

#208

Januar

2026

unbezahlbar

IHR GRATIS-EXEMPLAR
ZUM MITNEHMEN

HINDENBURGER

DIE BESTEN SEITEN VON MÖNCHENGLADBACH & RHEYDT

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

STADTLEBEN

ABSTIMMUNG

OLYMPIASTADT

MÖNCHENGLADBACH

LIFESTYLE

HOCHZEIT

TIPPS FÜR

DEN SCHÖNSTEN TAG

KULTUR

THEATER MÖNCHENGLADBACH

ELIAS - ZWISCHEN SEIN

UND SCHEIN

MEDIZIN + CO

ZUM GEWINNSPIELAUSZUG FÜR MON-HERAUSGEBER UND DIE BEIJAH

Kinder sollen gratis zum Zahnarzt kommen

Neuer Chefarzt der Umtauchchirurgie im EII

Hohe Cholesterinwerte erkennen und Risiken verringern

Pandemiebericht: Angst bei Kindern werden chronisch

DIGITAL INKLUSIVE

GESUNDHEITSMAGAZIN

MEDIZIN + CO

2026
FROHES NEUES JAHR

Natürlich auch digital!

www.hindenburger.de





25 Jahre Full-Service Marketing Lösungen für das Gesundheitswesen

- Marketingberatung
- Web-Design
- Print-Design
- Social Media
- Medioplanung
- Pressearbeit
- Fotografie
- Werbetechnik
- Corporate Publishing
- und mehr...

Jetzt unverbindlichen Kennenlernertermin vereinbaren!

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

m marktimpuls
werbeagentur + verlag



HINDENBURGER 2007 – 2026

20

Ein Stadtmagazin erzählt, was eine Stadt ausmacht.
Es sammelt Geschichten, Orte, Menschen und Ideen, die
das urbane Leben prägen – und macht sie sichtbar.

Ein Stadtmagazin nimmt sich Zeit.
Für Kultur und Kreativität.
Für Gastronomie, Szene und Engagement.
Für das, was zwischen Terminen, Schlagzeilen und
Alltagsroutine oft übersehen wird.

Es ordnet, empfiehlt, kuratiert – und schafft damit
einen gemeinsamen Blick auf die Stadt.

Für die Stadtgesellschaft ist es Bühne, Spiegel und
Treffpunkt zugleich:

Es stärkt lokale Identität, verbindet Akteurinnen und
Akteure, macht Vielfalt erlebbar und lädt dazu ein, die
eigene Stadt neu zu entdecken.

Deshalb ist ein Stadtmagazin keine Tageszeitung.
Es ist kein Nachrichtenstrom, sondern ein Stadtporträt.
Kein Pflichtlesen, sondern Lust auf Stadt.

HINDENBURGER
WIR SIND STADTMAGAZINMACHER



editorial

Liebe Leserinnen und Leser,

willkommen zur ersten Ausgabe unseres 20. Erscheinungsjahrgangs. Auf die Geburtstags-party müssen wir zwar noch ein paar Monate warten, aber das muss einen ja nicht davon abhalten schon mal langsam mit dem Feiern anzufangen. Denn auf 20 Jahre HINDENBURGER sind wir tatsächlich stolz.

Seit 2007 ist viel Wasser die Niers runtergeflossen, viele interessante Menschen waren in all den Jahren Teil unseres Teams und haben mit ihren Ideen und ihrem Können den Hindenburger zu dem gemacht, was er heute ist. Etabliert, beliebt und über die Stadtgrenzen hinaus bekannt.

Einen ausführlichen Rückblick dessen, was wir seit der ersten Ausgabe alles auf die Beine gestellt haben, gab es ja bereits in unserer 200. Ausgabe im Mai 2025. Daher sparen wir uns in dieser Ausgabe eine Wiederholung. Falls es

Sie interessiert, schauen Sie gerne auf unserer Website hindenburger.de ins Heftarchiv.

Ein neues Erscheinungsjahr bringt auch immer Veränderungen mit sich - wir sind da keine Ausnahme. Darum nutze ich mein Editorial auch diesmal wieder dazu, Ihnen einen kleinen Ausblick zu geben.

Wir überarbeiten aktuell unsere Webseite hindenburger.de. Der Online-Terminkalender wird technisch auf andere Beine gestellt und dadurch einfacher für uns zu pflegen. Auch thematisch werden wir uns online neu aufstellen und Ihnen hoffentlich nach dem für Ende März geplanten Relaunch weiterhin genug Gründe geben, uns im Web zu besuchen. Zudem planen wir über das Jahr verteilt einige Sonderhefte, sowie demnächst einen regelmäßigen Newsletter.

Wie wir das Heft selber ab 2026 inhaltlich gestalten, entscheidet sich im Laufe des Januar.

Ich habe Ideen und Vorstellungen, aber am Ende sind Sie es als Leserschaft, die den Kurs bestimmt. Dazu werden wir in den nächsten Wochen über hindenburger.de eine Leserschaftsbefragung starten und es wäre wirklich schön, wenn sich weiterhin so viele von Ihnen daran bereiligen würden. Der Start der Befragung wird über unsere digitalen Kanäle kommuniziert und auch noch in der nächsten Ausgabe, da sie bis Ende Februar laufen wird.

Nun bleibt mir aus Platzgründen nichts weiter, als Ihnen ein frohes neues Jahr und natürlich viel Spaß beim Lesen unserer ersten Ausgabe im 20. Erscheinungsjahr zu wünschen.

Ihr
Marc Thiele
Herausgeber



ZAHNARZTPRAXIS
DR. GRÜNEWALD



**PRAXIS FÜR ZAHNHEILKUNDE & IMPLANTOLOGIE
DR. ISABELLE GRÜNEWALD & KOLLEGEN**

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

UNSERE ÖFFNUNGSZEITEN

Montags - Donnerstags: 08 Uhr - 13 Uhr u. 14 Uhr - 19 Uhr

Freitags: 08 Uhr - 15:00 Uhr

..... und nach Vereinbarung!



INHALT



16

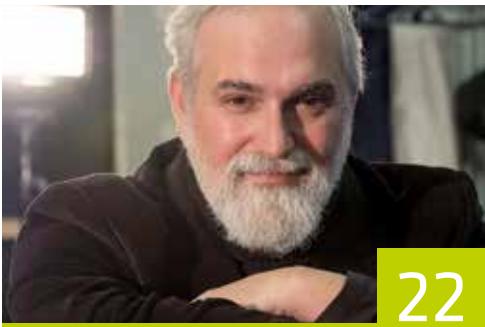


Foto: Matthias Stutte



32

Foto: Privat

Foto: redflower - stock.adobe.com

STADTLEBEN

- 6 Neues Wohngebiet in Dahl
Olympiastadt Mönchengladbach? Ratsbürgerentscheid beschlossen
Stadt sucht Honorarkräfte für Projekt „Bildungsfuchs“
- 7 Millionenförderung für den Wissens- und Innovationscampus
- 8 Geschichtswerkstatt: Der skandalöse Weg vom Eheaufgebot in den Operationssaal
- 9 Chefarztwechsel in den Kliniken Maria Hilf
- 10 Erster Spatenstich an den Maria-Hilf-Terrassen
- 11 Mags Vorstandschef geht in den Ruhestand
Sanierung an Schloss Rheydt vor Abschluss
Neues Gewerbegebiet an der Trabrennbahn

LIFESTYLE

- 12 Hochzeit-Spezial:
Tipps für den schönsten Tag
- 13 Heiraten mit Geschichte: Hochzeitsmesse auf Burg Brüggen
- 14 Style für den schönsten Tag
- 16 Wein & Prickelndes für die Hochzeit
- 18 Cocktails für eine Hochzeitsfeier mit Klasse
- 19 Adressen & Empfehlungen

KUNST + KULTUR

- 20 Literaturtipps
- 22 Theater KRMG: Elias – Zwischen Sein und Schein
- 24 Helden der Leinwand: And the Oscar goes to ...
Opernstudio Niederrhein sucht junge Talente

TIPPS + TERMINE

- 26 Veranstaltungskalender

FREIZEIT

- 29 Amateurfußball zu Gast bei Micky's Talk

KIDS & CO.

- Zusammenspiel: Spielenachmittag im Affenraum
- Puschelige Besserwisser: Das Klugscheißerchen
- 31 Exploradom eröffnet im Frühjahr in Köln
Zwischen Klick und Konto

GENUSSKULTUR

- 32 Von der Kaffeekirsche zur Kaffeebohne
- 33 Mellys Kochschule: Neuer Name. Neuer Ort. Gleiche Leidenschaft.
- 34 Gracias Bierliebe: Dry January? Vielleicht. Aber Trinken ist nicht gleich Trinken.

UND SONST ...

- 03 Editorial
- 28 Impressum

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



hindenburger.de



hindenburger



hindenburger_mg



hindenburger

THEATER
KREFELD
MÖNCHEN
GLADBACH

ELIAS

Oratorium als szenische Aufführung von Felix Mendelssohn Bartholdy

Premiere am 17. Januar 2026
im Theater Mönchengladbach

Jetzt Tickets sichern:
www.theater-kr-mg.de

Wir schaffen IHREN Mehrwert!

LACK & BLECH
Autolackiererei
Fachbetrieb für Unfallreparaturen

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

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

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 – ausbildungsbegleitend 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**



NEUES WOHN- GEBIET IN DAHL

Der Stadtrat hat am Mittwoch den Bebauungsplan Nr. 771/N verabschiedet. Damit kann im Stadtteil Dahl ein neues Wohngebiet entstehen. Auf der Fläche zwischen Theodor-Heuss-Straße und Buscherstraße sind bis zu 60 Wohnungen geplant. Ein privater Bauherr steckt hinter dem Projekt.

Das Gebiet ist etwa 5.500 Quadratmeter groß und reicht von einem Autohaus in der Theodor-Heuss-Straße 58 über eine frühere Gärtnerei bis zur Buscherstraße. Dort standen bis vor Kurzem noch Wohnhäuser und Garagen. Die Idee ist, Lücken zu füllen und das Stadtbild zu verbessern.

Geplant sind Mehrfamilienhäuser mit drei bis fünf Etagen. Die meisten Gebäude bekommen begrünte Flachdächer. Zum Rand hin sind Satteldächer vorgesehen, damit sich das neue Gebiet gut in die Umgebung einfügt. Zwei fünfstöckige Gebäude mit Flachdächern sollen den Eingang zum Quartier betonen.

Ein öffentlicher Fuß- und Radweg zwischen Buscherstraße und Theodor-Heuss-Straße ist ebenfalls geplant, dazu eine Tiefgarage mit Zufahrt von der Buscherstraße aus und ein Innenhof ohne Autos. Eine Kita mit zwei Gruppen und ein Platz an der Buscherstraße gehören auch dazu.



OLYMPIASTADT MÖNCHENGLADBACH? RATSBÜRGERENTScheid ZUR BEWERBUNG FÜR DIE SPIELE 2036 BESCHLOSSEN

Der Mönchengladbacher Stadtrat hat am 17. Dezember einstimmig (mit wenigen Enthaltungen) grünes Licht für eine Bürgerbefragung gegeben. Es geht darum, ob sich die Stadt an der Bewerbung der Region Rhein-Ruhr für die Olympischen und Paralympischen Spiele beteiligt. Die Abstimmung findet am 19. April 2026 statt, und zwar nur per Briefwahl. Die nötigen Unterlagen werden voraussichtlich Mitte bis Ende März 2026 an alle Wahlberechtigten verschickt.

Ungefähr 204.000 Bürger in Mönchengladbach sind zur Stimmabgabe aufgerufen. Zusammen mit dem Stimmzettel bekommen sie Infos zu den Positionen der verschiedenen Ratsfraktionen sowie eine Empfehlung des Oberbürgermeisters.

Die Kernfrage der Abstimmung lautet:

Sind Sie dafür, dass sich die Stadt Mönchengladbach Essen an der gemeinsamen Bewerbung der Region Rhein-Ruhr um die Olympischen und Paralympischen Spiele im Jahr 2036, 2040 oder 2044 beteiligt?

Die Region Rhein-Ruhr plant, zusammen mit 16 anderen Städten ein nachhaltiges Konzept vorzustellen, das vor allem schon vorhandene Sportanlagen nutzen soll. Oberbürgermeister Felix Heinrichs betont, wie wichtig die Beteiligung der Bürger ist: Die Olympia-Bewerbung sei eine große Chance für die Stadt und die Region, aber sie braucht die Unterstützung der Bevölkerung.

Die Befragung kostet Mönchengladbach rund 100.000 Euro, wovon das Land NRW 85 Prozent übernimmt.

Wenn die Bewerbung erfolgreich ist, würde Mönchengladbach eine wichtige Rolle spielen: Hier würden die olympischen und paralympischen Hockeyturniere stattfinden. Mit dem Hockeypark und dem Borussia-Park hat Mönchengladbach zwei Sportstätten, die international erprobt sind und direkt nebeneinander liegen. Außerdem ist die Stadt als Sitz des Deutschen Hockey-Bundes (DHB) ein wichtiges Zentrum für den deutschen Hockeysport.

Im Bewerbungsprozess hat die Region Rhein-Ruhr bereits die zweite Stufe beim Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) erreicht. Nachdem alle kommunalen Bürgerbefragungen bis Juni 2026 abgeschlossen sind, will der DOSB voraussichtlich im September 2026 über die nationale Bewerbung entscheiden.

Was ist ein Ratsbürgerentscheid?

Ein Bürgerentscheid wird durch ein Bürgerbegehren (Unterschriftensammlung) von unten angestoßen, wenn der Rat einem Anliegen nicht folgt; ein Ratsbürgerentscheid (oder Ratsreferendum) wird direkt vom Rat mit Zweidrittelmehrheit beschlossen, um eine wichtige Frage selbst der Bürgerschaft zur Abstimmung vorzulegen, ähnlich einem Bürgerentscheid, aber „von oben“ initiiert. Beide führen zur direkten Abstimmung der Bürger, haben die gleiche rechtliche Wirkung und gelten als „Bürgerentscheid“

Das Kommunale Integrationszentrum (KI) der Stadt Mönchengladbach sucht für 2026 Honorarkräfte für das Projekt „Bildungsfuchs“ für die Hausaufgabenbetreuung und Deutschförderung in Kleingruppen an Grundschulen in Mönchengladbach.

Wer die deutsche Sprache in Wort und Schrift fließend beherrscht und Freude daran hat, Kinder im Grundschulalter mit seinen sprachlichen und interkulturellen Fähigkeiten zu unterstützen, kann mit dem Kommunalen Integrationszentrum unter der Rufnummer Tel. 0 2161 – 25 53 793 oder per E-Mail: dr.salomeh.vaizy@moenchengladbach.de Kontakt aufnehmen.

Weitere Infos gibt es auch auf der Webseite www.stadt.mg/ki

**STADT SUCHT
HONORARKRÄFTE
FÜR PROJEKT
„BILDUNGSFUCHS“**



MILLIONENFÖRDERUNG FÜR DEN WISSENS- UND INNOVATIONSCAMPUS

Ministerin Ina Scharrenbach (3.v.l.) überreichte den Förderbescheid an Oberbürgermeister Felix Heinrichs (1.v.r.) und WICMG-Geschäftsführerin Eva-Maria Heiß (1.v.l.). Mit auf dem Bild Claudia Schwan-Schmitz, technische Beigeordnete und Geschäftsführerin der EWMG (3.v.r.), Vanessa Odermatt, Landtagsabgeordnete NRW (2.v.l.) und Jochen Klenner, Landtagsabgeordneter NRW (2.v.r.)

Gute Nachrichten für die Stadtentwicklung: Mönchengladbach bekommt 16 Millionen Euro für den Umbau des alten Polizeipräsidiums in der Webschulstraße. Ina Scharrenbach, die Ministerin für Heimat, Kommunales, Bau und Digitalisierung von NRW, hat am Freitag, den 12. Dezember, den Förderbescheid für den ersten Teil des Projekts an Oberbürgermeister Felix Heinrichs und Eva-Maria Heiß (WICMG GmbH) übergeben. Die Zusage gab es schon im Herbst.

Auf dem lange leerstehenden Gelände soll ein Campus entstehen, der Wissenschaft, Wirtschaft und die Leute aus der Stadt zusammenbringt. Geplant sind ein Gründerzentrum, eine Junior-Uni, ein Campus-Forum und ein Zentrum für Kinder, Jugendliche und Familien. Der Campus liegt zentral und soll der ganzen Region helfen, sich weiterzuentwickeln. Das Geld kommt aus dem Stadtentwicklungsprogramm „Rheinisches Revier der Zukunft“.

Felix Heinrichs sagte, die Zusage sei ein wichtiger Schritt, um den Campus Realität werden zu lassen. Ab 2026 soll es losgehen. Er bedankte sich beim Bund, dem Land NRW und allen, die mitgeholfen haben.

Der erste Bauabschnitt betrifft die alten Gebäude am nordwestlichen Rand, neben einem Möbelhaus. Die alte Polizeisporthalle (Gebäude C) und die Nebengebäude (Gebäude B) werden saniert und sollen als Sport- und Veranstaltungsort dienen. Gebäude D wird auch renoviert und zu einem Treffpunkt für Kinder, Jugendliche und Familien. Außerdem werden die Außenanlagen, die Technik und die Energiezentrale erneuert.

Die Vorbereitungen laufen schon seit ein paar Jahren. Bereits 2023 gab es eine erste Zusage von 8,9 Millionen Euro, um Personal einzustellen und Voruntersuchungen zu bezahlen. Der Bauantrag für den ersten Abschnitt wurde im Juli eingereicht. Baubeginn soll im Frühjahr 2026 sein.

Das Geld für den Bau kommt von verschiedenen Stellen: Das Bundesministerium für Wirtschaft zahlt 90 Prozent, das Land NRW 7,5 Prozent und die Stadt Mönchengladbach die restlichen 2,5 Prozent.

Das Ziel ist, das alte Polizeipräsidium zu modernisieren und wiederzubeleben, aber den Denkmalschutz zu beachten. Eva-Maria Heiß von der WICMG findet, der Campus zeige, was man zusammen schaffen kann – nämlich einem alten Ort eine neue Zukunft geben.

Mehr zum Wissens- und Innovationscampus unter www.wicmg.de

Förderverein

Kliniken
Maria Hilf

Gefäßverkalkung:
Von der individuellen
Prävention zur maßge-
schneiderten Therapie
21.01.26 | 19 Uhr | Forum

Jeder Dritte über 40 leidet an Durchblutungsstörungen. Mit frühzeitiger Diagnose und Therapie lassen sich Gefäßveränderungen vermeiden oder verzögern. Die Kliniken Maria Hilf bieten ein fachübergreifendes Behandlungskonzept mit optimaler Abstimmung zwischen ambulanter und stationärer Medizin. Bin ich Risikopatient? Wie kann ich vorbeugen? Welche Untersuchungen und Behandlungen gibt es? Unsere Gefäßspezialisten Dr. med. Thomas Nowak und Dr. med. Christian Reinhold informieren und nehmen sich Zeit für Ihre Fragen. Infoabend sowie das Parken auf P3 sind kostenfrei.

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



**Absurd schnell Geld
aufs Bankkonto senden.**

**Mit Wero in unter
10 Sekunden.**

Jetzt in der App Sparkasse aktivieren.

wero

Weil's um mehr als Geld geht.



Stadtsparkasse
Mönchengladbach

Zwangsterilisationen in der NS-Zeit 1934 bis 1938¹

DER SKANDALÖSE WEG VOM EHEAUFGEBOT IN DEN OPERATIONSSAAL

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

Fotos: Stadtarchiv Mönchengladbach



Amtsarzt Dr. Karl Herkenrath im Jahr 1923

Auch in Mönchengladbach und Rheydt hat der an die Macht gekommene Nationalsozialismus in den Jahren ab 1934 das wahrgemacht, was Adolf Hitler in seinem Buch „Mein Kampf“ bereits früh angekündigt hatte: Dass nur noch die Menschen in Deutschland Kinder in die Welt setzen durften, die man laut Gutachten des lokalen Gesundheitsamtes für „erbgesund“ hielt. Dazu verabschiedete der Deutsche Reichstag im Sommer 1933 das Gesetz zur Verhütung erbkranken Nachwuchses. Demnach konnten Menschen, die an einer der im Gesetz genannten neun Erbkrankheiten (z. B. Epilepsie, Schizophrenie, aber auch sogen. erblichem Schwachsinn) litten, nach einem entsprechenden Beschluss eines „Erbgesundheitsgerichts“ auch zwangsweise in einem Krankenhaus operativ unfruchtbar gemacht – also sterilisiert wurden. Auf diesem Wege sind im Deutschen Reich bis 1944 etwa 400.000 Frauen und Männer sterilisiert worden – nicht wenige auch unter polizeilichem Zwang. Etwa 5.000 Frauen und 600 Männer sind infolge der Operation zu Tode gekommen.

Insbesondere in den Jahren nach dem Ersten Weltkrieg, in dieser Zeit sank die Geburtenrate stark ab, verschärfte sich in medizinischen Fachkrei-

sen die Furcht, dass nun eine „Verpöbelung“ des deutschen Volkes dadurch einträte, dass einerseits die angeblich wertvollsten Menschen im Krieg ihr Leben geopfert hätten und andererseits die „erblich belasteten Ballastexistenzen“ den Krieg dank caritativer Hilfe überlebt und sich nun dank hoher Kinderzahl schnell vermehren würden. Die Mittel dagegen sollten einerseits eine Geburtenförderung in sog. „erbgesunden“ Bevölkerungskreisen und auf der anderen Seite die Möglichkeit der operativen Unfruchtbarmachung „erblich minderwertiger“ Menschen sein. Nach dem neuen Gesetz von 1933 konnten alle im Gesundheitsbereich tätigen Menschen dem Gesundheitsamt „Anzeigen“ machen, wenn ihnen ein angeblich erblich belasteter Mensch bekannt wurde. Der Amtsarzt des Gesundheitsamtes begutachtete den Fall und stellte im Falle einer positiven Diagnose einen „Antrag“ an das Erbgesundheitsgericht. Dies war dem Mönchengladbacher Amtsgericht angegliedert und dort wurde durch einen Richter und zwei Ärzte ein „Beschluss“ gefasst, ob sterilisiert werden musste oder nicht. Sollte der Beschluss auf Unfruchtbarmachung lauten, hatte sich die betroffene Person in einem Krankenhaus der Operation zu unterziehen. Das war in Mönchengladbach das ev. Krankenhaus Bethesda, in Rheydt das städt. Krankenhaus (heute LVR-Klinik) und in Odenkirchen das städt. Krankenhaus. Das kath. Krankenhaus Maria-Hilf in Mönchengladbach verweigerte sich dieser Praxis wie alle katholischen Krankenhäuser.

Im Mönchengladbacher Gesundheitsamt hatte der ärztliche Leiter Dr. Karl Herkenrath – wie in allen Gesundheitsämtern in der NS-Zeit – die über die Stadtbevölkerung zusammengestellten Informationen zur Erbgesundheit in einer „Erbkartei“ zu sammeln und höheren Stellen weiterzuleiten. Da es allein in Mönchengladbach drei größere Einrichtungen gab, in denen Jungen bzw. Männer mit geistiger Behinderung lebten (ev. Heil- und Pflegeanstalt Hephata, Irrenpflege- und Heilanstalt der Alexianerbrüder, Josephshaus der Vinzentinerinnen in Hardt) sowie das Fürsorgeerziehungsheim in Rheindahlen, wurden

hier besonders zahlreich Fälle dem Erbgesundheitsgericht vorgelegt und auch entschieden. In den Jahren allein von 1934 bis 1938 müssen wir in Mönchengladbach von über 400 Sterilisationsfällen ausgehen. In Rheydt, wo sich keine Anstalten befanden, wurden ca. 100 Fälle aktenkundig.

Wer ab dem Jahr 1935 zwecks Eheaufgebot das Standesamt aufsuchte und dort als möglicherweise „erbbelastet“ identifiziert wurde, den konnte das Schicksal treffen, nicht in den Stand der Ehe einzutreten, sondern sich in einem Krankenhaus zwecks Unfruchtbarmachung einfinden zu müssen. Der Standesbeamte konnte nämlich die Vorlage eines „Ehetauglichkeitszeugnisses“ verlangen, welches vom Leiter des Gesundheitsamtes ausgestellt wurde. Kam dieser zu einer positiven Diagnose im Sinne des Gesetzes, stellte er einen Antrag an das Erbgesundheitsgericht mit den bekannten Folgen. Sterilisierten Menschen war die Ehe mit einem als erbgesund diagnostizierten Menschen verboten, weil dadurch der sogen. deutschen Volksgemeinschaft erbgesunder Nachwuchs vorenthalten wurde. Sterilisationsopfern des NS-Regimes kam nach 1945 kein Anspruch auf Opferentschädigung zu, weil man von Seiten der alliierten Siegermächte und auch in der frühen Bundesrepublik die NS-Zwangsterilisationspraxis nicht als Nazi-Verbrechen einstuftete.



Ehemaliges Städtisches Gesundheitsamt an der Steinmetzstraße

Der Artikel ist die Kurzfassung eines Vortrages im Rahmen einer Ringvorlesung an der Hochschule Niederrhein vom 12. November 2025

**Die Februar-Ausgabe des
HINDENBURGER erscheint
am 29. Januar 2026**

Anzeigenschluss: 20.01.2026
Datenschluss: 21.01.2026



HINDENBURGER

Ihr Kontakt zu unserem Anzeigenteam:

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



Entn: Annostrans Stillns



CHEFARZTWECHSEL AN DEN KLINIKEN MARIA HILF

Frau Prof. Dr. med. Barbara T. Weis-Müller und Herrn Dr. med. Thomas Nowak

Frau Prof. Barbara Weis-Müller leitete 15 Jahre lang sehr erfolgreich die Klinik für Gefäßchirurgie und Angiologie an den Kliniken Maria Hilf. Nun wurde die engagierte Medizinerin feierlich in den verdienten Ruhestand verabschiedet. Zugleich und ebenso feierlich konnten die Kliniken nun offiziell Herrn Dr. med. Thomas Nowak als Nachfolger im Amt des Chefarztes einführen.

Nach der Begrüßung der über 100 Gäste durch den Geschäftsführer Herrn Dr. Paul Schneider übernahm der ärztliche Direktor Prof. Dr. med. Herbert Sperling die ehrenvolle Aufgabe der wahrlich würdigenden Laudatio auf Frau Prof. Weis-Müller.

Dass sie als äußerst zielstrebige, junge Assistenzärztin „1985 in einem kleinen Krankenhaus am Rande der Stadt“ (in Düsseldorf – Benrath) ihre medizinische Karriere begann, „zu einer Zeit, als Patienten nach einer Leistenbruch-OP noch mindestens 7 Tage im Krankenhaus lagen“, wusste Sperling ebenso eindrucksvoll zu schildern wie die Errungenschaften und Entwicklungen, mit welchen Weis-Müller die Kliniken an der Viersener Str. voran gebracht hat. „Total-Vaskular-Care“ war 2011 das Stichwort der Stunde. „Als eine der Ersten brachte Frau Prof. Weis-Müller die Gefäßchirurgie und die Angiologie in einer Klinik und zur für den Patienten verbesserten und objektiveren Therapiefindung zusammen“, hieß es als ein Beispiel für ihren Innovationsdrang. Diesen nutzte die „Frau ohne Nerven“ und mit „den Multitaskingfähigkeiten Organisieren, Operieren, Lehren und dabei selten sprachlos sein“, um durch kalkulierbar mutige Verbesserungen bei OPs die Ergebnisse für den Patienten zu optimieren“. Schlussendlich übergibt Weis-Müller nun eine gleich dreifach zertifizierte Klinik samt ausgezeichnetem Shuntzentrum an Ihren Nachfolger, Dr. med. Thomas Nowak. Seinerseits wechselt er vom Alfred-Krupp-Krankenhaus in Essen an die Viersener Straße.

Sein Laudator, Professor Prof. Dr. Dr. Bernd Luther, wusste neben den zahlreichen persönlichen und menschlichen Qualifikationen Nowaks auch die Parallele zu Weis-Müllers Ansatz in Sachen Gefäßmedizin zu dessen Philosophie hervorzuheben: nämlich Gefäßchirurgie und Angiologie in einem Team zu sehen. Ein Credo, mit dem beide gemeinsam in Essen frühzeitig arbeiteten.

Davon zeigte sich Dr. Nowak in seiner Antrittsrede ebenso begeistert wie von seiner „äußerst modernen neuen Wirkungsstätte“, in der neben der hochmodernen Ausstattung auch „große Fußspuren hinterlassen worden sind“, so Nowak. Besonders erfreut hat ihn seit seinem Dienstbeginn auch „das wundervolle Team: von der Ambulanz bis zu den Oberärzten – eine Gemeinschaft“, freute sich Nowak, der sich abschließend „als dankbar für das, was er übernehmen durfte“ zeigte.



Ihre Werbung im **HINDENBURGER**

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

**Jetzt unverbindlich
beraten lassen**

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

media@marktimpuls.de
Tel.: 0 21 61 . 686 95 20
www.hindenburger.de/werben.html

media@marktimpuls.de

Tel.: 0 21 61 . 686 95 20

www.hindenburger.de/werben.html





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 seniorengerechtes Wohnen?

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



02161-6236103

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



**Wohnkonzepte
Alltagshilfen
24 Stunden Pflege
Unterstützungsnetwork**

www.senioren-wg-mit-herz.de



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

Gemeinsam.
Für ein sicheres
Netzwerk im Alter.



ERSTER SPATENSTICH AN DEN MARIA HILF TERRASSEN

Auf den Maria Hilf Terrassen hat mit dem offiziellen ersten Spatenstich zum Bau der Quartiersgarage die Entwicklung des neuen zentral gelegenen Wohnquartiers begonnen – ein wichtiges Infrastrukturprojekt für das künftig weitgehend verkehrsberuhigte Areal. Vertreter der Stadt, der Bauherrin EWMG, des Betreibers ParkenMG sowie des Generalunternehmens Goldbeck West GmbH gaben damit den Startschuss für das Vorhaben.



v.l. Maurice Groten (Projektleiter Goldbeck), Nils Stöcker (Vertrieb Goldbeck), Janann Safi (Vorsitzender des EWMG-Aufsichtsrats), Dr. Ulrich Schückhaus (Vorsitzender der EWMG-Geschäftsführung), Sven Schmidtke (Geschäftsstellenleiter Goldbeck), Oberbürgermeister Felix Heinrichs, Lars Randerath (Geschäftsführer ParkenMG), Kerstin Schaaf (EWMG-Geschäftsbereichsleiterin Immobilienentwicklung) und Markus Tichter (EWMG-Projektleiter) (Foto: EWMG / Albuquerque)

Entstehen wird die Quartiersgarage an der Staufenstraße 11 im nördlichen Bereich der Maria Hilf Terrassen. Sie ist als zentrale Mobilitätsdrehscheibe des Quartiers konzipiert und soll den ruhenden Verkehr bündeln, um die Wohnbereiche weitgehend vom Autoverkehr freizuhalten. Das als Systemparkhaus geplante Gebäude verfügt über zehn versetzte Halbgeschosse mit insgesamt 189 Stellplätzen. Diese sind für einen Großteil der späteren Bewohnerinnen und Bewohner sowie für die vorgesehenen gewerblichen Nutzungen im benachbarten Denkmalensemble vorgesehen. Ergänzend dazu sind weitere Stellplätze in einer südlich gelegenen Tiefgarage sowie in einzelnen Tiefgaragen an den Randlagen des Quartiers geplant.

Der Betrieb der Garage erfolgt durch die ParkenMG GmbH. Vorgesehen ist ein digitales Kennzeichenerfassungssystem, das eine vollständig kontaktlose Ein- und Ausfahrt ermöglicht. Auf der Einfahrtsebene entsteht zudem ein Mobil-

ity Hub mit Abstellflächen für Fahrräder, Lastenräder und E-Scooter sowie einer Packstation. Ergänzt wird das Angebot durch eine moderne Ladeinfrastruktur für Elektrofahrzeuge. Ein besonderer Baustein des Projekts ist die geplante Technikzentrale auf dem Dach und im Innenhof der Garage. Von hier aus soll künftig das gesamte Quartier mit umweltfreundlicher Nahwärme versorgt werden und damit ein Beitrag zur nachhaltigen Energieversorgung der Maria Hilf Terrassen geleistet werden.

Auch architektonisch soll sich das Parkhaus sensibel in das Umfeld einfügen. Entlang der Staufenstraße ist eine schräg abgerückte Schallschutzfassade aus Profilbauglas mit begrünten Pflanzkästen vorgesehen. Hofseitig werden begrünte, bodengebundene Profilbauglasfassaden umgesetzt, während die offenen Fassaden mit einer Lamellenverkleidung in Holzoptik gestaltet werden, die zugleich die natürliche Belüftung ermöglicht.

Goldbeck West GmbH hatte sich mit ihrem Entwurf in einem Bieterverfahren durchgesetzt und das Konzept gemeinsam mit der EWMG weiterentwickelt, insbesondere mit Blick auf die Integration der Nahwärmezentrale. Eine auf der Expo Real in München unterzeichnete Absichtserklärung mündete schließlich in den Generalunternehmervertrag.

Mit dem Bau der Quartiersgarage wird der Grundstein für die gesamte Entwicklung der Maria Hilf Terrassen gelegt. Das Quartier entsteht schrittweise von Norden nach Süden, erste Grundstücke für den Wohnungsbau im nördlichen Bereich sind bereits ausgeschrieben, das Auswahlverfahren läuft.



Hans-Jürgen Schnaß geht in den wohlverdienten Ruhestand

MAGS-VORSTANDSCHEF GEHT IN DEN RUHESTAND

menkonzept auf veränderte Anforderungen in der Bestattungskultur und entwickelte neue Angebote, einschließlich der Aufgabe einzelner Flächen aus wirtschaftlichen Gründen.

Als zweiter Geschäftsführer der GEM mbH verantwortete Schnaß unter anderem die Einführung der Rolltonne sowie die Umstellung von Gelben Säcken auf die Gelbe Tonne. Ein besonderes Anliegen war ihm die Gründung der Beschäftigungs- und Qualifizierungs GmbH im Jahr 2022, die Langzeitarbeitslosen neue Perspektiven eröffnet. Das Unternehmen beschäftigt heute fast 80 Mitarbeitende und arbeitet wirtschaftlich erfolgreich.

Auch in Krisenzeiten bewies Schnaß Führungsstärke: Während der Corona-Pandemie blieben alle Dienstleistungen für die Bürgerinnen und Bürger gesichert. Als ehemaliger Beigeordneter pflegte er zudem eine enge Verbindung zur Feuerwehr, was in seiner Ernennung zum Ehrenbrandmeister Ausdruck fand. Nachwuchsförderung, Ausbildung und die strukturelle Zentralisierung der mags-Standorte im Nordpark gehörten ebenfalls zu seinen Schwerpunkten.

Ab dem 1. Januar 2026 übernimmt der bisherige Finanzvorstand und GEM-Geschäftsführer Jens Hostenbach den Vorstandsvorsitz. Mit dem Ausscheiden von Hans-Jürgen Schnaß verlieren mags, GEM und BQG eine prägende Persönlichkeit, deren Wirken nachhaltig Spuren in der Stadt und in den Unternehmen hinterlassen hat.

Zum Jahresende verabschiedet sich Hans-Jürgen Schnaß aus dem mags-Konzern und geht nach mehr als 47 Berufsjahren in den Ruhestand. Der fast 65-Jährige war erster Vorstandsvorsitzender der mags und hat das Unternehmen vor zehn Jahren mitgegründet. In dieser Funktion prägte er nicht nur die strategische Ausrichtung von mags, sondern auch die Entwicklung der Tochtergesellschaften GEM und BQG – mit spürbaren Auswirkungen auf das Stadtbild und die Lebensqualität in Mönchengladbach.

Unter seiner Verantwortung wurden zentrale Aufgaben wie Grünflächepflege und Verkehrssicherungspflichten weiterentwickelt und an neue Herausforderungen angepasst. Dazu zählen umfangreiche Baumpflanzungen, smarte Bewässerungssysteme, Baumscheibensanierungen sowie die Umgestaltung zahlreicher Parks. Blühstreifen und Staudenflächen sind heute fester Bestandteil des Stadtbildes. Trotz begrenzter Mittel in der Straßenunterhaltung konnten die Verkehrssicherungspflichten eingehalten werden.

Mit der Einführung der Mülldetektive setzte Schnaß ein weithin beachtetes Zeichen für Stadtaubertigkeit. Das Modell fand auch überregional Beachtung. Zudem reagierte er mit dem ersten Friedhofsrah-



NEUES

GEWERBEGBIET

AN DER

TRABRENNBAHN

Die ehemalige Trabrennbahn in Mönchengladbach wird künftig zu einem modernen Gewerbestandort entwickelt. Möglich macht dies das neue Landesprogramm „Go4Gewerbe“, mit dem Nordrhein-Westfalen Kommunen bei der Schaffung nachhaltiger Gewerbeplätze unterstützt. Am Freitag unterzeichneten Ministerin Ina Scharrenbach und Oberbürgermeister Felix Heinrichs eine Zielvereinbarung, die den offiziellen Startschuss markiert. Mönchengladbach ist dabei die erste Kommune, die in das Programm aufgenommen wird. Mit 2,3 Millionen Euro aus einer Landesbürgschaft, die der NRW.URBAN Kommunale Entwicklung GmbH bereitgestellt wird, können Stadt und Landesgesellschaft die rund 14 Hektar große Fläche an der Trabrennbahn zu einem zukunftsfähigen Gewerbeareal entwickeln.

Die Lage bietet zahlreiche Vorteile: Die Fläche befindet sich vollständig im Eigentum der Stadt, ist verkehrstechnisch durch die nahe A44 und den ÖPNV gut angebunden und liegt direkt am Flughafen Mönchengladbach, mit guter Erreichbarkeit des internationalen Flughafens Düsseldorf. Dies eröffnet insbesondere Unternehmen der Luftfahrtbranche attraktive Möglichkeiten – von Wartung und Service bis zu neuen Technologien wie vertikaler Mobilität, alternativen Antrieben und „Zero-Emission Aviation“. Die Stadt plant, die Fläche bis 2029 vermarktungsfertig zu machen und sieht Potenzial für bis zu 1.000 Arbeitsplätze.

SANIERUNGEN AN SCHLOSS RHEYDT VOR ABSCHLUSS



Die Dach- und Fassadensanierung an Schloss Rheydt steht kurz vor dem Abschluss. Nach rund zwei Jahren Bauzeit ist das Gerüst an der zum Wassergraben gelegenen Südostseite der Vorburg bereits abgebaut, auch hofseitig befinden sich die Arbeiten auf der Zielgeraden. Im Rahmen der Sanierung wurden der alte Fassadenanstrich entfernt, beschädigte Ziegel und Natursteine ersetzt sowie sämtliche Fugen erneuert. Aufgrund der salzbelasteten Bausubstanz kam ein spezieller Trass-Kalk-Mörtel zum Einsatz. Den Abschluss bildet ein atmungsaktiver roter Silikatanstrich nach historischem Vorbild. Die Maßnahme wird durch Bundesmittel aus dem Denkmalschutz-Sonderprogramm X gefördert und bis Jahresende baulich abgeschlossen. Die restlichen Außenarbeiten am Ostflügel sollen im Frühjahr folgen, während die Innensanierung ab 2027 geplant ist. Ab Frühjahr 2026 sind zudem Arbeiten an den Außenanlagen vorgesehen.

HOCHZEIT-SPEZIAL

TIPPS FÜR DEN SCHÖNSTEN TAG

Foto: redflower - stock.adobe.com

Foto: ximich_natali - stock.adobe.com

Redaktion: **Marc Thiele**

Eine Hochzeit zählt zu den wichtigsten Ereignissen im Leben. Ein so besonderer Tag, dass man ihn als wunderschön und einzigartig in Erinnerung behalten möchte. Nach vielen Wochen oder gar Monaten der Aufregung und Nervosität steht und fällt alles nicht wie erwartet mit dem Ja-Wort, sondern eigentlich mit der Feier danach. Im Kreise der engsten, liebsten und besondersten Menschen, wo nichts schiefgehen darf.

Hat man alles bedacht, ist die Auswahl, die man getroffen hat, auch die richtige gewesen? Ist die Location wie gewünscht. Wie ist das Essen? Sind

DJ oder Live-Act gut und machen Stimmung und vor allem: Sind die Gäste zufrieden?

Unsere diesjährigen Sonderseiten zum Thema Hochzeit drehen sich redaktionell um den geüsslichen Teil der großen Feier. Ein Thema, in dem wir uns deutlich besser auskenne, als bei aktuellen Trends für Hochzeitskleider, Zeit- und Kostenpläne, Blumenarrangements etc.

Eine perfekte Hochzeitsfeier lebt am Ende von gutem Essen, tollen Drinks und allem, was dazu beiträgt, die beste Stimmung über den gesam-

ten Tag oder Abend zu transportieren. Für all das haben wir einige Tipps und Empfehlungen für Sie zusammengetragen, die wir selber bereits genossen, ausprobiert oder erlebt haben. Erfahrungen aus erster Hand sozusagen.

Wir wünschen allen Brautpaaren in spe viel Erfolg bei der Planung Ihres besonderen Tages und natürlich ein großartiges Erlebnis, das für immer in Erinnerung bleibt, als Ergebnis aller Anstrengungen. Vielleicht können ja einige unserer Empfehlungen zum Gelingen beitragen.

HEIRATEN IM PARK

**FOHLEN
EVENTS**

Ihr möchtet euren Hochzeitstag zu einem einzigartigen Erlebnis machen und dort JA sagen, wo sonst tausende Fans ihre FOHLENELF anfeuern?

Wir schnüren euer individuelles Rundum-Sorglos-Paket für den perfekten Tag.

Jetzt Angebot anfragen unter **events@borussia.de** oder unter **+49 2161 9293-1430**

Weitere Infos unter **EVENTS.BORUSSIA.DE**

Standesamtliche Trauung im BORUSSIA-PARK in Kooperation mit dem Standesamt Mönchengladbach möglich.





HEIRATEN MIT GESCHICHTE: HOCHZEITSMESSE AUF BURG BRÜGGEN

Am **25. Januar 2026** verwandelt sich die romantische Kulisse der Burg Brüggen wieder in einen Treffpunkt für alle, die ihre Liebe feiern möchten. Ab 11:00 Uhr lädt die Burggemeinde Brüggen zur **6. Hochzeitsmesse auf Burg Brüggen** ein – der perfekte Ort, um Inspiration für den großen Tag zu sammeln.

Bis 17:00 Uhr präsentieren sich über **40 Ausstellerinnen und Aussteller**, die mit viel Herzblut und Erfahrung rund um das Thema Hochzeit, Silber- oder Goldhochzeit, Renewing oder andere festliche Anlässe beraten. Von Brautmode und Herrenausstattung (jeweils drei Anbieter) über Juweliere, Stylistinnen, Floristinnen, Papeterie, Caterer und Eventlocations bis hin zu Fotografie, Tortenmanufakturen, DJs, Sängern und Sängerinnen und Trauredner und Traurednerinnen – hier findet ihr alles, was euren Tag einzigartig macht. Auch Ideen für die Hochzeitsreise und stilvolle Lingerie, Kosmetik und Beauty kommen nicht zu kurz.



Ein besonderes Highlight: **Das Standesamt Brüggen ist vor Ort und vergibt Termine für die begehrten Ambientetrauungen auf der Burg**. Unter allen Anmeldungen wird sogar eine Trauung verlost – Romantik pur!

In diesem Jahr konzentriert sich die Messe vollständig auf die vier Ebenen der historischen Burg. Im Außenbereich warten stilvolle Hochzeitsfahrzeuge, ein liebevoll umgebauter Camper als Fotobox sowie weitere Caterer auf euch.

Die Anreise ist entspannt: Kostenlose Parkplätze rund um den historischen Ortskern stehen ausreichend zur Verfügung. **Der Eintritt ist frei**.

Bewusst Brüggen – festlich erleben.
Neugierig geworden? Weitere Informationen findet ihr online unter www.hochzeitsmesse-brueggen.de





Hochzeitsmesse auf Burg Brüggen

**SONNTAG,
25. Januar 2026,
11:00 Uhr - 17:00 Uhr**
*Alles rund um
den schönsten Tag
Ihres Lebens!*
Eintritt frei



Ihr Gastgeber:  www.hochzeitsmesse-brueggen.de



Egal ob romantisch klein oder festlich groß, wir freuen uns über Ihre Anfrage per Mail



Restaurant Landwirtschaft

Anja & Georg Heyes GbR
Klosterweg 32
47877 Willich

Telefon: +49 2154 - 486 863 0
E-Mail: restaurant@berderhof.de

www.berderhof.de



STYLES FÜR DEN SCHÖNSTEN TAG

2026 dreht sich bei der Hochzeitsmode alles um Deinen eigenen Stil mit klaren Linien: Weiche Formen, umweltfreundliche Stoffe und moderne Klassiker treffen auf das, was Dich ausmacht. Egal, ob Du schicke Anzüge im reduzierten Stil oder ein von Couture inspiriertes Brautkleid suchst – es geht darum, was Dir gefällt. Hier zeigen wir Dir exemplarisch tolle Styles des Mönchengladbacher Herrenmodelabels **DU4** und der bekannten Brautmodenmarke **LILLY**, die Dich für Deinen großen Tag inspirieren könnten.



DU4



DIAMONDS by LILLY



LILLY



LILLY

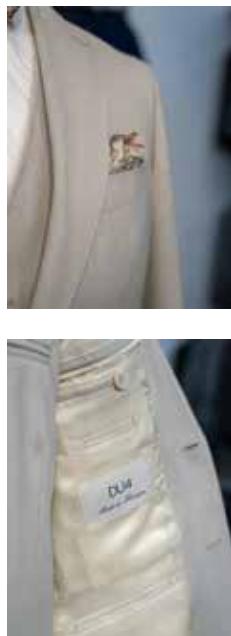




PASSIONS by LILLY



DU4



DU4
Herrenausstatter

STILVOLL ZUM JA-WORT

www.du4.de

SHOPPING | HOCHZEITSMODE FÜR SIE UND IHN

FÜR DIE BRAUT

couture-marriage.de | sannalindstroem.de | lilly.com | pronovias.com
demetrios.com | thesposagroup.com | bianco-evento.com | weise-mode.de | justinalexander.com

GESCHÄFTE VOR ORT

brautfreundin.de | couture-marriage.de | brautmode-hendrix.de
second-moment.de | jemilliya.com | ladys-braut.de

FÜR DEN BRÄUTIGAM

du4.de | wienand-mode.de | wilvorst.de (Labels: Wilvorst, Wilvorst Green Wedding, Tziacco, Atelier Torino) | digel.de | suitsupply.com

GESCHÄFTE VOR ORT

du4.de | wienand-mode.de | statz-lagerverkauf.de
return-grevenbroich.de | sinn.com | peek-cloppenburg.de

JA, ICH WILL!

MOKKA
restaurant & catering

photomakers.org

MOKKA catering macht Ihre Hochzeit zum genussvollsten Tag in Ihrem Leben: Mit kulinarischen Köstlichkeiten, ausgewählt ganz nach Ihrem Geschmack. Und einem Service, der Ihnen Köpfe und Hände freihält, um jeden Augenblick Ihrer Feier zu genießen!

Tel. (02161) 247 33 07 • catering@mokka.de • www.mokka.de



Foto: Oleg Breslavtsev - stock.adobe.com

WEIN & PRICKELNDES FÜR DIE HOCHZEIT

Redaktion: Marc Thiele

Eine Hochzeit ist die Krönung der Liebe – und ein Fest für alle Sinne! Familie und Freunde feiern mit, da dürfen leckeres Essen und die passenden Getränke nicht fehlen. Gute Weine, prickelnder Sekt und edler Champagner sorgen für Stimmung, regen Gespräche an und bleiben in Erinnerung. Wer hier klug wählt, beschert seinen Gästen mehr als nur etwas zu trinken, nämlich ein echtes Erlebnis.

Zu Beginn der Feier darf es prickeln! Sekt, Crémant oder Champagner machen sofort gute Laune. Zum Empfang passen besonders gut leichte, elegante Sorten mit feiner Säure. Ein guter Winzersekt aus Riesling oder Burgunder ist herrlich klar und frisch, ein Crémant aus dem Elsass, der Loire oder Burgund und ein Franciacorta aus Italien sind eine tolle Alternative zum Champagner. Wer es extra festlich will, wählt einen trockenen Brut-Champagner – zeitlos und belebend.

Beim Essen darf es dann etwas vielfältiger sein. Ein leichter, fruchtiger Weißwein wie Sauvignon Blanc, Weißburgunder oder ein trockener Riesling passt super zu Vorspeisen, Fisch oder Gemüsegerichten. Wichtig ist, dass der Wein nicht zu stark ist, sondern das Essen ergänzt. Zum Hauptgang – besonders bei Fleisch – passen weiche Rotweine gut. Ein Spätburgunder, Merlot oder ein junger Tempranillo mit wenig Tanninen sind elegant und unkompliziert. Auf schwere Rotweine sollte man bewusst verzichten, schließlich ist eine Hochzeit kein Degustationsabend.

Unterschätzt, aber total vielseitig: Rosé! Mit seiner Frische und Frucht passt er gut zu Sommergerichten, aber auch zu lockeren Feiern am Nachmittag oder Abend. Trockene Rosés aus der Provence oder gute deutsche Varianten sind sehr beliebt.

Später am Abend und zur Hochzeitstorte darf es wieder prickeln! Ein halbtrockener Sekt, ein ita-

RIEDEL Bellorondo
Champagne Glass
Foto: Riedel

lienischer Prosecco, ein spanischer Cava oder ein Champagner mit etwas mehr Süße passen perfekt. Ein Dessertwein – zum Beispiel ein feinherber Riesling oder ein Moscato d'Asti sind ideal zu klassischen Vanille- oder Rührkuchentorten, ein Portwein oder Madeira sind ideale Begleiter von Schokoladentorten und wenn es eine Fruchttorte ist, bieten sich ein Sauvignon Blanc, Riesling oder ein Rosé-Sekt an.

Egal, woher der Wein kommt oder wie teuer er war: Die Getränke müssen zum Paar und zur Feier passen. Die Lieblingsweine, regionale Spezialitäten oder eine kleine Geschichte zur Auswahl machen das Ganze besonders. Denn am Ende sind es genau diese liebevollen Details, die eine Hochzeit unvergesslich machen – mit jedem Schluck!

Nun, da die passenden Getränke ausgewählt sind, gilt es, die Schaumweine perfekt zu servieren, und hier kommt für viele nun wahrscheinlich eine Überraschung. Finger weg von klassischen Sektflöten oder -schalen. In Sektflöten hält sich zwar die Kohlensäure, aber die Aromen können sich kaum entfalten, und Schalen sind eher für Cocktails geeignet, da sowohl die Aromen als auch die Kohlensäure schnell verfliegen.

In speziell entwickelten Gläsern kommen Schaumweine und Champagner perfekt zur Gelung. Eine Besonderheit dieser Schaumwein-

gläser ist der Moussierpunkt, eine aufgerautete Stelle am Glasboden, durch die sich die feinen, beim Öffnen einer Flasche aufsteigenden Kohlensäurebläschen, „Perlage“ genannt, perfekt entfalten können. Ein Qualitätsmerkmal, denn je feiner und langlebiger diese Bläschen sind, desto hochwertiger ist der Schaumwein. Eine andere Begründung für spezielle Gläser führt Glashersteller Max Riedel in einem Interview an: „Champagner ist in erster Linie Wein.“ Auch Fachbuchautor Peter Jauch (Champagner – Das Buch) teilt diese Meinung und ergänzt: „In den historischen Glasformen können sich außer Bubbles und Hefe kaum Aromen entwickeln.“ Sollten keine Schaumweingläser zur Hand sein, empfiehlt er für jüngere Champagner ein Weißweinglas und für ältere ein Rotweinglas.

Ein Praxistipp aus der Redaktion: Um das Thema nicht zu kompliziert (und teuer) zu machen, bieten sich auch die mittlerweile weit verbreiteten verjüngten Universalgläser an.

Damit von den edlen Tropfen auch etwas in die nun passenden Gläser kommt, hier abschließend noch ein paar Experten-Tipps:

Peter Jauch öffnet Champagnerflaschen mindestens 15 Minuten vor dem Genuss, so dass der Champagner die Möglichkeit hat, zu atmen und seine Aromen zu entwickeln.

Eis hat in einem Schaumweinglas nichts verloren, denn das Schmelzwasser würde den Moussierpunkt verschließen und damit nutzlos machen.

Auch das Öffnen einer Sekt- oder Champagnerflasche hat seine Tücken und kann buchstäblich ins Auge gehen. Um das zu verhindern und stilvoll an den kostbaren Inhalt zu gelangen, bietet sich die nachfolgende Vorgehensweise an:

Man entfernt vorsichtig die Folie über dem Korken sowie das Drahtkörbchen (Muslett), während man den Korken mit dem Daumen fixiert. Nun hält man die Flasche im 45°-Winkel von allen Personen weg und dreht langsam die Flasche. Der Korken wird dabei nicht aktiv bewegt, sondern weiter fixiert, bis er sich langsam löst und ein leises Zischen zu hören ist. Der Korken schießt nicht mit einem lauten „Plopp“ raus, es ist schließlich eine Hochzeit und keine Formel-1-Siegesfeier. Das einzige Unfeine bei dieser sanften Methode des Öffnens ist der Name des leisen Zischgeräusches. Dieses nennt man nämlich „Angels Fart“ oder auf Deutsch „Engelsfurz.“

Sollte doch mal etwas vom guten Tropfen übrig bleiben, greifen Sie zu einem Schaumweinverschluss, der abdichtet und Druck standhält. Der alte Silberlöffel in der offenen Flasche ist nichts weiter als ein Märchen aus der alten Zeit. Wahrscheinlich wollte man früher nur zeigen, was man an Tafelsilber hat.



Feiern Sie Ihre Hochzeit im Restaurant Landwirtschaft auf dem über 500 Jahre alten Berderhof - einer wunderschönen Location umgeben von Feldern und Wiesen im Städtedreieck Mönchengladbach, Krefeld und Düsseldorf.

Unsere klimatisierten Räumlichkeiten bieten Platz für bis zu 110 Personen, inklusive Tanzfläche und zuzüglich der Terrasse. Für kleinere Familienfeiern bis zu 50 Personen bietet unser separater Raum mit angeschlossener Terrasse einen perfekten Rahmen.

Wir bieten eine ausgezeichnete Küche, die Ihre Hochzeit auch kulinarisch zu einem unvergesslichen Erlebnis machen wird. Unser erfahrenes Team sorgt dafür, dass alles perfekt organisiert ist und Sie sich voll und ganz auf Ihren großen Tag konzentrieren können.

Egal ob Sie sich für eine freie Trauung auf unserer Terrasse entscheiden oder nach der Kirche mit einem Sektempfang starten möchten, ob Sie sich für ein opulentes Buffet, ein festliches Menü oder eine Kombination aus beidem entscheiden - wir setzen Ihre Wünsche gerne in die Tat um.

Möchten Sie zunächst einmal unsere Räumlichkeiten besichtigen?

Kommen Sie gerne auch ohne Termin während der regulären Öffnungszeiten bei uns vorbei. Oder melden Sie sich per Mail - wir senden Ihnen gerne weitere Bankettinformationen.



Restaurant Landwirtschaft

Anja & Georg Heyes GbR
Klosterweg 32
47877 Willich

Telefon: +49 2154 - 486 863 0
E-Mail: restaurant@berderhof.de
www.berderhof.de



DREI COCKTAILS FÜR EINE HOCHZEITS-FEIER MIT KLASSE

Redaktion: **Marc Thiele**

Neben Wein und Sekt bzw. Champagner gehören mittlerweile auch Cocktails zum guten Ton auf einer angesagten Hochzeit. Zum Selbermachen hat das Brautpaar sicher keine Zeit, also wird entweder ein professioneller Service gebucht oder Freunde bzw. das Personal der Feierlocation müssen ran an den Shaker. Natürlich

zählt bei der Auswahl der Drinks hauptsächlich der eigene Geschmack, aber Caipi, Whisky-Cola und „Bangern“ wie der Long Island Ice Tea fehlen für so einen besonderen Anlass einfach die Klasse und Schnapsleichen möchte man ja auch nicht unbedingt zur Feier des besonderen Tages haben. Daher konzentrieren wir uns auf

Drinks, mit denen man einfach keine „Druckbentankung“ betreiben möchte, sondern bei denen der Genuss ganz klar im Vordergrund steht. Von den nachfolgenden drei Empfehlungen werden die Gäste mit Sicherheit begeistert sein und alkoholfreie Varianten kann man daraus auch ganz schnell zaubern.

Espresso Martini

Der elegante Wachmacher

Kaum ein Drink verbindet Genuss und Energie so stilvoll. Perfekt nach dem Dinner, wenn die Tanzfläche ruft.

Zutaten:

6 cl Vodka
3 cl Espresso*
2,25 cl Kaffelikör (Mr. Black, Kahlúa)
max. 1 cl Zuckersirup (je nach Geschmack)
3 Kaffeebohnen zur Dekoration (kein Kaffee- oder Kakaopulver)



Glas:

Vorgekühlt: Martini-Glas oder Sektschale

Zubereitung:

Den Espresso frisch zubereiten und etwa 2 – 3 Minuten abkühlen lassen. Er sollte lauwarm sein, wenn er in den Shaker kommt. Größere Mengen Espresso kann man in einer Kaffeekanne warmhalten. Keinen kalten Kaffee oder Cold Brew verwenden, da diese zu bitter für den Cocktail sind.

Alle Zutaten in einen Cocktailshaker auf Eis geben und kräftig shaken, so dass sich eine feine Crema bildet. Anschließend den Cocktail in das vorgekühlte Glas doppelt abseihen, also durch das eigentliche Cocktailsieb und durch ein feineres Sieb. Mit drei Kaffeebohnen garnieren und servieren.

Pornstar Martini

Glamour im Glas

Fruchtig, sinnlich, leicht verspielt. Ein Drink mit Show-Effekt, serviert mit einem Shot Prosecco.

Zutaten:

6 cl Wodka
1,5 cl frischer Limettensaft
3 cl Vanillesirup
2 ganze Passionsfrüchte
Champagner oder Prosecco
1/2 aufgeschnittene Passionsfrucht zur Deko



Glas:

Vorgekühlt: Sektschale / Coupe-Glas und Shot-Glas

Zubereitung:

Die beiden Passionsfrüchte halbieren und das Fruchtfleisch aus drei Hälften zusammen mit dem Vodka und Limettensaft in den Shaker geben.

Den Shaker mit Eiszwürfeln auffüllen und sehr kräftig schütteln. Anschließend den Inhalt in das vorgekühlte Glas doppelt durch Cocktailsieb und feines Sieb abseihen. Die vierte Passionsfruchthälfte als Deko mittig in die helle Schaumschicht legen. Das eisgekühlte Shot-Glas mit Champagner (alternativ Prosecco) füllen und getrennt zum Cocktail servieren.

French 75

Hochzeit im klassischen Sinne

Champagner, Gin und Zitrone: Dieser Drink ist pure Feierlichkeit und passt perfekt zum Empfang.



Zutaten:

3 cl Dry Gin
1,5 cl frischer Zitronensaft
max. 1 cl Zuckersirup (nach Geschmack)
Champagner (kein anderer Schaumwein!)
Zitronenzeste als Dekoration (alternativ eine eingelegte Kirsche)

Glas:

Vorgekühlt: Hohes Champagnerglas, keine Schale.

Zubereitung:

Gin, Zitronensaft und Zuckersirup in den Shaker geben, mit Eiszwürfeln auffüllen und mindestens 20 Sekunden sehr kräftig shaken. Danach den Inhalt doppelt durch das Cocktailsieb und ein feines Sieb ins Glas abseihen und mit 10 cl eiskaltem Champagner auffüllen. Die Zitronenzeste als Dekoration ins Glas legen.



Foto: laurine - stock.adobe.com

ADRESSEN & EMPFEHLUNGEN

Wein, Sekt, Champagner

Von Anfang bis Ende die perfekten Begleiter

Leonhard Redle Weine & Spirituosen e.K.

Berliner Platz 1, 41061 Mönchengladbach
Mo. - Do. 10 - 19 Uhr, Fr. 10 - 18 Uhr, Sa. 10 - 16 Uhr

KULT + GENUSS

Wilhelm-Strauß-Str. 65, 41236 MG-Rheydt
Di. - Do. 11 - 16 Uhr, Fr. u. Sa. 11 - 18 Uhr
www.kultundgenuss.de

Weindepot Hans-Peter Gietzen

St. Peter Str. 3 41179 MG-Rheindahlen
Do. 16 - 18 Uhr, Fr. 13 - 20 Uhr, Sa. 11 - 17 Uhr
www.weindepot-gietzen.de

Weinhaus Menrath

Herrenshoffer Str. 60, 41352 Korschenbroich
Di. - Do. 16 - 20 Uhr, Fr. 14 - 20 Uhr, Sa. 10 - 16 Uhr
www.weinhaus-menrath.de

La Cava Wein, Sekt & Feinkostspezialitäten

Hauptstr. 135, 41747 Viersen
Mo. 24:30 - 18 Uhr, Di. 10 - 18 Uhr, Sa. 9:30 - 15 Uhr
<https://lacava-weinhandel.de>

Cocktails

Purer Genuss und Unterhaltung

Mono Events (Bar Plastique) - www.monoevents.de
Starkeepers (Nic Shanker) - www.starkeepers.de
Shaker Wolves - www.shakerwolves.de

DJs, Live-Acts, Event-Personal

Damit alles rund läuft

Die Eventfaktur - <https://die-eventfaktur.de>
Goldtunes - <https://goldtunes.de>
Alex Behrens (Sängerin) - www.sangerin-alex.de
Sound Magic (Technik) - <https://sound-magic.de>
3s - Personal & Eventmanagement - <https://3s-gmbh.com>

Hochzeits-Fotografie

Für wunderschöne Erinnerungen an wundervolle Momente

Myriam Topel - <https://myriamtopel.de>
Silvana Rücker - <https://silvanaruecker.de>
Mira Mikosch - www.miramikosch.com
Felix der Glückliche - <https://felix-der-glueckliche.de>
Monika Bleck - monika-bleck-fotografie.de



BRÄUTIGAM-MODE

klassik, pompös, schlicht, vintage

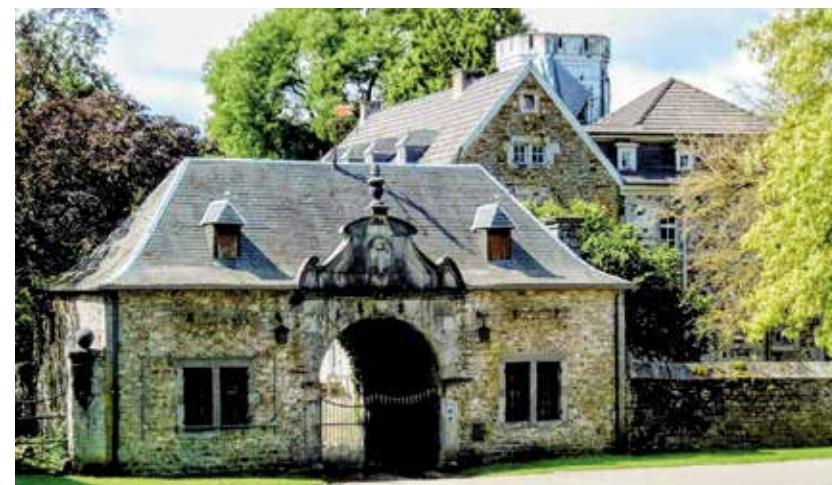
fertig in den Größen XS-5XL
ODER nach Maß und Wunsch.

Kompetente Beratung in toller Atmosphäre,
Riesenauswahl, jeder Stil, perfekter Service,
ständig über 2.000 Outfits am Lager.



www.wienand.ac

Aachen, Alexanderstr. 18-20, Tel. +49 (0)241 32976



DIE LOCATION

wo Geschichte atmet und Ideen wachsen.

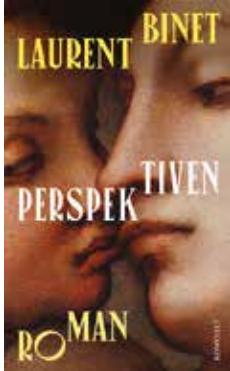
Veranstaltungsräum bis 100 Pers.
Übernachtung bis zu 26 Pers.
voll ausgestattete Küche, freie Wahl Catering;
rustikale, variable Räumlichkeiten;
Parkähnlicher Garten und großer Innenhof.



www.chateau-thor.be

Frank Wienand, Tel. +49 1575 747 37 47, Nierstr. 5, 4711 Lontzen, Belgien

Laurent Binet
PERSPEKTIVEN



Florenz im 16. Jahrhundert. Der Maler Jacopo da Pontormo wird tot aufgefunden, mit einem Meißel erstochen liegt er zu Füßen seines unvollendeten Freskos in der Kapelle von San Lorenzo. Anscheinend wurden Teile des Werks übermalt – warum und von wem? Kurz danach verschwindet ein Gemälde. Auch in ihm schienen gefährliche Botschaften verborgen.

Ein packender Kunstkrimi, als Briefroman angelegt, mit illustren Protagonisten: die Medici, die Königin von Frankreich, die Maler Michelangelo, Cellini, Vasari und viele mehr.

Ein spannungsreiches Spiel mit Fakten und Fiktionen im Florenz der Renaissance.

Judith Stoletzky
MANN MACHT YOGA- LÖWEN, HELDEN, KRIEGER, TIGER UND DAS STEHENDE HALBE RAD



Nachdem Judith Stoletzky in ihrem Buch „Yoga while you wait“ gezeigt hat, wie man Yoga jederzeit zwischendurch praktizieren kann, bringt sie uns nun Yoga für echte Kerle nah.

Augenzwinkernde, humorvolle Fotografien kombiniert mit 36 alltagstauglichen und leicht verständlichen Asanas zeigen einen praktischen Einstieg in die Yoga-Welt für Männer, auch wenn diese glauben, für solche Art Sport ungeeignet zu sein. Ganz ohne Esoterik und Räucherstäbchen sind die Anleitungen zu den Übungen prägnant und für Einsteiger und Sportler einfach umzusetzen. Die Fotos von Stoletzky und Marvin Zilm sind wunderbar komponiert und höchst vergnüglich anzusehen.

Eine perfekte Kombi aus Spaß und Nutzen ist dieses Buch für Männer, die sich vor nichts fürchten- nicht einmal vor Yoga!

Rowohlt | 304 Seiten | HC | 26,- € | ISBN: 978-3-498-00694-5

Eine Empfehlung von:

ANTIQUARIAT AM ST. VITH
Rathausstr. 10 | 41061 Mönchengladbach
www.antiquariat-am-stvith.de

Online
Shop



Volker Weidermann
GESAMTWERK



Dies ist eine kleine Hommage an Volker Weidermann, der uns regelmäßig mit seinen sehr präzisen, fundierten Werken zu diversen Themen aus der Weltliteratur beschenkt und zur Lektüre anregt. Es ist immer ein literarisches Ereignis, wie zuletzt das Erscheinen des Buches „Wenn ich eine Wolke wäre“ über Mascha Kaleko und die Reise ihres Lebens. Wie immer wird viel Hintergrundwissen für uns Leser erforscht und aufbereitet. Es ist der intensive Blick auf eine ausgewählte Lebenszeitspanne.

Er lässt uns Grenzen überschreiten und öffnet neue Horizonte. Die Sprache ist gediegen, der Ton klassisch. Die biographische Eingrenzung ungewöhnlich, wie zuletzt auch mit dem beeindruckenden Buch „Mann vom Meer“, die Geschichte der Familie Mann vom Meer aus betrachtet. Nicht zu vergessen das aufwühlende Buch „Ostende, 1936 Sommer der Freundschaft“, über die vielen namhaften Literaten im Exil. Er ist Herausgeber der ambitionierten Reihe „Bücher meines Lebens“ wie Daniel Kehlmann über Leo Perutz, Jenny Erpenbeck über Christine Lavant. Es gibt noch viele weitere Titel und gerade aktuell: die Biographie über Max Frisch.

Kiepenheuer & Witsch | 240 Seiten | HC | 23,- € | ISBN: 978-3-462-00863-0

Eine Empfehlung von:

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

Online
Shop



Becker Jost Volk | 144 Seiten | HC | 20,- € | ISBN: 978-3-95453-351-0

Eine Empfehlung von:

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

Online
Shop



Florian Illies
WENN DIE SONNE UNTERGEHT



Kaum im unsicheren südfranzösischen Exil angekommen, will Thomas Mann eigentlich sofort wieder zurück in seine edle Münchener Villa. Sein Bruder Heinrich hingegen genießt die Freiheit des Südens. Dazwischen die sechs Kinder von Thomas und Katia: Der eine, Michael, spielt Tag und Nacht Geige, der zweite, Klaus, gründet eine Exilzeitschrift, die dritte, Elisabeth, badet und genießt die Zeit ohne Schule. Erika, die älteste, führt Regie und schmuggelt den Besitz der Manns aus München über die Grenze. Golo holt das Geld von den Konten und versorgt den vergessenen Hund. Und Monika? Sie bleibt einfach am Strand von Sanary liegen.

Ein Ort, eine Familie, drei Monate bei 30 Grad.

Meisterhaft erzählt Florian Illies von einer berühmten Dynastie und dem schicksalhaften Jahr 1933.

S. Fischer Verlage | 336 Seiten | HC | 26,- € | ISBN: 978-3-10-397192-7

Eine Empfehlung von:

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



Raúl Krauthausen, Adina Hermann
ALS ELA DAS ALL EROBERTE



Ela ist fasziniert vom Weltraum. Ihr großer Traum ist es, eines Tages ins All zu fliegen. Allerdings glauben einige nicht daran, dass sie es schaffen kann weil sie einen Rollstuhl nutzt. Zum Glück hat sie ihren besten Freund Ben, der ihr immer zur Seite steht und sie unterstützt. Und ihr Onkel Micha ermutigt sie, ihren Träumen zu folgen und an ihre Wünsche und Ziele zu glauben. Schließlich entdeckt Ela, dass viele Wege zu den Sternen führen.

Eine wunderschöne Geschichte über Träume und den Mut, sie zu verwirklichen, Freundschaft, Selbstbewusstsein und den Glauben an sich selbst.

Fantasievolle Illustrationen und jede Menge Wissen über Raketen und Weltraum ergänzen das spannende Buch zum Vorlesen ab 5 Jahren und zum Selberlesen.

Carlsen Verlag | 96 Seiten | HC | 14,- € | ISBN: 978-3-551-52246-7

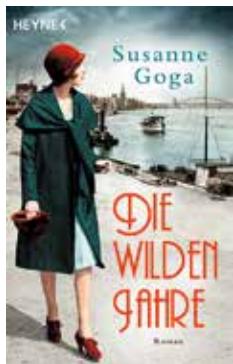
Eine Empfehlung von:

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

Online
Shop



Susanne Goga
DIE WILDEN JAHRE



Rheinland 1914 - 1919. Die Geschwister Thora und Hannes Bernrath aus einer wohlhabenden Fabrikantenfamilie in München-Gladbach stehen einander sehr nahe. Zwischen Krieg, Revolution, Streiks und der Besetzung des Rheinlands suchen sie nach einer Zukunft.

Thora beginnt ein Schauspielstudium in Düsseldorf. Hannes ist nach der Rückkehr von der Front orientierungslos. Er hatte Architektur studieren wollen, doch sein Vater hat andere Pläne für ihn. Dann wird Hannes wegen Mordverdachts verhaftet. Thora setzt alles daran, seine Unschuld zu beweisen. Dabei erfährt sie vom geheimen Leben ihres Bruders.

Die Autorin aus Rheydt hat die Figuren sehr lebensnah dargestellt. Beklemmend sind die Verletzungen und Traumata der Soldaten. In starkem Kontrast dazu die Einblicke in die bunte Welt des Theaters. Die Nachkriegszeit unter alliierter Besetzung und mit teils gewaltsaufgeladenen Arbeiterunruhen in Düsseldorf ist gut recherchiert. Eine spannende Mischung aus Familiendrama, Krimi und Historie!

Heyne Verlag | 448 Seiten | TB | 13,- € | ISBN: 978-3-453-42965-9

Eine Empfehlung von:

NIERSLESER
JÖRG & ANNETTE TOMZIG
www.instagram.com/Niersleser



Lese(r)tipps aus der Redaktion



Antje Kluth
BLAUE GLÜCKSORTE AM NIEDERRHEIN



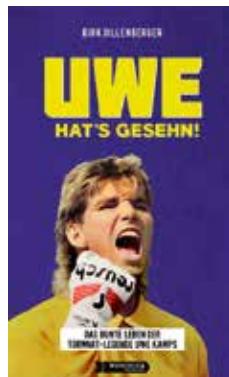
Der Niederrhein ist ein wahr gewordener Traum für alle, die Natur und Wasser lieben. Herrliche Weiten, ruhige Auen, gurgelnde Bäche und lebendige Moorlandschaften – ein echtes Naturparadies! Und ob beim Floßbauen, am Sandstrand, beim Goldschürfen oder auf Kneipp-Tour: An Rhein, Niers und Nette trifft man Menschen mit dem legendären rheinischen Frohsinn, der einfach ansteckend ist.

Die Autorin:

Antje Kluth wuchs am Niederrhein auf und war häufig auf Entdeckertour zwischen Emmerich und Selfkant unterwegs. Auch heute noch ist die Autorin und Lektorin immer auf der Suche nach neuen Erlebnissen für spannende Geschichten aus der Heimat. Ihr persönliches Glücksresort: wilde Natur in geschützten Gebieten mit kleinen und großen Tieren.

Droste Verlag | 168 Seiten | PB | 16,- € | ISBN: 978-3-7700-2528-2

Dirk Dillenberger
UWE HAT'S GESEHN!



Er steht für Vereinstreue und gewagte Frisuren, für knallige Trikots und brennenden sportlichen Ehrgeiz: Uwe Kamps.

22 Jahre lang stand er für Borussia Mönchengladbach zwischen den Pfosten. Er ist bis heute Fan-Liebling, feierte Titel und blieb den „Fohlen“ auch nach dem Abstieg in die zweite Liga treu. Unvergessen: seine vier gehaltenen Elfmeter im Halbfinale des DFB-Pokals 1992.

Selbst nach der aktiven Karriere als Spieler und Coach prägt er Borussia Mönchengladbach, inzwischen als Mitglied des Präsidiums. All das macht ihn – nicht nur für die Anhänger der „Fohlen“ – zu einer echten Legende der deutschen Fußballgeschichte.

Autor Dirk Dillenberger erzählt in seinem packenden Porträt die Geschichte des Sportlers Uwe Kamps, von seinen Anfängen beim ASP-Eller e.V. bis zu seiner Tätigkeit als Torwarttrainer, der Talente wie Marc-André ter Stegen entwickelte. Aber auch dem Menschen im Trikot mit der Nummer eins kommen wir näher – seiner Leidenschaft für Musik und coole Klamotten, seiner Liebe zur Familie und der Verbundenheit zu seinen Fans.

- inkl. bisher unveröffentlichter Privatfotos, Trikot-Galerie und Beiträgen von Freunden und Weggefährten

Mendoza Verlag | 264 Seiten | BR | 22,- € | ISBN: 978-3-9822752-0-8

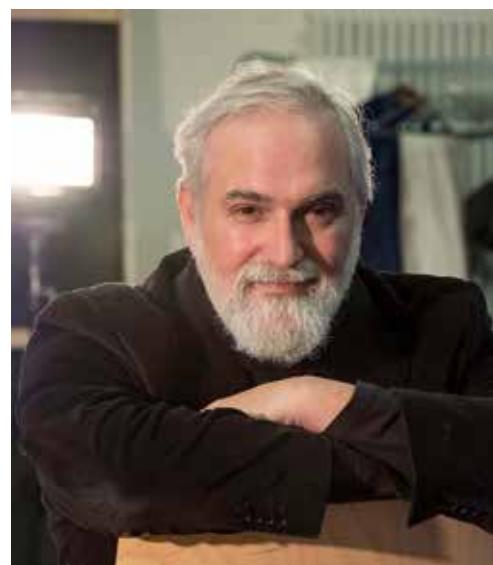


Elias ZWISCHEN SEIN UND SCHEIN

Kobie van Rensburg im Gespräch über Elias, Illusion und Verantwortung

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

Wenn Regie, Bühne, Video und Kostüm aus einer Hand stammen, entsteht mehr als nur eine Inszenierung – es entsteht eine geschlossene künstlerische Vision, in der ästhetische Entscheidung, dramaturgische Haltung und technische Umsetzung untrennbar miteinander verbunden sind. Genau diesen Anspruch verfolgt Kobie van Rensburg in seiner Arbeit an Elias. In der aktuellen Inszenierung übernimmt er nicht nur die Regie, sondern verantwortet auch das visuelle Gesamtkonzept des opernhaften Oratoriums – von der räumlichen Illusion über die Videobilder bis hin zu den Kostümen. Im Gespräch spricht er über die künstlerische Freiheit und Verantwortung dieser Arbeitsweise, über seine kritische Auseinandersetzung mit dem biblischen Stoff und über Theater als Ort existenzieller Fragen zwischen Wirklichkeit und Illusion.



HINDENBURGER: Erzählen Sie gerne etwas über das Stück „Elias“.

Kobie van Rensburg: In unserer Lesart ist Elias ein selbsterannter Prophet. Ich habe die Handlung bewusst in die USA der 1930er- und 40er-Jahre verlegt, in eine fiktive Kleinstadt mitten im Nirgendwo. Elias ist eine Art „Fire-and-Brimstone-Preacher“, der den Menschen erklärt, wie sie zu leben haben.

Eine verheerende Dürre trifft die Region – möglicherweise menschengemacht. Elias nutzt die Not der Menschen, um seine eigene Version der Realität durchzusetzen. Das bringt ihn in Konflikt mit der Obrigkeit, mit König und Königin, und macht ihn schließlich zum Gejagten. Überträgt man diese alttestamentarische Geschichte ins Heute,

würde man Elias wohl als Terroristen bezeichnen. Ich stehe diesen biblischen Stoffen sehr kritisch gegenüber, aber die Musik von Felix Mendelssohn Bartholdy ist so emotional, so menschlich und so überzeugend, dass daraus ein unglaublich packender Theaterabend entsteht.

HINDENBURGER: Sie vereinen bei „Elias“ Regie, Bühne, Video und Kostüme in einer Hand. Wie beeinflusst diese Gesamtverantwortung Ihren künstlerischen Blick auf das Werk?

Kobie van Rensburg: In vielerlei Hinsicht macht es die Arbeit einfacher. Die Kommunikationswege sind extrem kurz – die Diskussionen, die man sonst mit Bühnen- oder Kostümbildnern führen würde, führt man mit sich selbst. Oper ist normalerweise ein hochkomplexes Zusammenspiel vieler Abteilungen, das enorm viel Zeit und Energie kostet. Wenn man die Fähigkeiten hat, mehrere Ebenen selbst zu übernehmen, entsteht eine große Freiheit.

Natürlich bedeutet das auch Verzicht: Ich kann nur das umsetzen, was meinem eigenen Können entspricht. Ein Animationsstudio kann Dinge realisieren, die ich nicht leisten kann. Aber ich würde mich nie für eine Ausdrucksform entscheiden, der ich nicht vertraue. Gerade das Digitale erlaubt mir, bis kurz vor der Premiere noch Veränderungen vorzunehmen – eine Freiheit, die man im Opernbetrieb sonst kaum kennt.

HINDENBURGER: Das Stück basiert auf einer starken biblisch-mythischen Figur. Was hat Sie persönlich an der Figur Elias besonders gereizt oder herausgefordert?

Kobie van Rensburg: Elias ist für mich ein Enigma. Menschen, die behaupten, in direktem Kontakt mit einer metaphysischen Instanz zu stehen, bleiben für andere schwer durchschaubar. Genau das fasziniert mich. Ich liebe Opern, in denen Metaphysik eine Rolle spielt – Musik als stilisierte Sprache eignet sich hervorragend dafür.

Die zentrale Frage ist: Ist das, was Elias erlebt, Wahrheit oder Illusion? Wer an eine Gottheit glaubt, wird seine Visionen als real empfinden. Wer nicht glaubt, wird sie als Wahn deuten. Diese Schnittstelle zwischen Glauben und Zweifel ist für mich hochspannendes Theater.

HINDENBURGER: Wie greifen Bühne, Video und Kostüm dramaturgisch ineinander, um Elias' innere Konflikte und spirituelle Dimension sichtbar zu machen?

Kobie van Rensburg: Im Zentrum steht die Idee der Illusion. Es gibt eigentlich kein klassisches Bühnenbild – die Bühne ist leer. Was das Publikum sieht, ist eine dreidimensionale Projektion: etwa ein Krankenzimmer, in das Elias eingeliefert wird, nachdem er zu Beginn angeschossen wurde. Diese Räume entstehen auf hauchdünnen Schleier aus Gaze, die gleichzeitig Projektionsfläche

und Durchblick ermöglichen. Dadurch entstehen Bilder mit enormer Tiefenwirkung. Auch Naturkatastrophen und Wunder – Dinge, die sonst kaum realisierbar wären – lassen sich so erzählen. Alles könnte real sein oder nur in Elias' Kopf existieren.

HINDENBURGER: Ihre Inszenierungen sind oft stark visuell geprägt. Welche Rolle spielt das Medium Video konkret in „Elias“?

Kobie van Rensburg: Der gesamte Abend wird durch Video ermöglicht – das Bühnenbild besteht fast vollständig aus Projektionen. Für mich ist Video in der Oper eine logische Weiterentwicklung uralter Erzählformen. Schon unsere Vorfahren erzählten sich Geschichten im Feuerschein, während flackern des Licht Schatten an die Wände warf. Video ist nichts anderes als die zeitgemäße Fortsetzung dieser archaischen Mittel des Geschichtenerzählens.

HINDENBURGER: Wie haben Sie die Kostüme entwickelt: eher historisch inspiriert oder bewusst zeitgenössisch?

Kobie van Rensburg: Beides. Wir machen einen großen Zeitsprung von der Bibel in die Zeit der amerikanischen Depression. Die Kostüme sind moderne Alltagskleidung, die man auch heute noch tragen könnte – bewusst zeitlos, aber stilisiert. Sie sind auf die Schwarz-Weiß-Projektionen abgestimmt und so gestaltet, dass sie Licht optimal aufnehmen.

Zudem müssen die Chormitglieder innerhalb von Sekunden zwischen verschiedenen Rollen wechseln – Anhänger und Gegner von Elias. Die Kostüme ermöglichen genau das. Mir ist wichtig, dass sie „gelebtes Leben“ zeigen. Niemand soll aussehen, als käme er frisch aus der Schneiderei, wenn er Hunger und Verzweiflung darstellen soll.

HINDENBURGER: Wenn man so viele Gestaltungsebenen selbst verantwortet: Wo entsteht für Sie kreative Freiheit – und wo auch ein Risiko der Überfrachtung?

Kobie van Rensburg: Diese Gefahr besteht immer – unabhängig davon, welche Rolle man übernimmt. Entscheidend ist die Planung. Wenn sie stimmt, geht es darum, gesund zu bleiben und zu wissen, wo Kompromisse nötig sind. In der Vision selbst gehe ich ungern Kompromisse ein. Eine Inszenierung braucht eine klare Handschrift.

Natürlich arbeitet man mit vielen Menschen zusammen, die man inspirieren und mitnehmen muss. Aber man muss auch wissen, wann man sagt: „Das ist mir wichtig, darauf bestehe ich.“ Zu viele Kompromisse sind wie zu viele Köche – sie verderben den Brei.

HINDENBURGER: Wie verlief die Zusammenarbeit mit dem Ensemble, wenn Regie und visuelles Konzept aus einer Hand kommen? Gab es Momente, in denen die Sänger*innen und Sänger Ihre Ideen verändert haben?

Kobie van Rensburg: Theater ist immer ein Wechselspiel. Ich wünsche mir Input von den Darstellerinnen und Darstellern, aber die Verantwortung liegt letztlich bei mir. Wenn viele Menschen wie ein Uhrwerk ineinander greifen, entsteht etwas Besonderes.

Bei Elias hatten wir das große Glück einer exzellenten Besetzung. Alle waren ihren Partien gewachsen, viele Rollen habe ich bewusst auf bestimmte Sänger zugeschnitten. Diese Passgenauigkeit ermöglicht es, tief in psychologische und existentielle Fragen einzutauchen. Das war eine große Freude!

HINDENBURGER: Was wünschen Sie sich, dass das Publikum nach dem Besuch von „Elias“ mitnimmt – eher eine emotionale Erfahrung, eine spirituelle Frage oder eine politische Lesart?



Kobie van Rensburg: Emotion, Reflexion, politische und spirituelle Fragen. Oper ist ein Blick in unsere Seele. Große Komponisten legen die menschliche Kondition offen wie mit einem Skalpell.

Diese Inszenierung stellt Fragen nach Glauben, Gewalt und Verantwortung. Es gibt noch immer Glaubenslehren, die Gewalt rechtfertigen – das ist menschenunwürdig. Elias ist ein Aufruf, das nicht länger zu akzeptieren. Ich wünsche mir, dass das Publikum den Saal mit Fragen verlässt – an die Welt, aber auch an sich selbst. Und mit Vertrauen in unsere Menschlichkeit.

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

Kobie van Rensburg: ... die ganze Welt. Die Schnittstelle zwischen Sein und Schein. Ein Ort, an dem wir Dinge kommunizieren können, die so komplex sind, dass man sie vielleicht sogar singen muss.

HINDENBURGER: „Elias“ zeigt, dass Theater mehr ist als Geschichten auf der Bühne – ein Erlebnis aus Bildern, Musik und Emotionen, das noch lange nach dem Applaus nachklingt. Herzlichen Dank für die spannenden Einblicke, lieber Herr van Rensburg!

ELIAS			
Soiree	PREMIERE		
14 Januar MI 18:45	17 Januar SA 19:30	22 Januar DO 19:30	07 Februar SA 19:30
11 Februar MI 19:30	20 Oktober FR 19:30	01 März SO 19:30	17 April FR 19:30
19 April SO 16:00	03 Mai SO 18:00	30 Mai SA 19:30	

Tickets sind erhältlich an der Theaterkasse
Odenkirchener Str. 78, 41236 Mönchengladbach,
Tel. 02166 . 6151100 und unter
<https://theater-kr-mg.de/spielplan/elias/>



Wir verlosen in Kooperation mit der Mönchengladbacher Autorin Michele Friedrichs ein historisches Kriminalpaket mit Fräulein Charot, bestehend aus den drei bisher erschienenen Büchern:

- Band 1: Fräulein Charot und die toten Blüten
- Band 2: Fräulein Charot und das Geheimnis des Maschinisten
- Band 3: Fräulein Charot und die Drachen vom Rhein

Teilnahmebedingungen und Teilnahme auf www.hindenburger.de/gewinnspiele.html. Teilnahmeschluss ist der **30.01.2026**. Teilnahmeberechtigt sind alle Personen ab 18 Jahren mit einem Wohnsitz in Deutschland. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. **Mehr Informationen** zur Autorin und ihrer Protagonistin Fräulein Charot finden Sie online unter: www.michelefriedrichs.de



HELDEN DER LEINWAND

„AND THE OSCAR GOES TO...“

So lautet das diesjährige Motto des beliebten Filmmusikkonzerts „Helden der Leinwand“ der **Niederrheinischen Sinfoniker**, das am Sonntag, **25. Januar um 18 Uhr im Theater Mönchengladbach** stattfindet.

Wie aus den vergangenen Jahren gewohnt bietet es eine große Bandbreite an Musik, so dass für jeden Geschmack etwas dabei sein sollte. Kostproben aus Love Story, Sunset Boulevard und der Der Zauberer von Oz sind ebenso vertreten wie Highlights aus Titanic und Der Herr der Ringe oder, wenn es in den Bereich des Zeichentricksgenres gehen soll, Aladdin und Der König der Löwen. Ergänzt wird der musikalische Genuss wiederum eine einfallsreiche Lightshow.

Ronny Tomiska, bekannt aus dem Schauspielensemble und inzwischen Musikvermittler/Konzertpädagoge der Niederrheinischen Sinfoniker führt abermals als kenntnisreicher und humorvoller Moderator durch den Abend.

Filmplakate im Foyer, ein roter Teppich als Begrüßung und auf das Motto abgestimmte Getränke in der Gastronomie runden den Abend ab.

Konzertkarten sind an der Theaterkasse, Odenkirchener Straße 78, 41236 MG, telefonisch unter 02166/6151-100, per E-Mail an theaterkasse-mg@theater-kr-mg.de, online unter www.theater-kr-mg.de sowie am Konzerttag an der Tageskasse zum Preis zwischen 44 € und 64 € erhältlich.



OPERNSTUDIO

NIEDERRHEIN SUCHT

JUNGE TALENTE

Das Theater Krefeld und Mönchengladbach bietet mit seinem 2012/13 von Operndirektor Andreas Wendholz gegründeten Opernstudio Niederrhein jährlich fünf jungen Künstlerinnen und Künstlern den Einstieg in eine professionelle Bühnenlaufbahn.

Für die Spielzeit 2026/27 werden noch eine Mezzosopranistin, ein Bariton / Bass und ein Repetitor/ eine Repetitorin gesucht.

Hochtalentierte, junge Nachwuchskünstlerinnen und -künstler erarbeiten sowohl eigenständige Produktionen und Projekte als auch Partien in Neuproduktionen. Sie übernehmen kleinere und mittlere Rollen im laufenden Repertoirebetrieb des Theaters.

Durch das breitgefächerte Programm des Musiktheaters Krefeld und Mönchengladbach sammeln die Mitglieder des Opernstudios Niederrhein Erfahrungen in allen musikalischen Genres – über Oper, Operette und Musical, bis hin zu spartenübergreifenden Einsätzen mit dem Schauspiel- und Ballettensemble.

Seit der Spielzeit 2019/20 ist das Opernstudio Niederrhein außerdem Teil des Projekts Junge Theater Krefeld Mönchengladbach, in dem die Nachwuchsförderung auch auf die Sparten Tanz, Schauspiel und Orchester erweitert wird.

Die Bewerbungsfrist für das Opernstudio Niederrhein endet am 22. Februar 2026. Das Vorsingen findet voraussichtlich im April 2026 im Theater Mönchengladbach statt.

Nähere Informationen und die Möglichkeit zur Online-Bewerbung gibt es unter www.theater-kr-mg.de/opernstudio-niederrhein

WEST[®] GENUSS

Wir suchen:

Fachjournalisten m/w/d
auf freiberuflicher Basis

für die Themen:
Wein / Spirituosen / Bier
Gastronomie / Kulinistik
Architektur / Interior Design
Fashion / Lifestyle

Räumliche Nähe zu Benelux erforderlich
Sprachkenntnisse NL / FL / FR / EN wünschenswert

Kontakt: redaktion@westgenuss.de

NIEDERRHEINISCHE SINFONIKER #deinesinfonie

4. SINFONIE KONZERT

Alexej Gerasimow Schlagzeug
GMD Mihkel Kütsch Dirigent

HEROEN

GLASS | CORIGLIANO | IVES

4. / 5. / 6. Februar

www.niederrheinische-sinfoniker.de

Mona-Art

Kreativ Kurse
malen - zeichnen - basteln

Kinder ab 8 Jahre

Dienstag: 15:30 Uhr bis 17:00 Uhr

Donnerstag: 16:00 Uhr bis 17:30 Uhr

Erwachsene ab 16 Jahre

Donnerstag: 18:00 Uhr bis 20:00 Uhr

Freitag: 17:30 Uhr bis 19:30 Uhr

Weitere Termine sind in Planung

maximal 6 Teilnehmer je Kurs
Anfragen per E-Mail oder Telefon

Privatstunden nach Absprache

Kontakt: +49 (0) 151 253 44 138
oder: kontakt@mona-art.earth
Neusser Straße 247
41065 Mönchengladbach

»Volksverein Mönchengladbach«
gemeinnützige Gesellschaft gegen Arbeitslosigkeit mbH®

Möbel und geprüfte E-Geräte

Kleinemöbel Rahmen

Glas Keramik Hausrat

Rapsöl

Kleidung

Wir sind Partner der Familienkarte!

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

second hand 6 mal in unserer Stadt

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

Zentrale: 02166 67116 00

teilen macht reich

Bücher Spiele CDs

Accessoires

www.volksverein.de



www.plexiphones.com

Sa. | 10.01. | 20 Uhr | Projekt 42
Plexiphones - Dance after XMas

Die Plexiphones bringen ihren eingängigen Alternative-Pop mit starken Elektro-Einflüssen zurück und laden zur „Dance after Xmas“-Show im Projekt 42 ein. Die Band aus Mönchengladbach ist für energiegeladene Live-Auftritte bekannt und verbindet Einflüsse aus 80er-Pop, Rock und elektronischer Musik zu einem tanzbaren Liveset.

AUSSTELLUNGEN

25 Jahre [kunstraumno.10]

25 Künstler aus 25 Jahren
bis 25.1. | Fr. 17 – 19 Uhr | Sa. u. So.
14 – 16:30 Uhr
Preview Sa. 10.1., 18 – 21 Uhr
[kunstraumno.10] | 41063 MG
www.raum-fuer-kunst.de

Fotoausstellung - Werner Hübner: "Arrangements"
bis 18.1. | Mo. – Fr. 9 – 18 Uhr,
Mo. – Do. 14 – 16 Uhr
Eintritt frei
VHS MG | 41061 MG
www.vhs-mg.de

Exlibris von Ephraim Moses Lilien
bis 27.2. | Mo. – Fr. 10 – 22 Uhr, Sa.
10 – 18 Uhr, So. 12 – 18 Uhr
Eintritt frei, vor Besuch anfragen
unter 02161-256345
Zentralbibliothek MG | 41061 MG
www.stadtbibliothek-mg.de

Sammlung/Archiv Andersch
Feldversuch #5: Saito – Ay-O
bis 22.11. | Di. – Fr. 11–17 Uhr | Sa. –
So. 11–18 Uhr | Do. im Monat
11–22 Uhr
Museum Abteiberg | 41061 MG
www.museum-abteiberg.de

Dirk Salz "In Equilibrium"
bis 27.2. | Di. – Mi. 10–14 Uhr | Do. –
Fr. 14–18 Uhr | Sa. – Mo. n.V.
Eintritt frei
Galerie Löhr | 41061 MG
www.galerieloehr.de

Bernhard Heese
"Interpretationen"
bis 6.2. | 14 Uhr
BIS-Zentrum | 41061 MG
www.bis-zentrum.de

DO | 01 JAN

KONZERTE

Neujahrskonzert der
Niederrheinischen Sinfoniker
Beethoven 9
19 Uhr | Theater MG | 41236 MG
www.theater-kr-mg.de

FR | 02 JAN

SONSTIGES

Queer Night - Ein bunter Abend
für die queere Community
Queers an der Niers Wallstr. 3 |
True Colours, Wallstr. 6 | Königsse|
Foformat | Waldhausen Aistonä |
King & Queen
ab 17 Uhr | Altstadt | 41061 MG

www.plexiphones.com

10 | 01

20:00 Uhr

Foto: Matthias Stütte



Sa. | 17.01. | 20 Uhr | Theater MG
Elias (Premiere)

Oratorium in zwei Teilen. Musik von Felix Mendelssohn Bartholdy. Text von Felix Mendelssohn Bartholdy und Julius Schubring nach Worten des Alten Testaments.

Das Oratorium Elias basiert auf Texten aus dem Alten Testamente und erzählt die Geschichte des Propheten Elias, der im neunten Jahrhundert v. Chr. gewirkt haben soll. Elias kündigt Ungläubigen, den Anhängern des Gottes Baal, eine Dürre an, um sie zu seinem Glauben zu bekehren. Kobi van Rensburgs Regie hinterfragt die alttestamentarische Elias-Erzählung kritisch. Die Produktion thematisiert die große Herausforderung, religiöse Überlieferungen nicht unreflektiert zu übernehmen, sondern sie stets neu zu befragen.

www.theater-kr-mg.de

17 | 01

19:30 Uhr

SA | 03 JAN

FR | 09 JAN

SCHAUSPIEL / BÜHNE

Comedy Werkstatt
Tickets: VKK 12,34 € inkl. MwSt.
u. Gebühr
20 Uhr | TiG | 41061 MG
www.dein-tig.de

KIDS / JUGENDLICHE

Lesezwerg (ab 4 Jahre)
Teilnahme kostenlos, Anmeldung
nicht erforderlich
15 – 16 Uhr | Zentralbibliothek
41061 MG
www.stadtbibliothek-mg.de

SO | 04 JAN

FESTE / MÄRKTE

Mädchen Klamotte
Tickets: VKK / TK: 5 €
11 – 16 Uhr | KFH | 41061 MG
www.maedchenklamotte.de

MO | 05 JAN

SCHAUSPIEL / BÜHNE

Open Mic Night im BIS
Eintritt frei
18:30 Uhr | BIS-Zentrum
41061 MG
www.bis-zentrum.de

DI | 06 JAN

SCHAUSPIEL / BÜHNE

Schwanensee - klassisches
Ballett mit Orchester
Tickets: VKK 55 € – 59 € zzgl.
Gebühr
20 Uhr | KFH | 41061 MG
<https://web2.mein-ballett.de>

MI | 07 JAN

KINO

Pssst-Kino: Durch das Auge
eines Kindes (OmU)
19:30 Uhr | BIS-Zentrum
41061 MG
www.bis-zentrum.de

SCHAUSPIEL / BÜHNE

Benefizvorstellung: MUSenBISs
Das Mörderspiel
zu Gunsten des Volksvereins
19:30 Uhr | BIS-Zentrum
41061 MG
www.bis-zentrum.de

SCHWANENSEE - Kyiv Classic Ballet

Tickets VKK 69,50 € – 99,50 €
über eventim.de
20 Uhr | NEW-Box | 41069 MG
www.new-box.de

GENUSSKULTUR

Freitagabend Dinner Club
Zweimal im Monat bietet das
KULT+GENUSS ein wechselndes,
exklusives Abendmenü
Voranmeldung erforderlich
18:30 Uhr | KULT+GENUSS
41236 MG
www.kultundgenuss.de

TOUREN / FÜHRUNGEN

Neujahrsführung 2026
Schloss Rheydt
19 Uhr | Schloss Rheydt
41238 MG
www.schlossrheydt.de

SA | 10 JAN

SCHAUSPIEL / BÜHNE

Pam Pengco's Comedy
Youngstars
Tickets: VKK 24,90 €
20 Uhr | TiG | 41061 MG
www.dein-tig.de

KONZERTE

Blackest Sabbath
19:30 Uhr | BIS-Zentrum
41061 MG
www.bis-zentrum.de

Plexiphones - Dance after Xmas
Tickets: VKK 29,90 € (eventim)
20 Uhr | Projekt 42
41061 MG
www.dein-tig.de

PARTYS

Mönchengladbachs größte 90s
XXL Party
PURE 80s & 90s PARTY auf 3
Floors mit dJ Budda, DJ Steez, DJ
Carlos, DJ Dirk Nys
<https://objektiv-mg.de>

Tickets: VKK 12,90 € unter
<https://bit.ly/4p9QfPm>
Einlass 20 Uhr | Beginn 21 Uhr
Kastanienhof | 41063 MG

Rough'n Tough meets Bolten
BOlls Allnighter 2026

21 Uhr | Mojo's
41061 MG

KARNEVAL

Funkelparty der KG 'Schöpp op'
1935 e.V.

Eintritt frei
19:11 Uhr | Mehrzweckhalle Eicken
41063 MG
www.schoepp-op.de

KINO

MET Opera | Bellini | Puritani
19 Uhr | Cinefactory Haus Zoar
41061 MG
www.cinefactorymg.de

SO | 11 JAN

SCHAUSPIEL / BÜHNE

Hand Fuß Mund | Die bunte
Welt der Kindermedizin
Tickets: VKK 34,70 €
14:30 Uhr | TiG | 41061 MG
www.dein-tig.de

Schauspiel | Sophia, der Tod
und ich
20 Uhr | Theater MG | 41236 MG
www.theater-kr-mg.de

KONZERTE

Der Zonta Club MG II lädt ein:
Konzert zum neuen Jahr
Chor der RP unter Leitung von
Wolfram Goertz
17 Uhr | Kirche Alter Markt
41061 MG
Eintritt frei | Spende für das
Projekt "Obdachlose Frauen in
MG" erbeten

VORTRÄGE / LESUNGEN

Roland Jankowski
Tickets: VKK 32,90 €
20 Uhr | TiG | 41061 MG
www.dein-tig.de

KINO

Sterne am Filmhimmel 2026
Filmmatinée des Filmclubs Objektiv e.V. Mönchengladbach
Eintritt frei
10:30 Uhr | Musikschule MG
41061 MG
<https://objektiv-mg.de>

Kinderparty der KG Uehliöcker
Neuwerk
Eintritt frei

13:11 Uhr | Jugendheim Bettrath |
Hansastr. 55 | 41066 MG
www.kg-neuwerk.de

KARNEVAL

DI | 13 JAN

VORTRÄGE / LESUNGEN

Prof. Dr. Eva Schlotheuber:
Liebe und Freundschaft in spät-
mittelalterlichen Frauengemein-
schaften
Eintritt frei
19 Uhr | Haus Erholung | 41061 MG
www.wissenschaftlicherverein.de

KURSE / TREFFEN

Techniksprechstunde mit den
Digitalpaten
Teilnahme kostenlos, Anmeldung
nicht erforderlich

10:15 – 12:15 Uhr | Stadtbibliothek
Rheydt | Am Neumarkt 8
41236 MG
www.stadtbibliothek-mg.de

FR | 16 JAN

SCHAUSPIEL / BÜHNE

Comedy | Maladée
Einlass 19 Uhr | Beginn 20 Uhr
Tickets ab 30 €
NEW-Box | 41069 MG
www.new-box.de

MI | 14 JAN

SCHAUSPIEL / BÜHNE

Musiktheater | Elias (Soiree)
18:45 Uhr | Theater MG
41236 MG
www.theater-kr-mg.de

Ballett | KRMG.tanz 3
20 Uhr | Theater MG | 41236 MG
www.theater-kr-mg.de

KONZERTE

Wunsch / Zurhausen Quartett
19:30 Uhr | BIS-Zentrum
41061 MG
www.bis-zentrum.de

LesARTen - Literaturtreff im BIS
Eintritt frei
20 Uhr | BIS Zentrum | 41061 MG
www.bis-zentrum.de

KOCHKURS | Mamma Mia
Italienische Küche.
Preis: 89 € inkl. Begrüßungspro-
secco. Weitere Getränke werden
nach Verbrauch abgerechnet.
19 – 23 Uhr | KULT+GENUSS
41236 MG
www.kultundgenuss.de

KINNEDBURGER | JANUAR 2026

KIDS / JUGENDLICHE

Lichtlabor: Ach was leuchtet da
im Dunkeln (7 – 10 Jahre)
Teilnahmegebühr: 10 €
Anmeldung erforderlich
15 – 17 Uhr | JuniorUni MG



So. | 18.01. | 18 Uhr | BIS-Zentrum
Micky's Talk

Moderator Micky Palumbo lädt herzlich zu einem besonderen Abend ein: Dieses Mal erwarten Euch im BIS-Zentrum für offene Kultarbeit e.V. Mönchengladbach spannende Gäste aus dem Fußball-Amateurbereich. Mit dabei sind Andreas "Zimbo" Zimmermann (SV Lürip), Manuel Moreira (1. FC Viersen) und Timo Wendelen (1. FC Mönchengladbach). Die Begleitung Daniel music Vaaßen. Eintritt frei, Anmeldung erwünscht an mickystalk@freenet.de

www.bis-zentrum.de

18 01

18:00 Uhr

41061 MG
www.junioruni-mg.de

SA 17 JAN

SCHAUSPIEL / BÜHNE

Rhythm of the Dance
Tickets 44,95 € – 64,95 € inkl.
MwSt. u. Gebühr
Einlass 19 Uhr | Beginn 20 Uhr
NEW-Box | 41069 MG
www.new-box.de

Musiktheater | Elias (Premiere)
19:30 Uhr | Theater MG
41236 MG
www.theater-kr-mg.de

GENUSSKULTUR

Gin Tasting
Preis: 59 €
19 – 22 Uhr | KULT+GENUSS
41236 MG
www.kultundgenuss.de

KARNEVAL

Open Air Biwak der KG Kreuzherren e.V. Wickrath
Eintritt frei
11:11 Uhr | Lindenplatz | 41189 MG
www.kg-kreuzherren.de

Biwak KG Gelb-bläue Funken
Eintritt frei
14 Uhr | Mehrzweckhalle Eicken
41063 MG
www.facebook.com/GelbBläue-Funken

8. Pescer Bären-Biwak
5 Stunden Non-Stop-Party mit Live-Musik, Tanz und weiteren Überraschungen. Live-Musik von Echt Lecker, Puddeler und Fläschbäck
17:11 Uhr | TUS Jahn | 41065 MG
<https://www.halt-uut.de>

Kreuzherrensitzung | KG Kreuzherren e.V. Wickrath
Tickets: 25 €
19:11 Uhr | Adolf-Kempken-Halle, Poststr. 6 | 41189 MG
www.kg-kreuzherren.de

VORTRÄGE / LESUNGEN

Andrea Sawatzki - Biarritz
Die bekannte deutsche Schauspielerin liest aus ihrem neuen Roman "Biarritz".
Tickets: VKV 41,50 € – 50,10 € inkl. MwSt. u. Gebühr über eventim.de
Einlass 19 Uhr | Beginn 20 Uhr KFH | 41236 MG
www.heesen-konzerte.de

So. | 18.01. | 18 Uhr | BIS-Zentrum
Micky's Talk

Moderator Micky Palumbo lädt herzlich zu einem besonderen Abend ein: Dieses Mal erwarten Euch im BIS-Zentrum für offene Kultarbeit e.V. Mönchengladbach spannende Gäste aus dem Fußball-Amateurbereich. Mit dabei sind Andreas "Zimbo" Zimmermann (SV Lürip), Manuel Moreira (1. FC Viersen) und Timo Wendelen (1. FC Mönchengladbach). Die Begleitung Daniel music Vaaßen. Eintritt frei, Anmeldung erwünscht an mickystalk@freenet.de

SPORT

Hallenockey

1. Herren GHTC / 1. Herren Kölner HTC Blau Weiss
Tickets: Erwachsene 10 €, Kinder bis 16 Jahre frei
13 Uhr | GHTC | 41069 MG
www.ghtc.de

SONSTIGES

Vibes & Brunch
Veganer Brunch mit Live-Musik
10:30 Uhr | TiG | 41061 MG
www.dein-tig.de

SO 18 JAN

SCHAUSPIEL / BÜHNE

Schauspiel | Biedermann und die Brandstifter
19:30 Uhr | Theater MG
41236 MG
www.theater-kr-mg.de

KIDS / JUGENDLICHE

3. Kinderkonzert 25/26 der Nieder rheinischen Sinfoniker
11 Uhr | Theater MG | 41236 MG
www.theater-kr-mg.de

SONSTIGES

Der Zwerg Nase
15 Uhr | Theater MG | 41236 MG
www.theater-kr-mg.de

KIDS / JUGENDLICHE

Micky's Talk
Moderator Micky Palumbo hat diesmal spannende Gäste aus dem Fußball-Amateurbereich dabei: Andreas "Zimbo" Zimmermann (SV Lürip), Manuel Moreira (1. FC Viersen) und Timo Wendelen (1. FC Mönchengladbach). Eintritt frei. Um Anmeldung wird gebeten (mickystalk@freenet.de).
18 Uhr | BIS-Zentrum | 41061 MG
www.bis-zentrum.de

MO 19 JAN

SCHAUSPIEL / BÜHNE

Doppelpass on Tour
mit Thomas Helmer und Mario Basler.
Tickets: VKV 38 € – 52,70 € inkl. MwSt. u. Gebühr
20 Uhr | KFH | 41061 MG
www.s-promotion.de

18 01

18:00 Uhr



Sa. | 24.01. | ab 23 Uhr | Altstadt MG
Die Gladbacher Clubnacht 2026

8 Clubs. 1 Nacht. 1 Ticket.

Die Gladbacher Clubnacht vereint die Altstadt – feier durch die Nacht mit nur einem Eintritt!

Mit am Start sind Bar Plastique, Black&White, Die Box, Die Nacht, Frau Manfred, Goldwasser, GRAEFEN clubbing & Projekt42.

Tickets gibt es online unter: <https://eventix.shop/v52kayqr>

24 01

23:00 Uhr

PARTYS

Die Gladbacher Clubnacht 2026

8 Clubs. 1 Nacht. 1 Ticket. Mit dabei: Bar Plastique, Black&White, Die Box, Die Nacht, Frau Manfred, Goldwasser, GRAEFEN clubbing & Projekt42. Tickets ab 8 € unter <https://eventix.shop/v52kayqr>

SO 25 JAN

KONZERTE

I Am What I Am - Konzert II

A-capella Konzert mit dem Chor Tonspur
Eintritt frei
17 Uhr | Lutherkirche | 41238 MG

3. Schlosskonzert 25/26

Niek de Groot und Catherine Klipfel

Tickets: 9,80 € (Abo), 10,90 € inkl. MwSt. zzgl. 2 € Gebühr u. VK
19:30 | Museum Schloss Rheydt | 41238 MG
www.mmgm.de

GENUSSKULTUR

Freitagabend Dinner Club

Zweimal im Monat bietet das KULT+GENUSS ein wechselndes, exklusives Abendmenü. Voranmeldung erforderlich
18:30 Uhr | KULT+GENUSS | 41236 MG
www.kaiser-friedrich-halle.de

KARNEVAL

Seebären-Sitzung | KG Wenkbüle e.V.

Tickets: 28,90 € – 33,30 € inkl. MwSt., zzgl. Gebühr u. VK
Einlass 9:45 Uhr | Beginn 11:11 Uhr NEW-Box 41069 MG
www.wenkbuelle.de

SPORT

Hallenockey

1. Herren GHTC / 1. Herren DSD Düsseldorf
Tickets: Erwachsene 10 €, Kinder bis 16 Jahre frei
14 Uhr | GHTC | 41069 MG
www.ghtc.de

SA 24 JAN

SCHAUSPIEL / BÜHNE

FR 23 JAN

SCHAUSPIEL / BÜHNE

Der Nussknacker - Classico Ballet Napoli

Tickets: VKV 49,50 € – 69,50 €
19 Uhr | KFH | 41061 MG
<https://klassisches-ballett.com>

FESTE / MÄRKTE

Kappfest 2026

Eintritt frei
Einlass 19 Uhr | Beginn 20:11 Uhr Das Westend | 41061 MG
www.theater-kr-mg.de

KURSE / TREFFEN

Winter SUP-Training im Schwimmbad
mit "Paddeln macht Spaß" und dem DLRG Mönchengladbach
Tickets: 65 €, Buchung online 19 – 20:30 Uhr
www.paddeln-macht-spass.de

MO 26 JAN

KURSE / TREFFEN

www.hindenburger.de



Sa. | 31.01. | 19:30 Uhr | BIS-Zentrum
WirSindBaend

Die fünf Jungs aus Korschenbroich sind Kult. Auf jeden Fall in unserer Region. „Jung und wild trifft auf kultiviert und cool!“ Frech und laut trifft auf offen und neugierig! „WirSindBaend“ trifft auf das „BIS“ in Mönchengladbach! Wer „WirSindBaend“ schon mal live erlebt hat, weiß: Da gibt's keine halben Sachen – sondern

volle Ladung Mucke, Schweiß und Stimmung!

Tickets: VVK 10 €, AK 12 €

www.bis-zentrum.de | www.wirsindbaend.com

31 | 01

19:30 Uhr

MI 28 JAN

SCHAUSPIEL / BÜHNE

Schauspiel | Sophia, der Tod und ich
20 Uhr | Theater MG | 41236 MG
www.theater-kr-mg.de

Nadine Angerer | Ecken & Kanten
Tickets: VVK 29,90 €
20 Uhr | TiG | 41061 MG
www.dein-tig.de

KARNEVAL

Kaffeeklatsch und Karneval
Die Senioresitzung des MKV für alle Junggebliebenen
Tickets: 14 € inkl. Kaffee und Kuchen
14 – 17 Uhr | Burggrafenhalle Zur Burgmühle 33 | 41199 MG
www.mg-mkv.de

KIDS / JUGENDLICHE

Kreativ-Workshop: dein kreatives Book Journal (11 – 13 Jahre)
4 Termine: 21.1., 28.1., 4.2., 11.2.
Teilnahmegebühr: 10 €
Anmeldung erforderlich
16 – 18 Uhr | JuniorUni MG
41061 MG
www.junioruni-mg.de

DO 29 JAN

DER FEBRUAR HINDENBURGER IST DA | #209

SCHAUSPIEL / BÜHNE

Schauspiel | Hase Hase (Soiree)
18:15 Uhr | Theater MG
41236 MG
www.theater-kr-mg.de

Markus Barth | Pures Gold
Tickets: VVK 31,10 €
20 Uhr | TiG | 41061 MG
www.dein-tig.de

KONZERTE

3. Meisterkonzert 25/26
Trio Midori, Antoine Lederlin, Jonathan Bliss
Tickets: 10,90 € – 21,90 € inkl. MwSt., zzgl. 2 € Gebühr u. VK je Bestellung
19:30 Uhr | KFH | 41061 MG
www.mgmg.de

FR 30 JAN

SCHAUSPIEL / BÜHNE

Schauspiel | Biedermann und die Brandstifter
19:30 Uhr | Theater MG
41236 MG
www.theater-kr-mg.de

KONZERTE

Leev Marie, sing doch mit!
Karnevalseinsingen mit Hätz.
Das große Mitsing-Event der AWO Mönchengladbach
Eintritt frei. Registrierung erforderlich (über eventbridge).
Einlass 18:30 Uhr | Beginn: 19 Uhr
AWO MG | 41236 MG
www.awo.mg

Liedermacher Falk | Unverschämt
Tickets: VVK 31,80 €
20 Uhr | TiG | 41061 MG
www.dein-tig.de

GENUSSKULTUR

Kochkurs | Tapas & More
Preis: 89 € inkl. 1 Glas Cava zur Begrüßung. Weitere Getränke werden nach Verbrauch abgerechnet.
19 – 23 Uhr | KULT+GENUSS
41236 MG
www.kultundgenuss.de

FESTE / MÄRKTE

Tausch- und Trödelcafé
Immer am letzten Freitag im Monat wird in der Kulturküche getauscht und getröstelt – ganz ohne Geld. Getauscht werden in erster Linie gut erhaltene Bekleidung und Deko.
10 – 14 Uhr | Kulturküche
41061 MG
www.rehaverein-mg.de

KARNEVAL

Narrenrevue | KG Botterblom 1951 e.V.
Eintritt frei
Anmeldung erforderlich

19:30 Uhr | Pädagogisches Zentrum Giesenkirchen, Asternweg 1,
41238 MG

KIDS / JUGENDLICHE

Lichtlabor: Ach was leuchtet da im Dunkeln (7 – 10 Jahre)

Teilnahmegebühr: 10 €
Anmeldung erforderlich
15 – 17 Uhr | JuniorUni MG
41061 MG
www.junioruni-mg.de

Deine Zauberwerkstatt

(7 – 10 Jahre)
Teilnahmegebühr: 10 €
Anmeldung erforderlich
16 – 17:30 Uhr | JuniorUni MG
41061 MG
www.junioruni-mg.de

Kreativ in Virtual Reality

(11 – 20 Jahre)
Teilnahmegebühr: 10 €
Anmeldung erforderlich
16:30 Uhr | JuniorUni MG
41061 MG
www.junioruni-mg.de

SA 31 JAN

SCHAUSPIEL / BÜHNE

David Kebekus | Sensible Inhalte
Tickets: VVK 30,10 €
20 Uhr | TiG | 41061 MG
www.dein-tig.de

KONZERTE

WirSindBaend
Tickets: VVK 10 , AK 12 €
19:30 Uhr | BIS-Zentrum
41061 MG
www.bis-zentrum.de

God Save The Queen mit der Q Revival Band

Tickets: VVK 49,95 € – 59,95 €
20 Uhr | NEW-Box
41069 MG
www.new-box.de

KARNEVAL

D'r Bus kütt | KG Stadtmitte und 1. Stadtgarde

Open Air Biwak | Eintritt frei
11:11 Uhr | Edeka Reckmann,
Badenstraße 19–23, 41063 MG
[https://kg-stadtmitte.de](http://kg-stadtmitte.de)

Große Rheydter Narrensitzung der KG Schwarz-Gold Rheydt 1899 e.V.

Tickets: VVK 25 €
20 Uhr | Theater MG | 41236 MG
www.schwarzgold-rheydt.de

VERANSTALTUNGSORTE

AWO Mönchengladbach | L64
Limitenstraße 64 | 41236 MG
www.awo.mg

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

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

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

Gemeinschaftszentrum "Das Westend"
Alexianerstr. 6 | 41061 MG

GHTC
An den Holter Spielstätten 11
41069 MG
www.ghtc.de

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

Junior Uni Mönchengladbach
Blumenberger Str. 143 – 145
41061 MG
www.junioruni-mg.de

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

Mehrzweckhalle Eicken
Eickener Str. 165 | 41063 MG

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

Mojo's
Waldbausener Str. 41 | 41065 MG
facebook.com/MojosMG

TiG – Theater i. Gründungshaus
Eickener Str. 88 | 41061 MG
www.dein-tig.de

TUS Jahn 1893 e.V.

Reyerstr. 58 | 41065 MG

www.tus-jahn-mg.de

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

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

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

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

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

Stadtbibliothek MG
Zentralbibliothek Carl Brandts Haus
Hilde-Sherman-Zander-Str. 6
41061 MG
Stadtteilbibliothek Rheydt
Am Neumarkt 8 | 41236 MG
www.stadtbibliothek-mg.de



Weitere Termine finden Sie online auf www.hindenburger.de

IMPRESSUM

Ausgabe 01/2026

Verlag:

Der HINDENBURGER erscheint 12x jährlich bei:

Marktimpuls GmbH & Co. KG

Schillerstr. 59,
41061 Mönchengladbach
Amtsgericht Mönchengladbach,
HRA 5838, UStID: DE247211801

Pers. haftender Gesellschafter:

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

Geschäftsführung:

Marc Thiele

Herausgeber und Chefredakteur:

Marc Thiele (V. i. S. d. P.)

Redaktion:

redaktion@hindenburger.de

Terminkalender:

termine@hindenburger.de,

Autoren zusammengestellt. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Für eingesandte Unterlagen jeglicher Art übernimmt der Verlag keine Haftung. Satiiren 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

Terminmeldungen für den Veranstaltungskalender bis zum 15. des Vormonats an termine@hindenburger.de



Foto: privat / vrantsler

AMATEURFUSSBALL ZU GAST BEI MICKY'S TALK

Am **18.01.2026** kehrt Gastgeber Michael „Micky“ Palumbo zu den Wurzeln seiner Talkshows zurück und hat spannende Gäste aus dem Fußball-Amateurbereich, in dem er früher selber als Trainer und Funktionär aktiv war, eingeladen. Mit dabei sind: Andreas „Zimbo“ Zimmermann vom SV Lürrup, Manuel Moreira vom 1. FC Viersen und Timo Wendelen vom 1. FC Mönchengladbach.

Die Talkgäste sind prägende Figuren des regionalen Amateurfußballs, die ihre Erfahrungen und Ansichten teilen werden. Die Besuchenden dürfen sich auf einen spannenden Talk mit überraschenden Einblicken und sicher auch den einen oder anderen humorvollen Moment freuen.

Für die musikalische Untermalung sorgt Daniel Vaassen.

Der Eintritt ist frei, um Anmeldung unter mickystalk@freenet.de wird gebeten.

Micky's Talk

18.01.2026, 18 Uhr, BIS-Zentrum, Bismarckstr. 97-99, 41061 MG

Wir verlosen in Kooperation mit der Mönchengladbacher Kaffeerösterei Eskaro 8 x je 1 KG Kaffee (Bohnen), verschiedener Sorten und Röstgrade.

Teilnahmebedingungen und Teilnahme über unsere Website auf www.hindenburger.de/gewinn-spiele.html. Teilnahmeschluss ist der **30.01.2026**. Teilnahmeberechtigt sind alle Personen ab 18 Jahren, mit einem Wohnsitz in Deutschland. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Mehr Informationen zur Eskaro finden Sie online unter www.eksaro.de

GEWINN
SPIEL



Foto: Marc Thiele

NappoLand
Fabrikverkauf

Suchen Sie Wurfmaterial für Karneval?
Bei uns werden Sie sicher fündig!

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag
10.00 – 18.00 Uhr
Samstag
09.30 – 13.00 Uhr

Nappo & Moritz GmbH

Heinrich-Horten-Straße 26-30
47906 Kempen
Tel. 02152 / 91052 - 14
info@nappo.de



Folgen Sie uns auf
instagram.com/hindenburger_mg



präsentiert von:



HOCKEY

1. BUNDESLIGA HALLE 25



SO. 07.12.25 12:00 Uhr **RW KÖLN**
FR. 12.12.25 20:15 Uhr **CREFELDER HTC**
MI. 14.01.26 20:15 Uhr **UHL. MÜLHEIM**
SA. 17.01.26 13:00 Uhr **BW KÖLN**
SO. 25.01.26 14:00 Uhr **DSD DÜSSELDORF**

mit Unterstützung von



An den Holter Sportstätten 11, 41069 MG // Eintritt: 10 € // Kinder & Schüler bis 16 Jahre und Geburtstagskinder haben freien Eintritt!

Zusammenspiel

Ob Klassiker wie „Lotti Karotti“ oder das Kinderspiel des Jahres 2025, „Topp die Torte“: Gesellschaftsspiele erfreuen Klein und Groß. Deshalb findet am 15. Januar 2026 nun bereits zum siebten Mal der Spielenachmittag im Affenraum der Grundschule GGS Eicken statt.

Foto: Veranstalter



natürlich viel Freude. Lieblingsspiele mitbringen ist ausdrücklich erwünscht. Für die Unterhaltung sorgt leise Klaviermusik. Ehrenamtliche Helferinnen begleiten das Angebot ebenso wie die Organisatorin selbst. Das Besondere? „Der Spielenachmittag fördert Kreativität und Wohlbefinden, während Eltern die gemeinsame Zeit mit ihren Kindern genießen. Gleichzeitig bietet die Veranstaltung die Gelegenheit, andere Familien kennenzulernen und Kontakte zu knüpfen“, so Kloeters. Eine Neuerung gibt es bei der Januar-Ausgabe des Nachmittags außerdem: ein Schachangebot für Eltern und Kinder, das von der Schulleitung begleitet wird.

Spielenachmittag:

15.1.26, 15-16.30 Uhr, Affenraum,
GGS Eicken, Regentenstraße 87a,
41061 Mönchengladbach



Puscheliger Besserwisser



Foto: Christine Tritschler

Marc-Uwe Kling ist bekannt und prämiert für seine Känguru-Chroniken. Doch auch das Kinderbuch-Repertoire des Autors liest sich wunderbar. Das „Neinhorn“ etwa hat reichlich kreative Reime im Gepäck, mittlerweile in mehreren Ausgaben. 2023 erschien außerdem „Das Klugscheißerchen“. Die Geschichte: Tina und Theo treffen auf

dem Dachboden ein kleines Männchen, das tatsächlich alles besser weiß. Seit Oktober des vergangenen Jahres bringt das Rheinische Landestheater Neuss das Kinderbuch auf die Bühne. Am 20. Januar gastieren Sophia Jelena Bobić und Anton Löwe alias Tina und Theo samt Klugscheißerchen in der KulturAula in Nettetal, bevor sie im Februar wieder in Neuss spielen. Dramaturgin Melanie Schulze erklärt: „Das Klugscheißerchen ist eine Puppe, die von beiden Spielenden gespielt wird, und die Bühne bildet einen alten, heimlichen Dachboden nach.“ Klein, türkis und puschelig kommt die Puppe daher und wird, so besagt es Kling, nur von echten Besserwissern gesehen. Kinder ab vier können es ganz sicher sehen, mitmachen und beispielsweise eine im Theaterspiel schlafende Spielerin durch ihr Rufen wecken. Auch größere Menschen, die alles (oder vieles) besser wissen, dürfte das Stück samt Klugscheißerchen erfreuen: „Nach oben sind keine Altersgrenzen gesetzt. Marc Uwe Kling funktioniert ja bis ins hohe Alter“, so Schulze.

Das Klugscheißerchen:

20.1.26,
KulturAula, Kornblumenweg 1, 41334 Nettetal
21.2.26, 16 Uhr + 23.2.26, 10 Uhr,
Rheinisches Landestheater, Oberstraße 95, 41460 Neuss

Foto: Matthias Stütte



ZWERG NASE

KOMMT ZURÜCK

Das Puppentheaterstück nach dem Märchen von Wilhelm Hauff wird ab Januar wieder im Theater Krefeld und Mönchengladbach gespielt.

Die Geschichte von Jakob, der auf dem Markt Gemüse verkaufen muss und dabei in die Fänge einer Hexe gerät, inspirierte Sabine Sanz zu einer fantasievollen Spielfassung des bekannten Märchens „Der Zwerg Nase“ von Wilhelm Hauff.

Bei der Hexe lernt Jakob gezwungenenmaßen kochen. Bald gelingt ihm die Flucht, doch zu Hause erkennt ihn selbst seine eigene Mutter nicht mehr: Die Hexe hat Jakob in einen hässlichen Zwerg verwandelt! Trotz dieser Gestalt findet Jakob dank seiner Kochkunst eine An-

stellung beim Herzog. Als Jakob die sprechende Gans Mimi kennenlernt, stehen beide bald vor neuen abenteuerlichen Herausforderungen, die es gemeinsam zu meistern gilt.

Der Zwerg Nase (Für Kinder ab 6 Jahren)
von Sabine Sanz nach Wilhelm Hauff für zwei Schauspieler und Puppen

Sonntag, 18. Januar 2026, 15 Uhr und
Sonntag, 1. Februar 2026, 15 Uhr
Theater Mönchengladbach, Studio

Karten sind an den Theaterkassen unter 02151/805-125, 02166/6151-100 oder auf der Homepage des Theaters www.theater-kr-mg.de erhältlich.



EXPLORADOM ERÖFFNET IM FRÜHJAHR IN KÖLN

In einem ehemaligen Autohaus in Köln-Ehrenfeld entwickelt die EDUTAIN AG auf über 30.000 Quadratmetern ein Family-Edutainment-Center, das Bildung, Erlebnis und Arbeit miteinander verbindet. Der EXPLORADOM soll im Frühjahr 2026 eröffnen und versteht sich als Weiterentwicklung der Konzepte von Odysseum und EXPLORADO.

Herzstück ist ein großes Atrium mit Kletterbaum über mehrere Ebenen, einer Rutsche vom zweiten Stock ins Erdgeschoss und bewegungsnahen Exponaten. Auf drei Etagen trifft hier „digital meets analog“: Mitmach-Zonen zum Bauen und Entdecken, fantasievolle Spielwelten sowie Wis-

sensstationen rund um Industrie, Energie und Verkehr. Auch bekannte Klassiker kehren zurück – inklusive der beliebten Maus für die jüngeren Gäste. In späteren Entwicklungsstufen sollen die Themen weiter ausgebaut werden.

Zum Konzept gehört auch eine verantwortungsvolle Gastronomie mit Familienrestaurant sowie Café in Kooperation mit lokaler Rösterei und traditionsreicher Bäckerei. Darüber hinaus verbindet der EXPLORADOM Freizeit und Arbeitswelt: Co-Working-Bereiche für Eltern, flexible Flächen für Meetings, Tagungen und Events sowie Präsentationsmöglichkeiten für Unternehmen schaffen neue Synergien.

Der Vorverkauf ist bereits gestartet. Undatiertere Geschenktickets über www.explorado.de und www.ticketmaster.de erhältlich. Die Preise liegen bei 26 Euro werktags (Montag bis Freitag) und 29 Euro an Wochenenden (Samstag und Sonntag), in den Ferien und an Feiertagen. Kinder unter drei Jahren haben freien Eintritt. Käuferinnen und Käufer der Geschenktickets erhalten exklusiven Zugang zu den ersten Einlasstickets nach Eröffnung. Ziel ist ein Ort, der sich stetig weiterentwickelt – und Familien immer wieder neue Erlebnisse bietet.

Die EDUTAIN AG steht für eine neue Generation von Bildungs- und Erlebnisorten, die Wissen emotional erlebbar machen. Derzeit betreibt sie in Königswinter die „DinoExperience“ und zeichnete ebenfalls für das beliebte Odysseum in Köln verantwortlich, das als „Erlebnishaus des Wissens“ Maßstäbe gesetzt hat.

Mehr Infos: www.explorado.de

ZWISCHEN KLICK UND KONTO

Apps, Online-Shops und Influencer-Videos prägen den Alltag junger Menschen – und verändern, wie Kinder und Jugendliche mit Geld umgehen. Kaufentscheidungen fallen oft spontan, digitale Angebote wie „Buy now, pay later“ senken die Hemmschwelle.

„Digitale Bildung und Gelderziehung gehören heute zusammen“, betont Korina Dörr vom Beratungsdienst Geld und Haushalt. Da das Verständnis für abstrakte Geldvorgänge erst zwischen dem zehnten und vierzehnten Lebensjahr reift, sollten Eltern behutsam vorgehen: Bargeld als Einstieg, digitale Bezahlformen erst ab etwa zwölf Jahren und klare Absprachen zu Limits und Passwortschutz. Wichtig ist die Vorbildrolle der Eltern – bewusster Konsum wirkt stärker als jede Mahnung.

Unter www.geld-und-haushalt.de/taschengeld finden sich weitere Informationen. (Quelle: DJD)



**paddeln
macht spass**

TEAMBUILDING

STÄDTE TOUREN

SUP KURSE



Tel.:
0172 - 20 51 909

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

**REICHWEITE
KOMMT NICHT
VON RUMLIEGEN**

**Wir liegen lieber in den Händen
Ihrer Zielgruppe und arbeiten für
Ihr Geld.**

12x im Jahr
gedruckt, digital, online, social

Jetzt unverbindlich beraten lassen,
wie auch Ihre Werbung da liegt, wo sie
gesehen wird.

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

HINDENBURGER

Von der Kaffeekirsche zur Kaffeebohne

Wie Rohkaffee seinen Charakter erhält

Text: Roman Esser | Fotos: Hersteller

Die Kaffeebohne ist eigentlich der Kern der Kaffeekirsche. Nach der Ernte wird der Kern vom Fruchtfleisch getrennt und getrocknet, um später geröstet werden zu können.

Der Prozess wird als Aufbereitung bezeichnet und prägt den Geschmack des Kaffees entscheidend. Am gängigsten sind die Verfahren Trockenaufbereitung (natural), gewaschene Aufbereitung (wet process) und Honey-Aufbereitung.

Bei der trockenen Aufbereitung trocknen ganze Kaffeekirschen in der Sonne, die Bohne fermentiert innerhalb der Frucht. Fruchtzucker und -säure ziehen in sie ein. Das Ergebnis sind süße, ausgeprägte und fruchtige Noten.



Getrockneter Rohkaffee

Bei der gewaschenen Aufbereitung wird das Fruchtfleisch sofort nach der Ernte vom Kern getrennt, die Bohnen fermentieren anschließend kontrolliert im Wasser und entwickeln ein sauberes Geschmacksprofil mit feinen Säuren.



Gewachener Kaffee



Sortierung von gewachsenem Kaffee

Dazwischen liegt die **Honey-Aufbereitung**: Hier wird das Fruchtfleisch entfernt, ein Teil des honigfarbenen, zuckerreichen Fruchtschleims (Mucilage) verbleibt an der Bohne und fermentiert während der Trocknung. So entstehen süße Kaffees mit klarem Geschmack, die weniger fruchtig als Naturals schmecken.



Rohkaffee mit Schleimschicht



Trockenbett

Zuletzt hat sich der Fokus von der Aufbereitung hin zur **Fermentation** selbst verschoben. Kaffeeproduzenten steuern diese gezielt über Zeit, Temperatur und Sauerstoffzufuhr, um bestimmte Aromen des Rohkaffees hervorzuheben oder zu eliminieren.



Fermentationstank

Die Spezialitätenkaffee Welt diskutiert besonders die **Kofermentation**: Während der Fermentation werden externe Zutaten wie Hefen, Bakterien oder gar Zimt, Vanille oder Früchte hinzugegeben, deren Aromen in die Bohne übergehen.

Die Ergebnisse sind auffällig und polarisierend, bspw. Kaffee, der deutlich nach Erdbeere oder Kokosnuss schmeckt – und werfen die Frage auf, ob es sich dabei noch um reinen Kaffee oder um ein aromatisiertes Produkt handelt.

Die Aufbereitung von Rohkaffee ist ein entscheidender Prozess, der Aroma, Qualität und Charakter des Kaffees bestimmt. Ob gewaschen, honey oder natürlich – jede Methode beeinflusst Geschmack, Säure und Körper auf ihre eigene Weise.



Entsteiner



Roman Esser

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

www.eskaro.de

GEWINN
SPIEL

INFOS SIEHE
SEITE 29



NEUER NAME. NEUER ORT.

GLEICHE LEIDENSKAFT.



Im Januar schlägt die Kochschule Haus Zoar ein neues Kapitel auf und wird zu MELLYS KOCHSCHULE.

Eine neue Location, ein neuer Name – doch geblieben sind die Liebe zum Detail, die vertraute Atmosphäre und die Freude am gemeinsamen Kochen, die ihr kennt und schätzt.

Ein ganz besonderes Dankeschön gilt all den treuen, kochbegeisterten Menschen, die mich seit Januar 2025 begleiten, mir ihr Vertrauen schenken und immer wieder mit so viel Begeisterung dabei sind.

Euch habe ich es zu verdanken, dass der erste Kurs bereits ausgebucht ist! Gute Empfehlungen von euch sind ein wundervolles Rezept.

Die ersten Kurse stehen nun bereit:

Auftakt am 22.02.2026 mit „Cocina de España“
Da dieser Kurs bereits ausverkauft ist, haben wir direkt einen weiteren Termin für euch geplant.

Neugierig geworden?

Dann schaut vorbei:
www.kochschule-Haus-Zoar.de
(der neue Auftritt folgt bald unter www.mellys-kochschule.de)

Ich freue mich darauf, bekannte und neue Gesichter in Mellys Kochschule willkommen zu heißen – vertraut im Herzen, neu im Gewand.

Ihr findet uns ab Februar im
Küchenstudio Jansen,
Voosener Straße 64–66, 41179 Mönchengladbach.

Wir sehen uns!

Melly

QR-Code scannen
und unsere neue Location
auf Google Maps finden



WEST® GENUSS

EUREGIO TASTE LIFE STYLE

GRENZENLOS GENIESSEN AB MÄRZ 2026

ONBEGRENSD GENIETEN VANAF MAART 2026
SAVOURER SANS FRONTIÈRES DÈS MARS 2026

www.westgenuss.de



MEDIA | SHOP | EVENT | NETWORK



DRY JANUARY? VIELLEICHT. ABER TRINKEN IST NICHT GLEICH TRINKEN.

Text + Fotos: Gracia Sacher

**Da wären wir. Im neuen Jahr. Im Januar. Und dieser hat eine ganz eigene Art, uns herauszufordern.
Für viele vermutlich einer der tristesten Monate im Jahr, nachdem der ganze Weihnachtszauber verschwunden ist – und gleichzeitig liegt oft eine seltsame Erwartung im Raum.**



Alles soll jetzt anders werden. Gesünder, klarer, disziplinierter. Und kaum ist das neue Jahr ein paar Stunden alt, stolpert man auch schon über den ersten guten Vorsatz: Dry January. Ein Monat ohne Alkohol. Ein Reset. Vielleicht auch ein Beweis für sich selbst, dass man kann, wenn man will.

Und ich finde: Das ist völlig okay. Es ist gut, auf sich zu achten. Es ist gut, zwischendurch Stopp zu sagen. Es ist gut, die eigenen Gewohnheiten einmal genauer anzuschauen und zu hinterfragen. Aber: Trinken ist nicht gleich trinken. Und Genuss ist nicht gleich Gewohnheit. Genau an dieser Stelle wird's für mich spannend.

Genuss ist keine Ausrede – aber auch keine Gefahr

Ich bin ganz ehrlich: Ich mag bewusstes Trinken. Nicht dieses „Ich brauche jetzt unbedingt ein Bier, egal welches“, sondern das kleine Ritual, das entsteht, wenn man das richtige Bier im richtigen Moment öffnet. Das ist für mich der Unterschied zwischen Konsum und Genuss.

Die eine Form des Trinkens ist lautlos, automatisch, nebenbei. Die andere hat Tiefe. Und genau dort finde ich mich wieder – nicht im „Dry January“, eigentlich zu keinem besonderen Zeitpunkt, sondern grundsätzlich. Biergenuss hat für mich immer etwas mit Bewusstsein zu tun.

Alkoholfreies Bier: kein Kompromiss, sondern ein Stil für sich

Wenn ich an Genuss denke, denke ich nicht zwangsläufig an Alkohol. Alkoholfreies Bier ist gerade in letzter Zeit zum beliebten Begleiter geworden und auch ich, als nicht allzu großer Fan davon, habe im letzten Jahr Gefallen daran gefunden. Zwei alkoholfreie Kandidaten haben mich dabei besonders beeindruckt: das Bayreuther Helle sowie das Schneider Helle. Ist hier in der Stadt vermutlich nicht zu bekommen, aber wenn ihr mal unterwegs seid oder online schaut – Empfehlung! Keine malzige Süße, wie man sie sonst

von alkoholfreien Bieren kennt. Ich würde sogar fast schon sagen: authentischer Biergeschmack!

Ob alkoholfrei oder nicht – mein Tipp: Entscheidet das für euch selbst und nicht, weil ja jetzt Januar ist, die Zeit der guten Vorsätze. Seid da einfach ehrlich und stellt euch selbst die Fragen: „Wie geht's mir gerade?“ „Was tut mir gut?“ „Wonach ist mir?“ Und vielleicht wird euer Januar dann biertechnisch alkoholfrei. Oder weniger. Oder gar nicht. Vielleicht aber auch gar nicht anders als der Monat zuvor. Und das ist völlig in Ordnung.

Am Ende geht's um Achtsamkeit – nicht um absolute Regeln

Der Jahresanfang kann ein toller Moment sein, um sich selbst herauszufordern. Muss er aber nicht. Alles ist erlaubt. Alles ist richtig. Wenn es für euch passt. Versucht einfach, es bewusst zu tun. Oder zu lassen. Was auch immer euch guttut.

In diesem Sinne: Habt einen großartigen Start ins neue Jahr!



*Cheers,
Gracia*



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



**Zur Verstärkung
unseres Teams
suchen wir:**

Mitarbeiter/in Vertriebsinnendienst m/w/d

auf Minijob-Basis bzw. in Teilzeit (20 Std.)

Weitere Informationen auf
www.marktimpuls.de/jobs.html



Helfen Sie uns mit Ihrer Spende!

Sparkasse Gütersloh-Rietberg-Versmold
IBAN: DE80 4785 0065 0000 0000 50



Bernd steht auf.

Für sich. Mit uns. Gegen den Schlaganfall.



**Team Bernd. Gemeinsam
stark gegen den Schlaganfall.**

Seit 30 Jahren lässt die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe Bernd und andere betroffene Menschen nicht allein und begleitet sie zurück ins Leben. Erfahren Sie ihre Geschichten auf

gemeinsam-stark.team



SEBASTIAN JUROCHNIK

Physiotherapeut | Personal Trainer



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

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

”

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



Kennen Sie Ihr Herzinfarkt-Risiko?



Rund 300.000 Menschen erleiden in
Deutschland jedes Jahr einen Herzinfarkt.
Finden Sie heraus, ob Sie gefährdet sind.

**Jetzt den Test machen:
www.herzstiftung.de/risiko**



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



MEDIZIN + CO

DAS GESUNDHEITSMAGAZIN FÜR MÖNCHENGLADBACH UND DIE REGION

AUSGABE 47 | 1. QUARTAL 2026 | 13. JAHRGANG

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

**Kinder sollen gerne zum
Zahnarzt kommen**

**Neuer Chefarzt der
Unfallchirurgie im Eli**

**Hohe Cholesterinwerte erkennen
und Risiken vorbeugen**

**Pandemieerbe: Ängste bei Kindern
werden chronisch**

**KI-Agenten sollen helfen in der
Notaufnahme Leben zu retten**





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

Sprechen Sie uns an:

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

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



m marktimpuls
werbeagentur + verlag



Marc Thiele, Herausgeber

EDITORIAL

Liebe Leserinnen und Leser,

in der letzten Ausgabe habe ich Ihnen große Veränderungen angekündigt und nun halten Sie doch noch eine gedruckte Ausgabe im bisherigen Stil in der Hand. Manchmal brauchen Neuerungen nun einmal länger als geplant und das ist hier nun der Fall.

Wir sind uns intern noch nicht einig, in welche Richtung die Reise für Medizin + Co in Zukunft geht, und interessanterweise haben wir unerwartet viele Nachrichten aus dem Kreis unserer Leserinnen und Leser erhalten, die wohl befürchten, dass wir unser Gesundheitsmagazin einstellen.

Das freut uns, stellt uns aber auf der anderen Seite auch vor Herausforderungen, denn auch wenn wir eine interessierte Leserschaft haben, kann man das von den hiesigen Angehörigen des Gesundheitswesens nicht wirklich sagen.

Medizin + Co finanziert sich durch Werbung und hierfür lokale und regionale Partner zu finden, hat sich in den letzten Jahren vermehrt als schwierig herausgestellt. Das mag an den Gegebenheiten des Gesundheitsmarktes liegen, mit immer knapperen Budgets und Sparzwängen, vor allem bei den Kliniken, aber sicher auch mit einem Wechsel der Kommunikation auf die digitalen und „Sozialen Medien“, obwohl man dort vor allem die Älteren nicht wirklich gut erreicht, sondern diese große Bevölkerungsgruppe mehr und mehr ausschließt.

Wir arbeiten an einer Lösung, die alle Seiten zufriedenstellt. Ein klassisches Druckerzeugnis und ein stärkerer digitaler Anteil.

Bis dahin wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Lesen dieser Ausgabe.

Bleiben Sie gesund!

Ihr
Marc Thiele
(Herausgeber)



ZÄHNEPUTZEN?
DAS MACHT SPASS!



**PRAKTIK 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!





M+C DENTAL

- Praxis Dr. Isabelle Grünewald & Kollegen:**
5 Kinder sollen gerne zum Zahnarzt kommen

M+C REGIONAL

- Städtische Kliniken Mönchengladbach Elisabeth Krankenhaus:**
6 Prof. Dr. Pascal Jungbluth wird neuer Chefarzt der Unfallchirurgie
7 Spitzenleistung in der Altersmedizin bestätigt: Eli erfolgreich
als AltersTraumaZentrum rezertifiziert

M+C FORSCHUNG / WISSEN

Ernährung, Cholesterin, Diabetes

- 8 Hohe Cholesterinwerte erkennen und Risiken vorbeugen
9 DGEM startet Video-Reihe zu aktualisierten ernährungs-
medizinischen Empfehlungen
10 Fett, deftig, süß: Sodbrennen hat im Winter Hochsaison

Herz

- 11 Diabetes aktiviert unterschätzten Immunmechanismus und
schädigt Herz und Nieren
12 Brustschmerzen ohne Engstellen: Studie identifiziert
acht Ursachen
13 Tiefe Cholesterinwerte halten Stents langfristig offen
14 Frühe Fehlentwicklungen in den Arterien begünstigt
spätere Ablagerungen
15 Neues Nachsorgeprogramm hilft Überlebenden
nach Herzstillstand

Psyche

- 16 Erbe der Pandemie: Ängste bei Kindern werden chronisch
17 Digitale psychiatrische Sprechstunde für Menschen mit
psychiatrischen Erkrankungen
18 Virtuelle Gesprächspartner, reale Verantwortung
19 Umfrage: Jeder dritte junge Erwachsene fühlt sich einsam

Demenz, Alzheimer

- 20 Mehr als ein Drittel der Demenzfälle in Deutschland
wäre vermeidbar
21 Besseres Verständnis von Alzheimer-Risikofaktoren

KI, Digital

- 22 KI-Agenten sollen helfen, in der Notaufnahme Leben zu retten
24 KI-gestützte molekulare Krebsdiagnose bei Hirntumoren

Sonstiges

- 26 Ein Unglück kommt selten allein: Wie eine Grippevirusinfektion
das Immunsystem schwächt
27 Wie Hunger die Stimmung beeinflusst
Lachen im echten Leben
28 GKV kann Tabakentwöhnung erstatten
29 Rauschtrinken: Klinikbehandlung von Jugendlichen sinken auf
niedrigsten Stand seit 25 Jahren

M+C STANDARDS

- 3 Editorial
30 Notrufnummern und Adressen, Impressum



Kinder sollen gerne zum Zahnarzt kommen

Der erste Zahnarztbesuch ist für viele Kinder und Eltern ein aufregendes Ereignis. Doch wie gelingt es, Ängste zu vermeiden? Dr. Isabelle Grünewald, Inhaberin der Praxis für Zahnheilkunde & Implantologie Dr. Isabelle Grünewald und Kollegen gibt wertvolle Tipps und verrät, warum der Zahnarztbesuch sogar Spaß machen kann.

Redaktion: Frau Dr. Grünewald, viele Kinder haben Angst vor dem Zahnarztbesuch. Wie nehmen Sie ihnen diese Furcht?

Dr. Grünewald: Angst vor dem Zahnarzt ist leider gar nicht selten. Es kommt vor, dass die Kinder die Bedenken oder gar Ängste der Eltern übernehmen. Wir setzen daher auf eine entspannte Atmosphäre und erklären den Kleinen genau, was passiert. Niemand mag Überraschungen beim Zahnarzt! (lacht)



Dr. Isabelle Grünewald

Redaktion: Ab wann sollten Eltern mit ihren Kindern zur Kontrolle kommen?

Dr. Grünewald: Der erste Besuch ist möglich, sobald der erste Zahn da ist – also ungefähr mit sechs Monaten. Das ist nicht nur sinnvoll, um sich an den Zahnarztbesuch zu gewöhnen. Viele Eltern, mit denen ich spreche, sind überrascht, wie wichtig die richtige Pflege von Anfang an ist.

Redaktion: Welche Fehler werden bei der Pflege von Milchzähnen am häufigsten gemacht?

Dr. Grünewald: Der Klassiker: zu früh alleine putzen lassen und danach nicht kontrollieren oder nachputzen! Die meisten Kinder sind erst mit etwa acht Jahren in der Lage, korrekt zu putzen. Selbst dann sollte das Ergebnis durch die Eltern noch kontrolliert werden. Ebenfalls gefährlich für die Zähne: das Dauernuckeln an Fläschchen mit Saft, Milch oder gesüßtem Tee. Dies bedeutet permanent viel Zucker und Säure für die Zähne. Wir empfehlen daher Wasser oder ungesüßten Tee und sobald wie möglich aus einem Becher oder Glas. Häufig tritt auch die Frage auf, Kinderzahnpasta mit Fluorid oder ohne. Wir können nur ganz dringend empfehlen, eine Kinderzahnpasta mit Fluorid gemäß des Kindesalters zu benutzen. Das sorgt für starke Milchzähnchen und schützt vor Karies.

Redaktion: Wie sieht eine kindgerechte Behandlung aus?

Dr. Grünewald: Bei uns setzen alle Behandler auf eine einfühlsame Betreuung, vor allem aber auf eine kurze Behandlung. Durch kürzere, liebevolle Besuche wird nach und nach das Vertrauen der Kinder gewonnen. Was natürlich nicht fehlen darf: Unsere mutigen kleinen Patienten bekommen nach erfolgreicher Behandlung ein kleines Geschenk – das motiviert ungemein.

Redaktion: Zum Abschluss: Haben Sie einen Tipp für Eltern, damit ihre Kinder gerne zum Zahnarzt gehen?

Dr. Grünewald: Es ist eigentlich ganz einfach: Reden Sie positiv darüber und machen Sie den Besuch nicht zu einem größeren Thema, als es eigentlich ist: Dann läuft das meistens ganz entspannt und von selbst. „Heute schauen wir, wie gut du deine Zähne geputzt hast“ oder „Heute zählen wir deine Zähnchen“. Bei uns können wir stolz behaupten, dass die meisten kleinen Patienten sehr gerne zu uns kommen!

Redaktion: Das hört sich toll an! Dann hoffen wir, dass demnächst noch mehr Kinder dank Ihrer Tipps mit einem strahlenden Lächeln zum Zahnarzt gehen!

Vielen Dank für das Gespräch, Frau Dr. Grünewald.

Dr. Grünewald: Sehr gerne! Und denken Sie daran: Ein gesundes Lächeln beginnt schon mit dem ersten Zahn!



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





Prof. Dr. Pascal Jungbluth wird neuer Chefarzt der Unfallchirurgie

Städtische Kliniken Mönchengladbach sichern sich höchste fachliche Expertise in der Unfall- und Gelenkchirurgie

Die Städtischen Kliniken Mönchengladbach – Elisabeth-Krankenhaus Rheydt – haben Prof. Dr. med. Pascal Jungbluth, MHBA, als neuen Chefarzt der Unfall- und Gelenkchirurgie gewonnen. Prof. Jungbluth wird die Leitung des Fachbereichs am 1. Januar 2026 übernehmen und tritt damit die Nachfolge von Dr. med. Harald Löw an, der sich nach langjährigem und hochgeschätztem Wirken in den Ruhestand verabschiedet.

Die Entscheidung unterstreicht die strategische Ausrichtung des Klinikums. Marion Gutsche, Aufsichtsratsvorsitzende der Städtischen Kliniken Mönchengladbach, betont die Bedeutung der Personalie: „Die strategische Neubesetzung dieser Schlüsselposition ist essenziell für die Zukunft der Städtischen Kliniken. Mit Prof. Jungbluth gewinnen wir nicht nur einen herausragenden Chirurgen, sondern auch eine erfahrene Führungspersönlichkeit, die die hohe Qualität der Versorgung unserer Patientinnen und Patienten langfristig sichern und entscheidend voranbringen wird.“

Auch der scheidende Chefarzt, Dr. med. Harald Löw, zeigt sich sehr zufrieden mit der Nachfolge-

regelung: „Ich bin froh, dass es gelungen ist, einen Nachfolger wie Herrn Prof. Dr. Jungbluth mit dieser fachlich hohen Expertise für unser Krankenhaus zu verpflichten. Dies ist ein wichtiger Schritt, um die Zukunftsfähigkeit unserer Unfall- und Gelenkchirurgie nach meinem Ausscheiden auf dem höchstmöglichen Niveau zu sichern.“

Umfassende Spezialisierung und Stärkung des Alterstrauma Zentrums

Prof. Jungbluth ist Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie und verfügt über ein außergewöhnlich breites Spektrum an Zusatzqualifikationen. Dazu zählen die Spezielle Unfallchirurgie, die Spezielle Orthopädische Chirurgie, die Handchirurgie sowie die Physikalische Therapie. Er ist zudem als Durchgangsarzt zugelassen.

Die Verpflichtung von Prof. Jungbluth hat auch eine zentrale Bedeutung für die Weiterentwicklung des **Alterstrauma Zentrums der Städtischen Kliniken Mönchengladbach**. Angesichts seiner Expertise in der Versorgung komplexer Verletzungen wird er diesen wichtigen Bereich nach-

haltig stärken und die interdisziplinäre Zusammenarbeit mit der Geriatrie weiter optimieren. Der 49-Jährige wechselt von der Universitätsmedizin ins „Eli“. Bisher war er unter anderem als stellvertretender Klinikdirektor in der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie am Universitätsklinikum Düsseldorf tätig. Seine klinische Tätigkeit wird durch einen akademischen Fokus in Forschung und Lehre sowie die Qualifikation als Master of Health Business Administration (MHBA) ergänzt.

Der neue Chefarzt, freut sich auf seine zukünftigen Aufgaben: „Die neue Position ist für mich eine spannende Herausforderung. Ich freue mich darauf, die qualitativ hochwertige Arbeit von Dr. Löw fortzusetzen und die Unfall- und Gelenkchirurgie in den Städtischen Kliniken in enger Kooperation mit allen Fachbereichen weiterzuentwickeln, um eine moderne, patientenorientierte und interdisziplinäre Versorgung sicherzustellen.“

Der gebürtige Aachener lebt mit seiner Familie in Ratingen und ist Vater zweier Kinder. In seiner Freizeit spielt er gerne Tennis und ist begeisterter Auto- und Motorsportfan.

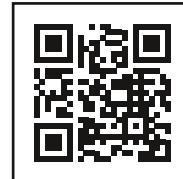


(v.l.n.r.): Prof. Dr. med. Pascal Jungbluth (Chefarzt Unfall & Gelenkchirurgie), Dr. med. Harald Löw (ehemaliger Chefarzt Unfall & Gelenkchirurgie), Dr. med. Thomas Jaeger (Chefarzt Geriatrie), Tobias Schrammen (Leiter Qualitätsmanagement), Dr. med. Stefan Hegermann (Leitender Oberarzt Unfall & Gelenkchirurgie), Dr. Dr. med. Manfred Gatzen (Leitender Oberarzt Geriatrie), Laura Schlipper (CTA), Daria Tigges (Sozialarbeiterin), Birgit Winter (Stationsleitung G2), Michelle Gröbels (Stationsleitung Station 8)



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

ELISABETH-KRANKENHAUS RHEYDT
Hubertusstr. 100, 41239 Mönchengladbach
Tel.: 02166 394-0
Fax: 02166 394-2700
www.sk-mg.de



Spitzenleistung in der Altersmedizin bestätigt: „Eli“ erfolgreich als AltersTraumaZentrum rezertifiziert

Die Städtischen Kliniken Mönchengladbach - Elisabeth Krankenhaus Rheydt - haben erneut die hohen Qualitätsanforderungen in der Versorgung älterer Patientinnen und Patienten mit Knochenbrüchen und Verletzungen erfüllt. Das AltersTraumaZentrum (ATZ) am „Eli“, das 2022 durch die Deutsche Gesellschaft für Unfallchirurgie (DGU) erstmalig zertifiziert wurde, hat das erforderliche Rezertifizierungsaudit erfolgreich durchlaufen. Das Siegel unterstreicht die hohe interdisziplinäre Kompetenz bei der Behandlung älterer, häufig multimorbider Patienten.

Gelebte Interdisziplinarität und hohes Qualitätsbewusstsein

Die Systemauditoren attestierten dem ATZ ein hohes Qualitätsbewusstsein, das professionell zum Wohle der Patient:innen eingesetzt wird, und hoben die hohe Motivation aller Beteiligten hervor, das ATZ und seine Strukturen weiterzuentwickeln. Das Herzstück des Erfolgs ist die enge, aktiv gelebte interdisziplinäre Zusammenarbeit zwischen der Unfall- und Gelenkchirurgie mit dem leitenden Oberarzt Dr. med. Stefan Hegermann und der Geriatrie unter Chefarzt Dr. med. Thomas Jaeger. Dr. Hegermann, freut sich über die Bestätigung der hohen Standards:

„Die Systemauditoren vergaben an vielen Stellen großes Lob und hoben das besondere Miteinander hervor. Genau das ist es, was uns als Klinik in vielen Bereichen auszeichnet. Wer ältere Menschen mit mehreren Erkrankungen kompetent behandeln will, braucht diese Strukturen und interdisziplinäre Kompetenz.“

Spezielle Prozesse für maximale Patientensicherheit

Die Rezertifizierung betont insbesondere die kontinuierliche Weiterentwicklung patientenzentrierter Abläufe. So wurde beispielsweise die Schwelle für das altersspezifische Assessment in der Zentralen Notaufnahme (ZNA) des Eli von 75 auf 70 Jahre gesenkt, um Risiken wie Demenz, Sturzneigung oder die Gefahr eines Delirs noch früher zu erfassen. Für ältere oder demenzkranke Patienten steht in der ZNA zudem ein gesonderter Untersuchungsraum zur Verfügung, der für ein ruhigeres Umfeld und zur Vermeidung unnötiger Belastungen beiträgt. Eine Sozialarbeiterin nimmt unverzüglich nach Aufnahme Kontakt mit den Patient:innen und Angehörigen auf, um notwendige Hilfsbedarfe frühzeitig zu erkennen und unterstützend zur Seite zu stehen. Dr. Dr. med. Manfred Gatzen, Leitender Oberarzt

der Geriatrie, erklärt: „Unser Ziel ist es, dass ältere Menschen so lange wie möglich selbstbestimmt in ihrer gewohnten Umgebung leben können. Dazu bündeln wir unsere multidisziplinäre Kompetenz von unfallchirurgischen und geriatrischen Ärzten, Neurologen, Physio- und Ergotherapeuten, Psychologen, Logopäden, Sozialem Dienst und geriatrisch geschultem Pflegepersonal in speziell auf den älteren Menschen ausgerichteten Prozessen.“

Ausblick: Kapazitätserweiterung und Zentrum für Mobilität im Alter

Die erfolgreiche Rezertifizierung stärkt die Kernsäule für das geplante Zentrum für Mobilität im Alter. Dieses Zentrum basiert auf den drei Säulen Alterstraumatologie, Orthogeriatrie und Prävention, welche Mobilität und selbstbestimmtes Leben im Alter ermöglichen sollen.

Vor dem Hintergrund des Wegfalls der orthopädischen Versorgung in einigen Nachbarkliniken ist in den Städtischen Kliniken Mönchengladbach mit einer steigenden Inanspruchnahme der alterstraumatologischen Versorgung zu rechnen. Daher wird eine Kapazitätserweiterung des Alterstrauma Zentrums erwogen.



Foto: aamulya - stock.adobe.com

Hohe Cholesterinwerte erkennen

und Risiken vorbeugen

Die Feiertage stehen vor der Tür und locken mit allerlei kulinarischen Genüssen wie fettreichen Speisen, süßen Leckereien und oft auch Alkohol. Wenn zudem Ausruhen auf dem Sofa statt Bewegung angesagt ist, kann der Cholesterinspiegel schnell deutlich ansteigen; dies gilt insbesondere für die Triglyceride. Solche Spitzenwerte sind zwar meist nur vorübergehend, bieten aber eine gute Gelegenheit zur Selbstreflexion, betont die Apothekerkammer Niedersachsen: Wer seine Werte im neuen Jahr schnell und einfach zum Beispiel in der Apotheke vor Ort oder in der hausärztlichen Praxis kontrollieren lässt, kann gesundheitliche Risiken frühzeitig erkennen und körperlichen Schädigungen vorbeugen. Dauerhaft erhöhte Cholesterinwerte, vor allem das LDL-Cholesterin und die Triglyceride, können die Gefahr von Herz-Kreislauf-Erkrankungen deutlich steigern.

Der LDL-Wert ist entscheidend

Cholesterin erfüllt viele wichtige Funktionen im Körper, zum Beispiel beim Zellaufbau sowie bei der Produktion von Gallensäuren und Hormonen. Man unterteilt das Gesamtcholesterin in LDL-Cholesterin und HDL-Cholesterin sowie zusätzlich noch den Triglyceridgehalt. In der Prävention gilt insbesondere der LDL-Wert als entscheidend, dessen Grenzwerte in den letzten Jahren immer weiter gesenkt wurden. Ein hoher LDL-Wert ist nicht nur ein Anzeichen, sondern gilt als direkter Auslöser von Arteriosklerose, was zu verengten Blutgefäßen führen kann. Diese können zu Angina pectoris, Herzinfarkt und Schlaganfall führen. Auch Durchblutungsstörungen gehören zu den möglichen Folgen und können weitere Organe schädigen sowie Demenz begünstigen.

Schnelltest verschafft ersten Überblick

Wer eine erste Einschätzung seines Herz-Kreislauf-Risikos erhalten möchte, kann in den Apotheken vor Ort einen Cholesterintest durchführen lassen. Ein kleiner Tropfen Blut, der meist aus dem Finger entnommen wird, liefert innerhalb we-

niger Minuten den Cholesterinwert. Ist dieser erhöht, empfiehlt sich eine genaue Bestimmung des Lipidprofils in der Hausarztpraxis. Erweisen sich LDL-Cholesterin und Triglyceride als erhöht, sollten Betroffene mit ihrer Hausärztin oder ihrem Hausarzt das weitere Vorgehen besprechen. Die Zielwerte für einen gesunden Cholesterinspiegel hängen vom Einzelfall ab und sind unterschiedlich streng. Grundsätzlich senkt jede Reduzierung des LDL-Cholesterin- und Triglyceridwerts das Risiko für die oben genannten schwerwiegenden Folgerkrankungen. Eine erfolgreiche Früherkennung ist entscheidend, da erhöhte Cholesterinwerte oft keine direkten Symptome verursachen.

Gesunde Ernährung als Cholesterinsenker

Patientinnen und Patienten, die ihren Cholesterinspiegel senken möchten, sollten vor allem auf eine bewusste Ernährung achten: Empfehlenswert sind Lebensmittel, die viele Ballaststoffe, sogenannte sekundäre Pflanzenstoffe und ungesättigte Fettsäuren enthalten. Hierzu gehören zum Beispiel Vollkornbrot, Haferflocken, Walnüsse, Bohnen, Erbsen und Linsen. Ideal ist, den Gemüseanteil Stück für Stück auf etwa 500 g pro Tag zu steigern. Auch maximal zwei Handvoll Obst, zum Beispiel Äpfel oder Blaubeeren, sind geeignet. Die Mittelmeerküche mit Gemüse, Fisch und gesunden Fetten wie pflanzlichen Öle gilt ebenfalls als gute Wahl. Fleisch, stark verarbeitete sowie fettreiche Lebensmittel wie Leberwurst, Sahne, Butter oder Käse sollten möglichst selten und in geringen Mengen verzehrt werden. Beim Fett sind insbesondere tierische Fette zu meiden. Gesüßte Getränke und Limonaden sollten gemieden werden, da sie den Blutzuckerstoffwechsel negativ beeinflussen, der wiederum die Triglyceride im Blut nach oben steigen lässt.

Sport treiben und Stress vermeiden

Regelmäßige Bewegung wie Joggen, Radfahren, Schwimmen oder Wandern unterstützt den Abbau von LDL-Cholesterin. Zudem hilft körperliche

Aktivität bei der Reduzierung von Übergewicht, das ein allgemeiner Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist. Optimal sind drei oder mehr mindestens 30-minütige Trainingseinheiten pro Woche. Kleine Alltagseinheiten wie Treppensteinen sind eine wirksame Ergänzung. Betroffene sollten zudem auf das Rauchen verzichten und dauerhaften Stress vermeiden. Hierbei können Entspannungstechniken wie Yoga oder Atemübungen helfen. Ebenso wichtig sind ausreichend Schlaf und stabile soziale Beziehungen.

Cholesterinwerte dokumentieren

Patientinnen und Patienten mit erhöhten Werten sollten ihren Cholesterinspiegel in regelmäßigen Abständen von drei bis sechs Monaten kontrollieren lassen. Generell unterstützt eine gezielte Überwachung der eigenen Herz-Kreislauf-Werte die Früherkennung möglicher Risiken und trägt zur Therapietreue bei. Digitale Gesundheits-Apps für das Smartphone wie die **HerzFit-App** der Deutschen Herzstiftung (www.herzstiftung.de) ermöglichen, wichtige Werte wie LDL-Cholesterin, Blutdruck oder Gewicht einfach zu erfassen und nachzuverfolgen. Auch klassische Methoden wie Tabellen, die in vielen Apotheken als kostenlose Ausdrucke erhältlich sind, oder entsprechende Notizbücher sind gut geeignet.

Therapie mit Medikamenten

Sind die Cholesterinwerte stark erhöht und reicht eine konsequente Ernährungsumstellung nicht aus, können ärztlich verordnete, verschreibungspflichtige Medikamente den Fettstoffwechsel regulieren. Dabei findet dann eine engmaschigere, individuell abgestimmte Kontrolle statt. Auch bei bekannten Fettstoffwechselstörungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder familiärer Vorbelastung ist eine engmaschigere, individuell abgestimmte Kontrolle empfehlenswert.

Quelle: Apothekerkammer Niedersachsen
www.apothekerkammer-niedersachsen.de



DGEM startet Video-Reihe zu aktualisierten

ernährungsmedizinischen Empfehlungen

Foto: Prostock-studio - stock.adobe.com

Etwa jede/jeder 4. Krankenhauspatientin bzw. -patient in Deutschland ist mangelernährt – mit zum Teil gravierenden Folgen für Gesundheit, Lebensqualität und Behandlungserfolg. Um Ärzteschaft, Pflegekräfte sowie weitere Gesundheitsberufe in der klinischen Praxis zu unterstützen, hat die Deutsche Gesellschaft für Ernährungsmedizin e. V. (DGEM) mehrere ihrer zentralen Leitlinien grundlegend überarbeitet. Eine neue Video-Reihe bereitet die wichtigsten Inhalte nun verständlich, kompakt und praxisnah auf. Ziel ist es, die Empfehlungen stärker in der medizinischen Versorgung zu verankern und damit die ernährungsmedizinische Betreuung von Patientinnen und Patienten weiter zu verbessern.

Mangelernährung ist ein unterschätztes Risiko, insbesondere für ältere Menschen oder chronisch Erkrankte. Auch bei entzündlichen Darm- oder Lebererkrankungen, nach chirurgischen Eingriffen oder bei der zu Hause durchgeführten künstlichen Ernährung spielt die gezielte ernährungsmedizinische Versorgung eine zentrale Rolle. „Aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse helfen, den Ernährungszustand von Patientinnen und Patienten besser einzuschätzen und gezielt zu verbessern“, sagt Dr. med. Gert Bischoff, Präsident der DGEM und leitender Arzt am Zentrum für Ernährungsmedizin und Prävention (ZEP), Krankenhaus Barmherzige Brüder in München. „Unsere Leitlinien geben dafür eine wichtige Orientierung – im Klinikalltag, in der Hausarztpraxis und bei der Betreuung zu Hause.“

Aktualisiert und erweitert: 6 Leitlinien im Fokus

In den letzten 2 Jahren hat die DGEM gleich mehrere Leitlinien auf den neuesten Stand gebracht. Die überarbeiteten Versionen spiegeln den aktuellen Stand der Forschung wider und geben klare umsetzbare Empfehlungen. Vorgestellt werden in der neuen Video-Reihe:

- Ernährung und Hydrierung im Alter – mit neuen Empfehlungen zur Proteinzufuhr, Flüssigkeitsversorgung und funktionellen Zielsetzung der Ernährung bei älteren Menschen.
- Ernährung bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen – mit über 40 überarbeiteten Empfehlungen, unter anderem zur Rolle hochverarbeiteter Lebensmittel, zur Remissionserhaltung und zur Bedeutung von Pflege- und Ernährungsteams.
- Ernährung bei Pankreaserkrankungen – mit neuen Erkenntnissen zum Umgang mit schwer verlaufenden Entzündungen und der Relevanz enteraler Ernährung auch bei kritisch kranken Menschen.
- Ernährung bei Lebererkrankungen – mit besonderem Fokus auf die Stoffwechselveränderungen bei Leberzirrhose und der Empfehlung zur täglichen Spätmahlzeit.

- Heimenterale und heimpenterale Ernährung mit praxisnahen Empfehlungen für die Ernährung außerhalb der Klinik, unter Einbezug aller beteiligten Berufsgruppen.
- Ernährung in der Chirurgie – mit Fokus auf die perioperative Ernährung, aktualisierten Empfehlungen zur supplementierenden parenteralen Ernährung und Immunnutrition sowie neuen Aspekten zu Prähabilitation und Sarcopeniediagnostik zur besseren Vorbereitung und Erholung nach Operationen.

Video-Reihe bringt Empfehlungen in die Praxis

Die etwa 4 Minuten kurzen Videointerviews beantworten zentrale Fragen rund um die jeweilige Leitlinie: Warum wurde sie überarbeitet? Was ist neu? Welche Empfehlungen sind besonders wichtig? „Mit der neuen Video-Reihe wollen wir der Ärzteschaft, Pflegekräften, Ernährungsfachkräften und allen, die an der Versorgung beteiligt sind, einen einfachen und kompakten Zugang zu den Leitlinieninhalten bieten“, so Bischoff. Denn oft sei nicht mangelndes Wissen das Problem – sondern der fehlende Transfer in die Praxis. „Wenn wir wollen, dass unsere Leitlinien im Alltag angewendet werden, müssen wir sie verständlich und praxisnah vermitteln.“

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährungsmedizin (DGEM)

INFO

Alle Videos sind ab sofort auf dem YouTube-Kanal der DGEM verfügbar: https://www.youtube.com/@DGEM_Ern%C3%A4hrungsmedizin



Die vollständigen Leitlinien stehen auf der Website der DGEM zur Verfügung: <https://www.dgem.de/leitlinien>



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!**

Krisen Kompass
DIE APP ZUR SUIZIDPRÄVENTION

Kostenloser Download unter
krisenkompasse.app

TelefonSeelsorge®

Apple Google



Fettig, deftig, süß: Sodbrennen hat im Winter Hochsaison

Warum jetzt mehr Säure aufsteigt – und was den Magen entlastet

Dampfende Pizza, dazu ein Glas Rotwein und zum Abschluss noch ein Stück Apfelstrudel mit Vanillesoße – solche Leckereien schmecken an frostigen Abenden besonders gut. Auf den Wintermärkten locken Bratwurst, gebrannte Mandeln und Glühwein. Von den üppigen Festessen mit Familie und Freunden ganz zu schweigen. Doch wenn Fett, Zucker, Alkohol und Gewürze zusammentreffen, hat der Magen Schwerstarbeit zu leisten. Die Folgen sind häufig ein Druck im Oberbauch, Brennen hinter dem Brustbein und aufsteigende Säure – also Sodbrennen.

Zucker und Fett stören das gute Bauchgefühl

„In Deutschland leiden rund 40 Prozent der Erwachsenen gelegentlich unter Refluxbeschwerden, 20 Prozent sogar regelmäßig“, weiß Prof. Dr. Oliver Pech, Chefarzt für Gastroenterologie in Regensburg. Viele Betroffene berichten, dass die Beschwerden nach süßem oder sehr fettreichem Essen auftreten. Fettige Speisen verzögern die Magenentleerung, sodass Magensäure länger im Magen verbleibt und leichter aufsteigen kann. Zuckerhaltige Speisen können den Magen reizen und die Säureproduktion anregen – vor allem, wenn sie in größeren Mengen oder auf nüchternen Magen verzehrt werden. Moderne Schichtgitterantazida wie Riopan mit dem Wirkstoff Magaldrat können dann schnelle Linderung bieten, indem sie die Säure effektiv binden, ohne die Verdauung zu stören.

Säure nur bei Bedarf mindern

Denn Säure ist im Magen grundsätzlich unverzichtbar: Sie hilft beim Verdauungsprozess und schützt vor Keimen. Umso wichtiger ist es, unter den geeigneten Hilfsmitteln solche auszuwählen,

len, die kontrolliert und stufenweise nur gegen tatsächlich überschüssige Magensäure helfen, wie etwa das Schichtgitterantazidum Magaldrat. „Durch die Gitterstruktur und die lang anhaltende Wirkung helfen diese Antazida auch gut bei empfindlicher Magenschleimhaut“, erläutert Prof. Pech. Zudem verfügen nur solche Schichtgitterantazida über einen Depot-Effekt gegen erneute Säureschübe. Unter www.riopan.de gibt es weitere Informationen zum Thema.

Vorbeugende Maßnahmen

Damit Sodbrennen gar nicht erst entsteht, können einige einfache Gewohnheiten helfen: Mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt sind für den Magen oft bekömmlicher als wenige große. Am Abend sollte man eher leichte Kost wählen und diese möglichst ohne Alkohol genießen. Nach dem Essen ist es ratsam, sich eine Weile aufrecht zu halten, anstatt sich sofort hinzulegen. Ein kurzer Spaziergang kann den Magen zusätzlich entlasten. Stress und Schlafmangel können Refluxbeschwerden verstärken, daher lohnt es sich, auf genügend Ruhe und Ausgleich zu achten. (Quelle: DJD)

PFLICHTTEXT

RIOPAN® Magen Gel 1600 mg Gel zum Einnehmen, RIOPAN® Magen Tabletten 800 mg Kautabletten, RIOPAN® Magen Tabletten Mint 800 mg Kautabletten
Wirkstoff: Magaldrat. Anwendungsgebiete: Sodbrennen und säurebedingte Magenbeschwerden, symptomatische Behandlung von Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüren. Riopan Magen Tabletten enthalten Sorbitol. Riopan Magen Tabletten Mint 800mg Kautabletten enthalten Sorbitol und Menthol. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. DR. KADE Pharmazeutische Fabrik GmbH, Berlin Stand: 10/2025



Diabetes aktiviert unterschätzten

Immunmechanismus und schädigt Herz und Nieren

Hoher Blutzucker aktiviert spezielle Immunzellen und schädigt dadurch Herz und Nieren. Das zeigt eine Studie eines internationalen Teams, darunter Forscher vom Deutschen Zentrum für Herz-Kreislauf-Forschung (DZHK), veröffentlicht im European Heart Journal.

Diabetes erhöht das Risiko für Herzschwäche und Nierenerkrankungen. Bisher ging man vor allem davon aus, dass hohe Blutzuckerwerte langfristig Gefäße und Gewebe belasten. Eine neue Studie zeigt nun, dass Diabetes zusätzlich einen Immunmechanismus auslöst, der direkt zu Entzündung, Gewebeschäden und Organversagen führt.

Neu ist der klare Nachweis, dass hoher Zucker Neutrophile sofort aktiviert. Die Forschenden fanden in Herzbiopsien von Patientinnen und Patienten mit Herzschwäche und Diabetes deutlich mehr sogenannte Neutrophil Extracellular Traps (NETs). Diese Netze aus DNA und Eiweißen entstehen, wenn Neutrophile auf Stress reagieren. Je mehr NETs sich im Herzmuskel abgelagert hatten, desto stärker war die Pumpfunktion eingeschränkt.

Enzym PAD4 ist Bindeglied zwischen Diabetes und Organschäden

Die Studie zeigt erstmals, dass dieser Prozess vom Enzym PAD4 gesteuert wird und dass PAD4 ein zentrales Bindeglied zwischen Diabetes und Organschäden ist. In Herzgewebe Patienten mit Herzschwäche und Diabetes fanden die Forschenden deutlich mehr NETs als in Proben von Personen ohne Diabetes. Je stärker diese NET-Ablagerungen ausgeprägt waren, desto schlechter war die Pumpfunktion des Herzens. Diese direkte Verbindung zwischen Diabetes, NETs im Herzmuskel und eingeschränkter Herzfunktion wurde zuvor nicht gezeigt.

In einem Mausmodell bestätigte sich der Mechanismus. Obwohl alle Tiere gleich stark diabetisch waren, entwickelten nur Mäuse mit funktionierendem PAD4 Herzschwäche, Fibrose im Herzmuskel und Nierenschäden. Mäuse ohne PAD4 blieben weitgehend geschützt. Das zeigt, dass der Schaden nicht allein durch hohe Zuckerwerte entsteht, sondern durch die Immunreaktion, die durch PAD4 ermöglicht wird.

„Wir sehen hier einen Mechanismus, der den Übergang von Diabetes zu Herz- und Nierenerkrankungen erklärt“, sagt die Gruppe. „PAD4 wirkt wie ein Schalter, der Neutrophile auf Entzündung programmiert. Ohne diesen Schalter entstehen die typischen Folgeschäden nicht.“

Die Ergebnisse eröffnen einen neuen therapeutischen Ansatz: Eine gezielte Hemmung von PAD4 könnte verhindern, dass Diabetes zu Herz- und Nierenschwäche führt. (Quelle: DZHK)

INFO

DEUTSCHES ZENTRUM FÜR HERZ-KREISLAUF FORSCHUNG

ORIGINALPUBLIKATION

Schommer N, Gendron N, Krauel K, et al. Neutrophil extracellular traps and peptidylarginine deiminase 4-mediated inflammasome activation link diabetes to cardiorenal injury and heart failure. Eur Heart J. Published online November 27, 2025. doi:10.1093/euroheartj/ehaf963





Brustschmerzen ohne Engstellen:

Studie identifiziert acht Ursachen

Eine neue internationale Studie identifiziert acht unterschiedliche Ursachen für Brustschmerzen trotz unauffälliger Herzkranzgefäße.

Viele Menschen kommen wegen wiederkehrender Brustschmerzen ins Krankenhaus. Oft liegt der Verdacht einer Durchblutungsstörung des Herzens nahe. Werden jedoch keine Engstellen der Herzkranzgefäße festgestellt, gelten die Befunde meist als unauffällig. Für die Betroffenen ist das schwer zu verstehen, denn die Beschwerden bleiben bestehen. Dieses Krankheitsbild wird ANOCA (Angina with Non-Obstructive Coronary Arteries) genannt. Damit sind Beschwerden gemeint, die der Angina pectoris ähneln, also Brustenge oder ein Druckgefühl, die typischerweise bei einer Minderdurchblutung des Herzens entstehen. ANOCA betrifft mehr als ein Drittel der Menschen mit Angina pectoris und tritt bei Frauen besonders häufig auf.

Die prospektive multizentrische Studie wurde unter der wissenschaftlichen Leitung von Univ.-Prof. Dr. Tommaso Gori (Universitätsmedizin Mainz, DZHK Deutsches Zentrum für Herz-Kreislauf-Forschung, Standort Rhein-Main) durchgeführt. Insgesamt nahmen neun Zentren teil. Die Ergebnisse zeigen, dass sich die zugrunde liegenden Mechanismen klar unterscheiden lassen und sind im European Heart Journal erschienen. Erstautorin Dr. Ornella Velollari (ebenfalls Universitätsmedizin Mainz und DZHK) wurde für die Arbeit mit Young Investigator Award 2025 der Europäischen Gesellschaft für Kardiologie ausgezeichnet.

Warum Angina ohne Gefäßverengung oft unentdeckt bleibt

Bei der üblichen Diagnostik werden mithilfe der Koronarangiographie die großen Herzkranzgefäß-

ße untersucht, um Engstellen zu finden. Bei vielen Patientinnen und Patienten mit ANOCA liegen die Ursachen jedoch in den kleinen Gefäßen, in der Gefäßreaktion oder in der Schmerzverarbeitung. Diese Veränderungen bleiben in der Routine unsichtbar. Die Studie zeigt, wie häufig dies der Fall ist: Bei 77 Prozent der untersuchten Personen wurden Funktionsstörungen festgestellt, die die Beschwerden erklären und auf unterschiedliche Behandlungswege hinweisen.

Ein genauerer Blick in die Koronarphysiologie

Die Forschenden nutzten eine invasive Methode, um die Durchblutung und Gefäßreaktionen in Echtzeit zu messen. Das Team prüfte bei 1001 Patientinnen und Patienten, wie die Herzkranzgefäße auf die Wirkstoffe Adenosin und Acetylcholin reagieren. Während Adenosin Aufschluss darüber gibt, wie gut sich die Gefäße weiten und den Blutfluss steigern können, lässt Acetylcholin erkennen, ob es zu Verkrampfungen oder Fehlreaktionen der Gefäßwände kommt. Auf dieser Grundlage beschrieben die Forschenden acht verschiedene Mechanismen, sogenannte Endotypen. Jeder davon beruht auf einer eigenen Störung im Gefäßsystem. Zu diesen Endotypen gehören verschiedene Formen von Durchblutungsstörungen und Gefäßreaktionen, darunter Spasmen, Veränderungen der Durchblutungsreserve, Störungen der Gefäßwand und eine verstärkte Schmerzempfindlichkeit. Jeder dieser Endotypen geht mit eigenen klinischen Mustern einher.

„Wir sehen viele Menschen mit klaren Brustschmerzen, aber ohne sichtbare Verengungen der Koronararterien. Die Studie hilft uns, die zugrunde liegenden Mechanismen besser einzurichten und gezielter zu behandeln“, sagt Prof.

Tommaso Gori von der Universitätsmedizin Mainz, dessen Arbeitsgruppe durch das DZHK unterstützt wird.

Neue Wege zu einer passgenauen Behandlung

Auf Grundlage der Daten erarbeitete ein internationales Expertengremium Empfehlungen für eine endotypspezifische Therapie. Dadurch ist es möglich, Patientinnen und Patienten individuell zu behandeln und die Lücke zwischen Diagnose und Therapie zu schließen. In geplanten Folgestudien soll untersucht werden, ob diese Ansätze zu einer nachhaltigen Verbesserung von Beschwerden und Lebensqualität führen.

(Quelle: DZHK)

INFO

DEUTSCHES ZENTRUM FÜR HERZ-KREISLAUF
FORSCHUNG



ORIGINALPUBLIKATION

Miner S, Mejia-Renteria H, Leone AM, et al. Endotypes of angina with non-obstructive coronary arteries: a prospective multi-centre study. Eur Heart J. Published online November 11, 2025. doi:10.1093/eurheartj/ehaf839



Tiefe Cholesterinwerte halten

Stents langfristig offen

Eine neue internationale Studie unter der Leitung des Inselspitals, Universitätsspital Bern und der Universität Bern, zeigt: Je tiefer das LDL-Cholesterin nach einem Herzinfarkt, desto geringer das Risiko, dass sich eingesetzte Stents erneut verengen. Die Analyse liefert erstmals Daten über drei Jahre und unterstreicht die Bedeutung konsequent tiefer Cholesterinwerte für den Behandlungserfolg.

Stent-Behandlungen gehören weltweit zu den wichtigsten Verfahren bei akuten Herzinfarkten. Durch das Einsetzen von Stents werden verschlossene Herzkranzgefäße wiedereröffnet und das Risiko für Komplikationen deutlich gesenkt. Dennoch können sich Gefäße, gerade im Bereich der Stents, erneut verengen. Eine häufige Ursache ist die sogenannte Neoatherosklerose: neue fett- oder kalkhaltige Ablagerungen in der Gefässinnenwand.

Aus früheren Studien ist bekannt, dass eine Senkung des Cholesterins (umgangssprachlich Blutfett) Herzinfarkte verhindert und bestehende Ablagerungen teilweise zurückbildet. Deshalb empfehlen internationale Leitlinien nach einem Herzinfarkt eine deutliche Senkung des Cholesterins (insbesondere des Untertypen „low-density-lipoprotein“-Cholesterin, LDL-Cholesterin). Ob tiefe LDL-Cholesterinwerte jedoch auch die Neubildung solcher Ablagerungen in eingesetzten Stents verhindern können, war bislang unklar.

Daten von 178 Patientinnen und Patienten neu ausgewertet

Ein Forschungsteam unter der Leitung von Prof. Dr. med. Lorenz Räber, Leiter des Herzkatheter-Labors am Inselspital, ging dieser Frage nach. Die Forschenden analysierten die Daten der internationalen CONNECT-Studie neu. 178 Patientinnen und Patienten, die nach einem Herzinfarkt

farkt einen Stent erhalten hatten, wurden drei Jahre später mit einer hochauflösenden Gefäßkamera untersucht. Die Daten stammen aus Zentren in der Schweiz und in Japan.

Da der Stenttyp keinen Einfluss auf die Neubildung von Ablagerungen zeigte, konzentrierte sich die aktuelle Analyse auf die erreichten LDL-Cholesterinwerte.

Geringere Cholesterinwerte führen zu deutlich weniger Ablagerungen

Die Resultate sind klar: Während Neoatherosklerose bei gut kontrollierten LDL-Cholesterin-werten nur in 7% der Fälle auftrat, waren es bei unzureichend gesenkten Werten 19%. Zudem zeigt sich ein deutlicher Trend: Je tiefer der Blutfettspiegel, desto geringer das Risiko neuer Ablagerungen im Stent.

Dr. med. Jonas Häner, Oberarzt an der Universitätsklinik für Kardiologie und Erstautor der Studie, betont: „Es ist die erste grösste internationale Untersuchung, die über drei Jahre zeigt, dass ein tiefer Blutfettspiegel vor einer Neubildung cholesterinhaltiger Ablagerungen im Innern von Stents schützt.“ Dass dieser Effekt bereits bei 178 analysierten Patientinnen und Patienten sichtbar wurde, unterstreicht die Bedeutung tiefer LDL-Cholesterinwerte zusätzlich. Bewusstsein für tiefe Cholesterinwerte stärken Tiefe Cholesterinwerte bleiben nach einer Sten-

implantation zentral; nicht nur, um die Herzgefässerkrankung zu bremsen, sondern auch für den Stent selbst. Prof. Räber ergänzt: „Unsere Daten zeigen, dass nicht nur eine technisch gute Implantation und Blutverdünnung entscheidend sind. Tiefe LDL-Werte tragen ebenso wesentlich dazu bei, dass ein Stent langfristig offen bleibt.“

Gleichzeitig zeigt die Studie, dass trotz weit verbreiteter Statintherapie nur 55% der Patientinnen und Patienten die empfohlenen LDL-Zielwerte erreichten. Regelmässige Kontrollen und eine Therapieanpassung bei Nicht-Erreichen der LDL-Zielwerte bleiben daher wichtig. Die Forschenden sehen einen klaren Auftrag: Patientinnen und Patienten müssen noch stärker darüber informiert werden, dass tiefe Cholesterinwerte entscheidend zum langfristigen Erfolg der Behandlung beitragen.

(Quelle: Inselspital Bern / CH)

INFO

PUBLIKATION



Häner J, Kakizaki R, Tanigaki M et al. Low-Density Lipoprotein Cholesterol Levels and Neo-atherosclerosis After STEMI. A Secondary Analysis of the CONNECT Randomized Clinical Trial.

JAMA Cardiology, 2025;
doi: 10.1001/jamacardio.2025.4723.



Frühe Fehlentwicklung in den Arterien

begünstigt spätere Ablagerungen

Ein Team des Deutschen Zentrums für Herz-Kreislauf-Forschung (DZHK) in Zusammenarbeit mit der Universität Bern hat gezeigt, wie ein Rezeptor in Gefäßmuskelzellen frühe Veränderungen in Arterien beeinflusst. Sinkt ChemR23, verlieren die Zellen ihre Stabilität und fördern Ablagerungen. Die Studie ordnet widersprüchliche Befunde der vergangenen Jahre neu ein.

Ablagerungen in Arterien, auch Plaques genannt, können Gefäße verengen, den Blutfluss mindern und Herzinfarkte oder Schlaganfälle auslösen. Ein internationales Forschungsteam unter Leitung des DZHK-Standortes München und in Zusammenarbeit mit der Universität Bern hat untersucht, wie Veränderungen in der Gefäßwand diesen Prozess anstoßen. Die Studie erschien in *Cardiovascular Research*. Letztautorin ist Yvonne Döring tätig am Klinikum der Universität München und der Universität Bern.

Wenn Gefäßmuskelzellen ihre Aufgabe verlieren

Die Wände großer Arterien enthalten glatte Muskelzellen, die steuern, wie weit oder eng ein Gefäß ist. Diese Gefäßmuskelzellen verändern sich bereits früh im Krankheitsgeschehen. Sie reagieren stärker auf Fette und entzündliche Signale, verlieren ihre ursprüngliche Aufgabe und nehmen Merkmale von Immunzellen an. Damit tragen sie selbst dazu bei, dass sich Ablagerungen bilden.

Die Studie zeigt, dass sich dieser Fehlprozess beschleunigt, wenn der Rezeptor ChemR23 fehlt: In Mausmodellen wuchsen die Ablagerungen ohne ihn schneller. Die Zellen teilten sich häufiger, nahmen mehr LDL-Cholesterin auf und gaben weniger davon ab.

Warum ChemR23 früh sinkt

ChemR23 nimmt bereits ab, bevor Ablagerungen sichtbar werden. Die Forschenden sehen mehrere mögliche Auslöser. Frühe Entzündungsreize in der Gefäßwand können die Gefäßmuskelzellen beeinflussen. Hohe LDL-Spiegel führen dazu, dass mehr LDL-Partikel in die Gefäßwand eindringen und dort das Verhalten der Zellen verändern. Auch Strömungsverhältnisse in den Arterien können die Zellen unter Stress setzen. Diese Einflüsse bringen sie aus ihrer Balance. Geht ChemR23 zurück, ist das daher nicht nur eine Folge der Erkrankung, sondern Teil eines frühen Umschaltens, das spätere Ablagerungen begünstigt.

Gewebeproben des Menschen bestätigen die Ergebnisse

Untersuchungen an Arteriengewebe von Patientinnen und Patienten zeigen das gleiche Muster. Gesunde Gefäßmuskelzellen tragen viel ChemR23. Sobald sie ihre ursprüngliche Rolle verlieren und stärker auf Fette reagieren, sinkt der Rezeptor deutlich. Die Befunde aus humanem Gewebe stimmen damit mit den Ergebnissen aus den Tiermodellen überein.

Was passiert, wenn ChemR23 gehemmt oder aktiviert wird

Versuche mit menschlichen Gefäßmuskelzellen ergaben, dass eine Hemmung von ChemR23 die Fehlentwicklung verstärkt. Die Zellen teilten sich schneller, nahmen mehr LDL auf, gaben weniger überschüssiges Fett ab und schalteten innere Signalwege ein, die diese Veränderungen weiter antreiben.

Wurde der Rezeptor aktiviert, schwächten sich mehrere dieser Effekte ab. Die Studie zeigt darmit, dass ChemR23 die Zellen stabil hält und steuert, wie diese Fette verarbeiten. Ein Eingriff an diesem Rezeptor könnte helfen, sie länger im gesunden Zustand zu halten und den frühen Fehlprozess zu bremsen.

Die Studie schafft Klarheit in einem bislang widersprüchlichen Forschungsfeld. Frühere Arbeiten beschrieben ChemR23 je nach untersuchtem Gewebe teils als entzündungsfördernd, teils als schützend. Die neue Untersuchung zeigt, dass der Rezeptor in der Gefäßwand eine stabilisierende Rolle hat. Für Gefäßmuskelzellen ergibt sich ein eindeutiges Bild: ChemR23 unterstützt ihre normale Funktion. Wenn er fehlt, verlieren die Zellen ihre Balance und fördern selbst den Aufbau der Ablagerungen.

(Quelle: DZHK)

INFO

ORIGINALPUBLIKATION



Evans BR et al. ChemR23 prevents phenotypic switching of vascular smooth muscle cells into macrophage-like foam cells in atherosclerosis. *Cardiovascular Research*, 2025



Neues Nachsorgeprogramm

hilft Überlebenden nach Herzstillstand

Bundesweites Projekt CAROL unter Leitung des UKSH erhält fast 6 Millionen Euro Förderung aus dem Innovationsfonds

Mehr Lebensqualität nach einem Herz-Kreislauf-Stillstand – das ist das Ziel des innovativen Projekts „CAROL: Cardialer Arrest – Rückkehr zum optimalen Leben“, das unter Leitung des Instituts für Rettungs- und Notfallmedizin (IRuN) am Universitätsklinikum Schleswig-Holstein (UKSH) entwickelt wurde. Nun wurde das Projekt vom Innovationsausschuss beim Gemeinsamen Bundesausschuss (G-BA) zur Förderung ausgewählt. Mit rund 5,9 Millionen Euro fördert der G-BA in den kommenden vier Jahren den Aufbau eines bundesweiten, strukturierten Nachsorgeprogramms, das erstmals medizinische, psychologische, soziale und genetische Aspekte systematisch miteinander verbindet.

„Für das IRuN ist CAROL ein Meilenstein“, sagt Prof. Dr. Jan-Thorsten Gräsner, Projektleiter und Direktor des Instituts für Rettungs- und Notfallmedizin. „Erstmals übernimmt unser Institut die Konsortialführung in einem Innovationsfondsprojekt. Gemeinsam mit starken Partnern aus Medizin, Forschung und Versorgung – darunter die Techniker Krankenkasse, die BARMER, mehrere Universitätskliniken sowie spezialisierte Forschungseinrichtungen – wollen wir die Versorgung von Menschen nach einem außerklinischen Herz-Kreislauf-Stillstand systematisch verbessern.“

Ein solcher Herzstillstand trifft oft völlig unerwartet: Etwa 136.000 Menschen pro Jahr erleben ihn in Deutschland außerhalb eines Krankenhauses. Die medizinische Akutversorgung

entscheidet über das unmittelbare Überleben – doch selbst bei erfolgreicher Reanimation ist der Weg zurück in den Alltag lang und voller Unsicherheiten. Körperliche und seelische Folgen können massiv sein. Viele Betroffene leiden an kognitiven Einschränkungen, Ängsten oder Depressionen. Auch Angehörige sind oft traumatisiert und stark belastet.

Hier setzt CAROL an: Die Nachsorge beginnt bereits auf der Intensivstation und wird über ein Jahr hinweg fortgeführt. Im Zentrum steht dabei die sogenannte PRA-Nurse – eine spezialisierte Fachkraft, die als konstante Ansprechperson durch alle Phasen der Behandlung begleitet. Die PRA-Nurse koordiniert Untersuchungen und Therapien, organisiert psychokardiologische Screenings sowie genetische Abklärungen und stellt bei Bedarf den Kontakt zu sozialen Hilfsangeboten her. Die psychokardiologische Versorgung im Rahmen des Projekts übernimmt die Abteilung für Psychokardiologie der Kerckhoff-Klinik GmbH unter der Leitung von Prof. Dr. Bettina Hamann. Die Kontaktaufnahme erfolgt bereits während des Klinikaufenthalts, später finden vier strukturierte Nachsorgetermine statt – inklusive neurokognitiver Tests, individueller Interventionsplanung und Patientenschulungen.

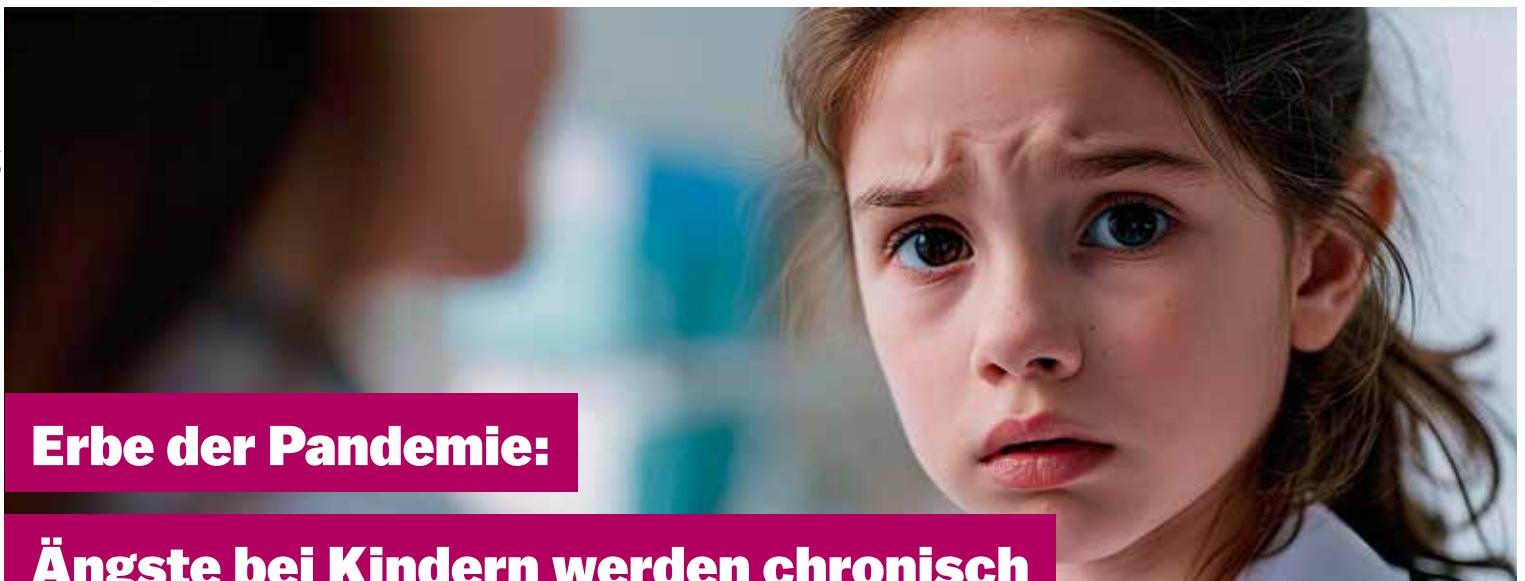
Ein besonderes Augenmerk gilt jungen Patientinnen und Patienten unter 50 Jahren: Bei ihnen wird im Rahmen des Projekts eine genetische Diagnostik durchgeführt – auch im Falle eines To-

desfalls mit anschließender Beratung der Angehörigen. Die genetische Abklärung wird dabei vom Zentrum für plötzlichen Herztod und Kardiogenetik der Goethe-Universität Frankfurt unter der Leitung von Prof. Dr. Silke Kauferstein verantwortet. Damit trägt CAROL nicht nur zur Stabilisierung der Betroffenen bei, sondern hilft auch, erblich bedingte Risiken in Familien frühzeitig zu erkennen und potenziell lebensbedrohliche Ereignisse zu verhindern.

CAROL wird an insgesamt 15 spezialisierten Cardiac Arrest Centern in ganz Deutschland umgesetzt – darunter auch am UKSH, Campus Kiel. Das Projekt richtet sich an gesetzlich versicherte Patientinnen und Patienten zwischen 18 und 80 Jahren, die einen außerklinischen Herz-Kreislauf-Stillstand überlebt haben und nicht dauerhaft pflegebedürftig sind. Auch ihre Angehörigen sind einbezogen: Sie erhalten Schulungen, psychologische Begleitung und ein Reanimationstraining für den Notfall zu Hause.

Trotz klarer Empfehlungen in internationalen Leitlinien existieren in Deutschland bislang keine standardisierten Strukturen für eine solche umfassende Nachsorge. CAROL schließt diese Versorgungslücke – mit einem wissenschaftlich fundierten, interdisziplinären und patientenzentrierten Ansatz. Das Projekt startet voraussichtlich Ende 2026.

(Quelle: Universitätsklinikum Schleswig-Holstein)



Erbe der Pandemie:

Ängste bei Kindern werden chronisch

Die Folgen der Pandemie und anhaltende Krisen sorgen bei vielen jungen Menschen dauerhaft für psychische Probleme. Das zeigt der neue DAK-Kinder- und Jugendreport zu Angststörungen, Depressionen und Essstörungen. Im Fokus der wissenschaftlichen Studie stehen Mädchen im Alter zwischen 15 und 17 Jahren, da sich hier die größten Anstiege zeigen: 2024 waren 66,5 von 1.000 DAK-versicherten Mädchen mit einer Angststörung in Behandlung, womit hochgerechnet bundesweit 75.500 junge Frauen betroffen waren. Im Vergleich zu 2019 ist dies ein Anstieg um 53 Prozent. Gleichzeitig verdoppelte sich die Zahl chronischer Angststörungen mit einem Zuwachs um 106 Prozent. Experten sehen in den Ergebnissen des Reports ein „Erbe der Pandemie“, da auch andere psychische Probleme dauerhaft behandelt werden müssten. Bei jugendlichen Mädchen sind die Fallzahlen von Depressionen und Essstörungen ebenfalls erhöht. Nach einem Anstieg bis 2021 stabilisiert sich die Häufigkeit dieser Diagnosen auf einem hohen Niveau mit einer Plateau-Bildung.

„Die aktuellen Ergebnisse des DAK-Kinder- und Jugendreports zeigen den Ernst der Lage und eine neue Dimension. Die leise Hoffnung auf einen Rückgang bei psychischen Erkrankungen ist nicht eingetreten. Ängste, Depressionen und Essstörungen begleiten viele junge Menschen inzwischen dauerhaft – vor allem Mädchen. Wir müssen aufpassen, dass wir nicht einen Teil dieser Generation verlieren“, sagt DAK-Vorstandschef Andreas Storm. „Jugendliche leiden oft auch später als Erwachsene an den Folgen ihrer psychischen Erkrankungen, was ihre Familien oder ihr Arbeitsleben belastet. Deshalb brauchen wir jetzt eine Offensive für die mentale Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland.“

Chronifizierung bei jugendlichen Mädchen verdoppelt

Laut DAK-Kinder- und Jugendreport hat sich die Chronifizierung von Angststörungen verdoppelt: Im Vorpandemiejahr 2019 mussten 8,1 von 1.000 Mädchen zwischen 15 und 17 Jahren jedes Quartal mit einer Angststörung ambulant oder stationär behandelt werden. 2024 waren es 16,6 je 1.000 jugendliche Mädchen. Das entspricht einer Steigerung von 106 Prozent. Zudem haben sich die Komorbiditäten, also ein gleichzeitiges Auftreten zweier psychischer Erkrankungen bei jungen Patientinnen, ebenfalls knapp verdoppelt. Die Zahl jugendlicher Mädchen, die zeitgleich an einer Angststörung und einer Depression litten, erhöhte sich 2024 im Vergleich zu 2019 um rund 90 Prozent.

Experten sehen Erbe der Pandemie

„Die Zahlen des DAK-Kinder- und Jugendreports machen das Erbe der Pandemie sichtbar. Wir sehen eine langfristige Verfestigung psychischer Störungen bei Kindern und Jugendlichen“, so Prof. Dr. med. Christoph U. Correll, Direktor der Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie des Kindes- und Jugendalters an der Berliner Charité. Fehlende soziale Kontakte und Entwicklungsschritte aus der Pandemie-Zeit führten vor allem bei Mädchen zu einem internalisierenden Verhalten, was hohe Behandlungszahlen im Bereich psychischer Erkrankungen zur Folge habe. „Zudem sind Mädchen vulnerabler als Jungen für soziale Medien, deren Konsum in der Pandemie angestiegen ist“, so Correll weiter. „Sie sehen Körperbilder, Glücks- und Zufriedenheitsideale, die nicht erfüllt werden können. Das erhöht das Stresslevel und kann die Ausprägung psychischer Erkrankungen fördern und vertiefen.“

Als erste Krankenkasse hat die DAK-Gesundheit ambulante und stationäre Abrechnungsdaten von Kindern und Jugendlichen mit dem Fokus auf Angststörungen, Depressionen und Essstörungen für das Jahr 2024 ausgewertet. Für die aktuelle DAK-Sonderanalyse im Rahmen des Kinder- und Jugendreports untersuchten Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler von Vandage und der Universität Bielefeld Abrechnungsdaten von rund 800.000 Kindern und Ju-

gendlichen bis einschließlich 17 Jahren, die bei der DAK-Gesundheit versichert sind. Untersucht wurde das Zeitfenster von 2019 bis 2024 mit insgesamt rund 42 Millionen ambulanten Arzt- und Therapeutenbesuchen, Krankenhausaufenthalten und Arzneimittelverschreibungen. Der Fokus der Analyse lag auf der Altersspanne fünf bis 17 Jahre und insbesondere auf jugendlichen Mädchen.

Plateau-Bildung bei Angststörungen seit 2021

Der DAK-Kinder- und Jugendreport zeigt, dass 2024 rund 22 von 1.000 DAK-versicherten Kindern und Jugendlichen zwischen fünf und 17 Jahren mit einer Angststörung behandelt wurden. Das entspricht hochgerechnet bundesweit rund 230.000 Kindern und Jugendlichen. Seit 2021 bleiben die Zahlen in allen Altersgruppen auf einem konstant hohen Niveau. Diese Plateau-Bildung zeigt sich besonders deutlich bei jugendlichen Mädchen: 2024 mussten 66,5 von 1.000 Mädchen mit einer Angststörung ambulant oder stationär versorgt werden, insbesondere mit sozialen Phobien und Panikstörungen. Hochgerechnet waren es deutschlandweit rund 75.500 Teenagerinnen im Alter von 15 bis 17 Jahren. Im Vergleich mit dem letzten Vorpandemiejahr 2019 ist das ein Plus von 53 Prozent.

Kinderärzte: „Ergebnisse besorgniserregend“

„Die Ergebnisse sind besorgniserregend und decken sich mit unseren Erfahrungen in der Praxis“, sagt Dr. Michael Hubmann, Präsident des Berufsverbands der Kinder- und Jugendärzt*innen e. V. (BVKJ). „Wir sehen weiterhin eine hohe Rate an psychischen Belastungen bei Kindern und Jugendlichen. Insbesondere Ängste spielen dabei eine große Rolle. Dass sich bei den psychischen Erkrankungen gerade bei jugendlichen Mädchen ein Plateau gebildet hat, überrascht mich nicht. Die Krisen reißen nicht ab – Pandemie, Klimawandel, Kriege, gesellschaftlicher Druck, Zukunftsängste. Das alles bleibt im Alltag junger

Menschen präsent. Aus meiner Sicht brauchen wir einen Ausbau von Präventions- und Unterstützungsangeboten, und zwar dort, wo Kinder und Jugendliche ihren Alltag verbringen: in Schulen, Kitas und Jugendzentren.“

„Die Ergebnisse des DAK-Kinder- und Jugendreports verdeutlichen, was Millionen junge Menschen aus ihrem Alltag kennen: Wir befinden uns in der Krise der psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen“, sagt Quentin Gärtner, Mitorganisator der Kampagne „Uns geht's gut?“ der Bundeschülerkonferenz. „Wir brauchen Unterstützung von Fachkräften wie Schulpsychologen oder Schulsozialarbeitern, Schulgebäude, in denen man sich tatsächlich wohlfühlen kann, und Unterricht, der Wohlbefinden als notwendige Voraussetzung für Leistung anerkennt. Die Bundesregierung und Bildungsministerkonferenz dürfen uns nicht weiter im Stich lassen. Die Lösungen liegen auf der Hand. Die Politik muss jetzt liefern.“

Depressionen und Essstörungen weiter auf hohem Niveau

Ein ähnlicher Trend zu einer Plateau-Bildung zeigt sich auch mit Blick auf Depressionen und Essstörungen. So stiegen die Behandlungszahlen jugendlicher Mädchen mit Depressionen 2024 im Vergleich zu 2019 um gut 27 Prozent, bei Essstörungen um etwa 38 Prozent. Seit 2021 verharren die Zahlen nahezu unverändert auf der gleichen Höhe. 2024 waren hochgerechnet bundesweit rund 84.000 jugendliche Mädchen mit einer Depression in Behandlung. Im Falle von Essstörungen waren es etwa 23.000 Teenagerinnen zwischen 15 und 17 Jahren – vor allem mit den Diagnosen Magersucht und Bulimie.

(Quelle: DAK Gesundheit)

INFO

WEITERE INFORMATIONEN ZUR STUDIE

www.dak.de/kjr-angststoerungen

DOWNLOAD

Angststörungen bei Kindern und Jugendlichen Ergebnisse des DAK-Kinder- und Jugendreports



Digitale psychiatrische Sprechstunde für Menschen mit psychiatrischen Erkrankungen

„Mit unserer psychiatrischen Online-Sprechstunde ermöglichen wir eine umfassende Versorgung für alle Menschen mit schweren und chronischen psychiatrischen Erkrankungen“, erklärt Dr. med. Christian Utler, Arzt, Psychotherapeut und Geschäftsführer von Valeara.

Einer aktuellen Umfrage zufolge leiden 31 Prozent der über 18-Jährigen in Deutschland an einer psychischen Erkrankung. Vor allem schwere und chronische psychische Krankheitsbilder sind für die Betroffenen und ihre Angehörigen mit großem Leid verbunden und führen zu gravierenden Einschränkungen im sozialen und beruflichen Alltag.

Digitale Sprechstunde könnte Hemmschwellen abbauen

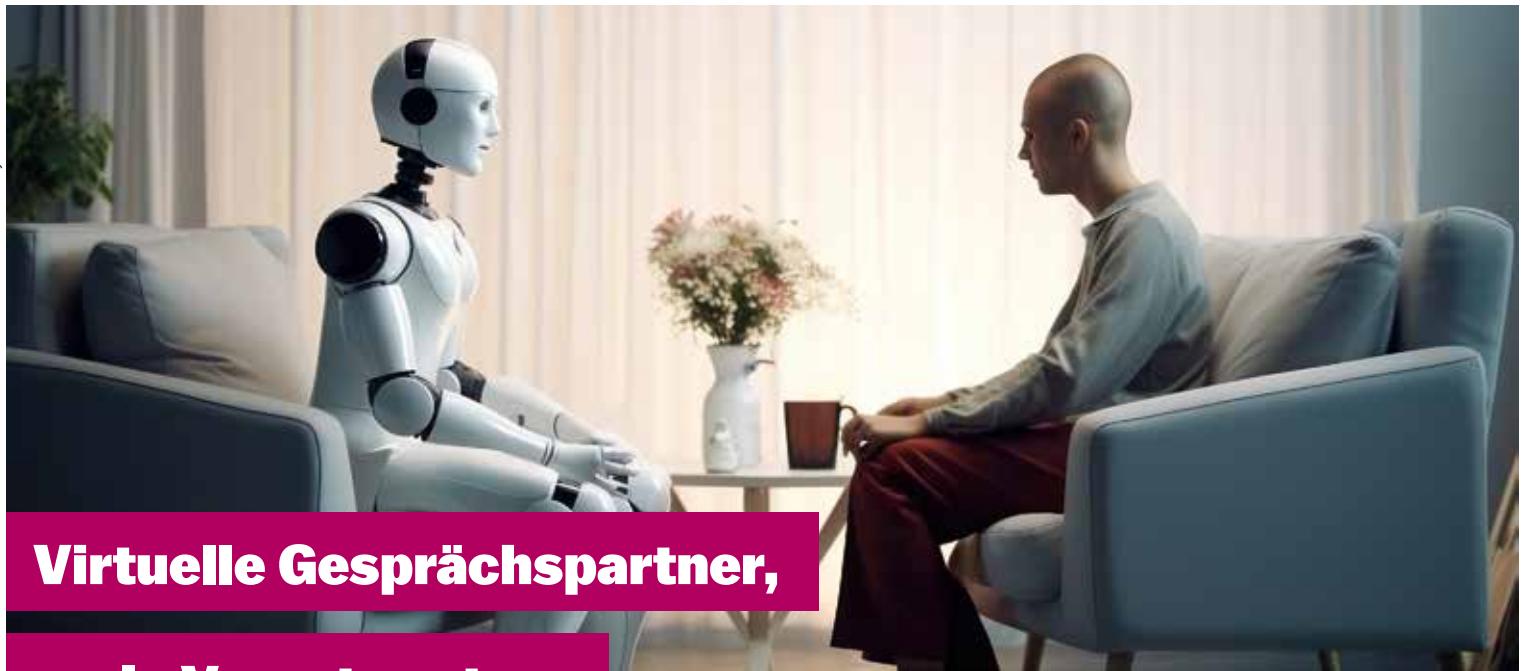
Die aktuelle Umfrage ergab auch, dass immer mehr Menschen mit psychischen Erkrankungen auf eine professionelle Behandlung verzichten und stattdessen auf Selbsthilfe setzen. Die Gründe dafür sind vielfältig: Häufig spielen Schamgefühle eine Rolle, hinzu kommt der Mangel an Therapieplätzen. Eine Lösung könnten digitale Sprechstunden sein, die den Zugang zu psychotherapeutischer Unterstützung erleichtern und Hemmschwellen abbauen. Die Unternehmensgruppe Valeara etwa, die bundesweit an zwölf Standorten psychiatrische Institutsambulanzen, Tageskliniken, Fachkliniken und Medizinische Versorgungszentren betreibt, hat ihr Behandlungsangebot nun um eine Online-Sprechstunde erweitert. Sie richtet sich an Menschen mit schweren und chronischen psychischen Erkrankungen und steht allen Versicherten offen. Die Kosten übernehmen die Krankenkassen, mehr Infos gibt es unter www.valeara.de.

Anamnesegespräch und umfassende Behandlung
Zu Beginn führen speziell geschulte Pflegefachkräfte ein umfassendes Anamnesegespräch. Im weiteren Verlauf umfasst das digitale Angebot neben einer fachärztlichen psychiatri-

schen Behandlung auch die pharmakologische Versorgung und Spezialtherapien. „Die Online-Sprechstunde entspricht den Kriterien einer verbindlichen und langfristigen Behandlung in einer psychiatrischen Institutsambulanz“, erläutert Dr. Christian Utler, Arzt, Psychotherapeut und Geschäftsführer von Valeara. Zum Start des Behandlungsangebots betreut das Online-Expertenteam zunächst Betroffene aus NRW sowie den angrenzenden Bundesländern Hessen, Rheinland-Pfalz und Niedersachsen. „Da aufgrund regulatorischer Bestimmungen ein persönliches Erstgespräch mit einem Psychiater in unserer Institutsambulanz in Bottrop stattfinden muss, soll die Anreise für Betroffene zumutbar bleiben“, so Utler.

Stationäre Aufenthalte vermeiden oder verkürzen

Die digitale Sprechstunde soll auch eine Antwort auf den zunehmenden Bedarf an Therapieplätzen in Deutschland sein, gerade in ländlichen Regionen ist die Versorgungslage oft schlecht. Das Angebot richtet sich an Menschen mit Erkrankungen wie Depressionen, Angsterkrankungen, Panikstörungen, Schizophrenie, bipolaren Störungen, Demenz oder Zwangserkrankungen. „Ziel ist es, stationäre Aufenthalte zu vermeiden oder zu verkürzen“, betont Christian Utler. (Quelle: DJD)



Virtuelle Gesprächspartner, reale Verantwortung

Forschende fordern klare Regelungen für KI im Bereich mentaler Gesundheit

Künstliche Intelligenz (KI) kann Gespräche führen, Emotionen spiegeln und menschliches Verhalten simulieren. Frei verfügbare große Sprachmodelle (Large Language Models, LLMs) – häufig genutzt als personalisierte Chatbots oder KI-Charaktere – erfahren zunehmend Gebrauch bei Fragen zur mentalen Gesundheit. Diese Anwendungen eröffnen neue Möglichkeiten, bergen jedoch zugleich erhebliche Risiken, insbesondere für verletzliche Nutzergruppen. Forschende des Else Kröner Fresenius Zentrums (EKFZ) für Digitale Gesundheit an der TU Dresden und des Universitätsklinikums Carl Gustav Carus haben nun zwei Fachartikel veröffentlicht, in denen sie eine stärkere regulatorische Aufsicht fordern. Ihre Publikation „AI characters are dangerous without legal guardrails“ in der Fachzeitschrift *Nature Human Behaviour* beschreibt, warum klare Regeln für KI-Charaktere unbedingt erforderlich sind. Ein zweiter Beitrag in *npj Digital Medicine* warnt vor Chatbots, die ohne medizinische Zulassung therapieähnliche Unterstützung anbieten, und plädiert dafür, solche Systeme als Medizinprodukte einzustufen und zu regulieren.

Allgemeine LLMs wie ChatGPT oder Gemini sind nicht als therapeutische Anwendungen konzipiert oder zugelassen, können jedoch durch einfache Prompts oder spezifische Einstellungen schnell personalisiert und menschenähnlich reagieren. Diese Form der Interaktion kann sich negativ auf Jugendliche und Menschen mit psychischen Belastungen auswirken. Mittlerweile ist bekannt, dass Nutzerinnen und Nutzer starke emotionale Bindungen zu diesen Systemen aufbauen können. Dennoch sind KI-Charaktere in der EU und in den USA weitgehend unreguliert. Anders als klinische bzw. therapeutische Chat-

bots, die ausdrücklich für medizinische Zwecke entwickelt, getestet und zugelassen werden.

„KI-Charaktere fallen derzeit durch die Lücken der bestehenden Sicherheitsvorschriften“, erklärt Mindy Nunez Duffourc, Assistant Professor of Private Law an der Maastricht University und Mitautorin der ersten Publikation. „Oft werden sie nicht als Produkte eingestuft und entziehen sich daher Sicherheitsprüfungen. Und selbst dort, wo sie neu als Produkte reguliert sind, fehlen bislang klare Standards und eine wirksame Aufsicht.“

Hintergrund: Digitaler Austausch, echte Verantwortung

In den vergangenen Monaten wurde international über Fälle berichtet, in denen Jugendliche nach intensivem Austausch mit KI-Chatbots in psychische Krisen geraten sind. Die Forschenden sehen einen dringenden Handlungsbedarf: Systeme, die menschliches Verhalten imitieren, müssen klar definierten Sicherheitsanforderungen entsprechen und innerhalb verlässlicher rechtlicher Rahmen agieren. Aktuell gelangen KI-Charaktere jedoch auf den Markt, ohne zuvor eine regulatorische Prüfung zu durchlaufen.

In ihrer zweiten Publikation in *npj Digital Medicine*, „If a therapy bot walks like a duck and talks like a duck then it is a medically regulated duck“, machen die Autorinnen und Autoren auf die wachsende Zahl von Chatbots aufmerksam, die therapieähnliche Ratschläge geben oder sogar lizenzierte medizinische Fachkräfte imitieren – ohne jegliche Zulassung. Sie argumentieren, dass LLMs mit solchen Funktionen als Medizinprodukte eingestuft werden sollten, mit klaren

Sicherheitsstandards, transparentem Systemverhalten und kontinuierlicher Überwachung.

„KI-Charaktere sind bereits Teil des Alltags vieler Menschen. Oft vermitteln diese Chatbots den Eindruck, ärztliche oder therapeutische Ratschläge zu geben. Wir müssen sicherstellen, dass KI-basierte Software sicher ist. Sie soll unterstützen und helfen, nicht schaden. Dafür braucht es klare technische, rechtliche und ethische Regeln“, sagt Stephen Gilbert, Professor für Medical Device Regulatory Science am EKFZ für Digitale Gesundheit an der TU Dresden.

Lösungsvorschlag: Eine „Schutzenkel-KI“, die aufpasst

Das Forschungsteam betont, dass die Transparenzforderung des europäischen AI Act – also die Pflicht offenzulegen, dass es sich um Kommunikation mit einer KI handelt – nicht ausreicht, um gefährdete Gruppen zu schützen. Das Team fordert verbindliche Sicherheits- und Überwachungsstandards, ergänzt durch freiwillige Leitlinien, die Entwicklerinnen und Entwickler dabei helfen, ihre Systeme sicher zu gestalten.

Als konkrete Maßnahme schlagen die Autorinnen und Autoren vor, zukünftige KI-Anwendungen mit einer Chat-Speicherfunktion auszustatten und mit einer „Guardian Angel AI“ oder „Good Samaritan AI“ zu verknüpfen – eine unabhängige, unterstützende KI-Instanz, die den Gesprächsverlauf überwacht und bei Bedarf eingreift. Ein solches zusätzliches System könnte frühe Warnsignale erkennen, Nutzerinnen und Nutzer auf Hilfsangebote hinweisen oder vor risikanten Gesprächsmustern warnen.

Empfehlungen für einen sicheren Umgang mit KI

Neben solchen Schutzmechanismen empfehlen die Forschenden robuste Altersprüfung, altersgerechte Sicherheitsmaßnahmen und verpflichtende Risikobewertungen vor Markteintritt. Sie betonen, dass LLMs klar kommunizieren sollten, dass sie keine zugelassenen Medizinprodukte im Bereich mentaler Gesundheit sind. Chatbots dürfen nicht als Therapeutinnen oder Therapeuten auftreten und sollten sich auf allgemeine, nicht-medizinische Informationen beschränken. Zudem sollten sie erkennen, wann professionelle Hilfe notwendig ist, und Nutzende an geeignete Unterstützungsangebote weiterleiten. Einfache, frei zugängliche Tests könnten helfen, die Sicherheit von Chatbots fortlaufend zu überprüfen.

„Als Ärztinnen und Ärzte wissen wir, wie stark menschliche Sprache das Erleben und die psychische Gesundheit beeinflusst“, sagt Falk Gerrik Verhees, Psychiater am Dresdner Universitätsklinikum Carl Gustav Carus. „KI-Charaktere nutzen dieselbe Sprache, um Vertrauen und Nähe zu simulieren – deshalb ist Regulierung essenziell. Wir müssen sicherstellen, dass diese Technologien sicher sind und das psychische Wohlbefinden der Nutzerinnen und Nutzer schützen, anstatt es zu gefährden“, fügt er hinzu.

„Die von uns vorgestellten Leitplanken sind entscheidend, damit KI-Anwendungen auch wirklich sicher und im Sinne der Menschen eingesetzt werden“, sagt Max Ostermann, Forcher im Team für Medical Device Regulatory Science von Prof. Gilbert und Erstautor der Publikation in *npj Digital Medicine*.

(Quelle: TU Dresden)

INFO

PUBLIKATIONEN



Mindy Nunez Duffourc, Falk Gerrik Verhees, Stephen Gilbert: AI characters are dangerous without legal guardrails; *Nature Human Behaviour*, 2025. doi: [10.1038/s41562-025-02375-3](https://doi.org/10.1038/s41562-025-02375-3)



Max Ostermann, Oscar Freyer, F. Gerrik Verhees, Jakob Nikolas Kather, Stephen Gilbert: If a therapy bot walks like a duck and talks like a duck then it is a medically regulated duck; *npj Digital Medicine*, 2025. doi: [10.1038/s41746-025-02175-z](https://doi.org/10.1038/s41746-025-02175-z)

Umfrage:

Jeder dritte junge Erwachsene fühlt sich einsam

Offene Gespräche über Gefühle und Probleme fallen 14- bis 34-Jährigen besonders schwer

Mit der dunklen Jahreszeit rückt ein Thema wieder stärker in den Fokus: Einsamkeit. Laut der aktuellen Studie „Zukunft Gesundheit 2025“ der vivida bkk und ihrer Stiftung „Die Gesundarbeiter“ fühlen sich 34 Prozent der 14- bis 34-Jährigen in Deutschland regelmäßig einsam. Nur acht Prozent geben an, dieses Gefühl gar nicht zu kennen. Für die repräsentative Studie wurden mehr als 1.000 Bundesbürgerinnen und Bundesbürger im Alter von 14 bis 34 Jahren befragt.

Die Studienergebnisse zeichnen ein gespaltenes Bild: Einerseits sind junge Menschen so stark vernetzt wie keine Generation zuvor, andererseits fehlt es ihnen oft an zwischenmenschlichen Kontakten. So verbringt die Hälfte derjenigen, die sich zumindest gelegentlich einsam fühlen, mehr Zeit online als im direkten Kontakt mit anderen Menschen.

Besonders häufig äußern die Befragten, dass ihnen offene Gespräche über Gefühle und Probleme schwerfallen (63 Prozent). Wenn Stress, Sorgen oder Ängste überhandnehmen, ziehen sich viele zurück (58 Prozent).

„Oft fehlen stressbedingt Zeit und Energie für echte Begegnungen. Viele sind auch nicht mehr gewöhnt daran, persönliche Kontakte zu pflegen. Einsamkeit ist bei jungen Menschen tatsächlich kein Randphänomen mehr“, resümiert Andrea Bahnsen, Psychologin bei der vivida bkk. „Der Mangel an Sozialkontakten wirkt sich nicht nur auf die Psyche aus. Die Folgen sind tiefgreifender und machen sich auch körperlich bemerkbar. Chronischer sozialer Rückzug erhöht das Stressniveau, beeinträchtigt den Schlaf, schwächt das Immunsystem und kann sogar zu chronischen Schmerzen oder Depressionen führen.“

Wege aus der Einsamkeit

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) bezeichnet Einsamkeit inzwischen als „Pandemie des 21. Jahrhunderts“. Zwar ist Einsamkeit an sich keine Erkrankung, sie kann jedoch ein ernstes Warnsignal sein.

Die vivida bkk bietet ihren Kundinnen und Kunden verschiedene Möglichkeiten, aus der Ein-

samkeit herauszufinden, unter anderem das Stresstelefon sowie die App „harmony my life“ mit über 250 psychologisch fundierten Selbsthilfe-Videos, darunter auch zum Thema Einsamkeit. „Entscheidend ist, dass Hilfe niedrigschwellig und vertraulich erreichbar ist“, betont Bahnsen.

Darüber hinaus verweist sie auf die Bedeutung gemeinschaftlicher Aktivitäten. „Einsamkeit lässt sich nicht am Bildschirm besiegen. Wer beispielsweise im (Sport-)Verein aktiv ist, stärkt nicht nur seine soziale, sondern auch seine seelische und körperliche Gesundheit.“

Weitere Informationen dazu finden Sie unter www.vividabkk.de/stresstelefon

INFO

ÜBER DIE STUDIE

Die vivida bkk und die Stiftung „Die Gesundarbeiter – Zukunftsverantwortung Gesundheit“ haben im September 2025 die Studie „Zukunft Gesundheit 2025“ in Auftrag gegeben. Befragt wurden 1.014 Bundesbürgerinnen und Bundesbürger im Alter zwischen 14 und 34 Jahren.

Die repräsentative Online-Erhebung beleuchtet die Einstellungen und das Verhalten junger Menschen in Bezug auf die Themen Glück, Gesundheit, Stress, Ernährung und Prävention.

Der vollständige Studienband steht auf www.vividabkk.de/studie zum Download bereit.





Mehr als ein Drittel der Demenzfälle

in Deutschland wäre vermeidbar

Studie beziffert großes Potenzial zur Demenzprävention

Rund 36 Prozent der Demenzfälle in Deutschland hängen mit Risikofaktoren zusammen, die sich grundsätzlich beeinflussen lassen. Das zeigt eine neue Studie von Forschenden des DZNE am Standort Rostock/Greifswald und der Harvard Medical School. Grundlage der Studie sind aktuelle Daten aus dem Deutschen Alterssurvey 2023 – einer bundesweiten, repräsentativen Befragung von Menschen ab 40 Jahren.

Veränderbare Risikofaktoren sind Einflüsse, die sich durch einen gesunden Lebensstil, gute medizinische Versorgung oder bessere gesellschaftliche Rahmenbedingungen verringern lassen. Die internationale Lancet-Kommission nennt insgesamt 14 solcher Faktoren über die Lebensspanne. In der aktuellen Studie konnten 12 davon anhand der Alterssurvey-Daten untersucht werden. Das Ergebnis: Schätzungsweise 36 Prozent der Demenzfälle sind auf diese 12 veränderbaren Risikofaktoren zurückzuführen. Dazu gehören unter anderem Bluthochdruck, Schwerhörigkeit, zu hohe Blutfettwerte, niedriges Bildungsniveau und körperliche Inaktivität. Die aktuellen Ergebnisse sind im Einklang mit den Befunden der Lancet-Kommission. Demnach wären bei Eindämmung der bekannten 14 Risikofaktoren rund 45 Prozent aller Demenzerkrankungen weltweit vermeidbar oder könnten hinausgezögert werden. „Der Mehrwert der aktuellen Studie besteht darin, dass dieses Potenzial von uns nun speziell für die Situation in Deutschland untersucht wurde“, erklärt Prof. René Thyrian vom DZNE-Standort Rostock/Greifswald.

Prävention könnte Hunderttausende Fälle verhindern

In Deutschland leben derzeit etwa 1,8 Millionen Menschen mit Demenz. Ohne zusätzliche Präventionsmaßnahmen könnte die Zahl bis 2050 auf rund 2,7 Millionen steigen. Die Forschenden Dr. Iris Blotenberg von der Harvard Medical School und Prof. René Thyrian berechneten, wie viele Erkrankungsfälle sich theoretisch verhindern oder deutlich hinauszögern ließen, wenn die veränderbaren Risikofaktoren in der Bevölkerung seltener würden. Die Modellrechnung zeigt ein großes Potenzial: Schon eine Reduktion der Risikofaktoren um 15 Prozent könnte bis 2050 etwa 170.000 Fälle verhindern, bei 30 Prozent Reduktion wären es sogar mehr als 330.000 Fälle.

Diese Faktoren tragen in Deutschland besonders stark zur Demenzhäufigkeit bei

Am stärksten wirken laut Studie:

- Depressionen
- Schwerhörigkeit
- niedriges Bildungsniveau
- Übergewicht
- Diabetes

Viele dieser Faktoren lassen sich nicht nur über individuelles Verhalten beeinflussen. Auch Versorgung und soziale Rahmenbedingungen spielen eine Rolle, etwa der Zugang zu psychischer Gesundheitsversorgung, Hörhilfen oder Gesundheitsbildung.

Risiken sind ungleich verteilt: typische Risikoprofile

Menschen haben nicht alle die gleichen Risiken für Demenzerkrankungen. Daher untersuchten die Forschenden neben dem Gesamtrisiko zusätzlich typische Risikomuster in der Bevölkerung. Mit einer statistischen Methode, der sogenannten Latent-Class-Analyse, identifizierten sie mehrere Risikoprofile, also Gruppen mit jeweils ähnlichen Risikomustern:

- Stoffwechsel-Profil (metabolisch) – ca. 18 Prozent: häufig Bluthochdruck, Übergewicht, erhöhte Cholesterinwerte und Diabetes.
- Sinnes-Profil – ca. 23 Prozent: vor allem Hörschädigungen und Sehbeeinträchtigungen.
- Alkohol-Profil – ca. 24 Prozent: erhöhtes Risiko durch Alkoholkonsum.
- Niedigrisiko-Profil – ca. 36 Prozent: insgesamt wenige Risikofaktoren.

Die Risikoprofile sind klar mit sozialen und regionalen Merkmalen verknüpft, darunter Alter, Bildung, Region und Stadt-Land-Unterschiede. Menschen in Ostdeutschland und in ländlichen Regionen gehören häufiger zu den Risikogruppen. Auch ältere Männer und Personen mit niedriger Bildung sind überdurchschnittlich betroffen.

Chance für passgenaue Präventionsmaßnahmen „Unserer Kenntnis nach ist dies eine der ersten

Studien, die solche Untergruppen auf Basis national repräsentativer Daten für Deutschland beschreibt“, sagt René Thyrian. „Die Ergebnisse zeigen, dass Demenzprävention in Deutschland ein enormes Potenzial hat – und dass Risiken in der Bevölkerung sehr unterschiedlich verteilt sind. Prävention sollte deshalb nicht nach dem ‚Gießkannenprinzip‘ laufen, sondern dort ansetzen, wo Risiken gebündelt auftreten.“

Erstautorin Iris Blotenberg ergänzt: „Unsere Ergebnisse eröffnen die Chance, Präventionsmaßnahmen passgenauer zu planen – etwa mit einem Schwerpunkt auf psychischer Gesundheit, Hörversorgung und metabolischen Erkrankungen dort, wo der Bedarf am größten ist. Wenn Präventionsangebote an typische Risikomuster angepasst werden, können wir wirksamer und zugleich gerechter vorbeugen – nicht nur Demenz, sondern auch weiteren Erkrankungen, die mit diesen Mustern verbunden sind.“

Datenbasis und Methode

Die Lancet-Kommission nennt derzeit 14 veränderbare Risikofaktoren für Demenz über die Lebensspanne. Für Deutschland lagen dazu bisher vor allem ältere Daten vor. Die aktuelle Studie nutzt repräsentative Daten des Deutschen Alterssurveys 2023 (knapp 5.000 Teilnehmende, Personen ab 40 Jahren), die im März 2025 veröffentlicht wurden. Diese Prävalenzen kombinierte das Forschungsteam mit internationalen Risikoabschätzungen, um das nationale Präventionspotenzial zu quantifizieren und Risikogruppen datenbasiert zu beschreiben. (Quelle: DZNE)

INFO

**DEUTSCHES ZENTRUM FÜR
NEURODEGENERATIVE ERKRANKUNGEN
E. V.(DZNE)**

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)

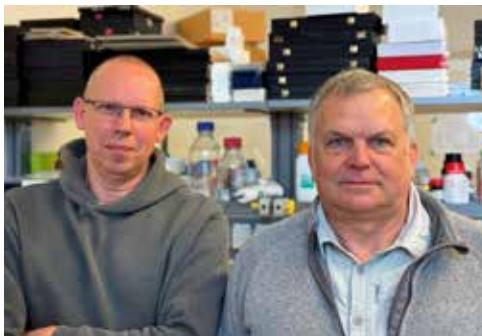


Foto:HHU / Ingrid Prikulis

Besseres Verständnis von Alzheimer-Risikofaktoren

Prof. Dr. Carsten Korth (rechts) und Dr. Andreas Müller-Schiffmann (links) vom Institut für Neuropathologie (UKD) in ihrem Labor.

Forschenden der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf (HHU) und des Universitätsklinikums Düsseldorf (UKD) ist es erstmals gelungen nachzuweisen, wie externe Faktoren, etwa Infektionen, das Risiko für eine Alzheimer-Erkrankung erhöhen.

Das internationale Team um Prof. Dr. Carsten Korth und Dr. Andreas Müller-Schiffmann vom Institut für Neuropathologie (UKD) konnte diesen Mechanismus nicht nur detailliert darstellen, sondern auch schon erfolgreich einen Wirkstoff erproben, der ihn blockiert. Damit eröffnet sich das Potenzial, das Alzheimer-Risiko bei Patientinnen und Patienten mit chronischen Infektionen und anderen Risikoerkrankungen zu senken.

Alzheimer ist eine fortschreitende Erkrankung, bei der durch molekulare Vorgänge im Gehirn ein Verfall des Nervensystems eintritt. Die Folge ist eine Alzheimer-Demenz, die mit zunehmenden kognitiven Einschränkungen einhergeht und in späteren Stadien auch mit einem Verlust der Alltagskompetenz sowie zu tiefgreifenden Persönlichkeitsveränderungen führen kann.

Die molekularen Vorgänge, die der Alzheimer-Demenz zugrunde liegen, sind bereits sehr gut erforscht. Eine zentrale Rolle spielt dabei die Verklumpung der Proteine Amyloid beta (Ab) und Tau, die zu einer Degeneration der Nervenzellen im Gehirn führt. Ebenfalls gut belegt ist, dass externe Faktoren, etwa eine Infektion mit dem Herpesvirus (Herpes-simplex-virus, HSV) oder Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes mellitus Typ 2, das Risiko, an Alzheimer zu erkranken, erhöhen. So führen etwa die durch eine Infektion mit HSV ausgelösten chronischen Entzündungen im Mundraum und die damit verbundene Immunreaktion oder eine Diabetes-Erkrankung zu den genannten Protein-Verklumpungen und somit zu einem höheren Alzheimer-Risiko. Diese durch externe Faktoren ausgelösten Erkrankungen sind sogenannte sporadische Alzheimer-Fälle. Wie genau die Risikofaktoren jedoch auf molekularer Ebene zur Entstehung der Erkrankung beitragen, war bisher nicht bekannt.

Den Düsseldorfer Forschenden ist es nun erstmals gelungen, diesen Prozess im Detail nachzuvollziehen. Geleitet wurde die Studie von Prof. Carsten Korth (Institut für Neuropathologie, UKD). Eine Schlüsselrolle spielt dabei eine veränderte Form des Proteins Macrophage Migration Inhibitory Factor (MIF), die im Gehirn von Alzheimer-Betroffenen vermehrt nachgewiesen werden kann. MIF ist Bestandteil des kör-

pereigenen Immunsystems und spielt eine wichtige Rolle bei Entzündungsreaktionen, Immunaktivierungen sowie bei Diabetes mellitus Typ 2.

Die Forschenden konnten zeigen, dass Herpesviren MIF in eine oxidierte Form (oxMIF) umwandeln, was wiederum eine Verklumpung des Proteins Tau und damit die Erkrankung begünstigt. Ein ähnlicher Prozess wird bei einer Diabetes-Erkrankung vermutet.

Im Tiermodell gelang es den Forschenden außerdem, diesen krankheitsfördernden Mechanismus mit dem Wirkstoff PAV-617 gezielt zu hemmen. Dadurch konnte die Verklumpung des Proteins Tau verhindert und das Alzheimer-Risiko vermindert werden.

„Wir glauben, dass wir mit PAV-617 einen hervorragenden Ansatzpunkt haben, um im Frühstadium die Mehrzahl der sogenannten sporadischen Fälle der Alzheimer-Demenz zu verhindern, indem wir die Verklumpung der Proteine unterbinden, bevor sie überhaupt entsteht.“ erklärt Prof. Korth. Darin liegt auch das große therapeutische Potenzial des Wirkstoffs: „Es ist wie bei einer Massenkarambolage: es reicht nicht, die verunfallten Autos zu entfernen, wir müssen auch die Unfallstelle absichern und verhindern, dass noch mehr Autos verunfallen.“

Ihre Ergebnisse hat das internationale Forschungsteam nun in der renommierten Fachzeitschrift *Cell Reports Medicine* veröffentlicht. Neben der HHU und dem UKD waren die Eidgenössische Technische Hochschule Zürich (Schweiz), Prosetta Biosciences (USA), die Friedrich-Schiller-Universität Jena, das University College London (UK) und das VU University Medical Center Amsterdam (Niederlande) an der Studie beteiligt.

(Quelle: HHU / Anne Wansing)

INFO

ORIGINALPUBLIKATION



A. Müller-Schiffmann, F. Torres, A. Kitaygorodskyy, A. Ramani, A. Alatz, S. K. Tscherner, Julien Orts, A. Haltrich, I. Prikulis, S. Yu, D. Dey, S. Mallesh, D. Prasad, D. Solas, V. Bader, A. Rozemuller, S. Wray, J. Gopalakrishnan, R. Riek, V. R. Lingappa, C. Korth. *Cell Reports Medicine* 2025. <https://doi.org/10.1016/j.xcrm.2025.102520>



KI-Agenten sollen helfen, in der Notaufnahme Leben zu retten

Telekom, Fraunhofer IAIS und Kliniken der Stadt Köln entwickeln KI-Agenten für Unterstützung im Schockraum

Im Notfall-Eingriffsraum in Kliniken, dem sogenannten Schockraum, kümmern sich bis zu zehn Ärztinnen und Ärzte und Pflegekräfte um die schnelle und sichere Versorgung von Schwerstverletzten. Deutsche Telekom, das Fraunhofer-Institut für Intelligente Analyse- und Informationsysteme IAIS und das Krankenhaus Merheim von den Kliniken der Stadt Köln entwickeln aktuell anhand von Schockraum-Simulationen eine KI-gestützte Live-Anzeige: Die KI dokumentiert und verfolgt die Gespräche des medizinischen Personals im Schockraum. Auf Basis dessen ordnet ein KI-Agent die genannten Informationen nach medizinischen Prioritäten ein. Diese Liste wird laufend aktualisiert und die Daten werden gleichzeitig für die Dokumentation der Behandlung gespeichert. So sollen die Fachkräfte im Schockraum entlastet, Fehler reduziert – und Leben gerettet werden.

Die KI-Anwendung kann im sogenannten Cloud-Edge-Kontinuum direkt im Krankenhaus auf eigenen Rechnern ohne Verbindung zum Internet oder über die Cloud betrieben werden. Die Daten können so streng geschützt und nur im europäischen Raum nach europäischen Standards für Datensicherheit abgelegt werden. Das einjährige Projekt zur Entwicklung eines Prototyps anhand von Schockraum-Simulationen startete im September. Grundlage ist ein modularer Software-Baukasten für die KI-Lösungen.

Wie KI im Schockraum unterstützen und Dokumentationen erleichtern soll

Das medizinische Team im Schockraum steht unter immensem Druck: Während der Übergabe der Patientinnen und Patienten vom Rettungsdienst an das Schockraum-Team, im Verlauf des Behandlungsprozesses im Schockraum und bei der Übergabe von Patientinnen und Patienten an die Intensivstation oder den OP werden sämtliche medizinisch relevanten Informationen verbal kommuniziert. Informationen müssen blitzschnell erfasst, ausgetauscht und verarbeitet werden, während Diagnostik und Therapie parallel ablaufen. Die zu entwickelnde Lösung nutzt Künstliche Intelligenz, um die Gespräche automatisch mitzuschneiden, in Echtzeit auszuwerten, anzureichern und strukturiert grafisch aufzubereiten. Der sich aktuell in der Entwicklung befindliche KI-Agent soll dabei helfen.

Struktur für den Notfall: Das ABCDE-Schema rettet Leben

Die Behandlung folgt dem sogenannten ABCDE-Schema, Lebensbedrohliches wird zuerst behandelt: Atemwege (Airways), Beatmung (Breathing), Kreislauf (Circulation), neurologisches Defizit (Disability), erweiterte Informationen (Exposure). Sind die Atemwege frei, liegen starke innere

oder äußere Blutungen vor, ist der Stoffwechsel entgleist? Aber auch: Nimmt der/die Verletzte Gerinnungshemmer und kann deshalb schneller verbluten?

Ziel der KI ist folgendes: Die KI erkennt, welche Befunde, Maßnahmen und Entscheidungen genannt werden. Spricht der Arzt von einem „grobblasigen Rassel-Geräusch“ bei der Atmung, ermittelt der KI-Agent die Kategorie und erstellt ein Live-Bild in Ampellogik nach dem ABCDE-Schema. Darüber hinaus überführt der KI-Agent die Daten automatisch in die Formulare für Dokumentation und Qualitätssicherung.

Modellfall für sichere und flexible Cloud-Edge-Infrastrukturen

Die Lösung entsteht derzeit im Rahmen des europäischen Förderprogramms IPCEI-CIS. Ziel ist eine standardisierte, übertragbare Infrastruktur im Cloud-Edge-Kontinuum. Das System verfügt über eine erhebliche Resilienz gegenüber Infrastruktur-Ausfällen, weil es sowohl lokal als auch offline über den Super-Minicomputer DGX Spark von NVIDIA ebenso wie über die AI Foundation Services in der Open Telekom Cloud (OTC) betrieben werden kann. Die OTC ist wesentlicher Bestandteil des T Cloud Angebots der Deutschen Telekom und entspricht sämtlichen

europäischen Datenschutzvorgaben. Schlüsselkomponenten des Systems wie der modulare Software-Baukasten für KI-Lösungen, das Edge-Agent-Framework, die schlanken KI-Modelle sowie automatisierte Workflows für Datenverarbeitung und Training können bei der Entwicklung anderer KI-Agenten-basierter Cloud-Edge-Infrastrukturen wiederverwendet werden.

Fortschritt durch eine starke Partnerschaft

»Mit der Entwicklung eines vielseitig einsetzbaren Multi-Agenten-Frameworks und seiner Anpassung an die Anforderungen in der Notfallmedizin schaffen wir die Grundlage für eine Entlastung des Personals bei der Versorgung Schwerstverletzter. Wichtige Bausteine dafür sind eine gut durchdachte Systemarchitektur, die Einbindung vertrauenswürdiger Komponenten für Sprachverarbeitung und Datenmanagement sowie die Edge-Fähigkeit für den Betrieb direkt vor Ort, sagt Stefan Rüping, Abteilungsleiter am Fraunhofer IAIS.

„Indem wir medizinisches Fachwissen und realistische Schockraum-Simulationen einbringen, verzehnen wir Forschung und Praxis und tragen dazu bei, dass KI-Agenten im Schockraum künftig einen spürbaren Fortschritt für die Notfallversorgung bringen könnten“, ergänzt Jerome Defosse, Leitender Oberarzt der Klinik für Anästhesiologie und operative Intensivmedizin der Kliniken der Stadt Köln. „KI hilft bereits heute, Leben zu retten. Unser KI-Agent für die Notfallmedizin hat auch für andere Branchen Vorbildcharakter. Mit dieser praxisnahen Lösung zeigen wir den Nutzen souveräner digitaler Infrastruktur für die Wirtschaft und das Gemeinwohl“, sagt Ferri Abolhassan, CEO T-Systems und Vorstandsmitglied Deutsche Telekom AG.

Das Bundeswehrkrankenhaus Berlin und das Florence-Nightingale-Krankenhaus in Düsseldorf unterstützen das Projekt in einer beratenden Rolle. Ein vor Ort im Krankenhaus laufender Prototyp, der auch offline voll funktionsfähig ist, wird voraussichtlich im Sommer 2026 einsatzfähig sein.

Thorsten Tjardes, Direktor der Klinik für Unfallchirurgie und Orthopädie Septische und Rekonstruktive Chirurgie am Bundeswehrkrankenhaus Berlin: „Für uns hat die Resilienz der KI-Assistenten oberste Priorität – sie muss auch in der Cloud und lokal, also offline, absolut zuverlässig und sicher funktionieren, um die hohen Anforderungen der Notfallmedizin zu erfüllen.“

Martin Pin, Chefarzt Klinik für Notfall- und Akutmedizin am Florence Nightingale Krankenhaus Düsseldorf, ergänzt: „Als beratender Partner bringen wir unsere Expertise ein, um die innovative KI-Technologie praxisgerecht zu gestalten und eine optimale Balance zwischen technischer Exzellenz und der Nutzbarkeit im klinischen Betrieb zu gewährleisten.“

Das aktuelle Vorhaben baut auf dem vom Bundesministerium für Gesundheit geförderten Projekt TraumAIInterfaces auf. Um die dort gewonnenen Erkenntnisse weiterzuentwickeln und dem Gesundheitswesen zur Verfügung zu stellen, wurde eine Anschlussförderung durch das europäische Förderprogramm IPCEI-CIS zur Verfügung gestellt.

Die AI Foundation Services sind eine zentrale Plattform für sichere KI-Anwendungen. Unternehmen finden dort eine große Auswahl an Open-Source- und kommerziellen KI-Modellen. Die Open-Source-Modelle werden von T-Systems nach höchsten Sicherheitsstandards in eigenen Rechenzentren betrieben.

Das IPCEI-CIS-Programm der EU zielt darauf ab, ein „Multi-Provider Cloud-Edge Kontinuum“ zu schaffen: Eine vernetzte, souveräne digitale Infrastruktur für Europa von Europa. Edge-Cloud Computing platziert leistungsstarke Rechenkapazitäten am Netzwerkrand („at the Edge“) mit minimaler Latenz. Bereits heute arbeiten zwölf EU-Mitgliedstaaten und rund 150 Partner, darunter Branchenriesen wie SAP, Siemens, Bosch, Telefónica, Orange und Airbus an diesem offenen, europäischen Betriebssystem.

(Quelle: Fraunhofer IAIS)

JEDER SCHLAGANFALL IST EIN NOTFALL!



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

Spendenkonto: Sparkasse Gütersloh-Rietberg
IBAN: DE80 4785 0065 0000 0000 50
BIC: WELADEV1GTL

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

KI-gestützte molekulare Krebsdiagnose

bei Hirntumoren

Foto: Gorodenkoff - stock.adobe.com

Forschende des Hopp-Kindertumorzentrums Heidelberg (KiTZ), des Deutschen Krebsforschungszentrums (DKFZ), der Medizinischen Fakultät Heidelberg (MFHD) der Universität Heidelberg und des Universitätsklinikums Heidelberg (UKHD) haben einen entscheidenden Schritt zur präziseren Diagnose von Hirntumoren gemacht. Die neueste Version des weltweit genutzten KI-basierten „Heidelberg CNS Tumor Methylation Classifier“ erkennt über 180 Tumorarten, doppelt so viele wie die Vorversion. Diese Weiterentwicklung hilft Ärztinnen und Ärzten, Tumoren des zentralen Nervensystems (ZNS) genauer zu bestimmen – und damit Therapien gezielter und schonender zu planen.

Lange war der Blick durch das Mikroskop allein ausschlaggebend für die Krebsdiagnose und bis vor Kurzem wurden die meisten Hirntumoren hauptsächlich anhand ihrer mikroskopischen Eigenschaften in Tumogruppen eingeordnet. Mittlerweile sind zusätzliche molekulare Analysen zu einer zentralen Säule der modernen Diagnostik in der Neuroonkologie geworden. Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) werden sie als wünschenswerte oder sogar unverzichtbare Methode für die genaue Klassifikation verschiedener Tumorarten aufgeführt.

Der sogenannte „Methylation Classifier“ ist ein KI-basiertes Verfahren, das winzige chemische Veränderungen auf der Oberfläche des Erbguts auswertet, sogenannte DNA-Methylierungen, um den Ursprung und die Art eines Tumors zu bestimmen. „Diese epigenetischen Spuren sind wie ein molekularer Fingerabdruck und erlauben eine eindeutige Zuordnung von Tumoren des zentralen Nervensystems, von denen es mehr als 100 Unterarten gibt“, sagt Felix Sahm, Professor für Neuropathologie an der Medizinischen Fakultät Heidelberg der Universität Heidelberg, stellvertretender Ärztlicher Direktor der Abteilung Neuropathologie am Universitätsklinikum Heidelberg (UKHD), Wissenschaftler am KiTZ und einer der beiden leitenden Autoren der Studie. In der neuen Version 12.8 wurde der „Classifier“ auf Basis von etwa 7.500 Tumorproben trainiert

– fast dreimal so viele wie in der bisherigen Version. Die Zahl der erkennbaren Tumorarten stieg dadurch von 91 auf 184. Möglich wurde dies durch die enge Zusammenarbeit mit über 100 Kliniken und Forschungseinrichtungen weltweit sowie durch Daten aus einer Online-Plattform, auf der Neuropathologinnen und Pathologen ihre Analysen teilen.

Das ursprünglich am Hopp-Kindertumorzentrum Heidelberg (KiTZ), am Deutschen Krebsforschungszentrum (DKFZ) sowie der Medizinischen Fakultät Heidelberg (MFHD) der Universität Heidelberg und des Universitätsklinikums Heidelberg (UKHD) entwickelte Verfahren nutzt dabei ein Teilgebiet der KI, sogenanntes maschinelles Lernen, um die Methylierungsmuster von Tumorproben automatisch zu analysieren. Es liefert zu jedem Ergebnis eine Wahrscheinlichkeitsbewertung. Dadurch können Pathologinnen und Pathologen einschätzen, wie zuverlässig die Diagnose ist.

Das klinische Potential der Methode zeigte sich bei der Analyse kindlicher Tumoren unterschiedlicher Patientenkollektive: Durch die Kombination der molekularen Daten mit klassischen Gewebeanalysen konnten zuvor falsch klassifizierte Fälle korrigiert werden. Manche Tumoren, die zuvor als bösartig eingestuft wurden, waren tatsächlich weniger aggressiv und damit auch die Überlebenschance der betroffenen Kinder besser als zunächst angenommen.

„In solchen Fällen könnte man demnach auch schonender behandeln“, betont auch David Jones, Abteilungsleiter am KiTZ und am DKFZ. „Das heißt, das Verfahren kann insgesamt dabei helfen, Tumoren genauer zu bestimmen, Therapieentscheidungen zu verbessern und die Prognose von Betroffenen mit ZNS-Tumoren zuverlässiger einzuschätzen.“

Die KI-gestützte Methode wurde im Jahr 2018 erstmals im renommierten Fachmagazin „Nature“ veröffentlicht und durch die Online-Plattform kostenlos weltweit zugänglich gemacht.

Seither wird der Heidelberger „Classifier“ von Pathologinnen und Pathologen weltweit genutzt. Über 160.000 Hirntumorproben aus allen Kontinenten wurden bislang analysiert.

Nachdem der Methylation Classifier zunächst nur für Forschungszwecke genutzt werden konnte, wurde er im Jahr 2022 als Diagnostikverfahren durch die ausgeründete Heidelberg Epignostix GmbH weltweit zur Verfügung gestellt. Zudem wurde ein internationales Konsortium gegründet, um das gesamte Verfahren – von der Datengenerierung, bis hin zur KI-basierten Auswertung – auch in einkommensschwachen Ländern weltweit verfügbar zu machen.

Das „Hopp-Kindertumorzentrum Heidelberg“ (KiTZ) ist eine gemeinsame Einrichtung des Deutschen Krebsforschungszentrums (DKFZ), des Universitätsklinikums Heidelberg (UKHD) und der Universität Heidelberg (Uni HD). (Quelle: KiTZ)

INFO

**HOPP KINDERTUMORZENTRUM
HEIDELBERG (KITZ)**
www.kitz-heidelberg.de

ORIGINALPUBLIKATION



Sill, M., Schrimpf, D., Patel, A., Sturm, D., et al. (2025). Advancing CNS tumor diagnostics with expanded DNA methylation-based classification. In: Cancer Cell (Online Publikation, 4. Dezember 2025). DOI: [10.1016/j.ccr.2025.11.002](https://doi.org/10.1016/j.ccr.2025.11.002)

NEUE VERSION DES HEIDELBERGER METHYLIERUNGS-KLASSIFIKATORS:
<https://epignostix.com/>



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





Ein Unglück kommt selten allein: Wie eine

Grippevirusinfektion das Immunsystem schwächt

Infektions- und Lungenforschung: Internationales Team unter Leitung der JLU identifiziert vielversprechendes Zielmolekül als neue Behandlungsoption für schwere Influenza

Von milden Erkältungssymptomen bis hin zu schweren Lungenentzündungen: Das Influenzavirus – besser bekannt als Grippevirus – kann sehr unterschiedliche Krankheitsverläufe auslösen. Besonders gefährlich ist, dass eine Grippe die Lunge anfällig für zusätzliche bakterielle Infektionen macht, die ebenso eine schwere Lungenentzündung auslösen können. In einigen Fällen kann sich daraus sogar eine Sepsis entwickeln – eine lebensbedrohliche Komplikation. Das liegt daran, dass bei einer Infektion mit dem Influenzavirus ein wichtiger Abwehrmechanismus in der Lunge außer Kraft gesetzt wird. Wie das funktioniert, hat ein internationales Forschungsteam unter der Leitung von Prof. Dr. Susanne Herold, Ph.D., Professur für Innere Medizin, Infektiologie und experimentelle Pneumologie an der Justus-Liebig-Universität Gießen (JLU), nun herausgefunden – und damit einen möglichen neuen Therapieansatz aufgezeigt. Die Studie ist in der Fachzeitschrift „Journal of Clinical Investigation“ veröffentlicht worden.

Ein wichtiger Bestandteil der körpereigenen Abwehr in der Lunge sind die sesshaften „Fresszellen“, sogenannte gewebsresidente Alveolarmakrophagen. Diese spezialisierten Immunzellen sitzen genau dort, wo die Außenwelt auf das empfindliche Lungengewebe trifft, und bilden eine entscheidende erste Barriere gegen Krankheitserreger. Schwere Influenzavirusinfektionen

führen häufig dazu, dass diese schützenden Zellen sterben.

Das Forschungsteam entdeckte, dass Neutrophile – weiße Blutkörperchen, die auch zu den „Ersthelfern“ des Immunsystems gehören – bei einer schweren Influenzavirusinfektion in die Lunge einwandern. Dabei setzen sie ein Molekül frei, das zur sogenannten Tumornekrosefaktor-Superfamilie (TNFSF) gehört, einer Gruppe von Signalstoffen, die für die Auslösung von Zelltod bekannt sind. Die Untersuchungen zeigen: Sobald das TNFSF14 genannte Molekül von den „Fresszellen“ aufgenommen wird, führt es zum Absterben dieser wichtigen Immunzellen. Damit verliert die Lunge einen wesentlichen Schutzmechanismus, was den Weg für bakterielle Erreger freimacht – oft mit schwerwiegenden, im Extremfall lebensbedrohlichen Folgen.

„Diese neuen Erkenntnisse verdeutlichen, wie entscheidend es ist, die Immunmechanismen der Lunge bereits in der frühen Phase einer Virusinfektion zu unterstützen“, sagt die Erstautorin der Studie Dr. Christina Malainou, Ärztin in der Medizinischen Klinik V des Universitätsklinikums Gießen und Marburg (UKGM) am Standort Gießen und angehende Infektiologin. „Gleichzeitig weisen sie auf mögliche neue Therapieansätze hin, die gezielt in diesen Prozess eingreifen. Solche Strategien könnten nicht nur bei Influenza-Pneumonien, sondern auch bei anderen schweren Virusinfektionen – einschließlich Covid-19 – von großem Nutzen sein.“

An der Studie beteiligt waren Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler verschiedener Ein-

richtungen der Gießener Infektions- und Lungenforschung – dem Universitätsklinikum Gießen und Marburg (UKGM) am Standort Gießen, dem Deutschen Zentrum für Infektionsforschung (DZIF), dem Deutschen Zentrum für Lungenforschung (DZL), dem Institut für Lungen gesundheit (ILH), dem Exzellenzcluster Cardio pulmonary Institute (CPI) –, den Universitäten Düsseldorf und Bonn sowie der FU Berlin, des Instituto de Biología Molecular y Celular (INBOMIC) de la Universidad de León in León (Spanien) und des Instituto de Investigación en Biomedicina de Buenos Aires (IBioBA) in Buenos Aires (Argentinien). (Quelle: JLU)

INFO

JUSTUS-LIEBIG-UNIVERSITÄT GIessen (JLU)

www.uni-giessen.de

ORIGINALPUBLIKATION



Christina Malainou et al.: TNF Superfamily Member 14 Drives Post-Influenza Depletion of Alveolar Macrophages Enabling Secondary Pneumococcal Pneumonia. *J Clin Invest.* 2025 Nov 18:e185390. Epub ahead of print. <https://doi.org/10.1172/JCI185390>



Wie Hunger die Stimmung beeinflusst

Wenn wir hungrig sind, sinkt oft die Laune – ein Phänomen, das umgangssprachlich als „hangry“ bekannt ist. Eine neue Studie des Universitätsklinikums Bonn (UKB), der Universität Bonn und des Universitätsklinikums Tübingen zeigt nun, dass dieser Zusammenhang nicht durch unbewusste Stoffwechselprozesse entsteht. Entscheidend ist vielmehr, dass der Energiemangel bewusst als Hunger wahrgenommen wird – erst dieses bewusste Hungergefühl führt zu schlechterer Stimmung. Die Ergebnisse sind nun in der Fachzeitschrift eBioMedicine erschienen.

In der Studie untersuchten die Forschenden bei 90 gesunden Erwachsenen über vier Wochen hinweg, wie sich Glukosespiegel, Hungergefühl und Stimmung gegenseitig beeinflussen. Die Teilnehmenden trugen dafür kontinuierliche Glukosesensoren (Continuous Glucose Monitoring, CGM), wie sie auch in der Diabetesversorgung eingesetzt werden, und beantworteten über eine Smartphone-App regelmäßig Fragen zu ihrem momentanen Hunger, ihrer Sättigung und Stimmung (Ecological Momentary Assessment, EMA).

„Wenn der Glukosewert sinkt, verschlechtert sich auch die Stimmung. Aber dieser Effekt entsteht nur, weil die Menschen sich dann auch hungriger fühlen“, erklärt Erstautorin Dr. Kristin Kaduk, Postdoktorandin an der Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie Tübingen. „Das heißt: Nicht der Glukosewert selbst hebt oder senkt die Stimmung – sondern wie stark wir diesen Energiemangel bewusst wahrnehmen.“

Die Studie liefert damit neue Evidenz für die Bedeutung der sogenannten Interozeption – also der bewussten Wahrnehmung innerer Körperzustände – bei der Regulation von Emotionen. Personen, die Veränderungen ihres Glukosespiegels besonders genau wahrnahmen, zeigten zudem weniger Stimmungsschwankungen.

„Unsere Ergebnisse sprechen dafür, dass das bewusste Spüren des eigenen Körpers eine Art Puffer für die Stimmung sein kann“, ergänzt Korrespondenzautor Prof. Nils Kroemer, der in Tübingen in der Psychiatrie und Psychotherapie des Universitätsklinikums im Bereich Translationale Psychiatrie sowie an der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie am UKB tätig ist und zudem als Professor für Medizinische Psychologie an der Univer-

sität Bonn forscht. „Ein gutes Gespür für körpereigene Signale scheint dabei zu helfen, emotionale Stabilität zu bewahren – selbst wenn der Energiehaushalt schwankt.“ Die Forschenden sehen darin auch eine wichtige Grundlage für künftige Untersuchungen bei Patientinnen und Patienten mit Stoffwechsel- oder psychischen Störungen.

„Viele Erkrankungen wie Depression oder Adipositas gehen mit veränderten Stoffwechselprozessen einher“, so Prof. Kroemer. „Ein besseres Verständnis dafür, wie Körperwahrnehmung und Stimmung zusammenhängen, kann langfristig helfen, Therapieansätze zu verbessern – etwa durch gezieltes Training der Interozeption oder nicht-invasive Stimulation des Vagusnervs, der die Organe mit dem Gehirn verbindet und die Interozeption beeinflusst“

Die Ergebnisse unterstreichen die enge Verbindung zwischen metabolischer und psychischer Gesundheit – und zeigen, dass die bewusste Wahrnehmung des eigenen Körpers ein zentraler Mechanismus ist, über den Stoffwechselprozesse auf die Stimmung wirken.

(Quelle: UKB)

INFO

ORIGINALPUBLIKATION



Kristin Kaduk, et al.; “Glucose levels are associated with mood, but the association is mediated by ratings of metabolic state”; eBioMedicine; <https://doi.org/10.1016/j.ebiom.2025.106035>



Lachen im echten Leben

Wer viel lacht, ist weniger einsam, sozial isoliert oder zurückgezogen. Das haben Forschende des Instituts für Gesundheitsökonomie und Versorgungsforschung des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf (UKE) in einer Studie herausgefunden.

Das gilt vor allem für Menschen, die während Gesprächen, beim Besuch kultureller Veranstaltungen, aber zum Teil auch beim Lesen eines Buches viel lachen. Menschen, die vor allem beim Konsumieren digitaler Medien lachen, fühlen sich hingegen nicht sozial verbundener.

Für die Studie wurden 5000 Erwachsene zwischen 18 und 74 Jahren in Deutschland online nach der Häufigkeit und der Gelegenheit ihres Lachens und nach dem selbst empfunden Gefühl der Einsamkeit sowie der sozialen Isolation und dem sozialen Rückzug befragt. „Unsere Ergebnisse lassen vermuten, dass Lachen dabei helfen kann, soziale Bindungen zu stärken und Einsamkeit, Isolation und sozialen Rückzug zu überwinden“, sagt Studienleiter Prof. Dr. André Hajek aus dem Institut für Gesundheitsökonomie und Versorgungsforschung.

Die Ergebnisse haben die Forschenden im Fachmagazin Health Science Reports veröffentlicht.

(Quelle: UKE)

INFO

LITERATUR



Hajek et al. Laughing during conversations, but not in response to digital media, is associated with less loneliness, social isolation, and social withdrawal: A cross-sectional study of German adults in 2023. Health Science Reports. 2025.

<https://doi.org/10.1002/hsr2.71354>

**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@marktimpuls.de
Tel.: 0 21 61 . 686 95 20
www.hindenburger.de/werben.html**



Viele nehmen den Jahreswechsel zum Anlass, mit dem Rauchen aufzuhören. Unter bestimmten Voraussetzungen übernehmen gesetzliche Krankenkassen seit August 2025 einmalig die Kosten für Medikamente zur Tabakentwöhnung – etwa Nikotinersatzpräparate oder Vareniclin. Voraussetzung ist eine ärztlich festgestellte starke Abhängigkeit sowie die Teilnahme an einem anerkannten Entwöhnungsprogramm. Apotheken vor Ort bieten ergänzend Beratung zu geeigneten Präparaten. Laut dem Epidemiologischen Suchtsurvey 2024 sind 4,3 Millionen Menschen in Deutschland von konventionellen Tabakprodukten wie Zigaretten und Zigarren abhängig.

Wirkstoffe Nicotin und Vareniclin erstattungsfähig

Seit dem 20. August 2025 dürfen gesetzlich Versicherte unter bestimmten Voraussetzungen Medikamente zur Tabakentwöhnung zulasten der Krankenkassen erhalten – ein Schritt, der eine bisherige Versorgungslücke schließt. Zuvor waren Arzneimittel zur Raucherentwöhnung vom Leistungskatalog der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) ausgeschlossen, selbst wenn ihre Wirksamkeit wissenschaftlich belegt war. Mit der neuen Regelung setzt der Gemeinsame Bundesausschuss (G-BA) eine langjährige gesundheitspolitische Forderung um: den Zugang zu evidenzbasierten Therapien zu verbessern und gesundheitliche Folgekosten durch Tabakkonsum zu senken.

Prinzipiell können alle verfügbaren nikotinhaltigen Arzneimittel – zum Beispiel Pflaster, Kaugummis und Sprays –, aber auch Präparate mit dem Wirkstoff Vareniclin zu Lasten der gesetzlichen Krankenkassen verordnet werden. Dies gilt für alle Wirkstärken und auch bei der Kombination verschiedener Nikotin-Darreichungsformen, also zum Beispiel Nikotin-Sprays und -Pflaster. Die Kombination von Präparaten mit Nikotin und Vareniclin ist hingegen nicht erstattungsfähig.

Betroffene müssen als stark abhängig gelten

Für eine Kostenübernahme durch die Krankenkasse ist eine diagnostizierte schwere Tabakabhängigkeit erforderlich. Diese wird durch eine ärztliche Einschätzung festgestellt, meist mithilfe des Fagerström-Tests für Nikotinabhängigkeit (FTND). Der standardisierte Fragebogen bewertet unter anderem die Anzahl der täglich konsumierten Zigaretten sowie das Rauchverhalten

am Morgen. Ein Punktwert von sechs oder mehr gilt als Indikator für eine starke Abhängigkeit. Auch bei bestimmten Erkrankungen wie Asthma, COPD, Herz-Kreislauf-Leiden oder bei Schwangerschaft kann eine starke Abhängigkeit angenommen werden, insbesondere, wenn trotz medizinischer Risiken keine Abstinenz gelingt.

Teilnahme an einem Tabakentwöhnungsprogramm

Die Kostenübernahme ist nur möglich, wenn Versicherte an einem wissenschaftlich geprüften, evidenzbasierten Tabakentwöhnungsprogramm teilnehmen. Der Gemeinsame Bundesausschuss erkennt Programme an, deren Wirksamkeit durch unabhängige Studien belegt ist. Dazu zählen etwa Verhaltenstherapien in Gruppen oder Einzelberatung sowie zertifizierte Online-Programme und digitale Gesundheitsanwendungen (DiGA). Nicht zugelassen sind Angebote, die Produktwerbung enthalten oder deren Nutzen nicht ausreichend belegt ist.

Therapiedauer und Wiederholungen sind begrenzt

Die Tabakentwöhnung sollte in der Regel höchstens drei Monate dauern. Danach muss die Therapie auf Zweckmäßigkeit geprüft werden. Generell unterliegen Ärztinnen und Ärzte, die Arzneimittel zur Tabakentwöhnung verordnen, der Dokumentationspflicht. Fangen Patientinnen oder Patienten nach der Therapie wieder an zu rauchen, ist ein erneuter Versuch zulasten der gesetzlichen Krankenversicherungen erst nach drei Jahren möglich.

(Quelle: Apothekerkammer Niedersachsen)





Rauschtrinken: Klinikbehandlung von Jugendlichen

sinken auf niedrigsten Stand seit 25 Jahren

Rekordtief beim Rauschtrinken: 2024 sank die Zahl der Klinikbehandlungen von Kindern und Jugendlichen wegen einer Alkoholvergiftung auf den niedrigsten Stand seit 25 Jahren. Das geht nach Informationen der DAK-Gesundheit aus aktuellen Analysen des Statistischen Bundesamtes* hervor.

Für 2024 wurden demnach bundesweit 8.781 jugendliche Rauschtrinker registriert, während es im Jahr 2023 noch 9.272 waren – ein erneuter Rückgang um 5,3 Prozent.

Zum Vergleich: 2012 etwa lag die Zahl der Klinikbehandlungen noch bei 26.673. Laut Statistik gab es 2024 den größten Rückgang bei den zehn- bis 15-jährigen Jungen mit knapp acht Prozent. Die DAK-Gesundheit und der Beauftragte der Bundesregierung für Sucht- und Drogenfragen Prof. Dr. Hendrik Streeck setzen zur weiteren Alkoholprävention bei Kindern und Jugendlichen die Kampagne „bunt statt blau“ auch 2026 fort.

„Der deutliche Rückgang beim Rauschtrinken von Kindern und Jugendlichen ist sehr erfreulich“, sagt DAK-Vorstandschef Andreas Storm. „Auch wenn die Zahl der Klinikbehandlungen 2024 ein Rekordtief erreicht hat, ist das noch kein Grund zur Entwarnung. Suchtexperten sehen neben den erfassten

Krankenhouseinweisungen weiter eine hohe Dunkelziffer beim Alkoholmissbrauch junger Menschen. Deshalb müssen wir die Prävention und erfolgreiche Präventionskampagnen fortsetzen.“

Insgesamt mehr Jungen als Mädchen in Krankenhäusern

2024 wurden laut Analysen des Statistischen Bundesamtes bundesweit 8.781 Kinder und Jugendliche im Alter von 10 bis 19 Jahren nach Alkoholmissbrauch in einer Klinik behandelt – davon waren 4.513 Jungen und 4.268 Mädchen. 2023 lag die Zahl mit 9.272 Jugendlichen, die mit einem Rausch ins Krankenhaus kamen, um 5 Prozent höher. Die Zahl der männlichen Betroffenen sank 2024 im Vergleich zum Vorjahr um 303 (minus sechs Prozent), bei den weiblichen gab es einen Rückgang um 188 Fälle (minus vier Prozent). In der Gruppe der 10- bis unter 15-jährigen Kinder wurden im Jahr 2024 insgesamt 1.419 Betroffene verzeichnet, ein Rückgang um knapp acht Prozent im Vergleich zum Vorjahr (1.474 Fälle). Davon waren 470 Jungen (im Vorjahr waren es 508) und 949 Mädchen (im Vorjahr 966).

Auch in der Altersgruppe der 15- bis unter 20-jährigen Jugendlichen ist die Zahl der Rauschtrinkenden gesunken. Während 2023 noch insgesamt 7.798

Fälle von Alkoholvergiftungen verzeichnet wurden, waren es im vergangenen Jahr knapp sechs Prozent weniger (7.362 Fälle). 4.043 männliche Jugendliche und 3.319 weibliche Jugendliche mussten im Krankenhaus behandelt werden. Das sind bei den jungen Frauen fünf Prozent weniger als im Vorjahr (2023: 3.490 Fälle) und bei den jungen Männern sechs Prozent weniger (2023: 4.308 Fälle).

Einsendeschluss für DAK-Plakatwettbewerb am 31. März

Zur weiteren Aufklärung über die Gefahren von Alkoholmissbrauch setzt die DAK-Gesundheit 2026 ihren bundesweiten Plakatwettbewerb „bunt statt blau“ fort. Die Präventionskampagne findet bereits im 17. Jahr statt. Bundesschirmherr ist der Beauftragte der Bundesregierung für Sucht- und Drogenfragen, Prof. Dr. Hendrik Streeck. Seit 2010 haben bundesweit fast 143.000 Mädchen und Jungen bunte Plakate gegen das Rauschtrinken gestaltet.

Alle wichtigen Informationen zur Kampagne „bunt statt blau“ und zum Thema Alkoholprävention gibt es unter www.dak.de/buntstattblau und www.dak.de/aktionglas klar.

(Quelle: DAK Gesundheit)

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) 1110 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 0 222
oder 116 123 und auch per Mail / Chat
online.telefonseelsorge.de

Vernetzungsinitiative Essstörungen Mönchengladbach

Tel. (0 21 61) 25 65 79

Zornröschchen e. V.

Eickener Str. 197 | 41063 MG,
Tel. (0 21 61) 20 88 86,
www.zornroeschen.de

IMPRESSUM

VERLAG

MEDIZIN + CO – Ihr Gesundheitsmagazin

Ausgabe Mönchengladbach erscheint bei:
Marktimpuls GmbH & Co. KG
Schillerstraße 59, 41061 Mönchengladbach
Tel. 0 21 61 / 68 695-20, Fax 0 21 61 / 68 695-21

Geschäftsführer: Marc Thiele

Registergericht: AG Mönchengladbach
Handelsregisternummer: HRA 5838
USTID: DE247211801

Komplementär / phG:

Marktimpuls Verwaltungs GmbH
Registergericht: AG Mönchengladbach
Handelsregisternummer: HRB 11530

HERAUSGEBER / CHEFREDAKTEUR

Marc Thiele (v.i.S.d.P.) - Anschrift siehe Verlag

Tel. 0 21 61 / 68 695-30 · Fax 0 21 61 / 68 695-21

E-Mail: redaktion@medizin-und-co.de

Für die Richtigkeit der Termine und Anzeigenextete 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:

© ihorvsn - stock.adobe.com (KI generiert)
1516554679

sonstige Fotos siehe Fotonachweis am Bild

GRAFIK & SATZ

Grafik: Agentur Matimako Inh. M. Thiele
Satz: Marktimpuls GmbH & Co. KG

DRUCK

Senefelder Misset B.V.

Mercuriusstraat 35, 7006 RK Doetinchem / NL

ANZEIGEN/VERTRIEB

E-Mail: media@marktimpuls.de

Tel. 0 21 61 / 68 695-20 · Fax 0 21 61 / 68 695-21

Aktuelle Mediadaten und Anzeigenpreisliste auf Anfrage 0 21 61-68 695-20 oder media@marktimpuls.de

MEDIZIN + CO – Ihr Gesundheitsmagazin erscheint alle drei Monate und wird direkt über selektierte Verteilstellen (Praxen, Kliniken, Unternehmen) verteilt. Zurzeit ist Anzeigenpreisliste Nr. 5 vom 26.08.2024 gültig.

EU - Produktsicherheitsverordnung (GPSR)

Hersteller und Ansprechpartner siehe Verlag
Weitere Informationen und Kontaktmöglichkeiten unter www.medizin-und-co.de/gpsr.de

»Volksverein Mönchengladbach«
gemeinnützige Gesellschaft gegen Arbeitslosigkeit mbH®



Möbel und geprüfte E-Geräte




Kleinmöbel Rahmen



Kleidung



Glas Keramik Hausrat



Rapsöl



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

second hand 6 mal in unserer Stadt

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

Zentrale:
02166 671 16 00

teilen macht reich

www.volksverein.de

Familienkarte
Meine Stadt. Meine Familie.
mgl+ MÖNCHENGLADBACH



SEBASTIAN JUROCHNIK

Physiotherapeut | Personal Trainer



Ich bin seit 2011 Physiotherapeut, habe mehr als 30.000 Behandlungen durchgeführt und mich **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.



Kennen Sie Ihr Herzinfarkt-Risiko?



Rund 300.000 Menschen erleiden in Deutschland jedes Jahr einen Herzinfarkt. Finden Sie heraus, ob Sie gefährdet sind.

Jetzt den Test machen:
www.herzstiftung.de/risiko

Helfen Sie uns mit Ihrer Spende!

Sparkasse Gütersloh-Rietberg-Versmold
IBAN: DE80 4785 0065 0000 0000 50



Mirjam spricht

wieder. Immer besser. Manchmal schlechter.
Niemals stumm.

**Team Mirjam. Gemeinsam
stark gegen den Schlaganfall.**

Seit 30 Jahren lässt die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe Mirjam und andere betroffene Menschen nicht allein und begleitet sie zurück ins Leben. Erfahren Sie ihre Geschichten auf

gemeinsam-stark.team