHE

» Kindertheater DuDa: Das kleine Mitmachglück

ab 4 Jahre
Kann man Glück kaufen? Wo und wie finde ich das Glück? Gibt es ein Geheimnis wie man glücklich wird?
14:30 – 15:30 Uhr
Familienzentrum | Alexianerstr. 2
41061 MG

VORTRÄGE / LESUNGEN

» Krimilesung | "Schwarmbeben" von Frank Schablewski

Kann man Glück kaufen? Wo und wie finde ich das Glück? Gibt es ein Geheimnis wie man glücklich wird?
19:30 – 21 Uhr | Eintritt frei
Zentralbibliothek Carl Brandts Haus

DO 02 OKT

SCHAUSPIEL / BÜHNE

» Manes Merckenstock - Lott jonn! Oder als das Würstchen Hupsi machte.

Tickets: ab 32,90 €
20 Uhr | TiG
www.dein-tig.de

PARTYS

» 80s/90s Party

ab 17 Uhr | Eintritt frei
Nonsense Bar

» More Core Party

Auf 2 Floors Core, Nu-Metal, Pop-Punk, Alternative Hardcore, Metalcore, Metal & mehr
Tickets: VVK 10 €
VVK über <https://morecoreparty.ticket.io/GfQmchXX/>
Einlass: ab 23 Uhr, bevorzugter Einlass mit Ticket bis 1 Uhr
Projekt 42 | 41061 MG

KIDS / JUGENDLICHE

» MuseumsUni im Schloss Rheydt

Zielgruppe: Mittelstufe: "Wo kommst Du denn wirklich her?" Prof. Dr. Dinja Amirpur: Über die Macht der Unterscheidungen und warum manche Fragen Rassismus in die Hände spielen (können). Spannende, schülergerechte Vorträge von Professorinnen und Professoren der Hochschule Niederrhein im Rittersaal. Eintritt frei. Anmeldung erforderlich unter 02161 - 25 26 81 (Zielgruppe beachten)
12 Uhr | Museum Schloss Rheydt
<https://schlossrheydt.de/museumsuni/>

SONSTIGES

» **Spieleabend im BIS**
Mitmachen darf jeder, der Spaß am Spiel, am Miteinander und an der Gemeinschaft hat! Eine schöne Auswahl an Spielen ist vorhanden, eigene Spiele dürfen gerne mitgebracht werden.
Eintritt frei
19 Uhr | BIS
www.bis-zentrum.de

FR 03 OKT

Tag der deutschen Einheit

AUSSTELLUNGEN

» "Open End" Kunstausstellung Beate Palmen

bis 5.10.25
Gezeigt werden Bilder, Skulpturen, Installationen, Objekte und Fotoarbeiten.
11 – 17 Uhr | Nassauer Stall
Schloss Wickrath | 41189 MG

SCHAUSPIEL / BÜHNE

» Ballett | KRMG.tanz 1 Carmen

Ballett von Robert North, Musik von Christoph Benstead
19:30 Uhr | Theater MG
www.theater-kr-mg.de

» Bitte lieb mich - Ein Pflegekind

Eine theatrale, performative Lesung, die sich mit einem Pflegekindtrauma beschäftigt.
Tickets: VVK 10 €, AK 12 €
20 Uhr | BIS
www.bis-zentrum.de

FESTE / MÄRKTE

» Schlossherbst Schloss Dyck

bis 5.10. und 10. – 12.10.
Mehr Infos siehe Seite 26
Schloss Dyck | 41363 Jüchen
www.stiftung-schloss-dyck.de

SONSTIGES

» Quiz Night

Anmeldung: nonsensebar.mg@gmail.com
5 € TN-Gebühr | ab 19 Uhr
Nonsense Bar

» Bingolischen

Oktoberfest-Edition
Nur 2er, 4er oder 8er Gruppentickets. Keine Einzeltickets oder Ticket für Gruppen größer 8 Pers.
Tickets: ab 49,80 € (2er-Gruppe)
Einlass: 19 Uhr, Beginn: 20 Uhr
NEW Box (ehem. RED BOX)
www.new-box.de

» Karaoke Odyssey

Karaokeabend im TiG
Tickets: 7,50 €
19:30 – 22 Uhr | TiG
www.dein-tig.de

SA 04 OKT

AUSSTELLUNGEN

» "Open End" Kunstausstellung Beate Palmen

bis 5.10.25
Gezeigt werden Bilder, Skulpturen, Installationen, Objekte und Fotoarbeiten.
11 – 17 Uhr | Nassauer Stall
Schloss Wickrath | 41189 MG

SCHAUSPIEL / BÜHNE

» Die Comedy Werkstatt

Tickets: VVK 12,34 €
20 Uhr | TiG
www.dein-tig.de

» Bitte lieb mich - Ein Pflegekind

Eine theatrale, performative Lesung, die sich mit einem Pflegekindtrauma beschäftigt.
Tickets: VVK 10 €, AK 12 €
20 Uhr | BIS
www.bis-zentrum.de

KONZERTE

» Rocktoberfest mit Booster

die NEW BOX Mönchengladbach wird zum Hotspot für alle, die Rockmusik und Wiesen-Atmosphäre lieben.
Einlass: 18:30 Uhr, Beginn: 20 Uhr | Tickets ab 31,50 €
New Box (ehem. Red Box)
www.new-box.de

» Rocktoberfest in Rheydt

mit AMB und im Vorprogramm JazzPeppers und Jutta Koch
Einlass: 19 Uhr
Tickets: VVK 10 €, AK 12 €
Tickets erhältlich in Haus Maubach, Morr 14 und per E-Mail an gdp.mg@t-online.de
Gambrinus, Morr 14, 41239 MG

PARTYS

» Gala für den guten Zweck

mit Jan Simon, Bernd Busam, R.H. David, Roberta Lorenza, heidi Jahns, DJ Ötzi Double u.a.
Einlass: 18 Uhr, Beginn: 19 Uhr
Tickets: VVK 8 €, AK 10 €
VVK über eventim light oder Tel.: 0177 187 90 00
Mehrzweckhalle Eicken

FESTE / MÄRKTE

» Trödelmarkt | SMS Businesspark ehem. Schlafhorst

6 – 14 Uhr
Blumenberger Str. 143-145

» Flohmarkt & Weingarten unter den Platanen

9 – 15 Uhr
Markt Rheydt (Weingarten)
Harmonieplatz (Flohmarkt)
Anmeldung zum Trödel Mi. u. Sa. im Buchladen Café Futur, Hauptstr. 61 und Di. 18 – 20 Uhr, Hauptstraße 18

» Schlossherbst Schloss Dyck

bis 5.10. und 10. – 12.10.
Mehr Infos siehe Seite 26
Schloss Dyck | 41363 Jüchen
www.stiftung-schloss-dyck.de

TOUREN / FÜHRUNGEN

» Stadtführung | Kräutertour - Schätze der Natur

11 Uhr | Treffpunkt Schloss Wickrath, Brücke zum Parkplatz, Schild "Treffpunkt Stadttouren"
Infos und Tickets unter
www.stadttouren-mg.de

» Stadtführung | Rheydt - Versteckte Schönheiten der Geschichte und Architektur

12 Uhr | ca. 120 Minuten

Treffpunkt Rathaus Rheydt, Markt 11 – 13
Infos und Tickets unter
www.stadttouren-mg.de

SPORT

» Fußball Bundesliga

BMG / SC Freiburg
15 Uhr | Borussia Park
www.borussia.de

SONSTIGES

» Windberger Backes - Öffentliches Backen im Holzbackofen

Die Interessengemeinschaft (IG) "Backen wir's an!" bietet an jedem 1. Samstag im Monat ein öffentliches Backen mit einem Holzbackofen. Anmeldung per Mail an backenwirsan@gmx.de
Beginn: 10 Uhr, Ende ca. 15 Uhr
Evangelische Kirchengemeinde Großheide, Severingstr. 2 – 4, 41063 MG

» Pomsense Eröffnung

"Pommes mit Gedöns", Special Probiertreise, Live DJ, lecker Cocktails
17 Uhr | Nonsense Bar

SO 05 OKT

AUSSTELLUNGEN

» "Open End" Kunstausstellung Beate Palmen

bis 5.10.25
Gezeigt werden Bilder, Skulpturen, Installationen, Objekte und Fotoarbeiten.
11 – 17 Uhr | Nassauer Stall
Schloss Wickrath | 41189 MG

SCHAUSPIEL / BÜHNE

» Theater | Biedermann und die Brandstifter (Premiere)

Ein Lehrstück ohne Lehre von Max Frisch
19:30 Uhr | Theater MG
www.theater-kr-mg.de

» Benni Stark - Neue Kollektion

Tickets: VVK ab 31,5 €
20 Uhr | TiG
www.dein-tig.de

FESTE / MÄRKTE

» Schlossherbst Schloss Dyck

bis 5.10. und 10. – 12.10.
Mehr Infos siehe Seite 26
Schloss Dyck | 41363 Jüchen
www.stiftung-schloss-dyck.de



11.10.2025 | 19:00 Uhr | Messajero
Plexiphones - Live after 30 Seconds to Messajero

Die PLEXIPHONES stehen fuer eingangigen Alternative Pop mit internationalem Sound. Ende Juni 2025 begleitete die Band aus Moenchengladbach THIRTY SECONDS TO MARS als Support auf deren Deutschland-Tour. Mit Einflüssen aus Rock, Pop und elektronischer Musik kreieren PLEXIPHONES eine einzigartige Klangwelt und unverwechselbare Songs, die generationsuebergreifend begeistern und immer wieder von DJs und Remixern aufgegriffen und neu interpretiert werden. Nun stehen Sie wieder auf der Bühne von Mönchengladbachs beliebtestem Musikclub.

www.messajero.com

11 10

19:00 Uhr



12.10.2025 | 18:00 Uhr | BIS-Zentrum
Micky's Talk

Gastgeber Micky Palumbo empfängt diesmal den Moderator, Entertainer und Veranstalter der SommerMusik und WinterMusik - Günter vom Dorp zum kurzweiligen Talk im BIS-Zentrum. Der Eintritt ist frei. Anmeldung per E-Mail an mickystalk@freenet.de

www.bis-zentrum.de | www.facebook.com/mickystalk

12 10

18:00 Uhr

KIDS / JUGENDLICHE

» **1. Kinderkonzert 25/26**
Kikos Bunttes Herbstfest
von 6 bis 10 Jahren
11 Uhr | Theater MG
www.theater-kr-mg.de

» **Ein Fall für Grete**
von Sabine Sanz für zwei Schauspieler und Puppen
ab 5 Jahren
15 Uhr | Theater MG
www.theater-kr-mg.de

MO 06 OKT

KIDS / JUGENDLICHE

» **Bilderbuchkino**
ab 4 Jahre. Beim Bilderbuchkino erwachen die Seiten beliebiger Kinderbücher auf der großen Leinwand zum Leben. Während die liebevoll animierten Illustrationen gezeigt werden, laden gemütliche Sitzsäcke zum Verweilen ein.
15:30 – 16 Uhr | Zentralbibliothek Carl Brandts Haus
www.stadtbibliothek-mg.de

SONSTIGES

» **Open Mic im BIS**
Ob Comedy, Musik, ein Gedicht vortragen oder sonstiges. Die Bühne steht jedem frei.
Eintritt frei
18:30 Uhr | BIS
www.bis-zentrum.de

DI 07 OKT

KIDS / JUGENDLICHE

» **MuseumsUni im Schloss Rheydt**
Zielgruppe: Oberstufe:
"Gefährdet die neue US-Zollpolitik unseren Wohlstand?"
Prof. Dr. Katharina Erhardt: Wie funktionieren die Abläufe im Welthandel und was bedeutet der Übergang zu einer verschärften Zollpolitik? Welche Auswirkungen hat das für Europa? Spannende, schülergerechte Vorträge von Professorinnen und Professoren der Hochschule Niederrhein im Rittersaal.
Eintritt frei. Anmeldung erforderlich unter 02161 - 25 26 81 (Zielgruppe beachten)
12 Uhr | Museum Schloss Rheydt
<https://schlossrheydt.de/museumsuni/>

» **Kindermusikfestival KiliFee**
Lila Lindwurm mit dem Duo-Programm "Grüntöne - ein Baum voll Musik"
Eintritt frei, Anmeldung unter 02166 - 20917
14:30 Uhr | Familienzentrum St. Franziskus, Franziskanerstr. 13, 41238 MG

MI 08 OKT

SCHAUSPIEL / BÜHNE

» **Musiktheater | Der Komponist Mieczysław Weinberg**
Moderiertes Kammerkonzert. Teil des Begleitprogramms zur Inszenierung "Die Passagierin"
19:30 Uhr | Theater MG
www.theater-kr-mg.de

KINO

» **Die brillante Mademoiselle Neila**
Beitrag zur interkulturellen Woche | FSK 0 | 95 Min.
Tickets: 5 €
19:30 Uhr | BIS
www.bis-zentrum.de

DO 09 OKT

SCHAUSPIEL / BÜHNE

» **Musiktheater | Titanic - Das Musical**
Story und Buch von Peter Stone. Musik und Liedtexte von Maury Yeston. Deutsch von Wolfgang Adenberg. Musikalische Leitung: Sebastian Engel
19:30 Uhr | Theater MG
www.theater-kr-mg.de

» **Comedy in the Box**
Eine unvergessliche Nacht voller Lachen und Unterhaltung!
Tickets: ab 20 €
Einlass: 18:30 Uhr, Beginn: 19:30 Uhr
NEW Box (ehem. RED BOX)
www.new-box.de

» **Poeterey im Projekt 42**
Poetry Slam
Moderation Max Schmolke, Lukas Knoben
Tickets: VVK 5 € zzgl. Geb. unter eventix.shop@ufykjnr, AK 7€, Erm. 5 €
Einlass: 19:30 Uhr, Beginn: 20 Uhr
Projekt 42 | 41061 MG
www.projekt42.eu

KIDS / JUGENDLICHE

» **MuseumsUni im Schloss Rheydt**
Zielgruppe: Mittelstufe:
"Vom Plakat bis Social Media"
Prof. Richard Jung: Die Evolution der kreativen Werbung. Oder: warum Werbung nicht mehr das ist, was sie einmal war. Spannende, schülergerechte Vorträge von Professorinnen und Professoren der Hochschule Niederrhein im Rittersaal.
Eintritt frei. Anmeldung erforderlich unter 02161 - 25 26 81 (Zielgruppe beachten)
12 Uhr | Museum Schloss Rheydt
<https://schlossrheydt.de/museumsuni/>

FR 10 OKT

SCHAUSPIEL / BÜHNE

» **Osan Yaran**
Aus Prinzip!
Tickets: ab 38,90 €
Einlass: 19 Uhr | Beginn: 20 Uhr
NEW Box (ehem. RED BOX)
www.new-box.de

» **MusenBISs - Das Mörderspiel (Premiere)**
Tickets: VVK 15 €, AK 18 €
19:30 Uhr | BIS
www.bis-zentrum.de

» **Non Sense Comedy**
Einlass 17 Uhr | Beginn 20 Uhr
Tickets über Eventim
Nonsense Bar
IG: @nonsense.comedy

KONZERTE

» **Erste Irish Night**
mit den Goblins of Saint Vith und Acting the Maggot
Tickets: VVK 25 € | AK 27 €
Einlass: 17 Uhr | Beginn: 18 Uhr
www.dein-tig.de

» **Kütsons Happy Hour 25/26**
60 Minuten Highlights aus Barock, Klassik und Romantik mit den Niederheinischen Sinfonikern. Ein intimes Konzerterlebnis dank begrenzter Zuhörerzahl inklusive Begrüßungsgetränk.
18:30 Uhr und 20:30 Uhr
Eintritt 25 € | Theater MG
www.theater-kr-mg.de

GENUSSKULTUR

» **Kochkurs: Alles Pasta oder was?**
mit Paul Bednarczyk

Tickets: 129 € p.P. (nur Online)
17 Uhr | Kochschule Haus Zoar
www.kochschule-haus-zoar.de

PARTYS

» **Hart an der Grenze**
Techno x Die Box MG
Lineup: Dubtune, Kaiser, Sarah Wolff, Stevo, Untech
Tickets: VVK Early Bird 5 € zzgl. Gebühr, unter <https://area51-events.ticket.io/>
22 Uhr | Die Box | 41061 MG

FESTE / MÄRKTE

» **Schlossherbst Schloss Dyck**
bis 12.10.
Mehr Infos siehe Seite 26
Schloss Dyck | 41363 Jüchen
www.stiftung-schloss-dyck.de

SA 11 OKT

SCHAUSPIEL / BÜHNE

» **Timon Krause**
Messias – Live 2025
Tickets: ab 39,90 €
Einlass: 19 Uhr | Beginn: 20 Uhr
NEW Box (ehem. RED BOX)
www.new-box.de

» **Ballett | KRMG.tanz 1 Carmen**
Ballett von Robert North, Musik von Christoph Benstead
19:30 Uhr | Theater MG
www.theater-kr-mg.de

» **MusenBISs - Das Mörderspiel**
Tickets: VVK 15 €, AK 18 €
19:30 Uhr | BIS
www.bis-zentrum.de

KONZERTE

» **PLEXIPHONES - LIVE AFTER 30 SECONDS TO MESSAJERO**
20:30 Uhr | Messajero
www.messajero.com

GENUSSKULTUR

» **Workshop: Kimchi**
mit Kyoung-Ok Kim
Tickets: 90 € p.P. (nur Online)
Anmeldung info@kookhealthy.de
Beginn: 16:00 | Ende: 18:30 Uhr
Kochschule Haus Zoar
www.kochschule-haus-zoar.de

PARTYS

» **Das Viertel tanzt**
Die Initiative Gründerzeitviertel und KulturBühnePlus e. V. feiern ein ganz besonderes Fest – für das Viertel, mit dem Viertel, im Viertel. Mit "Josito and the Kids".
Tickets: VVK ab 13,16 €
19 – 22 Uhr | TiG
www.dein-tig.de

» **35 Jahre Rockcafe**
Ab 15 Uhr: Familienfest
Ab 19 Uhr: Back to the 90th Party mit DeeJay McFly
Lenßenstr. 15, 41239 MG

FESTE / MÄRKTE

» **Trödelmarkt | SMS Businesspark ehem. Schlafhorst**
6 bis 14 Uhr
Blumenberger Str. 143-145

» **Oktoberfest im Gasthof Loers**
Einlass: 17:30 Uhr
Tickets: VVK 10 €, AK 12,50 €
Gasthof Loers by Gutgesell
Mürrieger Str. 17, 41068 MG

FESTE / MÄRKTE

» **Schlossherbst Schloss Dyck**
bis 12.10.
Mehr Infos siehe Seite 26
Schloss Dyck | 41363 Jüchen
www.stiftung-schloss-dyck.de

KIDS / JUGENDLICHE

» **Kindermusikfestival KiliFee**
Lila Lindwurm – Kunterbunt (Duoprogramm)
Eintritt frei,
11 Uhr | Marktplatz Rheydt

SO 12 OKT

SCHAUSPIEL / BÜHNE

» **Musiktheater | Titanic - Das Musical**
Story und Buch von Peter Stone. Musik und Liedtexte von Maury Yeston. Deutsch von Wolfgang Adenberg. Musikalische Leitung: Sebastian Engel
19:30 Uhr | Theater MG
www.theater-kr-mg.de

FESTE / MÄRKTE

» **Schlossherbst Schloss Dyck**
bis 12.10.
Mehr Infos siehe Seite 26
Schloss Dyck | 41363 Jüchen
www.stiftung-schloss-dyck.de

KIDS / JUGENDLICHE

» **Ein Fall für Grete**
von Sabine Sanz für zwei Schauspieler und Puppen
ab 5 Jahren
15 Uhr | Theater MG
www.theater-kr-mg.de

SONSTIGES

» **Micky's Talk**
Gastgeber Micky Palumbo im Talk mit Gast Günter vom Dorp (SommerMusik, WinterMusik)
Eintritt frei, Anmeldung per E-Mail an mickystalk@freenet.de
18 Uhr | BIS Zentrum
www.bis-zentrum.de

DI 14 OKT

KIDS / JUGENDLICHE

» **Herbstferienprogramm im Museum Abteiberg**
Kinder 6 – 10 Jahre und Jugendliche ab 11 Jahre
14. – 17.10. und 21. – 24.10.
Programm für Kinder: <https://museum-abteiberg.de/service/paedagogik/fuer-kinder/kinder/>
Programm für Jugendliche: <https://museum-abteiberg.de/service/vermittlung/jugendliche/>
Museum Abteiberg

SCHAUSPIEL / BÜHNE

» **Musiktheater | Titanic - Das Musical**
Story und Buch von Peter Stone. Musik und Liedtexte von Maury Yeston. Deutsch von Wolfgang Adenberg. Musikalische Leitung: Sebastian Engel
19:30 Uhr | Theater MG
www.theater-kr-mg.de

KONZERTE

» **Joshua Stephan´s Transatlantic Guitar Trio**
Ein einzigartiges klangliches Highlight bildet das internationale „Transatlantic Guitar Trio“ mit dem Fingerstyle-Gitarren-Champion Richard Smith (UK), der Gypsy-jazz Virtuose Joscho Stephan (D) und dem geniale Multiinstrumentalist Rory Hoffman (USA).
Tickets: VVK 24 €
19:30 Uhr | BIS
www.bis-zentrum.de

Foto: Sebastian Drien



17.10. – 21.10.2025 | tägl. 22 – 22 Uhr | Haus Westland
"MG strahlt bunt" Leon Löwentraut illuminiert Haus Westland

Mönchengladbach wird zur urbanen Kunstbühne: Der international gefeierte Pop-Art-Künstler Leon Löwentraut verwandelt vom 17. bis 26. Oktober 2025 das Haus Westland in eine monumentale Kunstinstallation. Videokunst, Licht, Klang und Farbe machen die Fassade zehn Tage lang zum leuchtenden Symbol für Kreativität, Aufbruch und Inspiration.

<https://www.mgm.de>

17 10 bis 21 10
 20:00 – 22:00 Uhr

Foto: Mia Gruppe



25.10.2025 | 19:30 UHR | BIS-ZENTRUM
BUCKET BOYS & MISS MADISON

Am 25. Oktober bringen die BUCKET BOYS im BIS-Zentrum in Mönchengladbach ihre 30 jährige Bandgeschichte auf die Bühne. Ihr Sound ist eine wilde Mischung aus Rock, Blues und Country – inspiriert von den atmosphärischen Soundtracks aus Pulp Fiction und From Dusk Till Dawn. Das ist Kino für die Ohren, ein echtes Roadmovie durch Staub und Wüste, welches auf mittlerweile 15 Alben verewigt wurde – und Nummer 16 wird an diesem Abend veröffentlicht! Begleitet werden die BUCKET BOYS von den Kollegen von MISS MADISON, die mit ihrem Atmospheric Indie Rock für die perfekte Ergänzung sorgen

www.bis-zentrum.de

25 10
 19:30 Uhr

MI 15 OKT

SCHAUSPIEL / BÜHNE

» **Musiktheater | Die Passagierin (Soiree)**
 Oper in zwei Akten. Musik von Mieczysław Weinberg. Libretto von Alexander Medwedew nach dem gleichnamigen Roman von Zofia Posmysz. 18:45 Uhr | Theater MG www.theater-kr-mg.de

KIDS / JUGENDLICHE

» **Herbstferienprogramm im Museum Abteiberg**
 Kinder 6 – 10 Jahre und Jugendliche ab 11 Jahre
 Beschreibung siehe 14.10.

DO 16 OKT

SCHAUSPIEL / BÜHNE

» **Die Karlotz Supershow**
 Tickets: ab 39,90 €
 20 Uhr | TiG www.dein-tig.de

KONZERTE

» **Offene Session: Jazz conFusion**
 Der Jazz-Club Mönchengladbach lädt zur Jazzsession ein. Eintritt frei | 19:30 Uhr | BIS www.bis-zentrum.de

KIDS / JUGENDLICHE

» **Herbstferienprogramm im Museum Abteiberg**
 Kinder 6 – 10 Jahre und Jugendliche ab 11 Jahre
 Beschreibung siehe 14.10.

FR 17 OKT

AUSSTELLUNGEN

» **Leon Löwentraut illuminiert das Haus Westland**
 bis 21.10. täglich 20 – 22 Uhr
 Der Pop-Art-Künstler Leon Löwentraut bringt eine monumentale Installation auf die Fassade des Gebäudes.
 Haus Westland | 41061 MG

SCHAUSPIEL / BÜHNE

» **Ballett | KRMG.tanz 1 Carmen**
 Ballett von Robert North, Musik von Christoph Benstead
 19:30 Uhr | Theater MG www.theater-kr-mg.de

» **Setpatch 2.0 - Die offizielle Pre-Party für die Amiga 40**
 Bevor am Wochenende die große Amiga40 Messe startet muss das gefeiert werden.
 Tickets: VVK 17,50 € über amigaevent.de/ticket, AK 20 €
 Einlass: 21 Uhr
 Projekt 42 | 41061 MG

KIDS / JUGENDLICHE

» **Herbstferienprogramm im Museum Abteiberg**
 Kinder 6 – 10 Jahre und Jugendliche ab 11 Jahre
 Beschreibung siehe 14.10.

SA 18 OKT

AUSSTELLUNGEN

» **Leon Löwentraut illuminiert das Haus Westland**
 bis 21.10. täglich 20 – 22 Uhr
 Der Pop-Art-Künstler Leon Löwentraut bringt eine monumentale Installation auf die Fassade des Gebäudes.
 Haus Westland | 41061 MG

SCHAUSPIEL / BÜHNE

» **Musiktheater | Die Passagierin (Premiere mit Stückerführung)**
 Oper in zwei Akten. Musik von Mieczysław Weinberg. Libretto von Alexander Medwedew nach dem gleichnamigen Roman von Zofia Posmysz. 19:30 Uhr | Theater MG www.theater-kr-mg.de

» **Salim Samatou - Cancel Culture**
 Tickets: ab 36,85 €
 20 Uhr | TiG www.dein-tig.de

KONZERTE

» **The Lords**
 Tickets: VVK 26 € zzgl. Gebühren über www.thelords.de/tourdates, AK 30 €
 Einlass: 18 Uhr | Beginn ca. 20 Uhr
 Messajero | 41065 MG www.messajero.com

» **GreyPack - Rock.Blues.Soul**
 Tickets: VVK 15 €
 19:30 Uhr | BIS www.bis-zentrum.de

SONSTIGES

» **Amiga40 Germany**
 Tickets: ab 28 €
 Einlass ab 10 Uhr
 NEW Box (ehem. RED BOX) www.new-box.de

SO 19 OKT

AUSSTELLUNGEN

» **Leon Löwentraut illuminiert das Haus Westland**
 bis 21.10. täglich 20 – 22 Uhr
 Der Pop-Art-Künstler Leon Löwentraut bringt eine monumentale Installation auf die Fassade des Gebäudes.
 Haus Westland | 41061 MG

SCHAUSPIEL / BÜHNE

» **Theater Extras: Das junge Theater stellt sich vor**
 Lernen Sie die neuen Künstlerinnen und Künstler des Jungen Theaters Krefeld und Mönchengladbach kennen!
 19:30 Uhr | Theater MG www.theater-kr-mg.de

» **Schauspiel | Frauengold (UA)**
 Ein Abend mit Musik, TV-Quizshow und Werbepause, Liebesratgeber und Phrasenschwein
 20:00 Uhr | Theater MG www.theater-kr-mg.de

FESTE / MÄRKTE

» **Mädchen Klamotte**
 Der Mädelsflohmarkt für Second Hand Frauenkleidung und Accessoires. Vintage Teile u.v.m.
 Tickets: 4,50 € (ab 12 Jahre)
 11 – 16 Uhr | Kaiser-Friedrich-Halle www.maedchenklamotte.de

SONSTIGES

» **Amiga40 Germany**
 Tickets: ab 28 €
 Einlass ab 10 Uhr
 NEW Box (ehem. RED BOX) www.new-box.de

MO 20 OKT

AUSSTELLUNGEN

» **Leon Löwentraut illuminiert das Haus Westland**
 bis 21.10. täglich 20 – 22 Uhr
 Der Pop-Art-Künstler Leon Löwentraut bringt eine monumentale Installation auf die Fassade des Gebäudes.
 Haus Westland | 41061 MG

DI 21 OKT

AUSSTELLUNGEN

» **Leon Löwentraut illuminiert das Haus Westland**
 bis 21.10. täglich 20 bis 22 Uhr
 Der Pop-Art-Künstler Leon Löwentraut bringt eine monumentale Installation auf die Fassade des Gebäudes.
 Haus Westland | 41061 MG

KIDS / JUGENDLICHE

» **Herbstferienprogramm im Museum Abteiberg**
 Kinder 6 – 10 Jahre und Jugendliche ab 11 Jahre
 Beschreibung siehe 14.10.

MI 22 OKT

SCHAUSPIEL / BÜHNE

» **Musiktheater | Titanic - Das Musical**
 Story und Buch von Peter Stone. Musik und Liedtexte von Maury Yeston. Deutsch von Wolfgang Adenberg. Musikalische Leitung: Sebastian Engel
 19:30 Uhr | Theater MG www.theater-kr-mg.de

KINO

» **Mary & Max - oder Schrumpfen Schafe wenn es regnet?**
 Von dem Macher des Films „Memoiren einer Schnecke“
 FSK 12 | 90 Min. | Tickets: 5 €
 19:30 Uhr | BIS www.bis-zentrum.de

KIDS / JUGENDLICHE

» **Herbstferienprogramm im Museum Abteiberg**
 Kinder 6 – 10 Jahre und Jugendliche ab 11 Jahre
 Beschreibung siehe 14.10.

DO 23 OKT

SCHAUSPIEL / BÜHNE

» **Bertram Engel - Solo - Mit alten Männern spiel' ich nicht**
 Eine Leseperformance mit Musik
 Tickets: ab 38,60 €
 20 Uhr | TiG www.dein-tig.de

KONZERTE

» **Offene Jamsession im BIS**
 Backline vorhanden
 Eintritt frei
 19:30 Uhr | BIS www.bis-zentrum.de

» **GO MUSIC - Unplugged**
 mit Chuck Plaisance - Vocals, Ak. Gitarre, Dirk Edelhoff - Ak. Gitarre, PiTTi Hecht - Percussion, Martin Engelen - Bass
 Eintritt frei
 Einlass: 18:30 Uhr, Beginn: 19 Uhr
 St. Kamillus Kolumbarium <https://st-kamillus-kolumbarium.de>

KIDS / JUGENDLICHE

» **Herbstferienprogramm im Museum Abteiberg**
 Kinder 6 – 10 Jahre und Jugendliche ab 11 Jahre
 Beschreibung siehe 14.10.

FR 24 OKT

SCHAUSPIEL / BÜHNE

» **Musiktheater | Die Passagierin**
 Oper in zwei Akten. Musik von Mieczysław Weinberg. Libretto von Alexander Medwedew nach dem gleichnamigen Roman von Zofia Posmysz. 19:30 Uhr | Theater MG www.theater-kr-mg.de

» **Konrad Beikircher - Als Strohhalme noch aus Stroh waren**
 Tickets: ab 34 €
 20 Uhr | TiG www.dein-tig.de

KIDS / JUGENDLICHE

» **Herbstferienprogramm im Museum Abteiberg**
 Kinder 6 – 10 Jahre und Jugendliche ab 11 Jahre
 Beschreibung siehe 14.10.
 Museum Abteiberg www.museum-abteiberg.de

PARTYS

» **Tonspuren**
 Das Partyformat im Messajero für Jung und Alt mit DJ.rockka
 Tickets: AK 5 €
 Einlass: 21 Uhr
 Messajero | 41065 MG www.messajero.com

SA 25 OKT

AUSSTELLUNGEN

» **Herbstgeflüster**
 klein, aber fein zwischen Kürbis & Blätterrauschen
 Herbstausstellung In und um die Goldschmiede: Kunst, Kreatives, Malerei, Ton, Glas, Gehäkeltes, Vogelhäuser, Büroklammer-Kunst und mehr – mit rund 10 Ausstellern.
 10:30 – 18:30 Uhr | Eintritt frei
 Felicitas Johnen-Kehlen Gold & Schmuckschmiede
 Loosenweg 205 | 41066 MG

SCHAUSPIEL / BÜHNE

» **Theater | Biedermann und die Brandstifter**
 Ein Lehrstück ohne Lehre von Max Frisch
 19:30 Uhr | Theater MG www.theater-kr-mg.de

» **Faisal Kawusi - Reinkarnation Stand-Up Comedy**
 Tickets: ab 33,90 €
 20 Uhr | TiG www.dein-tig.de

KONZERTE

» **Forced to Mode**
 The Devotional Tribute To Depeche Mode
 Einlass: 19 Uhr, Beginn: 20 Uhr
 Tickets ab 50,10 €
 New Box (ehem. Red Box) www.new-box.de

» **Bucket Boys & Miss Madison**
 Die BUCKET BOYS feiern 30 Jahre mit einem Jubiläumskonzert im BIS.
 Tickets: 15 €
 19:30 Uhr | BIS www.bis-zentrum.de

SONSTIGES

» **Kürbisfest**
 Kulinarisches Rund um den Kürbis, kreative Aussteller, Special Drinks, Musik
 17 Uhr | Eintritt frei
 Nonsense Bar



30.10.2025 | 19:00 Uhr | Hugo-Junkers-Hangar
2. Sinfoniekonzert 25/26 der Niederrheinischen Sinfoniker

Mahler 5
 Blumine - Sinfonie Nr. 5 cis-Moll
 mit Hör't's mit Goertz!

„Glückliche Schwärmerei“, aber auch „Jugendeselei“ nannte Gustav Mahler seine 1884, während einer Phase des unglücklich Verliebtheits, als Teil einer Schauspielmusik komponierte Blumine – ein zauberndes, gefühlsvolles Orchesterwerk.

Direktor: Mikel Kütson

<https://www.niederrheinische-sinfoniker.de>

30 10
 19:00 Uhr

SO 26 OKT

SCHAUSPIEL / BÜHNE

» **Gastspiel | Nirgendland - Eine Hommage an Mascha Kaléko**
 Mit Corinna Harfouch und dem Etta-Scollo-Trio
 19:30 Uhr | Theater MG
www.theater-kr-mg.de

» **Schauspiel | Sophia, der Tod und ich**
 Komödie nach dem Roman von Thees Uhlmann
 20 Uhr | Theater MG
www.theater-kr-mg.de

SONSTIGES

» **Seminar: Offline am Rhein: "Bühne macht glücklich"**
 Auf der Bühne zu stehen, ist nur etwas für Profis? Von wegen: Bei "Bühne macht glücklich!" bist mal Du im Mittelpunkt und erfährst, was wirklich in dir steckt!
 Tickets: 58,42 €
 16:30 bis 19:30 Uhr | TiG
www.dein-tig.de

DI 28 OKT

KINO

» **Depeche Mode: M**
 DEPECHE MODE: M ist eine filmische Reise ins Herz der mexikanischen Kultur und ihrer Beziehung zum Tod, eingerahmt von den legendären Auftritten von Depeche Mode während ihrer Memento Mori-Tournee 2023.
 20 Uhr | Tickets: 15 €
 Cinefactory im Haus Zoar
www.cinefactorymg.de

SONSTIGES

» **Milonga! Argentinischer Tango**
 Ein DJ legt argentinischen Tango auf, in Tandans mit Cortinas.
 Eintritt frei, Spende erbeten
 Einlass: 19 Uhr
 Messajero | 41065 MG
www.messajero.com

MI 29 OKT

KINO

» **Manchester by the Sea (OmU)**
 FSK 12 | 132 Min.
 Tickets: 5 €

19:30 Uhr | BIS
www.bis-zentrum.de

» **Depeche Mode: M**
 Beschreibung siehe 28.10.
 20 Uhr | Tickets: 15 €
 Cinefactory im Haus Zoar
www.cinefactorymg.de

KIDS / JUGENDLICHE

» **Kindermusikfestival KiliFee**
 Dunja Offermanns und Daniela Wittlin „Das kleine Mitmachglück – Musiktheater für Kinder“
 Eintritt frei, Anmeldung unter 02161 - 540611
 14:30 Uhr | Familienzentrum St. Michael / Josef-Drauschke-Str. 15 | 41069 MG

SONSTIGES

» **Kulturfrühstück im BIS**
 mit Lesung von "Alternative Null" des Mönchengladbacher Autors Ansgar Fabri.
 Tickets: 18,50 € inkl. Frühstück
 11 Uhr | BIS
www.bis-zentrum.de

DO 30 OKT

SCHAUSPIEL / BÜHNE

» **Abdel Boudii**
 Preview Hause geht!
 Tickets: ab 34,18 €
 20 Uhr | TiG
www.dein-tig.de

KONZERTE

» **2. Sinfoniekonzert 25/26**
 Mahler 5 | Blumine, Sinfonie Nr. 5 cis-Moll. Musikalische Leitung: Mikel Kütson
 19 Uhr | Hugo-Junkers-Hangar
www.theater-kr-mg.de

» **Die Udo Jürgens Story**
 Ein emotionaler Liederabend mit allen großen Hits wie "Mit 66 Jahren", "Griechischer Wein" oder "Ich war noch niemals in New York".
 Einlass: 19 Uhr, Beginn: 20 Uhr
 Tickets ab 44,90 €
 New Box (ehem. Red Box)
www.new-box.de

KINO

» **Depeche Mode: M**
 Beschreibung siehe 28.10.
 20 Uhr | Tickets: 15 €
 Cinefactory im Haus Zoar
www.cinefactorymg.de

KIDS / JUGENDLICHE

» **MuseumsUni im Schloss Rheydt**
 Zielgruppe: Mittelstufe:
 "Geheime Botschaften knacken"
 Prof. Dr. Nils Kopal: Wie man mittels Kryptoanalyse verschlüsselte Briefe von Kaiser Maximilian II. oder Chiffren aus dem Vatikan entschlüsseln kann!
 Spannende, schülergerechte Vorträge von Lehrenden der Hochschule Niederrhein im Rittersaal.
 Eintritt frei. Anmeldung erforderlich unter 02161 - 25 26 81 (Zielgruppe beachten)
 12 Uhr | Museum Schloss Rheydt
<https://schlossrheydt.de/museumsuni/>

FR 31 OKT

SCHAUSPIEL / BÜHNE

» **Theater | Biedermann und die Brandstifter**
 19:30 Uhr | Theater MG
www.theater-kr-mg.de

PARTYS

» **Halloweenparty**
 Raffinierte Halloween-Snacks – mal klassisch, mal kreativ, aber immer zum Reinbeißen. Dazu gibt's Musik vom DJ, Drinks (separat erhältlich), gute Stimmung und jede Menge Party.
 Tickets: 49 € (nur online)
 Kochschule Haus Zoar
www.kochschule-haus-zoar.de

» **Halloween Clubbing 2025**
 Siehe Seite 27
 22 Uhr | Spö 407 | 41236 MG
www.spoe-407.de

» **Manfred in the Dark**
 Siehe Seite 27
 Frau Manfred | 41061 MG
www.fraumanfred.de

» **Bite Club**
 Siehe Seite 27
 Graefen | 41061 MG
www.dasgraefen.de

» **Boo**
 Siehe Seite 27
 Nonsense Bar

SONSTIGES

» **Tausch- und Trüdelcafé**
 Es darf wieder getauscht und geträdel werden. Mit Kaffee, Kuchen und interessanten Gesprächen!
 10 bis 14 Uhr | Kulturküche

ADRESSEN

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

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

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

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

Die Box
 Waldhausener Str. 38
 41061 MG
facebook.com/dieBOXmg

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

Frau Manfred
 Aachener Str. 21 – 23
 41061 MG
www.fraumanfred.com

Galerie Löhrl
 Kaiserstr. 67/69 | 41061 MG
www.dasgraefen.de

Graefen
 Alter Markt 23 | 41061 MG
www.galerieloehl.de

Grenzlandstadion
 Seminarstr. 20 | 41236 MG

Hasenbande im Hensen
 Untere Straße 133 – 135
 41068 MG
www.hasenbande-mg.de

Haus Westland
 Hindenburgstr. 199 | 41061 MG

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

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

Kochschule im Haus Zoar
 Kapuzinerplatz 12 | 41061 MG
www.kochschule-haus-zoar.de

Kulturküche
 Waldhausener Str. 64
 41061 MG

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

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

Lukullus
 In der Buntg 24 | 41065 MG
www.lukullus-moenchengladbach.de/

Mehrzweckhalle Eicken
 Eickener Str. 165 | 41063 MG

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

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

NEW-Box (ehem. Red Box)
 Am Nordpark 299
 41069 MG
<https://new-box.de>

Nonsense Bar
 Volksbadstr. 84 | 41065 MG
instagram.com/nonsensebar.mg

Projekt 42
 Waldhausener Str. 40 - 42
 41061 MG
<https://projekt42.info>

Rosenmeer
 Schürenweg 45 – 47
 41063 MG
www.rosenmeer.net

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

Spö 407
 Jahnplatz 10 | 41236 MG
<https://spoe-407.de>

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

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

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

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

Wickrather Brauhaus
 Wickratherbergerstr. 6
 41189 MG
www.wickrather-brauhaus.de

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

IMPRESSUM

Ausgabe 10/2025

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:
 Marc Thiele
 E-Mail: termine@hindenburger.de,
 Redaktionsschluss Terminkalender:
 15. des Vormonats

Redaktionelle Mitarbeit:
 Gracia Sacher, Nadine Sole
 Karl Borland

Coverfoto:
 Mihai Zaharia – stock.adobe.com
 #591572472

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

Schlossherbst



Tickets online

Schloss Dyck
3. – 5. und
10. – 12. Oktober

Herbstfestival für die ganze Familie



Stiftung Schloss Dyck

08. **achter**
11. **nov** 25



Tickets unter
www.sunrise-club.com

by
SUNRISE
team

im Restaurant



KAISER-FRIEDRICH-HALLE

Mönchengladbach
21 uhr 15 €



Foto: Stiftung Schloss Dyck

SCHLOSSHERBST

GENUSSVOLLE MOMENTE UND

LÄNDLICHE LEBENSART

ANZEIGE

Der goldene Herbst zeigt sich von seiner schönsten Seite, wenn der idyllische Schlosspark seine Tore für den alljährlichen Schlossherbst öffnet. Vom 3. bis zum 5. und vom 10. bis zum 12. Oktober 2025 erleben die Besucher ein einzigartiges Fest rund um das Landleben, Pflanzen und herbstliche Genüsse.

Erlesene Aussteller präsentieren alles rund um das Thema Herbst: von Pflanzen und Stauden für die Herbstbepflanzung, ausgefallenen Gartenaccessoires und hochwertigen Gartengeräten bis hin zu stilvollen Lifestyle-Produkten, handgefügtem Schmuck, Mode und Kunsthandwerk.

Der Ticketverkauf ist bereits gestartet. 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 ArtCard, der Jahreskarte PLUS und Kinder unter 7 Jahren ist der Eintritt kostenfrei.

Zudem laden herbstliche Köstlichkeiten zum Schlemmen ein: Regionale Spezialitäten, deftige Schmankerl und süße Verführer bieten den perfekten kulinarischen Rahmen für einen genussvollen Tag im Schlosspark.

Neben dem herbstlichen Treiben erwartet die Besucher ein abwechslungsreiches Programm mit Live-Musik. Für die kleinen Gäste gibt es ein besonderes Highlight: das traditionelle Kürbisschnitzen. Hier können Kinder ihrer Fantasie freien Lauf lassen und ihre eigenen, lustigen oder schaurigen Kunstwerke gestalten.

Der Schlossherbst findet vom 3. bis zum 5. Oktober und vom 10. bis zum 12. Oktober 2025 jeweils von 10 bis 18 Uhr statt.

Weitere Infos finden sich online unter:

www.stiftung-schloss-dyck.de/veranstaltungen/

Wir verlosen in Kooperation mit der Stiftung Schloss Dyck 5 x 2 Tickets für einen Veranstaltungstag nach Wahl für den Schlossherbst Schloss Dyck (10. – 12.10.25). Teilnahmebedingungen und Teilnahme auf www.hindenburger.de/gewinnspiele.html. Teilnahmeschluss ist der 06.10.2025. Teilnahmeberechtigt sind alle Personen ab 18 Jahren, mit einem Wohnsitz in Deutschland. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

**GEWINN
SPIEL**

WENN RECHT ZUM THRILLER WIRD

True Crime trifft Jura in Mönchengladbach

Juristin, Dozentin und Podcasterin Sabrina Kreuzer bringt echte Kriminalfälle auf die Bühne – spannend, fundiert und verständlich.

TIPP



Foto: Privat

Donnerstag, 23.10.2025 | „Einfall – Der juristische True-Crime-Podcast Live“

Eickener Straße 133 (CamData), 41061 Mönchengladbach | Einlass: 18:30 Uhr, Beginn: 19:00 Uhr
Tickets: 15 € im Vorverkauf über https://www.instagram.com/ein_fall oder per WhatsApp unter Tel.: 0174 – 96 04 750. Abendkasse 20 €

GÜNTER VOM DORP

ZU GAST BEI

MICKY'S TALK

„Günter vomorp ist ein echtes Original
– klug, pointiert und mit einem großen
Herzen für die Menschen.“

Micky Palumbo



Foto: volleipromotion

Der nächste „Micky's Talk“ steht vor der Tür: Am **Sonntag, den 12. Oktober 2025, um 18:00 Uhr** lädt Moderator Micky Palumbo erneut ins BIS – Zentrum für offene Kulturarbeit e. V. ein. Diesmal begrüßt er den Journalisten, Musiker und Veranstalter der beliebten Events „Sommermusik Schloss Rheydt“ und „Wintermusik im NEW-Kunstwerk“, Günter vomorp, als Talk-Gast.

In gewohnt persönlicher Atmosphäre spricht Palumbo mit seinem Gast über spannende Lebensstationen, aktuelle Projekte und besondere Erlebnisse. Das Publikum darf sich auf einen unterhaltsamen und inspirierenden Abend freuen.

Der Eintritt ist frei. Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.

BIS-Zentrum, Bismarckstr. 97 – 99, 41061 Mönchengladbach

mags
MG IM HERZEN

ILLUMINA '25

AUF DEM HAUPTFRIEDHOF & IM BUNTEN GARTEN

1. November 2025

17 – 23 Uhr

Programm:

- Lichtprojektionen
- Musik
- Führungen
- Kinderprogramm
- Coffee Bike

In Kooperation mit:

50 Jahre miteinander eine Stadt.

MG MGL Marketing Gesellschaft Mönchengladbach mbH

MEMORIUM GARTEN

Foto: Renate Resch



Magnificat und Mass of the Children

CANTICA VOBIS FEIERT JOHN RUTTER

Giesenkirchen darf sich im Herbst auf ein Konzerterlebnis voller Strahlkraft und emotionaler Tiefe freuen: Am **23. November 2025 um 17 Uhr** präsentiert das Vokalensemble Cantica Vobis in der Pfarrkirche St. Gereon zwei herausragende Choralwerke des weltweit gefeierten britischen Komponisten John Rutter: das klangprächtige „Magnificat“ und die berührende „Mass of the Children“. John Rutter wird in diesem Jahr 80 Jahre alt. Das Konzert würdigt Rutter als einen der bedeutendsten lebenden Komponisten der Chormusik.

Eintrittskarten können zum Preis von 20 € an der Abendkasse erworben oder per E-Mail an info@cantica-vobis.de vorbestellt werden. Kinder und Jugendliche haben freien Eintritt.

Unter der Gesamtleitung von Kantorin Stephanie Borkenfeld-Müllers wirken neben Cantica Vobis die Sopranistin Judith Hoffmann und der Bariton Gregor Finke, ein Kinderchor sowie ein Kammerorchester mit.

NIEDERRHEINISCHE SINFONIKER

#deinesinfonie

2. SINFONIE KONZERT

GMD Mihkel Kütson Dirigent

MAHLER 5

GUSTAV MAHLER BLUMINE

GUSTAV MAHLER SINFONIE NR. 5 CIS-MOLL

30. / 31. Oktober

www.niederrheinische-sinfoniker.de

PADDELN, LACHEN, ENTDECKEN: SUP-ABENTEUER AM HARIKSEE

Die Stand-Up-Paddling-Schule „Paddeln macht Spass“ von Lars Thierling am Hariksee ist längst eine feste Institution am Niederrhein. Was als Leidenschaft begann, ist heute Treffpunkt für Sportbegeisterte, Familien und Unternehmen, die Naturerlebnisse suchen. Vom sanften Einstieg bis zu unvergesslichen Touren – hier findet jeder sein SUP-Abenteuer.



Foto: Joss Wehrmann

Foto: Jens Engel



Am idyllischen Hariksee warten nicht nur sportliche Herausforderungen, sondern auch kulinarische Genüsse. Nach einer Runde auf dem Wasser lädt die Gastronomie am Ufer zum Verweilen ein. So wird der Ausflug für Familien, Freundeskreise oder Firmen zum Erlebnis, das Sport, Natur und Genuss verbindet.

SUP – Entspannung, Bewegung, Gemeinschaft. Stand-Up-Paddling ist mehr als Sport: Es bedeutet, über das Wasser zu gleiten, den Alltag hinter sich zu lassen und Natur neu zu erleben. „Paddeln macht Spass – jeder soll mit einem Lächeln heimkehren“, erklärt Lars Thierling.

Doch SUP kann auch Abenteuer sein! Wer das Extra sucht, entdeckt europäische Metropolen vom Wasser aus. Während andere durch Gassen drängen, gleitet man gelassen vorbei an historischen Fassaden und geheimen Winkeln. Danach geht es gemeinsam ins Restaurant – Parkplatzprobleme? Fehlannonce!

Sonne tanken in Florida

Im Februar bietet Lars eine besondere Reise: Mit Gleichgesinnten nach Florida – paddeln in faszinierender Natur, relaxen an Stränden,



Foto: Lars Thierling

Sightseeing erleben. Auch Begleitpersonen ohne Padelambitionen genießen Kultur, Meer und entspannte Tage.

Neue Ideen für 2026

Stillstand gibt es nicht. Für die kommende Saison sind neue Angebote geplant:

- Kurse für alle Generationen – kindgerecht, sicher und mit Freude auch für Ältere.
- Frauen- und Männerkurse – Technik verbessern in entspannter Atmosphäre.
- Single-Kurse – gemeinsam lachen, Kontakte knüpfen, Erlebnisse teilen.
- Inklusion – ein Schwimmbad macht SUP auch Menschen mit Beeinträchtigungen zugänglich.

Ein Sommer voller Möglichkeiten

Ob sportlicher Ausgleich, Familienausflug oder Teamevent: SUP am Hariksee ist vielseitig, gesund und vor allem eines – Spaß pur. Wer Bewegung, Natur und Gemeinschaft verbinden möchte, sollte sich die neue Saison vormerken. Denn eins ist sicher: Der Sommer 2026 wird aktiv, abwechslungsreich und voller kleiner Abenteuer.

Paddeln macht Spaß

Anbieter: SUP-Schule am Hariksee, Lars Thierling & Team

Angebote: Einsteigerkurse, Teamevents, Familientouren, Stadttouren in Europa, Florida-Reisen, Spezialkurse (Kinder, Senioren, Singles, Frauen/Männer)

Besonderheiten: Inklusive-Angebote für Menschen mit Beeinträchtigungen in Planung

Kulinarik: Gastronomie am Seeufer für den perfekten Abschluss

Mehr Infos & Termine

<https://paddeln-macht-spas.de/kurse>
Tel.: +49 172 20 51 909

ANZEIGE

Foto: finlantis



Hüttenzauber – Herbstliche Auszeit im Finlantis

Am Samstag, den 18. Oktober, heißt es im Finlantis: „Hüttenzauber“ von 17 bis 23 Uhr. In der Panorama-Sauna und im Dampfbad riecht es nach Wärme, Wald und guter Laune! Stündlich sorgen besondere Aufgüssen und Anwendungen – mal kräftig, mal sanft, immer herbstlich und wohltuend – für Wohlfühl und Hüttenglück. Gezaubert wird auch in der Küche: In der FinLounge serviert das Team eine samtige Cremesuppe vom Hokkaido-Kürbis mit gerösteten Kernen, feinem Kürbiskernöl und Baguette. Oder man wählt die frische Salatbowl in Kürbiskernöl-Vinaigrette an knusprigem Kartoffelrösti mit Frischkäse-Kräuterfüllung.

18.10.2025, Sauna-Event, 17 - 23 Uhr

Finlantis | Buschstraße 22, 41334 Nettetal,
Tel.: 02157 - 89 59 570, info@finlantis.de, www.finlantis.de



HALLOWEEN

PARTY NIGHT OUT



Manfred in the Dark - Der reinste Clown Horror
 mit DJs: Thoriks & Token (Residents)
 Einlass ab 23 Uhr (FSK 18+),
 VVK 10 € über fraumanfred.de/tickets, AK: k.A.
 Kostüm erwünscht, VVK Tickets haben bevorzugten Eintritt



Bite Club - Mönchengladbachs größte Halloween Party
 Motto: Vampire - elegant, gruselig und charmant zugleich
 2 Floors: Club: Charts, House, Lieblinglieder; RUUG: Hip Hop & Black
 Einlass ab 23 Uhr (ab 18 Jahren)
 VVK über dasgraefen.de, AK: k.A.



Boo!
 Die Nonsense Bar verwandelt sich in ein von Alice und dem Hutmacher inspiriertes Gruselkabinet, mit DJ Vincent Vega
 Einlass ab 17 Uhr, Eintritt frei



Halloween Clubbing im Spö 407
 mit DJ MW (Martin Wetzels)
 Einlass ab 21 Uhr (ab 25 Jahren), Beginn 22 Uhr
 VVK 15 € über www.spoe-407.de, AK: 20 € falls verfügbar

Herbst im Schloss

Illustration: Nicola Grosch



Langeweile in den Herbstferien? Nicht doch! Im Schloss Rheydt warten gleich mehrere Workshops, die sowohl ums Schloss herum als auch in die Kellerräume führen.

Am **16.10.** etwa können Kinder ab 6 Jahren beim Workshop „Abenteuer Blätterwald“ zusammen mit Nicola Grosch das erweiterte Gelände um den Burggraben herum erkunden und größere und kleinere Tiere wie Biber, Pfauen, Ameisen oder Schnecken beobachten. Blätter und Federn sammeln inklusive, denn aus den Fundstücken basteln die kleinen Entdecker Collagen oder dreidimensionale Tiere.

Aufregend gestaltet sich auch der Abstieg in den Keller des Museums, bei dem die Kinder unter anderem auf Paul, den Pfau, und Arthur, das Wassergespenst, treffen. Bekannt sind die beiden im Schloss Rheydt lebenden Figuren aus Nicola Groschs Kinderbuchserie „Algenspaghetti“.

Am **14. und 21.10.** geht es für Kinder von 6 bis 9 Jahren, am **16. und 23.10.** für Kinder von 4 bis 6 Jahren mit Workshopleiterin Anika Simm und vielen ansässigen Tieren rund ums Schloss. Mittels Lupe und Spürsinn gibt es allerlei zu sehen und zu sammeln - Kastanien etwa. In der Picknickpause dürfen auch die Pfauen gefüttert werden.

Vom **22. bis 24.10.** erleben kleine Zeitreisende von sechs bis zehn Jahren dann „Drei Tage Ritterleben!“ mit Chris Schüller und tauchen ein in die mittelalterliche Vergangenheit. Neben dem Erstellen eines eigenen Wappens und der Zubereitung von mittelalterlichen Speisen steht als großes Finale auch ein Ritterturnier an.



Foto: Museum Schloss Rheydt

Pures Glück

Von Beruf sind Dunja Offermanns und Daniela Wittrin Erzieherinnen. Vor zwei Jahren kam für die beiden dann eine Weiterbildung als Glückscoach dazu.

Von Beruf sind Dunja Offermanns und Daniela Wittrin Erzieherinnen. Vor zwei Jahren kam für die beiden dann eine Weiterbildung als Glückscoach dazu. „Corona hat Spuren hinterlassen, die Lebensfreude muss bei vielen wiederentdeckt werden“, erzählen die Glückspädagoginnen für Groß und Klein. Dafür sorgen Offermanns und Wittrin unter anderem als „DuDa-Glückswerkstatt“.

Nerdy Info am Rande: DuDa setzt sich aus den Anfängen der Vornamen Dunja und Daniela zusammen. Im Oktober gastieren sie mit ihrem Theaterstück „Das kleine Mitmachglück“ gleich zwei Mal in



Foto: Privat

Mönchengladbach. Am 1. und 29. Oktober können sich Kinder ab vier Jahren in rund 45 Minuten mit ihren Familien spielerisch und humorvoll auf die Suche nach dem Glück machen. Mitmachen und Mitsingen ausdrücklich erlaubt. „Gemeinsam erarbeiten wir mit den Kindern ein Kleeblatt mit ‚Glücklichmachen!‘. Dazu nutzen wir Methoden

aus der Positiven Psychologie, die wir kindgerecht umsetzen“, beschreiben die Theatermacherinnen das Stück. Mit dabei: die beiden Handpuppen Schussel und Gilla Glück. Gilla ist dabei Expertin für Giraffensprache, die Sprache des Herzens und weiß allerlei über das Glück. Mit Ukulelen und einer speziellen Glückstrommel kommt auch die Musik im Stück nicht zu kurz. Es gilt: „Glück ist keine Frage des Alters und erlernbar. Das wollen wir vermitteln.“

Das kleine Mitmachglück:

1.10.25, 14.30-15.30 Uhr,
Kath. Familienzentrum Alexianerstraße,
Alexianerstraße 2, 41061 Mönchengladbach

29.10.25, 14.30-15.30 Uhr,
Kath. Familienzentrum St. Michael Holt,
Josef-Drauschke-Straße 15,
41069 Mönchengladbach

Kids & Co

Redaktion:
Nadine Sole

Abenteuer Blätterwald!

16.10.25, 10-13 Uhr.

Für max. 10 Kinder ab 6 Jahren, Preis: 20 €
(Bitte Snack und alte Zahnbürste mitbringen!)

So schön ist der Herbst im Schloss!

14.+21.10., 10-13 Uhr (6-9 Jahre),

16.+23.10., 14-17 Uhr (4-6 Jahre).

Für max. 10 Kinder, Preis: 20 €

Drei Tage Ritterleben!

22.-24.10.25, je 11-15 Uhr,

Für max. 8 Kinder im Alter von 6-10 Jahren,
Preis: 75 €

Schloss Rheydt,

Schlossstraße 508, 41238 Mönchengladbach

Anmeldung:

per E-mail an: info@schlossrheydt.de

Oder telefonisch unter: 02161 – 25 2681



Fotos: Simon Erath, Zoo Krefeld

WILLKOMMEN

IM MENSCHENAFFENWALD

ANZEIGE

Am 3. Oktober feiert der Krefelder Zoo einen echten Meilenstein: Der Menschenaffenwald eröffnet! Hier ziehen die Schimpansen Bally und Limbo ein – und ihr könnt sie endlich wieder live erleben.

Die beiden haben in den letzten Jahren im Hintergrund gelebt, nun stehen sie wieder im Mittelpunkt der Besucherinnen und Besucher. Ihr neues Zuhause ist riesig: mehrere acht Meter hohe Innenbereiche mit Naturboden, dazu ein großes Außengelände mit vielen Seilen, Kletterbäumen und Plattformen. Hier können Bally und Limbo nach Herzenslust schwingen, hangeln und spielen.

Doch nicht nur Schimpansen fühlen sich hier wohl: Auch die jungen Gorillas und die selte-

nen Schopfmangaben werden im Menschenaffenwald leben. Die Schopfmangaben sind Meerkatzenverwandte und in der Natur stark gefährdet. Ihr Zusammenleben mit den Gorillas verspricht spannende Einblicke in das Sozialleben verschiedener Affenarten.

Zur Eröffnung vom 3. bis 5. Oktober gibt es im Zoo ein buntes Programm für die ganze Familie:

- Führungen durch den Menschenaffenwald mit spannenden Infos über die neue Anlage und die Arbeit der Tierpfleger,
- Entdeckerstände, an denen ihr viel über das Verhalten, die Intelligenz und den Schutz von Menschenaffen erfahren könnt

Und es geht noch weiter: Der Bauantrag für ein neues Orang-Utan-Haus ist bereits gestellt. Sobald die Genehmigung vorliegt, wächst der Affenpark weiter.

Kommt vorbei und begrüßt Bally und Limbo in ihrem neuen Zuhause – hier warten unvergessliche Begegnungen mit Schimpansen, Gorillas und Schopfmangaben auf euch!

Der Zoo hat im gesamten Oktober täglich von 9:00 bis 19:00 Uhr geöffnet, letzter Einlass ist um 17:30 Uhr. Tickets gibt es online unter www.zoo-krefeld.de/tageskarten

Zoo Krefeld, Uerdinger Str. 377, 47800 Krefeld, www.zookrefeld.de

Besuche „Bally & Limbo“ in ihrem neuen Zuhause...

...der „MenschenaffenWald“ eröffnet am 3. Oktober!

Direkt zum
TicketShop:



ZOO
Krefeld



Restaurant Landwirtschaft
Tradition & neue Ideen



Herzlich willkommen im
Restaurant Landwirtschaft
auf dem Berderhof in Willich-Schiefbahn.

...genießen in besonderem Ambiente...
...regionales Rindfleisch...
...Gänse aus der Nachbarschaft...
...Wild aus befreundeten Jagden...
...wissen wo's her kommt...

Öffnungszeiten

Mi bis Sa: ab 18.00 Uhr · So: ab 17.00 Uhr
Frühstück: Sa und So: 10.00 bis 14.00 Uhr
Mo und Di: Ruhetag



www.berderhof.de

Arabica, Robusta & Co.: Die vielen Varietäten des Kaffees

Kaffee ist für viele ein täglicher Begleiter, doch kaum jemand denkt beim Duft des frischen Kaffees daran, dass wir es dabei streng genommen mit einem aufgepöckelten Fruchtkern zu tun haben: „Kaffeebohnen“ sind nämlich keine Bohnen, sondern die Samen – also Kerne – der Kaffeekirsche. Hierauf lohnt ein genauer Blick, denn die Kaffeepflanze ist botanisch vielfältiger, als viele denken.

Redaktion: **Roman Esser**

Die kommerziell relevanten Arten sind Arabica (*Coffea arabica*) und Robusta (*Coffea canephora*).

Arabica gilt als die anspruchsvolle Diva unter den Kaffeesorten. In der Werbung oft als „Hochlandkaffee“ bezeichnet, wächst sie in höheren Lagen, bevorzugt mildes Klima und ist anfällig für Schädlinge – bringt aber geschmacklich viel mit: feine Säure, komplexe, fruchtige und florale Aromen, oft auch Noten von Schokolade oder Nuss. Kein Wunder, dass sie rund zwei Drittel des kommerziellen Anbaus ausmacht. Nahezu alle hochwertigen Spezialitätenkaffees bestehen aus Arabicabohnen.

Robusta ist widerstandsfähiger – gegenüber Wettereinflüssen sowie Krankheiten – und profitabler im Ertrag. Sie hat mehr Koffein als Arabica, einen säurearmen, kräftigeren, zuweilen erdigeren Geschmack, der auch leicht bitter sein kann. In Espressomischungen sorgt Robusta für den gewünschten Körper und eine stabile Crema.

Daneben gibt es spannende, weniger bekannte Varietäten: **Liberica** etwa, mit riesigen Bohnen und einem unkonventionellen Geschmack – wild, blumig oder sogar leicht rauchig. Oder **Excelsa**, eine seltene Unterart der Liberica, die durch komplexe Aromen und fruchtige Säure begeistert.



Foto: blackshoot auf unsplash.com

Und dann gibt es noch echte Exoten wie **Laurina** – eine natürliche Arabica-Variante mit auffallend wenig Koffein, ursprünglich von der Insel Réunion. Ihr Geschmack ist weich, leicht süßlich und erstaunlich elegant. Laurina gilt als Rarität und wird fast ausschließlich von Spezialitätenröstereien angeboten.

Ob mild oder kräftig, floral oder erdig – jede Varietät bringt ihre eigene Geschichte in die Tasse. Die Varietäten lassen sich auch mischen, um die jeweiligen Charakteristika zu kombinieren.

Die Kaffeewelt ist vielfältig – und voller Aromen, die noch entdeckt werden wollen.

Zur Person:

Roman Esser

...ist Kaffee Freund, Kaffeesommelier (IHK), Markt- und Innovationsforscher und Betreiber der Kaffeerösterei Eskaro in Mönchengladbach.



Foto: privat

Es wird mal wieder Zeit für einen guten Drink!

Redaktion: **Marc Thiele**

Mönchengladbach ist und war nie eine Hochburg der Cocktailkultur. Umso schwieriger ist es für mich als Cocktailfan und Barfly, hier einen guten Drink zu bekommen. Vor allem in meinem Alter, in dem ich der Altstadt nun definitiv entwachsen bin.

Weintrinker haben es da einfacher. Man geht was essen und genießt nebenbei einen guten Tropfen, denn an gutem Wein mangelt es in dieser Stadt nicht. Natürlich bieten auch einige Restaurants Cocktails an, aber ich spreche von guten Drinks und nicht von zusammengeklöppelten Klassikern mit mittelmäßigen Zutaten oder gar süßen Plörrepöten aus miesestem Stoff und mit buntem Strohalm zu 5 € den Liter. Selbst simple Klassiker wie ein Caipirinha oder ein Mojito sind in unserer Stadt in guter Qualität kaum erhältlich. Das liegt meines Erachtens am Desinteresse vieler Gastronomen am Cocktailthema sowie an einem fehlenden Angebot an wirklich guten Spirituosen und Zutaten im lokalen Standardhandel.

Aber es gibt Ausnahmen.

Oliver Segner, seines Zeichens Inhaber des Mokka auf der Stephanstraße, hat schon vor Jahren seine Liebe zu guten Cocktails entdeckt und entsprechend mit der Zeit eine kleine, aber feine Cocktailkarte entwickelt.

Die von ihm verwendeten Zutaten sind auch nicht wie üblich 08/15, sondern setzen sich in puncto Qualität schon ziemlich von den sonstigen, in der hiesigen Gastronomie verwendeten Produkten ab. Vieles davon bezieht er daher auch nicht aus dem klassischen Lebensmittel-einzel- oder -großhandel, sondern über Leonhard Redle, der in seinem Geschäft am Berliner Platz 1 nicht nur eine große Bandbreite toller Weine anbietet, sondern eben auch besondere und hochwertige Spirituosen, die man sonst in den hiesigen Handelsregalen umsonst sucht.

Aber für gute Cocktails braucht es nicht nur gute Zutaten, sondern auch Menschen, die wissen, wie man sie richtig zubereitet, und so verwundert es nicht, dass das Team des Mokka auch in diesem Bereich gut geschult ist und jederzeit eine gleichbleibend hohe Qualität in puncto Cocktails abliefern kann.

Mehrmals im Jahr veranstaltet Oliver Segner im Mokka einen Cocktailabend, in dessen Rahmen man die Drinks aus einer Special-Cocktailkarte zu vergünstigten Preisen probieren kann. Hier macht es tatsächlich Sinn, vorher einen Tisch zu reservieren, denn das Interesse an dieser Veranstaltungsreihe wächst stetig. Da die Cocktails nicht nur sehr gut aussehen, sondern in der alkoholhaltigen Form auch ordentlich Promille in sich tragen, ist auch ein begleitendes Essen sehr empfehlenswert.

Am 13. September hatte ich erstmalig die Gelegenheit, an einem solchen Cocktailabend teilzunehmen und mich durch die aktuelle Special-Cocktailkarte zu probieren, auf der neben angesagten Trendcocktails wie dem Pornstar Martini und Espresso Martini auch der Klassiker Piña Colada sowie mein absoluter Lieblingsdrink, der Gin Basil Smash, stehen. Mit dem „Hirnfrost“ hat das Mokka sogar einen eigenen „Signature Drink“ auf der Karte. Dieser basiert auf einer der hausgemachten Limonaden des Mokka, aber mehr verrate ich zu diesem Drink an dieser Stelle nicht. Probiert ihn selber.

Mein Resümee ... ich bin beeindruckt.

So eine Qualität hätte ich außerhalb einer guten Cocktailbar nicht erwartet. Der Espresso Martini war köstlich, der Pornstar Martini war einer der Besten, die ich in unserer Region bisher getrunken habe, und auch die Piña Colada schmeckte großartig. Natürlich stimmte auch die Präsentation im Glas. Lediglich bei meinem Lieblingsdrink, dem Gin Basil Smash, muss ich leichte Abzüge in der B-Note geben, für mich hatte er ein wenig zu viel Säure. Aber man sagt mir nach, auch sehr kritisch zu sein.

Oliver Segner plant, seine Cocktailabende nun regelmäßiger anzubieten. Wer da auf dem Laufenden sein möchte, sollte dem Instagramkanal des Mokka (mokka.mg) folgen. Ansonsten hat man bis Jahresende die Möglichkeit, die



Foto: Marc Thiele

Pornstar Martini

Die Zutaten

6 cl Wodka
1,5 cl frisch gepresster Limettensaft (Bio-Limette)
3 cl Vanille-Sirup (optimal selbstgemacht)
2 Passionsfrüchte
Champagner, Crémant oder guter Prosecco

Gläser

Martiniglas oder Coupette (Sektschale)
Shotglas

Die Zubereitung

- Ein Martiniglas oder eine Coupette (Sektschale) und ein Shot-Glas vorkühlen.
- Die beiden Passionsfrüchte halbieren und das Fruchtfleisch aus drei Hälften mit dem Wodka, dem Limettensaft und dem Vanillesirup in einen Shaker geben.
- Shaker mit Eiswürfeln füllen und sehr kräftig schütteln.
- Den Inhalt des Shakers per Double-Strain, also durch einen Hawthorne-Strainer im Shaker und einen Fine-Strainer (z. B. Teesieb) in die vorgekühlte Coupette abseihen, so dass eine dichte Schaumkrone entsteht.
- Die verbliebene Hälfte einer Passionsfrucht als Garnitur vorsichtig mittig auf der Schaumkrone platzieren.
- Das vorgekühlte Shotglas mit Champagner füllen und zum separaten Aufgießen zum Cocktail servieren.

Cocktails täglich zwischen 18:00 und 20:00 Uhr zu unschlagbar günstigen Preisen zu testen. Mocktails (alkoholfrei) kosten dann nur 4,90 € und alkoholische Cocktails nur 5,90 €.

Nicht nur preislich eine klare Genussempfehlung.

Mokka

Stephanstraße 1 | 41061 Mönchengladbach
www.mokka.de

Foto: Mokka



Der neue Treffpunkt für winophile Netzwerker in Mönchengladbach.

wineBANK

Niederrhein

Redaktion + Fotos: Marc Thiele

Wer die Gewölbe unterhalb des Haus Erholung in Mönchengladbach kennt, sei es aus Zeiten der ehemals dort ansässigen Weinhandlung oder der früher dort beheimateten Kleinkunsthöhle „Die Spindel“, wird sich beim Betreten der Räumlichkeiten der wineBANK Niederrhein mindestens verwundert die Augen reiben. Bei den meisten Gästen des Grand Openings am 5. September war es hingegen sichtbare Begeisterung, die zudem noch mehr zunahm, je weiter man in die Tiefen der wineBANK vordrang, und es geht überraschend tief und weit hinunter.

Federführend bei Design, Um- und Ausbau der Gewölbekeller zur wineBANK Niederrhein war das Mönchengladbacher „architekturstudio hillekamp + weber“, das dazu unter anderem altes Mauerwerk freilegte, den roten Backstein mit hellem Holz, dunklem Metall und einem stimmigen Beleuchtungskonzept kombinierte und so eine einzigartige Atmosphäre geschaffen hat, die das Thema Wein in einem stilvollen Ambiente perfekt inszeniert. Zumindest an diesem Ort kann Mönchengladbach mit Städten wie Köln, Frankfurt, Hamburg, Bern oder auch Wien – einigen der anderen 17 wineBANK-Standorte in Europa und den USA – gleichziehen.

Sichtlich stolz waren die Mönchengladbacher „Macher“ der wineBANK Niederrhein: Bernd Niessen Frithjof Stuye, Frank Söllner und Oliver Nicolai, als sie im Beisein von wineBANK-Gründer Christian Rees am 5. September das Grand Opening feierten und mit etwa 300 geladenen Gästen ihr Herzensprojekt endlich offiziell eröffnen konnten.

Was folgte, war eine Party, die Mönchengladbach in dieser Qualität lange nicht gesehen hat. Der Empfang der Gäste fand im Garten des Haus Erholung bei Champagner aus dem Haus Louis Roederer und Austern statt, bis die Gesellschaft nach der Eröffnungsrede und dem feierlichen Durchtrennen des Einweihungsbandes in den Innenbereich, die eigentliche wineBANK, wechselte. Hier erwartete die Gäste dann ein wahres kulinarisches Feuerwerk. Verschiedene Fingerfoodvariationen vom Erkelenzer Sternerestaurant Troyka und der Mönchengladbacher La Cottoneria sorgten für eine kleine, aber sehr feine Grundlage, um die angebotenen Top-Weine von Dreissigacker, Terras Gauda, Lergenmüller, Spreitzer und Anima Negra gebührend genießen zu können. Clubmanagerin Jennifer Hauptmann sorgte den ganzen Abend über unauffällig, aber stets präsent für einen reibungslosen Ablauf und ein kostenloses Shuttleservice des Autohauses Herbrand stand bereit, um die Feiernden im Stadtgebiet von Mönchengladbach sicher nach Hause zu bringen. Für die musikalische Untermalung sorgte der Mönchengladbacher DJ Tim K.

Mittlerweile hat die wineBANK Niederrhein ihren regulären Betrieb für Mitglieder aufgenommen und erfreut sich eines regen Zulaufs, wie die vielen mittlerweile gebuchten Fächer – erkennbar an den Willkommensgeschenken, einer Flasche Dreissigacker und einem Buch über Haus Erholung – erkennen lassen. Insgesamt stehen 300 Fächer in vier verschiedenen Größenordnungen zur Verfügung. Beginnend bei „Rot“ für bis zu 35 Flaschen (119€ – 129€/Monat), „Gold“ für bis zu 56 Flaschen (149€ – 169€/Monat), „Platin“ für bis zu 150 Flaschen (199€ – 329€ / Monat) und „Schwarz“ für bis zu 332 Flaschen (699€ – 1.500€ / Monat).



Der Eingang zur wineBANK Niederrhein im Haus Erholung

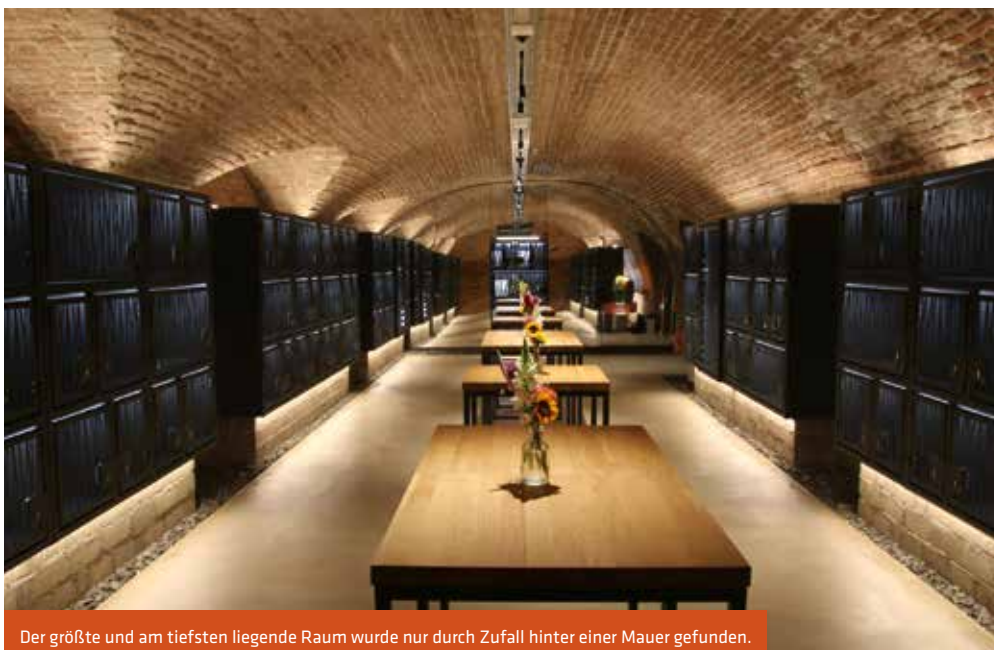


Eingangsbereich mit zukünftiger Winebar



Blick in einen in Eingangsnähe gelegenen Tresor

Neben einer stilvollen Art, die eigenen Weine zu lagern, bietet das wineBANK-Konzept vielfältige Möglichkeiten des Austauschs mit anderen Winfreunden und natürlich des Netzwerkens. Pro Karte darf man bis zu vier Besuchende mit in die wineBANK nehmen, perfekt für gepflegte Weinabende, entweder mit den eigenen eingelagerten Weinen oder an der By-the-Glass-Anlage, die regelmäßig wechselnde Top-Weine bietet. Natürlich ist das Ambiente der wineBANK auch perfekt für Treffen mit Geschäftspartnern. Regelmäßige Veranstaltungen, u. a. mit Top-Winzern, und die Möglichkeit, jede existierende wineBANK zu besuchen, runden das Angebot ab.



Der größte und am tiefsten liegende Raum wurde nur durch Zufall hinter einer Mauer gefunden.

Demnächst stehen Teile der wineBANK Niederrhein auch Nicht-Mitgliedern offen. Eine Weinbar vor dem zutrittsgesicherten Bereich für Mitglieder lädt dazu ein, in die Welt der Top-Weine einzutauchen und ein wenig wineBANK-Flair zu schnuppern. Ab Frühjahr oder Sommer 2026 übernimmt das Team der wineBANK Niederrhein zudem die Bewirtung des derzeit brachliegenden „Biergartens“ der Erholung, der dann zum Weingarten wird und hoffentlich wieder regen Anklang findet.

Auch wir sind natürlich wineBANKer und freuen uns auf spannende Kontakte, einen regen Austausch und genussvolle Stunden in „der schönsten Bank am Niederrhein.“

Mehr Informationen zum wineBANK-Konzept und den einzelnen Clubs findet man online auf www.winebank.de.



Grand Opening

05. September 2025





Biersommelière **Gracia Sacher**

5 JAHRE BIERKOLUMNE

EIN KLEINER RÜCKBLICK

Text + Fotos: **Gracia Sacher**

Ich hab neulich noch gedacht: „Im Oktober habe ich mit der Bierkolumne begonnen... „ Dass es aber tatsächlich fünf Jahre her ist, hat mich dann doch irgendwie überrascht. Wie schnell ist denn bitte die Zeit verfliegen? In diesen Jahren ist mir diese Kolumne sehr ans Herz gewachsen und ich bin dankbar, dass ich mich hier ein bisschen austoben darf – und dass ihr die Texte lest, natürlich! Für mich ist es irgendwie eine schöne Sammlung aus all den kleinen Aha-Momenten, die ich mit Bier in Verbindung bringe. Zum Jubiläum habe ich versucht, das Wichtigste herauszufiltern. Es folgt ein kleiner Rückblick – aus fünf Jahren, vielen Verkostungen und natürlich einer Menge Moodpairing®!

1. Bier ist Stimmung

Wenn ich eines gelernt habe, dann, dass Bier nicht einfach „passt“ oder „nicht passt“. Es fügt sich in eine Stimmung ein. Ein spritziges Witbier wirkt im Sommer wie ein Sprung ins kalte Wasser, während ein Bock im Herbst eher wie eine wärmende Decke daherkommt. Es sind nicht nur die Aromen, es ist die Atmosphäre: Licht, Temperatur, Geräusche, die Gesellschaft. Bier ist Stimmung im Glas.

2. Foodpairing wird unterschätzt

Essen und Bier sind ein echtes Liebespaar. Das ist vielen gar nicht bewusst. Helles zu Hellem, Starkbiere zu deftigen Speisen. Gleich und gleich gesellt sich gern und Gegensätze ziehen sich an. Meine Favourites: ein fruchtiges IPA zu einem würzigen Käse oder einem scharfen Curry und ein Imperial Stout zum Dessert. Bier ist viel mehr als nur ein Durstlöscher. Und zudem eine wunderbare Zutat beim Kochen.

3. Im Sommer was Leichtes

Bier an heißen Tagen? Gerne! Bestenfalls ist es spritzig und erfrischend. Der Klassiker: das Weizenbier im Biergarten. Oder ein eiskaltes Pilsner. Wie wäre es denn aber mal mit einem Sauerbier? Eine Berliner Weisse beispielsweise bringt pure Erfrischung! Aber bitte lasst den Sirup weg! Notfalls darf es auch mal ein Radler sein. Und auch alkoholfreie Bierchen gehen da natürlich sehr gut.

4. Herbstbiere dürfen Tiefe haben

Wenn die Tage kühler und kürzer werden, darf das Bier ein bisschen kräftiger ausfallen. Märzen, Festbier, Dunkles, Bock – sie bringen Karamell, Brotkruste und Wärme ins Glas. Herbstbiere sind keine Drinks nebenbei, sie sind Teil der Szenerie – für mich zumindest. Sie fügen sich ein in Kerzenschein, Spaziergänge, Abende auf dem Sofa oder am Lagerfeuer.

5. Das Glas bringt den Genuss

Natürlich darf es bei mir auch mal das Bier direkt aus der Flasche oder der Dose sein. Doch erst wenn es in einem bestenfalls bauchigen Glas landet, kann es sich so richtig entfalten. Und plötzlich nehmt ihr fruchtige oder schokoladige Noten wahr und insgesamt schmeckt es einfach ein bisschen intensiver. Probiert es aus – es lohnt sich!

6. Mythen halten sich hartnäckig

Ein gutes Pils braucht 7 Minuten? Absoluter Quatsch. Dosenbier schmeckt metallisch? Nein – und außerdem ist die Dose die beste Verpackung für das Bier. Bier macht einen Bierbauch und das beste Bier ist ein eiskaltes – es gibt so viele Mythen rund ums Bier. Hier muss definitiv noch mehr Aufklärung her. Mein Tipp an dieser Stelle: Genießt es einfach und glaubt nicht alles, was ihr hört.

7. Craftbier ist echtes Handwerk

Denn nichts anderes bedeutet es: „Craft“ steht für „handwerklich“. Hier interpretieren viele Menschen deutlich mehr hinein: Bier, das nicht nach Reinheitsgebot gebraut ist und in dem die wildesten Zutaten stecken. Nein. Es steht einfach für handwerklich gebrautes Bier von kleineren Brauereien, die in der Regel viel Wert auf hochwertige Zutaten legen.

8. Rituale machen den Unterschied

Ein sauberes Glas, die richtige Temperatur, ein ruhiger Moment – das ist keine Spielerei, sondern der Schlüssel. Ein Bier aus dem richtigen Glas entfaltet Aromen, die du vorher nie bemerkt hast. Ein Bier, das nicht eiskalt, sondern leicht gekühlt serviert wird, zeigt Tiefe. Und wer in kleinen Schlucken trinkt, entdeckt plötzlich Schichten im Geschmack. Rituale sind Genussverstärker. Nehmt euch Zeit für den Genuss.



9. Erinnerungen sind die geheime Zutat

Das Festivalbier im Plastikbecher ist objektiv nicht großartig – aber ihr werdet es nie vergessen, weil es nach Sommer, Freiheit und Freundschaft schmeckt. Und dieses eine Bier werdet ihr auf ewig mit dem Sonnenuntergang am Strand in Verbindung bringen. Biere sind Erinnerungsspeicher. Jeder Schluck kann Kopfkino auslösen. Das ist vielleicht das Schönste am Bier: Es kann euch in Sekunden in eine andere Zeit versetzen.

10. Am Ende geht's um Gefühl

Für mich ist Bier ein Gefühl. Es kann ein Tröster sein, ein Date-Begleiter, ein Festival-Soundtrack und diese eine besondere Zutat beim Kochen. Bier kann aus Momenten besondere Momente machen.

In diesem Sinne: Macht was draus und trinkt nicht einfach nur Bier. Auf die nächsten Jahre.

Cheers,
Gracia



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

REVUE *passiert*

**Top-Events im
Foto-Rückblick.**

Weitere Bilder auf hindenburger.de

Fotos (wenn nicht anders benannt)
Marc Thiele

The Rheydt Style

Am 13.09.2025 zeigte
der Rheydter Mode-
einzelhandel im
Rahmen einer
Modenschau, was in
ihm steckt.



Lichtfestival Schloss Dyck

Vom 05. – 20.09.
konnten im Park von
Schloss Dyck wieder
verschiedenste Licht-
installationen bewundert
werden.



Mediaberater (m/w/d)

Vollzeit, Teilzeit, Frei (HGB §84)

Du bist Vertriebsprofi durch und durch und gibst alles, um Deine Gespräche mit potentiellen oder bestehenden Anzeigenkunden zu einem positiven Abschluss zu bringen. Das jedoch mit dem richtigen Augenmaß für Vertriebsdruck, ohne zu belästigen. Wir wollen durch Qualität und Kundenservice überzeugen und nicht durch Druck.

Du verkaufst Anzeigen für alle unsere Verlagsprodukte. Dafür akquirierst Du Neukunden, übernimmst aber auch die Betreuung unserer Bestandskunden. Außerdem unterstützt Du bei der Entwicklung neuer Verlagsprodukte.

Interessiert? Dann wirf doch mal einen Blick auf die vollständige Stellenausschreibung auf www.hindenburger.de/jobs.html und bewirb Dich bei uns.

Vertriebsinnendienst

(m/w/d), Teilzeit 20–25 Std. /Woche

Du bist kommunikativ und wortgewandt und hast vor allem keine Angst zu telefonieren? Verkaufen gehört nicht zu Deinen Aufgaben, aber alles darum herum. Termine für unser Sales-Team vereinbaren, im Pre- und After-Sales Unterlagen zusammenzustellen und zu verschicken, Salesstatistiken zu führen und mit dabei zu unterstützen, dass unser Vertrieb so optimal funktioniert wie es nur geht. Du bist der erste Kontakt den Interessenten mit unserem Vertriebsteam haben und leitest alles notwendige in die Wege, damit es rundläuft.

Interessiert? Dann wirf doch mal einen Blick auf die vollständige Stellenausschreibung auf www.hindenburger.de/jobs.html und bewirb Dich bei uns.

Office-Manager (m/w/d)

Teilzeit 20–25 Std. /Woche

Du bist die Schaltzentrale in unserem kleinen Office und sorgst dafür, dass die Dinge einfach so laufen, wie sie sollen. Terminkoordination, Schriftverkehr, Ablage, Postein- und ausgang, Telefonzentrale und Besucherbetreuung gehören zu Deinen Aufgaben. Außerdem hältst Du dem Chef den Rücken frei.

Du bist organisiert, verlässlich und bewahrst auch in stressigen Situationen Ruhe und Überblick. Zudem beherrscht Du die MS-Office-Programme.

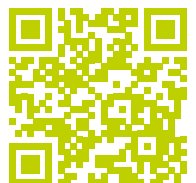
Dann wirf doch mal einen Blick auf die vollständige Stellenausschreibung auf www.hindenburger.de/jobs.html und bewirb Dich bei uns.

Wir sind ein kleines Team mit flachen Hierarchien und vielen Ideen. Den HINDENBURGER machen wir mittlerweile seit fast 20 Jahren. Daneben im Laufe der Zeit aber noch viele andere Magazinprojekte und demnächst etwas ganz Großes, neues... Dafür stellen wir uns neu auf und vielleicht bis Du ja mit im Boot, wenn wir auf diese spannende, herausfordernde und doch schöne Reise gehen.

Du hast Lust, Teil unseres Teams zu werden?

Dann wirf einen Blick auf die vollständigen Stellenangebote auf unserer Website www.hindenburger.de/jobs.html und bewirb Dich bei uns.

Wir freuen uns darauf, Dich kennen zu lernen.



MEDIZIN + CO

DAS GESUNDHEITSMAGAZIN FÜR MÖNCHEGLADBACH UND DIE REGION

AUSGABE 46 | 4. QUARTAL 2025 | 12. JAHRGANG

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

**Das Perinatalzentrum Level 1
der Städtischen Kliniken**

**Alzheimer & Demenz
7 Irrtümer im Faktencheck**

**Wie Patientinnen und Patienten
zur KI-Medizin stehen**

**Bessere Vorsorge durch
KI-gestützte Herzdiagnostik**

**Zieloffene Suchtarbeit
beim Reh-Verein**



Seit 25 Jahren entwickeln wir individuelle, crossmediale Lösungen, um Praxen perfekt in ihrem Markt zu positionieren.

Wir führen Projekte mit Erfahrung und Kompetenz zum Erfolg.

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

**Die Full-Service Marketingagentur
für das Gesundheitswesen**



Sprechen Sie uns an:

E-Mail: info@marktimpuls.de

Tel.: 0 21 61 - 686 95 20

m marktimpuls
werbeagentur + verlag



Marc Thiele, Herausgeber

EDITORIAL

Liebe Leserinnen und Leser,

Sie halten nun die letzte Ausgabe des Jahres 2025 in Ihren Händen und damit auch die letzte Ausgabe von MEDIZIN + CO. in ihrer bisherigen Form. Nach 12 Jahren ist es Zeit für Veränderungen.

Ab 2026 wird unser Gesundheitsmagazin für Mönchengladbach und die Region in einem anderen Heftformat erscheinen. Wir wechseln auf Standard DIN A4, womit wir auch ein wenig unsere Produktionskosten senken können. Auch das Papier, auf dem wir drucken, wird sich verändern. Was Sie zukünftig haptisch in Händen halten, weiß ich aktuell noch nicht, die Papierauswahl ist noch nicht abgeschlossen.

MEDIZIN + CO. wird aber auch digitaler, denn wir werden die zugehörige Webseite stark ausbauen, woran wir aktuell im Hintergrund bereits arbeiten.

Schon seit mehreren Jahren stellen wir eine steigende Nutzung der digitalen Ausgaben fest, was aber auch im Zusammenhang mit unserem Stadtmagazin „HINDENBURGER“ zu sehen ist, auf dessen Seite aktuell das Onlineangebot von MEDIZIN + CO. mit integriert ist.

Es stehen noch weitere Veränderungen zur Diskussion und die ganze Planung ist noch ein wenig im Fluss. Wir werden sehen, wohin die Reise geht und auch welche Schritte unsere Anzeigen- und Contentpartner bereit sind, mitzugehen.

Vielleicht sind Sie ja genauso gespannt wie wir, was kommen wird.

Nun bleibt mir erst einmal nichts anderes, als Ihnen für Ihr Interesse an unserem Gesundheitsmagazin in den vergangenen Jahren herzlich zu danken und Ihnen viel Spaß beim Lesen unserer Ausgabe für das vierte Quartal 2025 zu wünschen.

Bleiben Sie gesund!

Ihr
Marc Thiele

(Herausgeber)



ZAHNARZTPRAXIS
DR. GRÜNEWALD

UNSER SELBSTVERTRAUEN?

DURCH EIN SICHERES UND
NATÜRLICHES GEFÜHL!

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!





06



14



17

M+C UPDATE

- 5 Alltagsentlastung²⁴
- 6 – 7 Das Perinatalzentrum Level 1 der Städtischen Kliniken Mönchengladbach

M+C FORSCHUNG

- 8 Alzheimer & Demenz: 7 häufige Irrtümer im Faktencheck
- 9 Schlüsselmechanismus der Alzheimer-Erkrankung entdeckt
- 10 Alzheimerforschung 2025: Neues Antikörper-Medikament am Markt, Heilung weiter nicht in Sicht.
- 11 Wie Patientinnen und Patienten zur KI-Medizin stehen
- 12 Bessere Vorsorge durch KI-gestützte Herzdiagnostik
- 13 Kranke Herzmuskeln bestmöglich erkennen und behandeln
- 14 Adipositas-Medikamente können Herzschwächerisiko um über 40% senken
- 15 Herzschwäche: Bei ersten Symptomen reagieren

M+C DENTAL

- 16 Wissenslücke bei der Mundhygiene
- 17 Zahnersatz: Vielfältige Möglichkeiten für Ihr schönstes Lächeln

M+C WISSEN

- 18 Reha-Verein: Zieloffene Suchtarbeit

- 19 Gesundheitsvorsorge nicht schleifen lassen
Schmerzmittel richtig anwenden
Gesunde Gewohnheiten dauerhaft durchhalten
- 20 Schnell, unkompliziert, wohnortnah: Grippeimpfung in der Apotheke
- 21 Was bei einer Tattoorentfernung zu beachten ist
- 22 Mit weniger Stress durch den Tag
- 23 5 Tipps gegen akute Rückenschmerzen
- 24 Eine App als Therapiebegleitung

M+C SENIOREN

- 25 Digitale Services bieten Entlastung in der häuslichen Pflege
- 26 Alternativen zum Pflegeheim
- 27 Manche Arzneimittel sind für Senioren nicht geeignet

M+C FORSCHUNG

- 28 Per Deep Learning zur präzisen Krebstherapie
- 29 Selbsthilfe: Unterstützung für Menschen mit Krebs

M+C STANDARDS

- 3 Editorial
- 30 Notrufnummern und Adressen, Impressum



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

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

Weitere Informationen auf
markimpuls.de/jobs.html

m markimpuls
werbeagentur + verlag

Alltagsentlastung24: Unterstützung im Alltag

– persönlich, zuverlässig und individuell

Viele Menschen möchten auch bei körperlichen Einschränkungen, im Alter oder nach besonderen Lebensereignissen weiterhin im eigenen Zuhause leben. Oft braucht es dafür jedoch zusätzliche Unterstützung, die zuverlässig, bezahlbar und nah am Menschen ist. Genau hier setzt die Alltagsentlastung24 GmbH an. Das Unternehmen hat sich auf alltagsnahe Hilfeleistungen spezialisiert und bietet Entlastung in vielen Lebenssituationen.



Foto: Generative AI - stock.adobe.com

Die Leistungen sind für den Kunden kostenfrei und werden ab Pflegegrad 1 von der Pflegekasse übernommen.

Das Spektrum reicht von der klassischen Seniorbetreuung über Assistenz für Menschen mit Behinderung bis hin zu Hilfen in Schwangerschaft

und nach der Geburt. Auch im Haushalt sorgt Alltagsentlastung24 für Unterstützung – sei es beim Putzen, Waschen, Bügeln oder Ordnung halten. Wer nicht mehr selbst einkaufen gehen kann oder möchte, erhält Unterstützung beim gemeinsamen Einkauf oder die komplette Übernahme dieser Aufgabe. Ebenso werden Mahlzeiten auf Wunsch zubereitet, wobei auch individuelle Ernährungswünsche berücksichtigt werden. Darüber hinaus spielt die persönliche Betreuung eine große Rolle: Mitarbeitende begleiten zu Terminen, fördern mit Aktivitäten die geistige und körperliche Fitness und gestalten gemeinsame Zeit nach den Vorstellungen der Betreuten.

Ergänzend bietet das Unternehmen Beratungseinsätze nach § 37 Abs. 3 SGB XI an. Ab Pflegegrad 2 ist die Beratung verpflichtend, wenn die pflegebedürftige Person Pflegegeld erhält.

Für zusätzliche Sicherheit sorgen kostenlose Hausnotrufsysteme, die im Notfall schnell Hilfe gewährleisten. Ein kostenloses Pflegepaket mit wichtigen Hilfsmitteln wie Handschuhen, Desinfektionsmitteln oder Bettschutzeinlagen rundet das Angebot ab.

Der Ablauf ist klar strukturiert. Nach einer ersten Kontaktaufnahme folgt ein Hausbesuch, um den persönlichen Bedarf zu erfassen. Anschließend

wird eine Betreuungskraft vorgeschlagen, die individuell passt. Mit Zustimmung beginnt die Unterstützung zu den vereinbarten Zeiten. Änderungen, Sonderwünsche oder Anpassungen können jederzeit berücksichtigt werden, sodass die Hilfe flexibel bleibt.

Besonders hervorzuheben ist das Team: Fachlichkeit und Empathie gehen Hand in Hand. Alle Mitarbeitenden werden regelmäßig geschult, Teambesprechungen sichern die Qualität und die Betreuung erfolgt ausschließlich in Einzelbegleitung. Dabei orientieren sich die Hilfen stets an der Lebensgeschichte, den Wünschen und der Situation der betreuten Person. Angehörige werden aktiv eingebunden, um eine ganzheitliche Unterstützung zu gewährleisten.

Alltagsentlastung24 versteht sich als praxisnahe Hilfe, die es ermöglicht, auch bei Einschränkungen selbstbestimmt zu Hause zu leben. Ob Pflegegrad, nach einem Krankenhausaufenthalt, in Zeiten besonderer Belastung oder einfach, um mehr Sicherheit und Lebensqualität zu gewinnen – das Unternehmen begleitet Menschen verlässlich, flexibel und nahbar.

Weitere Informationen erhalten Sie online auf www.alltagsentlastung24.de oder telefonisch unter 0800 - 00 10 713.

IHRE HAUSHALTSHILFE IN MÖNCHEGLADBACH KOSTENLOS AB PFLEGEGRAD 1

Betreuung

Wir sind in jeder Phase, die das Leben mit sich bringt für Sie da. Egal ob im Alter, bei Krankheit, Schwangerschaft, Kinderbetreuung oder bei einer ärztlichen Verordnung.

Entlastung

In Zeiten von Pflegebedürftigkeit ist es wichtig sich auf professionelle Unterstützung verlassen zu können. Unsere Entlastungsdienste stehen Ihnen ab Pflegegrad 1 zur Seite, um Ihnen und Ihren Angehörigen den Alltag zu erleichtern. Zum Beispiel begleiten wir Sie zum Arzt, beim Einkaufen oder auch auf einem Spaziergang.

Haushaltshilfen

Wir unterstützen Sie gerne bei den alltäglichen Arbeiten im Haushalt wie kochen, waschen, bügeln, saugen, staubwischen und anderen hauswirtschaftlichen Tätigkeiten.

Weitere Hilfeleistungen

- Beratungseinsatz nach Paragraph 37 Absatz 3 SGB XI

Ab Pflegegrad 2 verpflichtend, damit das Pflegegeld weiterhin ausgezahlt wird.

- kostenloser Hausnotrufknopf
- kostenloses Pflegemittel-Paket



Bezirksleitung: M. Ropertz

Zweigniederlassung
(unselbstständig)
Schwogenstraße 54
41063 Mönchengladbach

Mobil: 0176 - 5887 9960

Region Mönchengladbach: 0800 - 0010 713

E-Mail: mr@alltagsentlastung24.de

www.alltagsentlastung24.de



Kostenübernahme
durch alle
Pflegekassen

Rufen Sie uns an und lernen Sie uns unverbindlich kennen:
Region Mönchengladbach 0800 - 0010 713

Helfer (m/w/d) mit Herz gesucht.
Werde Teil unseres Teams.



Anzeige

Ein starker Start ins Leben:

Das Perinatalzentrum Level 1 der Städtischen Kliniken Mönchengladbach

Die Geburt eines Kindes ist für werdende Eltern ein einzigartiger Moment. Doch was, wenn es Komplikationen gibt, das Baby zu früh auf die Welt kommt oder besondere medizinische Versorgung benötigt? Für diese Fälle gibt es in der Region das Perinatalzentrum Level 1 der Städtischen Kliniken Mönchengladbach – Elisabeth. Krankenhaus Rheydt. Es steht für die höchste Versorgungsstufe und spezialisiert sich auf Risikoschwangerschaften sowie die Versorgung kranker und zu früh geborener Babys. Hier vereinen sich höchste medizinische Sicherheit mit einem respektvollen, individuellen Ansatz für eine möglichst natürliche Geburt.

Sicherheit durch interdisziplinäre Kompetenz

Das Perinatalzentrum im „Eli“ bietet eine umfassende Betreuung für werdende Mütter und Neugeborene. Das Herzstück der Sicherheit ist ein interdisziplinäres Team, das rund um die Uhr vor Ort ist. Es besteht aus erfahrenen

Geburtshelfer:innen, Kinderärztinnen und Kinderärzten. Diese räumliche Nähe – die „Tür-an-Tür-Lösung“ – gewährleistet bei Notfällen eine sekundenschnelle Versorgung.

Das Team ist auch auf die kleinsten Babys spezialisiert, die ab der 24. Schwangerschaftswoche oder unter 1.250 Gramm geboren werden. „Unsere höchste Klassifizierung wird vom Gesundheitsministerium regelmäßig überprüft und bestätigt“, sagt Dr. René Bogesits, Chefarzt der Frauenheilkunde und Geburtshilfe. Das Zentrum ist zudem für die Versorgung von Babys mit bekannten Fehlbildungen oder Herzerkrankungen vorbereitet.

Fokus auf Natürlichkeit und Bindung

Trotz der Spezialisierung auf Risikogeburten ist ein zentrales Anliegen des Perinatalzentrums eine individuelle und intensive 1:1-Betreuung. Das Team widmet sich jeder werdenden Mutter

und ihren Angehörigen mit Sorgfalt und Empathie. Die Klinik ist stolz auf ihre konstant niedrige Kaiserschnittquote, die etwa fünf Prozent unter dem Bundesdurchschnitt liegt. Auch Geburten in Steißlage oder Zwillingsgeburten können vaginal stattfinden.

Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf dem frühen „Bonding“, dem ersten intensiven Hautkontakt zwischen Mutter und Kind. Dieses „Kängururufen“ wird auch bei Frühchen und nach einem Kaiserschnitt ermöglicht, um das Immunsystem des Babys zu stärken und die Milchbildung zu fördern.

Wegweisende Innovationen und umfassende Betreuung

Um auch den kleinsten Patient:innen den besten Start zu ermöglichen, setzt das Zentrum auf innovative Ansätze wie den Concord Birth Trolley® für eine sanfte Erstversorgung direkt neben der Mutter.

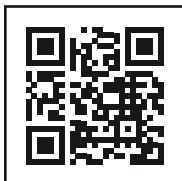
ELISABETH-KRANKENHAUS RHEYDT

Hubertusstr. 100, 41239 Mönchengladbach

Tel.: 02166 394-0

Fax: 02166 394-2700

www.sk-mg.de



Ein weiteres Highlight ist die Erste Humanmilchbank am Niederrhein. „Wir versorgen Frühgeborene mit wertvoller, pasteurisierter Spendermilch, wenn die Mutter noch nicht ausreichend Milch bilden kann. Diese schützt vor schweren Darmerkrankungen“, erklärt Dr. Sabine Keiser, Chefärztin der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin.

Die Fürsorge des Perinatalzentrums geht über die Geburt hinaus. Eltern werden früh in die Pflege ihrer Babys einbezogen, und das Team ermöglicht psychologische und soziale Unterstützung. Ehemalige Frühgeborene erhalten Nachsorgeuntersuchungen im angeschlossenen Sozialpädiatrischen Zentrum (SPZ).



Über die Geburtshilfe hinaus erstreckt sich die Expertise der Städtischen Kliniken Mönchengladbach auf ein breites Spektrum der Frauenheilkunde – von der Therapie gutartiger Erkrankungen bis hin zur spezialisierten Versorgung im zertifizierten Gynäkologischen Krebszentrum. Ebenso liegt der Fokus der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin auf einer umfassenden Behandlung von Patient:innen bis 18 Jahre, mit Schwerpunkten wie der Adipositas-therapie, Kinder-Neurologie und Kinder-Chirurgie.

Mit dieser ganzheitlichen und interdisziplinären Versorgung tragen die Städtischen Kliniken Mönchengladbach nachhaltig zur Stärkung der regionalen Gesundheitsinfrastruktur bei.





Alzheimer & Demenz:

7 häufige Irrtümer im Faktencheck

Sind Alzheimer und Demenz das Gleiche? Und ist Alzheimer überhaupt eine Krankheit? Über Demenzerkrankungen gibt es noch immer viele Unsicherheiten. Die gemeinnützige Alzheimer Forschung Initiative e.V. (AFI) räumt deshalb mit sieben Irrtümern auf, die über die Alzheimer-Krankheit und andere Demenzen kursieren.

Irrtum 1: Alzheimer und Demenz sind das Gleiche.

Oft wird angenommen, dass Alzheimer und Demenz dasselbe sind. Der Begriff „Demenz“ stammt aus dem Lateinischen und bedeutet „ohne Geist“. Er umfasst über 50 verschiedene Störungen, die die geistige Leistungsfähigkeit beeinträchtigen. Demenz ist also ein Sammelbegriff und nicht gleichzusetzen mit der Alzheimer-Krankheit. Alzheimer ist jedoch die häufigste Form der Demenz und macht etwa zwei Drittel aller Fälle aus. Weitere Formen der Erkrankung sind zum Beispiel die vaskuläre Demenz, die Lewy-Körperchen-Demenz, die Frontotemporale Demenz oder die Demenz bei Parkinson.

Irrtum 2: Nur alte Menschen erkranken an Demenz.

Alzheimer und andere Formen der Demenz können auch Menschen in jüngeren Jahren treffen. Von „Frühdemenz“ spricht man, wenn Menschen vor dem 65. Lebensjahr erkranken. Dabei spielen genetische Faktoren eine größere Rolle als bei später auftretenden Demenzen. Schätzungen zufolge sind rund fünf Prozent aller Menschen mit Alzheimer jünger als 65 Jahre. Die Frontotemporale Demenz, die Lewy-Körperchen-Demenz und die vaskuläre Demenz können beispielsweise früh auftreten.

Irrtum 3: Man muss nicht zum Arzt gehen, weil man sowieso nichts machen kann.

Wenn im Alter Gedächtnisprobleme auftreten, denken viele, dass sich ein Besuch beim Arzt oder bei der Ärztin nicht lohnt – weil es ohnehin keine wirksamen Medikamente gibt. Das ist nicht richtig. Es ist wichtig, früh genug die Ursache für Gedächtnisprobleme zu kennen, denn manche Demenzen sind heilbar. Auch wenn es sich um eine nicht heil-

bare Demenz handelt, wie zum Beispiel die Alzheimer-Krankheit, gibt es bei einer frühen Diagnose mehr Möglichkeiten, den Krankheitsverlauf zu verlangsamen. Nur eine Diagnose bringt Klarheit und ermöglicht es, frühzeitig nötige Vorkehrungen und Entscheidungen zu treffen.

Irrtum 4: Man kann nicht beeinflussen, ob man irgendwann eine Demenz bekommt.

Das Risiko, an einer Demenz zu erkranken, lässt sich beeinflussen. Fast die Hälfte des Erkrankungsrisikos kann durch eine gesunde Lebensweise reduziert werden. Wer körperlich und geistig aktiv ist, Freundschaften pflegt, sich gesund ernährt, Sport treibt sowie auf medizinische Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Diabetes, Hör- und Sehschwäche achtet, kann die Wahrscheinlichkeit, an einer Demenz zu erkranken, deutlich senken. Eine Garantie gibt es aber leider nicht.

Irrtum 5: Alzheimer ist keine Krankheit, sondern eine normale Alterserscheinung.

Diese Behauptung hält sich zwar hartnäckig, ist aber wissenschaftlich nicht haltbar. Alzheimer ist eine schwerwiegende neurodegenerative Erkrankung, die mit charakteristischen Veränderungen im Gehirn einhergeht, wie der Ablagerung von Beta-Amyloid- und Tau-Proteinen. Diese Veränderungen können heute mit modernen bildgebenden Verfahren sichtbar gemacht werden. Während es normal ist, dass die geistige Leistungsfähigkeit mit zunehmendem Alter etwas nachlässt, ist Alzheimer keineswegs eine zwangsläufige Folge des Alterns. Sie ist eine eigenständige Krankheit, die diagnostiziert, behandelt und weiter erforscht werden muss.

INFO

KOSTENLOSE BROSCHÜRE ERHÄLTlich

Die Broschüre „Was ist Alzheimer?“ bietet einen kompakten Überblick über die Alzheimer-Krankheit und kann kostenfrei bestellt werden bei der:

Alzheimer Forschung Initiative e.V.,
Kreuzstr. 34, 40210 Düsseldorf,
Tel.: 0211 - 86 20 66 0

[www.alzheimer-forschung.de/
was-ist-alzheimer](http://www.alzheimer-forschung.de/was-ist-alzheimer)



Irrtum 6: Wenn ein Elternteil an Alzheimer erkrankt ist, werden die Kinder auch daran erkranken.

Wenn bei einem Elternteil Alzheimer diagnostiziert wird, bedeutet das nicht automatisch, dass auch die Kinder erkranken werden. In den meisten Fällen ist die Krankheit nicht genetisch bedingt, sie tritt erst nach dem 65. Lebensjahr auf und das Erkrankungsrisiko steigt mit zunehmendem Alter. Einige genetische Varianten können das Risiko erhöhen, aber sie führen nicht zwangsläufig zum Ausbruch der Krankheit.

Irrtum 7: Menschen mit Alzheimer sterben, weil sie vergessen zu atmen.

Menschen mit Alzheimer vergessen nicht zu atmen. Sie sterben auch nicht unmittelbar an der Alzheimer-Krankheit, sondern an Begleiterkrankungen. Im letzten Krankheitsstadium bauen Patientinnen und Patienten auch körperlich zunehmend ab und sind schließlich rund um die Uhr pflegebedürftig. Da ihr Immunsystem dadurch erheblich geschwächt ist, steigt die Anfälligkeit für Infektionskrankheiten. Viele Alzheimer-Erkrankte sterben an Atemwegsinfektionen.

Weitere Informationen zur Alzheimer-Krankheit
www.alzheimer-forschung.de/alzheimer

Schlüsselmechanismus der Alzheimer-Erkrankung entdeckt

Wissenschaftler identifizieren neurotoxisch wirkenden Proteinkomplex – Pharmakologischer Hemmstoff eröffnet neue Perspektiven für die Entwicklung wirksamer Therapien

Ein molekularer Mechanismus, der entscheidend zum Fortschreiten der Alzheimer-Krankheit beiträgt, ist von einem Forschungsteam unter der Leitung des Neurobiologen Prof. Dr. Hilmar Bading von der Universität Heidelberg entdeckt worden. In gemeinsamen Untersuchungen mit Wissenschaftlern der Shandong-Universität (China) wies das Team an einem Alzheimer-Mausmodell nach, dass ein neurotoxisch wirkender Protein-Protein-Komplex für das Absterben von Nervenzellen im Gehirn und den daraus resultierenden kognitiven Verfall verantwortlich ist. Diese Erkenntnis eröffnet nach Angaben der Wissenschaftler neue Perspektiven für die Entwicklung wirksamer Therapien.

Der aus Vorgängerstudien bekannte Protein-Protein-Komplex besteht aus dem NMDA-Rezeptor und dem Ionenkanal TRPM4. Die NMDA-Rezeptoren, die für die Signalübertragung zwischen Nervenzellen mitverantwortlich sind, befinden sich auf der Zelloberfläche und sind sowohl in den Synapsen als auch außerhalb dieser Kontaktstellen zwischen den Nervenzellen vorhanden. Sie werden durch einen biochemischen Botenstoff, den Neurotransmitter Glutamat, aktiviert. Die Aktivierung synaptischer NMDA-Rezeptoren im Gehirn ist entscheidend für das Überleben von Nervenzellen sowie für den Erhalt kognitiver Fähigkeiten. Außerhalb der Synapsen verleiht TRPM4 diesen Rezeptoren jedoch toxische Eigenschaften. Gemeinsam bilden sie einen „Todeskomplex“, der zu Schädigungen sowie zum Tod von Nervenzellen führen kann, so Hilmar Bading, der am Interdisziplinären Zentrum für Neurowissenschaften (IZN) der Universität Heidelberg das Institut für Neurobiologie leitet.

Der neurotoxisch wirkende NMDAR/TRPM4-Komplex ist bei Alzheimer-Mäusen im Vergleich mit gesunden Tieren deutlich vermehrt zu finden, wie die Forschungen zeigen. Dass er eine Schlüsselrolle beim fortschreitenden kognitiven Verfall spielt, konnte das internationale Forschungsteam nun mithilfe eines neuartigen Wirkstoffprinzips nachweisen – einem sogenannten „TwinF Interface Inhibitor“ mit der Bezeichnung FP802, den Prof. Bading und sein Team am IZN in früheren Untersuchungen entdeckt haben. In den aktuellen Untersuchungen an einem Mausmodell ist es gelungen, den tödlichen Protein-Protein-Komplex mithilfe dieses

neuroprotektiven Moleküls zu zerlegen. FP802 bindet dazu an die als „TwinF“ bezeichnete Kontaktfläche, über die TRPM4 mit den NMDA-Rezeptoren interagiert. Der pharmakologische Hemmstoff blockiert dadurch die physischen Interaktionen der beiden Proteine und löst den Komplex auf.

„Bei Alzheimer-Mäusen, die mit dem Molekül behandelt wurden, konnte das Fortschreiten der Erkrankung deutlich verlangsamt werden“, sagt Dr. Jing Yan, Wissenschaftler im Team von Prof. Bading und nun tätig bei FundaMental Pharma, einer Biotech-Ausgründung des IZN-Instituts für Neurobiologie. Typische zelluläre Veränderungen aufgrund der Alzheimer-Erkrankung – darunter der Verlust von Synapsen sowie strukturelle und funktionelle Schädigungen der Mitochondrien, der „Kraftwerke“ der Zelle – traten nach Angaben der Forscher nicht oder nur in geringem Ausmaß auf. Auch kognitive Fähigkeiten wie Lernen und Gedächtnis blieben weitgehend erhalten. Zudem war die für Alzheimer charakteristische Bildung von Beta-Amyloid-Ablagerungen im Gehirn deutlich reduziert.

Dieser Ansatz unterscheidet sich nach den Worten von Prof. Bading grundlegend von bisherigen Therapiestrategien für die Alzheimer-Erkrankung. „Statt auf die Entstehung oder Entfernung von Amyloid aus dem Gehirn zu zielen, blockieren wir mit dem NMDAR/TRPM4-Komplex einen nachgeordneten zellulären Mechanismus, der einerseits zum Absterben von Nervenzellen führen kann und andererseits – in einer krankheitsverstärkenden Rück-

kopplung – die Bildung von Amyloid-Ablagerungen befördert“, so der Heidelberger Neurobiologe. In Vorgängerstudien konnte das Team vergleichbare neuroprotektive Effekte des „TwinF Interface Inhibitors“ FP802 für Krankheitsmodelle der Amyotrophen Lateralsklerose (ALS) nachweisen. Hier kommt ebenfalls der NMDAR/TRPM4-Komplex zum Tragen.

Die Forscher vermuten daher, mit dem neuartigen Hemmstoff ein potentiell breit anwendbares Wirkstoffprinzip gefunden zu haben, dass das Fortschreiten neurodegenerativer Erkrankungen wie Alzheimer und ALS verlangsamen oder sogar aufhalten könnte. Eine denkbare klinische Anwendung liegt jedoch noch in weiter Ferne, so Prof. Bading. „Die bisherigen Ergebnisse sind vielversprechend im präklinischen Kontext; bis zu einer möglichen Anwendung beim Menschen sind jedoch umfangreiche pharmakologische Entwicklungsarbeiten, toxikologische Untersuchungen sowie klinische Studien erforderlich“, betont der Wissenschaftler. In enger Zusammenarbeit mit FundaMental Pharma soll das neuroprotektive Molekül FP802 dafür in den kommenden Jahren optimiert werden.

Die Forschungsarbeiten wurden von der Deutschen Forschungsgemeinschaft, dem Europäischen Forschungsrat, dem damaligen Bundesministerium für Bildung und Forschung, der chinesischen Nationalen Stiftung für Naturwissenschaften sowie von der ostchinesischen Provinz Shandong gefördert. Die Ergebnisse sind in der Fachzeitschrift „Molecular Psychiatry“ erschienen.

INFO

UNIVERSITÄT HEIDELBERG

INTERDISZIPLINÄRES ZENTRUM FÜR NEUROWISSENSCHAFTEN

forschungsgruppe Hilmar Bading

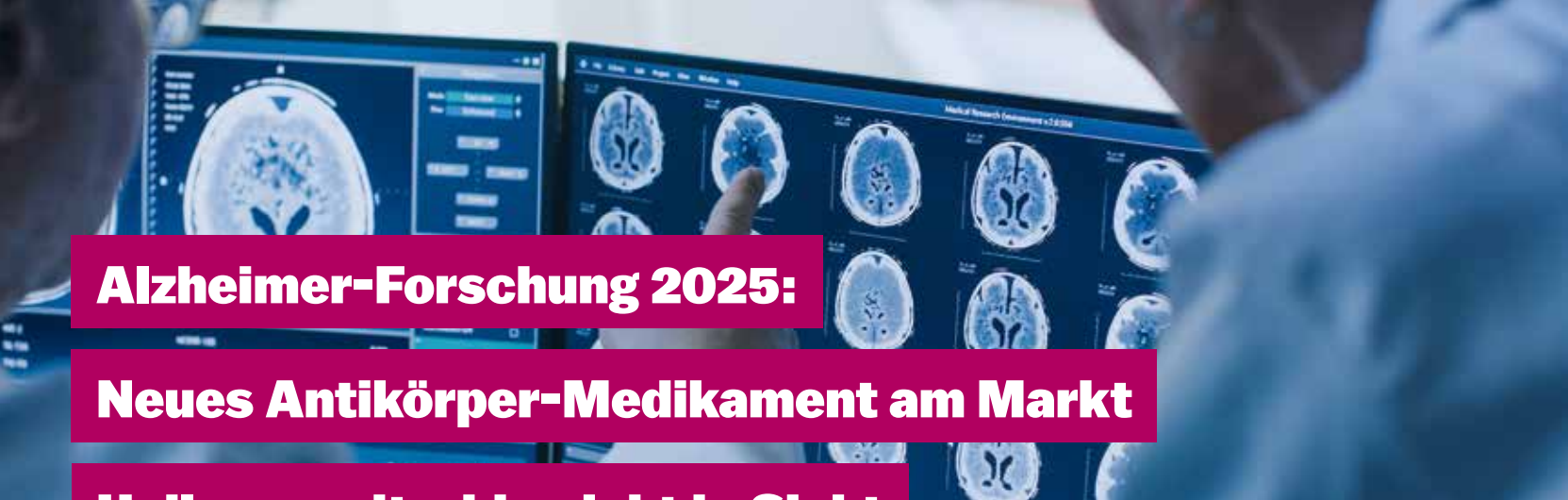
<https://www.izn.uni-heidelberg.de/en/research/izn-investigators/prof-dr-hilmar-bading>



ORIGINALPUBLIKATION

J. Yan, X. Yang, G. Li, O. A. Ramirez, A. M. Hagenston, Z.-Y. Chen, H. Bading: The NMDAR/TRPM4 death complex is a major promoter of disease progression in the 5xFAD mouse model of Alzheimer's disease. *Molecular Psychiatry* (26 August 2025)

DOI: 10.1038/s41380-025-03143-5



Alzheimer-Forschung 2025:

Neues Antikörper-Medikament am Markt

Heilung weiterhin nicht in Sicht

Foto: Gorodenkoff - stock.adobe.com

Viele Menschen hoffen auf ein wirksames Mittel gegen Alzheimer. Nun ist in Deutschland erstmals ein Antikörper-Medikament verfügbar. Ein wichtiger Fortschritt, auch wenn eine Heilung weiterhin nicht in Sicht ist. Anlässlich des Welt-Alzheimertags gibt die gemeinnützige Alzheimer Forschung Initiative e. V. (AFI) einen Überblick über den aktuellen Stand der internationalen Alzheimer-Forschung.

Antikörper-Medikamente: Ein neuer Abschnitt beginnt

Leqembi (Wirkstoff Lecanemab) setzt bei einer der möglichen Ursachen der Erkrankung an, indem es dazu beiträgt, dass krankheitsrelevante Proteinablagerungen im Gehirn abgebaut werden. Zusammen mit den seit rund 20 Jahren in Deutschland verfügbaren Antidementiva entsteht damit erstmals eine Kombinationstherapie gegen Alzheimer.

Leqembi ist seit September verfügbar und wird derzeit von den Krankenkassen übernommen. Es darf jedoch nur bei Menschen im sehr frühen Stadium von Alzheimer eingesetzt werden. Voraussetzung sind eine sorgfältige Diagnostik und regelmäßige MRT-Kontrollen. Da Nebenwirkungen wie Hirnschwellungen und Hirnblutungen auftreten können, ist eine engmaschige Überwachung erforderlich.

Künftig könnte die Behandlung zudem einfacher werden: In den USA ist seit August 2025 eine subkutane Anwendung per Autoinjektor zugelassen, die perspektivisch auch in Europa möglich wäre. Mit Kisunla (Wirkstoff: Donanemab) befindet sich ein weiteres Antikörper-Medikament im Zulassungsverfahren.

„Wir freuen uns, dass mit Leqembi erstmals ein Antikörper-Medikament gegen Alzheimer in Deutschland verfügbar ist. Für Patientinnen und Patienten im frühen Krankheitsstadium bedeutet das eine neue Behandlungsoption. Gleichzeitig dürfen die Erwartungen nicht zu hoch sein: Leqembi kann die Erkrankung nicht heilen, sondern lediglich den Verlauf um einige Monate verzögern – und auch das nur bei einer kleinen Gruppe von Erkrankten“, erklärt Dr. Anne Pfitzer-Bilsing, Leiterin der Abteilung Wissenschaft der Alzheimer Forschung Initiative.

Früherkennung und Diagnostik: Schlüssel für neue Therapien

Je früher eine Alzheimer-Therapie beginnt, desto größer ist ihr Nutzen – das gilt besonders für Antikörper-Medikamente, die nur im frühen Krankheitsstadium wirksam sind. Ein zentrales Ziel der Forschung ist es deshalb, Alzheimer möglichst früh eindeutig zu diagnostizieren.

Hoffnungsträger sind Bluttests, die inzwischen in immer mehr Gedächtnisambulanzen eingesetzt werden. Sie sind deutlich einfacher und weniger belastend als bildgebende Verfahren oder eine Nervenwasseruntersuchung und können Alzheimer mit hoher Genauigkeit anzeigen. Derzeit kommen Bluttests ausschließlich ergänzend zu anderen Diagnosemethoden zum Einsatz; langfristig besteht jedoch die Hoffnung, dass sie aufwändige Untersuchungen ganz oder teilweise ersetzen können.

Prävention: Risiken senken, Chancen nutzen

Trotz verbesserter Therapien bleibt die Vorbeugung durch gesundheitliche Vorsorge und einen gesunden Lebensstil die einfachste und wirksamste Möglichkeit, das Demenzrisiko zu senken. Studien zeigen, dass sich bis zu 45 Prozent aller Demenzerkrankungen durch die Reduktion bekannter Risikofaktoren verzögern oder verhindern lassen. Dazu zählen Bluthochdruck, Diabetes oder Depressionen ebenso wie soziale Isolation. Prävention ist deshalb ein entscheidender Forschungsbereich – und zugleich eine Chance, die schon heute jeder nutzen kann.

Neue Forschungsansätze: Breite statt Einbahnstraße

Neben Antikörpern und Bluttests verfolgen Forschende eine Vielzahl weiterer Ansätze. Im Blick stehen zum Beispiel Entzündungen im Gehirn,

Durchblutungsstörungen, genetische Faktoren oder die Rolle der Darmflora.

Auch verschiedene Substanzen und Wirkstoffe werden erprobt:

- **Lithium:** Erste Studien deuten darauf hin, dass das Spurenelement Nervenzellen vor Alterung schützen könnte – ein gesicherter Nutzen bei Alzheimer ist aber noch nicht nachgewiesen, da noch klinische Studien fehlen.
- **Blarcamesin:** Ein neuartiges Small Molecule, das zelluläre Reinigungsprozesse anregt und in frühen Studien Hinweise auf eine Verlangsamung des kognitiven Abbaus zeigte.
- **Spermidin:** Der körpereigene Stoff kommt in Lebensmitteln wie Weizenkeimen oder Soja vor und wird auf eine mögliche Schutzwirkung fürs Gehirn untersucht.

Alle diese Ansätze sind noch weit von einer praktischen Anwendung entfernt, sie verdeutlichen aber, wie breit die Alzheimer-Forschung inzwischen aufgestellt ist.

Ausblick: Kombinationen und individuelle Therapien

Die Zukunft liegt vermutlich nicht in einem einzelnen Medikament, sondern in einer Kombination verschiedener Ansätze: vom Abbau krankheitsrelevanter Proteinablagerungen bis hin zu präventiven Maßnahmen im Alltag. Klar ist: Je früher eine Behandlung beginnt, desto größer ist der Nutzen. Insgesamt sind die Fortschritte ermutigend – eine Heilung ist jedoch weiterhin nicht in Sicht. Entscheidend ist jetzt, die Versorgung so vorzubereiten, dass neue Therapien auch tatsächlich bei den Menschen ankommen.

Quelle:
Alzheimer Forschung Initiative e.V.
www.alzheimer-forschung.de

Wie Patientinnen und Patienten zur KI-Medizin stehen

INFO

TECHNISCHE UNIVERSITÄT MÜNCHEN
FORSCHUNG



ORIGINALPUBLIKATION

Busch F, Hoffmann L, Xu L,
et al. Multinational Atti-
tudes Toward AI in Health
Care and Diagnostics

Among Hospital Patients. JAMA Netw Open.
2025;8(6):e2514452. doi: [10.1001/jamanetworkopen.2025.14452](https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2025.14452)

Weltweite Studie zeigt Unterschiede in der Akzeptanz Künstlicher Intelligenz

Wie Ärztinnen und Ärzte zu Künstlicher Intelligenz in der Medizin stehen, wurde vielfach untersucht. Aber was denken Patientinnen und Patienten? Das wurde jetzt erstmals in einer großen Studie auf sechs Kontinenten untersucht. Zentrales Ergebnis: Je schlechter der eigene Gesundheitszustand, desto eher wird der Einsatz von KI abgelehnt. Die Studie soll dabei helfen, künftige Anwendungen der KI in der Medizin stärker an den Bedürfnissen der Patientinnen und Patienten auszurichten.

Patientinnen und Patienten befürworteten grundsätzlich den Einsatz von KI in der Medizin, beispielsweise um Informationen aus MRT-Bildern zu ziehen. Wichtig war ihnen allerdings, dass Entscheidungen nach wie vor von Ärztinnen und Ärzten getroffen werden.

Um Künstliche Intelligenz in der Medizin effektiv einzusetzen ist Akzeptanz durch Patientinnen und Patientinnen unverzichtbar, unabhängig davon, ob KI als Diagnosewerkzeug, um individuelle Behandlungspläne zu erstellen oder für sonstige Anwendungen eingesetzt wird. Das internationale Forschungsnetzwerk der COMFORT-Studie hat deswegen rund 14.000 Patientinnen und Patienten in 74 Kliniken in 43 Ländern befragt. Um eine breite Krankheitsvielfalt abzubilden, erfolgte die Rekrutierung in Radiologieabteilungen, die im Auftrag anderer Fachdisziplinen Röntgen-, CT- und MRT-Untersuchungen durchführen.

Eine Mehrheit von 57,6 Prozent sah den Einsatz von KI in der Medizin grundsätzlich positiv. Innerhalb der Kohorte zeigten sich jedoch Unterschiede. Männer wiesen mit 59,1 Prozent Zustimmung eine etwas positivere Haltung als Frauen mit 55,6 Prozent auf. Mit höherer Technikaffinität und höherem selbsteingeschätzten Verständnis von KI stieg die Zustimmung deutlich. Unter den Befragten, die angaben, viel über KI zu wissen, be-

urteilten 83,3 Prozent deren Einsatz in der Medizin grundsätzlich positiv.

Negative Sicht auf KI bei schwerer Erkrankung

Je schwerer die eigene Erkrankung war, desto ablehnender war auch die Haltung zu KI. Mehr als die Hälfte Patientinnen und Patienten mit sehr schlechtem Gesundheitszustand sahen Medizin-KI „sehr negativ“ oder „eher negativ“ (26,6% bzw. 29,2%). Unter den Befragten mit sehr gutem Gesundheitszustand lagen diese Werte dagegen bei 1,3 und 5,3 Prozent.

„Die exakten Gründe für die negativen Haltungen bei schwer Erkrankten lassen sich aus unserer Studie nicht ablesen“, sagt Dr. Felix Busch, Assistenzarzt am Institut für diagnostische und interventionelle Radiologie der TUM und Erstautor der Studie. „Wir vermuten, dass hier Erfahrungen mit dem jeweiligen Gesundheitssystem, die Krankheitslast und psychologische Faktoren eine Rolle spielen.“

Nachvollziehbarkeit von Medizin-KI entscheidend

Unter den Befragten gab es klare Präferenzen in Bezug auf den Einsatz und die Gestaltung von KI-Anwendungen. Für 70,2 Prozent war es wichtig, dass Medizin-KI „erklärbar“ ist, das heißt, dass

ihre Ergebnisse nachvollziehbar sind. 72,9 Prozent wünschten sich, dass die Technologien als Werkzeuge eingesetzt werden und die letztendliche Entscheidung bei Ärztinnen und Ärzten liegt.

Diagnosen, die ausschließlich von KI getroffen werden, befürworteten nur 4,4 Prozent. Allerdings wollten zugleich nur 6,6 Prozent, dass Diagnosen vollständig ohne KI gestellt werden. Die Fragen bezogen sich auf hypothetischen Szenarien, in dem Mensch und Maschine gleichermaßen präzise Diagnosen stellen. „Die Ergebnisse zeigen, dass Erklärbarkeit von Anfang an mitgedacht werden muss“, sagt Felix Busch.

Grundlage für weitere Studien

Eine methodische Einschränkung ist der Erhebungszeitpunkt im Jahr 2023. „Seitdem haben sich insbesondere Large Language Models stark weiterentwickelt. Die Einstellungen von Patientinnen und Patienten könnten sich verändert haben“, sagt Privatdozent Dr. Keno Bressem, gemeinsam mit Privatdozentin Dr. Lisa Adams Letztautor der Studie. „Um das zu prüfen und die Entwicklung von Medizin-KI am Bedarf der Patientinnen und Patienten auszurichten, sind Folgebefragungen erforderlich“, ergänzt Dr. Lisa Adams. Eine Folgestudie des COMFORT-Konsortiums auf Grundlage des gleichen Fragebogens läuft bereits.

Bessere Vorsorge durch KI-gestützte Herzdiagnostik

INFO

DEUTSCHES ZENTRUM FÜR HERZ-KREISLAUF FORSCHUNG



ORIGINALPUBLIKATION

Schulze K, Stantien AM, Williams MC, et al. Coronary CT angiography evaluation with artificial intelligence for individualized medical treatment of atherosclerosis: a Consensus Statement from the QCI Study Group. Nat Rev Cardiol. Published online August 1, 2025

Eine internationale Gruppe führender Herzspezialisten hat unter der Leitung der Charité – Universitätsmedizin Berlin und mit Unterstützung des Deutschen Zentrums für Herz-Kreislauf-Forschung (DZHK) sowie finanzieller Förderung durch die Deutsche Forschungsgemeinschaft (DFG) neue Empfehlungen zur individualisierten medikamentösen Behandlung von Arterienverkalkungen (Atherosklerose) veröffentlicht. Das Besondere: Erstmals soll Künstliche Intelligenz (KI) dabei helfen, die Auswertung von CT-Aufnahmen der Herzkranzgefäße zu verbessern – und so eine individuellere und wirksamere Therapie ermöglichen.

Mehr als zwei Millionen Europäer mit Brustschmerzen erhalten jährlich eine koronare CT-Angiografie. Herzspezialisten fordern nun einen Paradigmenwechsel: Mithilfe von KI sollen Aufnahmen der Herzkranzgefäße präziser ausgewertet werden, um gefährdete Patienten frühzeitig zu behandeln und unnötige Therapien zu vermeiden. | © Jacob Wackerhausen - istockphoto.com
Jedes Jahr bekommen in Europa über zwei Millionen Menschen mit Brustschmerzen eine sogenannte koronare Computertomographie (CT)-Angiografie – eine bildgebende Untersuchung, mit der verkalkte und nicht-verkalkte Ablagerungen in den Herzkranzgefäßen sichtbar gemacht und ausgewertet werden können. Solche Ablagerungen können zu Herzinfarkten führen.

Bisher gab es jedoch keine klaren Empfehlungen, wie genau die Ergebnisse dieser Untersuchungen für eine passgenaue medikamentöse Behandlung genutzt werden sollten. Laut den Experten kann KI dabei helfen atherosklerotische Plaques präziser zu bewerten, sodass die Ergebnisse für individualisierte Behandlungsempfehlungen genutzt werden können. Das Statement fordert einen Paradigmenwechsel hin zu einer individualisierten Behandlung, um schweren Herz-Kreislauf-Ereignissen gezielter vorzubeugen (Abbildung).

Die Forschenden der Quantitative Cardiovascular Imaging (QCI) Study Group empfehlen, CT-Daten mithilfe von KI auszuwerten, um das Risiko für Herzinfarkte besser einschätzen zu können. Dabei wird die Menge der Ablagerungen („Plaque“) im Vergleich zu alters- und geschlechtsspezifischen Durchschnittswerten mithilfe großer Datenmengen schnell und präzise eingeordnet. Die beiden

Erstautor*innen der 4. QCI Publikation in Nature Reviews Cardiology sind mit Kenrick Schulze und Anne-Marieke Stantien zwei Doktorand*innen im DFG-geförderten Graduiertenkolleg BIOQIC.

Frühzeitig behandeln, gezielt vorbeugen

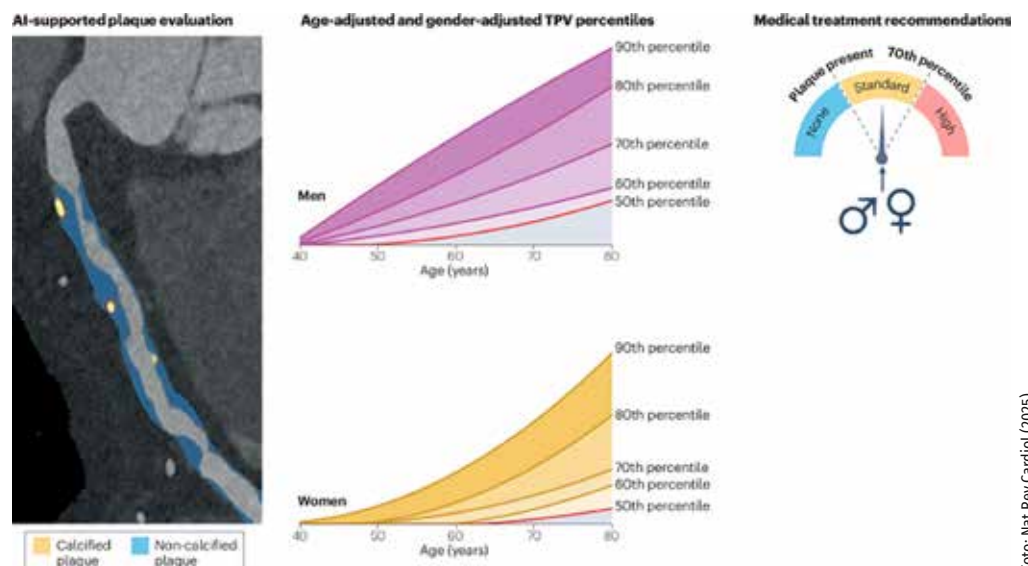
„Wenn Ablagerungen in der CT sichtbar sind, sollte das ein Zeichen sein, mit einer medikamentösen Behandlung in Ergänzung zur Lebensstiloptimierung zu beginnen“, erklärt Prof. Dr. Dr. Marc Dewey von der Charité, Koordinator der QCI-Gruppe. „Liegt die Plaquemenge deutlich über einem bestimmten alters- und geschlechtsspezifischen Wert, rät die interdisziplinäre Gruppe zu einer intensiveren medi-

kamentösen Therapie.“ Eine solche Therapie kann etwa bedeuten, dass cholesterinsenkende Medikamente wie Statine höher dosiert oder mit weiteren Wirkstoffen kombiniert werden.

Ein neuer Weg zu personalisierter Medizin

Die Empfehlungen basieren auf einem mehrstufigen Expertenverfahren und auf den Daten großer Studien. Sie markieren einen Paradigmenwechsel in der Herzmedizin: Weg von der pauschalen Behandlung nach allgemeinen Risikofaktoren – hin zu individuellen Entscheidungen basierend auf den tatsächlichen Veränderungen in den Gefäßen.

„Diese Erkenntnisse helfen uns, gefährdete Patienten früher und gezielter zu behandeln – und andere vor unnötiger Therapie zu bewahren“, sagt Prof. Dewey. Der nächste Schritt ist nun, die Wirksamkeit der KI-gestützten Behandlungsstrategie in großen randomisierten klinischen Studien von CT mit KI im Vergleich zu CT ohne KI zu testen.



Die Abbildung zeigt den Paradigmenwechsel hin zu individualisierten Behandlungsempfehlungen auf der Grundlage einer durch künstliche Intelligenz unterstützten Bewertung von atherosklerotischen Plaques in der Computertomographie (CT).

Kranke Herzmuskel

bestmöglich erkennen

und behandeln

Studie mit 26 europäischen Zentren liefert neue Erkenntnisse zu Verlauf und Prognose einer schweren Myokarditis

Eine multizentrische Studie unter der Koordination des Universitätsklinikums Bonn (UKB) mit 26 europäischen Zentren liefert neue Erkenntnisse zum Krankheitsverlauf, zur Prognoseabschätzung und zu den Risikofaktoren einer schweren Myokarditis. Die Ergebnisse wurden nun im renommierten „European Heart Journal“ veröffentlicht.

Das menschliche Herz ist ein Hohlmuskel, der täglich etwa 8.000 Liter Blut durch den Körper pumpt. Ist der Herzmuskel, fachsprachlich Myokard, entzündet, spricht man von einer Myokarditis. Sie kann das Herz in seiner Funktion massiv beeinträchtigen, insbesondere die Fähigkeit, Blut effektiv durch den Körper zu pumpen. Ein schwerer klinischer Verlauf dieser komplexen Entzündung verläuft in circa 30 Prozent der Fälle tödlich. Diese schwere Form der Myokarditis wird auch „fulminante Myokarditis“ genannt und ist durch eine reduzierte Pumpfunktion des Herzens und daraus resultierende lebensbedrohliche Kreislaufinsuffizienz gekennzeichnet, bei manchen Betroffenen sogar durch einen Herzkreislaufstillstand.

Für eine optimale Behandlung ist nicht nur eine kardiologisch-intensivmedizinische Unterstützung der Herzfunktion notwendig, sondern auch eine differenzierte Behandlung der auslösenden Faktoren. Die diagnostische Herangehensweise an eine fulminante Myokarditis und das optimale Zusammenspiel passender Therapien ist jedoch bisher nicht ausreichend erforscht. Auch über den langfristigen Verlauf und die Risikofaktoren für die Mortalität ist bisher wenig bekannt.

Genau an diesem Punkt setzt die internationale multizentrische Studie unter der Koordination des UKB mit 26 europäischen Zentren an. Mit einer der bisher weltweit größten Kohorten für fulminante Myokarditis liefert die Studie unter der Leitung von Prof. Dr. Dr. med. Enzo Lüsebrink vom Herzzentrum des UKB neue Erkenntnisse zum Krankheitsverlauf, zur Prognoseabschätzung und zu den

Risikofaktoren dieser schweren Erkrankung. Insgesamt wurden 271 Patientinnen und Patienten in der Studie berücksichtigt.

Eine erste wichtige Erkenntnis der Studie ist, dass Betroffene mit einer sogenannten Riesenzellmyokarditis – eine Sonderform, die ihren Namen aufgrund sehr großer Zellen in den Gewebeproben trägt – eine deutlich höhere Sterblichkeit aufweisen (50 Prozent), als andere Untergruppen (circa 30 Prozent). Diese Daten weisen auf die große Bedeutung der frühen Gewebeentnahme zur Proben Gewinnung als einen zentralen Aspekt der Diagnostik der fulminanten Myokarditis hin.

Außerdem wurden das Alter und der anfangs gemessene pH-Wert als unabhängige Risikofaktoren für die Krankenhausmortalität identifiziert, welche wertvolle Informationen zur Prognose in der klinischen Praxis liefern können. Der Einsatz moderner aufwändiger Kreislauf-Unterstützungsverfahren könnte so noch zielgerichteter werden.

Eine dritte zentrale Information aus der Studie sind die Daten zum Langzeit-Verlauf. Bei den Betroffenen, die bis zur Entlassung überlebt haben, zeigten sich über die Folgejahre kaum weitere Todesfälle, und die anfangs stark reduzierte Herzleistung erholte sich. Auch die neurologische Funktion wurde bei der Mehrheit der Überlebenden als gut eingeschätzt. Insgesamt kann man somit von einer sehr guten Langzeit-Prognose nach Überleben der Akutphase sprechen.

Für die Autoren sind die Ableitungen aus der Studie eindeutig: „Die Langzeitergebnisse bei Betroffenen, die die Entlassung überleben, sind ausgezeichnet. Genau deswegen müssen wir Hochrisikopatientinnen und -patienten schnell identifizieren und die Behandlungsstrategien optimal steuern. Alter, pH-Wert und Gewebeentnahmen können uns dabei als prognostische Marker dienen“, erklärt Studienleiter Lüsebrink.

In der Mikroskop-Aufnahme einer Gewebeprobe aus einem erkrankten Herzmuskel sind Riesenzellen zu sehen, die der Riesenzellen-Myokarditis ihren Namen geben. Diese mehrkernigen Riesenzellen entstehen durch die Fusion von Fresszellen (Makrophagen) und sind typischen Zellformationen, die bei der Riesenzellen-Myokarditis zu erkennen sind.

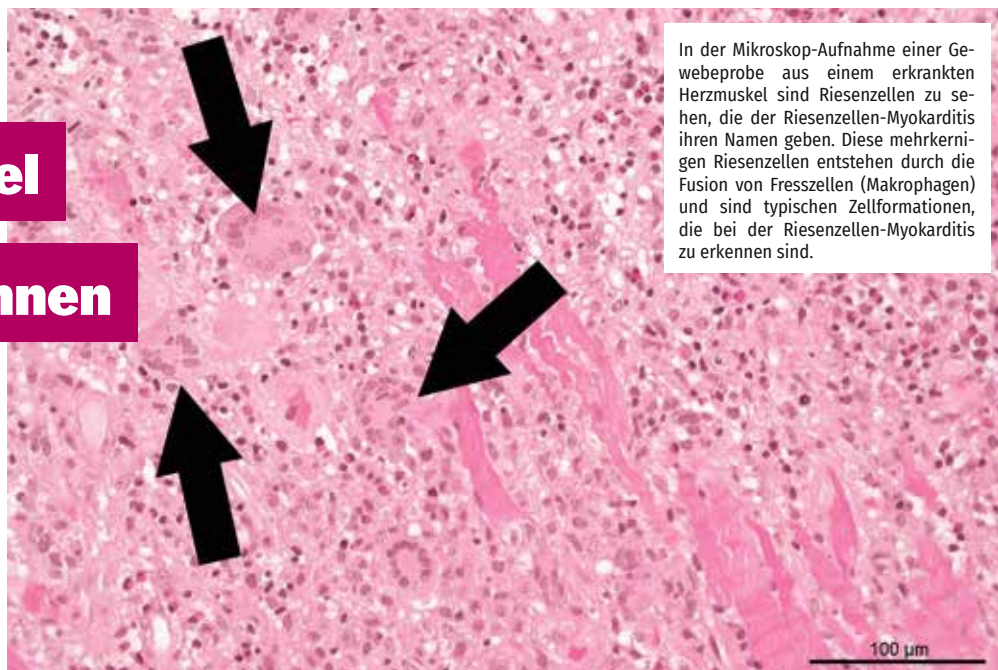


Foto: Prof. Dr. K. Klingel / Kardiopathologie, UK Tübingen

„Gerade die frühe Endomyokardbiopsie sollte bei klinisch vermuteter fulminanter Myokarditis angestrebt werden, da die histopathologischen Befunde eine entscheidende Rolle für das Management und die Prognose spielen“, ergänzt Prof. Dr. Georg Nickenig, Kardiologe und Direktor des Herzzentrums des UKB. „Denn so können wir therapeutische Konzepte und damit auch Behandlungsergebnisse bei allen Personen mit fulminanter Myokarditis perspektivisch verbessern.“



Klinikdirektor Prof. Dr. Georg Nickenig (rechts) und Oberarzt Prof. Dr. Dr. Enzo Lüsebrink (links)

Foto: Felix Heyder / Herzzentrum UKB

INFO

UNIVERSITÄTSKLINIKUM BONN

www.ukbonn.de

Studienbeteiligte:

Maßgeblich UK Bonn Herzzentrum Leipzig, UK Jena hinzu kommen 23 weitere Zentren in Europa.

ORIGINALPUBLIKATION



Nicolas Majunke, Franz Haertel et al.: Outcomes and risk factors associated with mortality in patients suffering from fulminant myocarditis: Results

from an international pragmatic cohort study; European Heart Journal;
DOI: <https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehaf671>

Adipositas-Medikamente können

Herzschwäche-Risiken um über 40% senken

Eine Behandlung mit den sogenannten Abnehmspritzen Semaglutid (Ozempic und Wegovy) oder Tirzepatid (Mounjaro) kann Gesundheitsrisiken für Patientinnen und Patienten mit Herzinsuffizienz um mehr als 40 Prozent reduzieren. Das zeigt eine Studie von Forschenden der Technischen Universität München (TUM). Das Risiko, wegen dieser Erkrankung ins Krankenhaus eingewiesen zu werden oder daran zu sterben, kann mit den Medikamenten drastisch reduziert werden.

Semaglutid und verwandte Medikamente werden seit kurzem zur Behandlung von Diabetes und Adipositas eingesetzt. Aktuell werden auch weitere positive Effekte diskutiert, die über die Gewichtsreduktion hinausgehen. Allerdings mahnen Fachgesellschaften und Zulassungsbehörden bislang zur Vorsicht. In Bezug auf eine Behandlung der Herzinsuffizienz wurde durch kardiologische Fachgesellschaften darauf hingewiesen, dass die bisherige Datenbasis für diese Indikation nicht ausreiche.

„Durch unser innovatives Studiendesign haben wir jetzt gemeinsam mit den Kolleginnen und Kollegen der Harvard Medical School eine solide Datenbasis für die Behandlung der Herzinsuffizienz mit diesen Abnehmspritzen geschaffen“, sagt Prof. Heribert Schunkert, Direktor der Klinik für Herz- und Kreislauferkrankungen am TUM Klinikum Deutsches Herzzentrum. „Bei Patienten mit Herzinsuffizienz und erhaltener Pumpfunktion haben Semaglutid und Tirzepatid eine klare Schutzfunktion gezeigt, die den Einsatz unterstützen. Auf der Basis von rund 100.000

analysierten Patientinnen und Patienten steht damit erstmals eine belastbare Grundlage zur Verfügung, die eine Neubewertung für eine Erweiterung der Zulassung ermöglicht.“

Die untersuchte Form der Herzschwäche wird als „Herzinsuffizienz mit erhaltener Pumpfunktion“ bezeichnet. Bei diesen Patientinnen und Patienten ist die Schlagkraft des Herzens noch erhalten. Allerdings ist der Herzmuskel versteift, so dass die Füllung mit nachfließendem Blut nicht richtig funktioniert. Im Fachjargon spricht man von „Heart Failure with preserved Ejection Fraction“, kurz HFpEF, von der weltweit über 30 Millionen Menschen betroffen sind. Bislang gibt es für diese Form der Erkrankung nur wenige wirkungsvolle Behandlungsmöglichkeiten.

Datenbankstudie liefert solide Evidenz für Einsatz bei Herzschwäche

Die im Fachjournal JAMA publizierte Studie untersucht, was die Medikamente Semaglutid, Handelsname Ozempic, Wegovy und Tirzepatid,

bekannt als Mounjaro, bei Patientinnen und Patienten mit dieser bestimmten Form der Herzschwäche bewirken. Zielgruppe waren Patienten mit Übergewicht und Diabetes, die häufige Begleiter der HFpEF sind.

Die Forschenden werteten für diese Gruppe drei US-Versicherungsdatenbanken aus. Mit diesen Daten wurden Computermodelle erstellt, mit denen in einem ersten Schritt Ergebnisse vorangegangener Studien zum Einsatz von Adipositas-Medikamenten bei Patientinnen und Patienten mit Herzschwäche und weiteren Erkrankungen wie Übergewicht oder Diabetes bestätigt werden konnten. In einem zweiten Schritt konnten die Forschenden mit ihren Modellen Aussagen über die Wirksamkeit bei betroffenen Menschen treffen, die in den klinischen Studien ausgeschlossen wurden sowie Analysen vornehmen, die andere Endpunkte wie Krankenhausaufenthalte und Mortalität wegen Herzinsuffizienz untersuchten.

In der Studie war die Behandlung mit beiden Medikamenten mit einem um mehr als 40 Prozent niedrigeren Risiko verbunden, wegen Herzinsuffizienz ins Krankenhaus eingeliefert zu werden oder zu sterben – im Vergleich zu einem anderen Diabetes-Medikament, das in früheren Studien keinen Einfluss auf die Herzschwäche hatte.

„Die HFpEF kann aktuell nur mit wenigen Medikamenten effektiv behandelt werden. Gleichzeitig leiden immer mehr dieser Patientinnen und Patienten an Übergewicht und Diabetes – Faktoren, die die Herzinsuffizienz weiter verschlechtern. In Deutschland ist die Erkrankung Grund Nummer Eins für Hospitalisierungen und damit eine enorme Belastung für das Gesundheitssystem. Wir konnten zeigen, dass die untersuchten Medikamente hochwirksam sind, was die Behandlungsoptionen für Patienten deutlich erweitert und viele Einweisungen ins Krankenhaus verhindern könnte“, sagt Dr. Nils Krüger, Assistenzarzt am TUM Klinikum Deutsches Herzzentrum und Erstautor der Studie.

Datengestützte Ansätze für die Zulassung neuer Medikamente

Die Studie nutzte Daten von Patientinnen und Patienten in einer Größenordnung, die im Schnitt 19-mal höher war als bei klassischen klinischen Studien. Dadurch konnten reale Versorgungsbedingungen differenzierter abgebildet werden und gezeigt werden, dass die Ergebnisse der Zulassungsstudien zu den sogenannten Abnehmenspritzen auf die breite Patientenpopulation übertragbar sind. „Solchen datengetriebenen Ansätzen gehört die Zukunft – sie können zusammen mit klassischen Studien dafür sorgen, dass Erkenntnisse aus der Grundlagenforschung schneller in die Patientenversorgung einfließen“, erläutert Prof. Schunkert.

Auch für Deutschland werden solche Analysen aus Sicht der Forschenden immer relevanter. Das Gesundheitsdatennutzungsgesetz sieht vor, dass anonymisierte Krankenkassendaten künftig systematisch für solche Forschungsprojekte nutzbar gemacht werden, bei gleichzeitigem strengen Schutz von sensiblen persönlichen Daten. „Wir nutzen diese großen Datensätze, um die Wirksamkeit und Sicherheit von Medikamenten in der klinischen Praxis zu untersuchen“, sagt Dr. Krüger.

INFO

TU MÜNCHEN
KLINIKUM DEUTSCHES HERZZENTRUM
KLINIK FÜR HERZ- UND KREISLAUF-
ERKRANKUNGEN



www.dkfz.de

ORIGINALPUBLIKATION

Krüger et al: Semaglutide and Tirzepatide in Patients With Heart Failure With Preserved Ejection Fraction, veröffentlicht in JAMA, 31. August 2025. DOI: [10.1001/jama.2025.14092](https://doi.org/10.1001/jama.2025.14092)

Herzschwäche:

Bei ersten Symptomen reagieren

Menschen mit Typ-2-Diabetes sind besonders gefährdet

Mindestens vier Millionen Menschen in Deutschland leiden nach Angaben der Deutschen Herzstiftung an einer Herzschwäche (auch Herzinsuffizienz), die Dunkelziffer liegt vermutlich deutlich höher. Besonders gefährdet sind Menschen mit Typ-2-Diabetes – etwa jeder Dritte erkrankt im Laufe seines Lebens daran. Das Herz und die Gefäße von Personen mit Typ-2-Diabetes sind durch die Stoffwechselstörung bereits belastet, was unter anderem zu Veränderungen am Herzmuskel und letztlich zu einer chronischen Herzinsuffizienz führen kann. Die gute Nachricht: Je früher eine Herzschwäche erkannt wird, desto besser kann sie behandelt werden. Unter www.roche.de/herzgesundheits etwa gibt es mehr Infos zu diesem Thema. Dr. Klaus Edel ist Chefarzt Kardiologische Rehabilitation im Herz-Kreislauf-Zentrum Rotenburg an der Fulda, er beantwortet die sechs wichtigsten Fragen zum Thema Herzschwäche:

Was ist eine Herzschwäche?

Eine Herzschwäche entsteht, wenn der Herzmuskel schwächer wird und nicht mehr die Kraft hat, ausreichend Blut in den Körper zu pumpen.

Was sind typische Symptome?

Praktisch alle Patientinnen und Patienten sind bereits bei kleinsten Anstrengungen erschöpft. Dazu spüren sie Atemnot, die sich zunächst bei hoher Belastung wie schnelles Treppensteigen bemerkbar macht. Manche leiden auch unter Herzrasen, nächtlichem Wasserlassen, Husten oder Schwellungen der Beine und des Bauchs.

Was sind die häufigsten Ursachen?

Hauptursache ist die koronare Herzkrankheit, auf Platz zwei und drei folgen zu hoher Blutdruck und Typ-2-Diabetes. Dazu kommen Risikofaktoren wie Rauchen, Alkoholkonsum, erhöhte Cholesterinwerte und Übergewicht.

Warum ist Früherkennung so wichtig?

Der Faktor Zeit ist entscheidend: Je früher man die Diagnose erhält und eine Therapie beginnt, desto besser und länger kann man damit leben. Deshalb sollte man bei ersten Symptomen den

Hausarzt oder die Hausärztin ansprechen. Sie können etwa mit einem einfachen Bluttest feststellen, ob ein Verdacht auf eine Herzschwäche vorliegt. Die weitere Abklärung erfolgt durch einen Kardiologen oder eine Kardiologin.

Was muss im Bereich der Früherkennung besser werden?

In Deutschland wird das Thema Herzschwäche nicht wirklich wahr- beziehungsweise ernst genommen. Viele kennen die Erkrankung nicht oder sie wird immer noch älteren Menschen zugeordnet. Dabei treten bei Menschen mit Typ-2-Diabetes die ersten Fälle von Herzinsuffizienz schon im Alter von 40 Jahren auf.

Was kann man tun, damit es erst gar nicht zu einer Herzschwäche kommt?

Eine herzgesunde Ernährung mit viel frischem Gemüse spielt hier eine zentrale Rolle. Dazu kommt der Faktor Bewegung.

Quelle: DJD

Quellenangabe:

Quelle zu Satz 1 im Haupttext: <https://herzstiftung.de/infos-zu-herzerkrankungen/herzinsuffizienz> | Quelle zu Satz 2 im Haupttext: Schütt, K. et al. Positionspapier Herzinsuffizienz und Diabetes, Kardiologie 2022, 16:358-371 | Quelle zu Satz 3 im Haupttext: McDonagh et al. Eur J Heart Fail. 2022;24(1):4-131

62 %

der Befragten nehmen
die professionelle
Zahnreinigung
mindestens
1x im Jahr in
Anspruch.



Wissenslücke bei der Mundhygiene

Aktuelle Umfrage: Gründliche Zahnpflege gelingt nicht allen

Wer seine Zähne im Alltag gründlich pflegt – zweimal täglich Zähneputzen, eine tägliche Zahnzwischenraumreinigung sowie jährliche Besuche bei der professionellen Zahnreinigung – schützt seine Gesundheit und schont langfristig den Geldbeutel. Denn ungenügende Zahnpflege kann zu Karies, Zahnfleischerkrankungen, Parodontitis und unbehandelt sogar zu Zahnverlust führen. Zahnersatz wird dann oft zur kostspieligen Angelegenheit. Zudem steht die Zahngesundheit in Zusammenhang mit der Allgemeingesundheit: Wer auf gründliche Zahnpflege setzt, leistet Vorsorge weit über die Zähne hinaus. Wie aber sieht es in der Praxis mit der Zahnpflege in Deutschland aus? Eine aktuelle YouGov-Umfrage im Auftrag des Mundhygienespezialisten TePe wirft darauf ein Schlaglicht:

1. Die Zahnbürste ist kein Alleskönner

Mehr als die Hälfte der Befragten überschätzt die Leistung der Zahnbürste und geht davon aus, dass sie 70 bis 80 Prozent der Zahnoberflächen reinigt. Tatsächlich erreicht sie lediglich rund 60 Prozent, dies schätzen nur 13 Prozent der Befragten richtig ein. Die restlichen etwa 40 Prozent der Zahnoberflächen befinden sich zwischen den Zähnen – hier setzen Interdentalbürsten an: Sie erreichen die Zahnzwischenräume und können dabei auch Vertiefungen der Zahnoberflächen effektiv mitreinigen. So werden in Verbindung mit der Zahnbürste alle fünf Seiten eines Zahns gründlich von bakterieller Plaque befreit.

2. Zahnzwischenräume werden vernachlässigt

57 Prozent der Befragten reinigen die Zahnzwischenräume nicht täglich – aus vielen Gründen: Manche vergessen die Interdentalreinigung, andere reinigen die Zahnzwischenräume nur, wenn sie das Gefühl

haben, dass sich etwas zwischen den Zähnen befindet und etwa jede und jeder Vierte hat schlichtweg keine Lust dazu. Manche halten die Reinigung für überflüssig, finden sie zu kompliziert oder ihnen fehlt die Zeit. »Dabei sollte die Reinigung der Zahnzwischenräume aus zahnmedizinischer Sicht fester Bestandteil der täglichen Zahnpflege sein«, rät Dr. Ralf Seltmann, Zahnmediziner und Senior Manager Clinical Affairs bei TePe D-A-CH.



3. Nur jede und jeder Vierte nutzt Interdentalbürsten

Tatsächlich nutzt nur jede und jeder Vierte Interdentalbürsten. »Zahnseide kann das Mittel der Wahl sein, wenn selbst die kleinste Interdentalbürste noch zu groß für den Zahnzwischenraum ist«, so Dr. Seltmann. Hinzu kommt: Nur 40 Prozent derjenigen, die Interdentalbürsten verwenden, nutzen sie in der zahnärztlich empfohlenen Häufigkeit von einmal täglich. Fast die Hälfte der Verwenderinnen und Verwender setzt auf eine einzige Bürstengröße – obwohl die Zahnzwischenräume meist unterschiedlich groß sind und sich im Lauf der Zeit verändern können.

Quelle: DJD





Foto: Prostock-studio - stock.adobe.com

Zahnersatz: Vielfältige Möglichkeiten für Ihr schönstes Lächeln

Die Zahnmedizin schreitet rasant voran: Digitale Verfahren wie Intraoralscanner, 3D-Röntgen, computergestützte Planung und innovative Implantatsysteme schaffen präzisere, individuell abgestimmte Therapien. Angesichts der Vielzahl an Möglichkeiten fällt es Patienten jedoch oft schwer, den Überblick zu behalten. Umso entscheidender ist daher eine Beratung, die persönliche Bedürfnisse und medizinische Voraussetzungen gleichermaßen berücksichtigt.

Individueller Zahnersatz für jeden Bedarf

Zahnersatz ist so einzigartig wie der Mensch selbst. Ob Brücken, Prothesen oder Implantate – herausnehmbar oder festsitzend –, es gibt viele Optionen, Zahnverluste funktionell wie auch

ästhetisch auszugleichen. Welche Lösung am besten passt, hängt von mehreren Aspekten ab, darunter die anatomischen Voraussetzungen, medizinische Möglichkeiten, persönliche Wünsche und selbstverständlich auch das Budget.

Die passende Lösung für mehr Lebensqualität

„Jede Therapie beginnt mit einer gründlichen Untersuchung, um die individuell optimale Variante für den Patienten zu finden“, betont Dr. Isabelle Grünewald. „Neben medizinischen Kriterien spielen auch persönliche Vorstellungen eine wichtige Rolle. Unser Ziel ist es, Zahnersatz zu gestalten, der sowohl funktionell als auch ästhetisch überzeugt.“

Zahnersatz bedeutet weit mehr als reine Optik. Wer einmal Zähne verloren hat, weiß, wie stark Kauvermögen, Sprache und auch das Selbstbewusstsein darunter leiden können. „es ist äußerst Wichtig, dass sich der Patient mit seinem Zahnersatz einfach wohl und sicher fühlen kann.“, erläutert Dr. Grünewald. „Die moderne Zahntechnik erlaubt es uns, Funktion und Ästhetik perfekt miteinander zu verbinden.“

Implantate – eine moderne und flexible Lösung

Implantate übernehmen die Funktion künstlicher Zahnwurzeln, die fest im Kiefer verankert werden und eine äußerst stabile Basis für

Zahnersatz bilden. Implantate bieten eine langlebige meist festsitzende Versorgung, die den eigenen Zähnen in Funktion und Aussehen sehr nahekommt.

Durch innovative Materialien und präzise 3D-Planung sind Implantate heute zuverlässiger und haltbarer als je zuvor. Zudem sind sie für mehr Patienten zugänglich – auch wenn nicht jeder Patient dafür infrage kommt. Faktoren wie zum Beispiel Knochenstruktur oder allgemeine Gesundheit sind für die Entscheidung maßgeblich. Aber auch nicht implantatgetragener Zahnersatz kann ein tolles und sehr zufriedenstellendes Endergebnis erzielen.

Individuelle Beratung und Planung

Die Wahl des passenden Zahnersatzes ist eine sehr persönliche Entscheidung, die stets gut überlegt sein will. In der Praxis für Zahnheilkunde & Implantologie Dr. Isabelle Grünewald und Team nehmen wir uns die Zeit, gemeinsam mit Ihnen die optimale Lösung für Ihre Situation zu entwickeln.

Vereinbaren Sie einfach einen Termin – wir beraten Sie umfassend und begleiten Sie Schritt für Schritt zu Ihrem schönsten Lächeln!

Foto: SPraxis Dr. Grünewald & Kollegen



Dr. Isabelle Grünewald

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

Krahnendonk 7
41066 Mönchengladbach
praxis@zahnarzt-drgruenewald.de

www.zahnarzt-drgruenewald.de





Eine Auswahl von Karten zur zieloffenen Suchtarbeit.
(Foto: Reha-Verein)



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



Zieloffene Suchtarbeit

Redaktion: Angelika König

Das Bedürfnis nach Rausch ist über Zeiten und Kulturen hinweg dokumentiert, nicht nur bei Menschen: auch unter Tieren lässt sich das Aufsuchen von rauscherzeugenden Substanzen feststellen, wenn z.B. Rehe sich an blühendem Raps gütlich tun oder Schimpansen vergorenen Saft der Raffia-Palme trinken. Problematisch wird es, wenn das Bedürfnis nach Rausch überhandnimmt und sich zur Sucht entwickelt, die zunehmend das Leben und Handeln bestimmt und für Verwerfungen und massive Probleme in der eigenen Lebensgestaltung sorgt.

Hilfsangebote für Menschen mit einer Suchterkrankung

Viele Hilfsangebote für suchtkranke Menschen setzen als Ziel die Abstinenz, d.h. das vollständige Aufgeben des Konsums rauscherzeugender Substanzen. Dieses Ziel wird in der Regel vorgegeben, auch z.B. bei Tagestreffs oder Not-schlafstellen für Wohnungslose, wo der Zutritt bei sichtbarem Alkohol- oder Drogenkonsum verwehrt wird. Viele Menschen mit einer Suchtproblematik können oder wollen aber nicht total abstinent leben, sondern eher ihren Konsum besser kontrollieren bzw. reduzieren, um damit auch zu mehr Lebensqualität zu finden. Außerdem: Schließt man nicht mit einem Abstinenzgebot möglicherweise genau die Personengruppen aus, die am nötigsten der Hilfe bedürfen und baut als Einrichtung im Hilfesystem eine Barriere auf?

Zieloffene Suchtarbeit beschreitet einen anderen Weg:

Methoden und Programme zur Schadensverringerung („harm-reduction“) oder zum kontrollierten Umgang mit Suchtmitteln zeigen schon seit einigen Jahren gute Erfolge, im europäischen Ausland sind sie bereits stärker implementiert als in Deutschland (z.B. Großbritannien, Schweiz). Was ist das Besondere an dieser Herangehensweise? **Professor Dr. Joachim Körkel** von der Evangelischen Hochschule Nürnberg und Leiter des Instituts für innovative Suchtbehandlung und Suchtforschung (ISS) erklärt es so:

„Zieloffene Suchtarbeit (ZOS) bedeutet, mit Menschen ... an einer Veränderung ihres problematischen Suchtmittelkonsums zu arbeiten, und zwar auf das Ziel hin, welches sie sich selbst setzen“. Das erfolgt in drei wesentlichen Schritten:

Ausgehend von der Prämisse, dass eine Person, die eine Einrichtung aufsucht, auch in gewisser Form Hilfe erwartet und änderungsbereit ist, wird zunächst eine **Bestandsaufnahme** gemacht:

- Welche Abhängigkeitserkrankungen (ohne Unterscheidung zwischen legal, illegal, stoffgebunden oder -ungebunden) bestehen derzeit, in welcher Kombination, wie oft und wieviel?
- Warum ist die Person gekommen, was will sie erreichen?
- Wo gibt es derzeit Probleme und Hemmnisse für die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben? Welche davon sind Ursachen für das Suchtverhalten und welche treten als Folgen auf?

Im Anschluss an die Bestandsaufnahme werden **gemeinsam realistische (Teil-) Ziele** erarbeitet, die von Schadensbegrenzung über eine Reduktion des Konsums bis zu möglicher Abstinenz reichen, sich im Verlauf des Prozesses auch ändern können (z.B. von Reduktion zur Abstinenz). Ergänzt werden Bestandsaufnahme und Zielfindung dann durch **Behandlungsangebote**, die den individuellen Änderungswünschen entsprechen. Eine enge und kompetente Begleitung durch entsprechend geschulte Mitarbeitende ist dabei auf jeden Fall erforderlich.

Zur geforderten Kompetenz der Mitarbeitenden im Hilfesystem gehört zunächst ein Paradigmenwechsel: nicht die Mitarbeitenden setzen die Ziele (hier vorrangig „Abstinenz“), sondern Klientinnen und Klienten definieren ihre vorrangigen Ziele selbst. Das Ernstnehmen dieser individuell definierten Willensäußerungen und Ziele bedeutet gleichzeitig eine Kommunikation, die stärker auf Augenhöhe abläuft, eine Basis für vertrauensvolle Zusammenarbeit, die auch bei zwischenzeitlichen Einbrüchen stabil bleiben kann.

Dieser Paradigmenwechsel im Umgang mit suchterkrankten Menschen in Deutschland ist mehr als überfällig. Er muss von den Hilfesystemen ausgehen, um eine gesamtgesellschaftliche Entstigmatisierung von Süchten und Suchterkrankten zu bewirken.



Gesundheitsvorsorge nicht schleifen lassen

Wie man den regelmäßigen ärztlichen Check-up besser organisieren kann

Heute schon an morgen gedacht? Vorsorge kann Leben retten – das gilt besonders für das Thema Gesundheit. So sind regelmäßige Check-ups, Impfungen und Früherkennungsuntersuchungen zentrale Bausteine für ein langes, fittes Leben. Dennoch nehmen laut Statistik nur etwa ein Drittel der Menschen in Deutschland aktiv an Vorsorgeprogrammen teil. Termine geraten in Vergessenheit, der Alltag kommt dazwischen. Umso wichtiger ist es, diese Dinge gezielt zu organisieren.

Digitale Erinnerungsfunktion unterstützt

Ein erster Schritt zur besseren Gesundheitsvorsorge kann schon ein regelmäßiger Blick in den Kalender sein. Wer sich einmal im Jahr bewusst Zeit nimmt, um fällige Untersuchungen und Co. zu prüfen, ist bereits auf dem richtigen Weg. Noch leichter wird es mit digitalen Helfern wie den Doctolib Gesundheitserinnerungen. Digitale Tools können dabei helfen, an Vorsorge- und Früherkennungsuntersuchungen oder Impfungen zu denken. Patienten und Patientinnen können sich auf diese Weise etwa an wichtige Termine erinnern lassen und auch direkt online buchen. Die Empfehlungen wurden in Zusammenarbeit mit medizinischen Expertinnen und Experten im Einklang mit den offiziellen Richtlinien des Gemeinsamen Bundesausschusses (G-BA) und des Robert Koch Instituts (für Impfungen) entwickelt.

Hilfreich fürs Gesundheitssystem

„Wir müssen unser Gesundheitssystem weiterentwickeln: Weg von der reinen Behandlung von Krankheiten, hin zu echter Vorsorge und Früherkennung“, erklärt Nikolay Kolev, Geschäftsführer von Doctolib Deutschland: „Unsere neuen Ge-

sundheitserinnerungen sind ein konkreter Schritt auf diesem Weg. Gesundheit sollte nicht erst dann Thema werden, wenn Menschen krank sind.“ Die Nutzung der Erinnerungsfunktion ist freiwillig und erfolgt unter Einhaltung der höchsten Datenschutz- und Transparenzstandards.

Impfungen und Co. werden oft vergessen

Solche Tools können helfen, langfristig gesünder zu leben. Denn viele Erkrankungen wie bestimmte Krebsarten oder Herz-Kreislauf-Leiden entwickeln sich schleichend. Wird rechtzeitig gegengesteuert, steigen die Heilungschancen deutlich. Trotzdem nutzen viele Menschen in Deutschland die Vorsorgeangebote kaum: Studien zufolge nehmen nur etwa 20 bis 30 Prozent an Krebsfrüherkennungsuntersuchungen teil, Impfungen werden oft vergessen oder zu spät aufgefrischt. Wer keine App nutzen möchte, kann alternativ auf Erinnerungsfunktionen im Smartphone, Notizkalender oder gedruckte Vorsorgepläne zurückgreifen. Auch Hausärzte oder Apotheker beraten, welche Maßnahmen individuell sinnvoll und wann sie fällig sind.

Quelle: DJD



Foto-djdLINDA-AG/Getty-ImagesEloiOmella

Schmerzmittel richtig anwenden

Kopf-, Rücken- oder Gelenkschmerzen? Schmerzmittel wirken nur dann richtig, wenn sie passend eingesetzt werden. „Bei Spannungskopfschmerzen hilft meist Ibuprofen“, rät Linda Apotheker Oliver Petrig aus Mannheim. Eingenommen am besten zu oder nach dem Essen. Paracetamol ist magenfreundlicher, belastet jedoch die Leber – daher hier Alkohol meiden. Wichtig: Die Dosierung sollte dem Körpergewicht angepasst werden. Eine halbe Tablette reicht oft nicht aus. Bei Rücken- und Gelenkschmerzen können auch Schmerzgele helfen. Sie wirken lokal und schonen den gesamten Organismus. Generell ist hier fachkundige Beratung gefragt – unter www.linda.de finden sich qualifizierte Apotheken in Wohnortnähe. Halten die Beschwerden länger als drei Tage an oder verschlimmern sich, ist ärztlicher Rat nötig.

Gesunde Gewohnheiten dauerhaft durchhalten



Foto-djdwwwbkk24deMustafa---stockadobecom

Zweimal die Woche joggen, mehr Obst und Gemüse essen: Wohl fast jeder hat sich schon einmal vorgenommen, regelmäßig etwas für die Gesundheit zu tun – und viele sind gescheitert. Woran das liegt, weiß Diplompsychologin Prof. Miriam Sebold: „Viele Menschen scheitern nicht daran, dass sie kein Ziel haben, sondern einfach daran, dass sie keine Strategie haben.“ Der größte Fehler sei, zu groß anzufangen. Besser: mit Mini-Gewohnheiten starten, an denen man kaum scheitern kann. Darauf setzt auch das neue Coaching „Gesunde Gewohnheiten endlich beibehalten!“ der BKK24, das unter www.bkk24.de/coaching-anmeldung jedem kostenlos zur Verfügung steht. In fünf Schritten – von der Zielsetzung über die neue Mini-Gewohnheit bis zur Belohnung – macht es das Etablieren gesunder Routinen ganz einfach.

Quelle: DJD



Schnell, unkompliziert, wohnortnah:

Grippeimpfung in der Apotheke

Foto: DJD/Linda/Getty Images/ferrantraite

Kleiner Piks mit großer Wirkung

Eine Grippe bedeutet nicht einfach nur Husten und Schnupfen: Sie legt vielmehr die Betroffenen meist über viele Tage flach, mit schweren Kopf- und Gliederschmerzen, Fieber und starkem Krankheitsgefühl. Und selbst danach dauert es oft noch Wochen, bis man sich wieder richtig fit fühlt. Umso wichtiger ist ein wirksamer Schutz durch eine Impfung – und die gibts mittlerweile nicht nur beim Arzt, sondern auch bequem in vielen Apotheken. „Das ist für viele Menschen eine echte Erleichterung“, sagt Linda Apotheker Martin Beutling aus Oberhausen. „Unsere Öffnungszeiten sind länger, wir haben auch samstags geöffnet. Ein Termin ist nicht nötig, man kommt einfach vorbei.“

Apotheken mit Impfservice finden

Impfen dürfen allerdings nur die Pharmazeuten selbst, nicht die Pharmazeutisch-technischen Assistenten. „Zur Qualifikation muss man einen Kurs belegen, beispielsweise beim Amtsarzt“, erklärt Experte Beutling. Dort wird man genau über das Verfahren und die medizinischen Hintergrundinfos unterrichtet. Dann kann es schon

losgehen. Wer eine Apotheke in seiner Nähe sucht, die Grippeimpfungen anbietet, wird etwa unter www.linda.de fündig: Der Apothekenfinder zeigt mit wenigen Klicks, welche Leistungen wo verfügbar sind.

Einfach die Versichertenkarte vorlegen

Die Krankenkassen übernehmen die Kosten der Impfung. „Es genügt, die Versichertenkarte vorzulegen. Auch Privatpatienten profitieren. Sie können sich meist direkt impfen lassen, ohne erst ein Rezept beim Arzt einzuholen, und dann den Beleg bei ihrer Krankenkasse einreichen“, erklärt Martin Beutling. Der Ablauf vor Ort ist ebenfalls unkompliziert: Es erfolgt zunächst ein kurzes Anamnesegepräch, dann die Impfung, anschließend sollte man noch ein paar Minuten zur Beobachtung bleiben. „Optimal ist es, den Impfausweis dabeizuhaben“, rät der Experte. Empfohlen wird die Impfung für Menschen ab 60, chronisch Erkrankte wie Asthmatiker oder Diabetiker sowie für Menschen in Pflegeberufen oder pflegende Angehörige.

Tipps fürs Immunsystem

Neben dem schützenden Piks selbst spielt die Stärkung des Immunsystems eine Rolle: „Regelmäßige Bewegung an der frischen Luft – auch bei kühlem oder nassem Wetter – hält die Abwehrkräfte auf Trab“, weiß Martin Beutling. Zudem können ausreichend Schlaf, Vitamin C und Zink sowie regelmäßiges Lüften helfen, Infekten vorzubeugen. Kommt es dennoch zu einer Erkrankung, lindern rezeptfreie Mittel aus der Apotheke die schlimmsten Symptome – ergänzend wichtig sind Schonung und eine gute Flüssigkeitszufuhr.

Quelle: DJD



Gestochen, geärgert, gelasert

Was bei einer Tattoo-Entfernung zu beachten ist

Eigentlich ist ein Tattoo eine Lebensentscheidung. Einmal gestochen, bleibt es für immer. Doch es gibt viele Gründe, den Körperschmuck doch irgendwann wieder loswerden zu wollen: Vielleicht weckt das Bild böse Erinnerungen, ist handwerklich schlecht gemacht, unschön verblasst, zu auffällig oder einfach nicht mehr zum Lebensstil passend. Soll es endgültig weg, ist in den meisten Fällen eine Laserbehandlung die beste Option. Dabei werden die Farbpartikel in der Haut mit Lichtimpulsen zerschossen und dann vom Körper abgebaut. Das ist oft effektiv, allerdings auch ein langwieriger Prozess, bei dem einiges zu beachten ist.

Gut informieren

Zunächst gilt es, einen geeigneten Spezialisten zu finden – seit 2021 dürfen nur noch Ärzte mit entsprechender Fortbildung Tattoos entfernen. Auch sollte man sich gründlich über Verlauf, Dauer, Risiken und Kosten der Behandlung beraten lassen, bevor man die Entscheidung trifft. Die Dauer hängt unter anderem von Farbe, Größe, Alter und Lage der Tätowierung ab. Oft werden fünf bis zehn Sitzungen benötigt, manchmal auch mehr. Nach jeder Behandlung sind mehrere Wochen Pause erforderlich, damit der Körper die Pigmente abbauen und die Haut sich erholen kann.

Schmerzen kontrollieren

Leider ist eine Tattoo-Entfernung per Laser nicht schmerzfrei. Je nach persönlichem Empfinden kann sie sogar schlimmer sein als das Stechen selbst. Doch es gibt Möglichkeiten, die Schmerzen zu kontrollieren, zum Beispiel durch eine örtliche Betäubung mit dem Wirkstoff Lidocain. Dieser wird mit einer Creme – etwa LidoGalen aus der Apotheke – 30 Minuten vor der Behandlung

als gleichmäßige, dünne Schicht auf die betroffene Hautstelle aufgetragen – Tipps zur Anwendung gibt es unter www.lidogalen.de. Er dringt in die Haut ein und blockiert dort die Schmerzrezeptoren für circa zwei Stunden – ausreichend lange für eine Sitzung. Bevor es losgeht, wird die Creme wieder abgetupft.

Vorsicht mit Wasser und Sonne

Nach der Behandlung ist die Haut gereizt und empfindlich. Vorsichtiges Kühlen und Wundsalben können die Heilung unterstützen, sich bildende Krusten auf keinen Fall abkratzen. In den ersten Tagen sollte die Stelle trocken gehalten werden, Chlorwasser, Sauna und schweißtreibender Sport sind noch länger tabu – hier sollte man den Arzt fragen, was wann wieder erlaubt ist. Vor UV-Strahlen muss die betroffene Hautpartie während der gesamten Behandlungsdauer geschützt werden. Am besten hält man sie in der Sonne immer bedeckt. Ist das nicht möglich, ist zumindest ein hoher Lichtschutzfaktor Pflicht.

Quelle: DJD

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®



Mit weniger Stress durch den Tag?

INFO

DKV - DEUTSCHE KRANKENVERSICHERUNG



Der DKV-Report 2025 mit zahlreichen Fakten zur Gesundheit der Deutschen sowie weitere Ratgeber aus der Reihe stehen auf folgender Seite zur

Verfügung: <https://ergo.com/dkv-report>

Stress im Büro und Alltag nistet sich oft schleichend ein. Die anhaltende Belastung kann sich in Kopfschmerzen, Nackenverspannungen, Stimmungsveränderungen und Schlafstörungen äußern. Langfristig leiden auch das Immun- und Herz-Kreislauf-System unter dem Druck. Prof. Ingo Froböse, Deutsche Sporthochschule Köln, erklärt, wie Betroffene mit regelmäßigen Auszeiten ihre Psyche und körperliche Gesundheit stärken können. Zudem verrät er, welche Warnsignale es gibt – und welche Maßnahmen vor chronischen Beschwerden schützen.

Warnsignale erkennen und Belastungsmuster durchbrechen

Laut DKV-Report 2025 gelingt es nur jedem Fünften, gesund mit dem täglichen Stress umzugehen. Gleichzeitig verharren die Befragten im Schnitt mehr als zehn Stunden am Tag im Sitzen, was Verspannungen begünstigt und stressbedingte Muskel- und Gelenksbeschwerden fördert. Ein steifer Nacken nach längerem Bildschirmblick, Erschöpfung oder auch kreisende Gedanken in der Mittagspause gelten als erste Hinweise. „Wer erste Symptome wahrnimmt, kann mit einem Tagesprotokoll Muster und Belastungsspitzen besser nachvollziehen“, erklärt Prof. Ingo Froböse, Deutsche Sporthochschule Köln. Wer belastende Muster durchbrechen möchte, muss sich zunächst eingestehen, dass der Stress zu viel geworden ist. Micro-Pausen und aktive Auszeiten

Grundsätzlich rät Prof. Froböse zu regelmäßigen Bewegungseinheiten am Arbeitsplatz: Schon Micro-Workouts wie Kniebeugen am Schreibtisch oder Schulterkreisen regen die Muskulatur und den Kreislauf an. Auch leichte Lockerungs- oder Dehnübungen entlasten die verspannte Nacken- und Rückenmuskulatur. Generell hilft bereits moderate Bewegung von etwa 150 Minuten pro Woche gegen stressbedingten Druck. „Wer einen kurzen Spaziergang in der Mittagspause einbaut, stei-

gert die Leistungsfähigkeit am Nachmittag“, so der Gesundheitsexperte.

Auf mentaler Ebene wirken kleine Entspannungsphasen wahre Wunder. „Experten empfehlen jede Stunde eine fünfminütige Pause einzulegen, um Abstand vom Arbeitsdruck zu schaffen. Bereits ein kurzer Plausch mit Kollegen oder ein Gang an die frische Luft helfen, den Anspannungszyklus zu durchbrechen“, ergänzt Prof. Froböse. Auch passive Micro-Pausen beruhigen den Geist: Ein Blick in die Ferne oder geschlossene Augen entlasten die Sinnesorgane, stabilisieren die Psyche und unterbrechen Stressspitzen.

Struktur schaffen und Zeit effizient nutzen

Stress entsteht häufig durch eine Aufgabenflut. Mit kurzen Morgenritualen und strukturierten Wochenplänen legen Betroffene transparente Ziele für jeden Arbeitstag fest. Der Experte empfiehlt Organisations-Hacks wie etwa die Pomodoro-Technik: 25 Minuten konzentriertem Fokus folgen fünf Minuten Pause. Mit der Eisenhower-Matrix sortieren gestresste Menschen Aufgaben nach Wichtigkeit und Dringlichkeit. Unwichtiges weicht vorerst, wichtige Aufgaben erhalten feste Zeitblöcke. So finden E-Mails und Nachrichten nur zu definierten Zeiten Beachtung und verhindern das Gefühl ständiger Getriebenheit. Prof. Froböse rät: „Ein offenes



Wort über aktuelle Team-Auslastung schafft Klarheit, ermöglicht eine realistische Arbeitsverteilung und entlastet alle Beteiligten.“ Eine offene Kommunikation über Aus- und Belastung fördert zudem das Teamgefühl.

Achtsamkeitstechniken und Feierabend-Rituale

Ausgewogene Ernährung und ausreichende Flüssigkeitszufuhr ergänzen das Stressmanagement. Täglich zwei bis drei Liter Wasser trinken und Snacks für zwischendurch wie frisches Obst und Nüsse liefern Energie und wichtige Nährstoffe für stabile Nervenfunktionen. Der Feierabend braucht einen klaren Schnitt: Ein Spaziergang an der frischen Luft lädt die Akkus wieder auf. Ein digitales Ruhefenster ohne Nachrichten schirmt zudem von zwanghaften Arbeitsreizen ab. Der Experte ergänzt: „Wer abends konsequent für mindestens eine Stunde abschaltet, ein Buch liest, statt auf dem Handy zu scrollen oder sogar leichte Gymnastik einbaut, verbessert seine Schlafqualität – und startet am nächsten Morgen erholt und leistungsfähiger in den Tag.“



Fünf Tipps gegen

akute Rückenschmerzen

Effektive Selbsthilfe bei Hexenschuss, Nackenschmerzen und Co.

Ein fieses Stechen im Kreuz, ein verspannter, schmerzender Nacken: so etwas kennt fast jeder. In der Krankheitslast-Studie BURDEN 2020 gaben sechs von zehn Menschen an, im vergangenen Jahr mindestens einmal Rückenschmerzen gehabt zu haben, fast die Hälfte berichtete von Nackenschmerzen. Meist handelt es sich um akute Beschwerden, die nach einiger Zeit von selbst wieder abklingen. Aber so lange möchte kaum jemand warten, denn die Schmerzen schränken den Alltag oft massiv ein. Was man dann tun kann, um sich schnell Linderung zu verschaffen:

1. Stufenlagerung: Sie kann bei akuten Schmerzen im unteren Rücken eine Wohltat sein. Dafür auf einer Decke oder Yogamatte rücklings hinlegen und die Unterschenkel so auf einen Hocker, Sessel oder Kissenstapel legen, dass Hüft- und Kniegelenk etwa rechte Winkel bilden. Das Gesäß nah an die Ablage schieben, damit die Lendenwirbelsäule Kontakt zum Boden hat. Einige Minuten entspannen und vorsichtig aufstehen.

2. Bewegung: Auch wenn man vor Schmerzen am liebsten reglos auf dem Sofa bleiben würde: Langfristig tut Schonung dem Rücken nicht gut, sondern fördert sogar weitere Verspannungen. Um die Muskeln zu lockern und die Wirbelsäule zu mobilisieren, eignen sich sanfte, rückenfreundliche Aktivitäten wie Spazierengehen, Schwimmen, Walken, (langsames) Tanzen oder Yoga. Gezielte Übungen gegen Rückenschmerzen finden sich beispiels-

weise unter www.doc-gegen-schmerzen.de, ebenso Video-Trainings für verschiedene Beschwerden wie Hexenschuss und Nackenschmerzen.

3. Schmerzmittel: Oft müssen die Schmerzen erst einmal gelindert werden, bevor man in Bewegung kommen oder sich entspannen kann. Für die Selbstmedikation ist eine lokale Behandlung mit Schmerzsalben oder -gels besonders empfehlenswert, da sie direkt am Schmerzort wirken. Von Öko-Test mit „sehr gut“ bewertet wurde etwa doc Ibuprofen Schmerzgel. Es habe eine belegte Wirksamkeit bei einer ähnlich geringen Nebenwirkungsrate wie ein Placebo.

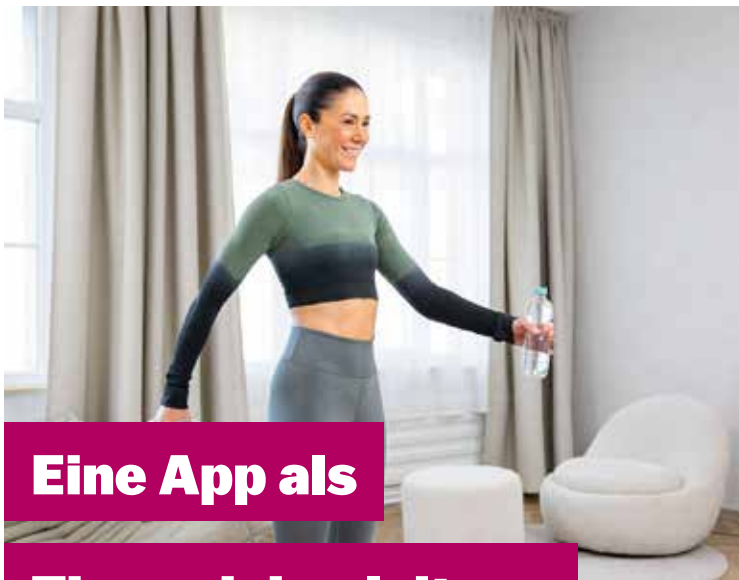
4. Wärme: Ob Wärmflasche, Kirschkernkissen oder ein Wannenbad: Wärme entspannt und fördert die Durchblutung. Für unterwegs sind auch Wärmeauflagen aus der Apotheke eine gute Lösung.



5. Massagen: Gerade bei Nackenverspannungen wird eine Massage oft als sehr angenehm empfunden. Am besten geht man zum Profi, aber auch Laien können vorsichtig Hand anlegen – dabei auf keinen Fall fest zupacken oder die Schmerzgrenze überschreiten.

Halten starke Rückenschmerzen länger als drei Tage an oder kommen Begleitsymptome wie Taubheitsgefühle, Inkontinenz oder Lähmungserscheinungen hinzu, sollte unbedingt ärztlicher Rat eingeholt werden.

Quelle: DJD



Eine App als

Therapiebegleitung



Bei der Behandlung von Schulterbeschwerden gibt es nun digitale Unterstützung

Unsere Schulter ist im Dauereinsatz – wir bewegen sie bei nahezu jeder körperlichen Aktivität: bei handwerklichen Tätigkeiten, im Garten, Büro, Haushalt und sogar nachts im Schlaf, wenn wir uns umdrehen. Schulterbeschwerden und -schmerzen sind weit verbreitet. Überbeanspruchung, einseitige oder sich ständig wiederholende Bewegungen, ein Sturz oder Unfall, ein Schlag auf die Schulter, entzündliche Erkrankungen oder Abnutzung sind häufige Ursachen. Schmerzen, Bewegungseinschränkungen, Steifheit können dann die Folge sein.

App begleitet Schulter-Therapie mit Übungen und Wissen

Bei Schulterläsionen, Schulterbeschwerden und -schmerzen kann eine Therapie nun von einer neuartigen App unter dem Namen »Companion Shoulder« mit effektiven Übungen und Wissen begleitet werden. Sie wurde von PrehApp, einem Hersteller von medizinischer Software, und dem Medizinprodukte-Hersteller medi entwickelt. Bei entsprechender Diagnose kann die App ärztlich verordnet werden. Die Kosten werden von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen, bei privaten Krankenkassen sollte man vorab fragen. Unter www.medi.biz/companion-shoulder gibt es alle Informationen.

In drei Schritten zur Freischaltung der App

Schritt 1: Bei entsprechender Diagnose kann die App von Hausarzt oder Orthopädin verordnet werden.

Schritt 2: Danach übersenden die Patienten das Rezept oder den Diagnosenachweis an die Krankenkasse. Nach erfolgreicher Prüfung erhalten sie von der Kasse den Rezeptcode.

Schritt 3: Nun geben die Patienten im Browser ihres Laptops, Tablets, Smartphones oder Computers die Internetadresse www.schulter.app ein und legen sich einen Benutzernamen und ein Passwort an. Anschließend wird der Rezept-Code in der Web-App eingegeben und zur Nutzung freigeschaltet. Die Anwendungsdauer beträgt 90 Tage. Danach wird vom Arzt oder der Ärztin über eine Folgeversorgung entschieden.

Übungen an jedem Ort und zu jeder Zeit

Ob Übungen mit dem Gymnastikband oder Armpendeln mit Gewichten: Das Trainingsprogramm enthält vielfältige Übungen aus den Bereichen Mobilisation, Kräftigung und Koordination. Sie sind individuell abgestimmt, 15



Fotos: Foto: DJD/medi/Tom Schwarz

bis 30 Minuten dauert die tägliche Therapieeinheit. Alle Übungen werden vorab erklärt und während der Ausführung per Video erläutert. Das Trainingsprogramm passt sich automatisch an die Rückmeldungen und Bedürfnisse der Patienten an. Zudem bündelt die App alle Aktivitäten in einer Trainingsstatistik.

So hat man Therapieverlauf, Fortschritte und Schmerzentwicklung immer im Blick. Ärztin oder Krankenkasse haben keinen Zugriff auf die Daten. Ein Therapiebericht kann ausgedruckt oder als PDF per E-Mail versandt werden, um ihn mit den behandelnden Ärzten zu besprechen.

Quelle: DJD



Fotos: DJD/compass private pflegeberatung

Digitale Services bieten

Entlastung in der häuslichen Pflege

Apps und Chatbots können Informationen liefern und die Organisation erleichtern

Für jemanden da sein, helfen, unterstützen: Pflege ist ohne Präsenz nicht denkbar. Das gilt auch für die Pflegeberatung, für die der direkte Kontakt mit empathischen Fachkräften ein wichtiger Grundpfeiler ist. Dennoch gibt es viele Situationen, in denen persönliche Anwesenheit nicht erforderlich oder schwierig zu bewerkstelligen ist – etwa eine Besprechung mit mehreren Personen an verschiedenen Orten. „Dann können digitale Serviceangebote eine wertvolle Ergänzung sein und vieles erleichtern“, meint Jana Wessel von der Pflegeberatung compass. „Deshalb haben wir unser Angebot um neue Zugangsformen erweitert, obwohl wir natürlich weiterhin bundesweit vor Ort sind.“

App, Bot und Newsletter

Digitale Services können zum Beispiel solide Informationen liefern und die Organisation der Pflege vereinfachen. „Unsere App ‚pflegecompass‘ enthält eine Pflegesuche, mit der sich Angebote in der eigenen Umgebung finden lassen, sie erklärt mögliche Leistungen und wichtige Begriffe, informiert über den Ablauf einer Pflegebegutachtung und gibt Tipps zur Gesundheitsprävention“, beschreibt Wessel.

Die werbefreie App ist stets auf dem neuesten Stand und kann ohne Kosten, Anmeldung oder Registrierung im Apple App Store sowie im Google Play Store heruntergeladen werden. Aktuelle Informationen bietet auch der Newsletter, der auf der Website www.pflegeberatung.de abonniert werden kann. Als besondere Funktion kann man auf dem Pflege Service Portal den Chatbot Caro Compass zu allen Pflege Themen befragen. „Gerade Menschen, die noch nicht so genau wissen, wonach sie suchen müssen, fällt es oft leichter, ihr Anliegen im Dialog zu formulieren“, ist die Erfahrung von Wessel. „Und das Schöne



an Caro ist: Man kann ihr fünfmal dieselbe Frage stellen, auch nachts um drei, und sie wird immer geduldig und hellwach antworten sowie sich auf Wunsch beliebig oft wiederholen.“

Analoge Angebote bleiben bestehen

Neben dem Bereitstellen von Informationen können über digitale Kanäle auch Terminbuchungen erledigt, Formulare ausgefüllt und nicht zuletzt Pflegeberatungen per Videogespräch durchgeführt werden. Das erspart oft lange Wege und viel Zeit. Analoge Angebote bleiben aber bestehen. So ist Pflegeberatung weiterhin vor Ort oder auch telefonisch möglich – für alle Anrufenden beispielsweise unter der kostenfreien Service-Nummer 0800 - 101 88 00 – auch ein Rückruf kann vereinbart werden. Wessels Fazit: „Es gibt für jedes Anliegen den richtigen Kommunikationsweg.“

Quelle: DJD

SENIOREN
WG MIT HERZ

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!**

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





Foto: oneinchpunch - stock.adobe.com

Alternativen zum Pflegeheim

Betreutes Wohnen und Pflege-WGs: Selbstbestimmtes Leben im Alter

Ein selbstbestimmtes Leben im Alter – und das in vertrauter Umgebung? Für viele ältere Menschen ist das eine absolute Wunschvorstellung. Doch nicht immer reicht die Kraft, um den Alltag allein zu bewältigen. Wer nicht ins Pflegeheim möchte, findet mittlerweile gute Alternativen. Dirk Görge, Pflegeexperte der DKV, erläutert, wie Senioren ihren Lebensabend flexibel gestalten können, welche Wohnformen dafür infrage kommen und worauf sie und ihre Angehörigen achten sollten.

Betreutes Wohnen: Eigenständig leben mit Zusatzleistungen

Ein bewährter Klassiker ist das Betreute Wohnen. Senioren beziehen eine barrierefreie Wohnung in speziellen Anlagen, die sie wahlweise mieten oder kaufen können. Diese Wohnform eignet sich vor allem für ältere Menschen, die eigenständig bleiben möchten, jedoch hin und wieder Unterstützung im Alltag benötigen. „Aber Achtung: Pflegeleistungen müssen die Bewohner in den meisten Fällen gesondert organisieren“, erklärt Dirk Görge, Pflegeexperte der DKV. Zu den Basisangeboten zählen dafür Hausmeisterdienste, ein hauseigenes Notrufsystem und Gemeinschaftsräume. Außerdem können Senioren zusätzliche Dienstleistungen wie Mahlzeiten, Einkaufsservice oder Freizeitaktivitäten flexibel dazubuchen.

Gemeinschaftlich in Senioren-WGs wohnen

Eine ähnliche Art der Unterbringung sind Mehr- generationenhäuser oder Senioren-Wohngemeinschaften – besonders für ältere Menschen, die dauerhaft Geselligkeit schätzen. Ähnlich wie bei Studenten- oder Berufstätigen-WGs hat jeder Bewohner einen eigenen Raum; Küche und

Wohnzimmer sind gemeinschaftlich. „Das reduziert Mietkosten und stärkt soziale Kontakte. Die Senioren organisieren gemeinsam den Haushalt und teilen sich Pflegekräfte, die je nach Bedarf vorbeikommen“, erläutert der DKV Pflegeexperte. Für Menschen, die alleinstehend sind oder keine Verwandten in der Nähe haben, sind diese Modelle des Zusammenlebens das perfekte Mittel gegen Einsamkeit im Alter. Faktisch fallen sie jedoch nicht unter das Wohn- und Betreuungsvertragsgesetz und bieten daher weniger rechtliche Absicherung sowie geringere Qualitätsstandards als etwa Pflegeheime.

Pflege-WGs: Rundum-Betreuung in vertrauter Atmosphäre

Menschen mit stärkerem Pflegebedarf sind in sogenannten Pflege-WGs gut aufgehoben. Hier wohnen meist bis zu zwölf Senioren zusammen und ein Pflegedienst übernimmt ihre zentrale Versorgung. „Pflege-WGs vereinen professionelle Betreuung mit den Vorteilen eines privaten Zuhauses. Das entlastet die Angehörigen und Senioren können trotz ihrer Pflegebedürftigkeit in einer familiären Atmosphäre leben“, sagt Görge. Pflegekassen bzw. Pflegeversicherer fördern diese Wohnform sogar mit zusätzlichen

finanziellen Leistungen. Dazu zählen ein monatlicher Wohngruppenzuschlag für die Beschäftigung einer Präsenzkraft sowie ein einmaliger Zuschuss für den altersgerechten Umbau bei der Gründung einer WG.

Was es bei der Wahl der Wohnform zu beachten gilt

Unabhängig von der gewählten Wohnform lohnt sich eine frühzeitige Planung für den Lebensabend. „Durch den zunehmenden Anteil älterer Menschen in der Gesellschaft schrumpft das Angebot freier Plätze in Einrichtungen. Die Folge sind steigende Preise“, sagt Görge. Bei einigen Wohnformen – etwa Pflege-WGs oder beim barrierefreien Umbau – unterstützen Pflegekassen mit finanziellen Zuschüssen. Diese reduzieren die Eigenbelastung spürbar. Doch auch Atmosphäre und Miteinander sind entscheidend. „Viele Einrichtungen bieten ein Probewohnen an. Das gibt Sicherheit, ob das Wohnangebot wirklich zu den eigenen Wünschen passt“, empfiehlt der DKV Experte.

Hinweis: Dieser Beitrag gibt den Sach- und Rechtsstand zum Zeitpunkt der Veröffentlichung am 01.09.2025 wieder.

Quelle:

DKV - Deutsche Krankenversicherung
<https://www.ergo.com/de/newsroom-ergo>

Manche Arzneimittel sind

für Senioren nicht geeignet

Foto: Photographee.eu - stock.adobe.com

Medikamente wirken im Alter anders

Laut Bundesgesundheitsministerium waren im Juli 2024 über 20 Prozent der gesetzlich Krankenversicherten in Deutschland 65 Jahre alt oder älter. Was Viele nicht wissen: Medikamente wirken im Alter anders als bei durchschnittlichen Erwachsenen und können neue Beschwerden oder Nebenwirkungen hervorrufen. Hinzu kommt, dass Ältere oft mehrere Erkrankungen gleichzeitig haben, die medikamentös behandelt werden

Dr. Christian Ude, Präsident der Landesapothekerkammer Hessen, empfiehlt: „Vor allem ältere Patienten, die verschiedene Arzneimittel einnehmen, sollten ihre Medikation regelmäßig in der öffentlichen Apotheke oder Arztpraxis überprüfen und bei Bedarf anpassen lassen.“ So kann die Arzneimitteltherapie besonders sicher gestaltet werden. Viele Apotheken bieten darüber hinaus besondere Medikationsberatungen an, durch die Patienten regelmäßig Anspruch auf eine spezielle Analyse ihrer Medikamente sowie ein individuelles Beratungsgespräch haben.

Nebenwirkungen nehmen zu

Zahlreiche Medikamente können bei älteren Menschen häufiger oder andere Nebenwirkungen auslösen als in jungen Jahren. Die Wirkstoffe werden zum Beispiel langsamer oder schneller aufgenommen oder ausgeschieden. Dadurch wirken sie unter Umständen länger oder stärker. In anderen Fällen ist eine abgeschwächte Wirkung möglich. Auch Nieren und Leber arbeiten anders und der Wassergehalt, die Muskelmasse, der Fettanteil sowie einzelne Blutbestandteile des Körpers verändern sich altersbedingt. Darüber hinaus können Nebenwirkungen in manchen Fällen weitreichendere Folgen haben. So kann Schwindel schneller zu einem Sturz führen und bei altersbedingter Osteoporose mit einem Knochenbruch enden. Zudem leiden ältere Patienten oft an mehreren Krankheiten wie hohem Blutdruck, Diabetes, erhöhten Blutfettwerten,

Gicht, Herzerkrankungen oder rheumatischen Beschwerden zugleich. Je mehr Medikamente sie einnehmen, desto höher ist das Risiko für Neben- und Wechselwirkungen.

Medikation nie eigenmächtig ändern

Die Arzneimittel, die für ältere Patienten ungeeignet sein können, stammen aus verschiedenen Medikamentenklassen wie Schmerzmittel, Antibiotika oder Beruhigungsmittel. Sogar wenn Patienten ein Medikament bereits seit 20 Jahren einnehmen, kann es sein, dass sie dieses nicht mehr so gut vertragen oder dass sich seine gewohnte Wirkung nicht mehr stark genug entfaltet. Wird der Wirkstoff hingegen mittlerweile zu langsam ausgeschieden, kann die bisherige Einnahme von drei Tabletten am Tag eine Überdosierung bedeuten, sodass eine Anpassung der Dosis nötig ist. Im Einzelfall kann es sogar sinnvoll sein, ein Arzneimittel ganz abzusetzen, wenn die Nebenwirkungen zu stark sind. Wichtig ist, dass diese Schritte nie eigenmächtig erfolgen dürfen. Betroffene sollten zuvor immer ein Gespräch mit dem Apotheker oder behandelnden Arzt führen.

Potenziell nicht geeignete Medikamente

Wer ernsthafte Nebenwirkungen oder unerwartete Wechselwirkungen so gut wie möglich vermeiden möchte, sollte vor Ort eine Stammapotheke auswählen und sich in die Kundenkartei eintragen lassen. Dann kann das Apothekenteam alle verschreibungspflichtigen und rezeptfreien Medikamente, die der Patient einnimmt, erfassen und die Medikation prüfen. Erhalten Patienten ein neues Arzneimittel, kann es sinnvoll sein, die Dosierung unter Anleitung des Apothekers oder Arztes erst niedrig anzusetzen und dann langsam zu steigern, bis die gewünschte Wirkung erreicht ist. So können Überdosierungen vermieden und ein sanfter Therapieeinstieg erzielt werden.

Eine wertvolle Unterstützung für Pharmazeuten ist die sogenannte Priscus-2.0-Liste, die mehr als 150 Wirkstoffe umfasst, die für ältere Menschen potenziell ungeeignet sind. Die Einordnung ist anwendungsspezifisch, berücksichtigt also beispielsweise die Therapiedauer oder Dosis bestimmter Medikamente. Es handelt sich jedoch nicht um eine generelle Ausschlussliste. Je nach patientenindividueller Beurteilung durch den behandelnden Arzt kann ein aufgeführtes Medikament dennoch sinnvoll und wichtig sein.

Pharmazeutische Dienstleistungen: besondere Medikationsberatungen

Zahlreiche öffentliche Apotheken bieten sogenannte pharmazeutische Dienstleistungen an. Dies sind besondere Beratungen, um die Arzneimitteltherapie bei bestimmten Erkrankungen regelmäßig zu kontrollieren, zu verbessern und offene Fragen zu beantworten. So haben zum Beispiel Patienten, denen fünf oder mehr Medikamente verordnet wurden, alle zwölf Monate Anspruch auf eine erweiterte Medikationsberatung bei Polymedikation. Dabei prüft der Apotheker das Zusammenwirken aller verschreibungspflichtigen und rezeptfreien Arzneimittel sowie Nahrungsergänzungsmittel, informiert in einem vertraulichen Gespräch über individuelle Besonderheiten und erstellt einen optimierten Medikationsplan. Weitere pharmazeutische Dienstleistungen werden bei Bluthochdruck, der Einnahme von Krebsmedikamenten, der Anwendung von Medikamenten zum Inhalieren sowie nach einer Organtransplantation angeboten. Diese Services sind für die Betroffenen kostenlos. Wann und wie oft ein Anspruch besteht, hängt von der jeweiligen pharmazeutischen Dienstleistung ab

Quelle:

Landesapothekerkammer Hessen
www.apothekerkammer.de

Per Deep Learning zur präzisen Krebstherapie

Ein Team um Altuna Akalin vom Max Delbrück Center hat ein neues Werkzeug entwickelt, das Krebskranken und ihren Ärzt*innen den Weg zur besten Behandlung weist. Sein jüngstes Tool arbeitet mit tiefen neuronalen Netzen und kann multimodale Daten auswerten. „Nature Communications“ stellt es vor.

Jahr für Jahr werden fast fünfzig neue Krebstherapien zugelassen. Eigentlich ist das eine gute Nachricht. „Doch für die Erkrankten und die behandelnden Ärztinnen und Ärzten wird es immer schwieriger, den Durchblick zu behalten und die Behandlungsmethoden auszuwählen, von denen die Betroffenen mit ihren ganz individuellen Tumormerkmalen am meisten profitieren“, sagt Dr. Altuna Akalin, der Leiter der Technologieplattform „Bioinformatics and Omics Data Science“ am Berliner Institut für Medizinische Systembiologie des Max Delbrück Center (MDC-BIMSB). Der Wissenschaftler arbeitet schon länger daran, Werkzeuge zu entwickeln, die mithilfe künstlicher Intelligenz eine präzise Diagnose stellen und im Anschluss die jeweils beste, auf die einzelnen Patient*innen zugeschnittene Therapieform ermitteln.

Gemeinsam mit seiner Arbeitsgruppe hat Akalin nun ein Toolkit namens Flexynesis entwickelt, das nicht nur auf klassischem maschinellen Lernen beruht, sondern mittels Deep Learning ganz unterschiedliche Datentypen gleichzeitig auswertet – zum Beispiel Multi-Omics-Daten oder auch speziell verarbeitete Texte und Bilder, etwa CT- oder MRT-Aufnahmen. „Auf diese Weise verhilft es Ärzt*innen zu besseren Diagnosen, Prognosen und Behandlungsstrategien für ihre Patient*innen“, sagt Akalin. Er und sein Team haben Flexynesis jetzt in der Fachzeitschrift „Nature Communications“ vorgestellt. Erst- und ko-korrespondierender Autor der Publikation ist Dr. Bora Uyar aus seiner Arbeitsgruppe.

„Wir sind an mehreren translationalen Projekten mit Ärztinnen und Ärzten beteiligt, die gerne anhand von Multi-Omics-Daten Biomarker identifizieren würden, die mit Krankheitsverläufen korrelieren“,

sagt Uyar. „Obwohl dafür schon viele Deep-Learning-basierte Methoden entwickelt wurden, haben sich die meisten als unflexibel erwiesen: Sie waren an bestimmte Modellierungsaufgaben gebunden oder schwer zu installieren und anzuwenden.“ Diese Lücke habe sein Team motiviert, Flexynesis als ein Toolkit zu entwickeln, das für verschiedene Modellierungsaufgaben flexibel einsetzbar ist und auf PyPI, Guix, Docker, Bioconda und Galaxy verfügbar ist. „So können es andere problemlos in ihre eigenen Pipelines integrieren“, erklärt Uyar.

Das Tool findet den Ursprung der Erkrankung

Deep Learning ist ein Teilbereich des maschinellen Lernens, bei dem nicht nur einfache neuronale Netze mit einer oder zwei Rechenschichten verwendet werden, sondern tiefe Netze, die mit vielen hundert oder gar tausend solcher Schichten arbeiten. „Krebs und andere komplexe Krankheiten entstehen durch das Zusammenspiel unterschiedlicher biologischer Faktoren, zum Beispiel auf der Ebene der DNA, der RNA und der Proteine“, erläutert Akalin. Charakteristische Veränderungen auf diesen Ebenen – etwa die Menge des hergestellten HER2-Proteins bei Brust- oder Magenkrebs – werden vielfach schon erfasst, meist aber noch nicht im Zusammenspiel mit allen anderen therapielevanten Faktoren analysiert.

Hier setzt Flexynesis an. „Vergleichbare Werkzeuge waren bisher oft wenig benutzerfreundlich oder nur für bestimmte Fragestellungen geeignet“, sagt Akalin. „Flexynesis hingegen kann verschiedene medizinische Fragen gleichzeitig beantworten: zum Beispiel um welche Art von Krebs es sich genau handelt, welche Medikamente in diesem Fall besonders wirksam sind und wie sie sich auf die Überlebenschancen der Patient*innen auswirken.“ Auch helfe das Tool dabei, geeignete Biomarker für die Diagnose und die Prognose zu identifizieren oder – wenn man Metastasen unklarer Herkunft entdecke – den Ursprungstumor auszumachen. „Somit wird es einfacher, für alle Krebspatient*innen umfassende und personalisierte Behandlungsstrategien zu entwickeln“, sagt Akalin.

Datenintegration in der Klinik – auch ohne KI-Erfahrung

Erst vor knapp einem Jahr hatte der Forscher ein weiteres KI-basiertes Werkzeug namens Onconaut vorgestellt. Es hilft ebenfalls bei der Suche nach der passenden Krebstherapie. „Onconaut nutzt dafür bekannte Biomarker, Ergebnisse klinischer Studien und die aktuellen Leitlinien – arbeitet also nach einem ganz anderen Prinzip“, erläutert Akalin. „Das Tool wird jetzt nicht überflüssig, sondern kann Flexynesis sinnvoll ergänzen.“

Eine der größten Hürden, die sein neues Werkzeug zumindest hierzulande noch überwinden muss: Multi-Omics-Daten werden bisher in den Kliniken nicht routinemäßig erhoben. „In den USA hingegen diskutiert man sie in den Tumorkonferenzen, bei denen Ärzt*innen verschiedener Fachrichtungen die Therapie für ihre Patient*innen gemeinsam planen, schon häufig“, berichtet Akalin. Und sein Team habe gezeigt, dass sich anhand dieser Daten sehr gut vorhersagen lasse, ob eine bestimmte Behandlung anschlägt oder nicht. „In Deutschland nutzt man detaillierte Multi-Omics-Daten bisher nur in Vorzeigeprogrammen wie beispielsweise dem MASTER-Programm zu seltenen Krebserkrankungen“, sagt Akalin. Doch das werde sich womöglich bald ändern.

Der Wissenschaftler betont, dass die Nutzer*innen seines Tools, das sich momentan vor allem an Ärzt*innen und klinische Forschende wendet und kontinuierlich aktualisiert wird, keine besondere Erfahrung im Umgang mit Deep Learning haben müssen. „Ich hoffe, dass es die Hürden für Krankenhäuser und Forschungsgruppen senkt, die multimodale Datenintegration – also die gleichzeitige Analyse von Omics-Daten, schriftlichen Befunden und Bildern – auch ohne KI-Expert*innen an ihrer Seite vorzunehmen“, sagt Akalin. Flexynesis lasse sich ganz einfach im Internet aufrufen. Auch eine Anleitung zur Nutzung des Tools findet sich dort.

INFO

MAX DELBRÜCK CENTER
www.mdc-berlin.de

LITERATUR



Bora Uyar, et al. (2025): „Flexynesis: A deep learning toolkit for bulk multi-omics data integration for precision oncology and beyond“. Nature Communications,

DOI: [10.1038/s41467-025-63688-5](https://doi.org/10.1038/s41467-025-63688-5)

Selbsthilfe: Unterstützung für Menschen mit Krebs

Eine Krebsdiagnose verändert das Leben der Betroffenen und ihrer Familien schlagartig. Für viele Menschen ist es nicht leicht, sich mit der neuen Lebenssituation auseinanderzusetzen. Was helfen kann: Der Austausch mit anderen, die ein ähnliches Schicksal teilen. Dazu gibt es verschiedene Angebote und Möglichkeiten. Am 16. September, dem Tag der Selbsthilfe, macht der Krebsinformationsdienst des Deutschen Krebsforschungszentrums darauf aufmerksam, wie wertvoll Selbsthilfe sein kann und wo man Anlaufstellen findet.

Selbsthilfeangebote gibt es für verschiedene Situationen: Manche Angebote richten sich direkt an Patientinnen und Patienten mit einer bestimmten Krebsart, wie etwa Brustkrebs, Leukämie oder Prostatakrebs. Andere richten sich an bestimmte Zielgruppen wie zum Beispiel junge Erwachsene oder Menschen, deren Erkrankung schon weiter fortgeschritten ist. Es gibt Gruppen, deren Mitglieder sich regelmäßig persönlich treffen. Inzwischen ermöglicht das Internet es Krebsbetroffenen und Angehörigen aber auch, sich digital zu vernetzen, beispielsweise in Foren, bei Online-Treffen oder über soziale Medien. So finden viele selbst von zu Hause aus Anschluss und können sich austauschen.

Wie finde ich Ansprechpartner?

Wer ein passendes Angebot finden möchte, ist bei der Suche nicht auf sich allein gestellt“, erläutert Doris Lintz, Psychoonkologin beim Krebsinformationsdienst. Auf unseren Internetseiten finden Krebserkrankte und Angehörige Adressen und Informationen zu unterschiedlichen Angeboten der Krebs-Selbsthilfe. Außerdem können sich Betroffene auch im persönlichen Gespräch über Selbsthilfeangebote und zu allen weiteren Fragen rund um die Erkrankung informieren – telefonisch unter 0800-420 30 40 (kostenlos) oder per E-Mail an [krebsinformationsdienst\(at\)dkfz.de](mailto:krebsinformationsdienst(at)dkfz.de).

Auf regionaler Ebene haben in der Regel auch Krebsberatungsstellen, Sozialdienste in Kliniken und Selbsthilfekontaktstellen einen guten Überblick und vermitteln gerne den Kontakt zu bestehenden Gruppen. Oft lohnt sich auch ein Blick auf die Aushänge in Arztpraxen oder ein Gespräch mit behandelnden Ärztinnen und Ärz-

ten. Gut zu wissen: Verlässliche Selbsthilfeorganisationen oder -gruppen lassen die Mitglieder wissen, wie sie sich finanzieren. Sie sind nicht beeinflusst von kommerziellen Interessen Dritter und nehmen Datenschutz ernst.

Was die Krebs-Selbsthilfe leistet

Zu erleben, dass es andere Menschen gibt, die sich mit ganz ähnlichen Themen, Belastungen und Fragen auseinandersetzen – das kann sehr entlastend sein. Oft spüren Krebsbetroffene untereinander einen besonderen Zusammenhalt und eine große Bereitschaft, sich gegenseitig zu unterstützen. Eine wichtige Funktion der Selbsthilfe ist außerdem die Vermittlung von Erfahrungen und Informationen. Sei es zum Alltag mit der Erkrankung, zum Umgang mit Therapie Nebenwirkungen oder zu Behördenangelegenheiten. Viele Selbsthilfegruppen laden auch regelmäßig Fachleute zu Infovorträgen ein. Größere Selbsthilfeorganisationen veranstalten zudem überregionale Patientenkonferenzen oder Tagungen und stellen häufig Infomaterialien zur Verfügung.

In regionalen Gruppen können auch Unternehmungen wie Ausflüge, Sport oder kreative Workshops zu den gemeinsamen Aktivitäten gehören. Grundsätzlich wichtig ist: Jedem steht es frei, verschiedene Angebote für sich auszuprobieren. Und Jeder bringt sich so ein, wie er oder sie mag und kann.

Quelle:
Deutsches Krebsforschungszentrum in der
Helmholtz-Gesellschaft
www.dkfz.de

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



Gut fürs Herz.
Deutsche
Herzstiftung



Vorhofflimmern – Was tun?

Jetzt die Broschüre
kostenfrei bestellen:

Tel.: 069 955128-400
herzstiftung.de/bestellung

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:
Marktempuls 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 :

Marktempuls 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:

© Vanilazas - stock.adobe.com (KI generiert)

1579942084

sonstige Fotos siehe Fotonachweis am Bild

GRAFIK & SATZ

Grafik: Agentur Matimako Inh. M. Thiele

Satz: Marktempuls GmbH & Co. KG

DRUCK

Senefelder Misset B.V.

Mercuriusstraat 35, 7006 RK Doetinchem / NL

ANZEIGEN/VERTRIEB

E-Mail: media@marktempuls.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@marktempuls.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!
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



WIR BESIEGEN BLUTKREBS

WILLST DU JEMANDEM DAS LEBEN RETTEN?

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

Mund auf. Stäbchen rein. Spender sein.

Registrier' Dich jetzt auf dkms.de

