

HINDENBURGER

DIE STADTZEITSCHRIFT FÜR MÖNCHENGLADBACH UND RHEYDT



INTERVIEW HORST LICHTER

FRAGEN AN DEN BUTTERKOCH

LIFESTYLE SCHMUCKSTÜCKE

FUNKELNDE GESCHENKIDEEN

KULTURNACHT NACHTAKTIV

REIN INS GETÜMMEL



BEAUTY & WELLNESS

16 SEITEN SPEZIAL: ALLES ÜBER SCHÖNHEIT, GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN



Exklusive Damen-Blusen. Schals und Tücher aus Seide und Kaschmir

Blusen 49,90 €
und 69,90 €
Hemden 49,90 €

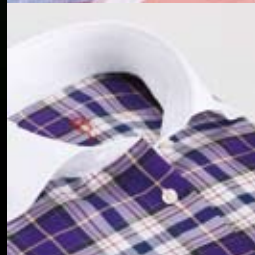
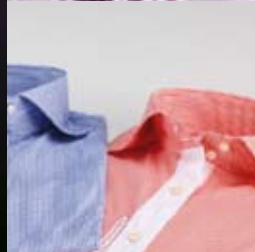
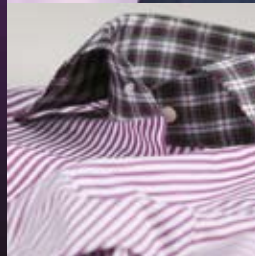
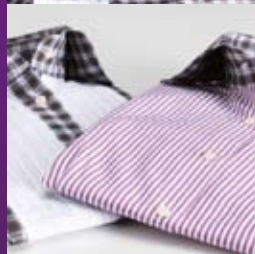
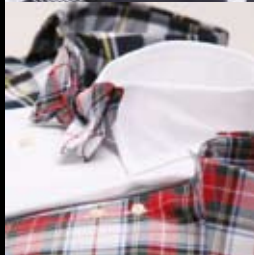
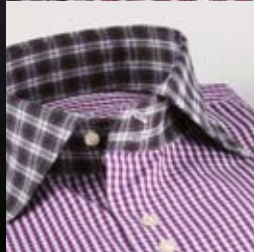
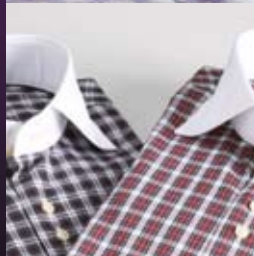
Alles Fabrikpreise.
Sie sparen bis zu
60 Prozent!

NEU!

Handgefertigte, rahmen-
genähte Herrenschuhe.

Herrensocken und -strümpfe
von **FALKE**.

Exklusive Herren-Hemden. Krawatten, Schals und Einstecktücher



DU4

DU4-Fashionstore
Rudolfstr. 10 H
41068 Mönchengladbach

Tel.: 0 21 61 - 466 53 00
Fax: 0 21 61 - 466 33 81

Öffnungszeiten:
Mi, Do, Fr 15.00 – 19.00 Uhr
Sa 10.00 – 14.00 Uhr



Sascha Broich und Marc Thiele, Herausgeber.

MÖNCHENGLADBACH IST BESSER ALS BERLIN

Liebe Leserinnen und Leser,

gute Nachrichten für die Niederrheinprovinz: Im aktuellen Städte-test des Magazins Wirtschaftswoche belegt Mönchengladbach den 33. Platz und rutscht im Vergleich zum Vorjahr um satte neun Ränge nach oben. Der Indikator „Wohlstand“, bei dem wir sogar den achten Platz machen, ist dabei der entscheidende Faktor für die gute Platzierung. Schlecht schneidet die Stadt hingegen nach wie vor in der Rubrik „Wirtschaftsfreundlichkeit der Verwaltung“ ab, was auch den weitgehend einhelligen Tenor hiesiger Unternehmer widerspiegelt. Das Ranking berücksichtigt 96 ökonomische, soziale und politische Einzelindikatoren bei denen wir mit Städten wie Krefeld, Bochum oder Aachen auf gleicher Höhe liegen.

Weit abgeschlagen auf Platz 44 befindet sich die pulsierende Weltmetropole Berlin, die sich dennoch nicht fürchten muss, den Anschluss an die vorbildlichen Provinzstädte zu verlieren, weil es schließlich bald eine ICE-Verbindung nach Mönchengladbach gibt. Der Bahnhof wird mit sechs Millionen Euro vollständig für die Gäste aus der Hauptstadt saniert und die Autoreisenden fahren über eine brandneue Ost-West-Straße mit Lärmschutzbelag, die klammheimlich und weiträumig um den Europaplatz führt, damit ihnen das Glas-Stahl-Gewitter nebst Haus Westland erspart bleibt.

Die Kreisverkehrspolitik sieht vor, dass der Eickener Kreisel nach Karneval einer neuen Kreuzung weicht. Es wäre auch peinlich, den Berlinern einen zweispurigen Affenfelsen mit sieben Ampelanlagen zuzumuten, sind sie es doch gewohnt mit sechsspurigen Kreisverkehren ganz ohne Lichtzeichen zurechtzukommen. Mönchengladbach wird also langsam zur richtigen Stadt – Rheydt macht den Anfang und verschönert den Marktplatz. Im November sollen die Konzepte von sechs Architekturbüros vor einer unabhängigen Jury präsentiert werden. Darauf ist auch der HINDENBURGER gespannt und befragt die Rheydter, was sie sich für das neu zu gestaltende Areal wünschen. Die Anregungen lesen Sie auf Seite 8.

Viel Spaß mit dieser Ausgabe wünschen Ihnen

**Sascha Broich und Marc Thiele
sowie die HINDENBURGER-Redaktion**



www.jansen-dessous.de

Wäsche Dessous **Jansen** Bademoden Homewear

„Wäsche - Dessous **Jansen**, die erste Adresse für feine Dessous, ausgewählte Bademoden, elegante Homeware sowie edle Tag- und Nachtwäsche namhafter Hersteller.“

GUTSCHEIN 10,- EUR

Wäsche - Dessous Jansen

Lichthof 10 · 41061 MG

Hauptstraße 25 · 41236 MG-Rheydt

Einlösbar ab 50,- EUR. Einkauf pro Person.

Gültig bis 24.12.2009

Chantelle
PARIS

INHALT



9

STADTGESCHICHTE
Rheydter Marktplatz



10

ICH KOMME AUS MG
Heinz Harald Frentzen



16

SCHMUCK UND UHREN
Geschenkideen



22

ESSEN & TRINKEN
Steakhäuser, Café del Sol



24

INTERVIEW
TV-Koch Horst Lichter



32

SPORT
Schwimmerin Jana Grützmaker



36

NACHTAKTIV
„Raus aus der Kiste!“



39

NORBERT TRANSPORT
Texte, die unter die Haut gehen

MG INSIDE

- 6 STADTGEFLÜSTER
Neues und Besonderes
- 8 UMFRAGE
Unser Markt soll schöner werden
- 9 STADTGESCHICHTE
Rheydter Marktplatz
- 10 ICH KOMME AUS MG
Heinz Harald Frentzen
- 11 GLOSSE
Andrea Peters über die Schwierigkeiten eines Neuanfangs
- 12 ALLTAGSHELDEN
Streetworker
- 13 TIERE SUCHE EIN ZUHAUSE
Große Auswahl an Zwergkaninchen
- 14 TANKSTELLEN-TEST
Benzin, Blumen und Brötchen

LIFESTYLE

- 16 SCHMUCK UND UHREN**
Silber, Diamanten und Bernstein
- 20 MÖBEL SCHAFFRATH
Wohn- und Einrichtungsideen auf 40.000 m²

ESSEN & TRINKEN

- 22 STEAKHÄUSER
Fleisch von Rind, Lamm, Strauß und Hirsch
- 23 AUF DER SONNENSEITE
Das neue Café del Sol
- 24 INTERVIEW**
Horst Lichter – rheinische Koch- und Frohnatur
- 25 GASTRO NEWS
Shiva-Lounge, Café Luisiano und Restaurant Haus am Wald

FAMILIE & FREIZEIT

- 26 KINO HIGHLIGHTS IM NOVEMBER
- 27 MUSEUM SCHLOSS RHEYDT
Der Schul-Unterricht wird zum Lokaltermin
- 28 TIPPS FÜR KIDS
Misswahl, Theater, Konzert und St. Martin

WIRTSCHAFT

- 30 MADE IN MG
Weltmarke van Laack
- 31 VOLKSVEREIN MG
„Teilen macht reich!“

SPORT

- 32 SCHWIMMEN
Wasserratte
Jana Grützmaker
- 34 FUSSBALL
Die Meinung der Borussia-Fans
- 35 HANDBALL
Torfabrik TV 1848 e. V.

KULTUR

- 36 NACHTAKTIV**
190 Programmpunkte an 35 Orten
- 37 LITERATUR
Heiter-skuril, toxisch und wunderbar
- 38 CD UND DVD
Von aufmüppig-stark und sympathisch-frisch bis verblüffend und brandheiß
- 39 GLADBACHER BANDS
Norbert Transport



TERMINE

- 40 HIGHLIGHTS
Nobelpreisträger Prof. Dr. Harald zur Hausen, Nachtaktiv-Tipps
- 40 KONZERTE
- 41 AUSSTELLUNGEN
- 41 SPORT
- 42 TERMINE & VERANSTALTUNGEN
November
- 46 ADRESSEN

UND SONST?

- 64 IMPRESSIONEN
Jubiläum bei BMW Kirsch, Eifel Classics Revival, HINDENBURGER Best Beats und Cityfest
- 50 BISSMARC
Bissmarc geht auf die Straße
- 50 IMPRESSUM



- 3 NATÜRLICH SCHÖN
Kosmetik aus der Natur
- 4 ENTSPANNUNG
Sauna, Ayurveda und Thai-Massage
- 5 RÜCKENSCHMERZEN
Tipps von Ingomar Polley
- 6 SPIEGEL DER SEELE
Rote Äderchen und Fleckenkunde
- 7 COSMETIC PRAXIS ZIRFAS
Gegen müde Haut und Fältchen
- 8 HAARIGES
Graue Haare, stumpfe Haare

- 9 MOD'S HAIR
Im Dienst der Haare
- 10 STRAFF STATT SCHLAFF
Infrarot und Fettwegspritze
- 11 STRUWELPETER
Kreativ und individuell
- 12 REINE FORMSACHE
Problemzonen den Kampf ansagen
- 13 V.I.P. MODERN HAIR
Farbe, Tönung, Dauerwelle
- 14 ZEICHEN DER ZEIT
Hautalterung und Falten bekämpfung
- 15 HAIRFREE INSTITUT
Dauerhafte Haarentfernung



JETZT NEU
BEI OPTIC TENNIE

Marc O'Polo
EYEWEAR

Optic
tennie
Der Tick mehr

LINDENSTRASSE 252
MG-WINDBERG
TEL. 021 61 / 40071 59
MO-FR 9-18 UHR · SA 9-13 UHR

**WIR BERATEN SIE GERNE UND
FREUEN UNS AUF IHREN BESUCH!**

Mönchengladbach
Viersener Str. 23
41061 M^o gladbach
Telefon: 02161 - 24 76 910

Rheydt
Limitenstr. 56
41236 M^o gladbach / Rheydt
Telefon: 02166 - 940 100

- Textilveredelung
- Poster & Plakatdruck
- Geschenkartikel
- Folienbeschriftungen
- Digitaldruck
- Flyer & Faltblätter
- Visitenkarten
- und vieles mehr...

Einheitliche Shirts für

- Schulen
- Vereine
- Firmen
- Clubs & Diskotheken

Druckpatronen-
befüllung

5,- € ab

ab 13,90€
inkl. T-Shirt

Das gesamte bisherige Sortiment bleibt natürlich erhalten!

+++ TICKER +++

EINKAUFSERLEBNIS IN RHEYDT

Verkaufsoffener Sonntag lockt mit Attraktionen

Am 8.11.2009 öffnen in Rheydt von 13 bis 18 Uhr die Geschäfte. Besucher können dann in aller Ruhe bummeln, einkaufen und sich auf gastronomische Leckereien, zahlreiche Unterhaltungsangebote und Musikprogramm auf dem Harmonieplatz freuen.



ALL THAT JAZZ

Orchester Opus 125 bringt Broadway-Feeling nach Mönchengladbach

Beschwingte Leichtigkeit statt formaler Strenge, mitreißendes Broadway-Feeling statt züchtiger Wiener-Klassik-Atmosphäre – mit diesen Attributen lässt sich die Programmauswahl für das Herbstkonzert des Sinfonieorchesters Opus 125 treffend umschreiben. Ganz im Zeichen des „Symphonic Jazz“ werden populäre Werke bedeutender Komponisten dieser Gattung in der Kaiser-Friedrich-Halle zu hören sein. Allen voran George Gershwins pianistische Bravour-Stücke „Rhapsodie in Blue“ und Variationen über „I got rhythm“. Nicht fehlen wird auch die „West-Side-Story“, komponiert von Leonard Bernstein. Seine für den Konzertsaal bestimmten fetzigen „Symphonic Dances“ bilden das Konzentrat aus den zahlreichen Highlight-Songs wie „Maria“, „Tonight“ oder „America“. Kompositionen und Arrangements von Leroy Anderson, Cole Porter und Duke Ellington runden das Programm ab.

8.11.2009, 17.00 Uhr, Kaiser-Friedrich-Halle, MG. Eintritt: 15 €, für Schüler/Studenten frei. Tickets an der Abendkasse oder unter www.opus125.de.

AKTIONSTAG YOGA

Am 7. November besteht die Möglichkeit, das Phänomen Yoga ganz ungezwungen und ohne Verpflichtungen kennenzulernen. Ob Tiger-Gefühle, Flexibel zu allen Seiten oder Entspannung und innere Ruhe durch Yoga, Yoga für einen gesunden Rücken oder speziell für Männer – der Aktionstag Yoga bietet von 15 bis 18 Uhr einen Einblick in das vielfältige Kursprogramm der Yogaschule Oasis in der Villa Brandts. Die Teilnahme am Aktionstag ist kostenfrei. Mitbringen sollte man bequeme Kleidung, Neugierde und gute Laune.

Oasis – Yogaschule in der Villa Brandts, Roermonder Str. 279, 41068 MG, Tel. 02161/809634, www.yogaoase.de

GESUNDHEIT

MESSE BEI ZEPTER MEDICAL UND KIESER TRAINING

Von Mittwoch, 11.11. bis Samstag, 14.11.2009 findet bei Zepter Medical eine Hausmesse rund um das Thema Gesundheit und Wohlbefinden statt. Täglich von 15 bis 19 Uhr können sich Fachbesucher und Endkunden alle Zepter Medizinprodukte fachkundig vom Zepter Praxisteam erklären lassen und ausprobieren: angefangen von der medizinischen Lichttherapie zur Wundheilung und Schmerzbehandlung über Massagen bis hin zu Kosmetikbehandlungen. Auch die Firma Kieser Training wird in den gleichen Räumen das Angebot rund um das wirksame Training zur Vorbeugung und Behandlung von Problemen des Bewegungsapparates demonstrieren. Die Zepter Medical Hausmesse findet im Menge-Haus statt, Eingang Berliner Platz. Parkmöglichkeiten sind vorhanden. www.zepter-webshop.com



GREFRATH

FREILUFTRING ERÖFFNET

Das Herzstück des Eissportzentrums Grefraths, der 400-Meter-Freilufttring, ist seit Ende Oktober wieder unter Eis. Mit einer Gesamtfläche von 4.400 m² komplettiert er das Angebot und sorgt für ein einzigartiges Eislauf-Vergnügen unter freiem Himmel. Öffnungszeiten: mittwochs bis freitags von 10 bis 22 Uhr und samstags bis dienstags von 10 bis 18:30 Uhr. Kinder und Jugendliche bezahlen werktags

3,50 € und am Wochenende 4,- € Eintritt, Erwachsene 5,- € bzw. 6,- €. Termine Eislaufdisco: 27.11., 18.12., 15.1., 5.2. und 12.3. **Eissportzentrum Grefrath, Stadionstr. 161, 47929 Grefrath, Tel. 02158/91890, www.eisstadion.de**



DIAKONIE

RICHTFEST AM OTTO-ZILLESSEN-HAUS

Das dritte Haus der Diakonie erfreut sich schon jetzt großer Nachfrage bei den zukünftigen Bewohnern. Vom betreuten Wohnen bis zur vollstationären Alten- und Pflegeeinrichtung reicht das Angebot des neuen Seniorenzentrums an der Ludwig-Weber-Straße 13, gleich neben dem Krankenhaus Bethesda. In 55 Einzel- und Doppelzimmern, sowie 25 Mietwohnungen finden sowohl Menschen Platz, die noch selbstständig leben können und die Sicherheit und Geborgenheit einer Hausgemeinschaft suchen, als auch Senioren, die nach und nach die umfassenden Betreuungsangebote in Anspruch nehmen möchten. Die Fertigstellung des Hauses ist für Anfang 2010 geplant. **Info unter www.diakonie-mg.de oder Tel. 02161/98008-802**



Architekten, Bauunternehmer und Bauherren der Diakonie vor dem neuen Seniorenzentrum.



Jado Glance Einhebel-Waschtischbatterie für nur 238,57 €, zzgl. Versandkosten sowie Verpackungs-/Bearbeitungsgebühr. Jetzt unter www.reuter-badshop.de

► **Der Reuter-Rat für Ratlose:**

Kaufen Sie nichts ohne Beratung!

Bäder kauft man heute online. Und Beratung gibt's am Telefon. Unsere Fachberater sind sieben Tage die Woche für Sie da. Bis 22 Uhr beantworten wir Ihre Fragen zu über 500.000 Artikeln. Nur unsere günstigen Preise brauchen wir wohl nicht zu erklären.

Reuter
hat Rat.

Reuter
hat Bad.

reuter-badshop■de

NACHGEFRAGT

UNSER MARKT SOLL SCHÖNER WERDEN

Im November sollen die sechs ausgewählten Architekturbüros ihre Pläne für die Neugestaltung des Rheydter Marktplatzes vorlegen. Nachdem die Bürger bereits Gelegenheit hatten, eigene Vorschläge einzureichen, wollten auch wir wissen, welche Vorstellungen und Wünsche die Anwohner für ihre Innenstadt hegen. Die Einwohner Rheydts haben überraschend konkrete Vorstellungen davon, wie ihr Marktplatz zukünftig aussehen soll und machen einige kreative Vorschläge. Der bevorstehende

Abriss der Pavillons und der damit einhergehende Raumgewinn werden von allen Umfrageteilnehmern einhellig befürwortet.

Weit oben auf der Wunschliste steht ein richtiger Weihnachtsmarkt in Rheydt. Außerdem wünschen sich fast alle Befragten eine Belebung des Einzelhandels und eine Aufwertung des gastronomischen Angebots. Einige spannende Anregungen haben wir für Sie zusammengefasst.

Text: Natascha Oberste · Fotos: Sascha Broich



Gerda Mielke, Axel Boes und Ernst Mielke hätten gerne einen freundlich gestalteten Marktplatz mit mehr Begrünung und legen großen Wert auf eine Restaurierung der umliegenden Gebäude. „Eine große Bereicherung wäre für uns auch ein breiteres Angebot an gehobener Gastronomie.“



Dr. Christoph Hartleb und Peter Felten sehen der Umgestaltung des Rheydter Marktplatzes optimistisch entgegen und wünschen sich ein modernes Konzept für die Innenstadt. Besonders wichtig ist ihnen ein fester Platz für die Marktbesucher, so dass durch den Wegfall der Pavillons Raum für Events entstehen würde.



Nicole Adam würde sich über einen schönen Trödel- oder Antikmarkt freuen. Im Sommer wären auch Konzerte, wie z. B. ein Jazz-Frühshoppen, vorstellbar. Außerdem vermisst die Mönchengladbacherin in Rheydt ein breiteres Angebot an schönen Boutiquen und Geschäften für Accessoires.



Jürgen Broisch bemängelt den enormen Leerstand rund um den Markt und hätte gerne ein vielfältigeres Einzelhandelsangebot. „Bei der Neugestaltung des Platzes sollten auch die bereits bestehenden Geschäfte beispielsweise auf der Limitenstraße berücksichtigt werden.“



Robert Schaaflhausen wünscht sich vor allem eine einheitliche Gestaltung des Marktplatzes und eine bessere Integration der historischen Gebäude. „Die Verbindungsbrücke zwischen dem Rathaus und Karstadt ist z. B. überhaupt nicht stimmig.“



Rudolf und Marlies Gottschalk hoffen auf einen attraktiv gestalteten Wochenmarkt, der möglichst auch Aufenthaltsqualität bieten soll: „Einige Baumgruppen und evtl. ein Terrassencafé oder ein Lokal mit Biergartenatmosphäre würden zum Verweilen über den eigentlichen Einkauf hinaus einladen.“

LEBENSWEISHEITEN IN MÖNCHENGLADBACHER PLATT



D'r Härevs, also der Herbst, läutete in früherer Zeit den schwierigsten Abschnitt des Jahres ein. Man wünschte sich zunächst **enne jo'e Härevs**, einen guten Herbst, damit man mit reichen Ernteerträgen durch den bevorstehenden Winter kam. In Bezug auf den oft nassen und kalten Herbst wurde auch

von **enn fiise Tiit** gesprochen, also einer schlimmen Zeit. Wie übers ganze Jahr, so gab es auch zur Herbstzeit bäuerliche Wetterregeln: **Wänn de Bööm lang de Bläajer halde, jööv-et enne hatte Weengter**. Wenn die Bäume lange die Blätter hielten, gab es häufig einen harten Winter. Trug ein Nussbaum im Herbst viele Nüsse, so war auch das ein weiteres Zei-

chen: **Jööv-et völl Nüü'et, do wött d'r Weengter hatt**.

Und wenn die Kronenkraniche früh wegzogen, erwartete man meist einen frühen Winter: **Wänn-de Krooenekraane vröj trække, jööv-et enne vröje Weengter**.

Zusammengestellt von: Helmut Schrammel

Illustration: Stefan Voeller



Der Hohenzollernbrunnen und das Rheydter Rathaus ca. 1910.

Pumpe errichtet, welche ein preußischer Adler krönte und die zu einem Rheydter Wahrzeichen wurde.

Diese Pumpe stand bis zum Beginn des Baus des neuen Rathauses 1896 und wurde durch einen repräsentativen Brunnen ersetzt. Dieser Hohenzollernbrunnen wurde am Sedanstag 1899 feierlich eingeweiht. Nun war durch die städtische Wasserleitung eine Versorgung des Brunnens sichergestellt. Den Brunnen entwarf der Bildhauer Gustav Rutz, der später auch das Denkmal für Kaiser Friedrich III. in der Kaiser-Friedrich-Halle erschuf.

Während die Pumpe im Kaiserpark (dem heutigen Schmölderpark) wieder aufgebaut wurde und dort bis nach dem Zweiten Weltkrieg stand, wurde der Brunnen bereits nach dem Ersten Weltkrieg in aller Stille abgebaut.

Text: Dr. Christian Wolfsberger · Fotos: Stadtarchiv MG

STADTGESCHICHTE

DER RHEYDTER MARKTPLATZ

Nachdem letztes Jahr im HINDENBURGER bereits der Blick auf den Rheydter Marktplatz geworfen wurde, wollen wir den Blick noch einmal auf dieses Ensemble richten.

Der Rheydter Marktplatz wurde 1836 in Anwesenheit des preußischen Kronprinzen Friedrich Wilhelm, dem späteren König Friedrich Wilhelm IV., eingeweiht. Gleichzeitig wurde der Grundstein für einen Brunnen gelegt, der dem Herrschergeschlecht der Hohenzollern gewidmet werden sollte. Die Idee, einen Brunnen zu errichten, war jedoch etwas kurzfristig gefasst worden und so hatte man nicht berücksichtigt, dass der Brunnen eine ausreichende Speisung mit Wasser

brauchte. Da nicht genug Wasser zugeführt werden konnte, ruhte das Projekt schon nach der feierlichen Grundsteinlegung.

Wieder ins Bewusstsein kam der geplante Brunnen anlässlich des Besuchs Königs Friedrich Wilhelm IV. in Rheydt 1845. Bürgermeister Büschgens erbat daraufhin, dass Rheydt aus der Verpflichtung, einen Brunnen errichten zu müssen, entlassen werde. Ohne die entsprechende Wasserleitung, über die die Stadt noch nicht verfügte, hätte das Wasser aufwändig aus dem Rheydter Bach zugeführt werden müssen. Aus Berlin kam die Genehmigung, eine kostengünstigere Variante zu wählen. In der Folge wurde eine gusseiserne



Die Pumpe mit dem hohenzollerischen Adler vor dem alten Rheydter Rathaus 1880.



Maikirmes 1922 in Rheydt, im Vordergrund der Rest des Hohenzollernbrunnens.

Spielen Sie 6 Monate mittwochs und samstags gratis Lotto...



...mit unserer **kostenlosen** Kundenkarte.

Jetzt bei uns abholen!

Bei Vorlage dieser Karte

erhalten Sie zusätzlich

eine **kostenlose**

Antifalten-Augen-Massage mit

einer wertvollen Pflege von LA BIOSTHETIQUE®.

IHR FRISEUR

Haar - Kunst & Ambiente

LA BIOSTHETIQUE®
PARIS

Petra Kirstein • Reyerhütter Str. 67 • 41065 Mönchengladbach
Öffnungszeiten: Di. bis Fr. 8.30 - 19.00 Uhr Sa. 8.00 - 14.00 Uhr • Montag Ruhetag
Tel. 021 61 444 95 • info@ihfriseur-kirstein.de • www.ihfriseur-kirstein.de





SCHUHHAUS

Wintzen

Das Fachgeschäft mit dem guten Service

MG: Hindenburgstraße 113
 RY: Hauptstraße 38

2009 MARKTIMPULS.DE



Autos entwickeln statt nur Autos fahren: Rennfahrer Heinz-Harald Frentzen hat neue Ziele.

ICH KOMME AUS MÖNCHENGLADBACH

HEINZ-HARALD FRENTZEN

Auf den Kartbahnen rund um MG startete seine große Rennfahrerkarriere. Heute lebt „HHF“ als Unternehmer mit eigenem Motorsportteam im Ausland – der Kontakt zu seiner Heimatstadt ist aber geblieben.

Welche Erinnerungen haben Sie an das Mönchengladbach Ihrer Kindheit? Was war besonders positiv, was eher negativ?

Mit Mönchengladbach verbinde ich auf jeden Fall meine Zeit bei den Fußballvereinen Viktoria Rheydt und Rot Weiß Taunus, in der ich zwar nicht zum Profi wurde, aber in der ich mit 12 Jahren durch den Kartsport meine Leidenschaft für den Motorsport entdeckt habe. Etwas Negatives habe ich nicht in Erinnerung.

Wie lange haben Sie in Mönchengladbach gelebt? 25 Jahre.

Hatten Sie einen Lieblingsplatz in der Stadt? Im Rheydter Stadtwald war ich gerne und oft.

Haben Sie heute noch Kontakt nach Mönchengladbach? Besuchen Sie die Stadt manchmal? Ja, gelegentlich, jedoch nicht mehr so oft wie früher. Vielleicht ein bis zweimal im Jahr.

Gibt es etwas an Mönchengladbach, das Sie an Ihrem heutigen Wohnort vermissen? Dazu gehören definitiv die Pommes- und Currywurst-Bude um die Ecke und die Kirmes.

ZUR PERSON

- Name:** Heinz-Harald Frentzen
- Heutige Tätigkeit:** Rennfahrer, Entrepreneur im Bereich alternativer und umweltfreundlicher Energien
- Familienstand:** verheiratet, 3 Kinder
- Geburtsort:** 18. Mai 1967
- Geburtsort:** Mönchengladbach
- In welchem Stadtteil sind Sie aufgewachsen?**
In Pongs
- Welche Schulen haben Sie besucht?** Grundschule Dahlener Straße, Realschule Giesenkirchener Straße
- Beruflicher Werdegang:** Kartsport, Formelsport, Profi-Rennfahrer seit 1990
- Hobbys/Interessen:** Motorsport, Entwicklung und Nutzung umweltfreundlicher Energien

HHF HYBRID-RACING

Als Unternehmer mit seinem eigenen Team HHF Hybrid-Racing verschreibt sich Heinz-Harald Frentzen dem Einsatz alternativer Energien, sprich Elektromotoren, im Motorsport. Sein Ziel ist es „Motorsport im Zeichen der Zeit umweltfreundlich zu gestalten“. Erste Bewährungsproben hat der Rennwagen mit Hybrid-Technologie (Mischung aus konventionellem Benzin- und alternativem Elektroantrieb) schon bestanden, zum Beispiel beim harten 24-Stunden-Rennen auf dem Nürburgring.
Infos im Internet: www.hybrid-racing.ch

Text: Julia Siegers - Foto: Hybrid Racing

ALTE LIEBE ROSTET NICHT

Andrea Peters über die Schwierigkeiten eines Neuanfangs.

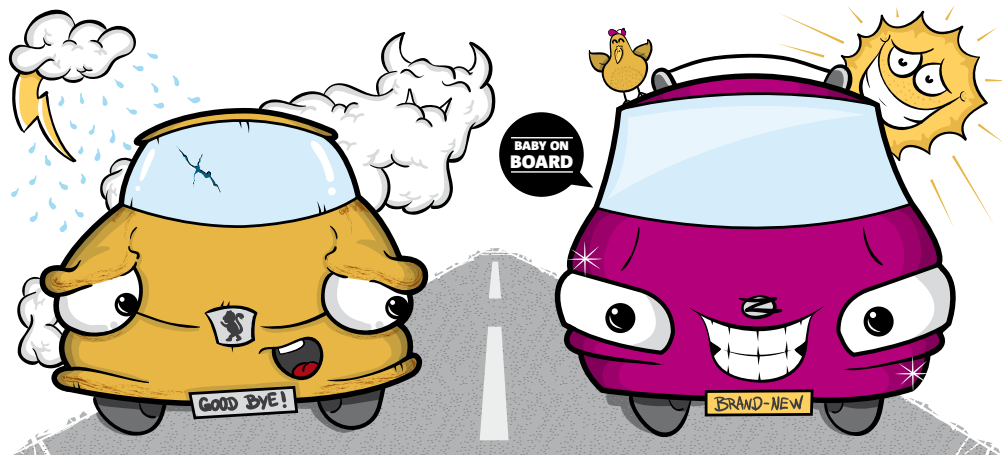


Illustration: Stefan Voeller

Im Leben ist es meistens so: entweder Kinder oder keine, entweder Innenstadt oder Vorort, entweder Single oder vergeben. Man kann nie alles gleichzeitig bekommen. Ich habe da eine Idee, sagte ich neulich: „Wir brauchen ein Auto.“ „Wir haben ein Auto“, bekam ich zur Antwort und mein Freund zeigte auf unser Auto. „Nein, ich meine: ein Auto“, sagte ich erneut. Unser Peugeot ist schon ziemlich alt. Wenn man eine längere Strecke durch die Stadt fährt, fängt es vorne im Motorraum an zu klappern. Es klappert sogar ziemlich laut. Der Peugeot ist eine rollende Klapperkiste. Wäre der Peugeot eine Frau, würde ich bei dem Tachostand sagen: Die biologische Uhr tickt. Eigentlich scheppert sie schon, aber daher können die Geräusche wohl nicht kommen, oder etwa doch?

Zwei Jahre lang hieß es: „Da ist was mit dem Querlenker, muss ich mal in der Werkstatt nachsehen lassen.“ Jetzt heißt es: „Da ist nichts – die Werkstatt hat nachgeguckt, da kann gar nichts klappern.“ Ich gebe zu, ich bin keine Automechanikerin, aber so ein Geräusch wird doch werkseitig nicht serienmäßig mit eingebaut, oder?

Mein Freund sagt: „Aber nein, du verstehst das nicht! Die goldenen Jahre kommen doch erst noch – mit den Franzosen ist es ist wie mit Wein: je älter, desto besser. Wir haben eine gute Zeit zusammen le Français et moi. Wir sind ein Traumpaar. Mon chéri! Die Gefühle zwischen uns stimmen. Wenn wir zusammen unterwegs sind, sagen die Leute: „Oh là là – seht euch diese beiden an; wie glücklich sie aussehen. So etwas gibt man doch nicht einfach auf!“

Dann sind bei dem Peugeot innerhalb von sechs Monaten die Kupplung und irgend-ein Teil kaputtgegangen, dessen Namen ich

noch nie gehört und direkt wieder vergessen habe, das aber verantwortlich für eine Woche Bus und Bahn war. Es war aber nicht der Querlenker. Außerdem rostet die Beifahrertüre. Für die Reparaturkosten hätten wir Herrn Sarkozy in Frankreich persönlich den Wagen flicken und Carla Bruni als Kühlergrillfigur anmontieren lassen können.

„Der Wagen und du, das ist eine Amour fou“, sage ich. Eine Amour fou ist eine Liebe, an der der Liebende am Ende zerbricht, so, wie jemand innerlich zerbricht, der ganze zwei Jahre lang das Scheppern eines Querlenkers vernimmt. „Wir brauchen ein zuverlässiges Familienauto; der Opel ist dunkelblau, hat vier Reifen, fünf Türen, sieben Sitze und ein Tapedeck.“ Ich brauche das Auto. Ohne sieben Sitze ist es schwer, ein Kind von A nach B zu bringen. „Opel? Tapedeck? Niemals!“, bekam ich zur Antwort „Merde! Protest, Revolution!“

Seit zwei Tagen steht der Opel draußen vor der Türe. Er ist sehr groß und schimmert in der Sonne lila statt blau. Nichts klappert zur Begrüßung außer das Tapedeck. Ich weiß nicht mal, ob er einen Querlenker hat. Ich könnte heulen! Ich habe meine Freunde gefragt: „Wie findet ihr den neuen Wagen? Er ist doch ganz okay, oder? Kommt schon, sagt, dass er okay ist!“ Die anderen dachten, dass ich angeben möchte, dabei wollte ich gar nicht angeben, ich wollte getröstet werden. „Ja“, sagten die anderen höflich, „der Neue ist schön praktisch, so mit Kind.“ Dann fuhren sie davon in den Sonnenuntergang mit ihren Zweisitzern und VW Beetles Cabriolets.

Man kann nie alles gleichzeitig bekommen. Entweder ist ein Auto groß und bequem oder es ist eine coole Karre; Klappern oder nicht Klappern: Beides zusammen geht nicht.

ADVENT & SILVESTER PROGRAMM

Advents-Brunch

Entfliehen Sie dem Weihnachtsstress für einen Tag. Genießen Sie bei Piano Live Musik unseren umfangreichen Adventsbrunch, u.a. mit frischen Omelettes, verschiedenen Fisch- und Fleischgerichten sowie frischen Waffeln mit Kirschen zum Dessert, inklusive Kaffee.

an allen Advents-Sonntagen
11.30-14.30 Uhr, 28,- € p.P.

Christmas Classics

Das etwas andere Weihnachtskonzert mit der Remember Band und ihren musikalischen Gästen. Wir verwöhnen Sie mit einem exklusiven Kalt-Warm-Buffet in der Burg, dem anschließenden Konzert im Forum sowie den gängigsten Getränken zum All-Inclusive-Preis.

19.12.09, All-Inklusive-Pauschale

18.00-24.00 Uhr: 75,- € p.P.

Nur Konzert ab 21.00 Uhr, ab 13,- € p.P.

Weihnachts-Brunch

Erleben Sie das Fest der Feste mit Ihren Lieben in der entspannten Atmosphäre der Burg Wegberg. Wir bieten Ihnen frisch zubereitetes Rührei und Omelette, verschiedenste Vorspeisen, Salate, eine Suppe, erlesene Fisch- und Fleischgerichte sowie eine umfangreiche Dessertauswahl

25. & 26.12.09

11.30-14.30 Uhr, 28,- € p.P.

Silvester-Gala just: is

Die Gala des Jahres 2009 mit der Top Cover Band. Genießen Sie unser Großes Silvester-Gala- Buffet in Restaurant und Rittersaal und tanzen & feiern Sie im Anschluss entweder in der Club-Atmosphäre unseres Saales Alt Berck bei Live-Musik oder aber im Großen Stil mit einer der besten Cover Bands weit und breit live im Forum Wegberg.

Arrangement, ab 19.00 Uhr

49,50 Euro p.P.

Nur Party, ab 21.00 Uhr, ab 13,- € p.P.



Burg Wegberg Catering GmbH

Burgstrasse 8 - 41844 Wegberg

Tel: 02434 / 98220 - Fax: 02434 9822 222

E-Mail: kontakt@burg-wegberg.de

www.burg-wegberg.de



erlebnisraum.textil

Eine faszinierende Welt aus über 470 Stoffen für MHZ Flächenvorhänge, Rollos und Vertikal-Jalousien.

Wir beraten Sie gerne:



www.mhz.de



MHZ Hachtel GmbH & Co. KG
Postfach 80 05 20 • D-70505 Stuttgart



Immer mit vollem Einsatz dabei – die **Streetworker** in Mönchengladbach.

Foto: Stefan Völker

ALLTAGSHELDEN

ALLTAG AUF DER STRASSE

Viele Menschen leben am Rand der Gesellschaft. Während der Großteil der Bevölkerung ihnen aus dem Weg geht, gehen Streetworker genau auf diese Menschen zu, um mit ihnen zu arbeiten.

Seit 2001 gehen Sozialarbeiter und Krankenschwestern zusammen auf die Straße und kümmern sich um sozial benachteiligte Menschen in unserer Stadt. Träger dieser sinnvollen Verknüpfung sind seit fünf Jahren das Diakonische Werk und die Drogenberatung. Das Team besteht aus den Sozialarbeitern Heike Wegner, Dirk Goediking, Martin Büßen und Mike Spengler mit Hund Erkes, Pädagogin Nadine Piqué sowie den Krankenschwestern Manuela Brülls und Marlene Beckmann.

Neben Menschen ohne Dach über dem Kopf verbringen viele „Randgruppen“ ihren Alltag auf der Straße. Die meisten Klienten, wie sie von den Streetworkern genannt werden, sind drogen- oder alkoholabhängig, sozial verarmt oder psychisch krank.

„Streetwork ist für diejenigen, die sonst keine Hilfe annehmen wollen“, so Mike Spengler. „Streetwork ist Hilfe zur Selbsthilfe. Wir motivieren, zeigen Möglichkeiten und Wege auf und führen die Leute zu helfenden Instanzen hin“, so Heike Wegner. Ein erster Schritt dauert nicht selten mehrere Monate. Zeit ist in diesem Job unendlich wichtig. „Zuerst versuchen wir, die Verschlimmerung eines Zustandes zu vermeiden, dann ihn zu verbessern. Wir können keine Wunder vollbringen, aber Kleinigkeiten in unserer Stadt verändern“, so Manuela Brülls, die mit Marlene Beckmann für die medizinische Versorgung zuständig ist.

Den Klienten zuhören, Beziehungen aufbauen und halten – Streetwork ist Beziehungsarbeit. „Von Hunden, die an der Leine ziehen, über nicht vorhandenen Schlafplatz bis hin zu Maden im Fuß – die Probleme sind so vielfältig wie die Menschen selber“, so Mike Spengler. Das macht die Arbeit besonders fassettenreich, aber auch unstrukturiert und unberechenbar. Klare Worte und Regeln sind wichtig zur Orientierung und eigenen Abgrenzung. „Man muss akzeptieren, dass manche Menschen anders sind. Viel Humor und ein gutes Team fangen eine Menge auf“, so Heike Wegner. Kleinigkeiten wie ein „Danke schön“ oder eine eingehaltene Verabredung sind für die Streetworker bedeutsam.

Die Arbeit spielt sich überwiegend auf der Straße ab. In regelmäßigen Runden werden verschiedene szenetypische Plätze aufgesucht. Die Café Pflaster auf der Aachener Straße und der Brucknerallee sind nicht nur Anlaufstelle für Obdachlose, sondern auch die Basisstationen der Streetworker. Alle sieben lieben ihren Beruf. „Wir arbeiten mit interessanten, zum Teil sehr intelligenten Menschen, die an irgendeinem Punkt in ihrem Leben aus der Bahn geworfen wurden“, so Martin Büßen. Der Job fordert Flexibilität, Spontanität und eigenverantwortliche Entscheidungen. Einzige Wermutstropfen: die verglichen mit anderen akademischen Berufen schlechte Bezahlung und die zum Teil mangelnde Anerkennung in der Gesellschaft.

Text: Esther Hürter

Eine Werkstatt - alle Marken 



IHR VW UND AUDI SPEZIALIST
GUTER SERVICE
MUSS NICHT TEUER SEIN!

zum Beispiel:

HU & AU	79,90 €
Ölwechsel Service 5 W 40 bis zu 4 Liter zzgl. Ölfilter	39,90 €
Ölwechsel Service 5 W 30 bis zu 4 Liter zzgl. Ölfilter	69,90 €



Audi A3 1.6 Attraction

- Klima
- Winterräder
- CD-Player

16.666 EUR

8.500 km, 75 kW / 102 PS, Erstzulassung: 5/2008, ABS, El. Fensterheber- und Wegfahrsperre, ESP, Garantie, Scheckheftgepflegt, Servo

Der VW und Audi Spezialist





Autohaus Wilbertz GmbH · Oppelner Straße 25
41199 Mönchengladbach · Tel.: 0 21 66 / 9 63 80-0
www.autohaus-wilbertz.de



LANGE LÖFFEL UND KNOPFAUGEN

34 Zwergkaninchen wohnen zurzeit beim Tierschutzverein Viersen und warten auf ein neues Zuhause. Die meisten stammen aus einer Beschlagnahme.

Unter ihnen sind zwei Widderkaninchen mit Schlappohren, ein langhaariges Angora-Kaninchen, sechs deutsche Riesen und vier Baby-Kaninchen, die gerade mal sechs Wochen alt sind.



Tierschutzverein Viersen,
Aachener Str. 40,
41372 Niederkrüchten,
Tel. 0175/9419938,
www.tierschutzverein-viersen.de

TIPP

ZWERGKANINCHEN

DIE RICHTIGE HALTUNG

Hoppeln, springen, Haken schlagen, neugierig schnuppern, buddeln, sich räkeln und mit Artgenossen kuscheln – Zwergkaninchen brauchen genügend Auslauf und Spielmöglichkeiten, eine abwechslungsreiche Ernährung und Artgenossen um sich herum.

Ein Freigehege im Garten ist das ideale Heim. Wichtig ist eine Rückzugsmöglichkeit, die vor Regen, Wind und Kälte schützt, dann können sie dort sogar problemlos überwintern. Bei Käfighaltung brauchen Kaninchen täglichen Freilauf im Zimmer. Dabei sollten sie aber im Auge behalten werden, denn die lebhaften Nager können allerlei Unfug anstellen. Für Unterhaltung sorgen Holzhäuschen, Korkröhren, Buddelkiste, Pappkarton, Baumstämme und -höhlen. Neben Heu und Trockenfutter sollte man für abwechslungsreiches Frischfutter und Nagermaterial wie Löwenzahn, Obst, Zweige mit Knospen und Blättern sorgen.

Kaninchen sollten nie alleine gehalten werden. Sie kommunizieren und spielen miteinander, putzen sich gegenseitig und kuscheln sich aneinander. Problemlos zusammensetzen kann man Jungtiere und Wurfgeschwister. Alle anderen müssen langsam vergesellschaftet werden, denn nicht alle Tiere können sich „riechen“. Bei guter Pflege und Haltung können Zwergkaninchen acht Jahre und älter werden.

LASIKZENTRUM RHEINLAND



Mit präziser Diagnostik und intensiver Therapie:
Zur Behandlung von Fehlsichtigkeit mit Lasik.

Sonderaktion:

- Kostenlose, orientierende Voruntersuchung nach Terminabsprache.
- Regelmäßige Informationsabende.
- Zusendung von Informationsmaterial.

**Augenklinik Bethesda
Lasikzentrum Rheinland**
im Ev. Krankenhaus Bethesda
in Mönchengladbach
Leitung Dr. Cordula Hörster
Tel. 02161/85200
www.augenklinik-bethesda.de



GOLDANKAUF

seriös, kompetent und transparent

Rein Gold

Zahngold Goldschmuck



=



Münzen

WEIHNACHTS Bargeld

Wir freuen uns auf Ihren Besuch

Telefon:

Aachener Str. 2 (Markt) • Erkelenz 0 24 31-97 45 080
Marktstraße 13 • MG - Rheydt 0 21 66-14 71 558
Klosterstraße 53 • Brüggen 0 21 63-94 99 530

Öffnungszeiten

E-Mail: Rein-Gold@T-Online.de

Mo. - Fr. 10:00 - 13:00 Uhr u. 14:00 - 18:00 Uhr • Sa. 10:00 - 14:00 Uhr

EINMAL VOLLTANKEN BITTE!

Es ist doch immer dasselbe: Zu später Stunde muss es mal wieder schnell gehen, aber der Tank ist so leer wie der Kühlschrank, der Supermarkt scheint in weiter Ferne und man braucht ja schließlich nur ein paar Kleinigkeiten für den Abend. Ein Grund zu verzweifeln? Nein, denn manchmal wartet die Rettung direkt neben der Zapfsäule.

Test und Fotos: Lars Thierling, www.2increase.de



	ARAL	SHELL	STAR	BOXENSTOP	JET
					
Adresse	Waldnieler Str. 60 MG-Waldhausen	Roemonder Str. 472 MG-Venn	Theodor-Heuss-Str. 97 MG	Stadtwaldstr. 76 MG-Rheindahlen	Gartenstr. 220 MG-Rheydt
Telefon	02161/393620	02161/51141	02161/13363	02161/580911	02166/924312
Öffnungszeiten	24 Stunden	Mo-Do 6:00-21:00, Fr/Sa 6:00-22:00, So 8:00-21:00	Mo-Fr 6:30-21:00, Sa/So 9:00-20:00	Mo-Fr 6:00-20:00, Sa 7:00-20:00, So 8:00-15:00	24 Stunden
Einrichtungen					
Anzahl Zapfsäulen	12 inkl. Erdgas	4	10	4	8
Waschstraße	Textil	Bürste	Bürste	Textil	Bürste
Werkstatt	Reifenservice, Ölwechsel	alle Reparaturen außer Elektrik	Ölwechsel und kleine Service-Leistungen	Verschleißteile, Inspektionen, Auspuff, etc.	kleine Service-Dienstleistungen.
Kundentoiletten?	ja	ja	ja	ja	ja
Kundentoiletten sauber?	ja	ja	ja	ja	ja
Außengelände gepflegt?	ja	ja	ja	ja	ja
Shop					
Sonntagsbrötchen	•				•
Blumen	•	•			•
Last-Minute-Geschenke	•		•		
Aufschnitt	•				
Babynahrung				•	
Duschgel			•		•
Biersorten	13	3	8	5	15
Fertigpizza	•	•	•		•
Toastbrot					•
Milch	•				
Toilettenpapier	•		•	•	•
Damenbinden			•		•
Hundefutter					•
Verkaufsraum gepflegt?	ja	ja	ja	ja	ja
Bistro vorhanden?	ja	nein	nein	nein	nein
Gesamteindruck	Schöne, moderne und gepflegte Anlage in zentraler Lage. Der Shop hat eine große Auswahl. Das Servicepersonal ist äußerst aufmerksam. Fast wurden die Tester enttarnt.	Klassische Tankstelle. Alles wirkt im Vergleich zu den Mitbewerbern etwas altmodisch, aber charmant. Kein großes Angebot im Shop, dafür aber alles, was das Auto braucht – eben so, wie früher.	Der Platz auf dem Gelände ist großzügig bemessen. Drei Werkstattplätze, an denen aber nur Grundservice geboten wird. Die Anzahl der Boxen lässt auf schnellen Service schließen.	Klassische Tankstelle, die mehr Wert auf einen umfangreichen Service legt, als auf einen Minimarkt.	Die Anlage ist großflächig und übersichtlich. Die Tankstelle ist modern und sauber; man sieht ihr an, dass sie gerade renoviert wurde.

serviceanalyse

[`ser:vice:ana:lyse]

Systematische Untersuchung der aktuellen Unternehmenssituation aus Kundensicht mit dem Ziel der Verbesserung

2increase - Agentur für Marketing & Events

Lars Thierling [T] 02161 - 620 17 17
Regentenstraße 202 [E] info@2increase.de
41061 Mönchengladbach [W] www.2increase.de

TIPP DER REDAKTION

ESSO	TOTAL	ARAL
------	-------	------



Dahlener Str. 201 MG-Rheydt 02166/31425 Mo-Sa 6:00-22:00, So 7:00-22:00	Dahlener Str. 520 MG-Pongs 02166/13582 Mo-Fr 5:00-22:00, Sa 7:00-22:00, So 8:00-22:00	Liedberger Str. 25 MG-Giesenkirchen 02166/82959 24 Stunden
---	---	---

8	8	10 mit Tankwartservice
Textil	Bürste	Textil
nein	Kleinreparaturen	Windschutzscheiben-Reparatur
ja	ja	ja
ja	ja	ja
ja	ja	ja

•	•	•
•	•	•
•	•	•
•	•	•
•	•	•
•	•	•
10	8	15
•	•	•
•	•	•
•	•	•
•	•	•
•	•	•
ja	ja	ja
nein	ja	ja

Sparangebot für die Autowäsche jeden Montag. Kaffeeautomat bietet Kaffee und Cappuccino zu günstigen Preisen. Der Shop gefällt mit seinen wechselnden Sonderangeboten, ähnlich einem Supermarkt.	Kleine, übersichtliche Tankstelle ohne gravierende Mängel. Der Shop überrascht mit reichhaltigem Angebot.	Großes Gelände mit viel Platz. Es gibt einen umfangreichen Reparatur- und Reinigungsservice. Gepflegter Verkaufsraum mit Bistro und gemütlichen Sitzmöbeln. Erfreulich große Bierauswahl.
--	---	---

Der neue IntraSolar EnergiePark®

Mit der Sonne Geld verdienen

Die Sonne liefert uns an einem Tag 15.000 Mal so viel Energie wie wir täglich weltweit verbrauchen. Ein kostenloses Angebot, das im Gegensatz zu Öl und Erdgas unbegrenzt zur Verfügung steht. Solarstrom ist die Energie der Zukunft – sicher, sauber und 100 % umweltverträglich.

Eine gut geplante Photovoltaikanlage ist nicht nur ökologisch sinnvoll – sie rechnet sich auch. Und das beste: Mit diesem „sauberen“ Strom können Sie als Betreiber eine sichere Rendite erwirtschaften.

Fordern Sie unsere kostenlosen Informationen an!

Wir suchen große Dachflächen zur Anpachtung.

Informieren Sie sich auf www.intrasolar.eu

IntraSolar
Photovoltaiksysteme

Bendhecker Straße 64
41236 Mönchengladbach
Telefon (0 21 66) 14 44 90
Telefax (0 21 66) 14 44 920

www.intrasolar.eu
info@intrasolar.eu

SUNPOWER
Authorized Dealer

**RÄUMUNGS-
VERKAUF**
wegen Geschäftsaufgabe

**20-50 %
RABATT**

AUF UNSER GESAMTES SORTIMENT
AUSGENOMMEN ANGEBOTE

KRUMBEIN
Die Papeterie. Das Büro. Das Geschenk. Das Design.

STEPHANSTRASSE 4-6 · 41061 MÖNCHENGLADBACH
MO-FR 10.00-18.30 UHR · SA 10.00-16.00 UHR



TRAUMHAFTE SCHMUCKSTÜCKE

Niemand braucht ihn wirklich, aber fast alle mögen ihn: Schmuck. Neben einer dekorativen Verzierung ist Schmuck Ausdruck der Persönlichkeit. Schon allein die Materialien, aus denen Schmuck gefertigt wird, faszinieren: glänzende Metalle wie Silber, Gold und Platin, dazu funkelnde Edelsteine wie Diamanten, Saphire, Rubine, Smaragde oder Perlen, die in prächtigen Farben leuchten. Der Ideenreichtum im Schmuck-Design scheint unerschöpflich. Es gibt fast nichts, was es nicht gibt.

Wichtiger Trend ist und bleibt der Oversized-Look. Ob große Ketten, Armbänder oder Ohrringe – groß und auffallend sollen sie sein. Wichtig: Wer ein großes Stück trägt, sollte sich beim Rest dezent zurückhalten. Im Gegensatz hierzu stehen romantische filigrane Schmuckstücke wie feine Armreifen, die ein luftig leichtes Styling unterstützen. Mit Kristallen besetzt, mit Gold beschlagen und mit Perlen bestickt – an Lederschmuck kommt man in diesem Jahr nicht vorbei. Außerdem verzaubern Farben und Formen der Natur wie warme Brauntöne und funkelndes Gold. Besonders beliebt ist das Spiel mit Kontrasten wie der effektvolle Wechsel von matt und glänzend. Verschiedene Materialien, Formen und Farben werden miteinander kombiniert.

Text: Esther Hürter

XEN AUSEKOREN

Zur Sammelleidenschaft auserkoren – die unzähligen Kombinationsmöglichkeiten der hauchfeinen Edelstahlringe bestechen durch ihr einfaches und doch außergewöhnliches Design. Stück für Stück fein gefertigt, werden die mit bunten Steinen, Kugeln und Perlen besetzten Ringschienen zu einem Stapelwunder. Ab 49,- €.

Juwelier Abeler, Hindenburgstr. 121, 41061 MG, Tel. 02161/12496, www.abeler.com



TIPP

SILBER PUTZEN

Eine mit Aluminiumfolie ausgelegte Schüssel mit etwa 200 bis 500 Gramm Salz und kochend heißem Wasser füllen. Silberschmuck für eine Stunde darin einlegen. Abschließend das Schmuckstück gut abspülen, abtrocknen und nachpolieren. Um das Anlaufen zu vermeiden, sollte man Silberschmuck mit einem Stück Tafelkreide oder einem Stück Aluminiumfolie zusammen aufbewahren.

SWIVEL VON PUR

In Kombination oder alleine – Swivel von PUR ist ein variables Ringsystem aus vielseitig kombinierbaren Formtypen und Farbsteinen. Polierte Konturelemente werden mit lebendigen Steinfarben und matten Metalloberflächen kombiniert, Perlen und Kugeln mit Brillanten und Gelbgold-Details. Ab 125,- €.

Juwelier Hartung, Hindenburgstr. 35, 41061 MG, Tel. 02161/12888, www.juwelier-hartung.de



Glieder-Armband aus Edelstahl mit Kompass-Motiv (Diesel, um 100 Euro).





Black is Back – ausgefallene Kombination aus Edelstahl und Kautschuk, besonders widerstandsfähig und kratzresistent (S.Oliver, Ring um 40 Euro, Kette um 50 Euro).



STILVOLLE LIEBE ZUM VEREIN



Die TW Steel Armbanduhr Special Edition Borussia Mönchengladbach ist in zwei Variationen erhältlich: als exklusive Damenuhr mit 52 Zirkonia Steinen besetzt und einem Durchmesser von 45 mm (limitiert auf 200 Stück, 369,- €) oder für die Herren ohne Steine und 5 mm größer (limitiert auf 300 Stück, 319,- €).

KULTZEIT, Hindenburgstr. 75 (Theatergalerie), 41061 MG, Tel. 02161/247225, www.juwelierkrebber.de



Aufwändig verarbeitete Creolen aus Sterling Silber inkl. hochwertigem Rhodium-Anlaufschutz (S.Oliver, um 50 Euro).



FUNKELNDE DIAMANTEN


Viele Frauen wünschen sich nichts sehnlicher als dieses unverwechselbare Glitzern am Ringfinger. Marilyn Monroe setzte dem kostbaren Stein mit ihrem Welthit „Diamonds Are A Girls Best Friend“ sogar ein Denkmal. Diamanten sind die begehrtesten Edelsteine der Welt.

Der Wert eines Diamanten wird von vier Faktoren bestimmt: Cut, Color, Clarity und Carat. In seiner Ursprungsform sehr unscheinbar wird der Rohdiamant erst durch den Schliff zu einem individuellen Einzelstück. Von Zitronengelb bis Pink – Diamanten sind mittlerweile in vielen Farben erhältlich. Das dritte Kriterium ist die Reinheit des Steins: je reiner, desto wertvoller. Größe und Gewicht des Steins werden in der Karatzahl festgehalten.

Ein Großteil des Diamantenhandels findet in der belgischen Stadt Antwerpen statt, wo sich über 1.500 Diamantenbörsen befinden. Mit den kostbaren Steinen werden jährlich Milliarden umgesetzt. Kinderarbeit und Bürgerkriege sind die Schattenseiten des Geschäfts.



DOROTHE CLEVER
- SYLT -
THE ART OF FASCINATION
Schmuck - Uhren
Trends



Stepogesstraße 1
- Sonnenhaus -
41061 Mönchengladbach
Telefon 0 21 61 - 18 37 53



© 2009 Mattel, Inc. All Rights Reserved. WWW.THOMASABO.COM

Thomas Sabo

Krebber
ZEIT & SCHMUCK
HINDENBURGSTRASSE 75
41061 MÖNCHENGLADBACH
TELEFON 02161 92292-0

KULT-ZEIT
THEATERGALERIE
41061 MÖNCHENGLADBACH
TELEFON 02161 247225



Schönes
bleibt.


Schatzinsel
SILBERSCHMUCK

Wallstrasse 8 · MG
INH. J. KAISER TEL 206605

Petit - Perle
Бетит - Бетле



**Exklusive in Handarbeit gefertigte
Schmuckstücke und Kurse in
telefonischer Absprache**

Workshops:

10. und 25. November · 19.30 Uhr
Individuelle Anfertigung eines Schmuckstücks
Gebühr 5 € (zzgl. Materialkosten)
Anmeldung erforderlich

2009 MARKTIMPULS.DE

Sylvia Kolb · Ueddinger Straße 249 b
41066 Mönchengladbach · Tel. 0 21 61 / 60 38 24
Öffnungszeiten: Di 16-18 Uhr · Sa 10-13 Uhr
und nach Vereinbarung



DIAMONDS ARE A GIRLS BEST FRIEND

Sucht Man(n) ein exklusives Schmuckstück für die Liebste, ist der Diamant die Nummer Eins schlechthin. Reiner kristallisierte Kohlenstoff, Milliarden Jahre alt, ein Wunder der Natur – der begehrteste Edelstein der Welt ist in zahlreichen Variationen erhältlich und zudem eine Form von Wertsicherung.

**Ulrich Baus – Atelier für Schmuckgestaltung,
Lichthof 15, 41061 MG, Tel. 02161/13472, www.atelier-baus.de**



Bohème Country – Edelstahl-Armkette mit farbigen Zirkonia-Steinen im ausgefallenen Fassettschliff (S.Oliver, um 40 Euro).



KONTRASTSTARK

Der wunderschöne Silberring aus der Premium-Schmucklinie Black Emotions spielt gekonnt mit dem Kontrast zwischen mattem

Schwarz und glänzendem Silber. Den passenden Anhänger gibt's an einer langen Kette oder einem trendigen Lederarmband.

**Schatzinsel, Wallstr. 8,
41061 MG, Tel. 02161/206605,
www.schatzinsel-schmuck.de**



Ohrhinge in Sterling Silber mit funkeln den Zirkonia-Tropfen in der Trendfarbe Violett (S.Oliver, um 40 Euro).



HANDWERK MIT GLITZERFAKTOR

Der Beruf Goldschmied ist ein Kunsthandwerk. Handwerkliches Geschick und künstlerische Fähigkeiten sind bei der Schmuckgestaltung gleichermaßen gefordert. Schon der Name Goldschmied impliziert etwas Wertvolles und Schmückendes. Gold ist ein faszinierendes und emotional besetztes Material. „Wir arbeiten mit kostbaren Materialien und stellen etwas her, worüber andere sich freuen – einen schöneren Beruf kann ich mir nicht vorstellen“, so Ulrich Baus, der seit 30 Jahren exklusiven Schmuck

in seiner eigenen kleinen Werkstatt im Lichthof herstellt. Einschmelzen, in Form gießen, walzen, biegen, feilen, schleifen und polieren – zwischen der Idee, dem Entwurf auf dem Zeichenblock und dem fertigen Schmuckstück liegt ein aufwändiger Prozess. Das Anfertigen von Schmuck ist eine kreative und häufig individuell auf den jeweiligen Wunsch des Kunden abgestimmte Angelegenheit. Ein Handwerk mit viel Liebe zum Detail. „Jedes Schmuckstück ist eine kleine Skulptur, ein kleines Kunstwerk“, so Baus.



Feminine Edelstahlkette mit unterschiedlich großen Glassteinen (DKNY, um 140 Euro).



Oversized-Ohringe kombinieren glitzernde Ringe mit synth. Perlen in Silber und Anthrazit (DKNY, um 80 Euro).



Ein in sich verschlungenes, silberfarbenes Armband mit rechteckigem Zifferblatt (Fossil, um 70 Euro).



Braunes, geflochtenes Lederarmband mit Edelstahl-Verschluss (S.Oliver, um 30 Euro).

MYTHISCHER BERNSTEIN

Der oft Gold des Nordens bezeichnete Edelstein ist häufig Gegenstand von Mythen und Legenden wie dem Bernsteinzimmer. In einem Prozess, der mehrere Millionen Jahre dauert, entsteht aus dem zähflüssigen Baumharz der uns bekannte Bernstein. Besonders interessant und wertvoll sind Steine mit Einschlüssen wie Sand, kleinen Gesteinsstückchen und Resten einer prähistorischen Pflanze oder eines Tieres. Die größten natürlichen Lagerstätten des alten Steins befinden sich entlang der Nord- und Ostseeküste. Das fossile Harz kommt üblicherweise nur in den Farbtönen Gelb bis Braun vor, grüne Farbnuancen sind ganz selten. Als Amulett getragen, soll Bernstein böse Kräfte fernhalten.



KREATIVE VERWICKLUNG

Eine kreative Kombination aus Silber- bzw. Messingdraht und leuchtenden Swarovski-Steinen – die opulenten Wickelringe werden in Handarbeit speziell auf die Fingergröße angefertigt und sind in verschiedenen Farben erhältlich. Ab 15,- €.

Tipp: Sylvia Kolb veranstaltet regelmäßig Schmuck-Workshops.

Petit Perle – Sylvia Kolb, Ueddinger Str. 249 b, 41066 MG, Tel. 02161/603824, www.petit-perle.de



2009 MARKTIMPULS.DE

unikate

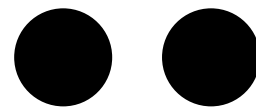
die dem zeitgeist entsprechen

gold, platin, diamant
kühl, streng, edel

kombiniert zu
einzigartigem schmuck

ulrich baus atelier für schmuckgestaltung

lichthof 15 - 41061 mönchengladbach 1 - tel 02161/134172
www.atelier-baus.de - e-mail info@atelier-baus.de



TW STEEL®

BIG IN OVERSIZED WATCHES

KULT-ZEIT

THEATERGALERIE
41061 MÖNCHENGLADBACH
TELEFON 02161 247225

2 increase
Marketing & Events

verkaufsförderung

[`ver:kaufs.fö`rder:ung]

auch Promotion:
zeitlich befristete Marketingmaßnahmen mit Aktionscharakter, die andere Marketingmaßnahmen unterstützen und den Absatz fördern sollen

2increase – Agentur für Marketing & Events

Lars Thierling
Regentenstraße 202
41061 Mönchengladbach

[T] 02161 - 620 17 17
[@] info@2increase.de
[W] www.2increase.de

LIFESTYLE 



DER NEUE SCHAFFRATH

In einer Rekordbauzeit von nur fünf Monaten hat sich das Möbelhaus verdoppelt und verschönert.

Die imposante, 18 Meter hohe Glasfassade ist das erste architektonische Highlight, mit dem Schaffrath seine Besucher empfängt. Gleich dahinter verbindet

sogar Geburtstagsfeiern ausgerichtet werden. Einladend wirkt auch der auf 1.000 Quadratmeter verdreifachte Restaurantbereich, der zu einem Erlebnisareal für die vielen Stammgäste umgestaltet wurde.



Für die kleine Einkaufspause wurde ein **italienisches Café** eingerichtet.

ein riesiger spiralförmiger Aufgang die vier Wohnetagen barrierefrei und lädt zum Schlendern ein. Offen, klar und transparent ist das neue Konzept zur Präsentation des erheblich erweiterten Möbelsortiments auf einer Fläche von 40.000 Quadratmetern. „Es ist eine Inszenierung von Wohnkultur mit einer Fülle piffiger Ideen“, so Einkaufsleiter Oliver Mühle. Neben dem erweiterten Küchenbereich wurde das Angebot an Polstermöbeln verdoppelt. Markenartikler haben eigene Studios erhalten, neu sind Badausstellung und Baby-Zimmer.

Eltern können in Ruhe durch das Einrichtungshaus bummeln, während die Kleinen im Kinderparadies mit Zirkusatmosphäre von bis zu fünf Erzieherinnen betreut werden. Im 500 Quadratmeter großen Kids-Club können



Die neue **Empfangshalle** ist 1.300 Quadratmeter groß und 18 Meter hoch.

Mit einer Investitionssumme von 20 Millionen Euro hat das Mönchengladbacher Unternehmen sein Stammhaus zu einem der modernsten Möbelhäuser Europas umgebaut und dabei gleich 100 neue Arbeitsplätze geschaffen. Ein wichtiges Signal in Zeiten der Wirtschaftskrise. Das Unternehmen beschäftigt über 1.000 Mitarbeiter in Mönchengladbach, Düsseldorf, Krefeld und Heinsberg. Text: Sascha Broich

Schaffrath GmbH & Co. KG,
Theodor-Heuss-Str. 99,
41065 MG, Tel. 02161/242-0,
www.schaffrath.com

www.swissflex.com

SWISSFLEX

Weil gesunder Schlaf es mir wert ist.

Das erfolgreiche Bett aus der Schweiz. Matratze und Unterfederung passen sich punktelastisch und selbstregulierend an jede Körperform und jedes Körpergewicht an. Dank der einzigartigen Rote-Wellen-Technologie. **Swissflex-Schlafsysteme – In den besten europäischen Fachgeschäften.**



**Träumen Sie eine
Klasse besser.**

Entdecken Sie unser
Komfort-Set-Angebot.*

Vom **1.10. - 15.11.2009**

Einzigartig, dynamisch
und anatomisch stützend.
Auf der roten Welle zum
gesunden Schlaf.

*Angebot gilt nur als Set für ausgewählte Unterfederungen mit der Matratze SF22 Edition in den Standardgrößen.
Alle Accessoires ausgenommen.

home
bed collection

Erkelenz
www.home-bed-collection.de

medivital
Medizinische Schlafberatung

Beratungstermin:
0160 - 80 38 994

AUTOPOINT

von Gehlen & Reinhardt oHG



KFZ-Techniker-Meister

Alle Marken. Spezialisiert auf
Volkswagen, Audi und Skoda



Leistungen

- Reparatur und Service-Dienste für alle Auto-Marken
- DEKRA Stützpunkt
- Wartung, Instandsetzung
- Hauptuntersuchung, Abgasuntersuchung
- Reifendienst



Tel. 0 24 31 - 97 46 00

Fax 0 24 31 - 9 74 60 29

August-Horch-Allee 3 · 41844 Wegberg · E-Mail: info@autopoint.de.com

www.AutoPoint.de.com · www.AutoPoint-seat.de

STEAKHÄUSER

FLEISCHESLUST

Die Zubereitung von saftigen zarten Steaks ist eine Kunst. Die folgenden Restaurants beherrschen diese – nicht umsonst sind sie seit mehreren Jahrzehnten beliebte Adressen für anspruchsvolle Fleischfans.

Text: Esther Hürter · Fotos: Stefan Völker



MENDOZA

Das Mendoza auf der Rheydter Straße ist seit 20 Jahren eine beliebte Adresse für saftige Hüftsteaks, zarte Filetsteaks und Rumpsteaks mit typischem Fettrand. Das Erfolgsrezept: Das aus Südamerika bezogene Rindfleisch wird besonders dick geschnitten und auf Holzkohle sanft und schonend gegrillt. „Man schmeckt den Unterschied“, so Thomas Weber, der das Restaurant seit zwölf Jahren mit seinem Schwager Manuel Ibanez führt. Die großzügige Speisekarte kombiniert typisch argentinische Spezialitäten wie dem Bife de Lomo Flambado mit preisgünstigen, schnell zubereiteten Kompletterichten. Die Dekoration im Restaurant wie die mit Rinderfell überzogenen Sitzbänke, Wandmalereien und ein Fischteich im Eingangsbereich beweisen Liebe zum Detail.

Argentinisches Steakhaus Mendoza,
Rheydter Str. 188, 41065 MG, Tel. 02161/207679,
www.mendoza.de

LA PAMPA



Schweinerippchen, gegrillte Lammnüsschen, flambiertes Filetsteak in Sahne-Pfeffer-Soße, Lobster frisch aus dem Meerwasserbecken – neben festen Kombinationen kann sich der Gast aus verschiedenen Fleischsorten, Beilagen und Soßen sein individuelles Lieblingsgericht zusammenstellen.

Das Fleisch wird frisch und ausschließlich aus Südamerika importiert und auf dem großen Holzkohlegrill zubereitet. Eine große Auswahl an argentinischen und chilenischen Weinen von 15,50 bis 385,- € machen das Angebot komplett. Das La Pampa befindet sich seit 30 Jahren fest in argentinischer Hand. Rind beherrscht nicht nur die Teller, sondern auch Sitzpolster und Wände. Besonders ist neben den kulinarischen Köstlichkeiten die persönliche und entspannte Atmosphäre.

La Pampa – Argentinisches Steakhaus, Berliner Platz 11-13,
41061 MG, Tel. 02161/16017, www.la-pampa.de

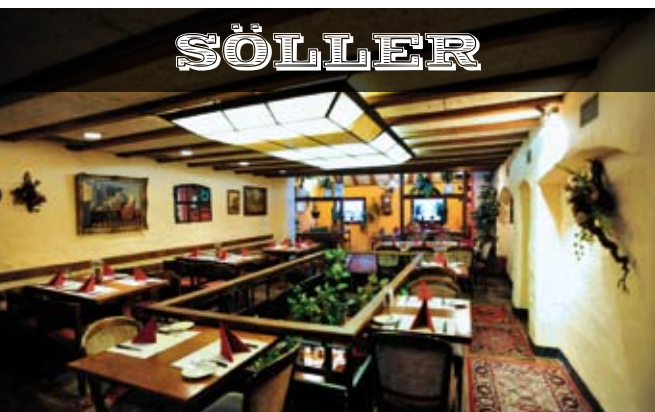


COMEBACK

Ob fixe Mittagspäuser oder gemütliche Schlemmermäuler am Abend – im Comeback Steakhaus wird jeder Gast wie ein König behandelt. „Wir sind ein Restaurant für den Normalverbraucher“, so Birgitt Lenhard. Diese Philosophie hat sich bezahlt gemacht. Das Restaurant besteht seit knapp 40 Jahren in unserer Stadt. Vielfalt bestimmt die Speisekarte – vom klassischen Rumpsteak bis zum exotischen Straußensteak werden in der offenen Küche mehr als 50 köstliche Fleischgerichte zubereitet. Je nach Jahreszeit kommen verschiedene Spezialitäten hinzu. Das Restaurant im rustikalen Ambiente ist sehr kinderfreundlich. Neben Malblättern und Spielzeug bekommen die kleinen Gäste ein Eis zur Begrüßung. Der Name ist Programm – hierher kehrt jeder gerne zurück.

Comeback Steakhaus, Bismarckstr. 70, 41061 MG,
Tel. 02161/10111

SÖLLER



Ein Klassiker ist seit 1974 das Steakhaus Söller im Herzen der Gladbacher Altstadt. Rindfleisch aus Argentinien, Lamm und Hirsch aus Neuseeland, Strauß aus Südafrika, Fisch aus Schottland und Norwegen – so vielfältig wie die Herkunft der Produkte sind auch die geschmackvoll zubereiteten Speisen.

Legendär: die hausgemachte Zwiebelsuppe und das Söller-Steak, ein 800-Gramm-Rinderkotelett. Die Portionen sind reichlich. „Hier geht keiner hungrig nach Hause“, so Eckard Schmidt, der seit 22 Jahren mit Frau Monika und Sohn Sebastian für das Wohl der Gäste sorgt. Diese sind zu rund 90 Prozent Wiederholungstäter, die besonders die freundliche, familiäre Atmosphäre schätzen. Denn das Ambiente ist rustikal und authentisch wie der Chef des Hauses.

Steakhaus Söller, Waldhausener Str. 8, 41061 MG, Tel. 02161/180118,
www.steakhaus-soeller.de



AUF DER SONNIGEN SEITE

AM RESTSTRAUCH 211 IN ODENKIRCHEN ÖFFNET AM 12. NOVEMBER UM 20 UHR DAS CAFÉ DEL SOL SEINE TÜREN UND SORGT FÜR URLAUBSSTIMMUNG IN UNSERER STADT.

Text: Esther Hürter

Fullservice-Systemgastronomie in einer freistehenden, imposant gestalteten Kolonialvilla – das unverwechselbare und einzigartige Konzept der Gastro & Soul GmbH ist in der Vitustadt angekommen. Das Café del Sol ist eine Kombination aus Café, Kneipe, Bar, Bistro und Restaurant.



In Rekordzeit wurde das Drei-Millionen-Euro-Projekt in Mönchengladbach verwirklicht. Die beeindruckende Architektur und das sonnige Ambiente mit Palmen, warmen Farbtönen, dunklen Holzmöbeln und einer 22 Meter langen Theke machen den Besuch vom Frühstück bis zum Feierabend-Cocktail zu einem gastronomischen Urlaubserlebnis. Die überdachte Holzveranda mit 200 Plätzen bietet Familien und Singles ebenso einen Platz an der Sonne wie Geschäftsleuten.

Ob Ofenkartoffel, Pasta, Steak, Spareribs, asiatisches Wokgemüse oder Pizza in unterschiedlichen Variationen – die Themen Urlaub und Reise bestimmen auch das vielfältige Angebot auf der Speisekarte. Das Motto: „Unser Koch geht als Letzter – hier muss keiner hungrig nach Hause gehen.“

CAFÉ DEL SOL

Ausreichend Parkplätze sorgen für eine entspannte Anreise in den Kurzurlaub. Das Café del Sol hat 365 Tage im Jahr von 9 Uhr morgens bis 1 bzw. 2 Uhr nachts geöffnet.

**Café del Sol, Reststrauch 211, 41199 MG,
Tel. 02166/2171966, www.cafedelsol.de**

MANGOO
FINE ASIAN FOOD



EAT SENSUAL. EAT MANGOO.
KAPUZINERPLATZ 4
MG

TRAUEN SIE SICH?

Große Trauringaktion

15 % Rabatt auf über
300 Paar Trauringe!



Behrends Juweliers

Hindenburgstraße 157
41061 Mönchengladbach
Tel. 0 21 61 / 9 48 99 31

2009 MARKTIMPULS.DE

Café Restaurant • Haus am Wald Internationale Küche

- Arabischer Abend mit Bauchtanz am 20.11.09
- Gemütliches Restaurant im Wald
- Mit Biergarten und Kinderspielplatz
- Saal für alle Feierlichkeiten 60-70 Personen
- Buffet nach Wahl
- Wöchentliche Menüänderung
- Zweiter Weihnachtstag geöffnet
- Silvesterabend nur nach Vorreservierung



Gerkerathwinkel 62 · 41179 MG · Tel. 0 21 61 / 4 96 12 93
Öffnungszeiten: Mo-Fr 17.00-23.00 Uhr (Dienstag Ruhetag)
Sa+So 11.30-23.00 Uhr · Wir freuen uns auf Ihren Besuch

MEZCALITO
MEXICAN BAR

17 JAHRE

HALLOWEEN-PARTY
SA. 31.10.2009
FREIER EINTRITT
MIT DJ JULIAN
(AGE OF ORANGE)

25 EURO
ALLE GETRÄNKE
ALL
INCLUSIVE
AUF WUNSCH

NGM-PARTY
SA. 7.11.2009
JAHRGANG 1989
NEUSPRÄCHLICHES
GYMNASTIUM

MEZCALITO
GEBURTSTAGSPARTY
SA. 28.11.2009

GASTHAUSSTR. 30
41061 MG ALTSTADT
TEL. 02161 / 176640

2009 MARKTIMPULS.DE

GASTHOF
Loers

Festern Sie bei uns den schönsten Tag in Ihrem Leben und lassen Sie sich von unserem Arrangement verwöhnen, welches keine Wünsche offen lässt.
(inkl. Getränke, Hochzeitsbuffet, etc.)

59,00 Euro / Person
02161 / 953920
www.gasthofloers.de


Tatort Dinner®

Tatort Dinner:
Donnerstag 10.12.09 ab 19.00 Uhr

»Mord in Paris«

Eine Show, frech, witzig und ein wenig verrückt mit einem köstlichen 4-Gänge-Menü,
inkl. Aperitif 64,00 Euro

1. und 2. Weihnachtstag:
Ab 11.30 Uhr großes Familienbuffet

Gasthof Loers • Mürrigerstr. 17 • MG - Venn
Tel. 02161 / 953920 • www.gasthofloers.de



HIER KOMMT DER BUTTERKOCH

Horst Lichter im HINDENBURGER-Interview.

Du warst zur Aufzeichnung Deines Programms „Sushi ist auch keine Lösung!“ für die DVD, die jetzt im Handel ist, im Roten Krokodil. Warum ausgerechnet hier?

In Wickrath habe ich einen meiner ersten Auftritte gehabt und das Theater dort ist eines der schönsten, das ich kenne.

Wie war das Gladbacher Publikum?

Toll. Das Publikum hat mich herzlich aufgenommen. Das gibt einem auf der Bühne ein gutes Gefühl.

Wie gefällt Dir Mönchengladbach kulinarisch? Warst Du hier in Restaurants essen oder bist Du privat zum Essen eingeladen worden?

Ich bin viel in Mönchengladbach, gehe dann aber meistens bei Freunden essen. Wo, verate ich natürlich nicht.

Welche Gerichte der niederrheinischen Küche magst und machst Du am liebsten?

Muhrepruchel (schreibt man das so?). Das sind Möhren und Kartoffeln untereinander gemischt. Echt lecker.

Hast Du als Kind und Jugendlicher Kochsendungen im Fernsehen angeschaut und jemals darüber nachgedacht, dass Du auch mal ein Fernsehkoch werden könntest?

Na sicher habe ich die Sendungen damals gesehen. Aber selbst im Fernsehen zu stehen, dass war für mich damals noch weiter weg als das neueste Mofa-Modell. Das mit dem Fernsehen war alles eher Zufall. Nicht ich habe danach gesucht, sondern die Menschen vom Fernsehen haben mich gefunden.

Über die neumodische Molekularküche und Sushi amüsiert Du Dich in Deinem Programm. Wie ist das Feedback Deiner kochenden Kollegen darauf? Wirst Du öfters darauf angesprochen und versuchen Sie Dich zu bekehren?

Das Feedback ist durchaus positiv. Und die Kollegen haben ja auch Humor. Aber jeder macht ja auch das, wovon er überzeugt ist.

Wie kommst Du damit klar, dass Dich mittlerweile jeder auf der Straße erkennt? Wie schützt Du Dein Privatleben?

Das gehört ja dazu. Mein Freund Atze Schröder hat mal gesagt, wer seinen Hintern aus dem Fenster hält darf sich nicht wundern, wenn er geküsst wird. Und die Menschen begegnen mir ja überwiegend freundlich. Aber natürlich gibt es Grenzen und Momente, wo man privat bleiben möchte.

Könntest Du Dir vorstellen, irgendwann der Öffentlichkeit den Rücken zu kehren und wieder wie früher in Deiner Oldiethke zu kochen? Oder vielleicht gar nicht mehr zu arbeiten?

Im Moment mache ich nur Sachen, die mir Spaß machen. Ich darf im Fernsehen kochen, darf auf die Bühne und lerne immer neue Menschen kennen. Wenn es nach mir geht, bleibt es erst mal so, wie es ist.

Wann kommst Du das nächste Mal nach Mönchengladbach?

Spätestens am 26.11.2009, denn dann trete ich wieder im Roten Krokodil auf.

FERNÖSTLICH CHILLEN

Die fernöstliche Shiva-Lounge ist eine der chilligsten Bars in Mönchengladbachs Altstadt. Schweres Gold an der Decke, dicke Sitzkissen in der Kuschel-Höhle und schöne Details laden zum langen Verweilen bei einer orientalischen Wasserpfeife mit Holzkohle ein; Tabak gibt es je nach Geschmack und Stimmung. Die freundlichen Bedienungen servieren leckeres Fingerfood und zahlreiche asiatische und persische Genüsse. An der langen Bar genießt der Gast leckere fruchtige Cocktails bei cooler Lounge-Musik.



Shiva Lounge, Waldhausener Str. 31, 41061 MG, Tel. 02161/1175634

CAFÉ LUISIANO

Neu in Gladbachs Innenstadt ist das Café Luisiano, eine Kombination aus Café, Restaurant und Bar. Ob in der Mittagspause, beim Einkaufsbummel oder am Abend – dem Gast werden im Luisiano rund um die Uhr Köstlichkeiten geboten: Frühstück von 8 bis 12 Uhr ab 2,90 €, täglich wechselnde Mittagsangebote inklusive einem Softdrink ab 5,90 €, Kaffee und Kuchen ab 2,50 € und jeden Tag von 17 bis 22 Uhr Happy Hour, alle Cocktails für 3,90 €.



Café Luisiano, Franz-Gielen-Str. 2, 41061 MG, Tel. 02161/9487742

RESTAURANT HAUS AM WALD

Das Restaurant im rustikalen Ambiente liegt im Naturschutzgebiet und ist ein beliebtes Ausflugsziel. Die internationale Küche zeichnet sich durch eine frische Zubereitung aus. Für die kleinen Gäste gibt es einen Kinderspielplatz zum Austoben. Das Restaurant hat täglich von 17 bis 23 Uhr geöffnet (Dienstag ist Ruhetag), samstags und sonntags durchgehend ab 11:30 Uhr. Auch am zweiten Weihnachtstag und Silvester ist das Team für seine Gäste da. **Tipp:** Arabischer Abend mit Bauchtanz am 20. November.



Haus am Wald, Gerkerathwinkel 62, 41179 MG, Tel. 02161/4961293



www.wickrathbrauhaus.de

Gänsebraten ab November 2009

**Und auch weiterhin frische Muscheln
und Wildspezialitäten im Wickrath Brauhaus.
Hoppeditz-Erwachen-Party am 7.11.2009 ab
18 Uhr mit Live-Musik (Eintritt frei).**

Wickrath-Brauhaus
Wickrathberger Straße 6
41189 Mönchengladbach
Tel. 0 21 66 / 55 24 63

Öffnungszeiten
So.-Do. 11.00-24.00 Uhr
Fr. und Sa. 11.00-01.00 Uhr
Kein Ruhetag

2009 MARKTIMPULS.DE



RESTAURANT

Gans schön italienisch im Limoneto

06.11.2009 - 22.11.2009

*Pastinaken-Suppe
mit Gänse-Klein
und frischem Winter-Trüffel*

*Gebatene Gänse-Leber
auf Zimt-Rotkohl-Salat
an Amaretto-Soße*

*In schwarzen Oliven
marinierte Gänse-Brust
auf Ramazzotti-Soße
mit Sultaninen-Karotten
und Kichererbsen-Püree*

*Weißer Grappa-Mus-Lasagne
39,50 Eur*



Genießer genießen!

Rheydter Straße 303 • 41464 Neuss-Bauerbahn • Fon 02131 / 6 06 98 23
Di.-So. ab 18 Uhr • So. auch 12-15 Uhr • Mo. Ruhetag • www.limoneto.de



Genießen Sie spanische Spezialitäten mitten im Herzen von Mönchengladbach
Dienstags: „Gambas all you can eat“ • Donnerstags: „Paella all you can eat“
Monatlich: Live Musik und Flamenco

Räumlichkeiten mit Full-Service für bis zu 200 Personen • Raucher-/ Nichtraucherbereich

Öffnungszeiten: Mo-Fr 11.30-14.30 Uhr und 18.00-24.00 Uhr
Sa 11.30-24.00 Uhr • So 17.00-24.00 Uhr

Kapuzinerplatz 7 • 41061 MG • Tel. 02161 / 4623882 • www.alhambra-mg.de

KINO HIGHLIGHTS



VIERSENER STRASSE 8 · TICKET HOTLINE: 0 21 61 - 8 14 40



ALL INKLUSIVE

Kinostart: 5.11.2009

Eigentlich hatten Cynthia und Jason den drei Paaren, mit denen sie seit Jahren befreundet sind, einen Traumurlaub versprochen. Doch als die vier Paare in ihrem pazifischen Paradies eintreffen, entpuppt sich die Bungalowanlage als esoterische Therapieoase, in der ein versponnener französischer Guru besseres Karma für angeschlagene Partnerschaften erarbeitet. Statt Sonne, Spaß und Meer wartet auf die vier Paare ein striktes Kursprogramm, das alle Beziehungen auf den Prüfstand stellt – auch die vermeintlich glücklichen.

Regie: Peter Billingsley

Mit Vince Vaughn, Jason Bateman, Faizon Love, Jon Favreau, Kristen Bell, Kristin Davis, Jean Reno



2012

Kinostart: 12.11.2009

2009. Die Erde stirbt. Drei Jahre noch, dann: Bumm! Die amerikanische Regierung weiß es und trifft Vorbereitungen für den Fortbestand der menschlichen Art. Fest steht aber auch, dass nur ein Bruchteil der Menschheit gerettet werden kann. Familienvater Jackson Curtis stößt bei einem Ausflug mit seinen beiden Kindern auf einen bizarren Wissenschaftler, der ebenfalls vom Ende der Welt kündigt. Doch erst als Jackson in Los Angeles miterlebt, wie sich der Boden vor ihm öffnet, will er den Zeichen der Zeit glauben und nimmt den Überlebenskampf auf.

Regie: Roland Emmerich

Mit John Cusack, Danny Glover, Amanda Peet, Oliver Platt



HACHIKO – EINE WUNDERBARE FREUNDSCHAFT

Kinostart: 12.11.2009

Einem Universitätsprofessor läuft auf seinem Weg von der Arbeit nach Hause an der Bahnstation ein niedlicher Akita-Welpe zu. Er kann nicht widerstehen und nimmt den jungen Hund mit nach Hause, wo sogar seine Frau, die keinen Köter im Haus haben möchte, dem Charme des niedlichen Fellballs erliegt. Bald sind Mann und Hund die besten Freunde. Hachi begleitet den Gelehrten morgens zum Bahnhof und erwartet um 17 Uhr den Heimkehrer. Als das Herrchen stirbt, kommt Hachi dennoch jeden Tag zum Bahnhof, zehn Jahre lang.

Regie: Lasse Hallström

Mit Richard Gere, Joan Allen, Sara Roemer, Robbie Collier Sublett



KAPITALISMUS – EINE LIEBESGESCHICHTE

Kinostart: 12.11.2009

20 Jahre sind vergangen, seitdem Michael Moore mit „Roger & Me“, seine satirische Doku über die Folgen des Niedergangs der Automobilindustrie für ganze Landstriche, sein aufsehenerregendes Filmdebüt gab. Im Jahr eins nach dem großen Crash greift er sein damaliges Thema wieder auf. Nur geht es jetzt nicht mehr nur um die Automobilindustrie und nicht mehr nur um Flint, Michigan: Während Tausende von Amerikanern ihre Jobs verlieren und die Kluft zwischen Arm und Reich immer größer wird, geht er mit der gewohnten Mischung aus Wut und Schlitzohrigkeit einer Frage nach: Welchen Preis ist Amerika bereit, für seine Liebe für den Kapitalismus zu bezahlen? Von und mit Michael Moore

FILMAUSLESE NUR MONTAGS



Montag, 2.11., 20:30

**CHERIE – EINE KOMÖDIE
DER EITELKEITEN**



Montag, 9.11., 20:30

**DIE FRAU DES
ZEITREISENDEN**



Montag, 16.11., 20:30

BOY A



Montag, 23.11., 20:30

EUROPA KONZERT



Montag, 30.11., 20:30

IL DIVO

Musik-Highlights

LIVE IN HIGH-DEFINITION · JETZT TICKETS SICHERN!



Verdi · Matucci · Schubert

EUROPA KONZERT



23. November 2009 · 19:30 Uhr
Mezzo-Sopran: Violeta Urmana
Berliner Philharmoniker
Dirigent: Riccardo Muti
Live-Aufnahme aus dem Teatro San Carlo, Neapel

Verdi

SIMON BOCCANEGRA



6. Februar 2010 · 19:00 Uhr
Plácido Domingo, Adrienne Pieczonka,
Marcello Giordani, James Morris
Dirigent: James Levine
LIVE Übertragung aus der Metropolitan
Opera NY

Thomas

HAMLET



27. März 2010 · 19:00 Uhr
Mit Simon Keenlyside, Natalie Dessay,
Jennifer Larmore, Toby Spence
Dirigent: Louis Langrée
LIVE Übertragung aus der Metropolitan
Opera NY

Rossini

ARMIDA



1. Mai 2010 · 19:00 Uhr
Renée Fleming, Lawrence Brownlee, Bruce
Ford, Kobie van Rensburg
Dirigent: Riccardo Frizza
LIVE Übertragung aus der Metropolitan
Opera NY

Jetzt neu bei allen MET Vortellungen ab November: Die Cine Center Gourmet Karte. Mehr Infos an den Kinokassen.



MUSEUMSBESUCH

FÜR SCHULKLASSEN

Statt die Schulbank zu drücken, ist lernen und staunen zwischen knatternden Maschinen und historischen Kostümen angesagt.

Im Museum Schloss Rheydt sind Schulklassen aller Schulformen und Jahrgangsstufen stets willkommen, werden bestens betreut und haben freien Eintritt. Mit den Ausstellungen werden Unterrichtsthemen für die jungen Besucher mit Leben erfüllt und damit anschaulicher und besser verständlich. Geschulte Mitarbeiter begleiten die Schüler und deren Lehrer durch die Ausstellungen im Schloss und in der Vorburg. Die Schüler lernen vergangene Epochen wie das Spätmittelalter sowie die Renaissance und das Barock anhand anschaulicher Ausstellungsstücke und der Gebäude selbst kennen. In der stadtgeschichtlichen Abteilung des Museums können sie die letzten 200 Jahre Mönchengladbachs und der Region erleben. Dabei werden die Schüler nicht einfach durch die Ausstellungen geführt, vielmehr sollen sie selbst aktiv werden. So können Arbeitsaufgaben zu bestimmten Themen vergeben und bearbeitet werden.

Im „begehbaren Textilmaschinenepot“ des Museums Schloss Rheydt in den Boetzelenhöfen werden ebenfalls für Schulklassen Führungen angeboten. Die folgenden thematischen Schwerpunkte können für den Depot-Besuch gewählt werden:

- Die handwerkliche Verarbeitung von Flachs: vom Flachsstroh zum Leinenfaden.
- Wie entsteht ein Gewebe? Weben und einfache Bindungen.
- Schaftmaschine und Jacquardmaschine: Die Lochkarte macht komplizierte Muster möglich.
- Die Geschwindigkeit beim Weben: von John Kay's Schnelllade zum Maschinenwebstuhl.
- Weniger Weber produzieren mehr Stoff: die Rationalisierung der Stoffproduktion.

- Vom Hausweber zum Fabrikarbeiter: die Veränderung der sozialen Situation im Textilgewerbe.

Für die Vor- und/oder Nachbereitung von Unterricht im Depot steht auf Wunsch das Fabrikkontor als „Textilschule“ zur Verfügung. Hier können von den Schülern Grundlagen der Textilherstellung in Gruppen erarbeitet oder Erkenntnisse des Depotbesuchs vertieft werden. Notwendige Materialien werden in Absprache mit den Lehrern zur Verfügung gestellt. Außerdem kann man die zerlegte und eingelagerte Dampfmaschine in einem Video im Alltagsbetrieb in einer Textilfabrik erleben.

Besuche im Depot sind hier Montag bis Freitag auf Anfrage zwischen 9 und 14 Uhr sowie nach besonderer Vereinbarung zu anderen Zeiten möglich.

Der Verein zur Förderung von Bildung und Kultur macht es möglich, dass der Besuch der Ausstellungen im Schloss sowie der des Depots für Schulklassen kostenlos ist. Sollten Museum oder Depot für eine Schule schwer zu erreichen sein, übernimmt der Verein auch die Kosten für den Transport der Schüler mit einem Bus, der von der NVV zur Verfügung gestellt wird.

Text: Susanne Schnabel

INFO

Buchung von Führungen für Schulklassen im Museum sowohl im Schloss als auch in der stadtgeschichtlichen Ausstellung „Flashback“ oder im Textilmaschinenepot sind unter 02166/9289016 oder unter museumspaedagogik@schlossrheydt.de möglich.

Schloss Rheydt, Schlossstr. 508, 41238 MG, Tel. 02166/928900, www.schlossrheydt.de

Kunst und Handwerk im Advent

Museum Schloss Rheydt

Zum 11. Mal

5.+6.12.2009

5.12. Basteln + Nikolaus

6.12. Basteln, Nikolaus + Fanfaren

Schlossstraße 508 • 41238 Mönchengladbach
Tel. 0 21 66 / 92 89 00 • Fax 0 21 66 / 9 28 90 49
www.schlossrheydt.de

CAFE SONNENBLUME

MITTAGSANGEBOTE

MO-FR VON 11-15 UHR

VON 4,90 € BIS 5,90 € INKL. 1 GETRÄNK

ABENDS

MONTAG + DIENSTAG

SALATBUFFET 4,90 €

MITTWOCH

FISCHBÖRSE

DONNERSTAG

OFFENES BUFFET 7,90 €

SONNTAG

11-15 UHR ORIENTALISCHES FRÜHSTÜCK

17-21 UHR OFFENES BUFFET 7,90 €

ÖFFNUNGSZEITEN:

MO-SO 11-1 UHR • KÜCHE VON:

MO-SA 11-24 UHR • SO 11-22 UHR

CAFE SONNENBLUME

HUGO PREUSS STRASSE 8

41236 MÖNCHENGLADBACH

TEL: 0 21 66 / 2 28 84



Weihnachtsgutscheine verschenken!

- **Porträt**
- **Beauty**
- **Schwangerschaft**
- **Babys und Kids**
- **Events**

FOCUS-S FOTOGRAFIE

Simone Stähn
Ueddinger Straße 127
41066 Mönchengladbach

Tel.: 02161 / 49 53 95
Mobil: 0177 / 4 95 39 50
kontakt@focus-s.de
www.focus-s.de

+++ TICKER +++

DAS ETWAS ANDERE KONZERT

Fliegende Hände und wilde Tiere

Am Sonntag, 15. November 2009, begegnen die Besucher im BIS ab 17 Uhr ungewöhnlichen Kreaturen im Konzertsaal: Eisbär, Mücken, ein Specht und andere (Tier-)gestalten geben sich ein Stelldichein und treten lyrisch, musikalisch und „persönlich“ in Erscheinung. Die Klavierstücke des „etwas anderen Konzerts“ sind speziell zu den Gedichten von Josef Guggenmos komponiert. Durch die Verbindung von Lyrik und Musik wird deutlich, dass beide Kunstformen in ihrer Ausdruckskraft ähnlich sind. Das Kinderkonzert von Schülern der Musikschule MG ist für Kinder von acht bis zwölf Jahren und für besonders Neugierige auch schon ab sechs Jahren geeignet.

BIS-Zentrum, Bismarckstr. 97-99, 41061 MG, Tel. 02161/181300, www.bis-zentrum.de

MISSWAHL AUF SCHLOSS RHEYDT

Mamas und Omas Kleiderschrank plündern!

Schloss Rheydt veranstaltet am Sonntag, 22. November 2009, um 15 Uhr eine Misswahl, an der alle interessierten jungen Damen teilnehmen können. Die einzige Bedingung ist: Sie müssen in einem Outfit samt Styling der 50er-, 60er- oder 70er-Jahre erscheinen. Also ran an Omas oder Mamas Kleiderschrank und schauen, welche Schätzchen sich darin noch verbergen! Die Teilnehmerinnen stellen sich einer Jury, bestehend aus der Modedesignerin Barbara Schwinges und Kulturbürochef Dr. Thomas Hoeps, und erfüllen kleine Aufgaben, so genannte „Challenges“. Das originellste Outfit beziehungsweise der originellste Auftritt gewinnt.

Voranmeldung telefonisch unter 02166/9289016 oder per E-Mail an museumspaedagogik@schlossrheydt.de.

Schloss Rheydt, Schlossstr. 508, 41238 MG, Tel. 02166/928900, www.schlossrheydt.de

4 ½ FREUNDE UND DIE WEIHNACHTSMANN-CONNECTION

Uraufführung in der Kaiser-Friedrich-Halle

Um ihre Kasse aufzubessern, nehmen die 4 ½ Freunde einen Job als Engel in einem Kaufhaus an. Dort müssen sie als Weihnachtsmann-Assistenten bei einer Weihnachtstombola helfen. Kalle will die Gelegenheit nutzen, um Ladendiebe zu überführen und bietet dem Kaufhausdetektiv seine Mithilfe an. Der ist nicht besonders begeistert und reagiert sehr empfindlich. Das ist ein Fehler, finden die 4 ½ Freunde, denn im Kaufhaus passiert einiges, um das sich der Detektiv besser kümmern sollte. Und die Bäuche der Weihnachtsmänner scheinen nicht nur mit Watte ausgestopft zu sein ...

Die Uraufführung des Kindertheaters in einer Bühnenbearbeitung von Marion Hohenfeld und Anne Nowak in der Kaiser-Friedrich-Halle für Kids ab acht Jahre findet am Freitag, 27. November 2009 um 17 Uhr statt.

Kaiser-Friedrich-Halle, Hohenzollernstr. 15, 41061 MG, Tel. 02161/10094, www.mgmg.de



VOM FISCHER UND SEINER FRAU



Niederrhein-Theater

Der Fischer Timpe Te lebt mit seiner Frau Ilsebill in einem alten Topf am Meer. Sie leben bescheiden, aber glücklich. Eines Tages angelt Timpe Te einen Butt, der sprechen kann. Schnell stellt sich heraus, dass es sich bei dem Fisch um einen verwunschenen Prinzen handelt. Der Butt bittet um sein Leben und Timpe Te lässt ihn schwimmen.

Als Ilsebill davon erfährt, fragt sie ihren Mann, ob er sich denn im Tausch gegen die Freiheit nichts erbeten habe. Sie drängt ihn, den Butt erneut an Land zu rufen und ihn um ein richtiges Haus zu bitten. Der dankbare Zauberfisch erfüllt diesen Wunsch. Doch Ilsebill ist nicht zufrieden. Wieder und wieder verlangt sie von Timpe Te, immer größere und maßlosere Gefälligkeiten von dem Butt einzufordern ...

Das Märchen „Der Fischer und seine Frau“ ist eine Geschichte über die menschliche Gier und Unmäßigkeit – und damit von immerwährender Aktualität.

Das Niederrheintheater gastiert mit diesem Stück frei nach den Gebrüdern Grimm am Sonntag, 15. November 2009, um 15 Uhr im Theater Spielplatz.

Theater Spielplatz, Grundschule Waisenhausstraße, Eingang an der Stresemannstr. 70, 41236 MG, Tel. 02166/623813, www.theater-spielplatz.de

ST. MARTINUS ODER ICH GEHE MIT MEINER LATERNE

Wieder einmal bereiten sich alle Kinder auf das so beliebte Lichterfest vor. Sie basteln an ihren Laternen oder suchen sich zumindest eine besonders schöne im Geschäft aus – denn ohne möchte schließlich niemand im Martinzug die Lieder singen! Wenn es soweit ist, folgen Hunderte einem (mehr oder weniger gut) Verkleideten, der auf einem weißen Pferd sitzt und seinen roten Mantel mit einem Bettler teilt – alles zum Andenken an St. Martin. Kann es allein an einem alten Mantel liegen, dass wir über 1.600 Jahre nach seinem Tod noch immer an ihn denken, Lieder singen und dafür Süßigkeiten bekommen? Wer war er eigentlich wirklich – Soldat oder Bischof – jung oder alt – ein echter Heiliger? Die Puppenbühne Bauchkribbeln gibt Antworten in der Spindel am Mittwoch, 4. November 2009, um 10:30 und 15 Uhr. Für neugierige Laternensänger ab vier Jahre.

**Die Spindel, Untere Str. 133, Hensen-Brauerei,
41068 MG, Tel. 02161/14700, www.die-spindel.de**



SCHLOSSWEIHNACHT AUF SCHLOSS DYCK

Erstmals an drei Wochenenden

Am ersten, zweiten und erstmals auch am dritten Adventswochenende zeigen wieder 130 Aussteller exquisite Produkte und ausgesuchte Geschenkideen im historischen Ambiente von Schloss Dyck. Weihnachtliche Stände in den Schlossgebäuden erwarten den Besucher ebenso wie ein historisches Dorf mit Kinderkarussell. Der Orientbasar im Stallhof bietet Waren und Genüsse aus dem Morgenland. Besucher stärken sich an zahlreichen kulinarischen Ständen mit Glühwein, Punsch und Leckereien und lassen sich mit Feuerkörben, Kerzen und weihnachtlichen Klängen in festliche Stimmung versetzen. Eine besondere Attraktion ist das lebendige Krippenspiel. In regelmäßigen Abständen wird die Weihnachtsgeschichte liebevoll dargestellt. 28. No-



vember bis 13. Dezember 2009, jeweils Samstag und Sonntag zwischen 11 und 20 Uhr.

**Schloss Dyck, Dycker Straße, 41363 Jüchen, 02182/8240,
www.stiftung-schloss-dyck.de**

TANZSCHULE A. BLANKERTZ
AN DER EICKESMÜHLE 5-9
41238 MÖNCHENGLADBACH
TEL. 01 73 / 5 35 05 22

2009 MARKTIMPULS.DE

Basement
BODYPIERCING

- professionell
- schmerzfrei

von examinierter Krankenschwester mit 17-jähriger Piercingerfahrung

WWW.BASEMENT-BODYPIERCING.DE
TELEFON (0178) 291 1 129
BITTE TERMIN TELEFONISCH VEREINBAREN

2009 MARKTIMPULS.DE

Die mindestens wöchentliche Reinigung von Gehwegen und einigen Fahrbahnen sowie der Winterdienst bei Eis und Schnee sind wichtige Pflichten jedes Grundstückseigentümers.

Unsere Leistungen in Ihrem Auftrag:

- Gehwegreinigung
- Straßenreinigung
- Winterdienst

Wir beraten Sie umfassend und individuell. Gern auch vor Ort.
Wir sind für Sie auf Draht ☎ 02161/49100

Gesellschaft für Wertstoffeffassung, Wertstoffverwertung und Entsorgung Mönchengladbach mbH
Am Nordpark 400, 41068 Mönchengladbach

MADE IN MG

HEMDEN VON WELT

Auf allen fünf Kontinenten sind die exklusiven Kollektionen der Edel-Marke van Laack vertreten.



Firmensitz im Nordpark, Showrooms u. a. in Barcelona, Paris und New York – van Laack agiert international.

Die neueste Errungenschaft des Unternehmens ist ein australischer Hemdenspezialist. Dank seiner hervorragenden Infrastruktur mit zehn bereits bestehenden Verkaufsstellen ist seit Anfang 2009 der Weg nach „Down Under“ frei für die Mode aus Mönchengladbach. Besonders stolz ist man am Firmensitz im Nordpark auf die Tatsache, dass die Übernahme nicht durch zusätzliche Kredite, sondern aus dem laufenden Kapitalfluss bestritten werden konnte.

Mit Ausweitung der Produktion leidet jedoch nicht die Qualität der Kleidungsstücke. Das Gegenteil ist der Fall: Es gelingt van Laack seit über 125 Jahren, sie immer noch zu verbessern. Die Kollektionen werden ausschließlich in sieben eigenen Produktionsstätten gefertigt, der Stoff kommt von besten Webereien aus der Schweiz und Italien, viele Dessins sind exklusiv nur bei van Laack erhältlich. Hoher handwerklicher Aufwand und sorgfältigste Verarbeitung vom Kragenspähen über den Drei-Loch-Knopf bis zur eleganten Manschette machen die Hemden und Blusen exklusiv und unverwechselbar. Das weiß auch die Kundschaft in einem umkämpften Markt zu schätzen und so kann das Unternehmen auch dort starkes Wachstum verzeichnen, wo andere weit hinter den Erwartungen zurückbleiben.

In der modernen Firmenzentrale im Nordpark arbeiten die Mitarbeiter in Produktmanagement, Design, Marketing, Administration, Logistik und einer kleinen Produktionsstätte daran, dass das auch in Zukunft so bleibt.

Text: Julia Siegers

INFO

van laack

van Laack GmbH
Hennes-Weisweiler-Allee 25,
41179 MG, Tel. 02161/3570,
www.vanlaack.com

- 1881 Firmengründung durch Heinrich van Laack und Partner in Berlin
- 1953 Kauf des Unternehmens durch Heinrich Hoffmann, Verlegung des Standortes nach MG
- 2002 Nach diversen Besitzern Übernahme durch den heutigen Geschäftsführer Christian von Daniels
- 2005 Neue Firmenzentrale im Nordpark
- 2009 Expansion nach Australien
- Ca. 1600 Mitarbeiter weltweit, in MG ca. 5 Auszubildende/Jahr (Industriekaufleute)
- Ca. 100 Verkaufsstellen weltweit, ca. 1,6 Millionen produzierte Teile/Jahr (Hemden, Blusen, Strickwaren, Nachtwäsche, Krawatten, Gürtel, Schals)
- Jahresumsatz ca. 60 Millionen Euro

Sie wollen optimalen Schutz für Ihr Auto/
Wir bieten Ihnen ausgezeichnete Tarife.

Bis
30.11.
Kfz-Versicherung
wechseln



Bis 30.11.2009 Kfz-Versicherung kündigen (gilt für die meisten Verträge), zum 01.01.2010 wechseln und günstiger fahren.

Rufen Sie uns an!

Maßstäbe / neu definiert 

AXA Generalvertretung
Busch & Helmgens KG
Hansastraße 58-60, 41066 Mönchengladbach
Tel.: 0 21 61/96 30 93, Fax: 0 21 61/96 38 78
busch.helmgens@axa.de

LAUBE
KNEIPE - RESTAURANT



Genießen Sie die familiäre und lässige Atmosphäre in der grünen Oase am Bunten Garten.

Verschiedene Muschelgerichte, Martinsgans und wechselnde Wildgerichte



AUSSTELLUNG: ROBERT HEIJKOOP

- Reservierungen für Weihnachtsfeiern
- täglich wechselnder Mittagstisch (Mo-Fr)
- Samstags Ruhetag (Veranstaltungen ab 30 Personen möglich)
- Sonntags tagsüber Veranstaltungen mögl.

2009 MARKTIMPULS.DE

Die Laube
Viersener Straße 194
41063 Mönchengladbach
Tel. 0 21 61 / 8 52 49

Öffnungszeiten:
Mo.-Fr. 11:30 – 14:30
18:00 – 01:00
So. 17:00 – 24:00

VOLKSVEREIN MG

„Bildung – Beschäftigung – Beratung“ lautet das Kernangebot der gemeinnützigen Gesellschaft.

Der Untertitel des 1983 entstandenen Vereins ist Programm: Kampf gegen die Arbeitslosigkeit. Pfarrer Edmund Erlemann reagierte damals auf die Krise in der Textilindustrie und gründete den „Nachfolger“ des bereits von 1890 bis 1933 existenten „Volksverein für das katholische Deutschland“.

Längst hat sich die Einrichtung mit einem Roherlös von ca. 2,1 Mio. Euro im Jahr 2008 zu einem Wirtschaftsunternehmen gewandelt. Für über 200 Langzeitarbeitslose, von denen im Schnitt 25 nach Beendigung einer Beschäftigungsmaßnahme weiter vermittelt werden, ist die Betriebsstätte Treffpunkt und Arbeitsstelle. „Wir helfen bedürftigen Menschen mit Taten“, so Edmund Erlemann. In Kooperation mit „Clean-up MG“ sind z. B. 10 Personen mit geringer beruf-

licher Qualifikation damit beschäftigt, Straßen zu reinigen. Engagierte Volksverein-Mitarbeiter sammeln gebrauchte Möbel, die zum Verkauf für Not leidende Menschen bereitgestellt werden. Eine sehr gute Auftragslage herrscht dank des Programms „Produkte für soziale Einrichtungen“ bei der industriellen Fertigung von Betten, Tischen und Stühlen.

Außerdem werden benutzte Elektrogeräte, Haushaltsgegenstände, Kinderausstattungen, Kleidung sowie Bücher über die Second-Hand-Läden zu günstigen Preisen verkauft. Besonders stolz ist man über das in der eigenen Ölmühle hergestellte cholesterinfreie und DLG-prämierte Rapsöl. Der Absatz erfolgt über insgesamt 70 Verkaufsstellen, u. a. Hofläden und Reformhäuser.



In der Holzwerkstatt wird eifrig gesägt, gehämmert und gebohrt.

Foto: Markus Rick

„Teilen macht reich!“

Im Bereich Bildung und Beratung werden PC-Kurse und Bewerbertraining angeboten, des Weiteren wird kundenorientiertes Verhalten trainiert und in der Lehrküche regelmäßig gemeinsam gekocht. Die Bedeutsamkeit des Volksvereins bringt Gesellschafter Edmund Erlemann auf den Punkt: „Wenn es uns nicht gäbe, stünden noch mehr Menschen im sozialen Abseits.“ Insofern ist der Volksverein aus dem gesellschaftlichen Leben Mönchengladbachs nicht mehr wegzudenken.

Text: Martin Huth

INFO

Geschäftsstelle:

Kirchplatz 11, 41061 MG,
Tel. 02161/818930

Betriebsstätte + 2te Hand-Laden:

Geistenbecker Str. 107, 41199 MG,
Tel. 02166/6711600
www.volksverein.de

Weitere 2te Hand-Läden:

Eickener Str. 130, 41061 MG
Wilhelm-Schiffer-Str. 56, 41236 MG
St.-Helena-Platz 5-7, 41179 MG

TECHNIK TRENDS



OLYMPUS PEN

Kameralegende mit neuester Technik

1959 veränderte Olympus mit der Einführung der legendären Olympus PEN die Welt der Fotografie durch eine simple Idee: eine Kamera, die so kompakt und einfach zu bedienen war, dass



sie immer und überall dabei sein konnte – so selbstverständlich wie ein Stift (Pen). Entwickelt von dem Design-Guru Yoshihisa Maitani, löste die erste Olympus PEN einen regelrechten Boom aus, der bis zum Ende der 70er-Jahre andauerte. Heute kehrt dieses Konzept und die Legende mit

der E-P1 in die Welt der Digitalfotografie zurück. Die Spiegelkonstruktion, eine ursprünglich notwendige Komponente für digitale Kameras mit Wechselobjektiven, ist ab sofort überflüssig. Ein unglaublich kompaktes Gehäuse im Retro-Look und ein einfaches Bedienkonzept erinnern dabei an die erste PEN-Generation. Die Gegenwart beschert höchste D-SLR-Qualität und eine Vielzahl neuer Funktionen, die die E-P1 zu einer der innovativsten Olympus Kameras machen. 12,3 Mio. Pixel mit Videofunktion.

Preis: 769,- €, gesehen bei Saturn

YAMAHA MCR-140

Kabellose iPod Docking Station



Die MCR-140 ist mit einem CD-Spieler mit CD-Text, UKW Radio, USB- und Miniklinken-Anschluss ausgestattet. Das Air Wired iPod Dock ist in der Kompaktanlage integriert und sorgt für einfachsten Anschluss. Damit kann man den iPod immer bei sich tragen und hat gleich die Fernbedienung für die MCR-140 zur Hand. Ein weiteres Merkmal der Anlage ist der Weck- und Einschlaf-Timer. Die Lautsprecher und der Verstärker sind für ein großes Klangerlebnis optimal aufeinander abgestimmt.

Preis: 299,- €, gesehen bei Saturn



renate scherra



china alte kultur - neue macht
20. november - 20 dezember 2009



galerie f:7.2 stefan voelker : V16 · etage 1 : wiersener str 16 · 41061 mönchengladbach : www.galerie-f7z.net



Jana Grützmaker: „Ich bin sehr ehrgeizig und finde jede Trainingseinheit sehr wichtig.“

SCHWIMMEN IN MÖNCHEGLADBACH

EINE EHRGEIZIGE WASSERRATTE

Die 18-jährige Jana Grützmaker ist das Aushängeschild der erfolgreichen Startgemeinschaft Mönchengladbach.

Den Lohn für den bisher größten Erfolg ihrer noch jungen Karriere hätte Jana Grützmaker beinahe verpasst: Im Frühling dieses Jahres startete sie bei den Deutschen Schwimm-Jahrgangsmeyerschaften in Berlin über ihre Paradedstrecke, die 50 Meter Brust, und schwamm mit 34,10 Sekunden persönliche Bestzeit. „Das war mein einziges Ziel, als ich nach Berlin gefahren bin“, sagt sie heute rückblickend. „Meine Konkurrentinnen waren in den Wettkämpfen zuvor alle um die 33 Sekunden geschwommen – da habe ich mir nicht viel ausgerechnet, was eine Medaille angeht.“ Also stieg sie nach getaner Arbeit aus dem Wasser, nahm ihre Sachen und ging erst einmal zum Duschen in die Umkleide. Dort tauchte nach kurzer Zeit jedoch eine Freundin auf und rief: „Du musst raus zur Siegerehrung – du bist Dritte geworden!“ Und so erntete sie den Lohn für das harte tägliche Training dort, wo die ganz Großen dieses Sports an den Start gingen – Britta Steffen, Paul Biedermann oder ihr Vorbild, die Brustschwimmerin Jana Schäfer.

athletik und Handball landete sie schließlich im Alter von acht Jahren beim Schwimmen, zwei Jahre später entschied sie sich dazu, auf Wettkampf und Leistung zu schwimmen – seit damals ist Thorsten Polensky ihr Trainer. „Ich war irgendwie immer schon eine Wasserratte“, sagt Grützmaker. „Ich wollte immer mehr und immer besser werden. Erst



Ulrich Heinen, stellvertretender Vorsitzender der Startgemeinschaft.

habe ich zweimal wöchentlich trainiert, dann dreimal, dann viermal – und heute trainiere ich jeden Tag.“ Im Vitusbad auf der Breitenbachstraße ist die 18-Jährige häufiger als zu-

Jana Grützmakers Wurzeln liegen beim TV 1848 Mönchengladbach. Über die Leicht-

f : 7 . 2

totostudio . galerie . atelier

www.galerie-f7z.net

hause, private Termine stellt die angehende Abiturientin des Humanistischen Gymnasiums hinten an. „Ich bin sehr ehrgeizig und finde jede Trainingseinheit sehr wichtig.“

Die Vereine in Mönchengladbach, die leistungsbezogenen Schwimmsport anbieten, haben sich seit einigen Jahren als „Startgemeinschaft Mönchengladbach“ zusammengefasst. Neben den reinen Schwimmvereinen Mönchengladbacher SV und dem SSV Rheydt haben sich auch die Turnerschaft Neuwirk, der Turnverein Rheindahlen und der TV 1848 mit ihren Schwimm-Abteilungen angeschlossen, um für die Sportler



Das Vitusbad in Mönchengladbach.

Trainingsmöglichkeiten zu schaffen, die ihnen die Chance geben, konkurrenzfähig zu sein. „Diese Synergieeffekte helfen uns, um besser über Wasserzeiten verhandeln zu können.“

Das ist allemal besser, als wenn man als Verein alleine da steht“, sagt Ulrich Heinen, stellvertretender Vorsitzender der SG Mönchengladbach und gleichzeitig Abteilungsleiter Schwimmen beim SSV Rheydt. Seit 2005 besteht der Zusammenschluss aus den fünf Vereinen und mittlerweile ist es gelungen, die natürliche Rivalität zwischen den Clubs hinten anzustellen. „Das haben wir über Bord geworfen“, sagt Heinen. „Die einzelnen Verei-

ne verschwinden in der Startgemeinschaft.“ Der Erfolg gibt diesem Projekt Recht, nicht nur im Fall Jana Grützmaker. Die Herren schwimmen in der Oberliga im oberen Tabellendrittel und besitzen realistische Chancen auf den Zweitligaaufstieg, Christoph Clephas war ebenfalls bei den Deutschen Meisterschaften dabei und die Damen sind mittlerweile in der Landesliga etab-

liert. Und die weiblichen D-Juniorinnen feierten im letzten Jahr einen ganz besonderen Erfolg: Sie gewannen auf NRW-Ebene mit der Mannschaft die Bronzemedaille. Der Nachwuchs ist also auf dem Vormarsch. Und um den kümmert sich Jana Grützmaker, die momentan den C-Trainerschein macht, dreimal wöchentlich auch noch so ganz nebenbei als Trainerin. „Vom Techniktraining nehme ich für mich selbst viel mit“, sagt sie. „Außerdem begleite ich die Kinder gern und sehe, wie sie dazulernen und sich weiterentwickeln.“ Genau so, wie sie damals – und auch ihre eigene Entwicklung soll noch lange nicht zu Ende sein.

Text und Fotos: Michael Lessenich

INFO

Das Vitusbad ist der Haupt-Trainingsort der Startgemeinschaft Mönchengladbach. Zu Trainingszeiten teilen sich die Leistungsschwimmer das Becken mit den Gästen des Bades, voneinander getrennt durch lange, schwimmende Leinen.

„Die meisten Gäste verstehen, dass wir die Hälfte des Beckens brauchen, um unter professionellen Bedingungen trainieren zu können“,

sagt Ulrich Heinen von der SG Mönchengladbach. „Es ist nicht möglich, viele Schwimmer mit verschiedenen Schwimmstilen und auf unterschiedlichen Leistungsständen auf einer Bahn trainieren zu lassen – da käme man sich zu sehr in die Quere. Und das würden nicht nur schlechte Trainingsbedingungen bedeuten, sondern wäre auch nicht ganz ungefährlich.“

zepter[®]
INTERNATIONAL



Zepter Europe GmbH

LIFESTYLE SHOP

www.zepter-webshop.com

Fliethstr. 67, 5. Etage • 41061 Mönchengladbach
Tel. 0 21 61 / 4 62 45-0 • Fax: 0 21 61 / 4 62 45-99
E-Mail: info@zepter-bioptron.de



marktwerbung.de



NVV AG
Der Herzschlag
der Region



Badespaß für die ganze Familie!

Das neue „schlossbad niederrhein“

Mehr Informationen: www.nvv-ag.de



Gemeinsam stark.



Vfl-Trainer Michael Frontzeck vor dem 0:1 gegen Borussia Dortmund. Nach der fünften Niederlage hintereinander begannen pünktlich zu Beginn der Länderspielpause die Diskussionen in den Internet-Foren. Foto: Dieter Wiechmann

DES (FAN-) VOLKES STIMME

KONTINUITÄT

Negativserien steigern immer den Diskussionsbedarf:
Aber der Tenor nicht nur in den Fan-Foren ist: weitermachen!

Fußball ist Kopfsache, so sagt man. Doch während so mancher Spieler auf dem Platz nicht zeigen kann, was in seinem Kopf los ist, tauschen sich Fans und Kritiker Borussias in verschiedenen Fan-Foren im Internet fleißig aus. Es liegt offensichtlich in der Natur der Sache, dass in sportlich schlechten Zeiten der Diskussionsbedarf größer wird. Schlechte Nachrichten verkaufen sich besser als gute. Und so war im Oktober für die Moderatoren der Foren jede Menge Arbeit angesagt.

Zu Beginn der Bundesligasaison sah es noch so aus, als könne Borussia den Mahnern und Zweiflern des world wide web den Gar aus machen – quasi als „sportlicher Twitter“ den Foren den Zahn der Zeit ziehen. Die Leserbriefe in den Zeitungen nahmen ab, das Lob über die sportliche Leitung und die neuen Stars auf dem Rasen zu. Sieben Punkte nach vier Spieltagen, wer hätte damit nach der Zittersaison 08/09 gerechnet? Doch dann kam die erste Länderspielpause der Saison, und nach ihr sammelte das Team von Trainer Michael Frontzeck nur noch Misserfolge.

Bis zur zweiten Ligapause setzte es fünf Niederlagen hintereinander, alles Gute vom Saisonstart war vergessen, die Moderatoren in den Foren mussten nicht lange nach Kraftausdrücken und derben Beleidigungen suchen.

Dass Borussia Fußball spielen kann, hat sie schon bewiesen. Warum dann die Niederlagenserie? Die „Forumianer“ wissen auch keinen Rat, außer es einmal mit etwas zu versuchen, das Borussia seit langem an-

strebt: Kontinuität. Und damit seien nicht Niederlagen gemeint, sondern eine Entscheidung pro Frontzeck. „BWBorusse“ bringt es online für sich auf den Punkt: „Haltet mich für verrückt. Aber ich würde mit Michael Frontzeck auch absteigen, weil ich an ihn als Trainer und Mensch glaube.“

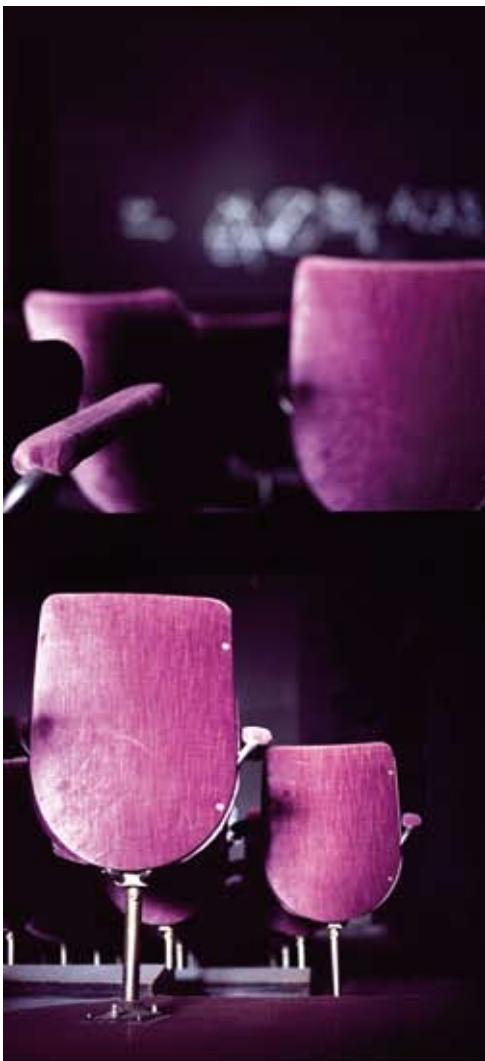
Text: Ingo Rütten

INFO



Es gibt viele Möglichkeiten, im Internet über Borussia zu diskutieren. Die fünf wohl bekanntesten und meistbesuchten Foren:

- **Borussia Forum:** Offizielles Forum des VfL www.borussia.de
- **Borussia-Forum reloaded:** aus dem alten Fanprojektforum hervorgegangen www.borussen.net
- **Torfabrik Fankurve:** Forum auf der Fanseite www.torfabrik.de
- **Seitenwahlen-Forum:** Forum auf der Fanseite www.seitenwahl.de
- **Hautnah-Forum:** Forum auf der Fanseite www.fohlen-hautnah.de



fotostudio :
galerie .
atelier

stefan voelker :
V16 .
etage 1

viersener str. 16 :
41061 .
mönchengladbach

TV 1848 IST ZURÜCK!

Der Traditionsclub von der Bökelstraße spielt wieder in der Landesliga – mit der eigenen Jugend!



Die Herren des TV 1848.

Fotos: Lars Thierling, Zincrease.de

Am zweiten Spieltag der Landesliga war es soweit: Bei drei Spielen kam es zum direkten Vergleich aller Mönchengladbacher Clubs, wobei die Reserve des TV Korschenbroich nicht zur Stadt, wohl aber zum Handballkreis Mönchengladbach zählt. Und das ist gut so, denn der TVK hat mit seinen Herren die Rückkehr in die Zweite Bundesliga geschafft und ist neben Borussia (Oberliga) das Aushängeschild des „Kreises MG“, der im Westen bis Heinsberg/Oberbruch und im Osten bis nach Kaarst reicht.

Bei den Frauen genießt der Rheydter TV derzeit das sportlich höchste Ansehen, auch wenn nach einer ereignisreichen Sommerpause die Oberligasaison mit reichlich neuem Personal gespielt werden muss. Mit einem Altersdurchschnitt von über 30 Jahren gehört dem RTV vielleicht nicht die Zukunft, doch für einen Platz im oberen Drittel der Tabelle soll es in dieser Spielzeit reichen.

Die Herren des TV 1848 sind das Gegenstück zu den „betagten“ Frauen des RTV. Beim „18“ laufen beinahe nur Akteure auf, die schon in der Jugend für den TV spielten und an der Bökelstraße vor nicht allzu langer Zeit das Handball-ABC erlernten. Nach 28 Pflichtspielsiegen und dem Aufstieg in die Landesliga gab es dort im September bei der Turner-

schaft Lürrip wieder einmal eine Niederlage. Der Start in die Saison klappte aber prima, nach vier Spieltagen und drei Siegen rangierte der „18“ auf dem vierten Tabellenplatz. Der finanzielle und damit verbundene sportliche Niedergang des 1848 ist längst gestoppt, in diesem Jahr soll der Klassenverbleib gesichert und der 2005 eingeläutete Neuaufbau weiter vorangetrieben werden. Nichts mit dem Abstieg zu tun haben möchten auch der HSV Rheydt und der TV Geistenbeck, dieses Ziel zu erreichen wird nicht nur für die SG Wickrath-Beckrath schwer zu realisieren sein. Die 0:8 Punkte der beiden Letztgenannten zum Saisonstart machen das deutlich.

Text: Ingo Rütten

INFO

In den 90er-Jahren spielte der TV 1848 mit großem Erfolg in der **Regionalliga**, dann gab er seine Lizenz und die Erste Mannschaft an Borussia ab. Der **Oberliga**aufstieg der neugeformierten Mannschaft danach kostete zu viel Geld, so zog man sich zunächst aufgrund der finanziellen Zwänge zurück und stieg schließlich sportlich bis in die **Bezirkliga** ab. Nach zwei knapp verpassten Aufstiegen, spielt der „18“ jetzt wieder in der **Landesliga** – Borussia hat es in die **Oberliga** zurückgeworfen.

IHR Abend IHR Erlebnis Betriebs-, Abteilungs- & Weihnachtsfeiern

18 Bowlingbahnen mit Flatmonitoren,
Night-Glow-Technik und gemütlichen
Lounge Sofas

Gastro- & Restaurantbereich bis 120 Personen

Raucherlounge

mit Buffet nach Ihren Wünschen



Billard, Badminton, Dart in sportlicher
Atmosphäre

BOWLING XXL

by Sport-Arena-Factory.de

Wehnerstraße 1-7
D-41068 Mönchengladbach
Tel.: 02161-83 70 83
Fax: 02161-83 11 56
www.sport-arena-factory.de

Mo.-Do.: 16:00-24:00h Fr.+Sa.: 14:00-03:00h
So.: 10:00-23:00h feiertags: 12:00-23:00h



NACHTAKTIV

Raus aus der Kiste und rein ins Getümmel.

Am Samstag, 7. November ist es wieder soweit. Nach der Pause im vergangenen Jahr heißt es nun wieder aktiv werden. Genauer: nachaktiv. Nachdem bereits vor zwei Jahren der „Batman mit der Diskokugel“ bei manchem für Aufregung sorgte, erwecken die nachaktiv-Organisatoren diesmal den Vampir-Mythos zum Leben und lassen ein blasses, schickes Paar aus dem Sarg steigen. „Raus aus der Kiste am 7.11.“ heißt das knapp in Worte gefasst“, erläutert Kultur Nacht-Koordinator und Kulturbüro-Leiter Dr. Thomas Hoeps das Konzept.

„Es geht immerhin darum, dass an diesem Abend in unserer Stadt eines der größten Veranstaltungen der Region stattfindet – ein Fest an 35 Orten mit 190 Programmpunkten aus Musik, Kunst, Tanz, Theater, Kabarett, Krimis, Filmen und Partys.“ Da ziehen also selbst Vampire vom Fried-

hof in Richtung Stadt, um in die (Kultur-) Nacht einzutauchen. Aber nicht nur Blutsauger werden sich auf den Weg machen. Auch wir Normalsterblichen sollten uns das vierzig Seiten starke Programmheft zur Hand nehmen und die Gelegenheit nutzen, uns ein so umfangreiches und breit gefächertes Angebot an Kunst und Kultur zu nutzen und nicht entgehen zu lassen. Apropos, gehen muss nicht sein. Wer das Eintrittsband für 9 Euro, ermäßigt 7 Euro, kauft, erhält erstmals einen nachaktiv-Stadtplan, in dem alle Orte, der Bus-Shuttle und das Programm verzeichnet sind. Damit sich keiner verläuft.

Wer in dieser Nacht lieber auf dem Sofa bleibt, statt mit 5.000 weiteren Nachaktiven unterwegs zu sein, der sollte aufpassen, dass er nicht als Mitternachtssnack eines Vampirs endet...

Text: Susanne Schnabel

PROGRAMM-HIGHLIGHTS AM 7.11.2009



Altes Kolpinghaus

Die unglaubliche Reise im verrückten Kolping-Haus.
Ludwigstr. 2, 41061 MG,
Tel. 0178/6054512

Christuskirche

Bewegung <-> Bewegung, Klanginstallation.
Kapuzinerplatz, 41061 MG

Atelier Riebe

Global Network
Ohlerhof 3, 41069 MG, Tel. 02166/23598

Atelierhaus Steinmetzstraße

Halb so wichtig – doppelt so gut.
Steinmetzstr. 31, 41061 MG



Altes Zeughaus

Das Karnevalsmuseum ist diesmal als Kino, Kunstkiosk und Zeitreiseagentur dabei.
Weiherstr. 2, 41061 MG, Tel. 02161/180109

Freimeister

Pecha Kucha Nacht.
Sophienstraße 29, 41065 MG,
Tel. 02161/5493795

Galerie f:7.2

Ausstellung „über gänge“ sowie Mitternachtslesung mit Süppchen.
V16, etage 1, Viersener Str. 16, 41061 MG,
Tel. 02161/8261950

Kunstfenster Rheydt

Ein großes Programm auf kleinstem Raum.
Kunstfenster Rheydt und Efesus, Hauptstr. 125-126, 41238 MG, Tel. 02166/408



Barbara und Ulrike

Nur Ignoranten glauben, dass Gladbach und Kreativität zwei Welten wären.
Albertusstr. 4-6, 41061 MG,
Tel. 02161/2470256

Theatercafé Linol

Wieviel Kultur braucht die Stadt?
Theatercafé Linol, Odenkirchener Str. 78,
41236 MG, Tel. 02166/456058

Projekt 42

Theater im Nachtrausch(en).
Waldhausener Str. 40- 42, 41061 MG

Quartier XO – Genussmanufaktur

Joint Venture zwischen der renommierten Kochschule und der vom Künstler Matthias Schamp betriebenen Pommeshütte „Der MYTHOS-GRILL“.
Boetzelen Höfe, Künkelstraße 125,
41063 MG, Tel. 02161/2932660

INFO

Vorverkauf und Abendkasse:

9,- €, ermäßigt 7,- € (für Schüler und Studenten, Inhaber des Mönchengladbachpasses). Kinder bis 14 Jahre haben in Begleitung eines Erwachsenen freien Eintritt.

Dafür gibt es ein Eintrittsband und:

- freien Zugang zu allen Nachaktiv-Veranstaltungen (Ausnahme: Raumüberfüllung)
- Nutzung des NVV-nachaktiv-Bus-Shuttles sowie der innerstädtischen Mö-Bus-Linien und MöBus-Nachtexpress-Linien am 7.11. zwischen 17 Uhr und Betriebsschluss.

- Informationen unter www.nachaktiv-mg.de

DAVID ENSIKAT
„KLEINES LAND, GROSSE MAUER“

// HEITER-SKURRIL



Ostdeutsche Geschichte

Vor 20 Jahren gelangten fast 17 Mio. Menschen durch den wohl schönsten Versprecher der deutschen Geschichte in die Freiheit. Das Leben im DDR-Unrechtsstaat von 1949 bis zu den Ereignissen des Herbst 1989 und die Zeit bis zur Wiedervereinigung beleuchtet der Autor, selbst gebürtiger Ost-Berliner, mit Einblicken in den Alltag zwischen Stacheldraht und Stasi-Bespitzelung. Manchmal zum Schmunzeln anmutende Anekdoten, belegt durch viele Fotos, sind gepaart mit historischen Daten und politischen Fakten. David Ensikat bringt in seinem Sachbuch auf unterhaltsame Weise die DDR für immer noch ahnungslose „Wessies“ und Vertreter der jungen Generation näher. Piper Verlag, 206 Seiten, 7,95 €. Gelesen von Martin Huth

JENS HÜTTENBERGER
„WÜRGENBERG – WEINTRIPS ZWISCHEN MECKER UND ÖDWALD“

// TOXISCH



Satirischer Weinführer

Zwischen Mecker und Schäbiger Alb liegt ein Landstrich, in dem seit Jahrtausenden ungestraft Weinbau betrieben wird. Trollinger, Lemberger und Dornfelder sind die berühmtesten Protagonisten einer Weinkultur, die bis heute nicht auszurotten war. Der gefürchtete Gastro-Kritiker und selbst ernannte Sommelier Jens Hüttenberger, im Bordelais bekannt als die Geißel des Pomerol, hat die undankbare Aufgabe übernommen, die würgenbergischen Anbauggebiete zu kartografieren und ihre Erzeugnisse zu klassifizieren – und das mit meisterhafter Bravour. Sein Weinführer gilt heute schon ein Standardwerk der modernen Toxikologie.

KSB-Media, 119 Seiten, 9,95 €. Empfohlen von Sascha Broich

HILKE ROSENBOOM
„EIN PFERD NAMENS MILCHMANN“

// WUNDERBAR



Ein Pferdeabenteuer der anderen Art

Herman ist allein zu Haus, da hört er draußen jemand husten. Auf der Terrasse steht ein riesiges Pferd. Es heißt Milchmann und sieht so aus als wolle es gleich losheulen. Das Pferd hat furchtbare Angst und schiebt sich an Herman vorbei ins Wohnzimmer. Dort äpfelt es auf Mamas Yogateppich. Herman versteckt Milchmann in der Garage, dies ist jedoch keine Dauerlösung. Doch dann stellt Herman fest, dass

auch anderen Kindern in seiner Klasse Pferde zugelaufen sind. Herman versucht das schier Unmögliche: Milchmann und die anderen Pferde vor skrupellosen Tierhändlern zu retten.

Ein wundervolles, fantasiereiches Buch mit viel Sprachwitz, in dem gesellschaftliche und soziale Aspekte kindgerecht einfließen.

Carlson, 117 Seiten, 7,90 €. Gelesen von Sandra Ophei




CLUB NACHT

Mönchengladbach

Samstag

28.11.09

5 Clubs 1 Preis

House, Techhouse, Drum & Bass, Minimal, Electro, Live Acts, Kino

<p>Herr Rossi 2nd Floor: 80 & 90 E-Trash 22.00– 05.00 Michael & Knight Main Floor: House & Electro 23.00 – 01.00 Alen Galez 01.00 – 03.00 PLASTIK FUNK 03.00 – 5.00 Thory</p>	<p>Aqua-Beach Lounge, Live & Kino 19.00 – 21.00 Live Lounge Sounds mit kikai 21.00 – 23.00 Kino „SCHLAFEN IST KOMMERZ“ 23.00 – ende Lounge sound mit Lativa</p>
<p>Projekt 42 2nd Floor: Drum & Bass 23.00 – 5.00 Joshy Main Floor: Techhouse & Electronic 00.01 – 01.00 Tom Tronic 01.00 – 3.00 Alex B. 03.00 - Ende MIKE LITT</p>	<p>Sinas Club Band & Live Acts 21.00 – 22.00 TigerJunge 22.00 – 23.00 Tanzmob 2000 23.00 – 24.00 AUTOPILOT 24.00 - Ende Dj Jeff</p>
<p>Spielplatz-Club Minimal, Techhouse 23.00 – 01.00 H-nes 01.00 – 03.00 MARTIN LANDSKY 03.00 – 05.00 Sven Palzer</p>	<p>After Houer – nach:spielzeit im Spielplatz-Club 06.00 – ende offen Carl Benson & Andre Bergman</p>

infos: www.stylecharts.de oder www.lost-in-music.biz

WK Stellen

SPIELPLATZ
Aachenerstr 17-19

AQUA-BEACH
Ludwigstr 1a

PROJEKT 42
Waldhausener str 40-42

SINAS CLUB
Waldhausenerstr 55

HERR ROSSI
Waldhausenerstr 57-61

TICKETSANDMORE.DE
Hindenburgstraße 170
41061 Mönchengladbach
02161 17 83 22

HOCHSCHULE MG & KREFELD
asta Büro

KULT MG
Hindenburgstraße 75
41061 Mönchengladbach

KULT KR
Hochstraße 123
47798 Krefeld

FLIPSIDE
Wallstrasse 37
40213 Düsseldorf

STYLECHARTS
Königstrasse 54
47051 Duisburg

ONLINE VVK:
amiando.de/lostinmusic











SATURN

MUSIK, DVDS & GAMES

Rezensiert von Corinna Ingenhaag

TONY GILROY
„DUPLICITY“

VERBLÜFFEND))

DVD – Actionkomödie



MI6-Spion Ray Koval (Clive Owen) und CIA-Agentin Claire Stenwick (Julia Roberts) arbeiten für zwei verschiedene Seiten und geraten aneinander. Er verführt sie – sie

betäubt ihn. Nach drei Jahren treffen sie sich zufällig wieder – und verlieben sich ineinander. Sie schlägt vor, dem Geheimdienst den Rücken zu kehren und in einem Wirtschaftsunternehmen viel Geld zu verdienen. Sie schleusen sich bei konkurrierenden Pharmafirmen ein und wollen zusammen das genialste Medikament der Welt stehlen. Ihre Berufe, die Misstrauen mit sich bringen, stehen ihnen dabei im Wege und bereiten ein überraschendes Ende.

Universal Pictures

CLINT EASTWOOD
„DER FREMDE SOHN“

MITREISSEND))

DVD – Thriller



Im Jahr 1928 verschwindet in Los Angeles ein Junge. Es ist der Sohn von Christine Collins (Angelina Jolie). Zusammen mit der Polizei beginnt sie mit der Suche. Nach fünf qualvollen Monaten teilt man Christine Collins plötzlich mit, ihren Sohn gefunden zu haben. Als sich alle am Bahnhof einfinden, um den verschollenen Sohn zu empfangen, bemerkt Christine sofort, dass es sich bei dem ankommenden Jungen nicht um ihren Sohn handelt. Der Junge selbst stimmt jedoch zu, seine Mutter in Christine wiederzuerkennen und auch die Polizei bestätigt dies. Der erbitterte Kampf und die Suche einer liebenden Mutter beginnen.

Universal Pictures

JULIETTE LEWIS
„TERRA INCOGNITA“

AUFMÜPFIG))



Rock

Juliette Lewis ist wohl das perfekte Beispiel für einen Allrounder. Die Amerikanerin ist neben ihrer Gesangskarriere auch eine angesehene Schauspielerin, die bereits an der Seite von Stars wie Brad Pitt – mit dem sie einige Zeit liiert war – Johnny Depp, Kim Basinger und vielen anderen spielte. Sie brilliert in der Rolle der frechen Göre und auch im wahren Leben ist Juliette eine Rebellin. Die Rocklady trennte sich Anfang 2009 von ihrer Band „Juliette & the Licks“ und startet nun mit der CD „Terra Incognita“ solo durch.

Warner

NEWTON FAULKNER
„REBUILT BY HUMANS“

SYMPATHISCH))



Pop

Newton Faulkner ist die musikalische Begabung mit in die Wiege gelegt worden. Nachdem er sich als Kind an Schlagzeug und Piano versucht, entdeckt er mit 13 Jahren die Gitarre für sich und gilt schon bald als Wunderkind am Zupfinstrument. 2007 ist er mit der gefühlvollen Ballade „Dream Catch Me“ in den deutschen Charts vertreten. Der Engländer mit den sympathischen roten Dreadlocks schreibt alle Songs selber. Er ist außerdem für sein außergewöhnliches Gitarrenspiel, mit unkonventionellen Zupftechniken und dem Spiel auf dem Gitarrenkorpus, bekannt.

Sony BMG

GAME FÜR ERWACHSENE
FEUERWEHR-SIMULATOR

BRANDHEISS))



Astragon mit Sitz in Mönchengladbach ist Spezialist im Bereich der Berufssimulation. Die neueste Errungenschaft ist der Feuerwehrsimulator. Bei dieser Simulation kann der klassische Kindheitsberufswunsch ausgelebt werden: Menschen retten und Brände löschen. Damit das PC-Spiel so realistisch wie möglich ist, wurden grafisch besonders hochwertige Produkte angewandt. Die Abbildungen aus dem Spiel hat der ortsansässige Spielehersteller, zusammen mit der Rotterdamer Softwareschmiede vstep, in der Mönchengladbacher Feuerwache aufgenommen. astragon Software GmbH

MELANIE FIONA
„THE BRIDGE“

STARK))



Soul

Melanie Fiona wird in den 80ern in Toronto als Tochter zweier Immigranten geboren. Schon in ihrer Kindheit beginnt sie zu singen. Die kanadische Einwanderergesellschaft führt dazu, dass sie viele Freunde aus verschiedenen Kulturen hat – mit ihrer Musik will sie jede Kultur ansprechen. Heute findet man in ihren Songs, die sie selber schreibt, Einflüsse aus Soul, R'n'B, Pop und Reggae. Das am 4.9. erschienene Album „The Bridge“ vereint all diese Komponenten und birgt eine Vielzahl abwechslungsreicher Songs.

Universal

JEREMIH
„JEREMIH“

FRISCH))



R'n'B

Der heute 21 Jahre alte Jeremih stammt aus Chicago. Nach seinem Musik-Studium nimmt er mit seinem Studienkollegen die Single „My Ride“ auf. Im Oktober 2008 folgt der zweite Titel namens „Birthday Sex“, die in den USA ein echter Hit wird. 2009 wird er von Def Jam unter Vertrag genommen. Heute ist er Rapper, Produzent und Songschreiber. Außerdem spielt er Saxofon, Klavier, Schlagzeug und Bass. Das erste Album von Jeremih ist ein echtes Muss für Fans des souligen R'n'B-Sounds. In den USA schaffte es das neue Album „Jeremih“ bis auf Platz 6 der Charts.

Universal

GAME FÜR KINDER
PROFESSOR LAYTON

DETEKTIVISCH))



Das beliebte Spiel um Professor Layton geht in die zweite Runde. Das neue Game für Nintendo DS heißt „Professor Layton und die Schatulle der Pandora“. Wieder macht sich das Ermittlerduo mit Hilfe des Spielers auf die Jagd nach dem Bösen. Layton und Luke müssen viele Rätsel lösen und mit dem Molentary Express zahlreiche verschiedene Orte aufsuchen. Dabei treffen sie auf jede Menge skurriler Figuren. Mit klassischen Schiebepuzzle und Schalterrätseln und Rechenaufgaben denkt sich der Spieler von Level zu Level. Das Spiel hat keine Altersbeschränkung.

Nintendo





GLADBACHER BANDS

NORBERT TRANSPORT

„Leben wie es kommt, leben wie ist es ist, leben wie es bleibt, ein Leben wird vermisst.“ Die Texte von Norbert Transport berühren, verführen, gehen unter die Haut. Die drei Gladbacher erzählen von Hoffnung, Liebe, Zeit und Gefühlen, jenseits jeglicher Oberflächlichkeiten. Der Sound erinnert an die Hamburger Schule, an Bands wie die Sterne oder Blumfeld. Hinzu kommt eine Portion warmherzige humorvolle Heimat. „Ein Freund hat mal gesagt, dass unsere Musik im besten Sinne die niederrheinische Mentalität widerspiegelt. Wir versuchen seitdem den Ausdruck ‚Rheinländer Schule‘ zu etablieren“, erzählt Till. Mit Norbert hat er bereits in vielen Bands gespielt, gemeinsam mit Sara haben sie 2006 Norbert Transport gegründet.

Der erste Gig war vor geladenen Gästen im Projekt 42. „Ich spiele schon lange Gitarre, aber ich hatte noch nie auf einer Bühne gesungen“, so Norbert. Direkt am nächsten Tag wurden die drei eingeladen, auf dem Kapuzinerplatz im Rahmen der WM auf einer großen Bühne zu spielen. „Drei Leute sind gekommen und an der Bühne prangte eine riesige Mediamarkt-Reklame. Das hat uns nur noch mehr zusammen geschweißt“, erinnert sich das Trio, dass seitdem in ganz Deutschland aufgetreten ist – meist in kleinen Clubs, mal vor textsicheren Fans, mal in fremden Städten bei Festivals. „Gerade auswärts gab es bewegende Auftritte. Wir sind ohne Erwartung hingefahren und auf einmal feiern alle mit“, sagt Norbert.

Kein Vertrag, kein Stress

Norbert Transport haben ihre CD „gut.“ selber produziert und vertreiben sie über ihre Homepage. Einen Plattenvertrag vermissen sie nicht wirklich, sie können ohne Druck ihre Ideen realisieren. „Ich habe es genossen, ein halbes Jahr gar nichts zu machen. Ich brauchte die Zeit. Wenn man einen Deal hat, ist das direkt verbunden mit Erwartungen und Zeitdruck“, sagt Norbert. „Norbert Transport ist momentan definitiv kein kommerzielles Projekt. Es ist eher eine Vision. Und die lässt sich nicht in ein Korsett zwingen.“ Alle studieren: Sara (29) Kommunikationsdesign, Norbert (28) Ton- und Bildtechnik, Till (28) Medientechnik. Das ist nicht zu übersehen auf der gelungenen Homepage und in den originalen Videos, die die drei selber gestalten. „Norbert Transport ist mehr als Musik, eine Philosophie, an der auch andere Leute beteiligt sind.“

Text: Susanne Schnabel

INFO

Bandmitglieder:

Norbert Krause (Gesang, Gitarre),
Sara Lopes (Bass), Till Gavallér (Schlagzeug)

Nächstes Projekt:

7.11.2009 Klanginstallation „Bewegung“ in der Christuskirche am Kapuzinerplatz bei der Kultur Nacht mit dem Künstler Dominik Hildebrand
Limitiertes CD/Postkarten-Paket „gut.“ über die Homepage bestellbar.

Hören, sehen und lesen im Netz:

www.norbert-transport.de
www.myspace.com/norberttransport



Verschenk' Dich selbst



GUTSCHEIN

FOTOAKTION NOVEMBER / DEZEMBER 09

15% auf alle Fotoserien

Schwanstein Fotografie

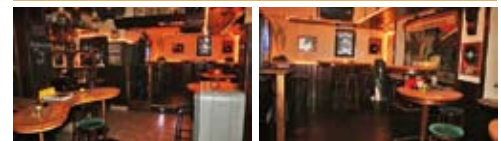
Friedrichstrasse 40
41061 Mönchengladbach

Telefon +49 (0) 2161-464500

www.schwanstein-design.de

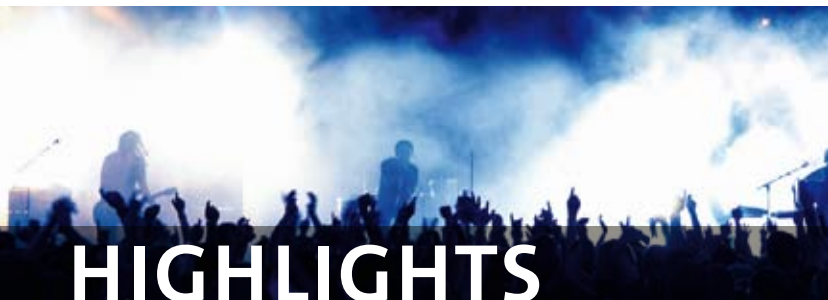
Haus Mühlen

- Live-Musik • Party
- Karaoke • Bundesliga Live
- Feiern im großen Rahmen mit Beratung und individuellem Buffet



Haus Mühlen
Inhaberin Sandra Misanovic
Brucknerallee 3 · 41236 MG
Tel.: 0 21 66 / 4 22 48
Mobil: 01 63 / 3 61 37 73

Alle Infos unter:
www.muehlen-eck.de



HIGHLIGHTS

„NOBELPREISTRÄGER IN MÖNCHENGLADBACH“: PROF. DR. HARALD ZUR HAUSEN



Harald zur Hausen, Nobelpreisträger Medizin des Jahres 2008, studierte Medizin an den Universitäten Bonn, Hamburg und Düsseldorf. Er arbeitete am Institut für Hygiene und Mikrobiologie in Düsseldorf und am Children's Hospital in Philadelphia, war Oberassistent am Institut für Virologie der Universität Würzburg und leitete als Professor das Institut für Virologie an der Universität Erlangen-Nürnberg. 1977 wurde er auf den Lehrstuhl für Virologie an die Universität Freiburg berufen. Von 1983 bis 2003 war er Vorsitzender und wissenschaftliches Mitglied des Stiftungsvorstandes des Deutschen Krebsforschungszentrums in Heidelberg.

Zur Hausens spezielles Forschungsgebiet ist die Entstehung von Krebsarten aus Virusinfektionen. Anfang der 80er-Jahre konnte er erstmals die Typen HPV 16 und HPV 18 des humanen Papillomvirus aus an Gebärmutterhalskrebs erkranktem Gewebe isolieren. Die Entdeckung des Auslösers der bei Frauen dritthäufigsten Krebserkrankung eröffnete völlig neue Perspektiven der Vorbeugung und Behandlung und führte letztlich zur Entwicklung von HPV-Impfstoffen, die seit 2006 verfügbar sind. Harald zur Hausen wurde 2008 zusammen mit den Franzosen Luc Montagnier und Françoise Barré-Sinoussi der Nobelpreis für Medizin zuerkannt.

Die Vortragsveranstaltung des Initiativkreises Mönchengladbach wird moderiert von Sabine Christiansen, Schirmherr ist der Vorstandsvorsitzende der Stadtsparkasse Mönchengladbach, Horst Wateler.

Di. 17.11.2009, 19:30
Kaiser-Friedrich-Halle

„NACHTAKTIV“ AM 7.11.2009 – 3. MÖNCHENGLADBACHER KULTURNACHT

Sektor M, Sophienstr. 37a, ab 19:00

Zur Kulturnacht präsentieren sich die unter dem Namen Sektor M. zusammengeschlossen Fotografen, Filmschaffenden, Grafik- und Kommunikationsdesigner mit ihren künstlerischen Arbeiten. Deniz Güneyley stellt eine Video-Installation aus. Carlos Albuquerque zeigt Fotografien, die in Zusammenarbeit mit der Modedesignerin Eva Brachten entstanden sind. Peter Reibel bringt in seiner Ausstellung „12“ 12 Bilder, 12 Stunden und 12 Motive in einen Kontext. Von Stefano C. Picco ist freie Grafik und Kunst zu sehen. Eva Brachten präsentiert in drei Modenschauen ihre Kollektionen.



Galerie Café Message, Sophienstr. 17, ab 21:00

Mit der GoMusic-Session bringt das Galerie Café Message eine Top-Veranstaltung ein. Martin Engelen, Produzent und Bassist, organisiert das Projekt, das ein Garant für einen berausenden Musikabend voller überraschender Momente ist. Bekannte Stücke aus 50 Jahren Musikgeschichte erleben eine eigene Interpretation. Diesmal dabei: Sängerin Sylvia Gonzalez Bolivar, spätestens ein Begriff seit der Hymne „Liberatio“ und den Musical-Hauptrollen in „Tabaluga und Lilli“ und „Falco meets Amadeus“.

Die Spindel, Untere Straße 133, ab 19:30

In der Spindel entfesselt sich das „Gladbacher Künstler-Knäuel“. Monika Hintsches, Peter Rumpel, Willi Acker und weitere heimische Kleinkünstler gestalten einen buntgemischten Kabarett-Abend mit Sketchen und Schmunzeltexen aus ihren Programmen von gestern, heute und morgen. Den kriminellen Part übernimmt Arnold Küsters, der einen brandneuen Kurzkrimi präsentieren wird. Später sieht man ihn mit Blues Harp und Percussionset auf der Bühne als Mitglied von „Stixx“.



Weitere „nachtaktiv“-Veranstaltungen:
siehe Seite 36 oder unter www.nachtaktiv-mg.de



KONZERTE

KLASSIK & JAZZ

„Sinfonie und Co.“
So. 1.11.2009, 17:00
Streichorchester „Violis“ und „ConMoto“.
Musikschule, Carl-Orff-Saal

Junges Podium
Mi. 4.11./Di. 17.11./
Mi. 25.11.2009, 19:30
Musikschule, Carl-Orff-Saal
Di. 17.11.2009, 19:30
City-Haus, Mühlenstr. 2-4

Jazz im Linol
Do. 5.11.2009, 19:30
Theatercafé Linol

2. Meisterkonzert
„Concerto Köln“
Do. 5.11.2009, 20:00
Werke von Händel, Purcell,
Vivaldi und Telemann.
Kaiser-Friedrich-Halle

Konzert am Nachmittag
Fr. 6.11.2009, 16:00
Hardterwald-Klinik

Jazz im Jazzkeller
Fr. 6.11.2009, 20:00
Walter's Borderland Jazzband
mit Jérôme Cardinaals.
Haus Erholung

Orgelmusik zur Marktzeit
Sa. 7.11./Sa. 28.11.2009, 11:30
Ev. Hauptkirche Rheydt

„Back from Blanken-
heim 2009“
So. 8.11.2009, 11:00
Orchester „Intermezzo“.
Musikschule, Carl-Orff-Saal

„Klatschmohn“.
So. 8.11.2009, 16:00
Querflötenquartett.
Musikschule, Foyer

„All that Jazz“
So. 8.11.2009, 17:00
„OPUS 125“ spielt Jazz-Werke.
Kaiser-Friedrich-Halle

2. Schlosskonzert
„El piano español“
Fr. 13.11.2009, 20:00
Spanische Klaviermusik.
Schloss Rheydt, Rittersaal

Rathauskonzert
So. 15.11.2009, 17:00
Rathaus Abtei, Ratsaal

1. Chorkonzert
Do. 19.11.2009, 20:00
Niederrheinischer Konzert-
chor: Werke von Strawinsky,
Debussy und Orff.
Kaiser-Friedrich-Halle

Konzert

Fr. 20.11.2009, 19:00
SchülerInnen der Abteilung
Studienvorbereitung.
Musikschule, Carl-Orff-Saal

Jazz am Schmölderpark
Fr. 20.11.2009, 19:30
HPT-Jazzverein mit
Sängerin Jutta.
Gasthaus am Schmölderpark
• siehe Seite 44 oben

2. Konzert im Zyklus
„Best of NRW“
Fr. 20.11.2009, 20:00
Boris Radulovic (Klavier)
spielt Werke von Mozart,
Mendelssohn Batholdy,
Ravel und van Beethoven.
Schloss Rheydt, Rittersaal

JAZZ-VISIONS
Fr. 20.11.2009, 20:00
„Regina Mester und Band“.
BIS-Zentrum

Konzert zum Händeljahr
Sa. 21.11.2009, 19:00
Musikschule, Carl-Orff-Saal

„Joyce van de Pol“
Do. 21.11.2009, 20:00
Gaststätte Rißdorf

„Feste feiern II“
So. 22.11.2009, 11:30
SchülerInnen der Musik-
schule.
Schloss Rheydt, Rittersaal

„Zehn Finger PLUS“
Fr. 27.11.2009, 19:30
SchülerInnen der Klavierklas-
sen musizieren solistisch und
kammermusikalisch.
Musikschule, Carl-Orff-Saal

„Messa da Requiem“
Sa. 28.11.2009, 19:30
Chorkonzert der Kantorei.
Ev. Hauptkirche Rheydt

Jazz Frühschoppen
So. 29.11.2009, 11:00
Haus Mühlen

Advent-Jazz
So. 29.11.2009, 12:00
Walter's Borderline Jazz-Band
mit Brenda Boykin (USA).
Gasthof Loers

Weihnachtskonzert
So. 29.11.2009, 16:00
Rheydter Kinder- und
Jugendchor „Theo Laß“.
Ev. Hauptkirche Rheydt

„Ohrwürmchen“
So. 29.11.2009, 14:45
VHS-Salonorchester.
Hardterwald-Klinik

ROCK, POP & CO.

„Peggy Sugarhill“
Fr. 6.11.2009, 20:00
BIS-Zentrum
• siehe Seite 42 oben

„Jay Ottaway“
Fr. 6.11.2009, 22:00
The Pogs – Irish Pub

Rocknacht in Wanlo
Sa. 7.11.2009, 20:00
Mehrzweckhalle Wanlo

„Sebastian Zundi“
Sa. 7.11.2009, 21:00
Irish Night.
Haus Mühlen

„Dr. Mojo“
Mi. 11.11.2009, 20:00
Blues, Gospels, Balladen.
Folk & More Music Club/
Gaststätte „Am Dörestrücke“

„Projekt 4“ feat.
Gerd Strasdas
Fr. 13.11.2009, 20:00
BIS-Zentrum

„The Fog Joggers“
Fr. 13.11.2009, 21:00
Galerie Café Message

„Junior Stage 2009“
Sa. 14.11.2009, 19:30
Abschlusskonzert.
Musikschule, Carl-Orff-Saal

„DA BAND“
Sa. 14.11.2009, 20:00
Denk Mal – Geneickener Hof

„Simply Mad“
Sa. 14.11.2009, 21:00
Haus Mühlen

Kulturfrühstück:
„Hiding in the Witchland“
So. 15.11.2009, 11:00
Thomas Mentches & Band.
BIS-Zentrum

„Eleonore“ – live
Sa. 21.11.2009, 20:00
Bands: „Eleonore“,
„trickORtreat“, „Kendis Dai“.
BIS-Zentrum

„Basta“
Sa. 21.11.2009, 20:30
Kunstwerk Wickrath

„Who are you“
German tribute to „The Who“.
Sa. 21.11.2009, 20:30
Denk Mal – Geneickener Hof

„Dead Guitars“
Sa. 21.11.2009, 21:00
Galerie Café Message

AUSSTELLUNGEN

SPORT



„...zurück ins Leben“ bis 3.11.2009

13:00-17:00 (1.11.)
9:00-17:00 (2.11. + 3.11.)
Bilder und Skulpturen, die sich der Trauerarbeit widmen.
**Kunstbunker,
Heinz-Nixdorf-Str. 18a**

„über gänge“

Antje Präper, Viktor Schmidt.
bis 7.11.2009
14:00-18:00 di-fr
11:00-14:00 sa
**Galerie f:72 im V16, etage 1
Viersener Str. 16**

Kunst des Ledermasken- handwerks

Stephanie Hermes.
bis 7.11.2009
14:00-19:00 di-fr
11:00-16:00 sa
**Weinhaus Jean-Michel
Chavier, Wehnerstr. 1-7**

Malerei in Öl und Acryl

Angelika Stephan.
bis 7.11.2009
15:00-18:00 mi-fr
11:00-14:00 sa
Gemeinschaftsausstellung mit ca. 20 Abstraktionen in expressionistischer Malweise und großformatigen Bildern.
**blue galerie,
Aachener Str. 35**

„Friends, Heroes and Others“

Vaago Weiland.
bis 14.11.2009
9:30-18:30 mo-fr
10:00-15:00 sa
Kombination von gemalten Fotoschnappschüssen, Momentaufnahmen und gestellte Szenen mit der morbiden Ästhetik von Plakatwänden.
**Werkstattgalerie,
Dahlemer Str. 52-54**

„Aus Garderoben und Kleiderschränken“

bis 22.11.2009
10:00-18:00 di-so
Damenmode der 50er- bis 70er-Jahre.
**Museum Schloss Rheydt,
Schlossstr. 508**

Gemeinschafts- ausstellung

ab 14.11.2009 bis 22.11.2009
14:30-17:00 mo-fr
11:00-18:00 sa, so
Bilder der Moderne, Aquarelle und Ölgemälde von Hildegard Orthuber, Theo Held und Josef Reidmacher.
**Schloss Wickrath,
Nassauer Stall**

„Drei-Farben-Bilder“

Barbara Adamek.
ab 8.11. bis 29.11.2009
17:00-19:00 fr
15:00-17:00 sa, so
**kunstraumno.10,
Matthiasstr. 10**

„Partner – Partners“

Mauga Houba-Hausherr/
Sjaak Smetersers.
bis 14.12.2009
10:00-16:00 mo-do



Die Ausstellung ist sowohl das Ergebnis der Zusammenarbeit zweier Organisationen, die in der euregio rhein-maas-nord zusammenarbeiten als auch der guten Zusammenarbeit mit und zwischen den Künstlern.
**eurégio-Haus,
Konrad-Zuse-Ring 6**

Uwe Mitzkeit

bis 15.12.2009
10:00-11:00 + 18:30-20:30 di-fr
Malerei.
**BIS-Zentrum (Café bisQuit),
Bismarckstr. 97-99**

„Eine Reise nach China“

Renate Scherra.
ab 20.11.2009 bis 20.12.2009
Eröffnung: Fr. 20.11., 20:00
14:00-18:00 di-fr
11:00-14:00 sa
**Galerie f:72 im V16, etage 1
Viersener Str. 16**

„Nr. 11 Kneipe und Kunst“

Anja Kühlen.
bis 28.12.2009
16:00-22:00 mo-so
**Bahnhofstr. 7-9
Mönchengladbach-Rheydt**

„Das Gespinst“ – die Sammlung Schürmann

bis 10.1.2010
10:00-18:00 di-so
**Städt. Museum Abteiberg,
Abteistr. 27**

„Little Warshaw“

ab 7.11.2009 bis 10.01.2010
10:00-18:00 di-so
Das Spiel der Wandlungen.
**Städt. Museum Abteiberg,
Abteistr. 27**

„innen – raum – außen“

Angela Glajcar.
ab 28.11.2009 bis 16.1.2010
**Eröffnung:
Sa. 28.11.2009, 16:00-19:00**
13:00-18:00 di-fr
10:00-14:00 sa
Galerie Löhr, Kaiserstr. 67

„Horizonte“

bis 17.1.2010
18:00-24:00 mi-sa
12:00-15:00 + 18:00-24:00 so
Ausstellung mit Ölgemälden von Arno Topüth.
**Restaurant Flachs Hof,
Merreter 10**

„Farbe bekennen“

ab 15.11.2009 bis 24.1.2010
10:00-18:00 di-so
Siegerfotos und ausgewählte Fotografien aus dem euregionalen Wettbewerb des Limburgs Museum Venlo.
**Museum Schloss Rheydt,
Schlossstr. 508**

Bertram Schilling

bis Januar 2010
**Kanzlei Szary, Breuer,
Westerath & Partner,
Bökelstr. 40**

„Bitte (Ei)nsteigen“

Urban Stark.
ab 2.11.2009 bis 26.2.2010
8:00-17:00 mo-do
8:00-16:00 fr
Der Künstler zeigt Probleme unserer Gesellschaft in Skulpturen und Wandobjekten. Ausstellung im Rahmen der Reihe „Linie Kunst“.
**NVV-Hauptverwaltung,
Odenkirchener Str. 201**

„Notes on Sculpture“

Robert Morris.
ab 29.11.2009 bis 24.5.2010
10:00-18:00 di-so



Robert Morris (*1931) gilt als einer der bedeutendsten Künstler der 60er-Jahre, da er mittels seiner Objekte und Texte völlig neue Kriterien für die Betrachtung von bildender Kunst herstellte.
**Städt. Museum Abteiberg,
Abteistr. 27**

BASKETBALL

1. Regionalliga West Männer

Fr. 6.11.2009, 20:00
NVV Lions MG –
Benslips Baskets Salzkotten
So. 22.11.2009, 16:00
NVV Lions MG –
BBV Hagen
**Jahnhalle,
Volksgartenstr. 165**



FUSSBALL

1. Bundesliga Männer

Sa. 7.11.2009, 15:30
Borussia Mönchengladbach –
VfB Stuttgart
Sa. 28.11.2009, 18:30
Borussia Mönchengladbach –
FC Schalke 04
**Stadion Borussia Park,
Hennes-Weisweiler-Allee 1**
• siehe auch Bericht auf
Seite 34

Regionalliga West Männer

Sa. 21.11.2009, 14:00
Borussia M'gladbach II –
SC Preußen Münster
**Grenzlandstadion,
Seminarstr. 20**

Regionalliga West Frauen

So. 8.11.2009, 12:00
Borussia Mönchengladbach –
TuS Harpen
So. 29.11.2009, 12:00
Borussia Mönchengladbach –
GSV 1910 Moers
Am Haus Lütz

A-Junioren-Bundesliga

Sa. 21.11.2009, 14:30
Borussia Mönchengladbach –
Alemannia Aachen
**Grenzlandstadion,
Seminarstr. 20**

B-Junioren-Bundesliga

So. 15.11.2009, 13:00
Borussia Mönchengladbach –
Rot-Weiss Essen
So. 29.11.2009 11:00
Borussia Mönchengladbach –
Bonner SC
**Stadion Borussia Park,
Hennes-Weisweiler-Allee 1**

GOLF

Martinsgans-Turnier

So. 8.11.2009
Weckmann-Turnier
So. 29.11.2009
Golfclub Schloss Myllendonk e. V.,
**Myllendonker Str. 113,
41352 Korschenbroich**

HANDBALL

Oberliga Männer

Sa. 14.11.09, 19:30
Borussia Mönchengladbach –
Neusser HV
**Jahnhalle,
Volksgartenstr. 165**
• siehe auch Bericht auf
Seite 35

HOCKEY

1. Hallen-Bundesliga West Männer

Fr. 13.11.2009, 19:30
Rheydter SV – SW Neuss
So. 29.11.2009, 19:00
Rheydter SV – Rot-Weiß Köln
**Sporthalle Rheydt-West,
Eспенstraße**

2. Hallen-Bundesliga West Männer

Sa. 21.11.2009, 18:00
Gladbacher HTC –
RTHC Leverkusen
Sa. 28.11.2009, 19:00
Gladbacher HTC –
Blau-Weiß Köln
**GHTC Sportsdome, An den
Holter Sportstätten 11**

PFERDESPORT

Trabrennen „Mönchen- gladbach auf Trab“

So. 15.11.2009, 14:00
Do. 26.11.2009, 18:30
**Trabrennbahn,
Am Flughafen 5**

SCHACH

Stadtmeisterschaft

Fr. 6.11.2009, 19:30
(5. Runde)
13.11.2009, 20:00
Stadt-Blitz-Meisterschaft
Fr. 27.11.2009, 19:30
(6. Runde)
**Kantine der Schorch AG,
Breite Str. 131**

SCHWIMMEN

40. Jugendschwimmfest Sa. 17.11.2009

Eine Veranstaltung der DLRG,
OG Mönchengladbach e. V.
Vitusbad, Breitenbachstr. 52

1. Vitus-Winter-Sprint

Sa. 28.11. bis So. 29.11.2009
Veranstalter und Ausrichter:
SG Mönchengladbach
Vitusbad, Breitenbachstr. 52
• siehe auch Bericht auf
den Seiten 32/33

TISCHTENNIS

Regionalliga West Frauen

Sa. 14.11.2009, 18:30
DJK SF 08 Rheydt –
TTVg WRW Kleve II
**Turnhalle
Waisenhausstraße**

SONSTIGES

Deutsche Meisterschaft im Kite Landboarding

Sa. 7.11. bis So. 8.11.2009



Bereits zum dritten mal veranstaltet die German Parakart Kitesailing Association (GPA) die Deutsche Meisterschaft in den Disziplinen Race und Freestyle. Beim Race fahren die Piloten auf einem Rundkurs in mehreren Rennen gegeneinander. Beim Freestyle wird der Sieger im K.O.-System ermittelt. Die Meisterschaft besteht aus vier einzelnen Tourstops an verschiedenen Orten quer durch Deutschland. Der letzte Lauf findet auf dem Segelflugplatz in Mönchengladbach-Wanlo statt, wo auch der Gesamtsieger gekürt wird.
**Segelflugplatz Wanlo,
Kuckumer Straße 70**



Die Bösen Schwestern: „ZUCKER-Babies“
Sa. 21.11.2009, 20:00
Die Spindel
 Die Werbung hat nun auch die Gruppe der über Hundert-jährigen für sich entdeckt. Wen also wundert's, wenn die Werbe-Fuzzies sofort Anita Palmerova und Magda Anderson im Sinn haben? Wenn jemand einem Eskimo einen eisgekühlten Eierlikör verkaufen kann, dann doch wohl die Zwei von der Näh- und Singgruppe „Nähen für den Hunger“. Also bittet eine sehr bekannte Süßstofffirma zum Vorsingen für einen Werbespot und Anita sieht sich bereits als neue „Klementine“ am Sternenhimmel der Werbestars. Schon bald singen die beiden, bis sie Sterne sehen! Oder Eierlikör trinken? Oder beides! Prost!



Jazz am Schmölderpark
Fr. 20.11.2009, 19:30
Gasthaus am Schmölderpark
 Nach erfolgreicher Sommersaison stellt sich der HPT-Jazzverein mit Sängerin Jutta wie jedes Jahr wieder im Gasthaus am Schmölderpark mit neuem Programm vor. Der HPT-Jazzverein präsentiert ein schwungvolles, anspruchsvolles Jazz-Unterhaltungsprogramm mit Jazzhits die jeder kennt, gesungen von drei Gesangs-solisten in Englisch, Deutsch und „op Platt“. Zur Zeit arbeitet die Band an ihrer zweiten CD.

Di 17 NOVEMBER

BÜHNE
„Der Diener zweier Herren“
 Komödie in drei Akten.
 20:00 TiN – Theater im Nordpark (Großer Saal)
„So verschieden ist es im menschlichen Leben“
 Literarisches Kabarett mit Texten von Kurt Tucholsky.
 19:00 Scala

PARTY
Karaoke im Haus Mühlen
 Mit Michael Holm.
 20:00 Haus Mühlen
Disco Fox Party
 21:00 Kastanienhof

VORTRÄGE
Sozialversicherungsrecht: Betriebsprüfung durch den Rentenversicherungsträger
 14:30 VHS, Haus Berggarten
Psychokinesiologie
 19:15 FBS, A.-Ladener-Haus
„Nobelpreisträger in Mönchengladbach“
 Prof. Dr. Harald zur Hausen, Nobelpreisträger Medizin des Jahres 2008.
 19:30 Kaiser-Friedrich-Halle
• siehe „Highlights“, S. 40
Wie entstehen meine Bilder?
 Führung mit der VHS durch das Fotolabor der Firma CeWe-Color.
 20:00 CeWe-Color

SONSTIGES
Weihnachtsmenü
 Workshop für Erwachsene.
 18:00 InfoCenter Ernährung u. Haushaltstechnik der NVV

Mi 18 NOVEMBER

BÜHNE
„Hamlet, Prinz von Dänemark“
 Drama von Shakespeare.
 20:00 TiN – Theater im Nordpark (Großer Saal)

KIDS
„Kasper hilft dem Weihnachtsmann“
 Aufführung des Neknerf Kaspertheaters für Kinder ab 3 Jahre.
 10:30 + 15:00 Die Spindel

LITERATUR
ARTenLESE
 Leseratten tauschen sich über Gelesenes in geselliger Runde im BIS-Café aus.
 18:30 BIS-Zentrum
1. Literaturabend des Fördervereins der Kliniken Maria Hilf GmbH
 Die Buchhandlungen Degenhardt und prolibri stellen unter dem Motto „Herbstzeit ist Lesezeit!“ aktuelle und interessante Bücher vor.
 19:30 Kapelle der Kliniken Maria Hilf
Edgar-Allan-Poe-Nacht
 Rezitationsabend.
 19:30 Hochschule Niederrhein, Hochschulbibliothek
LesARTen
 Schreibkreative präsentieren selbstverfasste Texte.
 20:00 BIS-Zentrum

IHR FRISEUR
 Haar - Kunst & Ambiente
 LA BIOSHETIQUE®
 PARIS

 Petra Kirstein
 Tel. 0 21 61 444 95
 Reyerhütter Str. 67
 41065 M. Gladbach
 www.ihrfriseur-kirstein.de

PARTY
Plastique
 20:00 Bar Plastique
Blue Lounge Session
 präsentiert „Ricky Fahrenheit“ & „Red Desert“.
 21:00 Projekt 42
My Royal Suite
 22:00 Black & White
Mittwochstanz
 23:00 Herr Rossi

FESTE/MÄRKTE
Trödelmarkt
 6:00-14:00 Trabrennbahn

VORTRÄGE
Jakobsgeschichten
 16:30 VHS, Haus Berggarten
Fibromyalgie: Wenn die Schmerzen alltäglich werden
 Vortrag von Heilpraktiker Ingomar Polley.
 18:30 VHS, Haus Berggarten
Stomatologie – künstlicher Darmausgang
 19:00 Ev. Krankenhaus Bethesda
Selbstheilung und Gesundheitsvorsorge durch Prana-Heilkunde
 19:30 FBS, A.-Ladener-Haus
ADS und ADHS
 20:00 FBS, A.-Ladener-Haus

Do 19 NOVEMBER

BÜHNE
„Johnny Cash – The Beast in Me“
 Musikalisches Porträt von James Edward Lyons.
 20:00 TiN – Theater im Nordpark (Kleiner Saal)
„Villon und Margot“
 Das Leben des Vaganten Francois Villon. Veranstaltung des Theater Spielplatz.
 20:00 Café Nostalgie
„From Zabrze with Love“
 Der Familie Popolski – der Erfinder der Popmusik.
 20:30 Kunstwerk Wickrath

KIDS
Zuckersüßer Nachmittag
 Herstellung von bunten bis hin zu Knall-Bonbons wie bei Harry Potter!
 Für Kinder von 3 bis 12 Jahre.
 15:30 Jungle-Kids
Jugend-Disco ab 13 Jahre
 18:00-21:00 Jugendclubhaus Westend

VORTRÄGE
Informationsveranstaltung für werdende Eltern
 18:30 Elisabeth-Krankenhaus
Trennung, Scheidung – wer blickt noch durch?
 Neues aus dem Familienrecht.
 18:30 VHS, Haus Berggarten
Gardasee und Brenta
 Vortrag der VHS.
 19:30 Stift.-Hum. Gymnasium
75 Jahre „Barmer theologische Erklärung“
 In der Reihe „Donnerstags Halb Acht“.
 19:30 Ev. Hauptkirche Rheydt

Fr 20 NOVEMBER

BÜHNE
„Der Diener zweier Herren“
 Komödie in drei Akten.
 20:00 TiN – Theater im Nordpark (Großer Saal)
„Der Bär“ und „Der Heiratsantrag“
 Zwei komische Einakter von Anton Tschechow.
 20:00 Theater Spielplatz
„Chippendales“
 Only the Best-Tour 2009.
 20:30 Kunstwerk Wickrath

KIDS
Kinder-Disco bis 13 Jahre
 14:30-17:00 Jugendclubhaus Westend
Workshop „Hinter verzauberten Fenstern“
 Für Kinder ab 6 Jahre.
 15:30-17:00 TiN – Theater im Nordpark (Probephöhne)
„Michel und seine Streiche“
 Aufführung der Theatergruppe „Pipapo“ für Kinder und Erwachsene.
 20:00 GGS Rheindahlen
• siehe Seite 45 oben

PARTY
Plastique
 20:00 Bar Plastique
„Freeze Dried Rockers“ / „Spin My Fate“
 Mit support act, anschl. Rockdisco mit DJ Sascha.
 21:00 Projekt 42
Nachtgalerie Freitag
 22:00 Nachtgalerie
DJ-Party + Liveperformance
 Sem ruft Reggae.
 22:00 Galerie Café Message
Flatrate
 22:00 Black & White

VORTRÄGE
So klappt das Stillen
 14:00 FBS, Hansastr. 65

SONSTIGES
„Paulus – denn vür'm Herrjott simmer jlich“
 Kölsch-katholischer Abend.
 19:30-22:00 Citykirche

Sa 21 NOVEMBER

BÜHNE
„Johnny Cash – The Beast in Me“
 20:00 TiN – Theater im Nordpark (Kleiner Saal)
„ZUCKER-Babies“
 20:00 Die Spindel
• siehe oben
„Jetzt ist Schicht“
 Kabarett mit „Kontoauszug“.
 20:00 Theater Spielplatz

KIDS
„Hinter verzauberten Fenstern“
 Adventsgeschichte für Kinder ab 6 Jahre.
 15:00 TiN – Theater im Nordpark (Großer Saal)
„Der Lebkuhenmann“
 Märchen für Kinder ab 5 Jahre.
 16:00 Kaiser-Friedrich-Halle

PARTY
Plastique
 20:00 Bar Plastique
Nachtgalerie Samstag
 22:00 Nachtgalerie
Downtown Break
 Global Hip Hop mit Resident DJ B*Tween & spec. guest DJ Sticky Dojah.
 23:00 Projekt 42

FESTE/MÄRKTE
Trödelmärkte
 6:00-14:00 Trabrennbahn
 6:00-14:00 Parkplatz
 Schlafhorst
Adventsmarkt
 9:00-18:00 Hephata Garten-Shop, Dahler Kirchweg
Adventsbasar
 Selbstgebasteltes erwerben, Pädagogik kennenlernen.
 11:30 Waldorfkindergarten Hollerbusch/Rudolf-Steiner-Schule
Weihnachtsmärkte
 bis 21.12. Alter Markt bis 31.12. Marktplatz Rheydt bis 31.12. Hindenburgstraße

VORTRÄGE
Tod, trauern, neue Wege
 10:00 FBS, A.-Ladener-Haus
Bachblüten für alle Tage
 12:00 Mayersche Buchhandlung, Hindenburgstr. 75

SONSTIGES
Wassererlebnispfad
 11:00-16:00 Wasserwerk Helenabrunn
Charleston Time
 Tanz-Workshop.
 15:00-18:00 BIS-Zentrum

So 22 NOVEMBER

BÜHNE
„Der Vetter aus Dingsda“
 Operette in drei Akten.
 18:00 TiN – Theater im Nordpark (Großer Saal)

KIDS
„Kiko erzählt von Puck“
 2. Kinderkonzert der Niederrheinischen Sinfoniker.
 11:00 TiN – Theater im Nordpark (Großer Saal)
„Ronja und die Weihnachtshexe“
 Ein musikalisches, weihnachtliches Mitmach-Theaterstück von und mit Anders Orth für Kinder ab 3 Jahre.
 15:00 Theater Spielplatz

Misswahl auf Schloss Rheydt
 Junge Damen präsentieren sich mit Outfit und Styling aus den 50er-, 60er- und 70er-Jahren.
 15:00 Schloss Rheydt
• siehe Seite 28

FESTE/MÄRKTE
Kunsthandwerkermarkt
 11:00-17:00 FBS, Anna-Ladener-Haus

VORTRÄGE
Fantasiereisen und Entspannungsmethoden
 10:00 FBS, Hansastr. 65
Die Gärten des Fürsten von Pückler
 Von Berlin bis Bad Muskau. Vortrag mit Lichtbildern.
 11:00 VHS, Haus Berggarten

SONSTIGES
Briefmarkentauschtreffen
 Briefmarkenfreunde 1924 e.V.
 9:30 Naturfreundehaus
Vogelkundliches Museum
 14:00-17:00 Schloss Wickrath
Charleston Time
 Tanz-Workshop.
 15:00-18:00 BIS-Zentrum

Mo 23 NOVEMBER

Kastanienhof
 Hotel - Restaurant
 Jeden Montag ab 21.00 Uhr
Salsa-Party
 Jeden Dienstag ab 21.00 Uhr
Disco Fox Party
 jeweils inkl. kostenlosen Tanzkursen
 www.kastanienhof-hotel.de
 Krefelder Str. 765 - Tel. 0 21 61-821 2060

Salsa-Party
 21:00 Kastanienhof

VORTRÄGE
„TheaterMenschen“
 Generalintendant Jens Pesel im Gespräch mit Reinhold Richter.
 19:30 TiN – Theater im Nordpark (Foyer)

SONSTIGES
Comet Cine Center Musik-Highlights
 Verdi, Matucci, Schubert: „Europa-Konzert“.
 Live-Aufnahme aus dem Teatro San Carlo, Neapel.
 19:30 Comet Cine Center



„Michel und seine Streiche“

Fr. 20.11.2009, 20:00 + Di. 24.11.2009, 16:00
Gemeinschaftsgrundschule Rheindahlen

Wer kennt nicht den Lausebengel Michel aus Lönneberga? Wenn er auftritt, gibt es viel zu lachen! Leider nicht für seine Familie oder die Dienstboten, die er mit seinen Streichen zur Weißglut bringt. Da hilft nur die Flucht in den Holzschuppen: Figuren schnitzen und warten, bis der Vater sich wieder beruhigt hat und sich dabei Neues ausdenken, wie er Eltern, die Magd Lina oder Nachbarn ärgern kann. Dabei kann man Michel gar nicht böse sein. Er möchte doch eigentlich nur helfen, aber immer geht einfach alles schief: Er verschluckt Münzen, panscht Schnaps und lockt sogar Ratten an! Doch das Schlimmste, das mit der Suppenschüssel, kommt auch noch...



„Lost in Music Clubnacht“

Sa. 28.11.2009, ab 20:00

Noch mehr Clubs, mehr Acts, mehr Musik als noch vor einem Jahr! Neben den Clubs „Projekt 42“, „Spielplatz Club“ und „Rossi“ haben sich mit dem „Aqua Beach“ und „Sinus Club“ zwei weitere Hotspots angeschlossen. Dadurch erweitert sich die musikalische Palette neben House, Electro, Tech House, Techno, Drum 'n' Bass und 80er und 90er Electro Pop um Chillout und Ambient. Zu den DJ-Highlights zählen Martin Landsky (Foto), das international schwer gefragte deutsche House-Duo Plastik Funk, Einslive Klubbing DJ Mike Litt, HOME14-Betreiber Alexander Bongardt, die Pssst! Residents Sven Palzer und H-nes sowie weitere regionale Größen.

Di24 NOVEMBER

KIDS

„Michel und seine Streiche“
Aufführung der Theatergruppe „Pipapo“ für Kinder ab 4 Jahre und Erwachsene.
16:00 GGS Rheindahlen
• siehe oben

PARTY

Disco Fox Party
21:00 Kastanienhof

VORTRÄGE

Arbeiten in den Niederlanden
10:00 Berufsinformationszentrum
Störfaktoren im Schlafbereich
18:00 VHS, Haus Berggarten

Die Hauptquartiere in MG

Friedrich-Spee-Akademie.
18:00 Elisenhof
Hat es das Mittelalter überhaupt gegeben?
Wissenschaftlicher Verein.
20:00 Haus Erholung

SONSTIGES

Weihnachtsmenü
Workshop für Erwachsene.
18:00 InfoCenter Ernährung u. Haushaltstechnik der NVV

Mi25 NOVEMBER

KIDS

„Der kleine Bär und die lange, kalte Winternacht“
Für Kinder ab 3 Jahre.
10:30 + 15:00 Die Spindel

LITERATUR

Lesung: „Lebensbilder aus meiner Jugend“
15:00 Seniorenzentrum Lindenhof

PARTY

Plastique
20:00 Bar Plastique
Blue Lounge Session
präs. Acoustic Music Session.
21:00 Projekt 42
My Royal Suite
22:00 Black & White
Mittwochstanz
23:00 Herr Rossi

FESTE/MÄRKTE

Trödelmarkt
6:00-14:00 Trabrennbahn

VORTRÄGE

Biofeedback bei chronischen Schmerzen
19:00 Paritätisches Zentrum

Mittwochskino im BIS:

„Vier Minuten“ (D, 2006).
20:30 BIS-Zentrum
Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung
19:30 Forum K'haus Maria Hilf

Do26 NOVEMBER

BÜHNE

„Sushi ist auch keine Lösung“
Comedy mit Horst Lichter.
20:30 Kunstwerk Wickrath
• siehe auch Interview, S. 24

KIDS

„Achtung: Streicherlawine mit schwarzen Tasten!“
Kinderkonzert.
17:00 Musikschule

Jugend-Disco ab 13 Jahre

18:00-21:00 Jugendclubhaus Westend

VORTRÄGE

Informationsveranstaltung für werdende Eltern
18:30 Elisabeth-Krankenhaus
Frauen und Finanzen
18:30 VHS, Haus Berggarten

Fr27 NOVEMBER

BÜHNE

„Krimidinner – Hochzeit in Schwarz“
Mörderisch schöne Hochzeitsfeier.
19:00 Restaurant Kaiser Friedrich, Kaiser-Friedrich-Halle

„Verschollen“

Mit Tanz und Gesang der Liebe auf der Spur.
20:00 TiN – Theater im Nordpark (Kleiner Saal)
„Dat NEUE Niederrhein-Programm“
Mit Stefan Verhasselt.
20:00 Die Spindel
„Herr Heuser vom Finanzamt“
Kabarett mit Gernoth Voltz.
20:00 Theater Spielplatz
Friedensnacht VII
Versuch, sich mit den Mitteln der Kunst in Wort, Bildern, Musik, Tanz und Film dem Thema Frieden zu nähern und zum Nachdenken anzuregen.
20:00-24:00 BIS-Zentrum
KIDS
Kinder-Disco bis 13 Jahre
14:30-17:00 Jugendclubhaus Westend

Sessel und Sofas DIREKT ab Fabrik!

– In nur 10 Arbeitstagen!

- Über 120 Modelle.
- Über 5000 Stoffe & 220 Leder.
- Riesige Typenvielfalt.

Alle Modelle noch vor Weihnachten lieferbar!



Großer Online-Raumplaner
unter www.sofa-direkt.de

Rurtalstr. 37 · 41849 Wassenberg
Industriegebiet Forst · Tel. 02432/93 93 21
info@sofa-direkt.de · www.sofa-direkt.de
Mo-Fr 9-19 Uhr, Sa 9-18 Uhr · SONNTAGS SCHAUTAG

SONNTAGS SCHAUTAG

10:00-18:00 Uhr, keine Beratung, kein Verkauf

POLSTER
WASSENBERGER
WERKSTÄTTEN
WIR machen Ihre Sofas.

10:00-18:00 Uhr,
keine Beratung, kein Verkauf

kunstraumno.10,
Matthiasstr. 10,
41063 MG, 0177/6546963
www.raum-fuer-kunst.de

**Kunstwerk Wickrath/
Das Rote Krokodil**
Wickrathberger Str. 18b,
41189 MG, 02166/133930
www.kunstwerk-events.de
www.ropes-krokodil.de

Lehmanns Restaurant
Myllendonker Str. 247,
41065 MG, 02161/660393
www.lehmanns-restau-
rant.de

**Marketing Gesellschaft
Mönchengladbach mbH**
Voltastr. 2,
41061 MG, 02166/252411
www.mgmg.de

Mayersche Buchhandlung
Hindenburgstr. 75,
41061 MG, 02161/81194-0
Stresemannstr. 43,
41236 MG, 02166/94977-0
www.mayersche.de

Münster St. Vitus
Abteistr. 41, 41061 MG

Musikschule
Lüpertzender Str. 83,
41061 MG, 02161/256433
www.musikschule-
moenchengladbach.de

Naturfreundehaus
Oberheydener Str. 20,
41236 MG, 02166/42652
www.naturfreunde-
rheydt.de

NVV AG
Odenkirchener Str. 201,
41236 MG, 02166/688-2714
InfoCenter Ernährung/Haus-
haltstechnik: 02166/688-2252
www.nvv-ag.de

NVV Lions
02161/207013
www.nvvlions.de

Paritätisches Zentrum
Friedhofstr. 39,
41236 MG, 02166/9239-0
http://moenchengladbach@
paritaet-nrw.org

Projekt 42
Waldhausener Str. 40-42
41061 Mönchengladbach
www.projekt42.info

prolibri Buchladen
Schillerstr. 22-24,
41061 MG, 02161/23640
www.prolibri-buchladen.de

**R&D Elektronik
GmbH & Co. KG**
Hocksteiner Weg 87-95,
41189 MG, 02166/5506-76
www.rud-elektronik.de

Restaurant Flachs Hof
Merreter 10,
41179 MG, 02161/584996
www.flachs-hof.de

**Rheydter Spielverein
Hockey + Tennis e. V.**
Am Gerstacker 155,
41238 MG, 02166/924573
www.rsv-hockey.de

Rudolf-Steiner-Schule
Weiersweg 10,
41065 MG, 02161/82132-0
www.freie-waldorfschule-
mg.de

Scala
Watelersstr. 2-4,
41236 MG, 02166/31486
www.peterrumpel.npage.de

Schloss Rheydt
Schlossstr. 508,
41238 MG, 02166/928900
www.schlossrheydt.de

Schloss Wickrath
41189 MG
www.wickrath-schloss.de

Segelflugplatz Wanlo
Kuckumer Str. 70, 41189 MG

Seniorenzentrum Lindenhof
Friedrich-Ebert-Str. 135-159,
41236 MG

Sinas Club Lounge
Waldhausener Str. 55,
41061 MG
www.sinasclublounge.npage.de

Spielplatz Club
Aachener Str. 17-19, 41061 MG
www.spielplatz-club.com

Stadion Borussia Park
Hennes-Weisweiler-Allee 1,
41179 MG, 02161/92930
www.borussia.de

Städtische Kliniken
Hardterwald-Klinik,
Louise-Gueury-Str. 400,
41169 MG, 02161/522-0,
Elisabeth-Krankenhaus,
Hubertusstr. 100,
41239 MG, 02166/394-0
www.sk-mg.de

Städt. Museum Abteiberg
Abteistr. 27,
41061 MG, 02161/252631
www.museum-abteiberg.de

Stadtbibliothek
Stadtteilbibliothek Rheydt,
Am Neumarkt 8,
41236 MG, 02161/258281
Zentralbibliothek,
Blücherstr. 6,
41061 MG, 02161/256340
www.stadtbibliothek-mg.de

**Stadtsportbund
Mönchengladbach e. V.**
Berliner Platz 19,
41061 MG, 02161/294390
www.mg-sport.de

**SG Mönchengladbach
c/o Mönchengladbacher
Schwimmverein 1901 e. V.**
Erzberger Str. 10
41063 MG, 02161/482587
www.sg-mg.de

Sternwarte Rheindahlen
Mennrather Str. 80, 41179 MG

St.-Franziskus-Kirche
Franziskusstr. 5,
41238 MG, 02166/20918
www.St-Franziskus-mg.de

Stift. Hum. Gymnasium
Abteistr. 17,
41061 MG, 02161/8236070
http://huma-gym.de

**Szary, Breuer, Westerath &
Partner – Rechtsanwälte**
Bökelstr. 40
41063 MG, 02161/92594-0
www.szary.de

Theatercafé Linol
Odenkirchener Str. 78,
41236 MG, 02166/456058

Theater Spielplatz
Stresemannstr. 70,
41236 MG, 02166/623813
www.theater-spielplatz.de

TiN – Theater im Nordpark
Am Nordpark 299,
41069 MG, 02166/6151-100
www.theater-kr-mg.de

The Pogs – Irish Pub
Bahnhofstr. 31,
41236 MG, 02166/610868
http://pogs.onic.de

Trabrennbahn
Am Flughafen 5,
41066 MG, 02161/663083/87

**Verein für Aquarien-
und Terrarienkunde**
Aachener Str. 144,
41061 MG, 02161/836737
www.aquarienverein-mg.de

**Verein zur Förderung des
Rhein. Trabrennsportes e. V.**
www.mg-auf-trab.de

**VfL 1900 Borussia
Mönchengladbach e. V.**
Hennes-Weisweiler-Allee 1,
41179 MG, 02161/92931000
www.borussia.de

Vitusbad
Breitenbachstr. 52,
41065 MG, 02161/6980487
www.nvv-ag.de

Volkshochschule
Haus Berggarten,
Lüpertzender Str. 85,
41061 MG, 02161/256404
City-Haus, Mühlenstr. 2-4,
41236 MG, 02161/258300
www.vhs-mg.de

**Waldorfkindergarten
Hollerbusch e. V.**
An den Hüren 23,
41066 MG, 02161/601177
www.waldorfkigamg.de

Wasserwerk Helenabrunn
Kaldenkirchener Str. 250,
41066 MG

**Weinhaus Jean-Michel
Chavrier**
Wehnerstr. 1-7,
41068 MG, 02161/4670978
www.weinhaus-jmc.de

Werkstattgalerie
Dahlener Str. 52-54,
41239 MG, 02166/614749
www.werk-statt-galerie.com

Wissenschaftlicher Verein
Schürenweg 84,
41063 MG, 02161/182578
www.wissenschaftlicher-
verein.de

Zur Kogge
Franz-Wamich-Str. 27,
41061 MG, 02161/183413
www.peterrumpel.npage.de

Margit Hoppen
Perlengarten
mh



Individuelle Anfertigung
von Schmuckstücken

Glas- und Edelsteine,
Swarovski-Kristalle

Schmuck selbst
entwerfen

Formschöne
Geschenke

Treff für Perlenfreunde

Mo-Fr 14.30-19.00 Uhr - Sa 10.00-14.00 Uhr
Nutzen Sie auch meine Workshop-Termine
Anmeldung erforderlich!

Margit Hoppen
Perlengarten

Schloß-Dyck-Straße 93
41238 MG-Schelsen

Telefon: 021 66 / 81712
Mobil: 01 62 / 786 57 64

margithoppen@t-online.de
www.perlengarten-
margithoppen.de



Wir feiern Eröffnung am Sonntag, den
8. November von 13.00-18.00 Uhr

Hauptstraße 41
41236 MG

Karin
Bommes

Glasperlen
Schmuck

Margit
Hoppen

Halbedelsteine
Perlen, Schmuck
Zubehör für die
Schmuckgestaltung

Heidi
Balk

Taschen &
Accessoires

Wegen Umzug ist
unser Geschäft in der
Passage vom 30. Ok-
tober bis 2. November
geschlossen.

Ab 3. November sind
wir wieder für Sie da in
der Hauptstraße 41
in Rheydt.

D=PE=CHE=MOD=PARTY FOR ANG=LS
SAMSTAG, 14. NOV=MBER 2009

DEPECHE MODE • SYNTHPOP • FUTUREPOP • EBM • EIGHTHIES CLASSICS

DJs
Christoph Bovelet
Markus Ludwig

Beginn: 22 Uhr
Eintritt: 5,- Euro (AK, kein VVK)
Kein Mindestverzehr

Weitere Infos:
www.myspace.com/dmpartyforangels

Kontakt:
dmpartyforangels@hotmail.de



Spielplatz Club
Aachener Str. 17-19
41061 Mönchengladbach
www.spielplatz-club.com

50 JAHRE BMW IN MG

JUBILÄUM BEI BMW KIRSCH

Am 10. und 11. Oktober 2009 hatte BMW Michael Kirsch zum Jubiläumsfest „50 Jahre BMW in Mönchengladbach“ eingeladen. Fast 7.000 Gäste sind der Einladung gefolgt und es wurde rund um das Autohaus mit einem aktionsgeladenen Programm zünftig gefeiert. Mit tollen historischen und neuen Fahrzeugen, spektakulären Gewinnspielen und Aktionen, Live-Jazzmusik und bayerischen Schmankerln hatte das Team um Michael Kirsch ein abwechslungsreiches Programm für alle begeisterten Automobilisten, Jazzfans, Familien und Kinder aufgeföhren. Auch der gute Zweck kam nicht zu kurz. Die eigens von der Konditorei Heinemann kreierte Kirsch-Jubiläumstorte war restlos ausverkauft. Der gesamte Erlös wird der Kinderklinik Neuwerk gespendet.



OLDTIMER-RALLYE

EIFEL CLASSICS REVIVAL

Bei strahlendem Sonnenschein startete die 2. Eifel Classics Revival am 9. Oktober 2009 auf dem Rheydter Marktplatz. Die Zuschauer konnten zahlreiche antike Schätzchen bestaunen und den Start der Rallye live miterleben. Die Zieleinfahrt auf dem Gladbacher Alter Markt erfolgte zwei Tage später.



PARTY

HINDENBURGER BEST BEATS

Aus Raider wurde Twix und aus der Sunrise-Party wurde HINDENBURGER BEST BEATS. Bei einem abwechslungsreichen Mix aus Pop & Wave der 80er- und 90er-Jahre und neuer Musik abseits der Charts ging es ordentlich rund. Einheitsbrei kann jeder – bei uns wird gefeiert wie früher.



Fotos: Marc Thiele

BUMMELN UND FEIERN

CITYFEST 2009

Die Gladbacher Innenstadt wurde zur abwechslungsreichen Bummelmeile. Zahlreiche Attraktionen wie Kirmes, Trödelmarkt, Live-Bands und jede Menge Stände lockten trotz des schlechten Wetters zahlreiche Besucher. Der HINDENBURGER war live mit einem Fotowand-Shooting dabei.



Fotos: Marc Thiele

DIE ENGEL RÜHMEN

HEINO AUF STIPPVISITE

Ein leckeres Törtchen hatte Heino aus der eigenen Konditorei mitgebracht, als er seinen Hauptsponsor KSS Werbecenter besuchte. „Die Engel rühmen“ heißt die neue Tour des einzigartigen Sängers, der am 17.1.2010 bei einem Kirchenkonzert in der Kath. St. Marienkirche in Rheydt zu sehen ist.



Steffen Schraut

nice connection,

♥FTCO♥
CASHMERE

HIGH

PEUTEREY®

Geospirit

Dek-Her

7 for all mankind

CLOSED

CAMBIO
COLLECTION

LIU·JO
ITALIA

UGG
AUSTRALIA

Ash

Nurage

u.v.m.

filou
exclusive mode

Ardtstr. 27

41352 Korschenbroich

Tel.: (02161) 64 27 85



BISSMARC GEHT AUF DIE STRASSE

Klartext im HINDENBURGER

Sagen Sie uns die Meinung:
redaktion@hindenburger.de

Stadtviertel geopfert, das beide Kriege und die 70er-Jahre fast unbeschadet überstanden hat. Tolle Leistung. Wann geht's denn mal mit dem Haus Westland weiter? Würde sich doch gut als P+R-Parkhaus für die Pendler und zukünftigen ICE-Reisenden machen. Der beamtelte Kreisverkehr soll übrigens einer beamtelten Kreuzung weichen. Warum auch nicht – Kreisverkehr an sich wäre ja auch zu einfach und wohl auch zu günstig für eine Großstadt mit Anspruch und DB-Fernverkehrsanschluss.

Ein bisschen weiter ist dann direkt die nächste Baustelle, Regentenstraße aufwärts. Hatte diese Gegend bis vor kurzem noch die bekloppteste Verkehrsführung in der ganzen Stadt, hat sie jetzt wohl die schönste bekloppteste Verkehrsführung in MG. Zusätzlich zum Sinnlos-im-Kreis-rumfahren-und-sich-fragen-wo-man-raus-kommt haben wir da demnächst noch Straßenhubbel, die jeden Krankenwagen, aber auch Autofahrer freuen und schön ausgemessene, gepflasterte und angefaltete Parkplätze. Davon aber plötzlich deutlich weniger als zuvor. Als ob wir überhaupt jemals genug Parkplätze im Gründerzeitviertel gehabt hätten.

Ich frage mich, wem oder was wir diese Maßnahme zu verdanken haben. An dringend auszubessernden Straßenschäden kann es nicht gelegen haben – da wären andere Straßen deutlich früher dran. Musste die Stadt dringend Kohle aus dem Konjunkturpaket unters Volk bringen oder brauchte irgendjemand eine schöne repräsentative Einfahrt? Schließlich betreffen die Maßnahmen ja nur die obere Regentenstraße ab Bismarckstraße. Man weiß es nicht genau.

Das einzige, was ich noch zu hoffen wage, ist, dass diesmal wenigstens die Straßenbeläge den täglichen Anforderungen standhalten. Mögen die Hubbel halten und der Flüsterasphalt für die gewünschte Ruhe im Friedhofsbereich des Gründerzeitviertels sorgen.

In diesem Sinne: Gute Fahrt!

Ihr Bissmarc

Ich hatte mich ja schon an den Anblick des Straßenbauirrgartens auf der unteren Steinmetzstraße gewöhnt und irgendwann auch vermutet, dass wir jetzt endlich eine neue Attraktion in der Innenstadt haben. Bei Kleve gibt's irgendwo ein Maislabyrinth und wir hätten dann in MG-Actiontown so was wie das Straßensicherheits-Dingsbums-Chaos-Labyrinth. An manchen Tagen mit unterirdischem Teilabschnitt oder wozu stand da sonst wochenlang die Leiter im Kanaleingang? Das spannende war, dass es sich ja täglich änderte und weder Fußgänger noch Autofahrer wussten wo sie vor lauter Rot-Weiß eigentlich lang mussten.

Nun ist das rot-weiße Labyrinth weg und gibt den Blick frei auf eine schöne neue Autoeinflugschneise durch die Innenstadt. Finde ich an sich auch gar nicht so schlecht. Schließlich muss ich jetzt nicht mehr den Höllenweg um den Europaplatz nehmen und Bussen, 3-er BMWs oder getunten Opels geschickt umfahren. Die neue Straße – wie heißt die eigentlich? – verkürzt nun meinen Weg von zuhause bis zu meiner Stammvideothek oder zum Mediamarkt um mindestens fünf Minuten. Klasse. Aber Moment! Auf dem Weg dahin werde ich ja von drei (oder sind es vier?) Ampeln aufgehalten. Dann kommt noch Deutschlands wahrscheinlich einziger beamtelter Kreisverkehr (klingt wie beamtelter Kreisverkehr, oder?) und man ist da, wo man auch über den Europaplatz hingekommen wäre – vielleicht sogar schneller, aber auf jeden Fall leiser. Da haben wir nun eine niegelagelte neue Straße, die an einem Verkehrsknotenpunkt mit Tagesstau anfängt und an einem ebensolchen endet. Dazwischen haben wir dann mehrere Ampeln, die den Verkehr an Kreuzungen regeln sollen, wo gar kein Auto mehr kreuzen kann oder soll (Schillerstraße, Humboldtstraße). Dafür wurde dann vor zehn Jahren oder länger ein

IMPRESSUM

VERLAG

HINDENBURGER – Die Stadtzeitschrift für Mönchengladbach und Rheydt erscheint bei:

Marktimpuls GmbH & Co. KG
 Hindenburgstr. 56, 41061 Mönchengladbach
 Tel. 02161/8278276, Fax 02161/8278297
www.hindenburger.de

REDAKTION

HERAUSGEBER

Sascha Broich, Marc Thiele

CHEFREDAKTEUR

Sascha Broich (V. i. S. d. P.)

KONTAKT

Tel. 02161/8278276 · Fax 02161/8278297
 E-Mail: redaktion@hindenburger.de

REDAKTIONELLE MITARBEIT

Sascha Broich (sb), Esther Hürter (eh), Martin Huth (mh), Corinna Ingenhaag (ci), Natascha Oberste (no), Andrea Peters (ap), Ingomar Polley (ip), Ingo Rütten (ir), Susanne Schnabel (sus), Julia Siegers (js), Marc Thiele (mt), Stefan Völker (sv)

FOTOS

Stefan Völker, Stephan Rauter, Simone Stähn, Sandra Ophei, Marc Thiele, Sascha Broich, istockphoto.com

GRAFIK

Marktimpuls GmbH & Co. KG
 Satz & Layout: Sandra Ophei, Sascha Broich, Stefan Voeller
 Webdesign: Marc Thiele, Andreas Mohr

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

Alle Rechte liegen beim Verlag.

ANZEIGEN/VERTRIEB:

VERANTWORTLICH

Marc Thiele
 Tel. 02161/8278276 · Fax 02161/8278297
 E-Mail: media@hindenburger.de

ANZEIGENVERKAUF/ANZEIGENBERATUNG

Jasmin Pretscher, Esther Hürter, André Weiß

AKTUELLE MEDIADATEN UND ANZEIGENPREISLISTE

www.hindenburger.de/mediadaten.pdf

Auflage: 35.000
 Vertrieb in ausgewählten Stadtteilen, Geschäften und Gastronomiebetrieben im Erscheinungsgebiet.

HINDENBURGER ABO

Ein Abo (10 Ausgaben, Inland) kostet 32,- € inkl. 7 % MwSt.
 Mehr Informationen unter www.hindenburger.de.

www.hindenburger.de



DAS NEUE ZUHAUSE FÜR SENIOREN

OTTO-ZILLESSEN-HAUS AN DER LUDWIG-WEBER-STRASSE 13

Ihr Partner im Alter

Die Diakonie Mönchengladbach baut ihre Angebote weiter aus. Neben dem Krankenhaus Bethesda werden Anfang 2010 auf 6 Etagen verschiedene Angebote für Senioren entstehen:

- **25 barrierefreie Mietwohnungen** des „Betreuten Wohnens“ für ältere Alleinstehende oder Paare.
Einzug möglich ab 1.2.2010
- **61 Pflegeplätze** für geistig erkrankte oder auch körperlich pflegebedürftige Menschen.
Einzug möglich ab 4.1.2010

Selbständig im Alter – aber nicht allein

Ob Sie Ihren Alltag noch selbst bewältigen können oder zunehmend Hilfe benötigen:

Die umfassenden Angebote können Sie individuell und selbst bestimmen.



Pflege gGmbH

Ein Unternehmen der Diakonie



Grundrisse

Links: Beispielhafte Aufteilung einer betreuten Zweiraumwohnung mit ca. 45 m² für Ehepaare oder Einzelpersonen. Sie besteht aus einem separaten Schlafbereich sowie einem Wohn-/Essbereich mit integrierter Küche und einem behindertengerechten Bad.

Rechts: Appartement für pflegebedürftige Menschen.

Ihre Ansprechpartner:

Frau Angelika Juckel-Gintzel

Tel. 021 61 / 980 08 - 802 oder 01 60 / 93 96 99 26
Mo-Do 8.00 – 16.00 Uhr, Fr 8.00 – 14.00 Uhr
E-Mail: ajuckelgintzel@diakonie-mg.de

Frau Anna Herde

Tel.: 021 61 / 81 04 - 705 oder 01 60 / 93 96 99 38
Di, Mi, Fr 8.00 – 16.00 Uhr
E-Mail: aherde@diakonie-mg.de

STERNHAGEL GÜNSTIG!

2 Jahre Kartenabo gratis

TMCpro zur aktiven Stauumfahrung

West- und Osteuropa + Russland und Türkei vorinstalliert

Connect

09/2008

„sehr gut“



299,-



1671730000 F 12 SCHWARZ
MOBILE NAVIGATION / PND

Split Screen Pro, Fahrspurassistent mit Echt-Sicht-Darstellung,
Sprachsteuerung Pro, klickbare POI's, Text-to-Speech,
Bluetooth® Freisprecheinrichtung, MARCO POLO Travel
Guide 2.0, FM-Transmitter. Art. Nr.: 125 7549

KEINE MITNAHMEGARANTIE. SOFERN NICHT VORHANDEN, GLEICH BESTELLEN.

2x in MG
www.saturn.de

MG-CITY
Hindenburgstrasse 42, direkt neben P&C
Tel.: 02161/30950



AB 20 € EINKAUF
1 STUNDE KOSTENLOS
PARKEN

MG- RHEYDT
in der Galerie am Marienplatz
Tel.: 02166/6225-0



SATURN

HINDENBURGER

SPEZIAL

RÜCKENSCHMERZEN
THERAPIE MIT SCHLANGENGIFT

WOHLTUENDE ENTSPANNUNG
SAUNA UND MASSAGE

STRAFF STATT SCHLAFF
VON ULTRASCHALL BIS FETTWEGSPRITZE

ZEICHEN DER ZEIT
WARUM UNSERE HAUT ALTERT



*Beauty &
Wellness*

ZMG

Zentrum Meine Gesundheit

ZMG – Zentrum Meine Gesundheit
Medizinisches Versorgungszentrum • Medizinisches Leistungszentrum

Kaiserstraße 98 - 100
41061 Mönchengladbach

Tel. (0 21 61) 56 78 0 - 0
Fax (0 21 61) 56 78 0 - 99

www.zentrum-meine-gesundheit.de
service@z-m-g.de



Ganz nah am Menschen



**Fachbereich Urologie/Andrologie/
Med. Tumorthherapie/Proktologie**
Ärztlicher Direktor
Dr. med. H.-M. Evecek
Tel. (0 21 61) 56 78 0 - 10
urologie@z-m-g.de



**Fachbereich Neurologie/
Psychiatrie**
Dr. med. Bernd Kötter
Tel. (0 21 61) 56 78 0 - 40
neurologie@z-m-g.de



Fachbereich Medizinische Psychologie
Dipl.-Psychologin Ulrike Hennekes
Tel. (0 21 61) 56 78 0 - 75
psychologie@z-m-g.de



**Fachbereich Innere Medizin/
Hausärztliche Versorgung**
Dr. med. Wolfgang Klatt
Tel. (0 21 61) 56 78 0 - 20
innere@z-m-g.de



**Fachbereich Zahnheilkunde/
Implantologie**
Dr. med. dent. Hartmut Bongartz,
MSc, MSc
Tel. (0 21 61) 56 78 0 - 50
zahnheilkunde@z-m-g.de



Fachbereich Naturheilkunde
Heilpraktikerin Anna Janzen
Tel. (0 21 61) 56 78 0 - 77
naturheilkunde@z-m-g.de



Fachbereich Gynäkologie
Georg Wolnicki
Tel. (0 21 61) 56 78 0 - 30
gynaekologie@z-m-g.de



**Fachbereich Radiologie/
Nuklearmedizin**
Dr. med. Helmut Quack und Partner
Tel. (0 21 61) 56 78 0 - 60
radiologie@z-m-g.de



**Fachbereich Physiotherapie/
Krankengymnastik**
Jeroen Kaptijn
Tel. (0 21 61) 56 78 0 - 79
physiotherapie@z-m-g.de

SUNPOINT®

**3 x in
Mönchen-
gladbach**



Qualität: **SUNPOINT**

Test-Gutschein

Pro Besonnung nur ein Gutschein. Gilt nur bei Barzahlung. Nicht kombinierbar mit anderen Aktionen. Gültig bis 31.12.09

SUNPOINT

im Wert von

€ **2.-**

Bismarckstr. 100
Hindenburgstr. 3
Rheydt: Odenkirchener Str. 298



Schönheit und Wohlbefinden

Wahre Schönheit kommt von innen – das ist nicht einfach nur ein Spruch, der über äußerliche Mängel hinwegtrösten soll. Das Aussehen hängt eng zusammen mit dem Selbstbewusstsein und subjektiven Wohlbefinden. Und wiederum wirkt sich ein gutes Aussehen positiv auf den privaten und beruflichen Erfolg aus. Schöne Menschen haben es einfacher im Leben. Die einen setzen auf natürliche Schönheit, die anderen helfen der Natur ein wenig nach. Fakt ist: Der Traum von ewiger Jugend generiert jährlich Milliardenumsätze.

Text: Esther Hürter

INHALT

Natürlich schön	Seite 3
Wohltuende Entspannung	Seite 4
Heilpraktiker Polley	Seite 5
Spiegel der Seele	Seite 6
Cosmetic Praxis Zirfas	Seite 7
Haarige Fakten	Seite 8
Mod's Hair	Seite 9
Straff statt schlaff	Seite 10
Struwelpeter Haare und mehr	Seite 11
Reine Formsache	Seite 12
V.I.P. Modern Hair	Seite 13
Zeichen der Zeit	Seite 14
Hairfree Institut	Seite 15

Kleine Naturkunde



Aloe Vera reguliert das Feuchtigkeitsgleichgewicht der Haut und wirkt dank natürlichem Vitamin E auch hautglättend.

Arnika regt als Haarwasser oder Anti-Celluliteöl die Durchblutung an, die Haut wird besser mit Sauerstoff versorgt.



Kamille entspannt und beruhigt die Haut.

Karotten enthalten Provitamin A, was dabei hilft, die Haut möglichst lange jung zu halten. Mit Hilfe von Fett wird es im Körper nämlich in Retinol umgewandelt. Und das gilt als einer der am besten erforschten Anti-Age-Wirkstoffe überhaupt.

Sanddorn tötet als Öl Bakterien ab, macht die Haut geschmeidig und wirkt wegen seiner Kombination aus Vitamin E und Provitamin A gegen freie Radikale bzw. gegen die Hautalterung.

Meeresalgen sind besonders reich an Spurenelementen, Mineralstoffen und Eiweißbausteinen. Sie entschlacken den Körper, straffen und reinigen die Haut porentief. Zusätzlich unterstützen Algenextrakte die Zellerneuerung und stimulieren das Zellwachstum. Ein Kilogramm Algen enthält die Wirkstoffe aus 100.000 Litern Meerwasser.

Fackellilie macht gereizte Haut geschmeidig und glatt.



Natürlich schön

Wir legen Wert auf Bio-Obst und T-Shirts aus Organic Cotton – klar, dass dieser Trend auch vor der Beautybranche nicht halt macht. Eine Umfrage bestätigt: 63 Prozent der deutschen Frauen bevorzugen Kosmetik mit natürlichen Wirkstoffen. Pflanzenextrakte, Vitamine und spezielle Wirkstoffe wie ätherische Öle bringen die Haut auf ganz natürlichem Weg zum Strahlen. Aber nicht überall, wo Bio drauf steht, ist auch wirklich nur Natur drin. Nur einige Marken wie Lavera, Dr. Hauschka, CulumNatura und La Biosphetique verzichten nämlich ganz auf synthetische Zusatzstoffe und Tierversuche und setzen zusätzlich auf eine schonende Verarbeitung. Die wichtigsten drei Umweltsiegel sind Soil Association, Ecocert und BDIH. Der Trend hin zu natürlichen Produkten ist auch eine Konsequenz der Zunahme von Allergien. 5 bis 10 Prozent der rund 30 Millionen Allergiker in Deutschland reagieren auf bestimmte Inhaltsstoffe, insbesondere auf synthetische Farb- und Konservierungsstoffe.





Wohltuende Entspannung

Für die einen ist Wellness ein entspannendes Bad, eine ausgiebige Massage oder ein Saunabesuch, für andere bedeutet Wellness, ein gutes Buch zu lesen oder ein Stück Schokolade zu naschen. Sicher ist: Wellness ist Balsam für die Seele.

Text: Esther Hürter

Schön, gesund schwitzen

15 Minuten schwitzen, 15 Minuten abkühlen, 15 Minuten ausruhen und dann wieder von vorne – die Sauna ist längst kein Geheimtipp der Finnen mehr. Das heiß-trockene Klima in der Sauna sowie die gelegentlichen Aufgüsse, oft angereichert mit ätherischen Ölen oder Kräutern, kurbeln die Schweißverdunstung intensiv an. Die Temperatur liegt meist bei 80 bis 100 Grad. Es gilt: Je höher man sitzt, desto heißer ist es. Ursprünglich hatte die Sauna vor allem den Zweck der Reinigung des Körpers, mittlerweile hat man jedoch herausgefunden, dass sie so einiges mehr kann: Während eines Saunagangs erhöht sich die Körpertemperatur auf über 40 Grad. Durch die Hitze werden Krankheitserreger zerstört und die Blutgefäße erweitert, was die Durchblutung fördert und die Pulsfrequenz erhöht. Das Herz wird besser mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Regelmäßige Saunagänge kurbeln zusätzlich den Stoffwechsel an, stärken das Immun- und Herz-Kreislauf-System, verbessern das Hautbild, schwemmen Schlackenstoffe aus und regen die Hormonausschüttung an. Darüber hinaus wirkt sich ein Saunagang positiv auf die Psyche und das allgemeine Wohlbefinden aus. In Skandinavischen Ländern wird die Sauna sogar als Raum für Geschäftsentscheidungen genutzt.



Tipp: Die Biosauna mit niedrigen Temperaturen von 45 bis 60 Grad. Ideal für Anfänger, ältere Leute und Kinder sowie bei leichten Kreislaufproblemen.

Ayurveda

Ayurveda, die Lehre vom langen und gesunden Leben, stammt aus der indischen Heilkunst, die besonderen Wert auf die Einheit von Körper, Geist und Seele legt. Falsche Ernährung, Stress, Bewegungsmangel und äußere Einflüsse gefährden diese Einheit und bringen die drei Lebensenergien Vatha, Pitha und Kapha aus der Balance. Das macht auf Dauer alt und krank. Ayurveda versucht, die verlorengegangene Harmonie wieder herzustellen. Neben einer speziellen ayurvedischen Ernährung, Entspannungsübungen und Wärmeanwendungen werden vor allem wunderbar entspannende Massagen eingesetzt, um den Organismus zu beleben und zu entgiften. Die speziellen Handgriffe regen den Stoffwechsel und die Zellerneuerung an. Zusätzlich straffen die ätherischen Öle die Haut und dringen in das Bindegewebe ein.

www.ayurveda-massagepraxis.de und www.yogaoase.de

Thai-Massage

Die traditionelle Thai-Massage heißt in Thailand Nuad Phaen Boran, was soviel bedeutet wie „uralte heilsame Berührung“. Die spezielle Massagetechnik basiert auf den Lehren des Ayurveda, des Yoga und der Akupressur. Mit Handflächen, Daumen, Füßen, Ellbogen, Knien und manchmal auch mit dem ganzen Körpergewicht werden bestimmte Energielinien im Körper stimuliert. Muskelverspannungen werden gelöst, Kreislauf und Stoffwechsel angeregt, Selbstheilungs- und Regenerationsprozesse in Gang gesetzt und Gelenke mobilisiert.

Infos bei Sabathai, Gartenstr. 189, 41236 MG, Tel. 02166/2624683, www.thai-wellness.biz

Hot Stones

Bei der Hot-Stones-Massage wird der Körper mit heißen Steinen und warmem Aromaöl sanft massiert. Die Hitze der Lavasteine erzeugt Wärme bis in die tieferen Körperzonen und stimuliert die Blutzirkulation und den Stoffwechsel, was zu gesteigerter Zellaktivität und somit zu vermehrtem Sauerstoff- und Nährstoffaustausch führt. Der Körper wird von Schlacken und Giftstoffen

befreit. Jeder einzelne Stein, jede einzelne Bewegung ist deutlich spürbar. So lösen sich Blockaden nach und nach auf. Die Körperenergie kann wieder ungehindert und frei fließen.

Infos bei Hotel See Park Jansen, Danziger Str. 5, 47608 Geldern, Tel. 02831/9290, www.seepark.de



QUÄLENDER

SCHMERZ IM RÜCKEN

Schlangengiftenzyme und Stammzellen bei Bandscheibenproblemen und Ischias.

Die Entwicklung des aufrechten Gangs ging auf Kosten der Stabilität des menschlichen Rückens. Die Wirbelsäule in der Vertikalen zu balancieren ist eine anspruchsvolle Aufgabe, die ein gut aufeinander abgestimmtes Zusammenspiel der beteiligten Muskeln, Bänder, Gelenke und Nerven voraussetzt. Muskelverspannungen, Bandscheibenvorfälle, eingeklemmte Nerven, Ischiasbeschwerden, Bandscheibenvorwölbungen, Verbiegungen der Wirbelsäule und Verschleiß (Arthrose) lassen in den westlichen Industrienationen 80 bis 90 Prozent der Bevölkerung unter gelegentlichen oder akuten Rückenschmerzen leiden. Hinzu kommen als auslösende Faktoren Übergewicht, eine falsche Haltung, das verkehrte Sitzen, Stehen, Heben und Tragen sowie Stress. Hier setzt die Therapie mit Schlangengiftenzymen und modifizierten Stammzellen an, mit der die im Alter nachlassende Wasserbindungskapazität der Bandscheiben verbessert werden und Entzündungen abgebaut werden können. Hierdurch soll eine dauerhafte Schmerzlinderung erreicht werden. Mit Hilfe einer Injektionstherapie über ca. zehn Behandlungen bei einem damit erfahrenen Heilpraktiker wird den Patienten wieder die Möglichkeit der unbelasteten Alltagsbewältigung geboten.

Dreh- und Angelpunkt aller Beschwerden ist die Wirbelsäule, die, anders als ihr Name vermuten lässt, keineswegs eine starre Säule ist, sondern eine bewegliche Gliederkette aus 24 beweglichen und neun bis zehn rudimentären Wirbelkörpern. Die Wirbelsäule ist im Becken verankert und wird durch Muskelarbeit gegen die Schwerkraft aufrecht gehalten. Ein Geflecht aus stabilisierenden Bändern, Sehnen und Muskeln verspannt sie wie die Takelage eines Segelschiffs, die den Mast im Lot hält. Die Bandscheiben sorgen für die Beweglichkeit der Wirbelsäule. Ähnlich wie ein gut gefülltes Wasserkissen puffern sie Stoß- und Druckbelastungen ab.

Nicht nur durch gezielten Sport, sondern auch durch die „bewegliche“ Gestaltung des normalen Alltags wie Treppensteigen anstelle von Aufzug fahren, einen Spaziergang in der Mittagspause anstelle von Herumsitzen in der Kantine, der Benutzung des Fahrrades anstelle der des Autos kann man dem Rücken schon viel Gutes tun. Damit können schmerzhaft Verspannungen vermieden und die Belastbarkeit der Wirbelsäule optimiert werden.

Ingomar Polley (47) ist niedergelassener Heilpraktiker in Mönchengladbach und spezialisiert auf die Behandlung von Gelenkbeschwerden wie Arthrose, Verschleiß und Entzündungen. Weitere Infos unter www.Praxis-Polley.de oder Tel. 02161/4951-369



Die sanfte Alternative zur Fettabsaugung

HYPOXI

Einzigartig in Mönchengladbach

Überzeugen Sie sich selbst von den sensationellen Ergebnissen zum vergünstigten Kennenlernpreis.



Figur- & Gesundheitsstudio
Künkelstraße 125 · 41063 Mönchengladbach

Kostenloser und unverbindlicher Beratungstermin:
Tel. 0 2161 / 2 47 03 50 · www.3elemente.de

ART OF HAIR

Wallstr. 9 | 41061 Mönchengladbach
02161 4663828 | www.artofhair-mg.de

Wir bieten Ihnen fachliche Kompetenz, eine individuelle Beratung und Frisuren mit Wohlfühlcharakter.



Das ART OF HAIR Team:
Corinna, Lara, Barbara, Mareen, Kirsten van Oorschot (Inh.), Marion Ryll (Inh.) und Thomas



Mit unserem **Naturkonzept** bieten wir eine besondere, ökologische Alternative für Allergiker. Unsere **Natur-Produkte** enthalten keine chemischen Farb- und Duftstoffe, keine Konservierungsstoffe und keinerlei Hormone.

OASIS AKTIONSTAG YOGA

Sa. 07.11.09 15.00 - 18.00 Uhr

Die Teilnahme ist kostenfrei!
Bitte bequeme Kleidung/Socken mitbringen.
Neugierde & Freude am Yoga genügen!

Das Aktions-Programm und unsere täglich stattfindenden Yoga-Kurse finden Sie unter www.yogaoase.de



Die Yogaschule in der Villa Brandts - Dorothé Hoymann & Team
Roermonderstrasse 279 · Mönchengladbach · Tel.: 0 21 61 / 80 96 34

Spiegel der Seele

INFO

Bei schwarzem Hautkrebs gilt die **ABCD-Regel**. Verdächtig sind Pigmentmale, die folgende Kriterien aufweisen:

- A** A steht für Asymmetrie: Auffällig ist eine asymmetrische Form.
- B** B steht für Begrenzung: Auffällig ist eine zackige oder unregelmäßige Begrenzung.
- C** C steht für Color: Unterschiedliche Färbungen (braun mit tiefschwarzen Anteilen) sind verdächtig.
- D** D steht für Durchmesser: Verdächtig sind Muttermale, die größer als 5 mm Durchmesser sind.

Lästige Äderchen

Laut einer Studie der Universitätsklinik Bonn haben bereits 60 Prozent aller 20- bis 29-jährigen Frauen und Männer Besenreiser. Meist handelt es sich dabei aber allein um ein kosmetisches Problem, nur bei rund fünf Prozent steckt ein ernstes Venenleiden dahinter.

Besenreiser sind hauptsächlich in einer Bindegewebsschwäche und in der Perforans von Kapillaren begründet. Die Venenschwäche ist erblich veranlagt. Ob und in welchem Maße Erkrankungen auftreten, hängt aber überwiegend vom Lebensstil ab. Hauptursachen für Besenreiser sind Übergewicht, Schwangerschaft, Hormone, zunehmendes Alter, übermäßiger Nikotin- und Alkoholgenuss sowie Sonne.

„Älteste und bis heute wirkungsvollste Behandlungsmethode gegen Besenreiser bleibt die Sklerosierung mit 0,5-prozentigem Aethoxysklero!“, so Dr. med. Claus Nüchel. Bei der Verödung wird das Medikament in die Besenreiser gespritzt, was eine örtlich begrenzte, nicht spürbare Entzündung verursacht. Die Venenwände verkleben und schließen so die Gefäße. Der Körper baut die verödeten Venen schließlich vollständig ab. Als weitere Methode bietet sich die Lasertherapie an, deren Wirksamkeit sich allerdings nur auf kleinere Gefäße beschränkt.

Auf den ersten Blick unscheinbar, ist die Haut tatsächlich ein wahres Wunderwerk. In einem Quadratcentimeter Haut befinden sich etwa 600.000 Zellen, 5.000 Sinneszellen, 4 Meter Nervenbahnen, 100 Schweißdrüsen, 1 Meter Blutgefäße, 15 Talgdrüsen, 5 Haare und 150.000 Pigmentzellen.

Text: Esther Hürter

Fleckenkunde

Viele begleiten einen schon das ganze Leben, manche werden neu entdeckt und wiederum andere verändern im Laufe der Zeit ihre Größe oder Farbe: Die Rede ist von Pigmentmalen. An dieser Stelle sammeln sich besonders viele Zellen in der Haut, die Pigmente (Hautfarbstoffe) produzieren. Neben den Genen bestimmen die Stunden, die man als Kind ungeschützt in der Sonne verbracht hat, wie viele Male sich am Körper entwickeln. Allerdings sind manche der kleinen Flecken nicht ganz ungefährlich und können zu Hautkrebs führen. „Der schwarze Hautkrebs (Malignes Melanom) tritt bei unter 60-Jährigen am häufigsten auf und nimmt weltweit in bedrohlichem Maße zu“, so Dr. med. Claus Nüchel. Besonders gefährdet ist, wer familiär vorbelastet ist, wer am ganzen Körper mehr als 40 Pigmentmale hat und wer oft in die Sonne oder ins Solarium geht. Jeder sollte in regelmäßigen Abständen selbst nach auffälligen Flecken fahnden und sich vom Dermatologen untersuchen lassen. Ab 35 werden alle zwei Jahre die Kosten für eine Hautkrebsfrüherkennungsuntersuchung von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen.

Mögliche Anzeichen für den schwarzen Hautkrebs sind Asymmetrie, unscharfe Begrenzung, auffällige Färbung und großer Durchmesser. Bei Veränderungen wie Blutungen, Juckreiz, sandpapierartiger Oberfläche oder örtlichen Verfärbungen sollte man sofort einen Hautarzt aufsuchen. Verdächtige Male werden mit dem Skalpell ambulant herausgeschnitten, zur weiteren Untersuchung ins Labor geschickt und auf Tumorzellen getestet. Der Verdacht bestätigt sich aber in den seltensten Fällen. Und wenn doch: „Hautkrebs ist, früh erkannt, sehr gut heilbar“, so Nüchel.

Weitere Infos bei Dr. med. Claus Nüchel,
Steinmetzstr. 45, 41061 MG, Tel. 02161/10874,
www.drnuichel.de





ZEHN JAHRE

JÜNGER WIRKEN

Seit fast 20 Jahren kombinieren die Experten von Cosmetic Zirfas modernste Dermatologie mit exklusiver Kosmetik. Und das Ergebnis kann sich sehen lassen. Ob schneller Schönmacher, Durstlöcher, Straffungskur, Meeresbrise, Sensibelchen oder Luxus pur – individuell auf den Kunden abgestimmt, garantieren rund 40 verschiedene Behandlungskonzepte höchste Wirksamkeit. Neben den Wellness- und Anti-Aging-Behandlungen sorgen Wachsenthhaarung, Faltenunterspritzung, die Fettwegspritze sowie Permanent-Make-up für makellose Schönheit.

Müde Haut und Fältchen?

Eine echte Alternative zur Faltenunterspritzung ist die **meso Beauty Therapy** von Biocom. Durch neueste Technologien ist es möglich, große Wirkstoffmengen schmerzfrei in tiefe Hautschichten zu schleusen. Die Haut wird mittels hochkonzentrierter Hyaluronsäure aufgepolstert und wirkt wieder glatt und frisch.

Pigmentflecken und Hautunreinheiten?

Mit **System Dermatologique** von Maria Galland wird die Haut mit sanft wirkender Fruchtsäure behandelt. Das Resultat ist eine enorme Verbesserung des Hautbildes bei Hautunreinheiten, Akne, oberflächlichen Fältchen, unregelmäßiger Pigmentierung, großporiger und sonnengeschädigter Haut.

Leistungen im Überblick:

- Wellness- und Anti-Aging-Behandlungen
- Spezialbehandlung für allergische Haut und Akne
- Fruchtsäure-Peelings
- Faltenunterspritzung mit Botox und Hyaluronsäure
- Fettwegspritze
- Wachsenthhaarung
- Maniküre
- Make-up Workshop
- Hautanalyse
- Permanent Make-up



Unser freundliches und professionelles Expertenteam sorgt für pure Entspannung und beste Resultate.



Cosmetic Praxis Zirfas,
Sandradstr. 4, 41061 MG,
Tel. 02161/14400, www.cosmetic-zirfas.de

Gutschein für eine Starterbehandlung

Testen Sie Ihre Haut und unsere Leistungsstärke!
Termin nach Vereinbarung.



DR. DR. LANGE & WEYEL

Praxis für Ästhetisch-Plastische
Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie



Unser Leistungsspektrum:

- Navigierte Implantologie
- Digitale 3-D-Röntgendiagnostik
- Weisheitszahnentfernung
- Wurzelspitzenresektionen
- Ästhetisch-Plastische Gesichtschirurgie
- Ästhetische Lidchirurgie
- Laser- und Mikrochirurgie
- Sanfte Faltentherapie
- Hautscreening im Gesichtsbereich
- Spezielle Schmerztherapie
- Schnarch- und Schlaftherapie
- Ultraschalldiagnostik
- Ambulante Operationen mit Anästhesie

Praxis Dr. Dr. Lange & Weyel

Praxis für Ästhetisch-Plastische
Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie

Marktstraße 2
Eingang Marktstraße / Ecke Friedrich-Ebert-Straße
41236 Mönchengladbach
Tel.: 021 66 / 94 42 62
Fax: 021 66 / 94 42 63
E-Mail: praxis@lawe.info / www.lange-weyel.de



Praxis

Eingang Marktstraße
[neben Parkhaus
Galerie Marienplatz]

Hauptbahnhof Rheydt
[ca. 5 Minuten Fußweg]

Haltestelle Marienplatz
[Buslinien 001 / 002 / 004
006 / 016]

Hier bekommen Sie Ihr Fett weg!

Herbstangebot Kavitation

Sparen Sie bis zu € 250,- und erhalten Sie bei Inanspruchnahme eines Abos von 6 Behandlungen

- 1 Gratis-Kavitation, bzw. bei 10 Behandlungen
- 2 Gratis-Kavitationen.



Kosmetikstudio Eismann
Margarethenstraße 41
41061 Mönchengladbach
02161 13588



Haarige Fakten

Wachstumsrate und Haardicke sowie die Anzahl der Haare sind genetische Faktoren, die bei jeder Person unterschiedlich sein können. Wie viele Haare wir genau auf dem Kopf tragen hängt aber auch von der Haarfarbe ab: Blonde haben durchschnittlich 150.000, Schwarzhäufige 100.000, Brünette 110.000 und Rott-häufige 90.000 Haare. Pro Tag wächst das Haar ca. 0,33 mm, pro Monat ca. 1 cm und pro Jahr ca. 12 cm. 60 bis 100 Haare verliert man täglich. Ein Kopfhaar

wird in der Regel zwei bis sechs Jahre alt. Anschließend genießt es einen Ruhestand von drei bis vier Monaten. Dann schafft es Platz für seinen Nachfolger. Die längsten dokumentierten Strähnen besaß der Inder Swami Pandarasandhi, Abt eines Klosters in Madras, Indien mit 7,93 Metern. Ein stattliches Maß erreichten auch die Ohrenhaare des Inders B.D. Tyagi: 10,2 Zentimeter.

Und noch eine schockierende Nachricht: Blondinen sterben aus. Grund dafür sind die Gene. Dunkle Haare sind dominant und setzen sich in der Erbfolge durch. Schon heute ist nur noch jeder dritte Schwede blond.

Text: Esther Hürter



Abnehmen und Raucherentwöhnung mit Hypnose

C. Krings
Tel. 021 66 / 99041 53

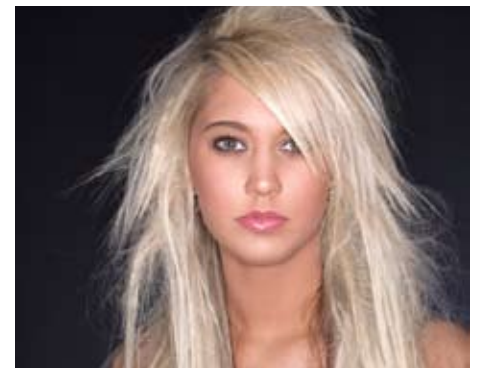
www.hypnose-am-park.de



Warum werden Haare grau?

Zufrieden ist man nie: Wer brünett ist, möchte lieber blond sein, wer schwarze Haare hat, möchte lieber rote und Grau findet kaum einer schön. Doch die Natur will es so: Der Alterungsprozess macht auch vor der Haarfarbe nicht Halt.

Ergrauen ist ein irreführender Begriff, die Haare erhalten keinen grauen Farbstoff. Vielmehr sind die Haarfollikel von Pigmentzellen umgeben, die irgendwann erschöpft sind und keinen Farbstoff mehr an das Haar abgeben können. Das nun pigmentlos weiterwachsende Haar wirkt, umgeben von den dunkleren Haaren, grau. Tatsächlich ist es aber fast weiß. Im Schnitt haben Haare eine Lebensdauer von zwei bis sechs Jahren. Danach fallen sie aus und ein neues Haar wächst an der Stelle. So kommt es, dass die schwarzen, blonden, braunen oder roten Haare immer weniger werden und an ihre Stelle graue Haare treten. Grauwerden ist Veranlagungssache, deshalb ergrauen manche Menschen früher als andere. In Europa beginnt das Ergrauen bereits mit 35 Jahren, im Alter von 50 Jahren sind dann die Hälfte aller Haupthaare betroffen.



Stumpfes Haar

Jedes einzelne Haar ist von einer feinen Schuppenschicht umgeben, die einer Fischhaut ähnelt. Greifen Kälte, UV-Strahlung, Heizungsluft oder ähnliche Umwelteinflüsse das Haar an, wird diese Schuppenschicht geschädigt. Die einzelnen Schuppen liegen nicht mehr aneinander, sondern stehen wie bei einem aufgegangenen Tannenzapfen waagrecht ab. Das Licht kann sich in diesen aufgerauten Haaren nicht mehr brechen, sie sehen stumpf aus. Um dem Haar den Glanz wiederzugeben, den es eigentlich von Natur aus besitzt, muss die Schuppenschicht wieder geschlossen werden. Helfen können spezielle, Feuchtigkeit spendende Shampoos und Spülungen.

HINDENBURGER

Die Stadtzeitschrift für Mönchengladbach und Rheydt

Für die Haushaltsverteilung im Stadtgebiet von Mönchengladbach suchen wir ab sofort zuverlässige

ZEITUNGSVERTEILER m/w
auf Minijob-Basis (Mindestalter 18 Jahre)

Bewerbungen bitte ausschliesslich per E-Mail an jobs@markimpuls.de.





**SICH EINFACH ETWAS
GUTES GÖNNEN?**

Müssen wir uns wirklich jetzt schon wieder Gedanken machen: „Was kann ich meinen Lieben zu Weihnachten schenken? Und worüber würde ich mich selber freuen?“ Eigentlich möchten wir ja keinen Einkaufsstress haben und in überfüllten Geschäften auf die nun endlich frei werdende Verkäuferin warten. Und doch passiert es immer wieder – die Zeit läuft uns einfach davon und wir fragen uns: „Muss dass sein?“ Gerade in Zeiten, in denen wir immer mehr Stress ausgesetzt sind, wird es noch wichtiger, auf unser Wohlbefinden zu achten und uns verwöhnen zu lassen. Zum Beispiel mit einem Gutschein für einen neuen Haarschnitt – gerade jetzt wo die neuen Frisuren von mod's hair Paris eingetroffen sind – oder einer Luxusmaniküre.



Hände zum Verlieben

mod's hair bietet exklusiv Produkte der Firma La Ric für die Hand- und Fußpflege an, z. B. die dekorativen Hand- und Körperpeelings sowie Raumparfums in edlen Flacons mit Goldstaub, die Ihr Zuhause verschönern. Vielleicht hatten Sie ja auch schon lange den Wunsch, Ihr Permanent Make-up von einem erfahrenen Visagisten machen zu lassen? Maurice aus dem Hause Kirchberger wird Sie mit seinem Können begeistern, auch wenn es darum geht, Ihnen zu zeigen, wie Sie sich selber am besten schminken können.

Look mal

Und wenn Sie etwas ganz besonderes möchten, dann lassen Sie sich perfekt gestylt von unserer Modefotografin Delia Dickmann in Szene setzen und überraschen Ihren Liebsten mit tollen Bildern von sich ... oder noch besser, lassen Sie es sich einfach schenken!



Mehr Informationen zu den aktuellen Angeboten unter www.modshair-mg.de oder telefonisch: Martha Legouez, Tel. 02161/86046

SabaThai • Wellness • Massage • Kosmetik • Tel. 02166-2624683

Saba Thai
MESSAGE KOSMETIK WELLNESS

»Anti-Stressmassage«
30 Minuten 15,- €
Kopf-, Schulter, und Rücken

Ganzkörpermassagen

»Thaimassage«
60 Minuten 23,- €
90 Minuten 35,- €
»Aroma-Ölmassage«
60 Minuten 25,- €
90 Minuten 38,- €
»Hot-Stone Massage«
60 Minuten 35,- €
90 Minuten 45,- €

Keine Erotik

Entspannung zu Zweit

»Paar Massage«
60 Minuten 45,- €
90 Minuten 67,- €
Thai- oder Aromaölmassage

Alle Angebote sind auch als Geschenkgutschein erhältlich! Weitere Infos finden Sie auf unserer Internetseite

Saba Thai
MESSAGE KOSMETIK WELLNESS

41236 Mönchengladbach 41812 Erkelenz
Gartenstr. 189 In Geneiken 31
fon: (02166) 2624683 fon: (02434) 6090206
fax: (02166) 2624688 fax: (02434) 6090207

Internet: www.thai-wellness.biz

Angebot freibleibend. Irrtümer vorbehalten. Weitere Infos und unseren aktuellen Flyer, sowie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen erhalten Sie im Internet.

Winter Specials
11/09 Wellness-Pur kann so günstig sein!
* Gültig bis 30.11.09
Preise gelten bei Vorlage dieser Anzeige

Kosmetik & Nägel

»Teenie-Kosmetik«
Hautanalyse, Reinigung, Peeling, Vapozone, speziell abgestellt auf die junge Haut bis zum 20. Lebensjahr **19,- €**

»Basis-Kosmetik«
Ausreinigung, Hautanalyse, Reinigung, Peeling, Vapozone, spezielle Gesichtsmaske und Makeup **29,- €**

»Verwöhn-Kosmetik«
Hautanalyse, Reinigung, Peeling, Vapozone, Reinigung, Brauen zupfen, Wimpern & Augenbrauen färben, Lifting Ampulle und Maske, Gesichtsmassage, Tagesmakeup nach Wunsch. **49,- €**

»Männerkosmetik«
Für eine gestärkte und entspannte Gesichtsmuskulatur auf die Bedürfnisse der Männerhaut abgestimmt. Hautanalyse, Reinigung, Peeling, Vapozone, Tiefenreinigung, Lippenpackung, Maske, Brauen korrigieren und Gesichtsmassage **38,- €**

»Nagel-Modellage«
Durch eine Nagelmodellage erhalten Sie schöne und starke Nägel. Hierzu bieten wir Ihnen unterschiedliche Techniken (Acryl, Gel, Pink & White, Tiptechnik, oder Naturnägel) an. **25,- €**

»Fußpflege« **17,- €**

Termine bitte ausschließlich nach telefonischer Voranmeldung



unic hair lounge

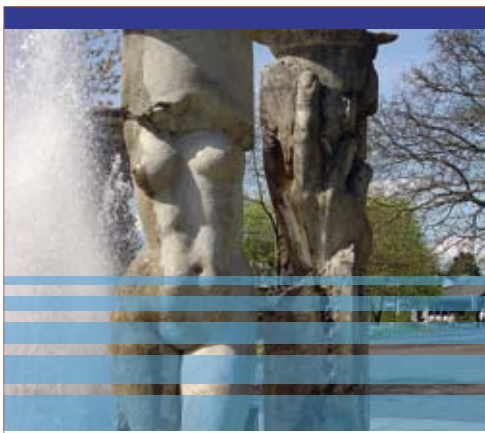
MASTER OF CUT & COLORS

Hairwork for young rich crazy people



SPEZIALISIERT AUF SCHWIERIGE WÜNSCHE UND AUSSERGEWÖHNLICHE ERGEBNISSE

webbonus: www.unic-info.de · 2x MG + Ry + Vie + Dül



Dr.med. Jürgen Hess
 Facharzt für Chirurgie
 Facharzt für Plastische-
 und Ästhetische Chirurgie

Leistungsschwerpunkte:

Brustchirurgie
Lidchirurgie
Faltenbehandlung

Fon: (02161) 24 74 60 · 0700drmedhess
 praxisklinik@drhess.de · www.drhess.de
 Steinmetzstrasse 47 · 41061 MG



Golf-Physio-Trainer®
 PRAXIS AM SCHLOSS WICKRATH



Alexander Quack
Gaby Zerres
Dorothee Tobeck

Praxis für
Krankengymnastik,
Massage, Ergotherapie
und Logopädie

Wickrathbergerstraße 14
 41189 Mönchengladbach
 Telefon (021 66) 14 45 04
 Telefax (021 66) 14 45 13

2009 MARKTIMPULS.DE



Straff statt schlaff

Mit gezielter Ernährung, viel Bewegung und ein paar Streicheleinheiten kann man lästigen Pfunden und unschönen Dellen effektiv entgegenwirken. Hartnäckige Problemzonen lassen sich davon aber nicht überzeugen.

Text: Esther Hürter

Infrarotlicht

Die LipowlRa-Kur sagt den Problemzonen den Kampf an. Durch diese neuartige Methode kann das Fett ganz gezielt und ohne Operation dauerhaft abgebaut werden. Eine Kur setzt sich aus zwölf Behandlungseinheiten à 40 Minuten zusammen. Die Problemzonen werden während eines individuell abgestimmten Bewegungsprogramms mit Infrarotlicht bestrahlt. Die Bestrahlung regt den regionalen Stoffwechsel an und spaltet das Neutralfett aus dem Fettgewebe. Die Fette werden mobilisiert und während des Trainings in der Muskulatur verbrannt. Während der Behandlung nutzt der Körper also das Fett aus den bestrahlten Stellen als Energie.

**Infos bei Saphir, Konstantinstr. 2-16,
 41238 MG, Tel. 02166/80060,
 www.sportstudio-saphir.de**

Sanfter Strom

Eine echte Alternative zu konventionellen Trainingsmethoden ist die Elektrostimulation, kurz EMS. Bereits 20 bis 30 Minuten Training zweimal pro Woche reichen aus, um Fettanteile zu reduzieren, Muskulatur aufzubauen, Ausdauer zu steigern, Bindegewebe zu straffen, Stoffwechsel zu aktivieren sowie Wohlbefinden und Körperhaltung zu verbessern. In einer Weste sowie in Arm- und Beinpads sind Elektroden integriert, die schonend die einzelnen Muskelgruppen und das Bindegewebe mit niederfrequentem Reizstrom stimulieren. Die spezielle Technik ermöglicht, den ganzen Körper oder individuell dosiert einzelne Muskeln zu trainieren.

**Infos bei BIXX Institut
 Korschenbroicher Str. 3, 41061 MG,
 Tel. 02161/3036018, www.bixx-mg.de**

Die Fettwegspritze

War bislang ein aufwändiger operativer Eingriff nötig, um Reiterhose, Hüftring oder Doppelkinn nachhaltig verschwinden zu lassen, genügt jetzt eine Spritze. Bei der Fettwegspritze handelt es sich um das Präparat Lipostabil, welches unter die Haut direkt ins Fettgewebe gespritzt wird und die Fettzellen zerstört. Zusätzlich wird die Haut mit Ultraschall behandelt. Hierdurch wird eine tiefenwirksame Mikromassage bewirkt, die den Zellstoffwechsel fördert, die Durchblutung des Gewebes verbessert und für eine homogene Verteilung der Substanz im Fettgewebe sorgt. Außerdem fördert der Ultraschall den Lymphfluss, so dass

das Fett schneller aufgelöst und abtransportiert wird. Die Fettwegspritze lässt auch hartnäckige Fettpolster schnell, schonend und vor allem dauerhaft wegschmelzen. Außerdem ist sie hervorragend geeignet zur Körperformung und Glättung von Cellulite. Jede Behandlung dauert ca. 15 bis 45 Minuten und erfolgt ambulant. Die Kosten liegen zwischen 250 und 900 Euro, abhängig von der behandelten Körperpartie und der Zahl der notwendigen Sitzungen. In der Regel reichen drei bis vier Sitzungen aus.

**Infos unter www.drnuechel.de
 und www.cosmetic-zirfas.de**

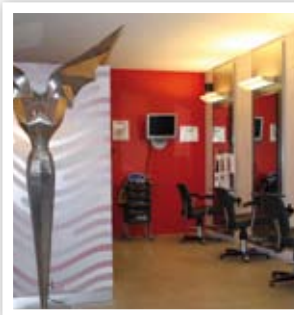


**KREATIVITÄT FÜR EINEN
INDIVIDUELLEN STIL**

Kaum etwas drückt die eigene Persönlichkeit so deutlich aus wie die Frisur, die man trägt. Je nachdem, ob man es eher praktisch mag, top modisch oder elegant, man kann seinem Haar einen ganz eigenen Look verleihen. Bei uns sind Sie immer gut aufgehoben, denn unser kreatives Team kümmert sich um Ihre Wünsche, damit Sie sich wohl fühlen können. Ein vierköpfiges professionelles Team berät und verwöhnt die Damen, die Herren und natürlich auch die Kinder.

Haare verlängern oder verdichten

Für viele unserer Kundinnen ist es ein Traum, schönes langes und gesundes Haar zu haben. Beim Struwelpeter kann Ihr Haar schonend auf die gewünschte Länge gebracht werden, verdichtet oder „aufgefüllt“ oder einfach nur mit ein paar farbigen Highlights versehen werden. Für uns ist es selbstverständlich, dass nur hochwertige Echthaarsträhnen vom Marktführer Great Lengths verarbeitet werden. Nur so ist gewährleistet, dass die Verbindungsstellen nicht sichtbar und nicht störend spürbar sind. Sie greifen das Eigenhaar nicht an und sind selbstverständlich alltagstauglich. Kommen Sie Ihrem Traumhaar etwas näher und lassen Sie sich unverbindlich beraten, Sie werden überrascht sein, was alles machbar ist!



Unser umfassendes Leistungspaket.

Ihr Haar ist unsere Berufung. Natürlich bieten wir Ihnen alle Leistungen zuverlässig und kompetent rund ums Haar. Neueste Färbe- und Strähnentechniken, aktuelle Schnitte und Stylings gehören ebenso zu unserem Angebot, wie auf Wunsch ein kostenloses Make-up passend zum neuen Look. Braut- und Hochsteckfrisuren zum schönsten Tag im Leben oder auch zum festlichen Anlass gehören zu unseren Stärken.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



**Struwelpeter, Haare und mehr GmbH,
Zeppelinstraße 48, 41061 MG,
Tel. 02161/460296, www.struwelpeter-mg.de**

**Mit EMS und Power Plate
fit und gesund zu Ihrer Traumfigur.**



miha bodytec
Elektro Muskel Stimulation

Muskelstimulation durch elektrische Impulse! Besonders schnelles und effektives Ganzkörpertraining in nur 30 Minuten.

- Aktivierung des Stoffwechsels, Fettabbau, Figurformung und Straffung.
- Beschwerdelinderung bei Rückenschmerzen, Inkontinenz, Verspannungen und muskulären Dysbalancen.

Power Plate Kurse 79,00 €



Power Plate

Erleben Sie den 20 Minuten Erfolg

Eine Trainingsmethode für ALLE!

- Sportler sowie Leistungssportler
- Schönheitsbewusste
- Eilige und Trainingsmuffel

**Alles mit Ihrem
persönlichen
Trainer!**

2009 MARKTIMPULS.DE

Korschenbroicher Str. 3
41065 Mönchengladbach
Tel.: 021 61 / 303 60 18
E-Mail: bixx-mg@arcor.de
www.bixx-mg.de

BIXX
Vibrationstraining
Institut



Lipow!Ra
die gezielte Fettverbrennung

**Der erste wirklich lokale
Fettabbau ohne Operation**

Konstantinstraße 2-16
41238 Mönchengladbach
Tel. 021 66 / 800 60

SAPHIR
Das Sportstudio



Spirit of Beauty

**...wo Körper, Geist und Seele
zur Harmonie finden!**

- Naturkosmetische Produkte und Behandlungen
- Edelsteine und Massagen
- Ganzheitliche Wohlfühlbehandlungen
- Heilpraktische Behandlungen

Geschäftszeiten:

Mo.-Sa. 10-12 Uhr und Mo.-Fr. 16-18 Uhr

Behandlungszeiten (nach Vereinbarung):

Mo.-Sa. 8-22 Uhr



**Rahni Elke Thust
Ranina Monika Janz**

Hindenburgstraße 3
41352 Korschenbroich
Tel.: 0 21 61 - 4 65 85 89
www.spirit-of-beauty.net

FRISEURSAALON BARBARA



**Ihr Fachmann für:
Schnitt, Coloration und Umformung**

Die neuen Frisurenlooks
Kurz oder lang sind perfekt gestylt
Angemessen trendy im Job und Alltag

Konstantinstraße 240

Giesenkirchen

Öffnungszeiten :

Di-Fr 9.00-17.30 Uhr · Sa 8.00-14.00 Uhr

Um Voranmeldung wird gebeten

Tel. 0 21 66 / 8 72 12

Wir freuen uns auf Ihren Besuch

2009 MARKTIMPULS.DE



Reine Formsache

Text: Esther Hürter

Mit Druck

Die spezielle Figurtherapie Hypoxi ist eine sanfte Alternative zur Fettabsaugung und ermöglicht mit ihrer innovativen Kombination aus Vakuumbehandlung, Kompressionstherapie und dem Fettverbrennungsprinzip (ein moderates Training zur Aktivierung des Stoffwechsels) eine gezielte und nachhaltige Formung der Figur. Sowohl Über- als auch Unterdruck sind klassische Behandlungsmethoden, die der Durchblutungssteigerung, dem Ausscheiden von Wasseransammlungen und dem Abtransport von Giftstoffen dienen. Durch die Erwärmung des Bindegewebes wird die Durchblutung zusätzlich unterstützt und verbessert. Das Fett wird über den Blutkreislauf transportiert und als Brennstoff genutzt. Die Kombination aus effektiver Fettverbrennung und medizinischer Therapie stellt eine wirksame Maßnahme gegen Cellulite und hartnäckigen Fettpölsterchen dar.

**Infos bei 3 Elemente, Künkelstr. 125,
41063 MG, Tel. 02161/2470350,
www.3elemente-mg.de**

In Schall auflösen

Durch fokussierten Ultraschall können lokalisierte Fettpolster ohne Operation, ohne Schmerzen und ohne Risiken nachhaltig zerstört werden. Gleichzeitig wird das Bindegewebe mit jeder Behandlung gestrafft und vorhandene Cellulite verringert. Über die lokalen Fettpolster wird ein Ultraschallkopf geführt, der Schall-, Druck- und Resonanzwellen direkt zu den Fettzellen leitet. Diese werden zerstört und mit der Gewebsflüssigkeit über das Lymphsystem ausgeschieden. Zusätzlich verstärkt der Ultraschall mit seinen mechanischen, chemischen und thermischen Reizen die lokale Wirkstoffaufnahme von Substanzen. Hochkonzentrierte Präparate, z. B. gegen Falten, die auf die betroffenen Gewebeareale aufgetragen werden, dringen schneller und tiefer in die Haut ein und erreichen so optimale Wirkkraft.

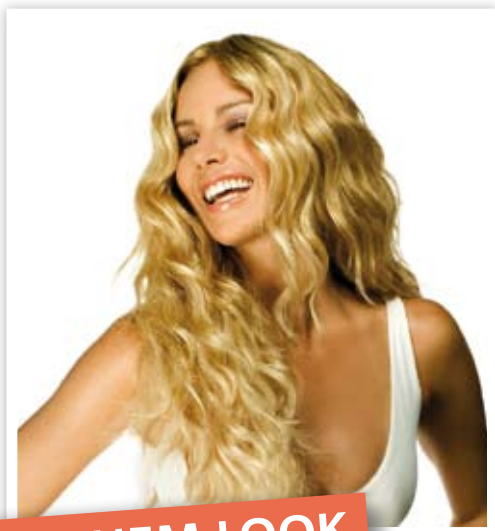
**Infos bei
Kosmetikstudio Heike Eismann,
Margarethenstr. 41, 41061 MG,
Tel. 02161/13588**

Unschöne Dellen

Rund 80 Prozent aller Frauen hadern mit den Dellen an Po und Oberschenkeln, darunter sind auch ganz schlanke Frauen. Cellulite ist das Auftreten von Hautunebenheiten aufgrund einer starken Ansammlung von Fettzellen im Unterhautfettgewebe, einer Schwächung des Bindegewebes sowie einer Minderung der Durchströmungsverhältnisse in den Blut- und Lymphbahnen. Die vergrößerten Fettzellen drängen sich durch die parallel angeordneten Kollagenfasern im Bindegewebe nach oben und werden durch die Haut sichtbar. Beim Mann sind die Kollagenfasern netzartig verwoben und dadurch stabiler.



Die nervige Orangenhaut ist typisch weiblich: Um die Veränderungen in der Schwangerschaft mitzumachen, muss das Gewebe viel weicher und dehnbarer sein als bei Männern. Eine praktische, aber nicht unbedingt schöne Erfindung der Natur.



MIT NEUEM LOOK

ZUM V.I.P.

Ob Farbe, Tönung, Dauerwelle, Kurz- oder Langhaarschnitt: Bei V.I.P. Modern Hair beraten wir Sie typgerecht und professionell. In unserem Damenbereich gestalten wir Haarschnitte nach den neuesten Frisurentrends, bieten Abend-, Hochzeits- und Hochsteckfrisuren und setzen Highlights mit Echthaarverlängerungen. In unserem Herrenbereich verwöhnen wir Sie im originalgetreuen amerikanischen Barber-Style. Auch hier erhalten Sie eine typgerechte Stilberatung für klassische Schnitte oder aktuelle Trendfrisuren. Relaxen Sie mit unserer legendären V.I.P.-Wellness-Rasur wie im Hollywood-Film.



Vielseitige Dienstleistungen

- Bei Haarverlängerung, Haarverdichtung und Effektsträhnen verfügen wir über eine siebenjährige Erfahrung.
- Unser Spezialpaket für Brautpaare umfasst eine Probefrisur, die Hochzeitsfrisur, ein Sektfrühstück und eine Wellness-Rasur für den Bräutigam.
- Entspannen Sie sich bei schönem Wetter in unserem Frisiergarten, während wir uns um Ihr Haar kümmern.
- Eine Friseur-Flatrate erhalten Sie ab 13,50 € monatlich.

Atelier für Zweithaar

Als einziger offizieller Haargroßhändler in Mönchengladbach sind wir auch Vertragspartner aller Krankenkassen. In unserem Hause wird Diskretion, Kundenzufriedenheit und eine umfassende Beratung als selbstverständlich angesehen. Jeder erdenkliche Frisurenwunsch ist machbar; sei es eine komplette Umwandlung zur Traumfrisur oder jenes Aussehen, welches Sie und Ihr Umfeld gewohnt sind. Durch die Zusammenarbeit mit den sechs führenden Firmen für Zweithaar können wir Ihnen die größtmögliche Auswahl an Frisuren anbieten.



V.I.P. Modern Hair, Friedrich-Ebert-Str. 78, 41238 MG, Tel. 02166/612158 oder 48302, www.vip-modern-hair.de

!·Zon™

Eine revolutionäre Brillenglastechnologie ermöglicht Ihnen ein Sehen mit höchster Präzision.

Jetzt testen!

!·Zon™ – Die besten Brillengläser, die Sie je bei uns kaufen konnten!



Diese Sehschärfe wird Sie begeistern!

Das iZon®-Glas stellt eine Revolution in der Brillenglasfertigung dar. Nicht nur die Glasstärke, sondern auch die Individualität Ihres gesamten Auges wird bei der Fertigung berücksichtigt. Dies führt zu einer brillanten Sehschärfe. Sie werden Ihre Umgebung klarer, farbenfroher und deutlicher wahrnehmen.

Sehen Sie den Unterschied



Jetzt mit diesem Gutschein testen!

Wir sagen Ihnen, wie gut Sie sehen könnten!

Mit diesem Gutschein erhalten Sie kostenlos eine Messung der Augen mit dem Z-View®-Messsystem. Mit bisher nicht erreichter Präzision werden Ihre Augen kontaktlos abgetastet. Sie erfahren sofort, wie gut Sie sehen könnten. Schauen Sie rein!

Dieser Gutschein ist gültig bis 31.12.2009

Qualität hat einen Namen

BRILLEN DAHMEN

KONTAKTLINSEN · MODERNE AUGENOPTIK

Brillen Dahmen
Odenkirchener Str. 20
41236 Mönchengladbach Rheydt
(Direkt neben der Hauptpost)

Telefon 02166 - 44 995
Telefax 02166 - 48 699
E-Mail info@brillen-dahmen.de
www.brillen-dahmen.de



Zeichen der Zeit

Wir sind selbstbewusst, schätzen unsere Lebenserfahrung und wissen, dass wir auf unsere Lachfältchen rings um die Augen herum stolz sind. Oder? Wenn wir ehrlich sind, schlackern uns beim Thema Alter die Knie. Der Blick morgens in den Spiegel, nach einer kurzen Nacht, Ärger oder Stress ... vieles, was man früher locker weggesteckt hat, hinterlässt heute Spuren.

Text: Esther Hürter

Warum unsere Haut altert

Egal, ob wir mit dem Altern souverän, panisch oder verärgert umgehen: Stoppen lässt es sich nicht. Ab dem 25. Lebensjahr setzt die Hautalterung ein und mit 50 Jahren hat die Haut bereits 70 Prozent ihrer Spannkraft verloren. Die Hautalterung hängt zu ca. 40 Prozent von äußeren und zu ca. 60 Prozent von inneren Einflüssen ab. Man unterscheidet zwischen der biologischen Alterung, dem Zeitaltern, und der Alterung durch äußere Einflüsse, dem Lichtaltern.

Das Zeitaltern wird durch innere Faktoren gesteuert. Es ist genetisch vorgegeben und setzt bei jedem zu einem anderen Zeitpunkt und mit unterschiedlichem Ausmaß ein. Die Geschwindigkeit der Zellerneuerung und des Stoffwechselprozesses verlangsamt sich, die Fähigkeit, Feuchtigkeit zu speichern nimmt ab. Dadurch werden im Bindegewebe immer weniger Kollagen und Elastin produziert, wodurch die Hautelastizität abnimmt. Außerdem werden Pigmente langsamer abtransportiert, weshalb sich Altersflecken bilden. Das äußere Altern wird durch die individuellen Lebensumstände beeinflusst. Die mit Abstand schwerwiegendste Ursache für Hautalterung ist extreme Bestrahlung der Haut mit UV-Licht. Besonders gefährlich sind UV-B-Strahlen, denen man beim Sonnenbad ausgesetzt ist. UV-B-Licht bildet freie Radikale, die Zellbestandteile zerstören. Vor allem ausgiebige Sonnenbäder und Besuche im Solarium verstärken diese Form der Alterung. Zusätzlich führen übermäßiger Verzehr von Genussgiften wie Nikotin und Alkohol, ungesunde Ernährung, viel Stress und wenig Schlaf zu einer vorzeitigen Hautalterung mit Faltenbildung.

Botox, Eigenfett und Co.

Facelift war gestern – heute setzt sich im Kampf gegen Falten mehr und mehr die Methode des Unterspritzens durch. Sie sind schmerzarm, sanfter als das Skalpell – und die psychologische Hemmschwelle ist entsprechend niedrig. Dem Trend entsprechend hat sich in den letzten Jahren ein blühender Markt für Füllmaterialien, die so genannten Filler, entwickelt. Während mimische Falten sich mit Botulinumtoxin (Botox) recht einfach glätten lassen, ist die Behandlung von statischen Falten, die durch die Wirkung der Schwerkraft und die altersbedingte Abnahme von Haut- und Skelettstrukturen entstehen,



eine komplexere Aufgabe. Denn um einen schönen, natürlichen Effekt zu erzielen, sollte im Idealfall der Substanzverlust im Gewebe ausgeglichen werden. Unterschiede zwischen den Fillern bestehen hauptsächlich in deren Haltbarkeit, der Verträglichkeit und der Viskosität, die darüber entscheidet, wie leicht die Substanz sich spritzen lässt und wie gut sie sich im Gewebe verteilt. **Botox** ist ein tödlich wirkendes Naturgift. Unter Fältchen gespritzt, lähmt es den Muskel, der die Falte verursacht. **Kollagen** wird z. B. aus Rinderhäuten gewonnen, plustert selbst tiefe Fältchen auf und ist ideal für Mundfalten. **Hyaluronsäure** ist sehr beliebt und verursacht biotechnologisch hergestellt kaum Allergien. **Eigenfett** ist optimal verträglich. Unter Narkose wird das Fett von Bauch, Po oder Hüfte abgesaugt, anschließend filtriert und dann unter die Haut gespritzt.

INFO

Die Hyaluronsäure ist ein körpereigener Stoff, der Wasser in der Haut speichert. Hyaluron ist gleichzeitig die Basis der Kollagen-Bildung. Das Eiweiß Kollagen ist eines der wichtigsten Bestandteile unserer Haut. Es hat seilartige Strukturen, die sich zu Fasern mit extrem hoher Festigkeit vernetzen. Dieses Fasernetz ist das Stützgerüst unseres Bindegewebes, das die Haut straff und elastisch macht.





DAUERHAFTE HAARENTFERNUNG

Gesunde und streichelsanfte Haut ist ein wichtiges Kriterium, damit man sich in seiner Haut wohlfühlt. Regelmäßige Haarentfernung ist für die meisten selbstverständlich und gehört zur Körperpflege wie das tägliche Zähneputzen. Allerdings ist das Rasieren, Epilieren oder Wachsen zeitaufwändig, lästig und teilweise auch richtig schmerzhaft.

Die Lösung: eine dauerhafte Haarentfernung mit dem exklusiven hairfree INOS-System.

Die innovative INOS-Methode entfernt lästige Härchen dauerhaft. Sie bezeichnet ein hochmodernes Foto-Epilations-Verfahren, bei dem während einer Behandlung pures Licht durch ein hochreines Saphirglas auf die Haut gebracht wird. Hierbei wird die physikalische Leitfähigkeit des natürlichen Farbpigments Melanin im Haar genutzt. Die Lichtenergie wird durch den Haarkanal zur Wurzel geleitet und im Follikel in Wärme umgewandelt. Die Konzentration der Lichtenergie von bis zu 40 Joule pro Quadratzentimeter sorgt für eine schmerzfreie und dauerhafte Verödung der aktiven Haarfollikel.

Da das hairfree INOS-System mit reinem Licht arbeitet, entfallen die bekannten Nebenwirkungen, die beim täglichen Rasieren, Wachsen, Epilieren oder bei der Laserbehandlung auftreten. Die dauerhafte Haarentfernung im hairfree Institut Mönchengladbach ist besonders effektiv, diskret und nicht schmerzhaft.

Vereinbaren Sie einen unverbindlichen kostenlosen Beratungstermin bei unseren Spezialistinnen für Haarentfernung. Sie werden begeistert sein!



Das Team vom Hairfree Institut freut sich auf Ihren Besuch!



hairfree Institut Mönchengladbach,
Kaiserstr. 150, 41061 MG, Tel. 02161/4064395,
info@hairfree-moenchengladbach.com,
www.hairfree-moenchengladbach.com

KOSMETIK GERRITSEN

Der kleine Unterschied macht's...



- Med. Fußpflege
- Podologie
- Nageldesign
- Kosmetik- und Wellnessbehandlungen
- Permanent Make-Up

Kosmetik Gerritsen
Lindenstr. 64
41063 MG
Tel. 021 61 / 883 29

2009 MARKTIMPULS.DE

ANNA  ZAMBONA

SIEPENSTEG 5
41065 MÖNCHENGLADBACH
02161 - 20 54 03
DASHAAR-ANNAZAMBONA.DE



Neu bei DAS HAAR

Nail Design & Beauty
Tel.02161 6207342


alessandro
INTERNATIONAL

GLUTH

Dentallabor Gluth GmbH



Feste Zähne ein Leben lang

Dentallabor Gluth GmbH · Nicodemstraße 11 · 41068 MG
Tel. 021 61 / 93 1353 · www.gluth-dental.de



Ihr Hotel & SPA zum Wohlfühlen



Der familiengeführte See Park Janssen ist der ideale Ort für alle, die sich einmal eine kleine Auszeit gönnen möchten.



Die direkte Lage am See ist ein guter Ausgangspunkt für Spaziergänge oder sportliche Outdoor-Aktivitäten.

Für die Golfer grenzt das Areal direkt an den 18-Loch-Platz des Golfclubs Schloss Haag.



Der See Park bietet einen Wellnessbereich mit einem einzigartigen Panorama-Pool und einer großzügigen Sauna-Landschaft auf einer Gesamtgröße von über 8.000m².



Eine Vielzahl von Wohlfühl-Behandlungen aus den Bereichen Massage, Kosmetik, Packungen und vielem mehr warten auf Sie.

Übernachtungsarrangement 3 Tage

- ✿ 2 Übernachtungen im gemütlichen Doppelzimmer
- ✿ 2 x reichhaltiges Frühstücksbuffet
- ✿ 2 x 4-Gang-Menü
- ✿ 1 Obstteller und 1 Flasche Mineralwasser zur Begrüßung
- ✿ 1 Wellness-Korb mit kuscheligem Bademantel auf dem Zimmer
- ✿ Nutzung des Panorama-Pools, des hochwertigen Fitness-Bereichs, der Sauna-Landschaft sowie des Kursprogramms mit seinen Indoor- & Outdooraktivitäten

Ab € 169,50 pro Person im Doppelzimmer

Entspannung & Genuss pur für einen Tag

- ✿ Champagner-Rosenblütenbad mit einem Glas Prosecco
- ✿ Fruchtcocktail
- ✿ Fitness-Salat See Park
- ✿ Ganzkörper-Aromaölmassage
- ✿ Kleine Relax-Gesichtsbehandlung
- ✿ Solarium nach Hauttypberatung durch den Wellness-Trainer
- ✿ Nutzung des Fitness- und Kursbereichs, der Sauna-Landschaft und des Panorama-Pools

€ 99,00 pro Person

