

Hildener

Stadtmagazin



Marcelo Moraes:

Internationaler Tänzer folgte seinem Traum



SPORT

Der FSV
Mädchenpower Hilden



AUGENBLICKE

Die Schriftstellerin
Gabriele Kox



PORTRÄT

Die Leiterin der
Caritas-Suchthilfe im Kreis

Impressum

Herausgeber: Hildebrandt Verlag
H.-Michael Hildebrandt
Brucknerstraße 19 · 40822 Mettmann
Telefon 0 21 04 - 92 48 74
Telefax 0 21 04 - 92 48 75
info@hildebrandt-verlag.de

Titelfoto: privat

Verantwortlich für den gesamten Inhalt sowie Anzeigenteil: H.-Michael Hildebrandt
Anschrift siehe Verlag

Erscheint: 11 x jährlich

Druckauflage: 5.000 Exemplare
Anzahl Ausgestellen: 61
Verbreitete Auflage: 4.917 Exemplare (II/2016)

Redaktionsleitung: (HMH) H.-Michael Hildebrandt
Telefon 0171/51 01 744
redaktion.hilden@hildebrandt-verlag.de

Redaktion/ Freie Mitarbeiter: (FST) Frank Straub
(FS) Frank Simons
(SM) Sabine Maguire
(BL) Bettina Lyko
(HS) Hanna Schlüter
(CR) Corinna Rath

Anzeigenannahme: Telefon 0 21 04 - 92 48 74
anzeigen@hildebrandt-verlag.de

Für unverlangt eingesandtes Bild- oder Textmaterial ohne Urhebervermerk wird keine Haftung übernommen. Nachdruck, auch auszugsweise, der Redaktionsbeiträge sowie der Anzeigen nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags. Namentlich kenntlich gemachte Artikel spiegeln nicht automatisch die Meinung des Verlags wider.

Liebe Hildener ...

(FST) Der Deutsche Bibliotheksverband (dbv) verleiht der Stadtbücherei Hilden den Preis „Bibliothek des Jahres 2016“. Die Stadtbücherei erhält den einzigen nationalen Bibliothekspreis im Rahmen einer feierlichen Preisverleihung am Sonntag, den 23. Oktober 2016, zum „Tag der Bibliotheken“. Der Preis wird in diesem Jahr zum 17. Mal verliehen. Es wird eine Bibliothek geehrt, die sich in den letzten Jahren konzeptionell völlig neu aufgestellt hat. Das Kundeninteresse immer im Mittelpunkt ihrer Arbeit, durchläuft sie mittels eines zertifizierten Qualitätsmanagement-Systems einen kontinuierlichen Verbesserungsprozess. Weiterhin setzt die Bibliothek ihr 2014 neu entwickeltes und aktualisiertes Marketingkonzept mit Bestandsprofil und Veranstaltungskonzept bei klarer Zielgruppenorientierung sehr konsequent um. Durch diese Maßnahmen ist der Bibliothek über einen langen Zeitraum hinweg eine stetige und deutliche Leistungsverbesserung gelungen und sie konnte in einem bundesdeutschen Leistungsvergleich 2015 beste Ergebnisse in dieser Bibliotheksgrößenordnung erzielen. Die Stadtbücherei wurde für die Auszeichnung vom Verband der Bibliotheken in Nordrhein-Westfalen (vbnw) vorgeschlagen. Die Jury unter Vorsitz des dbv-Präsidenten Hans-Joachim Grote hob besonders hervor, dass in einer Mittelstadt wie Hilden mit den heute typischen demografischen Entwicklungen die Investitionen in exzellente Bibliotheksangebote zukunftsweisend und beispielhaft seien, da sie dazu dienen, den sozialen Zusammenhalt zu fördern.

Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen
das Team vom Hildener Stadtmagazin

👉 Anzeigen- und Redaktionsschluss für die November-Ausgabe: Mittwoch, der 19.10.2016



Wohnen mit Holz - Wellness für die Seele!

Alle inklusive!

Attraktive Komplettangebote für:

- ✓ Holz-, Glas-, Schallschutz-, und Einbruchhemmende-Türen
- ✓ Gleittürsysteme auf Maß
- ✓ Holz-Bodenbeläge
- ✓ Paneele und Wandverkleidungen
- ✓ Terrassen aus Holz od. WPC
- ✓ Zaunanlagen
- ✓ Treppenrenovierungen

HOLZMARKT GOEBEL
www.holzgoebel.de

Monheim | Am Wald 1 | Tel. (02173) 3 99 98-0

Öffnungszeiten
Mo-Fr 9.00 - 18.00 Uhr
Sa 9.00 - 14.00 Uhr

Ja, mir gefallen die Anzeigen im Stadtmagazin

Ich bitte um Kontaktaufnahme unter:

Firma: _____

Ansprechpartner: _____

Straße: _____

Ort: _____

Telefon: _____

Ausschneiden und per Fax senden an:

0 21 04 - 92 48 75

Hildebrandt Verlag · Brucknerstraße 19 · 40822 Mettmann

Ein Vogelspaziergang durch den heimischen Garten

Kurt Voß (89) war Vogelschutzbeauftragter und noch immer gehört seine Leidenschaft den Gefiederten



Kurt Voß hofft darauf, dass viele Hildener Nistkästen für Mauersegler aufhängen, in denen die Vögel ihren Nachwuchs großziehen können.



Der Mauersegler ist eine Vogelart aus der Familie der Segler.

Foto: Klaus Roggel

Er selbst sei nicht so wichtig, man solle über ihn nicht allzu viel schreiben. Dabei geht diese wunderbare Geschichte, die wir hier zu erzählen haben, eigentlich gar nicht ohne Kurt Voß. Und sie beginnt mitten in Hilden, in der Hagelkreuzstraße. Dort wohnt der ehemalige Schullektor seit 89 Jahren – mit einer kurzen Unterbrechung, die ihn zwischenzeitlich in ein anderes Domizil geführt hatte. Wir durften ihn begleiten durch seinen Garten, der noch so einiges aus längst vergangenen Tagen verrät.

Leidenschaft

Ein Biotop mitten in der Innenstadt, die Wildblumen dürfen blühen. Der Weg führt vorbei an Vogel-Volieren, die mittlerweile nicht mehr bewohnt sind. Und dort beginnt sie, die Lebensgeschichte von Kurt Voß. Inmitten der gefiederten Begleiter, die damals schon der Vater gehegt und gepflegt hat. Man sieht sie noch vor Augen, wie sie ihr Gefieder spreizen. Und man wünscht sich, dass er noch ein wenig mehr erzählen möge von seiner Leidenschaft, die ihn seit Kindertagen umtreibt.

Vogelkonzert

Denn immer noch sind es die Vögel, die ihm am Herzen liegen. „Ich möchte einfach, dass auch andere Menschen dabei mithelfen, dass sie uns weiter in der Stadt besuchen“, spricht Kurt Voß über sein eigentliches Anliegen. Und man möchte jedem zurufen: Hängt Nistkästen auf und freut euch über das morgendliche Vogelkonzert! Denn das scheint längst nicht mehr selbstverständlich zu sein. Und wer dem Hobbyornithologen zuhört, der weiß: Wenn wir das noch weiter erleben wollen, müssen wir etwas tun.

Vogelschutz

Eine ganze Mappe mit Unterlagen hat Kurt Voß zusammengetragen. Wer darin liest, blättert sich durch die Aufzeichnungen eines passionierten Vogelliebhäbers. Voß war Vogelschutzbeauftragter und in früheren Jahren eigentlich ständig dort unterwegs, wo es um die Gefiederten ging. Er hat sie gefangen, beringt, gemessen und gewogen. Er kennt auch noch Arthur Giese, der vor Jahrzehnten in der Vo-

gelstation Schönholz am Jaberg quasi zuhause war. Und er weiß: „Viele Vögel kommen nicht mehr zu uns.“

Fehlende Lebensräume

Warum das so ist? Fehlende Nistplätze, aufgeräumte Gärten und zu wenig Nahrung auf den Feldern: Es gibt viele Gründe dafür, dass die Vogelpopulation in den vergangenen Jahren abgenommen hat. Und sie wird es aus Sicht von Kurt Voß weiter tun, wenn der Mensch nicht endlich umdenkt. Er selbst kann das Gewissheit seit einiger Zeit trotz Hörgerät nicht mehr hören. „Ein großer Verlust“, wie er sagt. Und man glaubt es ihm sofort, wenn

man ihm weiter durch den Garten folgt, den er liebevoll pflegen lässt.

Nistkästen

In Nischen, an den Bäumen, am Haus: Überall hängen Nistkästen. Gerade sind die Mauersegler nach der Familienphase ausgezogen. Kurt Voß hofft sehr, dass sie im nächsten Jahr wiederkommen. Bislang konnte er sich darauf immer verlassen. Die Nester der Mehlschwalben bleiben hingegen seit langem unbewohnt. „Sie kommen nicht mehr“, sagt er traurig. Auch der Gartenrotschwanz sei ein seltener Gast geworden. Derweilen ist er mit der Amsel quasi „per

Du“. Er kennt sie alle, die vertrauten Gefiederten, die mit ihm in der Hagelkreuzstraße wohnen. Und nichts wünscht sich Kurt Voß sehnlicher, als dass das auch so bleibt. Und das nicht nur in seinem Garten. Denn er, das sagt er nochmals, sei wirklich nicht wichtig. Aber die Vögel, die sollten wir nicht erst dann vermissen, wenn wir eines Tages ihren Gesang nicht mehr hören,

(SABINE MAGUIRE) ■

Vita

Kurt Voß (89) war 20 Jahre lang Rektor der Wilhelm-Hüls-Grundschule in Hilden. Als Vogelschutzbeauftragter hat er sich intensiv für den Vogelschutz eingesetzt. Der Arbeitsgruppe für Vogelschutz, der Kurt Voß damals angehörte, wurde vor 30 Jahren der Hildener Umweltschutzpreis verliehen. Noch immer gilt seine Leidenschaft den Gefiederten. Weiterlesen: P. Berthold, Mein Leben für die Vögel, Kosmos, 19,99 Euro. ■



Macht Spaß. Macht Sinn.

Die Natur schützen mit dem NABU. Mach mit!

www.NABU.de/aktiv

Auf der Suche nach seinem Traum

Der brasilianische Ballett-Tänzer Marcelo Moraes hat die großen Bühnen erklommen

Der in Brasilien geborene Marcelo Moraes ist 33 Jahre jung, hat bereits als Profi-Ballett-Tänzer und Choreograph großen Ruhm eingestrichen und gründete Anfang 2016 zusammen mit seinem Kollegen Jeremy Green das Ballett- und Bühnentanzzentrum „Art In Movement“ in Hilden. Er ist ein Mann, der trotz schwieriger Bedingungen nie aufgehört hat, seinem Traum zu folgen. „Bis ich da nicht angekommen war, konnte ich nicht relaxen“, beschreibt er seine Zielstrebigkeit. Auf dem Weg in die oberste Liga hat er viele Klischeebilder durchlaufen, seine Heimat früh verlassen und es geschafft, seinen großen Traum zu leben.



„Im klassischen Ballett wird jeder Teil des Körpers gefordert sowie Musikalität, Ausdrucksvermögen, Selbstdisziplin und Selbstvertrauen trainiert“, beschreibt Marcelo Moraes. Foto: privat

Filmreife Entdeckung

In Brasilien hatte sich Marcelo Moraes, der erst im Alter von 15 Jahren mit dem Tanzen angefangen hat, in kurzer Zeit einen Namen gemacht: Zahlreiche Engagements in Rio de Janeiro belegten das und die Auszeichnung zum besten Nachwuchstänzer 2005. Noch im selben Jahr wurde er von dem berühmten Choreographen Ricardo Fernando entdeckt. Ricardo Fernando, ebenfalls Brasilianer, ist seit 2004 Direktor am Ballett-Theater Hagen, das für internationale Klasse steht. Während eines Urlaubs in seiner Heimat suchte Ricardo Fernando nach einem Tänzer für seine deutsche Compagnie. Dabei kam ihm der Name von Marcelo Moraes häufig unter. Von da an ging alles sehr schnell. Die beiden Männer trafen sich zu einem Probetraining und drei Monate später holte der Ballett-Chef seinen neuen Schützling nach Deutschland. „Ich hatte Angst“, gibt der heute 33-jährige Marcelo Moraes mit einem Lächeln zu. Denn außer Portugiesisch beherrschte Marcelo keine weitere Sprache. Mittlerweile kann er sich nahezu fließend auf Englisch und Deutsch unterhalten. Und obwohl er seine Großfamilie vermisst, kann er sagen: „Ich liebe Deutschland“. Das strukturierte Arbeiten, das Ordnungsbewusstsein der Men-

schen hier gefällt dem offen wirkenden Mann, der seit einigen Monaten in dem Düsseldorfer Stadtteil Hassels zu Hause ist.

Als Schüler angefangen

Mit 15 Jahren im Ballett zu starten, ist spät, gibt Marcelo Moraes zu. Bei ihm war das auch eher ein Zufall. Denn in der Schule stand eine Art Wettbewerb auf dem Programm, zu dessen Aufgaben das Erarbeiten einer eigenen Choreografie gehörte. Er war der einzige Junge an der Schule, der mitgemacht hat. „Ein Jahr lang habe ich meiner Mutter nichts davon gesagt“, beschreibt er heute lächelnd. Marcelo hat sie dann einfach mit in die Aufführung genommen, wobei sie nicht wusste, dass sie ihren Sohn dort auf der Bühne erleben würde. In Brasilien sei es für Tänzer immer sehr schwer gewesen, erläutert Marcelo, auch weil die Künstler dort wenig verdienen. Marcelo wuchs mit fünf Geschwistern bei der alleinerziehenden Mutter auf, die als Lehrerin tätig ist. Sie lebten alle zusammen bei der Großmutter, die selbst neun Kinder hat. Somit wurde er in armen Verhältnissen groß. Doch Marcelo war ehrgeizig und schaffte den

Sprung in die oberste Liga. Bis 2014 stand Marcelo noch als Profitänzer auf mehreren Bühnen, wechselte von Hagen in das Ensemble des Tanz-Theaters nach Münster. Er hat große Rollen in Choreografien von William For-

sythe oder Nils Christie gespielt, tanzte die Hauptfiguren in Inszenierungen wie „Carmina Burana“, „Ein Sommernachtstraum“ und in dem für ihn erfolgreichsten Stück „Giselle“. Schon früh hat er angefangen, selbst auch als Cho-

reograf zu arbeiten. Seine eigenen Stücke wurden bereits im Aalto-Theater in Essen, in Hagen, Münster sowie in der internationalen Tanzszene präsentiert.

Männer im Ballett

Als Marcelo mit dem Tanzen angefangen, waren Ballett-Tänzer in Brasilien nicht hoch angesehen – und sind es bis heute nicht. Das Männerbild dort sei geprägt von der katholischen Kirche, einem konservativen Erziehungsstil und dem hoch angesehenen Fußballern, beschreibt er: „Jungs werden dort zu Machos erzogen“, betont er: „Männer dürfen nicht tanzen oder rosa Kleidung tragen.“ Gemeinsam mit dem ehemaligen Profitänzer Jeremy Green plant er ein Buch über Männer im Ballett zu schreiben. Denn dieses Bild ist vielerorts auf der Welt geprägt von Vorurteilen. Auch wenn Marcelo Moraes selbst mit einem Partner zusammen lebt, bekundet er, dass längst nicht alle Ballett-Tänzer homosexuell seien oder rosa Tutus tragen. Doch allein, dass man darüber redet, zeige, dass es auch im 21. Jahrhundert noch ein Thema ist. Jungs für diese Tanzart zu begeistern, bleibe schwierig, wie er immer wieder



Sowohl in Brasilien als auch in Deutschland verkörperte Marcelo die Hauptdarsteller in großen Inszenierungen und beendete seine Profikarriere vor zwei Jahren. Foto: privat



Der ehemalige Profi-Ballett-Tänzer Marcelo Moraes unterrichtet als Pädagoge und Trainingsleiter zeitgenössischen Tanz an unterschiedlichen Schulen und Theatern in Nordrhein-Westfalen und seit Januar 2016 in seiner eigenen Tanzschule in Hilden. Foto: Bettina Lyko

erfährt. Dabei zeichne sich das reale Bild eines Ballett-Tänzers für Marcelo Moraes durch ganz andere Attribute aus: Sportlich, maskulin, selbstbewusst, zuversichtlich, entschlossen, intelligent und mutig hat er seine vielfältigen Kollegen kennengelernt; alles Menschen, die wie in jedem anderen Beruf ein Abbild der Gesellschaft sind.

Das Ziel vor Augen

„Wir kriegen immer das, was wir suchen“, beschreibt der Künstler seinen Werdegang. Sein Lebensmotto kann er klar definieren: „Wir werden vorher nie wissen, was richtig ist. Du musst einfach

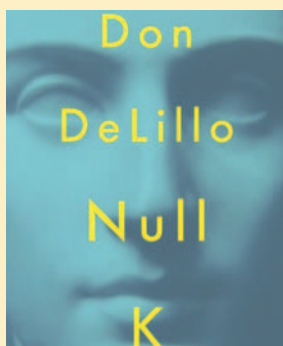
ein Ziel haben und darauf zugehen.“ Genau so haben er und sein Kollege Jeremy Green auch ihr neuestes Projekt, das Ballett- und Bühnentanzzentrum „Art In Movement“ in Hilden ins Leben gerufen: „Es ist ein Zentrum, wo wir Tanz, Musik, Theater für alle Kunststrichtungen und Altersgruppen planen.“ Die Hildener Location an der Dieselstraße ist ideal. In dem im Loft-Style mit hohen Decken ausgestatteten Studio bieten sie Ballett, Jazz, Stepptanz und Pilates an. 2017 planen sie ihre erste öffentliche Aufführung mit ihren Schülern, die ab vier Jahren bis ins erwachsene Alter reichen.

(BETTINA LYKO) ■

Bücherecke



(SM) Dieser hochgelobte, preisgekrönte Roman aus Irland erzählt eine ungeheuer traurige, ungeheuer schöne Geschichte von einem unglücklichen Mann und seinem unperfekten Hund – die Sara Baume in eine so klare wie schöne Sprache gegossen hat. Ray und sein Hund bewegen sich durch ein wenig idyllisches Irland voller Raffinerien, Müllhalden, Dreck. Die Kunst der Autorin und ihre überragende Beobachtungsgabe machen aus ihrer Flucht eine Reise voll dunkel strahlendem Glanz. **S. Baume, Die kleinsten, stillsten Dinge, Rowohlt, 19,95 Euro.** ■



(SM) Wir werden geboren, ohne eine Wahl zu haben. Müssen wir deswegen auf gleiche Art sterben? Macht es den Menschen nicht gerade aus, dass er sich weigern kann, sein Schicksal zu akzeptieren? Diese Fragen treiben Ross um, der mit aller Macht in eine andere Dimension menschlichen Lebens vorstoßen möchte. Sein Sohn hingegen verteidigt die Ansicht, dass es des Menschen Bestimmung ist, im Hier und Jetzt zu leben. „Null K“ ein brillanter Roman, der an den Kern unserer Existenz rührt. **D. DeLillo, Null K, Verlag Kiepenheuer & Witsch, 20 Euro.** ■

afr. Wüste			Eingang		Storch in der Fabel	Ziegenlaut		tatsächlich
Geduld								
Schwerathlet						kräftig		
			Ältestenrat		junge Musikrichtung			
durchgekocht		Reiter-sitz						
					Bewohner eines Erdteils			Roman von Sir Walter Scott
Fluss zur Mosel	Ort in Italien (See)	Informations-samm-lung		ind. Wild-büffel				
poln. Name für Danzig							Zweirad (Kw.)	
				Rhein-felsen		klein-asiat. Göttin		
das junge Getreide		bildlose Tarock-karte						chem. Zeichen für Barium
unterwürfig						schwar-zer Sing-vogel		
		Fluss durch Belgrad						
Bucht	Brücke in Venedig	Jahr-zehnt						
Errei-chen von Zielen		Posi-tion				Rad-lager		
Vorname von Delon								
mäßig warm				Initialen des Malers Renoir				
Garten-gewächs		von hier an						



11. gemeinsames Benefizkonzert

(PM) Die traditionelle Zusammenarbeit zwischen dem Gospelchor „Auftakt“ St. Jacobus in Hilden und dem Lions-Hilfswerk Hilden e.V. wird auch in diesem Jahr mit einem abwechslungsreichen und anspruchsvollen Programm fortgesetzt. Es ist nunmehr das elfte Konzert dieser sehr erfolgreichen Art. Unter der engagierten und fachkundigen Leitung des Chorleiters Carlos A. Reigadas werden wieder Highlights in Sachen Gospels und Spirituals geboten. Seit 14 Jahren bereichert der Chor mit seinen 45 Mitgliedern das kulturelle Leben Hildens. Das Konzert wird

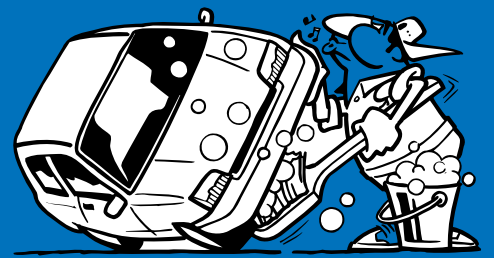
wieder in der Kirche St. Jacobus (Mittelstraße) am Freitag, den 4.11.2016, um 20 Uhr (Einlass ab 19.15 Uhr) stattfinden. Eintrittskarten zum Preis von zwölf Euro sind erhältlich bei der Ticketzentrale (Novemesto-Platz), Mode von Gehlen (Mittelstraße 43), der Fabricius Apotheke (Richrather Straße 84), dem Senioren-Zentrum am Erikaweg 9, dem Curanum Seniorenstift (Hofstraße 3), Breidohrs Frische-center (Lotto Toto; Walderstraße 99), dem Pfarramt St. Jacobus Hilden (Hochdahler Straße 1) und dem Haus Horst Seniorenstift (Horster Allee 12-22). ■

World Vision
Zukunft für Kinder!

DAS SCHÖNSTE GESCHENK FÜR KINDER: EINE ZUKUNFT.

Jetzt Paten werden:
worldvision.de

Das ist die **KRAFT** der Patenschaft.



Autofahrer sollten Versicherungsschutz nicht riskieren

Wie steht es mit dem Versicherungsschutz, wenn es in Herbst und Winter knallt und man immer noch mit Sommerreifen unterwegs ist? Den Schaden des Unfallopfers bezahlt zunächst die Kfz-Haftpflichtversicherung, auch dann, wenn nicht jahreszeitgemäße Reifen aufgezogen waren. Sie kann jedoch die Kosten vom Verursacher ganz oder zum Teil zurückfordern. Wichtig zu wissen: Die Fahreigenschaften von Sommergummis verschlechtern sich nicht erst bei Schnee und Eis. Schon bei Temperaturen unter sieben Grad Celsius verhärtet die Gummimischung von Sommerreifen, sowohl Straßenhaftung als auch Kurvenstabilität nehmen ab und der Bremsweg verlängert sich erheblich. Deshalb sind Winterreifen ab Oktober die sichere Wahl. So sieht es auch der Gesetzgeber, der laut Straßenverkehrsordnung die wettertaugliche Ausrüstung von Kraftfahrzeugen fordert. Autofahrer, die ihrem Fahrzeug kein „geeignetes“ Schuhwerk verpassen, riskieren 20 Euro Bußgeld. Kommt eine Behinderung des Straßenverkehrs hinzu, kann sich die Strafe sogar auf 40 Euro plus einen Punkt in Flensburg erhöhen. Eine Folge: Der Reifenabsatz boomt wie nie zuvor. Um lange Warteschlangen im Kfz-Meisterbetrieb zu vermeiden, ist frühzeitig ein Termin für den Wechsel zu reservieren. Der positive Nebeneffekt: Die Mehrkosten für die Winterausrüstung reduzieren sich, da die Sommergarnitur deutlich länger hält, und auch die kleinste Beule ist meist teurer als ein Satz vernünftiger Winterreifen. Aufgrund ihrer besonderen Gesamtkonstruktion und speziellen Gummimischung bieten Winterreifen nicht nur auf Eis und Schnee, sondern auch schon in den nasskalten Herbstmonaten ein wichtiges Sicherheitsplus. Wie ein Sprecher des



Winterreifen sind nicht nur bei Schneetreiben unverzichtbar.

Foto: Thomas Max Müller/Pixelio

Kfz-Gewerbes betont, bleibe die Gummimischung durch die verwendeten Materialien auch bei niedrigen Temperaturen flexibel und könne deshalb besser in den Asphalt greifen. (pb) ■

Sicheres Autofahren im Herbst und Winter

Wer sich auf die Gefahren durch rutschiges Laub, Nässe, Nebel, Schneematsch, frühe Dunkelheit und Wildwechsel frühzeitig einstellt, fährt sicherer durch die dunkle Jahreszeit. Für die erhöhte Verkehrssicherheit in der dunklen Jahreszeit ist es wichtig, dass alle sicherheitsrelevanten Teile am Auto einwandfrei funktionieren: Batterie: Sie wird im

Winter am stärksten beansprucht und verliert bei niedrigen Temperaturen leicht an Speicherkapazität, was zu Problemen beim Starten führen kann. Wer nur den geringsten Zweifel hat, sollte den Ladezustand überprüfen oder die Batterie in einem Kfz-Meisterbetrieb auswechseln lassen. Bremsen: In Waldnähe besteht besonders im Herbst das Risiko, dass Wild die Straße überquert. Autofahrer sollten an möglichen Gefahrenstellen besonders aufmerksam sein. Im Notfall kommt es auf gut funktionierende Bremsen an. Die Bremsanlage sollte bei Auffälligkeiten in einem Kfz-Meisterbetrieb überprüft werden. Mürbe Scheibenwischer: Scheibenwischer leisten in den

kommenden Monaten Schwerstarbeit. In den heißen Sommermonaten haben sich häufig die Gummimischung verhärtet, sodass die porösen Wischerblätter jetzt Schlieren auf der Scheibe ziehen. Zündkerzen: Eine der häufigsten Ursachen für eine Panne im nassen Herbst und kalten Winter sind die Zündkerzen. Deshalb rechtzeitig Funktionsweise überprüfen. (pb) ■

Wohlige Wärme und klare Scheiben im Winter

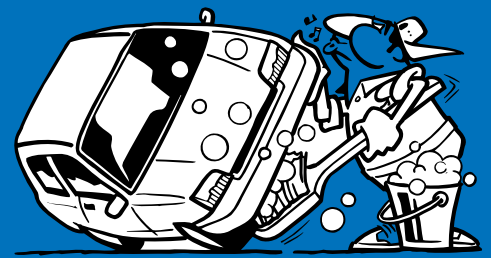
Wenn die ersten Frostnächte kommen und vor dem Start erst fünf Minuten Eiskratzen angesagt sind, wünscht sich so mancher Autofahrer eine Standhei-

zung. Das Kfz-Gewerbe kann für die Nachrüstung mit einer Standheizung attraktive Angebote machen. Viele Dieselfahrzeuge verfügen bereits über eine Standheizung, ohne dass der Besitzer etwas davon weiß. Die Wärmequelle dient in diesen Fällen als Zuheizung in der Kaltlaufphase. Der Grund ist im hohen Wirkungsgrad moderner Dieselmotoren zu suchen. Diese an sich positive Eigenschaft liefert nach dem Kaltstart nicht genügend Verlustwärme. Die aber braucht die Heizung. Viele Autohersteller bauen deshalb Zuheizung ein, um den Komfort und die Defrostung der Scheiben sicherzustellen. Mit sogenannten Ausrüstungskits kann die Fachwerkstatt das Gerät so umrüsten, dass der Betrieb auch vor dem Start oder in Pausen möglich ist. Diese Sätze gibt es als Originalteile von den Autofirmen oder den Herstellern der Heizung. Sie enthalten beispielsweise Kabelsätze und eine andere Software. Die Profis des Kfz-Meisterbetriebs „flashen“ damit das Steuergerät der Heizung. (pb) ■

Kfz-Meisterin wirbt für Licht-Test

Bei einem Foto-Shooting hielt eine angehende Kfz-Meisterin aus Biebertal (Hessen) die Jubiläums-Plakette „60 Jahre Sicherheit“ für das offizielle Aktionsfoto in die Kamera. Der Zentralverband Deutsches Kfz-Gewerbe und die Deutsche Verkehrswacht hatten via Facebook die Botschafterin des Jubiläums-Licht-Tests gesucht. Fans wurden aufgefordert zu kommentieren, warum der kostenlose Licht-Test im Oktober so wichtig ist. Im Aktionsmonat Oktober werden bereits zum 60. Mal alle Autofahrer dazu aufgefordert, ihre Fahrzeugbeleuchtung in den Werkstätten der Kfz-Innungen überprüfen zu lassen. Als angehende Kfz-Meisterin ist Jasmin Koch von der Bedeutung des Licht-Tests überzeugt und wird als Botschafterin für mehr Si-

**Anzeigenannahme:
0171 / 510 17 44**



Jasmin Koch präsentiert die Plakette des Licht-Tests 2016.

Foto: ProMotor

cherheit im Straßenverkehr unter anderem in Zeitungen, im Internet und hier vor allem in den Sozialen Medien für die Aktion werben. Für das Kampagnenfoto 2016 hat die 23-Jährige jetzt im Autohaus Kriem in Wetzlar an einem Fotoshooting teilgenommen. In dem Mitgliedsbetrieb der Kfz-Innung Lahn-Dill entstand auch das Titelbild für das Verkehrswachtmagazin „mobil und sicher“, das Ende September erscheinen wird. Das Deutsche Kfz-Gewerbe organisiert die Aktion für die Verkehrssicherheit bereits seit 60 Jahren gemeinsam mit der Deutschen Verkehrswacht. Sie wird von ADAC, Osram, Fuchs Schmierstoffe und dem Zentralverband der Augenoptiker unterstützt. Autopartner 2016 ist Skoda Auto Deutschland, Medienpartner Auto Bild. Die Schirmherr-

schaft hat auch im Jubiläumsjahr wieder Bundesverkehrsminister Alexander Dobrindt übernommen. (pb) ■

Tipps vom Fachmann

Wer sicher durch Herbst und Winter fahren will, sollte seinem Auto ab und zu Gutes tun und wichtige Pflege- und Wartungstipps aus dem Kfz-Meisterbetrieb beachten. Hier die Pflege- und Wartungstipps vom Kfz-Betrieb: Laubfegen macht sich auch unter der Motorhaube gut und verhindert, dass Blätter und Stiele den Regenwasserablauf der Heizung verstopfen. Entfernen Sie Schnee und Eis von den Autoscheiben und reinigen Sie Windschutzscheibe, Scheinwerfer, Scheiben, Rückspiegel und alle reflektierenden Teile, um zu

sehen und gesehen zu werden. Klopfen Sie beim Einsteigen Ihre Füße ab, um nasses Laub oder Schnee von den Schuhen zu entfernen, damit Sie nicht auf den Pedalen hin- und herrutschen und damit viel Nässe draußen bleibt. Beseitigen Sie Wasser von den Fußmatten, bevor es durch warme Heizungsluft verdunstet und später an den Fensterscheiben kondensiert. Wenn erst die Feuchtigkeit im Auto steckt, leidet nicht nur das Material, sondern auch die freie Sicht. Folge: Gefährdung anderer Verkehrsteilnehmer. Zwangsentlüftung ist wichtig. Wird sie etwa durch Gepäckstücke in der Heckablage blockiert, kann die Feuchtigkeit aus der Frischluft nicht entweichen und kondensiert an den Fensterscheiben. Ab und zu Siele reinigen: dazu einen weichen Draht behutsam in die Ablauf-

Rechte und Pflichten

Richtiges Verhalten bei der Polizeikontrolle

Autofahrer müssen nicht jeder Aufforderung von Polizeibeamten bei Verkehrskontrollen unverzüglich nachkommen. Grundsätzlich gilt, Ruhe zu bewahren, bei der nächstmöglichen Gelegenheit anzuhalten und den Beamten dies durch Blinken oder langsames Fahren anzuzeigen. Der Aufforderung, einem Polizeifahrzeug nachzufahren, müssen Autofahrer unbedingt folgen. Bei Missachtung des Anhaltezeichens drohen laut ADAC 70 Euro Bußgeld und ein Punkt in Flensburg. Bei der Kontrolle sollten sich Autofahrer immer so verhalten, dass sich die Polizisten nicht bedroht fühlen. Nachts sollte der Fahrer bei eingeschalteter Innenbeleuchtung im Auto warten, bis ihn der Beamte anspricht. Auf informative Fragen, etwa wo der Fahrer herkomme, muss er nicht antworten. Personalien müssen jedoch bekanntgegeben, Fahrzeugpapiere und

Führerschein ausgehändigt werden. Bei Verdacht auf eine Verkehrsstraftat oder Ordnungswidrigkeit muss der Autofahrer sich nicht zum Vorwurf äußern. Bleibt die Belehrung durch die Polizei hierüber aus, kann die Aussage des Fahrers später nicht oder nur sehr eingeschränkt gegen ihn verwendet werden. In jedem Fall sollte sich jeder überlegen, ob und wie er sich zu einem Vorwurf äußert, am besten sollte man mitteilen, dass man sich juristischen Rat einholen möchte, empfiehlt der ADAC. Der Fahrer muss nicht mitwirken, wenn die Polizei das Fahrzeug technisch oder nach mitgeführten Gegenständen untersucht. Im Auto verbotene Gegenstände, etwa Radarwarner, dürfen die Beamten sofort sicherstellen. Niemand ist verpflichtet, einer Atemalkoholmessung (Blasen ins Messgerät) oder einem Drogenschnelltest (Urincheck mittels Teststreifen) zuzustimmen. Allerdings wird die Polizei ihn bei Weigerung mit zur Blutabnahme zur nächsten Wache mitnehmen. (pb) ■

schläuche schieben und die Verstopfung lösen. Die Schläuche enden vorn und hinten in den Radkästen. Bei Feuchtigkeit und Nässe im Auto sind Schwammkissen, Mikrofasertuch oder Anti-

beschlag gute Hilfsmittel. Mit einer Greiferkralle und Taschenlampe lassen sich Blätter und Laubreste in Lüfterkanälen und Türen finden und beseitigen. (pb) ■

AUTO - VERMIETUNG
mit eigener Werkstatt

TRUCKCENTER

LANGENFELD

Nutzfahrzeuge AG

02173 / 90450-0

www.truckcenterlangenfeld.de

Viel Laster für wenig Zaster!

ANDREAS UEBBER

KFZ-Meisterbetrieb

Andreas Uebber

Ihr KFZ-Meister
Forststraße 50
40721 Hilden
Tel. 02103/9787965
www.kfz-uebber.de

- Kfz Reparaturen aller Art
- Inspektion
- Vorstellung zur HU/AU
- Reifen Service
- Achsvermessung
- Anhänger Reparatur
- Oldtimer Reparatur

Aktuell: Radwechsel 20,00 €

inklusive Einlagerung 45,00 €

Der FSV Mädchenpower Hilden: Wie aus einer Idee eine Erfolgsgeschichte wurde

Der erste Hildener Fußballklub für Frauen- und Mädchenfußball ist in dieser Saison mit einer Frauenmannschaft und vier Mädchenteams am Start



Offizielle Saisonöffnung: Die Kreisliga-Frauenmannschaft des FSV Hilden stellte sich im Heimspiel gegen Rhenania Hochdahl ihren Zuschauern vor, begleitet von jungen Nachwuchsfußballerinnen des FSV. Fotos (4): Simons

Der Frauen- und Mädchenfußball gewinnt in Deutschland seit Jahren an Popularität, die mit dem Gewinn der Goldmedaille der Deutschen Frauenfußball-Nationalmannschaft bei den Olympischen Spielen in Rio nochmals einen Schub erfahren dürfte. Der Gedanke, in Hilden einen eigenen Sportverein zu gründen, der sich ausschließlich um die fußballerischen Belange von Frauen und Mädchen kümmert, beschäftigte einige Trainer diverser Hildener Sportvereine schon vor längerer Zeit.

Nationalspielerin als Botschafterin

Am 8. März 2013 – passend zum Weltfrauentag – wurden diese Pläne von Mitgliedern des SV Hilden-Nord und des SV Hilden-Ost realisiert und der Frauen- und Mädchen Sportverein Hilden ins Leben berufen, der FSV Mädchenpower Hilden 2013. Mit Nationalspielerin Alexandra Popp (25), Torjägerin des Bundesligisten VfL Wolfsburg (wechselte 2012 aus Duisburg

nach Wolfsburg) und aktuelle Fußballerin des Jahres, konnte der FSV sogar eine prominente Vereinsbotschafterin gewinnen, die vom Konzept eines Fußballklubs nur für Frauen und Mädchen begeistert war. Unter den über 25 000 Fußballklubs, die beim Deutschen Fußball-Bund (DFB) registriert sind, gibt es nur wenige reine Frauen- und Mädchenvereine. Das berühmteste Beispiel ist der 1. FFC Frankfurt, als siebenfacher Deutscher Meister, neunmaliger DFB-Pokalsieger und mit vier Europapokalsiegen der erfolgreichste Frauenfußballverein Europas. So weit ist der FSV Mädchenpower Hilden noch nicht, doch der junge Verein, der jetzt in seine vierte Saison gestartet ist, kann bereits eine überaus erfreuliche Bilanz ziehen. „Schon kurz nach Vereinsgründung nahm der Wahnsinn seinen Lauf, der positive Wahnsinn“, schmunzelt Marc Höltgen, der beim FSV im Vorstand als Sportlicher Koordinator und Sponsorenbetreuer fungiert. Gemeinsam mit seinen Mitstreitern um den ersten Vorsitzenden Sven Klose hatten die

acht Vereinsgründer damals wochenlang alle Formalitäten erledigt, die zur Gründung des ersten reinen Frauen- und Mädchenfußballvereins in Hilden eben notwendig waren. Eine Sisyphusarbeit, die den Verantwortlichen so manche Nachtsitzung bescherte, aber schon bald mit Erfolg belohnt wurde. „Nach den ersten Aufrufen und Presseberichten standen beim ersten Damentraining acht Spielerinnen auf dem Platz. Bis zum Saisonstart hatten wir aber eine komplette Frauenmannschaft und vier Jugendteams zusammen. Bei den Frauen ein bunter Haufen mit einigen Hobbyspielerinnen, die teilweise noch nie oder schon länger nicht mehr im Verein gespielt hatten“, erinnert sich Marc Höltgen. Gleich im ersten Jahr fanden 40 Spielerinnen den Weg zum FSV, die zuvor noch nie im Verein gespielt hatten. Völlig überraschend stellte sich bereits in der ersten Saison bei den Fußballfrauen des FSV der sportliche Erfolg ein, das bunt zusammengewürfelte Team fand schnell zu einer Einheit und landete unter der Regie

von Cheftrainer Torsten Sürenhagen in der Saison 2013/14 auf dem dritten Platz in der Kreisliga Düsseldorf. In ihrer zweiten Spielzeit konnten die FSV-Damen dieses Ergebnis sogar toppen und verpassten als Vizemeister nur knapp den Aufstieg in die Bezirksliga. Auch in der vergangenen Serie schnupperte das Team lange am Aufstieg, musste sich aber am Ende mit Rang drei zufrieden geben.

Erfolgreiche Jugend

Die Juniorenmannschaften der FSV-Mädchen, von den U 11 bis zu den U 17, vermeldeten ebenfalls bald die ersten Erfolge und sorgten auf der Landkarte des Fußballverbandes Niederrhein schnell für Furore. Die U 15 schaffte den Aufstieg in die Leistungsklasse. Nach der ersten Meisterschaft für den Verein im Jahr zuvor, damals noch als U 13, ein weiteres Highlight der jungen Vereinshistorie. Zudem gewann das Team die U 13-Hallenkreismeisterschaft. Bemerkenswert: In ihrer ersten Saison spielten die U 11-Mädchen des FSV

in der Jungenliga mit und ließen hier in der Abschlusstabelle sogar zwei Jungenteams hinter sich. Gleich drei FSV-Mädchenmannschaften erreichten in der vergangenen Saison das Kreispokalfinale. Hierbei feierte die U 13 den Pokaltriumph mit einem 6:1-Sieg im Endspiel gegen die Internationale Sportschule Düsseldorf. Die U 15 musste sich im Finale mit viel Pech im Elfmeterschießen geschlagen geben und die U 17 unterlag nach einer ebenfalls großartigen kämpferischen Leistung den zwei Klassen höher spielenden jungen Damen des GSV Moers unglücklich mit 0:2. Ein weiterer Beleg für die glänzende Talentförderung der Trainer und Verantwortlichen des FSV: bislang wurden im Jugendbereich U 11 und U 13 schon über 30 junge Fußballerinnen des Klubs in die Kreisauswahl berufen, neun Mädchen schafften es zu einer Berufung ins Landesleistungszentrum und zwei FSV-Spielerinnen sogar in die Niederrheinauswahl. Neben der fußballerischen Ausbildung der Mädchen legen die erfahrenen FSV-Trainer größten Wert



Einmarsch mit Einlaufkindern: Die Fußballerinnen des FSV Hilden und ihre Gegnerinnen aus Hochdahl betreten den Sportplatz an der Schützenstraße.

darauf, dass alle Kinder zu sozialem und fairem Verhalten angeleitet werden. Dazu werden auch immer wieder tolle Aktionen gestartet, die den Teamgeist fördern. Zum Beispiel die Teilnahme am Rosenmontagszug, ein eigener Weihnachtsmarktstand, Disco- und Grillveranstaltungen, Zeltlager oder der Besuch eines Länderspiels der Frauen-Nationalmannschaft. Der FSV Mädchenpower Hilden bietet also weit mehr als „nur“ Fußball.

**120 Mitglieder,
85 Fußballerinnen**

In der Saison 2016/17, die Ende August/Anfang September mit den ersten Meisterschaftsspielen im Ligenspielbetrieb begann, ist der FSV Mädchenpower Hilden neben der Frauenmannschaft wieder mit vier Juniorenteams dabei. Bei der offiziellen Saisonöffnung war nicht nur Politprominenz mit Bürgermeisterin Birgit Alkenings zugegen, sondern auch Vereinsponsor Albino Casaluci, in der Stadt bekannt als der singende Koch. Der Chef der Trattoria „Casaluci's“ und Vater zweier Mädchen, die natürlich beide beim FSV kicken, schmetterte zur Begeisterung aller Anwesenden die Vereinshymne „Meine Liebe, meine Stadt, mein Verein.“ Die Nachwuchsmannschaften des FSV Hilden mit U 11, U 13, U 15 und U 17 sind in dieser Saison personell mit größeren Kadern

ausgestattet. Aktuell sind beim FSV insgesamt knapp 85 Fußballerinnen aktiv, 65 Spielerinnen in den Jugendteams und 20 im Kader der Fußballfrauen. Mitsamt der Trainer und Funktionäre hat der FSV momentan etwa 120 Mitglieder. Der Verein hat sich innerhalb kurzer Zeit in der Sportlandschaft der Itterstadt etabliert und mit der Idee, die Kräfte und Kompetenzen im Frauen- und Mädchenfußball zu bündeln, einen Meilenstein in der Hildener Fußballszene gesetzt. Dabei wurde der Klub bei seiner Gründung von einigen Experten anderer Vereine durchaus skeptisch gesehen, nicht zuletzt aus Sorge vor Abwerbung und Verlust von Vereinsmitgliedern. Doch die FSV-Verantwortlichen haben mit ihrem erfolgreichen Konzept die Kritiker überzeugt und in Hilden ideale Rahmenbedingungen für fußballbegeisterte Frauen und Mädchen geschaffen. Heute gibt es in der Itterstadt übrigens nur noch eine U 15-Mädchenmannschaft bei der SpVg. Hilden 05/06, alle anderen Vereine haben ihre Frauen- und Mädchenfußball-Abteilungen aufgelöst. Seine sportliche Heimat hat der FSV mit der Sportanlage an der Schützenstraße fast mitten im Herzen der Stadt gefunden, wo die Fußballfrauen und Mädchen auf einem Kunstrasenplatz dem Ball hinterher jagen. Inzwischen ist die Anlage an der Schützenstraße, auch die Heimat der Fußballer des MSV Hilden und des

AC Italia, mit drei Containern ausgestattet, die als Umkleieraum und einer als Kiosk genutzt werden können. „Für die Bereitstellung der Container sind wir der Stadt sehr dankbar“, freut sich Marc Höltgen. Der Traum des Vereins bleibt natürlich der Bau eines eigenen Vereinsheims.

**Trainingstermine
und Kooperationen**

Die verschiedenen Juniorenteams des FSV trainieren an drei Tagen in der Woche: montags, mittwochs und freitags (jeweils von 17 bis 18.30 Uhr). Interessierte Mädchen können gerne an einem mehrmaligen kostenlosen Probetraining teilnehmen. Die Frauenmannschaft trainiert mittwochs und freitags von 20 bis 21.30 Uhr. Ein besonderes Anliegen ist den Verantwortlichen des Vereins die Kooperation mit Schulen und Kindergärten. Hierzu hat der Klub jetzt eine Koordinationsstelle geschaffen und mit Bernhard Fröhler, einem der acht Vereinsgründer, besetzt. „Das muss eine Nachhaltigkeit haben und brennt uns von Beginn an unter den Füßen. Wir wollen ein Netzwerk schaffen, die Schulen sollen uns als Ansprechpartner haben“, sagt Marc Höltgen. Erste Aktionen gab es bereits mit einer Fußballmädchen-Arbeitsgemeinschaft an der Theresenschule und einer Projektwoche in der benachbarten Richrather Bettine-von-



Im Kreisliga-Derby ging es hoch her: Am Ende hatte der FSV das Nachsehen und verlor gegen Rhenania Hochdahl unglücklich mit 2:3.

Arnim-Gesamtschule. Eine ideale Veranstaltung zur Werbung für den Mädchenfußball ist auch der jährliche Tag des Mädchenfußballs, den der FSV Hilden diesmal Ende Mai auf der Bezirkssportanlage am Bands-

busch ausrichtete. Ob Breiten- oder Spitzensport: Beim FSV stehen die Mädchen immer im Mittelpunkt. Weitere Infos zum Verein gibt es unter www.fsvhilden.de im Netz.

(FRANK SIMONS) ■

Neues Event im Sportkalender



(FS) Der FSV Mädchenpower Hilden ist auch im sozialen Bereich sehr engagiert. Der Erlös aus der jährlichen Spendenaktion des Keksverkaufes vom Weihnachtsmarkt ging diesmal an den Kindergarten „Karnaper Regenbogen“ und deren Förderverein. Mit dem Herbstfest „Sportler für Sportler“ möchte der Verein eine neue Veranstaltung als Event im Hildener Sportkalender etablieren. Bereits zur Premiere im vergangenen Jahr kamen über 2500 Besucher. Jetzt richtete der FSV Anfang Oktober (nach Redaktions-

schluss) das Herbstfest zum zweiten Mal auf der Bezirkssportanlage Am Bandsbusch aus. Mit einer Spendenaktion für Knochenmarkspenden der Organisation „DKMS = Wir besiegen Blutkrebs.“ Der FSV Hilden legte großen Wert darauf, dass neben zahlreichen Sportlern anderer Hildener Vereine viele Senioren und Menschen mit Behinderungen das Herbstfest besuchen konnten. Eingebettet in das unterhaltsame Rahmenprogramm waren Fußball-Mädchenturniere mit insgesamt 32 Mannschaften. ■



Faraj Younan und Ingrid Tödtmann verzaubern mit ihrer Vorlesekunst.
Foto: Stadtbücherei Hilden



Diplom-Bibliothekarin Helga Schwarze vermittelt die Grundlagen der Vorlesetechnik.
Foto: Privat



Kinder von sechs bis 24 Monaten sind zur Veranstaltungsreihe „ABC-Wichtel“ in der Stadtbücherei eingeladen.
Foto: Linus Nowak

„Faraj liest vor!“

(CB) Jeden zweiten Samstag im Monat lassen Faraj Younan und Ingrid Tödtmann in der Stadtbücherei am Nove-Mesto-Platz 3, Bücher in Deutsch und Arabisch lebendig werden. Am 15. Oktober um 11 Uhr wird in der Veranstaltungsreihe „Faraj liest vor!“ das Buch „Bestimmt wird alles gut“ von Kirsten Boie vorgelesen. Eingeladen sind alle kleinen und großen Menschen ab vier Jahren. „Es ist eine Freude den beiden zu lauschen. Wenn Faraj zu lesen beginnt, geht die Sonne auf und alle Kinder hängen an seinen Lippen, selbst wenn sie kein Wort Arabisch verstehen“ berichtet Diplom-Bibliothekarin Karin Lachmann. Sicherheitshalber liest die langjährige Vorlesepatin Ingrid Tödtmann die Geschichten noch einmal

auf Deutsch. Faraj Younan floh 2015 aus Syrien und fand in Hilden eine neue Heimat. Bereits seit Anfang dieses Jahres engagiert er sich als ehrenamtlicher Vorlesepate in der Stadtbücherei bei den mehrsprachigen Vorlesestunden für Vorschulkinder. „Das Publikum ist jedes Mal begeistert. Jede Menge Spaß ist garantiert, egal ob für arabische Muttersprachler oder deutsche Kinder. Die arabische Erzählkunst verzaubert einfach jeden“, so Lachmann, die in der Bibliothek für die interkulturellen Angebote zuständig ist. Weitere Termine folgen am 12. November und 10. Dezember. Die Teilnahme ist kostenfrei. ■

Vorlese-Werkstatt

(CB) Wer liest gerne und hat Freude am Umgang mit Kindern und Jugendlichen? An diejenigen richtet sich die Vorlese-Werkstatt unter Leitung von Helga Schwarze. Die Referentin wird am Montag, 7. November von 9.30 bis 13 Uhr in der Stadtbücherei, Nove-Mesto-Platz 3, im Rahmen eines Trainings wertvolle Tipps für richtiges Vorlesen geben. „Vorlesen ist für Kinder der erste Einstieg in die Welt der Literatur. Die Art des Vorlesens hat wesentlichen Anteil daran, ob ein Kind später selber Bücher liest oder nicht“, so Helga Schwarze, die als Bibliothekarin bei der evangelischen Fachstelle für Bibliotheken angestellt ist und dort kirchliche Bibliotheken berät und die meist ehrenamtlich Tätigen für ihre Arbeit schult. Neben der Vermittlung der Vorlesetechniken wird sie geeignete Vorlesebücher

und Methoden für deren Einsatz vorstellen. „Anschließend besteht die Möglichkeit, dass die Teilnehmerinnen und Teilnehmer als ehrenamtliche Vorlesepatinnen und Vorlesepaten in Kindergärten und Grundschulen eingesetzt werden“, erklärt Bibliotheksleiterin Claudia Büchel. „Interessierte können so ihre Lesefreude an Kinder weitergeben“ ergänzt Juliane Kerzel-Kohn, Fachbereichsleiterin der VHS Hilden-Haan. Es handelt sich um eine Kooperationsveranstaltung von Stadtbücherei und VHS Hilden-Haan. Eine vorherige Anmeldung unter der Kursnummer L21104 ist erforderlich; dies ist nur bei der VHS Hilden-Haan möglich. Die Teilnahmegebühr beträgt zwölf Euro. ■

Kultursonntag in Hilden

(CB) Zum Kultursonntag am 6. November lädt die Bibliothek zum Mitmachkrimi am Nachmittag ein. Dabei gilt das Motto: „Krimis zu lesen macht schon viel Spaß, aber Krimis zu spielen ist ein Mordsspaß“. Für Jugendliche zwischen zehn und vierzehn Jahren wird der „Kunstraub in New York“ gespielt. Die Teilnehmer schlüpfen dabei in verschiedene Rollen und versuchen gemeinsam, dem Täter auf die Schliche zu kommen, der sein Unwesen in der New Yorker Kunstszene treibt. Erwachsene haben die Möglichkeit, beim „Fluch der Mata Hari“ den Mörder eines Juweliers zu enttarnen, der die sagenumwobene Halskette der Spionin veräußern wollte. Die Mitspielkrimis wurden von der Solingerin Cornelia Herberth-Müller entwickelt. Bei

den Veranstaltungen starten um 15.30 Uhr in der Stadtbücherei, Nove-Mesto-Platz 3. Die Spieler schlüpfen dabei selbst in die Rolle einer beteiligten Person und einer ist definitiv der Mörder. Der Teilnehmerkreis ist begrenzt. Aus diesem Grund ist eine verbindliche persönliche Anmeldung in der Stadtbücherei ab sofort erforderlich. Die angemeldeten Spieler erhalten anschließend eine schriftliche Einladung mit weiteren Informationen zum Kriminalfall. Die Teilnahme an der Jugendveranstaltung findet im Rahmen des Projektes „Kulturucksack NRW – Auf Tour mit dem Doppelrucksack Hilden Haan“ statt und ist kostenfrei. Für den „Fluch der Mata Hari“ beträgt der Eintrittspreis beträgt acht Euro (vier Euro mit Iltter-Pass) und ist bei der Anmeldung zu zahlen. Im Eintrittspreis inbegriffen sind Kaffee und Kuchen. ■

Veranstaltungsreihe im vierten Quartal 2016

(CB) Bilderbücher, Kniereiter, Lieder und Reime stehen neben den Kindern und deren Bedürfnissen im Mittelpunkt der Veranstaltungsreihe „ABC-Wichtel“ in der Hildener Stadtbücherei, die auch im vierten Quartal 2016 weitergeführt wird. Angeboten wird sie für zwei unterschiedliche Altersgruppen von Kindern mit je einer Begleitperson. Donnerstags führt Edel Esser die Kleinkinder von zwölf bis 24 Monaten durch das Programm. Freitags kümmert sich Marina Schorn um die Babys von sechs bis zwölf Monaten. An beiden Tagen finden die „ABC-Wichtel“

jeweils von 10.30 bis 11.45 Uhr in der Kinderabteilung der Stadtbücherei, Nove-Mesto-Platz 3, statt. Die Teilnahme ist kostenlos. Die Stadtbücherei bittet um eine verbindliche Anmeldung an der Information in der ersten Etage oder unter der Telefonnummer 02103/72-301. Das Alter der Jungen und Mädchen ist bei der Anmeldung anzugeben. Maximal acht Kinder und deren Begleitpersonen können an einem Treffen teilnehmen. Die Termine für die Kleinkinder im vierten Quartal sind jeweils donnerstags, 27. Oktober, 3. 10., 17. und 24. November sowie am 1. Dezember. Für die Babys lauten die Termine Freitag, 28. Oktober, 4., 11., 18., und 25. November sowie am 2. Dezember. Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Die Teilnahme an mehreren Terminen ist möglich und erwünscht. ■

Benefiz-Kabarett-Abend für Kinder in Lateinamerika

(JD) „Lachen hilft!“, so lautet wieder das Motto des Benefiz-Abend, zu dem der Verein „IESA“ und der Veranstalter „Nostromo“ mit Unterstützung durch die Stadt Hilden einladen. Am Donnerstag, den 13. Oktober, um 19.30 Uhr erwarten Sie Martin Maier-Bode und Jens Neutag. Die beiden treten bereits zum vierten Mal zu Gunsten des Vereins IESA auf. Jens Neutag steht seit über zwanzig Jahren als Kabarettist auf der Bühne. Hauptsächlich in Deutschland, gelegentlich auch in der Schweiz und Österreich. Zur Bundestagswahl 2013 gastierte er für das Goethe-Institut in Tokyo. Derzeit

Baustellenberatung
sonntags 11.00 – 13.00 Uhr

Wohnen am Rietherbach

Langenfeld

Unser neues Zuhause für Sie im Grüngürtel von Langenfeld – direkt am Rietherbach.

- Ideal gelegen am Ortsrand zu Hilden im Langenfelder Stadtteil **Richrath**
- Wohnungen von **56 bis 99 m²**
- Endenergiebedarf gem. EnEV 2016: **15 kWh/m²a**
- Zentrale Warmwasserversorgung und Fußbodenheizung
- KfW-Effizienzhaus 55

Baubeginn ist erfolgt

Furthmann. Das ist Qualität.
Tel.: 02173/101370

FURTHMANN
MASSIVHAUS GmbH
www.furthmann.de



„Lachen hilft!": Benefiz für Kinder in Lateinamerika mit Jens Neutag und Martin Maier-Bode.

Foto: Veranstalter

ist er mit seinem sechsten Solo-Programm „Das Deutschland-Syndrom“ auf Tour. Als Autor schreibt er regelmäßig Kolumnen für Presse und Radio. Martin Maier-Bode ist Mitglied des Kom(m)ödchen-Ensembles und aktuell als Autor und Kabarettist an dessen Programm „Deutschland gucken“ beteiligt. Davor war er fünf Jahre künstlerischer Leiter der Distel in Berlin und in dieser Funktion Autor und Regisseur vieler Programme. Er ist Autor einiger Kabarett- und Comedyformate im TV (zum Beispiel Chefautor des MDR-Kabarettformats „Kanzleramt Pforte D“). „Kabarett alternativlos“ heißt sein neues Programm. Die beiden stehen seit vielen Jahren immer wieder gemeinsam auf der Bühne. Als Autoren arbeiten sie für den WDR, für etliche Kollegen (unter anderem Sabine Wiegand – Dat Rosi, Thomas Freitag), für Bühnen und natürlich für den Neuss-Düsseldorfer Stunk und Neutag auch für den Kölner Stunk. Beide wurden vielfach ausgezeichnet, unter anderem erhielt Neutag 2014 den renommierten Kabarett-Preis „Stuttgarter Besen“. Am 13. Oktober werden Beide Teile ihrer aktuellen Programme präsentieren. Seit 18 Jahren hilft der Düsseldorfer Verein „Internationale Entwicklung und Soziale Arbeit“ (IESA e.V.) Kindern in den ärmsten Ländern Lateinamerikas, damit diese zur Schule gehen können. Hunderte Kinder haben bis jetzt von IESA ein Schulstipendium erhalten. Der Verein kooperiert mit verlässlichen Partnerorganisationen in Nicaragua und Bolivien. Alle Mittel fließen direkt den Kindern und ihren Familien zu. IESA arbeitet ehrenamtlich

und die Partner vor Ort berechnen für ihren Einsatz geringe Beiträge. Studien belegen immer wieder, dass Investitionen in Bildung eines der erfolgreichsten Mittel der Armutsbekämpfung sind. ■

Buntes Herbst(ferien)-programm im neanderland

(YH) So bunt wie das Laub werden auch die Herbstferien im neanderland. Zahlreiche Aktivitäten locken raus in die Natur und lassen keine Langeweile aufkommen. Dabei steht häufig der „orangene Riese“, der Kürbis, im Zentrum: Beim offenen Kürbisschnitzen von **Gut Hixholz** kommen an jedem Sonntag im Oktober Kürbisse vom Feld direkt unter das Messer. Hier kann die ganze Familie lustige Fratzen für Halloween kreieren. Im **Naturschutzzentrum Bruchhausen** werden Kürbisse aus dem Naturgarten geerntet und anschließend gemeinsam eine Suppe daraus zubereitet (18.10.). Ponyreiten, ernten, Stockbrotbacken und vieles mehr gehören zu den Ferien auf dem Bauernhof auf **Gut Halfeshof** (10.-14.10. und 17.-21.10.). Erntezeit ist auch auf **Haus Bürgel**: Nachdem die Äpfel vom Baum geholt wurden, wird gemeinsam Saft aus den Früchten gepresst (12.10.). Wer es aktiv mag, dem bietet der Feriensport der Stadt Langenfeld zum Beispiel das Ball-Camp an. Hier werden große und kleine Spiele rund um den Ball mit viel Spaß erlernt (17.-21.10.). Für Wasserratten ist die **Wasserskianlage Langenfeld** genau das Richtige, denn in den Ferien gibt es für Schüler vergünstigtes Fah-

ren (10.-14.10. oder 17.-21.10.). Durch die bunten Baumwipfel klettern und mit Seilbahnen durch den Herbstwald sausen können Kinder und Erwachsene im **Waldkletterpark Velbert**. Die letzten warmen Sonnenstrahlen lassen sich bei einer gemütlichen Radtour auf dem **PanoramaRadweg niederbergbahn** oder einem Wanderausflug auf dem **neanderland STEIG** genießen. Auch für Kunstfreunde wird einiges geboten: Im **Wilhelm-Fabry-Museum** begeben sich junge Künstler auf

die Spuren von Friedensreich Hundertwasser (10.-14.10.) und beim Malzauber in Mettmann werden unter dem Motto „Malen wie Künstler“ verschiedene Techniken erlernt und Materialien ausprobiert (17.-20.10.). Kreativ wird es auch beim Ferienprogramm im **Zeittunnel Wülfrath**, wenn rund um die faszinierende Erdgeschichte (12. und 19.10.) gebastelt wird. Am ersten Feriensonntag (9.10.) können alle gemeinsam den Herbst beim großen Apfelfest feiern. Eine abenteuerliche Reise durch die

Galaxie bietet das Ferien-Doku-Spezial der **Sternwarte Hochdahl** mit „Darwins große Reise“ und „Sterne, Geschwister der Sonne“ (11. und 19.10.). „Hi Neanderthaler, wie lebst Du?“, fragt das **Neanderthal Museum** in seiner Mitmachführung (12., 18. und 21.10.). Zudem nehmen weitere Ferien-Workshops im Neandertal mit in die Urzeit, so zum Beispiel beim interaktiven Steinzeit-Krimi (12. und 20.10.). Diese und weitere Tipps für die Ferien gibt es im Internet unter www.neanderland.de. ■

Hildener Augenblicke



(HS) Gabriele Kox ist nicht nur Wahlhildenerin, sondern auch Schriftstellerin. Im Mai erschien ihr erster Roman „DU lässt mich nicht im Regen stehen“, in dem die 54-Jährige zum Teil eigene Erlebnisse verarbeitet. 2008 zog sie, nachdem sich ihre Frauen-WG aufgelöst hatte, von Benrath nach Hilden. „An dem Tag, als ich nach der Besichtigung meiner jetzigen Wohnung vor der Jacobus-Kirche stand, empfand ich das Läuten der Glocken als ein Zeichen, in Hilden zu bleiben“, erinnert sie sich. Und Gabriele Kox blieb tatsächlich. 1978 begann sie nach der Mittleren Reife eine Ausbildung zur Bürokauffrau, seit 1988 ist die Mutter einer erwachsenen Tochter im Öffentlichen Dienst als Sachbearbeiterin in einem Unternehmen in Düsseldorf beschäftigt. Hilden war ihr bereits vor ihrem Umzug durch eine Tätigkeit in der Hildener Geschäftsstelle ihres Arbeitge-

bers bekannt. In Hilden fühlte sie sich auf Anhieb sehr wohl: „Tolle Infrastruktur, zentrale Lage, sehr gute Verkehrsanbindung, Erholungsgebiet, gefüllter Veranstaltungskalender, nette Menschen und hervorragende Nachbarschaft“, zählt Gabriele Kox die Vorzüge der Itterstadt auf. Ihre Leidenschaften sind Joggen und Kochen – und natürlich Lesen und Schreiben.

Welchen Platz mögen Sie in Hilden am meisten?

Den neu gestalteten Platz St. Jacobus mit dem großartigen, architektonischen Neubau. Zuvor war das Fachwerkhaus mit dem wunderschönen Biergarten „Die Olive“ mein absoluter Favorit.

Was würden Sie gerne verändern?

An der Ecke Am Kronengarten steht ein angefangener Rohbau mit einem Kran, der über alle Häuser ragt. Wenn schon nicht mit dem Bau weitergemacht wird, sollte der Kran endlich mal abtransportiert werden. Mehr Parkmöglichkeiten außerhalb der Parkhäuser würde ich befürworten. Außerdem abschließbare Fahrradboxen im Zentrum für diejenigen, die aus alters- oder gesundheitlichen Gründen keine Hindernisse wie Kellertreppen

überwinden können und nur deshalb das Radfahren meiden.

Welche Dinge würden Sie auf eine einsame Insel mitnehmen?

Einen Block und einen Stift.

Welches ist Ihr Lieblingsbuch?

Schwierig zu sagen, aber zurzeit „Ein ganzes halbes Jahr“ von Jojo Moyes.

Was ist Ihr Lieblingsgericht?

Wirsing im Handtuch. Zubereitung: Hackfleisch mit Zwiebeln, Salz, Pfeffer, Brösel (Paniermehl), Eiern anmachen. Auf einem Geschirrtuch abwechselnd Wirsingblatt und Hackmasse schichten. Nach circa sechs Schichten das Geschirrtuch verknoten und in Salzwasser kochen. Dazu eine Sauce Hollandaise zubereiten und mit kleinen Kartoffeln anrichten.

Worauf würden Sie im Alter gerne zurückblicken?

Auf ein erfülltes Leben.

Welche Lebensweisheit würden Sie mit auf den Weg geben?

Höre niemals auf zu lernen.

Foto: privat ■

Senioren im Mittelpunkt



Krampfaderentfernung ohne OP

Krampfaden, Besenreiser und andere Gefäßkrankheiten treten in unserer Wohlstandsgesellschaft immer häufiger auf – auch bereits in der jüngeren Generation. Grund und Ursache für diese Beinleiden sind unter anderem Bewegungsmangel, Ernährungsfehler und Übergewicht. Dabei entwickeln sich mit den Jahren unästhetische Krampfaden mit fehlender Venenklappenfunktion, entsprechenden Abflussstörungen und ihren Folgeerscheinungen wie Venenentzündungen, Hautverfärbungen und Thrombose neigung. Dabei zeigt sich, dass nicht nur Frauen, sondern auch zunehmend Männer betroffen sind. Haben sich bereits Krampfaden eingestellt, ist dringendes Handeln angesagt, um dauerhaften und schweren Beinleiden

vorzubeugen. Hier bietet sich als biologische Alternative zur Operation und anderen Methoden mit all ihren Risiken und Nebenwirkungen die sanfte Krampfaderbeseitigung nach Prof. Dr. Linser/Dr. Köster an. Während bei der Operation die Krampfaden nahezu gewaltsam unter Narkose entfernt werden, wird bei der biologischen Behandlung eine hochkonzentrierte Kochsalzlösung mittels einer speziellen Injektionstechnik in die Krampfader gespritzt. Das bewirkt eine natürliche Verklebung der Krampfaderwände. Ein Rückstau ist dann nicht mehr möglich. Der Blutrückfluss erfolgt über tiefer gelegene und noch gesunde Venen. Der eigene Organismus erkennt die Krampfader als krankes Gefäß und „entsorgt“ sie innerhalb von Wochen und Monaten selbst. Weitere Vorteile sind: Keine Operations- und Narkoserisiken, kei-



Im Alter gibt die Familie den nötigen Halt. Gerade Demenz-Patienten brauchen Unterstützung.

Foto: Deutsche Fernsehlotterien

ne Nerven- oder Lymphbahnverletzungen, keine Blutergüsse, keine Narben, keine Stützstrümpfe, keine Folgeschmerzen, und keine Ausfallzeiten, dafür jedoch eine sofortige Geh- und Belastungsfähigkeit. (PM) ■

Immer mehr Menschen mit Demenz im Krankenhaus

„Die meisten Krankenhäuser in Deutschland sind nicht ausreichend auf die steigende Zahl der Menschen mit Demenz und somit auf die Bedürfnisse dieser besonders verletzlichen Patientengruppe eingestellt“, sagte der Geschäftsführer des Kuratoriums Deutsche Altershilfe (KDA) auf einer Pressekonferenz im Rahmen der Fachmesse „Altenpflege+ProPfleger“ in Nürnberg. Wenn Demenzkranke in eine Klinik eingeliefert werden, liegt in der Regel eine akute somatische Erkrankung vor. Die Demenz als zweite Erkrankung, sofern sie überhaupt schon diagnostiziert wurde, tritt dabei häufig in den Hintergrund. Das hat für die altersverwirrten Patienten nicht

selten fatale Folgen. „Drohende oder plötzliche Krankenhausaufenthalte stellen alle Menschen vor große psychische Belastungen. Für Menschen mit Demenz können sie aber zum Horrortrip werden“, erläuterte eine KDA-Pflegeexpertin und Psychologin. Ihre Orientierungsschwierigkeiten können sich so sehr verstärken, dass sich die Symptome einer bisher vielleicht unerkannten Demenz womöglich erstmals zeigen oder gar verschlimmern. Das führt zu einer immensen Belastung nicht nur der Betroffenen selbst, sondern auch des Krankenhauspersonals, das darauf viel zu oft mit der Vergabe von Sedativa reagiert. „Ein Paradoxum“, findet ein Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie an der Steigerwaldklinik Burgebrach. „Da werden Psychophar-

maka verabreicht, um die stationäre Behandlung erst möglich zu machen. Es wird also medikamentös auf ein Symptom reagiert, das durch den Krankenhausaufenthalt erst erzeugt wurde.“ Die Psychopharmaka können bei den Patienten zu Abhängigkeiten oder zu einer Erhöhung der Sturzgefahr mit der Folge von Knochenbrüchen führen. (pb) ■

Senioren erhalten mehr Ergo- und Sprachtherapien

Wenn im Alter die Selbstständigkeit im Alltag abhandenkommt oder die Sprache neu erlernt werden muss, unterstützen Krankengymnastik, Ergo- oder Sprachtherapie die Behandlung. Nahezu jeder Dritte der über 60-



Besuchen Sie unser öffentliches Café-Restaurant VIER JAHRESZEITEN

Ihre neue Tagespflege in Hilden

Unsere neue Tagespflegeeinrichtung freut sich auf Ihren Besuch. Lernen Sie auch unsere ambulanten pflegerischen und hauswirtschaftlichen Leistungen kennen. Sie sind herzlich eingeladen. Detaillierte Informationen finden Sie unter:

Tagespflege carpe diem
Feldstraße 32
40721 Hilden
Tel.: 0 21 29 / 92 46 - 0
hilden@senioren-park.de
www.senioren-park.de

Tagespflege
carpe diem[®]
... mehr als gute Pflege!

24-STUNDEN-BETREUUNG
IN DEN EIGENEN 4 WÄNDEN

Pflegeagentur 24



Vermittlung von Betreuungs- und Pflegekräften aus Osteuropa und Deutschland. Persönliche Beratung: Tel. 02104 952 80 93



Pflegeagentur 24 Mettmann www.pflegeagentur24-mettmann.de
Mittelstr. 4 · 40822 Mettmann info@pflegeagentur24-mettmann.de

Senioren im Mittelpunkt



Physiotherapie: Senior mit Unterarmstützen. Foto: AOK-Mediendienst

jährigen AOK-Versicherten in Deutschland hat im vergangenen Jahr eine dieser Therapien in Anspruch genommen. Das zeigt der aktuelle Heilmittelbericht des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WiDO). Vor allem pflegebedürftige Menschen ab 60 Jahre nutzen Heilmittelbehandlungen. „Sie erhalten drei Mal so viele Heilmitteltherapien wie Nicht-Pflegebedürftige“, sagte Helmut Schröder, stellvertretender Geschäftsführer des WiDO.

„Insbesondere jüngere Pflegebedürftige zwischen 60 und 64 Jahren profitieren davon. „Für den Heilmittelbericht hat das Wissenschaftliche Institut der AOK (WiDO) die über 37 Millionen Heilmittelrezepte analysiert, die für die rund 70 Millionen Versicherten der Gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) ausgestellt wurden. Mit den Daten von über 24 Millionen AOK-Versicherten wurde der Heilmittelbedarf für ältere Menschen ab 60

Anzeigenannahme: 0171 / 510 17 44

Jahre genauer betrachtet. Mit den Ergebnissen macht der Bericht den besonderen Behandlungsbedarf im Alter deutlich: Mehr als die Hälfte aller Heilmittelbehandlungen (52,1 Prozent) werden von einer Versicherten-

gruppe in Anspruch genommen, die gerade einmal 30 Prozent aller AOK-Versicherten ausmacht. Unter diesen mehr als 7,7 Millionen AOK-Versicherten ab 60 Jahren haben 28,6 Prozent mindestens eine Heilmitteltherapie er-

halten. Bei Kindern, Jugendlichen und jüngeren Erwachsenen bis 20 Jahre liegt der Vergleichswert bei 10,3 Prozent und bei den Erwachsenen zwischen 20 und 59 Jahren bei 15,8 Prozent. (pb) ■

Verkaufen Sie auf keinen Fall Ihr Haus.*

* Unter dem Preis, den wir für Sie erzielen.

Engel & Völkers ist ein weltweit führendes Dienstleistungsunternehmen in der Vermittlung von hochwertigen Wohn- und Gewerbeimmobilien. An insgesamt mehr als 700 Standorten bietet Engel & Völkers privaten und institutionellen Kunden eine professionell abgestimmte Dienstleistungspalette. Beratung, Vermietung, Verkauf oder Bewertungen rund um Immobilientransaktionen sind die Kernkompetenzen der über 8000 Mitarbeiter/-innen. Derzeit ist Engel & Völkers in 32 Ländern auf vier Kontinenten präsent.

40721 Hilden · Markt 12 (Alter Markt)

Telefon 02103 - 90 71 60 · hilden@engelvoelkers.com
www.engelvoelkers.com/hilden · Immobilienmakler



ENGEL & VÖLKERS

Krampfaderbeseitigung

! ohne Operation !



Heilzentrum Wagner

Praxis für ganzheitliche Diagnostik und Therapie

Gottfried Wagner
Bachstraße 40 · Langenfeld
Telefon (02173) 7 67 77

www.heilzentrum-wagner.de



Beate Hennes, Leiterin des Familienzentrums Mühle in Hilden, Erzieherin Katrin Liebig, stellvertretende Bürgermeisterin Marianne Münnich, Kreisordnungsdezernent Nils Hanheide und der Geschäftsführer der Kompostierungsgesellschaft KDM, Achim Wetzel, (von links nach rechts) freuen sich mit den kleinen Gärtnern über den ersten Platz im Wettbewerb „Vom Kompost zum Kürbis“.
Foto: Kreis Mettmann



Hinterer Reihe, von links nach rechts: Stefan Monreal (SV Hilden-Ost), Oliver Schläbitz (Stadtwerke Hilden), Dante de Meo (VfB 03 Hilden), Wolfgang Appelstiel (VfB 03 Hilden). Vorn: Bambini-Kicker des SV Hilden-Ost, der SP VG Hilden-Süd und des VfB 03 Hilden.
Foto: zur Verfügung gestellt von den Stadtwerken

Hildener Familien suchen Leihgroßeltern

(HL) In der heutigen Arbeitswelt gehört es dazu, räumlich flexibel zu sein. Viele junge Eltern in Deutschland leben deshalb weit von ihren Familien entfernt. Trotzdem wünschen sie für sich und ihr Kind den Kontakt mit der älteren Generation, jemanden, der ihnen ab und an mit Rat und Tat zur Seite steht. Dank des Leihgroßeltern-Projekts von Arbeiterwohlfahrt (AWO) und Stadt konnten sich bereits einige Hildener Familien eine Oma oder einen Opa „borgen“ – 15 Familien warten aber derzeit noch. Am 15. Oktober startet deshalb der nächste Vorbereitungskurs für interessierte Seniorinnen und Senioren. Für den Kurs bewerben kann sich jeder, der seine Erfahrungen und Fähigkeiten an Familien weitergeben und vor allem den Kindern etwas Zeit schenken möchte. „Ganz oben auf der Wunschliste der Kinder stehen Spielen, Vorlesen, Backen und Spielplatzbesuche“, berichtet Heike Cremerius von der AWO. Der Kurs ist für die Teilnehmer/-innen kostenfrei und bereitet sie auf die Tätigkeit als „Leih-Oma“ oder „Leih-Opa“ vor. ■

Herbstferien-Aktionen der Stadt Hilden

(HL) Gleich zwei spannende Projekte für 10- bis 14-jährige Nachwuchs-Journalistinnen und DJs aus Hilden hat das Amt für Jugend, Schule und Sport im Angebot. Dank des Landespro-

gramms „Kulturrucksack“ ist die Teilnahme kostenlos. Das Kulturrucksack-Projekt „Meine Heimat – Deine Heimat“ richtet sich an Mädchen, die Freude am Schreiben haben und findet vom 10. bis 14. Oktober jeweils von 10 bis 14.30 Uhr im Jugendtreff am Weidenweg statt. Thema ist das persönliche Verständnis von „Heimat“: Wo, wann oder mit wem fühle ich mich „heimisch“ und warum? Zu diesen Fragestellungen verfassen die Nachwuchsjournalistinnen Zeitungsartikel. Das notwendige Handwerkzeug wie Foto- und Bildbearbeitung, Texten und Recherche lernen sie in Workshops. Die Anmeldung läuft über Paulina Zimmerer: paulina.zimmerer@hilden.de. Das Area 51 lädt am 10. und 11. Oktober musikinteressierte Kinder und Jugendliche zu dem Workshop „Mixperience“. Sie erhalten einen Einblick in die Welt der Musikproduktion und lernen von erfahrenen Dozenten den professionellen Umgang mit Plattenspieler, Mischpult und Laptop-Controller. Das Kulturrucksack-Angebot richtet sich sowohl an noch unerfahrene Teilnehmer/-innen als auch an bereits erprobte Nachwuchs-DJs, die weitere Tricks und Kniffe erlernen wollen. Ansprechpartnerin ist Diana Pohler: diana.pohler@hilden.de. Für Sieben- bis Zwölfjährige hat die Kinder- und Jugendkunstschule KuKuK noch freie Plätze in drei Kursen, in denen sie sich künstlerisch austoben und verschiedene Techniken lernen können. Die Ferienangebote dauern jeweils fünf Tage, immer von 9 bis

13 Uhr. Die Teilnahme kostet pro Kurs 60 Euro. Unter dem Motto „Zirkusbesuch“ malen, zeichnen und basteln die Kinder vom 10. bis 14. Oktober: mutige Akrobaten, lustige Clowns, Zauberer, Löwen und Elefanten. Zur gleichen Zeit bringen die Teilnehmer*innen des Kurses „Herbstschätze“ Herbstbilder mit Acryl- und Wasserfarben auf Papier. In der zweiten Ferienwoche, vom 17. bis 21. Oktober wird im Kurs F3, „Lass deiner Fantasie freien Lauf“, gemalt und collagiert. Die Anmeldungen erfolgen über das Kulturamt: www.hilden.de/kukuk. Auch für die Ferienaktion „Auf den Spuren von Friedensreich Hundertwasser“ im Wilhelm-Fabry-Museum gibt es noch ein paar freie Plätze. Der Hildener Dozent Friedel W. Warhus entführt vom 10. bis 14. Oktober Kinder zwischen sechs und zwölf Jahren in die Welt des österreichischen Künstlers mit ihren leuchtenden, kraftvollen Farben und Formen. Die Kursgebühr beträgt 60 Euro, eine Anmeldung ist über info@wilhelmfabry-museum.de möglich. In der Stadtbücherei Hilden wird in der ersten Woche der Herbstferien „gezockt“: Mario-Kart (Dienstag), „Mario Party 10“ (Mittwoch), „Minecraft“ (Donnerstag), „Pokémon Tekken“ (Freitag) sowie „Mario & Sonic bei den Olympischen Spielen“ (Samstag). Die Spiele „Mario Party 10“ und „Minecraft“ richten sich an alle Interessierten ab sechs Jahren, das Spiel „Pokémon Tekken“ ist ab zwölf Jahren freigegeben. Eine vorherige Anmeldung durch die Eltern oder

mit Altersnachweis ist bei diesen erforderlich. Die Veranstaltungen der Gaming-Ferienaktion finden jeweils von 14.30 bis 17 Uhr statt, das Samstagsevent von 11.30 bis 14 Uhr. Der Eintritt ist frei. ■

Den dicksten Kürbis zogen Kinder aus Hilden heran

(AS) Im April startete die Abfallberatung im Kreis Mettmann den Wettbewerb „Vom Kompost zum Kürbis“. Ziel des Wettbewerbs ist es, Kinder unmittelbar erfahren zu lassen, wie aus Küchen- und Gartenabfällen Kompost wird, mit dessen Hilfe sich Gartenpflanzen hervorragend entwickeln können. So kann schon im Kindesalter das Interesse für die ökologisch sinnvolle Verwertung von Bioabfall geweckt werden und sich positiv auf den späteren Umgang mit Abfällen auswirken. Über 3300 Kinder aus 94 Kindergärten und Grundschulen im Kreisgebiet hatten Kürbissamen ausgesät und mit Begeisterung die gekeimten Pflanzen beobachtet. Ende Mai wurden die vorgezogenen Pflanzen in den Kompost gesetzt. Dort wuchsen die Kürbispflänzchen weiter heran. Mit viel Regen, aber auch immer mal wieder Sonnenschein bot der Sommer alles, was die Kürbisse zum Wachsen und Reifen brauchten. Die Kürbisse, die bis zum Schluss wachsen konnten, wurden in den vergangenen Tagen von den städtischen Abfallberatern und Abfallberaterinnen gewogen. Mehr als die Hälfte

der Teilnehmer hatte leider keinen Erfolg: Erst der viele Regen mit gefräßigen Schnecken und dann die große, langanhaltende Hitze. Außerdem wurden einige Kürbisse durch Vandalismus zerstört. Im Familienzentrum Mühle in Hilden gelang es den Kindern dennoch, einen stattlichen Kürbis zu züchten. Und so brachte der Kürbis am Ende 24,2 Kilogramm auf die Waage. Damit belegten die Hildener im diesjährigen Wettbewerb kreisweit den ersten Platz. Stolz präsentierten die kleinen Gärtner am Dienstag (27. September) in Gegenwart von Achim Wetzel, Geschäftsführer der Kompostierungsgesellschaft KDM, und den Abfallberatern der Stadt Hilden und des Kreises ihren Siegerkürbis und freuten sich riesig über die von Kreisumweltdezernent Nils Hanheide überreichte Urkunde sowie die Siebprämie in Höhe von 125 Euro. ■

Neue Bälle für Bambini-Kicker

(SM) Kinderfußball ist nicht gleichzusetzen mit dem Erwachsenenfußball. Bei Fußballschuhen und Trikot ist die richtige Größe selbstverständlich Pflicht, auch bei den Spielfeldmaßen und der Zahl der Spieler auf dem Platz werden das Alter und damit die Körpergröße berücksichtigt. Nur bei den Bällen war das bisher nicht der Fall. Würden Erwachsene mit einem Ball spielen, der das gleiche Verhältnis zu ihrer Körpergröße hat wie bei den Kindern, müssten sie mit Medizinbällen kicken. Deshalb empfiehlt der Fußballverband Mittelrhein neue Ballgrößen für die Bambini (Altersgruppe bis sieben Jahre) und zwar Größe 3 mit 290 Gramm. Um die Hildener Fußballvereine dabei zu unterstützen, ihre jüngsten Spieler nun für das Training mit entsprechenden Bällen auszustatten, spenden die Stadtwerke Hilden jeder Hildener Bambini-Mannschaft zehn Bälle in der neuen Größe. Die Stadtwerke Hilden unterstützen mit zahlreichen Spenden die Arbeit vieler Hildener Vereine, besonders die Kinder und Jugendarbeit. Als Erste holten sich die Trainer und kleinen Fußballer des VfB 03 Hilden, der Sportvereinigung Hilden-Süd 05/06 und des SV Hilden-Ost 1975 die Ballnetze für ihre Mannschaften bei den Stadtwerken Hilden ab. ■

„Sie hat sich das Herz für die Menschen auf der Straße bewahrt ...“

Katja Neveling ist Leiterin der Caritas-Suchthilfe im Kreis Mettmann / Sie profitiert von ihren Erfahrungen als Streetworkerin

Manchmal genügt es, Dinge einfach nur zu wissen, um einen guten Job zu machen. Der Rest ist Routine. Man kommt morgens ins Büro und arbeitet sich durch Aktenberge. Alles hat seine Ordnung – und wird irgendwann mit dem Vermerk „erledigt“ abgelegt. Danach macht man die Türe hinter sich zu und geht nach Hause.

Straßensozialarbeit

Bei Katja Neveling lief es lange Zeit anders. Mehr als ein Jahrzehnt „Straßensozialarbeit“ hat Spuren hinterlassen. Mittlerweile sitzt sie zwar in ihrem Büro bei der Caritas-Suchthilfe, das allerdings erst seit drei Jahren. Die meiste Zeit davon im Team, seit vergangenem Dezember als Leiterin der Suchthilfe. Akten bearbeiten und die Türe hinter sich zumachen: Das kann und will sie auch heute nicht tun.

Fingerspitzengefühl

Noch vor vier Jahren war Katja Neveling als Streetworkerin in Wuppertal unterwegs. Nah dran am Alltag derjenigen, denen sie mit Hilfsangeboten immer wieder Brücken zurück in ein Leben ohne Sucht und Obdachlosigkeit bauen wollte. Und all das war alles andere als Routine. Daran erinnert sich Katja Neveling, wenn sie gesteht: „Ich habe Respekt vor Menschen mit anderen Lebensentwürfen.“ Und dass weiß auch ihr Chef Thomas Rasch, der über sie sagt: „Sie hat sich das Herz für die Menschen auf der Straße bewahrt. Man braucht Fingerspitzengefühl, um die Leute zu erreichen. Und das hat sie.“

Wegweisungen

Mit so viel Lob dekoriert, könnte sich Katja Neveling eigentlich hinter ihrem Schreibtisch zurücklehnen, um Beratungsgespräche zu führen. Und das mit einem genauen Plan im Kopf, wie ein gelungenes Leben üblicherweise auszusehen hat. Von Wegweisungen mit dem erhobenen Zeigefinger ist die Leiterin der Suchthilfe jedoch weit



Katja Neveling führt als Leiterin der Caritas-Suchthilfe im Kreis Mettmann viele Beratungsgespräche mit Betroffenen und deren Angehörigen. Foto: Maguire

entfernt. Stattdessen schaut sie mit wohlwollendem und mitfühlendem Blick auf die Schicksale derjenigen, die mit ihrer Hilfe versuchen wollen, wieder Halt zu finden.

Schicksalsschläge

Alkohol, kaputte Beziehungen, ohne Arbeit: Oft kommt ein Problem zum nächsten. Längst ist

der Alltag in Schiefelage geraten und ohne Hoffnung. Und manchmal – das weiß auch Katja Neveling – gibt es durchaus nachvollziehbare Gründe oder auch erlittene Schicksalsschläge, die eine Abwärtsspirale in Gang setzen können. Denn einer Gesellschaft – von der nicht wenige sagen, sie fördere Oberflächlichkeit und Egoismus – zählt vor allem eines: Man muss funk-

tionieren. Genau genommen wäre das der Moment, in dem

(SABINE MAGUIRE) ■

man als Betroffener resignieren könnte. Für Katja Neveling ist das allerdings keine Option. „Man kann aus einer Sackgasse auch wieder herauskommen und versuchen, über den eigenen Tellerrand zu schauen“, weiß sie. Sich helfen zu lassen, ist für sie kein Zeichen von Schwäche: „Leid gehört zum Leben. Es geht darum weiterzugehen und neue Strategien zu entwickeln, ohne den Mut zu verlieren.“

Lebenskrisen

Übrigens: Wer glaubt, die Arbeit mit Suchtkranken sei eine einseitige und Kraft raubende Angelegenheit, sollte sich eines Besseren belehren lassen. Denn es gibt vieles im Alltag von Katja Neveling, das erst durch die Nähe zu Menschen in Lebenskrisen entstehen konnte. „Dazu gehören vor allem Humor und Flexibilität“, glaubt sie. Und dazu gehöre auch das Geschenk, das Leben mit all seinen Höhen und Tiefen anders wertschätzen zu können.

Caritas-Suchthilfe

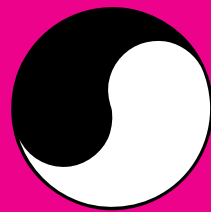
(SM) Seit Dezember 2015 leitet Katja Neveling (50) die Suchthilfe der Caritas im Kreis Mettmann. Im vergangenen Jahr wurden dort 320 Personen in Einzelgesprächen und Gruppenangeboten beraten und begleitet. Dazu gehören nicht nur Abhängige, sondern auch deren Angehörige. Das soziale Umfeld ist bei einer Suchterkrankung immer mitbetroffen. Auch stammt etwa ein Drittel der Suchtkranken

selbst aus betroffenen Familien; so pflanzt sich die Erkrankung gleichsam „sozial“ fort. Die Caritas-Suchthilfe bietet unter fachkundlicher Begleitung die Möglichkeit an, sich mit anderen Angehörigen auszutauschen, über die Erfahrungen mit der Suchterkrankung zu sprechen und so das familiäre System in Bewegung zu bringen. Kontakt: suchthilfe@caritas-mettmann.de. ■

Rauchen beruhigt

Stimmt: Jeder 2. Raucher braucht sich nicht um sein Alter zu sorgen: Er stirbt vorher.

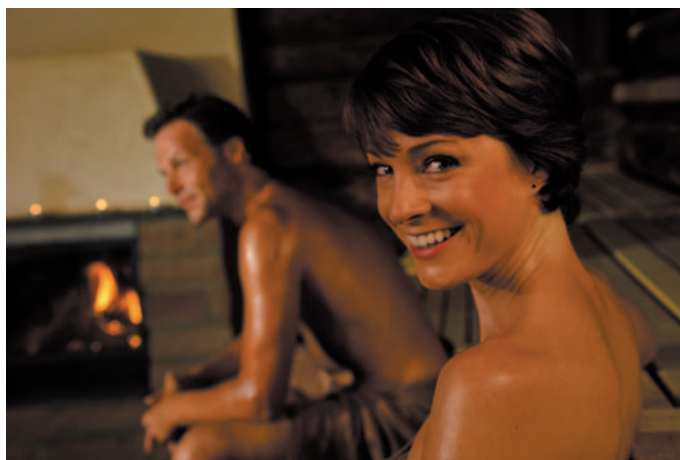




Sauna gegen Burnout

Medizinische Studien belegen schon lange die gesundheitsfördernde Wirkung der Sauna auf Körper und Geist. Die Gütegemeinschaft Saunabau und Dampfbad e.V., die sich aus den namhaften deutschen Saunaherstellern zusammensetzt, rät gerade chronisch gestressten Menschen zu regelmäßigen Saunagängen. In Zeiten der steigenden Anzahl an Burnout Patienten trägt sie nicht nur zur Entspannung bei sondern verbessert zudem die Verarbeitung von Stressreizen. Burnout als Vorstufe der Depression wird gerne als Epidemie der Neuzeit bezeichnet. Jeder Neunte leidet in Deutschland darunter, schätzen die Betriebskrankenkassen. Im strikten Sinn handelt es sich beim Burnout-Syndrom um keine Krankheit, sondern um einen „Zustand körperlicher, psychischer und geistiger Erschöpfung, der durch normale Erholungszeiten nicht mehr kompensiert werden kann“, wie der Frankfurter Psychoanalytiker Hansjörg Becker erklärt. Diesem Zustand kann Vorsorge getroffen werden. Das Grundthema hierbei ist Rhythmus. Was vielen Menschen im stressigen Alltag verloren geht ist der gesunde Rhythmus zwischen Spannung und Entspannung. Beim Saunabaden setzt man den Körper durch den Wechselreiz zwischen heißer Luft und kaltem Wasser unter positiven Stress und trainiert durch anschließende Erholungsphasen, die erlebten Wechselreize zu verarbeiten – man trainiert folglich den Stressabbau. Ein gesunder Rhythmus zwischen Spannung und Entspannung entsteht.

Dr. Brenke, Chefarzt der Hufelandklinik Bad Ems, bestätigt: „Langjährige Saunagänger können dank der blutdrucksenkenden und gefäßerweiternden Wirkung der Sauna besser mit Stresssituationen im Alltag um-



Saunabesuche hemmen psychische Missstimmungen, sorgen für einen besseren Schlaf und wirken vorbeugend gegen den Seeleninfarkt Burnout.
Foto: monte mare

gehen.“ Besonders wichtig ist dabei jedoch das Einhalten von ausreichenden Ruhepausen während und vor allem nach dem Saunabaden. Denn nur so gibt man dem Körper genug Zeit, die erlebten Wechselreize zu verarbeiten. (pb) ■

Bei Fieber ist Sauna tabu

Husten, Schnupfen, Fieber und Kopfschmerzen: Viele Deutsche liegen zurzeit mit schweren Erkältungen oder Grippe im Bett. Wer jetzt denkt, dass ein Saunagang die Symptome lindert, der irrt gewaltig. „Kranke haben in der Sauna nichts verloren“, sagt Dr. Marko Ostendorf, Arzt beim Infocenter der R+V Versicherung. „Der Infekt kann durch die Hitze-Kälte-Wechsel sogar noch schlimmer werden.“ Hinzu kommt die Ansteckungsgefahr für andere Saunagänger. Bei Fieber ist die Sauna absolut tabu – für den ohnehin geschwächten Organismus ist die große Hitze eine unzumutbare Belastung. Grundsätzlich gilt: Wer Medikamente einnimmt, sollte vor dem Besuch des Schwitzbades lieber seinen Arzt fragen. „Der Körper nimmt einige Mittel wie beispielsweise Salben durch die erhöhte Temperatur schneller und vermehrt auf – besonders bei Anwendung kurz vor dem Saunabesuch“, so R+V-Experte Osten-

dorf. Hinzu kommt, dass sich die Durchblutung der inneren Organe wie Leber und Niere in der Sauna verändert – auch das kann die Wirkung von Medikamenten beeinflussen. (pb) ■

Kürbisse stärken die Abwehrkräfte

Als schöne Herbstdekoration kennt ihn jeder – den Kürbis. Doch mittlerweile erleben die orangefarbenen Köpfe auch als beliebte Gemüsesorte ein wahres „Comeback“. Mit seinen rund 300 verschiedenen Sorten bietet

der Kürbis ein großes Angebot für leckere Rezepte. Da Kürbisse teilweise mindestens ein halbes Jahr gelagert werden können, lässt sich der häusliche Speiseplan so den ganzen Winter über mit diesem Gemüse bereichern – als gesunde Zutat für Suppen und Salate, Soßen und Süßes. Denn in Kürbissen steckt viel Gutes: Das Fruchtfleisch ist voller Mineralien und Vitamine. Auch die Kerne haben es in sich: Sie sind nicht nur ein leckerer Snack für zwischendurch. Gleichzeitig beliefern sie den Körper auch mit den Spurenelementen Selen, Kupfer und Zink. Letzteres unterstützt das Immunsystem und wehrt Viren ab. Kürbiskerne und Kürbiskernöl sind bei Blasen- und Prostataproblemen zu empfehlen. Besonders beliebt sind hierzulande übrigens der Butternusskürbis, der dunkelorange-farbene Hokkaido- und der Muskatkürbis. Mit ihrem pikant-fruchtigen Aroma passen die großen Gemüsebeeren sogar an Weihnachten gut zu gebratenem Fleisch, oder sie dienen als erfrischender Nachtisch. Während der Hokkaido- und der Butternusskürbis mit Schale im Topf gekocht werden können, müssen die anderen Sorten geschält



Kürbisse gibt es in vielen verschiedenen Sorten. Gesund sind sie alle.
Foto: Rita Köhler/Pixelio

werden. Tipp: Geben Sie den Kürbis bei 180 Grad in den vorgeheizten Backofen. So wird die Schale schön weich und kann ganz einfach abgeschält werden. Damit sie schneller gar sind, sollten Kürbisse insbesondere für Suppen und Eintöpfe immer in kleine Stücke geschnitten werden. „Wer schnell friert, sollte übrigens Kürbissuppe löffeln, denn Kürbis wärmt von innen“, rät eine DAK-Expertin und Diplom-Ernährungswissenschaftlerin. „Besonders lecker schmeckt die Suppe, wenn sie mit frischem Ingwer, Curry oder Cayenpefeffer gewürzt wird.“ (pb) ■

5 Aufgüsse.
1.000 Schweißperlen.
Saunaspaß mit den
Stadtwerken.

Zuverlässige Energie, reines Trinkwasser, zwei Bäder
und viele Dienstleistungen für mehr Lebensqualität.
www.stadtwerke-hilden.de

 **hildorado**
sport- und freizeitbad
der stadtwerke hilden

Grünstraße 2 | 40723 Hilden | Tel. 02103 795-201 | www.hildorado.de