

Langenfelder Stadtmagazin



Let's Burlesque 2016:

Die sinnlich-sündige Show-Sensation im Schaustall



SPORT

Der große Jahresrückblick



FUSSBALL

Die Elf der Hinrunde



STADTGESPRÄCHE

Von Menderes,
helfenden Schülern
und vielem mehr

Impressum

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

Titelfoto: thepaulgreen.com

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

Erscheint: 11 x jährlich

Langenfelder Stadtmagazin
6 x jährlich:
(Januar, März, Mai, Juli/August, Oktober und Dezember)
Druckauflage: 5.000 Exemplare
Anzahl Ausgestellen: 36
Verbreitete Auflage: 4.922 Exemplare (IV/2015)



Langenfelder Stadtmagazin Sonderausgabe: Hausverteilung
5 x jährlich:
(Februar, April, Juni, September und November)
Druckauflage: 24.000 Exemplare
Anzahl Ausgestellen: 37
Verbreitete Auflage: 23.438 Exemplare (IV/2015)



Mitglied der Informationsgemeinschaft
zur Feststellung der Verbreitung von Werbeträgern (IVW e.V.)

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

Redaktion/
Freie Mitarbeiter: (FST) Frank Straub
(FS) Frank Simons
(SM) Sabine Maguire

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

Für unverlangt eingesandtes Bild- oder Textmaterial ohne Urheber-
vermerk wird keine Haftung übernommen. Nachdruck, auch aus-
zugsweise, der Redaktionsbeiträge sowie der Anzeigen nur mit schrift-
licher Genehmigung des Verlags. Namentlich kenntlich gemachte Arti-
kel geben nicht automatisch die Meinung des Verlags wider.

Liebe Langenfelder ...

(FST) Bereits in der letzten Ausgabe beschäftigten wir uns an dieser Stelle mit dem vom Unternehmer Gerhard Witte („ControlExpert“) im Langenfelder Süden neben der Dückeburg gewünschten Hubschrauberlandeplatz. Die Diskussion nahm nun neuen Schwung auf: Die „Lokalzeit“ des WDR-Fernsehens berichtete am 21. Dezember ausführlich über das Thema. Kritisch zum Vorhaben Wittes äußerten sich in der Sendung Karl Wilhelm Bergfeld vom Naturschutzbund BUND und B/G/L-Ratsherr Andreas Menzel. Witte selbst habe sich vor der Kamera nicht äußern wollen, so der WDR. In einer gemeinsamen Anfrage für die nächste Sitzung des Bau- und Verkehrsausschusses wollen Grüne, SPD und B/G/L von der Verwaltung wissen, ob es richtig sei, dass „der derzeit der Bezirksregierung zur Prüfung vorliegende Antrag nun vorsieht, dass der Hubschrauberlandeplatz westlich der Reusrather Straße geplant ist, während die Halle zum Parken des Hubschraubers nun ein bestehendes Wirtschaftsgebäude östlich der Reusrather Straße sein soll“. Auch will man geklärt haben, ob dies eine zeitweilige Sperrung der Reusrather Straße zur Folge haben könnte. Die Antragsteller finden, dass „ein gewerblicher Sonderflugplatz eine Zumutung für die Reusrather Anwohner und vielen Nutzer des Naherholungsgebietes“ wäre.

Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen
das Team vom Langenfelder Stadtmagazin

☛ Anzeigen- und Redaktionsschluss für die Februar-Ausgabe: Dienstag, der 20.01.2016

Wohnen mit Holz - Wellness für die Seele!

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

Alle inclusive!

Attraktive Komplettangebote für:

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

HOLZMARKT GOEBEL
www.holzgoebel.de

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

Bitte Händewaschen!



Wer kennt es nicht, dieses un-
gute Gefühl, während der kal-
ten Jahreszeit in einem über-
füllten Bus zu sitzen: Der Sitz-
nachbar hustet und ein paar
Plätze weiter wird heftig ge-
niest. In der Tat ist in solchen
geschlossenen Räumen die
Konzentration an Erkältungs-
und Grippeviren sehr hoch.
Auch auf Gegenständen, die
durch viele Hände gehen, wie

eben Haltegriffe in Bus und
Bahn, Treppengeländer, Tür-
klinken oder Lichtschalter, kön-
nen Viren mehrere Stunden
überleben. Man nennt dies
Tröpfcheninfektion: Winzige
Sekrettröpfchen aus den
menschlichen Atemwegen ge-
langen direkt an unsere
Schleimhäute oder über den
Umweg unserer Hände, mit de-
nen wir uns zufällig in den Au-
gen reiben oder an der Nase
kratzen. Gründliches Händewa-
schen ist deshalb sehr wichtig.
Um einer Ansteckung mit Grip-
pe- und Erkältungsviren vorzu-
beugen, sollten die Hände
mindestens 20 bis 30 Sekun-
den mit Wasser und Seife ge-
waschen werden. Fingernägel,
Daumen und die Fingerzwi-
schenräume sollten dabei
ebenfalls berücksichtigt werden

wie Handinnenflächen und
Handrücken. Ist man bereits er-
kältet, sollte eine Ansteckung
der Menschen im näheren Um-
feld vermieden werden. Es
empfiehlt sich, Einmaltasch-
entücher statt Stofftaschentü-
cher zu benutzen und in die
Armbeuge zu niesen und zu
husten anstatt in die Hand.
Ihr(e) Apotheker(in) kennt
außerdem eine Reihe von Me-
dikamenten und Hausmitteln,
damit sie eine Erkältung
schnell wieder los werden.
Fragen sie beim nächsten Be-
such in der Linden- oder Rose-
napotheke danach!

Ihre Caren Daube, Apothekerin
für Geriatrie Pharmazie
www.rosen-apotheke-langenfeld.de
www.linden-apotheke-langenfeld.de

Foto: Hildebrandt ■

+++++ **Schaustall- und Schauplatztermine im Januar** +++++Eintrittskarten und Programminformationen erhalten Sie in der Vorverkaufsstelle im Schauplatz-Foyer sowie unter: www.schauplatz.de

Let's Burlesque 2016.
Foto: thepaulgreen.com



Klassik trifft Jazz: Echoes of Swing + Concerto Langenfeld.
Foto: Veranstalter



Hagen Rether.
Foto: Klaus Reinelt

Diese Show ist, als ob man Gast auf einer jener ausschweifenden Partys aus dem Film „Der große Gatsby“ mit Leonardo di Caprio sein dürfte. Ein berauschendes Fest der Sinne, welches in einer Nacht alles möglich scheinen lässt. Die Hauptakteure, die charmant bezaubernde Evi Nissner, die Chefin von's Janze, und ihr Begleiter Mr. Leu, besser bekannt als Evi und das Tier, beschwören mit einer Handvoll an Musikern, Sängerinnen und Tänzerinnen eine frivole, prickelnd aufgeladene Atmosphäre auf die Bühne, so dass nicht zwangsläufig das Gläschen Absinth den Herrschaften unter ihren Federboas und Chapeau Clagues die Schweißperlen auf die Stirn treibt. Auch sind es nicht die international ausgebildeten Musiker, es ist vielmehr das, was man nicht sieht und hört, denn Burlesque, die Form des sinnlich-sündigen Tanzes der wilden Zwanziger, birgt nicht den Reiz des „Entkleidetseins“, sondern den Weg dorthin, das Reizen an sich. Eine auf den Boden gleitende Boa, ein Handschuh, der ins Publikum geworfen wird, reicht aus, den Saal zum Brodeln zu bringen. Die Sinnlichkeit der Tänzerinnen besteht darin, sich selbst humorvoll und artistisch in Szene zu setzen und eine Illusion heraufzubeschwören, die abgerundet durch die Phantasie des Publikums eine erotische Revue zur Vervollkommnung führt.

Let's Burlesque 2016 · Revue · Freitag, 15. Januar · 20 Uhr · Schauplatz · Euro 32,-/26,-/22,- (VVK) // 35,-/29,-/25,- (AK)



Zum ersten Mal werden die Echoes of Swing am 17. Januar um 11 Uhr im Langenfelder Schauplatz unter dem Motto „Klassik trifft Jazz“ auf das Orchester Concerto Langenfeld treffen. Die Echoes of Swing auf der einen Seite: eine Jazz-Formation stets auf der Suche nach dem Besonderen. Von Bix bis Bop, von Getz bis Gershwin ist der Jazzband nichts fremd. Durch die rasante musikalische Entwicklung der Band, in der die Interaktion im Mittelpunkt steht, kam sie schon viel in der Welt rum und bereiste nicht nur Europa auf ihren Tourneen. Ihnen gegenüber Concerto Langenfeld. Bereits 1948 gegründet als städtischer Musikverein der Musikschule Langenfeld. Seit 2006 ist die Musikergruppe nun schon unter dem Namen Concerto Langenfeld bekannt und überzeugt das Publikum mit den Klängen der Klassik. Vertreten sind Mitglieder aller Altersgruppen, die alle den gleichen Gedanken haben: zusammen Musik machen. Da die Idee, eine Jazz-Formation und eine klassische Großgruppe aufeinander treffen zu lassen, vom ehemaligen Kaufmännischen Leiter des Schauplatzes, Rein-

hard Küpper, stammt, freut er sich auch in diesem Jahr auf die Publikumsresonanz der besonders einmaligen Darbietung. Zwei von Grund auf verschiedene Gruppen verbunden durch die Liebe zur Musik.

Klassik trifft Jazz: Echoes of Swing + Concerto Langenfeld · Jazz im Foyer · Sonntag, 17. Januar · 11 Uhr · Schauplatz · Euro 15,- (VVK) /17,- (AK) / Ermäßigung: -7,- Euro



Diese Signora kann nichts aufhalten. Geboren in Italien, mit einem kanadischen Mann und sechs Söhnen gesegnet, lebt sie seit Jahrzehnten in Bonn ein Leben zwischen Kunst und Chaos. Zum Glück hilft ihr ihre südländische Leidenschaft, das eine wie auch das andere bestimmende Element in ihrem Leben zu meistern. Wenn auch Margie Kinskys Ehemann Bill Mockridge und einer ihrer Söhne – Luke, Teenstar und Newcommer – schon auf hiesigen Bühnen zu sehen waren, ist doch Margie ein wenig der heimliche Liebling der Langenfelder. Daher, dank der großen Nachfrage, diesmal der Sprung auf die Schauplatz-Bühne. Nicht nur, dass Margie mit ihrem Temperament zuletzt die Moderation der Spaß.Abende-Revue übernahm, sondern auch ihr Einzelgastspiel am 23. Januar wird im großen Haus stattfinden. Ihr zweites Soloprogramm „Ich bin

so wild nach Deinem Erdbeerpudding“ besteht aus ungezählten Anekdoten aus ihrem turbulenten Familienleben und macht einmal mehr deutlich, wie sehr diese Frau ihr heimisches Chaos genießt und liebt und genauso sympathisch und chaotisch ihr Publikum daran teilhaben lassen möchte.

Margie Kinsky · „Ich bin so wild nach Deinem Erdbeerpudding“ · Spaß.Abende · Samstag, 23. Januar · 20 Uhr · Schauplatz · Euro 18,- (VVK) / 20,- (AK)



Bei Hagen Rether passiert etwas, das eigentlich so gar nicht sein kann: Es kommen Menschen zu seinen Auftritten, die Kabarett gar nicht mögen. Das hat Gründe: Erstens hat Herr Rether nicht im entferntesten Ähnlichkeit mit einem spätberufenen Sozialpädagogen. Zweitens verzichtet Rether darauf, Frau Merkel unter Zuhilfenahme einer Zweitfrisur zu parodieren. Und drittens möchte er etwas ganz anderes als die meisten seiner Kollegen, denn er „will dem Volk nicht aufs Maul schauen, sondern mehr hauen“. Rethers „Liebe“, so hat der Vegetarier sein Programm benannt, ist eine ewige. Will heißen: Er wird den Titel nie ändern, wohl das Programm ständig aktualisieren. Nie ändern wird sich vermutlich auch Rethers schlauer Hang zum Umfangreichtum,

soll heißen: Ein bisschen Ausdauer sollte der Kabarettfreund am 29. Januar im Schauplatz mitbringen, aber samstags kann ja gemeinhin ausgeschlafen werden.

Hagen Rether · „Liebe“ · Kabarett · Freitag, 29. Januar · 20 Uhr · Schauplatz · Euro 21,- (VVK) /24,- (AK)



Die hauseigene Gastronomie lädt rheinisch-traditionell seit diversen Jahren die feierwilligen Besucher des Langenfelder Karnevalszugs in die karnevalistische Verlängerung: Am Samstag, den 6. Februar, beginnt mit dem Ende des Karnevalszugs ab 16.11 Uhr die legendäre Zochparty. Dann ist der Schauplatz der genau richtige Ort, um bei entsprechender Stimmungsmusik mit der Ausbeute des Karnevalszugs zu prahlen und – mit und ohne Katzenkostüm – den Partytiger rauszulassen. Die Eintrittskarte zur saisonalen Feier kostet närrische Euro 8,88 im Vorverkauf (ohne weitere Gebühren!) wie an der Abendkasse. Einlass zum närrischen Treiben ist ausschließlich volljährigen Partygängern gewährt.

Zochparty · Karneval im Schauplatz · Samstag, 6. Februar · 16:11 Uhr · Schauplatz · Euro 8,88 (Karten im VVK ohne Gebühren!) · Eintritt ab 18 Jahren

Der große Sportrückblick: Das war los im Langenfelder Sport im Jahr 2015

Handballer der SG Langenfeld sorgen für Begeisterung / Badminton-Zweitligist FC Langenfeld auf dem Sprung in die 1. Bundesliga / Longhorns verpassen Aufstieg



Das Bundesligateam der Langenfelder Sportkeglerinnen: Tanja Rittmann (unten), Sandra Kaiser, Doris Buschhaus, Manuela ter Haar (Mitte, von links), Birgit Meierjohann, Anna Röhrig, Kathrin Schnepf (hinten, von links).
Fotos (3): Simons



Zweifacher Deutscher Badminton-Jugendmeister in der Altersklasse U 17: Samuel Hsiao, der sich inzwischen auch in der Mannschaft des Zweitliga-Spitzenreiters FC Langenfeld etabliert hat.
Foto: FC Langenfeld

Die Sportfreunde in Langenfeld können auf ein bewegtes Sportjahr 2015 zurückblicken. Wir lassen die wichtigsten Ereignisse des vergangenen Jahres nochmals Revue passieren und ziehen eine kurze Bilanz zum sportlichen Geschehen in der Sportstadt Langenfeld.

König Fußball stiefmütterlich

König Fußball steht in der Stadt schon lange nicht mehr im Mittelpunkt und muss sich mit dieser Situation wohl auch noch auf längere Sicht abfinden. Die höchstklassigen Clubs der sechs Langenfelder Fußballvereine sind der SC Reusrath und der SSV Berghausen in der Bezirksliga (siebte Liga), beide Vereine kämpfen in der laufenden Saison um den Klassenerhalt. TuSpo Richrath hat nach seinem freiwilligen Rückzug aus der Bezirksliga einen Neuanfang in der Kreisliga A gestartet, hier sind auch der HSV Langenfeld sowie der GSV Langenfeld zu Hause. Eine Mannschaft durfte aber auch jubeln, die Zweitvertretung des SSV Berghausen feierte den Aufstieg in die Kreisliga A. Der einstige Drittligist VfB Langenfeld spielt bereits im zehnten Jahr in den Niederungen der Kreisliga B, ist aber inzwischen schuldenfrei. Jetzt gilt es auch sportlich wieder an bessere Zeiten anzuknüpfen.

Weitere Infos zum aktuellen Fußballgeschehen lesen Sie bitte in dieser Ausgabe in unserem Beitrag mit der Elf der Hinrunde. „Im Langenfelder Fußball können wir nur mit einer Fusion erfolgreich etwas aufbauen“, meint der frühere VfB-Vorsitzende Hans Strohn. „Ich habe das damals beim VfB mit dem HSV und TuSpo vorgehabt, leider ohne Erfolg“, ergänzt der 78-Jährige.

Sportkeglerinnen in der 1. Bundesliga

Bundesliga-Sport auf Erstliga-Niveau bieten in der Stadt übrigens nur die Sportkegler Langenfeld, die nach der letztjährigen Fusion mit dem SKC 67 Paffrath (Bergisch-Gladbach) in der 1. Damen-Bundesliga als SKC Langenfeld/Paffrath starten. Und in der vergangenen Saison mit der Teilnahme an der Play-Off-Runde um die Deutsche Meisterschaft einen der größten Erfolge in der Vereinsgeschichte der Langenfelder Sportkegler erreichten – auch wenn es am Ende „nur“ für Platz vier reichte. In dieser Spielzeit geht es nach dem Verlust einiger Leistungsträgerinnen einzig und allein um den Klassenerhalt. So haben die frühere Weltmeisterin Bettina Woltersdorf (private Gründe) und die zweifache Junioren-Vi-

zweitmästerin Sandra Gsodam (nach Remscheid) den Verein verlassen. In der Weihnachtspause überwinteren die Langenfelderinnen am Tabellenende, haben aber bei noch drei ausstehenden Spielen in der Normalrunde gute Chancen, sich eine vernünftige Ausgangsposition für die Play-Down-Runde zu sichern (Platz fünf bis acht), sogar die Meisterrunde ist rein rechnerisch noch drin (drei Punkte Rückstand auf Rang vier). Die Herren des SKC Langenfeld/Paffrath stiegen wie erwartet in der vergangenen Saison aus der 1. Bundesliga ab und kämpfen jetzt auch in der 2. Bundesliga um den Ligaerhalt. Sport auf Erstliga-Niveau liefern auch die Skaterhockey-Damen der SG Langenfeld Devils (SGL), die auf ihre erfolgreichste Saison zurückblicken. Die Hauptrunde der 1. Damenliga schlossen die Devils-Damen des Trainerduos Lars Kehren/Andreas Gillen auf dem zweiten Tabellenplatz ab und scheiterten im Halbfinale der Play-Off-Spiele um die Deutsche Meisterschaft nur knapp am späteren Deutschen Meister Düsseldorf Rams.

In der zweiten Liga mit Aufstiegsträumen

Die Skaterhockey-Herren der SGL Devils mussten im zweiten

Jahr nach der Rückkehr in die 2. Bundesliga erstmals in der Nord-Staffel antreten und lieferten hier eine relativ enttäuschende Spielzeit ab. Das Team von Devils-Coach Thomas Schütt sicherte sich als Tabellenfünfter (von sieben Mannschaften) zwar den Klassenerhalt, verpasste aber deutlich die Play-Off-Runde. In der Saison 2016 sollen einige Neuzugänge für eine erfolgreichere Spielzeit sorgen. Der frühere Deutsche Badminton-Mannschaftsmeister FC Langenfeld (FCL) darf dagegen von der Rückkehr in die 1. Bundesliga träumen. In der dritten Saison nach dem Aufstieg aus der Regionalliga liegen die Langenfelder zum Jahreswechsel an der Tabellenspitze der 2. Bundesliga Nord und wollen den Bundesliga-Aufstieg in dieser Spielzeit endlich realisieren. In den beiden vergangenen Jahren spielte der FCL ganz oben mit (Dritter und im Vorjahr sogar Meister), verzichtete aber jeweils vorzeitig aus finanziellen Gründen auf den Aufstieg. In der laufenden Serie trennte sich Langenfeld kurz vor Weihnachten im Spitzenspiel gegen den TV Emsdetten 4:4-Unentschieden. Nach der vergangenen Saison beendete Doppel-Spezialist Mike Joppin seine lange und erfolgreiche Spielerlaufbahn. Erstmals seit längerer Zeit durfte der FCL

wieder einen Deutschen Jugend-Meister aus seinen Reihen feiern. Samuel Hsiao gewann bei den Deutschen Meisterschaften der Altersklassen U 15 bis U 19 gleich zwei Titel (U 17) im Einzel und im Herren-Doppel. Dagegen ging der FCL bei den Deutschen Meisterschaften, die traditionell in Bielefeld stattfinden, leer aus. Immerhin holte Nationalspieler Fabienne Deprez, die beim FCL groß geworden ist und jetzt beim Zweitliga-Konkurrenten BV Gifhorn spielt, im Damen-Einzel die Silbermedaille. In der zweiten Bundesliga sind auch die Billard-Künstler des BSV Langenfeld am Start, die sich in der 2. Bundesliga Dreiband vergangene Saison den Klassenerhalt sicherten. „Erfolgreich ebenfalls in der 2. Bundesliga spielen die Unterwasserrugby-Cracks des SV Langenfeld und führen die Tabelle an.“

Longhorns Vizemeister, erfolgreicher Judo-Club

Die American Footballer der Langenfelder Longhorns schafften es auch in der zweiten Regionalliga-Saison nicht, die ersehnte Rückkehr in die German Football League 2 (zweite Bundesliga/GFL 2) zu feiern. Nach Platz drei in der Spielzeit 2014 beendete das Team von Headcoach Michael Hap die vergangene Serie



Eine verschworene Gemeinschaft: Die Drittliga-Volleyballerinnen der SG Langenfeld feierten vergangene Saison den Klassenerhalt, der auch in dieser Spielzeit das Ziel ist.



Kaum zu stoppen: Die Oberliga-Handballer der SG Langenfeld (grüne Trikots) gingen auf Platz zwei ins neue Jahr und dürfen vom Aufstieg in die Dritte Liga träumen.

als Vizemeister, nur aufgrund des schlechteren direkten Vergleichs hinter den punktgleichen Essen Assindia Cardinals (beide 18:2 Zähler). Dramatischer hätte das Aufstiegsrennen nicht entschieden werden können. Das Heimspiel zum Saisonauftakt gegen die Cardinals verloren die Langenfelder mit 19:24, gewannen dann in Essen mit 14:10. Trotzdem darf die Saison mit neun Siegen und nur einer Niederlage insgesamt als positiv bewertet werden. Jetzt soll es für die Longhorns in diesem Jahr (Saisonstart: April 2016) im dritten Anlauf mit dem Aufstieg in die GFL 2 klappen. Aufstiegsjubiläum gab es dagegen bei den Tischtennis-Cracks der TTG Langenfeld, die sich als Vierter der Verbandsliga für die neu gegründete NRW-Liga qualifizierten. Hier geht es in der ersten Saison für die TTG nur um den Klassenerhalt. Medaillen gehören für den Judo-Club Langenfeld (JCL) fast zum Alltag, besonders in der Nachwuchsarbeit ist der Verein seit Jahren äußerst erfolgreich. Zu den größten Erfolgen im vergangenen Jahr zählten die Deutsche Vizemeisterschaft von Pauline Sommerer in der Altersklasse U 18 bei den Titelkämpfen in Herne sowie die Bronzemedaille für Teamkollegin Nora Bannenberg. Anfang Dezember landete das JCL-Team mit Erfolgscoach Jens Kaiser bei den Deutschen Judo-Vereinsmeisterschaften der Frauen U 18 in München auf einem hervorragenden fünften Rang. Die Männer-Mannschaft des JCL kämpft in der Verbandsliga Nordrhein und wurde in der

Saison 2015 Sechster (von neun Teams).

Handballer das Aushängeschild

Die SG Langenfeld (über 9000 Mitglieder) steht wie kein anderer Verein für die Sportstadt Langenfeld. Auch wenn der Verein in erster Linie für Breitensport sowie Gesundheits- und Rehabilitationssport steht, ist die SGL ebenso im Wettkampf- und Ligenspielbetrieb sehr erfolgreich. Die Handballer der SG Langenfeld sind ein sportliches Aushängeschild für die gesamte Stadt. Die Mannschaft von Trainer Dennis Werkmeister, der das Team zur neuen Saison von Leszek Hoft übernahm, spielt auch in ihrer fünften Saison in der Oberliga (vierte Liga) in der Spitze mit und ist als Tabellenzweiter ins neue Jahr gegangen – mit einem Pünktchen Rückstand auf den Spitzenreiter Bergische Panther. Die Fans dürfen weiter vom Aufstieg in die Dritte Liga träumen und das Minimalziel, die Qualifikation für die neue Nordrheinliga zur Saison 2016/17, sollte die SGL kaum verpassen. Auch im Pokal sorgt Werkmeisters Team für Furore. Nach dem Erfolg im Kreispokal triumphierte die SGL kurz vor Weihnachten auch im HVN-Pokal (Verbandsebene) und siegte im Finale beim Ligarivalen Rheinhausen (25:22). Damit hat sich Langenfeld für die Teilnahme am Deutschen Amateurpokal qualifiziert und tritt im Achtelfinale am 20. Februar beim Westfalen-Oberligisten TuS

Spunge an. Die vier Halbfinalisten spielen Ende April in Hamburg beim Amateur-Final-Four den Pokalsieger aus – im Rahmen des Final-Four-Turniers, bei dem die Profis um den DHB-Pokal kämpfen. Bereits in der Dritten Liga dabei sind die Volleyballerinnen der SG Langenfeld, die sich in der vergangenen Saison am letzten Spieltag mit einem Heimsieg gegen Fortuna Bonn den Klassenerhalt sicherten. Auch in ihrer vierten Drittliga-Spielzeit zählt für die Langenfelderinnen um ihren langjährigen Trainer Michael Wernitz zunächst nur der Klassenerhalt. Die SGL-Basketballer können im Moment von einstigen Oberliga-Zeiten nur träumen. In der Landesliga kämpft das Team um den Klassenerhalt.

Sportstadt Langenfeld

Der erst im Jahr 2008 gegründete Richrather Sportverein 08 (RSV) ist ein weiterer Beweis für die Sportbegeisterung in der Stadt. Der noch junge Verein hat bereits über 1000 Mitglieder und ist inzwischen der zweitgrößte Sportverein Langenfelds. Das sportliche Aushängeschild des RSV sind die erfolgreichen Leistungsturnerinnen. Die Sportstadt Langenfeld steht auch für traditionelle Sport-Events, eine auf allen Ebenen nachhaltige und erfolgreiche Nachwuchsarbeit und die Förderung des Behindertensports. Hier nur einige der vielen Highlights aus dem Sportangebot in der Stadt. Im Reiten die Rheinischen Meisterschaften auf Gut Langfort, die

im vergangenen Sommer ihre 13. Auflage erlebten, im Tennis das Turnier des TC Grün-Weiß um den Sparkasse Langenfeld Cup. Oder das Flugplatzfest der Luftsportgruppe Erbslöh Langenfeld, das Anfang September zum 35. Mal stattfand. Oder der integrative Rollsportwettbewerb capp Sport cup (cSc), der ebenfalls im September (zum 15. Mal) auf dem Programm stand. Im Jugendbereich hat sich die Stadt unter anderem mit dem Internationalen Badminton-Jugendturnier des FCL um den Yonex Langenfeld Cup (U 15 bis

U 19) oder dem Provinzial-Cup des SSV Berghausen für die Fußball-Junioren U 15 einen Namen gemacht. Eine Hochburg ist Langenfeld seit einiger Zeit auch im Showtanz und wird hier sogar mit internationalen Triumpfen glänzend vertreten, beispielsweise durch die CLL-Dancers (Cheerleading Langenfeld) oder die Dancing Sweethearts von Susannes Ballettschule. Der Sport in der Stadt ist bunt, vielfältig und erfolgreich. Da dürfte auch 2016 wieder für viele spannende Momente gesorgt sein.

(FRANK SIMONS) ■



Wohnen am Rietherbach

Unser neues Zuhause für Sie in Langenfeld-Richrath – schön und ruhig gelegen direkt am Rietherbach. Baubeginn erfolgt in 2016. Insgesamt acht Eigentumswohnungen stehen zur Wahl. Die Wohnungen (zwei, drei oder vier Zimmer) in den Größen von **57 bis 101 m²** haben offene, helle Grundrisse und verfügen entweder über eine Terrasse mit eigenem Gartenanteil, einen Sonnenbalkon oder eine Dachterrasse.

- Aufzüge in alle Wohnungen und zur Tiefgarage
- neueste Heizungstechnik mittels erneuerbarer Energien
- zentrale Warmwasserversorgung und Fußbodenheizung
- wärmeisolierende Dreifachverglasung
- Gegensprechanlage mit Videomonitoren

Furthmann. Das ist Qualität.

FURTHMANN
MASSIVHAUS GmbH

Besuchen Sie uns im Internet oder sprechen Sie uns an.
www.furthmann.de
info@furthmann.de
Tel.: 02173/101370





In Mettmann wurde der Kreishaushalt beschlossen. Landrat Thomas Hendele überreichte dem zum Jahresende scheidenden IHK-Hauptgeschäftsführer Dr. Udo Siepmann für dessen langjährige Verdienste um den Kreis Mettmann die Silbermünze des Kreises.

Foto: Kreisverwaltung



Von links: Kurt Seyboldt, Michaela Noll MdB, Winfried Graw (stellvertretender Vorsitzender SU Langenfeld).

Foto: Christopher Monheimius

Batangas City

(FST) Die vom Langenfelder Rat beschlossene Auflösung des Partnerschaftsvertrages mit Batangas City hat in der philippinischen Stadt dem ehemaligen stellvertretenden Langenfelder Bürgermeister Rolf D. Gassen zufolge Enttäuschung ausgelöst. Gassen am 13.12. zum Stadtmagazin: „Die Verwaltungsspitze in Batangas City ist nicht nur über die Kündigung enttäuscht, sondern auch über das Verfahren. Es hat keinerlei Kontakte gegeben und bis heute ist Batangas City auch offiziell nicht informiert worden. Ich halte dieses Verhalten für beschämend.“ Und: „Die Verwaltung teilte mir über den Justiziar Teodulfo Deguito mit, dass Langenfeld in den zehn Jahren Projektarbeit Vorbildliches für die Stadt Batangas City im Bereich der Verwaltungsreform, der Abfallbeseitigung, der Frischwassergewinnung, bei gesundheitlichen Fragen (gespenderter Krankenwagen) und im Bereich von Straßenkindern geleistet hat, ferner, dass die Steuern nach dem Vorbild Langenfelds noch heute vereinnahmt werden.“ All dies sei „nicht vergessen“.

FDP freut sich

(FST) Die FDP Langenfeld freut sich über die Nachricht der Kasernenärztlichen Vereinigung Nordrhein, die die Notfallpraxis am St. Martinus-Krankenhaus in Langenfeld ab 1. Februar als KV-eigene Einrichtung betreiben will (siehe auch unsere „Stadtgespräche“). Der Fraktionsvorsitzende Frank Noack findet: „Das

ist ein gutes Zeichen für die Notfallversorgung in Langenfeld. Für den Standort ausschlaggebend war sicherlich auch das massive Engagement der Bürgerinnen und Bürger unter anderem durch die Unterschriftenaktion im Frühjahr. Wir bedanken uns bei allen Beteiligten, die mitgeholfen haben, den Erhalt der Notfallpraxis in Langenfeld möglich zu machen.“

Kreishaushalt

(FST) Der Kreistag hat am 17. Dezember den Haushalt für das Jahr 2016 verabschiedet. Gegenstimmen gab es aus Reihen der SPD und der Linken. Im Ergebnisplan sieht der ausgeglichene Haushalt Erträge und Aufwendungen in Höhe von jeweils 566,1 Millionen Euro vor. Im Finanzplan sind aus laufender Verwaltungstätigkeit Einzahlungen in Höhe von 559,8 Millionen Euro und Auszahlungen in Höhe von 558,9 Millionen Euro veranschlagt. In den vergangenen Jahren hatte der Kreis den Kreisumlage-Hebesatz Jahr für Jahr weiter gesenkt und durch die Inanspruchnahme seiner Ausgleichsrücklage die kreisangehörigen Städte seit 2010 um rund 20 Millionen Euro entlastet. Jetzt ist die Ausgleichsrücklage verbraucht, und der insbesondere durch die weiter massiv steigenden Ausgaben im Sozialbereich entstehende Mehrbedarf muss mit einer Anhebung des Kreisumlage-Hebesatzes um 2,97 Prozentpunkte auf nun 37,07 Prozent kompensiert werden. Damit tragen die kreisangehörigen Städte in 2016 mit insgesamt 373,7 Millionen Euro zur Finan-

zierung des Kreishaushaltes bei. Im Einzelnen entfallen auf die Städte die folgenden Beträge (in Millionen Euro): Erkrath 2,9, Haan 17,8, Heiligenhaus 12,3, Hilden 31,1, Langenfeld 40,1, Mettmann 17,6, Monheim 120,3, Ratingen 59,9, Velbert 41,9, Wülfrath 9,7.

Integrationsverpflichtungsgesetz

(FST) Die Tische waren feierlich dekoriert, von der Decke hing ein großer Weihnachtskranz und an der Seite der Halle des Langenfelder Schützenvereins 1834 strahlte der Weihnachtsbaum in seiner Pracht – die Senioren-Union (SU) Langenfeld hatte zur traditionellen Weihnachtsfeier geladen. Beim gemeinschaftlichen Singen von Weihnachtsliedern wurde die SU vom Langenfelder Männergesangsverein „Chorgemeinschaft Langenfeld 1875“ sowie von Schülern der Musikschule unterstützt. Mit dabei war auch die in Haan lebende CDU-Bundestagsabgeordnete Michaela Noll, die auch Langenfelder Wähler in Berlin vertritt. Dass es nicht ganz einfach ist, für 140 SU-Mitglieder einen geeigneten Veranstaltungsort zu finden, wusste der SU-Vorsitzende Kurt Seyboldt zu berichten: „Es war eine große Herausforderung, aber auch in diesem Jahr haben wir es wieder geschafft. Wir sind froh, hier zu sein, um gemeinsam zu feiern.“ In ihrem Grußwort ging Noll in Zeiten hoher Flüchtlingszahlen auf das Ehrenamt ein, dem eine besondere Rolle zuteil werde: „Ihr Engagement in den Notunterkünften ist unser gesell-

schaftliches Rückgrat. Ohne die vielen helfenden Hände geht es nicht. Sie leisten Außerordentliches und es macht mich stolz, mit welcher Leidenschaft sie sich um andere kümmern. Ich möchte mich bei allen ehrenamtlich Tätigen von Herzen für ihr Engagement bedanken.“ Große Unterstützung erhielt Noll für die Forderung nach einem Integrationsverpflichtungsgesetz. Auf ihre Initiative hin stellte der CDU-Kreisverband Mettmann beim Bundesparteitag der CDU Deutschlands einen Antrag mit dem Titel „Für den Zusammenhalt in unserer Wertegemeinschaft – Deutschland braucht ein Integrationsverpflichtungsgesetz“. Durch ein Integrationsverpflichtungsgesetz solle zum Ausdruck gebracht werden, dass sich Schutzsuchende dazu verpflichten, sich in die Gesellschaft zu integrieren. Auch solle gleich am Anfang aufgezeigt werden, dass die Integrationsförderung Hand in Hand mit der Integrationsforderung geht. „Ich würde mich freuen, wenn wir es schaffen, eine entsprechende Regelung auf Bundesebene zu etablieren“, so Noll.

Schneider über Flüchtlinge und Wirtschaft

(FST) Bürgermeister Frank Schneider erklärte in seinen Weihnachts- und Neujahrsgrüßen: „Die Herausforderungen, die die Flüchtlingswelle mit sich brachte, bringt und bringen wird, sind groß und nur in der Gemeinschaft zu meistern. Glücklicherweise hat die auch für uns als Rat und Verwaltung neue Situation auch für eine

Welle der Hilfsbereitschaft gesorgt, die einmal mehr beweist, wie stark ausgeprägt in unserer Stadt die Bereitschaft ist, sich für die Menschen einzusetzen, die nicht auf der Sonnenseite des Lebens stehen.“ Es dürfe aber „auch nicht ausgeblendet werden, dass die Flüchtlingssituation für viele Menschen auch mit Zukunftsängsten verbunden ist“: „Diese Ängste müssen wir ernst nehmen und mit allen uns zur Verfügung stehenden Kräften versuchen, sie in konstruktives und kreatives Potenzial umzuwandeln, das als zusätzliches Engagement in unsere städtische Gemeinschaft zu kanalisieren ist. Die vielen positiven Momente und Erfahrungen in der Begegnung der Menschen aus unserer Stadt mit den Flüchtlingen und Asylsuchenden machen mir Hoffnung und geben mir Optimismus, dass wir in Langenfeld schnell dazu übergehen werden, die Willkommenskultur auf die nächste Ebene der Integration zu befördern.“ Und weiter: „Denn auf diesem Gebiet liegt unsere nächste große Aufgabe, die schon heute begonnen werden muss. Die meisten zu uns geflüchteten Menschen werden in Langenfeld bleiben und sind aus diesem Grund auch in unsere Gemeinschaft aufzunehmen. Dies muss zuallererst sprachlich geschehen, erfolgt aber auch auf den Ebenen der Kultur, der Wohnsituation, der Bildung und der Arbeitswelt“. Es gelte „also in den kommenden Monaten und Jahren neben den ersten Schritten der Unterkunft, der Verpflegung und Betreuung der Flüchtlinge auch, nachhaltige Konzepte zur Integration in unsere Gesell-



Freut sich: der Liberale Frank Noack (links, hier mit dem Parteikollegen Dr. Joachim Stamp). Foto: FDP



Frank Schneider (2. von rechts) zu Gast bei der Jungen Union. Foto: Junge Union

schaft zu entwickeln und zu realisieren". Schneider äußerte im Hinblick auf die wirtschaftliche Entwicklung der Posthornstadt: „Wirtschaftlich konnte Langenfeld ebenfalls weiter zulegen und gehört nach wie vor zu den attraktivsten Standorten der Region. Stetig steigende Arbeitnehmerzahlen, die inzwischen dauerhaft über der 26 000er-Marke liegen, ein Überschuss von täglich 4000 Einpendlern und eine im NRW-Vergleich hervorragend niedrige Arbeitslosenquote von fünf Prozent belegen dies eindrucksvoll.“ ■

„Jugend trifft Bürgermeister“

(FST) Die Junge Union Langenfeld hatte Ende November die Schülervertretungen und Jugendorganisationen Langenfelds zu einer offenen Gesprächsrunde ins Rathaus eingeladen. Gekommen waren Vertreter des Konrad-Adenauer-Gymnasiums, der Bettine-von-Arnim-Gesamtschule, der Kopernikus-Realschule sowie Mitglieder des Vereins „Soziale Brennpunkte“. Gemeinsam diskutierten die Jugendlichen über aktuelle Themen der Stadt Langenfeld. Vom freien WLAN bis zur Flüchtlingspolitik wurden Gedanken ausgetauscht. Bürgermeister Frank Schneider (CDU), der sich über die Einladung der JU zur Veranstaltung sehr freute, stand den jungen Leuten Rede und Antwort. JU-Vorsitzender und Ratsherr Sebastian Köpp war laut Mitteilung der JU begeistert von der Beteiligung der Jugendlichen, der sachlichen Diskussion und den vielen produktiven Anregungen: „Wir haben hilfrei-

che Vorschläge und Ideen gesammelt, die wir mit unseren Vertretern im Rat und unseren Kolleginnen und Kollegen in der CDU diskutieren werden, um unsere Stadt für Jugendliche attraktiver gestalten zu können.“ Im neuen Jahr werde die Junge Union unter anderem mit einer Umfrage erneut die Sichtweise der Jugend in Langenfeld erheben. „Das Treffen war ein toller Auftakt und wir freuen uns über die weiteren Begegnungen mit den engagierten Jugendlichen in unserer Stadt“, so die JU, die eigenem Bekunden zufolge „gerne weiterführende Beteiligungsformate für Jugendliche schaffen und eine vielseitige Gestaltung der Kommunalpolitik unterstützen möchte“. ■

Kosten für Flüchtlinge

(FST) Der in Düsseldorf Wähler aus Langenfeld, Monheim und Hilden vertretende SPD-Landtagsabgeordnete Jens Geyer erklärte kürzlich zu der Medienberichterstattung über die Kosten für Unterbringung und Gesundheitsversorgung von Flüchtlingen: „Die steigende Anzahl von Menschen, die nach Deutschland kommen, stellt alle Ebenen vor große Herausforderungen – auch finanziell. Um die Kommunen zu entlasten, hat das Land NRW eine Vielzahl von Beschlüssen gefasst und umgesetzt. Im September wurde beschlossen, den Stichtag für die Berechnung der Flüchtlingszahlen im Sinne der Kommunen nach hinten zu verschieben.“ Als Berechnungsgrundlage diene jetzt der 1. Januar des aktuellen und nicht mehr des Vorjahres. Alleine da-

durch hätten die Kommunen in NRW 2015 217 Millionen Euro mehr erhalten. Geyer: „In 2016 werden es zusätzlich, nur durch die Änderung des Stichtags, 931 Millionen Euro sein. Diese Regelung wurde zusammen mit den kommunalen Spitzenverbänden beschlossen. Die Kritik an der Regelung ist daher unverständlich.“ Auch erhielten die Kommunen für einen größeren Personenkreis finanzielle Unterstützung, da sie ab 2016 ebenfalls Geld für die über 13 000 geduldeten Flüchtlinge in NRW erhielten. Geyer weiter: „Heute kann keiner wirklich genau sagen, wie viele Menschen vor Krieg und Gewalt 2016 nach Deutschland fliehen werden. Aus diesem Grund sind die Zahlungen des Landes an die Kommunen auch nicht in Stein gemeißelt. Mitte 2016 werden die Zahlen der Flüchtlinge genau analysiert.“ Stiegen die Zahlen weiter an, werde mit den Städten über höhere Zuweisungen verhandelt. Und: „Dann müssen auch die Zuweisungen an die Kommunen steigen. Das ist selbstverständlich. Das Land steht an der Seite der Kommunen.“ ■

Defizit

(FST) Aufpassen, Langenfeld: Der im Dezember im Rat eingebrachte Entwurf für den städtischen Haushalt 2016 weist ein (allerdings durch die Ausgleichsrücklage kompensiertes) Defizit von 5,78 Millionen Euro aus, die Schuldenfreiheit der Stadt wackelt. Kämmerer Detlev Müller plant für das neue Jahr 50 Millionen Euro Gewerbesteuererinnahmen ein. ■

Befangen vor Begeisterung



Die richterliche Befangenheit ist normaler Weise eine für alle Beteiligten eher unschöne Angelegenheit. Meistens greift der Rechtsanwalt zum Befangenheitsantrag, wenn der Richter in einem Straf- oder Zivilprozess erkennen lässt, dass er nicht unvoreingenommen an die Angelegenheit heran geht. Das kann eine unfaire Verfahrensführung oder ein abschätziges Wort eines Richters über den jeweiligen Mandanten sein. Kurz: Meistens ist ein Befangenheitsantrag die Folge von dicker Luft im Gerichtssaal. Als befangen und voreingenommen lässt sich in der Regel kein Richter gerne bezeichnen. Bei meinem letzten Gerichtstermin vor Heiligabend war es dann einmal genau anders herum. Ich vertrete seit vielen Jahren die Firma Kleine-Boymann GmbH, einen Garten- und Landschaftsbaubetrieb aus Erkrath, der sich insbesondere auf Baumfällungen spezialisiert hat. Und keine Sorge, normaler Weise würde ich auch die Namen meiner Mandanten nie öffentlich machen, schließlich habe ich einen verschwiegenen Beruf. Aber in diesem speziellen Fall hat es mir meine Mandantin aus nachvollziehbaren Gründen ausdrücklich gestattet. Kurz vor Heiligabend hatte ich also vor dem Düsseldorfer Arbeitsgericht einen Termin in einer Kündigungsschutzsache zu verhandeln, bevor auch dort und bei mir der Weihnachtsfriede Einzug hielt. Den zuständigen Arbeitsrichter kannte ich noch nicht, da er erst kürzlich zum Arbeitsgericht Düsseldorf versetzt worden war. So weit, so normal. Zu Beginn der Verhandlung teilte der Richter dem Geschäftsführer meiner Mandantin, dem gekündigten Arbeitnehmer und dessen An-

wältin mit, dass er bei der Vorbereitung der Akte am Abend zuvor festgestellt habe, dass er die Sache leider nicht bearbeiten könne. Er (der Arbeitsrichter) sei nämlich Kunde meiner Mandantin, der Firma Kleine-Boymann, und die Firma habe in seinem Garten Bäume gefällt und ihre Arbeit so gut, professionell, zuverlässig und sauber erledigt, dass er sich nicht in der Lage sehe, unbefangen an die Angelegenheit heranzugehen. Das Lob ihrer Arbeit hat den Geschäftsführer meiner Mandantin natürlich erst einmal gefreut, die Aussicht auf eine langwierige Verzögerung des Verfahrens löste aber im Gegensatz zum überschwänglichen Lob des Richters für meine Mandantin eher keine Begeisterung aus. Gerade in Wort eines Richters über den jeweiligen Mandanten sein. Kurz: Meistens ist ein Befangenheitsantrag die Folge von dicker Luft im Gerichtssaal. Als befangen und voreingenommen lässt sich in der Regel kein Richter gerne bezeichnen. Bei meinem letzten Gerichtstermin vor Heiligabend war es dann einmal genau anders herum. Ich vertrete seit vielen Jahren die Firma Kleine-Boymann GmbH, einen Garten- und Landschaftsbaubetrieb aus Erkrath, der sich insbesondere auf Baumfällungen spezialisiert hat. Und keine Sorge, normaler Weise würde ich auch die Namen meiner Mandanten nie öffentlich machen, schließlich habe ich einen verschwiegenen Beruf. Aber in diesem speziellen Fall hat es mir meine Mandantin aus nachvollziehbaren Gründen ausdrücklich gestattet. Kurz vor Heiligabend hatte ich also vor dem Düsseldorfer Arbeitsgericht einen Termin in einer Kündigungsschutzsache zu verhandeln, bevor auch dort und bei mir der Weihnachtsfriede Einzug hielt. Den zuständigen Arbeitsrichter kannte ich noch nicht, da er erst kürzlich zum Arbeitsgericht Düsseldorf versetzt worden war. So weit, so normal. Zu Beginn der Verhandlung teilte der Richter dem Geschäftsführer meiner Mandantin, dem gekündigten Arbeitnehmer und dessen An-

RA Peters Szarvasy Schröder
Rechtsanwälte in Bürogemeinschaft – Fachanwälte für Arbeits-, Familien-, Verkehrs- und Strafrecht
Krischerstraße 22
40789 Monheim am Rhein
Telefon 02173/1098500
www.peters-szarvasy.de

Foto: privat ■



Das Bild zeigt den Sprecher der Gruppe „Falter“, Claus-Peter Peters, zusammen mit dem Wirt des „Flohmarkts“, Alex Wolfart, bei der Einweihung der Minigalerie.
Foto: Reinhard Frotscher



Werk aus der Juku-Jahresausstellung.
Foto: Stadt Langenfeld

Kabarett, Vampire und Werwölfe

(FST) Am 8. Dezember fand im Haus Arndt das 17. „Grüne Sofa“ der Künstlergruppe „Falter“ statt. Diesmal gab es statt der üblichen Lesung waschechtes Kabarett. Bereits kurz nach dem Öffnen der Türen platzte das Dachstübchen des Hauses aus allen Nähten. Zahlreiche Zuhörer und Zuhörerinnen drängten in den kleinen Raum, neugierig auf „Geschüttelt und berührt!“, das erste echte Kabarettprogramm aus der Region. Eilig wurden zusätzliche Stühle aus dem Gastraum herbeigeschafft, Tische beiseite gestellt und zum Schluss sogar die Dekoration aus Nikolausschlitten und Strohhallen als Sitzmöbel zweckentfremdet. Am Ende lauschten 40 Zuhörer dem wortgewandten Duo, das sich urkomisch und oft tiefgründig mit den Tücken des Alltags, dem allseits beliebten Handywahn und den „Freuden“ des Klimakteriums auseinandersetzte. Geschüttelt von Hitzewallungen und dem ein oder anderen (unechten) Schnaps sowie berührt von den Stimmungsschwankungen der zweiten Pu-

bertät, begeisterten „B&B Menopause“ ihr Publikum, das sie erst nach einer Zugabe unter tosendem Beifall von der Bühne ließ. „Das war das erste Mal, dass wir Besucher auf eine zweite Vorstellung vertrösten mussten“, sagte „Sofa“-Organisator und „Falter“-Mitglied Helmut Dunkel nach dem rundum gelungenen Abend. Eine Wiederholung wird es mit Sicherheit geben, denn noch am Abend der Premiere flatterten die ersten Anfragen für weitere Aufführungen herein. Beim 18. „Grünen Sofa“ ist das Multitalent Armin Rudziok aus Mülheim an der Ruhr zu Gast. Der Autor, Illustrator und Schauspieler möchte als B. A. Moon den Langenfeldern das gepflegte Gruseln beibringen, denn bei seiner Lesung am 12. Januar 2016 geht es um die Kinder der Nacht und des Mondes, nämlich Vampire und Werwölfe. ■

Volkshochschul-Programm

(FST) Nachdem das Programm des nächsten Semesters bereits ab dem 8. Dezember im Internet einzusehen war, liegt das neue

Programmheft der Volkshochschule Langenfeld nun druckfrisch im Kulturzentrum, im Rathaus und an vielen weiteren Stellen im Stadtgebiet aus. Das erste Semester 2016 beginnt Mitte Januar, einige Kurse starten auch schon etwas früher. Auch dieses Semester bestimmt eine große Auswahl an Bildungsangeboten der Fachbereiche Gesellschaft, Beruf, Sprachen, Werkstatt und Gesundheit das Angebot. Dabei ist vom Opernbesuch bis zum Qualifizierungskurs zur Betreuung von Menschen mit Demenz ein enormes Themenspektrum abgedeckt. Neben Bewährtem darf man sich auf zahlreiche neue Veranstaltungen mit teilweise prominenten Referenten freuen, die aktuelle Themen des gesellschaftlichen Lebens und Lernens aufgreifen. 567 Kurse und Veranstaltungen mit 168 qualifizierten Kursleiter/-innen sind geplant, darunter viele Workshops und Kurzurse. Gesundheit, Sprachen, Computer, Exkursionen, Oper, Kunst und Kreativität und vieles mehr – in den umfangreichen Programmen für das 1. Halbjahr 2016 ist für jeden etwas Passendes dabei. Das Gesamtprogramm ist im Internet unter www.vhs-langenfeld-programm.de verfügbar. Beratung und Anmeldung: Geschäftsstelle der vhs im Rathaus, Zimmer 005, Telefon 02173/794-4555, -4556; Fax 794-94515; E-Mail: vhs@langenfeld.de. ■

Bücherschrank

(FST) Literaturfreunde und Lesehungrige in Langenfeld haben nun eine neue Anlaufstelle: den

ersten öffentlichen Langenfelder Bücherschrank, der an der Hauptstraße/Ecke Berliner Platz (Einfahrt Parkplatz bei ALDI) aufgestellt und unlängst von Bürgermeister Frank Schneider offiziell eröffnet wurde. Jeder Bürger kann hier nach Geschmack und Laune zu jeder Zeit eigene gut erhaltene Bücher einstellen, Bücher mitnehmen oder einfach stöbern und schmökern. So findet der gelesene spannende Krimi oder auch das Kochbuch vielleicht bald einen neuen Leser. Und darüber hinaus schon die weitere Verwendung bereits gelesener Bücher die Umwelt. „Der Bücherschrank ist ganz klar eine Bereicherung für unsere Stadt. Ich wünsche mir, dass die Langenfelder Bürgerinnen und Bürger regen Gebrauch von diesem Angebot machen“, sagte Bürgermeister Frank Schneider und unterstrich damit das Motto „L wie Langenfeld, L wie Lesen“. Der Bücherschrank ist eine speziell für Langenfeld gefertigte wetterfeste Konstruktion des Steinbildhauermeisters Hartmut Hegener in Form des Langenfelder „L’s“. „Somit haben wir nicht nur einen schönen Bücherschrank, sondern auch ein neues Kunstwerk in der Stadt“, freute sich Juliane Kreuzmann vom städtischen Kulturbüro. Die Errichtung eines Bücherschranks geht auf einen Beschluss des Kulturausschusses im Jahr 2014 zurück. Der städtische Betriebshof hat dafür die Fläche vorbereitet und die im Vorfeld erforderlichen Maßnahmen wie das Gießen des Fundamentes und die Herstellung eines gepflasterten Gehweges durchgeführt. Betreut wird der Bücherschrank von neun Langenfelder

Bürger(inne)n. Die Paten kümmern sich ehrenamtlich um die Pflege des Schranks, sehen nach dem Rechten und sortieren etwa gewaltverherrlichende Bücher aus. Wer ebenfalls Interesse hat, sich bei dem Projekt Bücherschrank zu engagieren, kann sich an das Kulturbüro unter 02173/794-4501 oder kulturbuero@langenfeld.de wenden. ■

Kunst im „Flohmarkt“

(FST) Am 16.12.2015 eröffnete die Künstlergruppe „Falter“ eine Minigalerie in den Räumlichkeiten der Langenfelder Rockkneipe „Flohmarkt“. Alex Wolfart, Wirt und zugleich Drummer der Punkrock-Band „Massendefekt“, hatte dem Zusammenschluss von Malern, Bildhauern, Autoren und Musikern die Möglichkeit dazu eingeräumt. Nun werden parallel zu den Ausstellungen im Marktkarree Bilder der Gruppe auch im „Flohmarkt“ gezeigt. „Bislang kommen schon viele Flohmarkt-Gäste ins Karree“, so Peters, der sich jetzt noch mehr Zuspruch eines jüngeren und kunstinteressierten Publikums erhofft. Alex Wolfart stand als Musiker den Ideen der Künstlergruppe „Falter“ von Anfang an positiv gegenüber. „Für mich war es keine Frage“, so Wolfart, „als der Wunsch und das Konzept an mich herangetragen wurden, der Gruppe den Platz zur Verfügung zu stellen.“ Die erste Kunstpräsentation, die nun eingeweiht wurde, weist allerdings nicht auf die laufende Ausstellung „Eiszeit“ hin, sondern hat bereits das „Puppentheater“ zum Thema. Künftig sollen aller-




„Gesundheit und Leben“
Ihr sicheres Zuhause in Langenfeld
Alten- und Pflegeheim – 94 Einzelzimmer

Besichtigungstermine nach Absprache
Langforter Straße 3 · 40764 Langenfeld
Telefon 02173/ 106 20-0 · Telefax 02173/ 106 20-152



In Langenfeld gibt es jetzt einen öffentlichen Bücherschrank.

Foto: Stadt Langenfeld



Das Duo „B&B Menopause“ sorgte im Haus Arndt für Stimmung.

Foto: Ingrid Vasen

dings beide Flächen (Karree und „Flohmarkt“) gleichzeitig unter dem jeweiligen Motto bespielt werden. Interessierte können jetzt damit auch außerhalb der Öffnungszeiten des Marktkarrees „Falter“-Originalkunst genießen. Die im „Flohmarkt“ ausgestellten Exponate können dazu selbstredend erworben werden. Künstler und Kontaktdaten finden sich jeweils neben den Kunstwerken. Die Preise sind dann Verhandlungssache zwischen den Kaufinteressenten und den Künstlern. ■

Ausstellung im Rathaus

(FST) Am 10. Dezember wurde die Juku-Jahresausstellung in Anwesenheit der jungen Künstlerinnen und Künstler sowie ihrer Kursleiter/-innen im Foyer der ersten Rathaus-Etage eröffnet. Bei der Ausstellung handelt es sich um eine Auswahl von Bildern und Objekten aus den unterschiedlichsten Fachbereichen, die einen farbigen Querschnitt durch die breite Angebotspalette der Langenfelder Jugendkunstschule (Juku) ziehen. Zu sehen sind Bilder, Zeichnungen, Holz- und Stoffobjekte sowie plastische Arbeiten und Steinskulpturen von Kindern und Jugendlichen aus den regu-

lären Kursen und Workshops, aber auch aus den JuKu-Kreativ-Kursen des offenen Ganztags. Neun Kursleiterinnen und Kursleiter haben Arbeiten „ihrer“ JuKu-Schüler/-innen beigesteuert und damit das Gesicht der diesjährigen Ausstellung geprägt: Bärbel Arndt, Christina Clauberg, Simone Lukas, Hilde Neyer-Lauer, Claudia Pastuska, Hanna Paulsen-Ohme, Gottfried Schmitt, Elke Strate, Stefan Wolter. Betreut wird die Ausstellung von der Kunst- und Museumspädagogin Suyin Scheid-Hennig, die als Koordinatorin für das Programm der Jugendkunstschule zuständig ist. Unterstützend zur Seite steht ihr dabei Laura Schäfers, Absolventin des Freiwilligen Sozialen Jahres der Kultur. Die Ausstellung wird bis zum 12. Januar im Rathaus zu sehen sein. ■

Kunstverein

(FST) Der Kunstverein Langenfeld schaut zufrieden auf das Jahr 2015 zurück. „Es war ein abwechslungsreiches Jahr mit vielen Höhepunkten“, resümiert Vorsitzender Felix Fehlau, der sich über steigendes Interesse auch von Schulen freut. „Mein Dank gilt den ehrenamtlich engagierten Mitgliedern des Kunstvereins, die das ganze Jahr über

im Einsatz für die Kunst waren.“ Mit sechs Ausstellungen und rund 50 Begleitveranstaltungen sorgte der Kunstverein für ein anspruchsvolles und kontinuierliches Kunstangebot während des gesamten Jahres. Den Jahres-Ausstellungsauftritt im Kunstverein bildet traditionsgemäß ein Langenfelder Künstler. Zum Kick-off 2016 wurde der in Langenfeld und Haan bekannte Bilderhauer und Maler Franz Leinfelder eingeladen. Er zeigt ab dem 28. Februar 2016 eine Auswahl seiner Assemblagen und Reliefs, die zumeist aus vorgefundenen Materialien, etwa Treibholz, zusammengestellt werden. Der arbeitende Mensch steht im Mittelpunkt der ab April ausgestellten Werkserie von Prof. Manfred Zimmermann. Er bereiste kurz nach der Wende die „DDR“ und fand dort Berufe vor, die im Westen bereits unbekannt waren. Seinem Vorbild August Sander folgend, findet er Arbeiter in ihrem Berufsumfeld, die Verbundenheit und Würde mit dem oft körperlich wie gesundheitlich belastenden Beruf ausstrahlen. Was ist sonst noch im Jahr 2016 zu erwarten? „Wir sind mit potentiellen Sponsoren intensiv im Gespräch“, so Kuratorin Beate Domdey-Fehlau, denn die Mitgliedsbeiträge und der städtische Zuschuss reichten

„bei Weitem für das anspruchsvolle Programm des ehrenamtlich geführten Kunstvereins, der einen guten Ruf weit über die Stadtgrenzen hinaus genießt, nicht aus“. Fortgeführt werden sollen unter anderem zahlreiche erfolgreiche Kooperationen, so mit der Rock-AG und der Musikschule Langenfeld, mit der AWO, dem Lions Club, Schulen und Kindertagesstätten. Mit dem französischen Künstler Romain Burgy sei der Kunstverein ebenfalls im Gespräch wie mit einer jungen Bildhauerin, die Absolventin der Akademie Düsseldorf ist. Thomas Baumgärtel, auch unter dem Synonym „Bananensprayer“ bekannt, hält bereits am 8. Januar um 19.30 Uhr einen Vortrag zum Thema „30 Jahre Spraybanane“. Das Jubiläum seines künstlerischen Weges durch deutsche und internationale Museen lässt er nicht nur in diesem Vortrag Revue passieren, sondern er feiert dieses auch im Herbst 2016 mit einer Einzelausstellung im Kunstverein Langenfeld. Am 17. Januar steigt beim Kunstverein der „international art's birthday“. Den hat der Fluxus-Künstler Robert Filou ins Leben gerufen, er wird nun welt-

weit gefeiert. In diesem Jahr, anlässlich des 100. Geburtstages der Dada-Bewegung, gibt's im Kunstverein Langenfeld dazu eine Fluxus-Geburtstagstorte. ■

Workshop

(FST) Ein Workshop mit dem Titel „Winterzauber und Eiskristalle“, der sich an Sechs- bis Elfjährige richtet, steigt am Sonntag, den 10. Januar 2016, von 9 bis 13 Uhr im Kulturzentrum. Wenn die Weihnachtsdekoration wieder in Kästen und Kisten verstaut wird, ist die Wohnung erst einmal kahl und leer. Doch dagegen gibt es ein Mittel: Aus Holz sägen die Kinder in diesem Sonntagworkshop schöne Schneeflocken, Schneemänner, Eiszapfen und Schneeglöckchen. Unter Anleitung von Kursleiterin Bärbel Arndt arbeiten sie mit der Laubsäge, schmirgeln, malen, kleben und dekorieren. Das Werkzeug wird gestellt. Eine Anmeldung ist unter Kursnummer A7123 erforderlich. Information bei der Volkshochschule Langenfeld, Rathaus, Zimmer 005, Telefon 794-4555/-4556. Internet: www.vhs-langenfeld.de. ■

AUTO - VERMIETUNG
mit eigener Werkstatt

TRUCKCENTER

LANGENFELD

Nutzfahrzeuge AG

02173 / 90450-0

www.truckcenterlangenfeld.de

Viel Laster für wenig Zaster!

Seniorenzentrum St. Martinus

St. Martinus-Hof
Service-Wohnen

Haus Katharina
Senioren- und Pflegeheim

In ruhiger und angenehmer Atmosphäre den Lebensabend genießen.

Lernen Sie unser Seniorenzentrum bei einem persönlichen Besuch kennen.

Martin-Buber-Str. 2-4 · 40764 Langenfeld
Tel. 02173 39219-0 · Fax 02173 39219-330
kontakt@seniorenzentrum-langenfeld.de
www.seniorenzentrum-langenfeld.de

GFO Ja zur Menschenwürde.

Fußball: Die Elf der Hinrunde

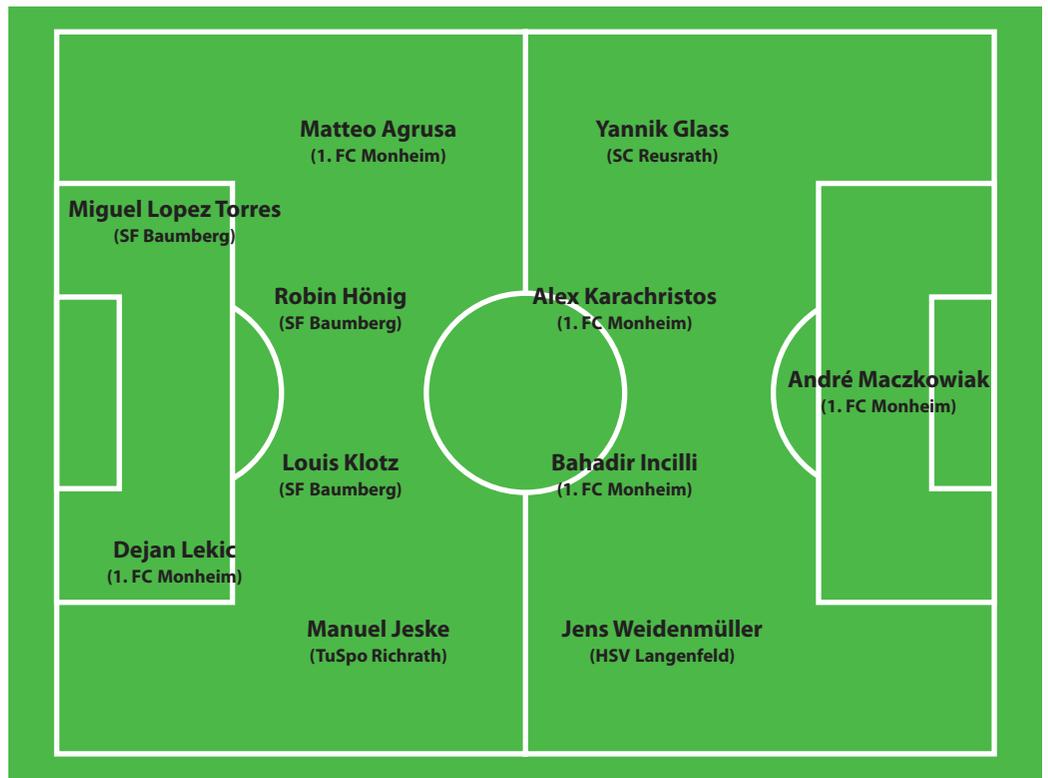
Von Landesliga bis Kreisliga A in Langenfeld und Monheim

In den Fußball-Amateurligen herrscht Winterpause. Wir ziehen eine kurze Bilanz bei den Klubs aus Langenfeld und Monheim von der Landesliga bis zur Kreisliga A. Während die Kicker der SF Baumberg und des 1. FC Monheim eine phantastische Vorrunde hinlegten, siegt es für die Langenfelder Vereine bislang eher durchwachsen aus. Außerdem präsentieren wir Ihnen die Elf der Hinrunde, berücksichtigt sind die Spieler der jeweils ersten Mannschaften. Nach der langen Winterpause von zweieinhalb Monaten geht es in den Ligen mit der Meisterschaft am 28. Februar 2016 weiter. Das Viertelfinale im Kreispokal steht am 16. März 2016 auf dem Programm. Die Paarungen: 1. FC Monheim – HSV Langenfeld, BSC Union Solingen – SF Baumberg, VfL Witzhelden – VfB Solingen, Vantanspor Solingen – Post SV Solingen.

LANDESLIGA

Nach dem Abstieg aus der Oberliga hatten die Wenigsten den SF Baumberg (SFB) eine solche Hinrunde zugetraut. Die Sportfreunde überwinteren nach 18 Spieltagen (der erste Rückrundenspieltag ist bereits absolviert) als unangefochtener Spitzenreiter mit acht Punkten Vorsprung auf den Cronenberger SC. Mit der glänzenden Bilanz von 15 Siegen bei einem Unentschieden und nur zwei Niederlagen bei 64:22 Toren, was insbesondere für die Offensive einen überragenden Wert darstellt (über 3,5 Tore im Schnitt pro Partie). Zum Vergleich: Verfolger Cronenberg und der Tabellendritte SpVg. Sterkrade-Nord (bereits zwölf Zähler zurück) haben 42 Treffer erzielt, der Fünfte Rather SV mit dem bislang zweitstärksten Angriff der Liga 46 Tore. Die Sportfreunde haben den personellen Umbruch vor der neuen Saison, 17 Neuzugänge und über 15 Abgänge, fast perfekt umgesetzt. „Bei unserem neuen Kader haben wir alles gut getroffen und eine gute Mannschaft zusammen gestellt“, freut

sich Trainer Salah El Halimi. „Die Mannschaft hat sich nach dem Riesenumbruch gut gefunden, lebt vom fußballerischen und setzt auch taktisch einiges gut um. Wir sind sehr offensiv ausgerichtet, das hat sich bezahlt gemacht“, erklärt der 39-jährige SFB-Coach. Im Angriff hat sich besonders die Verpflichtung des routinierten Torjägers Miguel Lopez Torres, der es bereits auf 19 Treffer bringt, als Glücksgriff erwiesen. Der neue Mittelfeldstrategie Robin Hönig (vom Regionalligisten 1. FC Köln U 23) erwies sich ebenfalls als Volltreffer und Asterios Karagiannis (vom VfB Hilden gekommen) setzte sich im Tor als neue Nummer eins durch, um nur zwei weitere Beispiele aus der Liste der zahlreichen Neuzugänge zu nennen, die an der Sandstraße eingeschlagen haben. Dazu liefen gestandene Akteure wie Mittelfeldspieler Louis Klotz (zwölf Treffer) oder Stürmer Ivan Pusic zu Höchstform auf. In der Defensive war Neuzugang Ludwig Kofo Asenso (vom 1. FC Bocholt) eine Konstante, ansonsten musste El Halimi aufgrund diverser Verletzungen die Viererkette häufig umstellen. Das Team ging trotzdem unbeirrt seinen Weg. Und dieser Weg führt klar Richtung sofortiger Rückkehr in die Oberliga. An den Sportfreunden führt im Kampf um den Aufstieg kein Weg vorbei, auch wenn die SFB-Verantwortlichen lieber den Ball flach halten. Übrigens spielt auch der Landesliga-Vizemeister noch eventuell eine Aufstiegsrunde (abhängig vom Abstieg aus den oberen Ligen). Verbesserungsbedürftig ist an der Sandstraße lediglich der unbefriedigende Zuschauerzuspruch. Im Schnitt erlebten weniger als 100 Fans die oft begeisternden Auftritte des Teams. Das sollte zum Auftakt nach der Winterpause anders aussehen, wenn am 28. Februar (15 Uhr) der abstiegsgefährdete Traditionsverein FC Remscheid mit seinem extrovertierten Trainer Thorsten Legat (243 Bundesligaspiele für Bochum, Frankfurt, Bremen, Stuttgart und Schalke) zu Gast im MEGA-Stadion ist. Trainingsauftakt in Baumberg ist am 8. Januar,



Im weiteren Kreis; Tor: Tim Hechler (SC Reusrath), Christian Nellen (TuSpo Richrath), Dominik Sulski (GSV Langenfeld). Abwehr: Ludwig Kofo Asenso (SF Baumberg), Christoph Lange (1. FC Monheim), Martin Czogalla (HSV Langenfeld), Jan-Philipp Turowski (GSV Langenfeld). Mittelfeld: Philipp Hombach, Patrick Becker (beide 1. FC Monheim), Martin Steinhäuser, Fabian Steinhäuser (beide SC Reusrath), Nick Nolte, Danny Schwiden (beide SSV Berghausen), Kai Weidenmüller, Marian Zündorf (beide HSV Langenfeld). Sturm: Ivan Pusic (SF Baumberg), Eray Bastas (1. FC Monheim), Moritz Kaufmann (SC Reusrath), Dennis Herhalt (SSV Berghausen), Alessandro Petri, Demetrio Scelta (beide HSV Langenfeld), Pasquale Rizzelli (TuSpo Richrath).

die Sportfreunde haben gleich neun Testspiele vereinbart.

BEZIRKSLIGA

Der 1. FC Monheim (FCM) marschiert ebenfalls unaufhaltsam Richtung Meisterschaft. Die Mannschaft des Trainerduos Dennis Ruess und Manuel Windges führt die Tabelle nach 17 Spielen mit zehn (!) Punkten Vorsprung auf den Darbringhauser TV an. Der FCM ist noch ungeschlagen (bei zwei Unentschieden) und das Torverhältnis von 51:6 bedeutet den Topwert der Liga in allen Bereichen. Als kurz vor der Winterpause 2014/15 Dennis Ruess und Manuel Windges das Traineramt in Monheim für Ex-Profi Daniel Cartus übernahmen, bezeichnete der frühere FCM-Kapitän Dennis Ruess das Ganze als ein Experiment, aus dem ein Projekt werden könnte. Nach der bislang so erfolgreichen Arbeit der beiden jungen Übungsleiter, die lange im Verein verwurzelt sind und den Klub bestens kennen, ist aus dem Trainer-Experiment längst ein Projekt geworden, das mit dem Aufstieg in die Landesliga seine Krönung finden soll. Die FCM-Verantwortlichen sind bereits vor einigen Jahren in der

Trainerfrage mit einer vereinsinternen Lösung (Landesliga-Aufstieg mit Karim El Fahmi und Frank Rückert) lange Zeit gut gefahren. Es sieht danach aus, dass sich Geschichte wiederholt. „Es passt alles im Trainerteam, ebenso mit den neuen Leuten. Der gute Start hat Selbstvertrauen gebracht, die Mannschaft hat einen Lauf“, sagt der 2. FCM-Vorsitzende Bubi Ruess, „wir als Vorstand können nur applaudieren und Danke sagen.“ Zum Start nach der Winterpause erwartet der FCM die SG Unterrath im Rheinstadion (28. Februar, 15 Uhr). Ein Tipp für alle Freunde des Hallenfußballs. Die Alten Herren des 1. FC Monheim tragen am 9. Januar ihr Hallenfußball-Turnier um den Libero-Cup in der Sandberghalle aus. Der SC Reusrath (SCR) stand nach dem Weggang von Erfolgscoach Udo Dornhaus vor einem großen personellen Umbruch. Der neue Trainer Ralf Dietrich, der die Zweitvertretung des SCR vor zweieinhalb Jahren in die Kreisliga A geführt hatte, musste einige Leistungsträger ersetzen und zahlreiche Spieler aus der zweiten Mannschaft einbauen. Unter diesen Umständen war der SCR vor Saisonbeginn für viele Experten ein Abstiegskan-

didat. So dürften die Verantwortlichen im Reusrather Sportpark mit dem bisherigen Saisonverlauf eigentlich zufrieden sein, der SCR liegt auf Rang elf (20 Punkte) immerhin sieben Zähler vor der Abstiegsregion. „Es war trotzdem mehr drin“, ärgert sich Dietrich, der zudem verletzungsbedingt auf wichtige Akteure verzichten musste. Besonders der langfristige Ausfall des torgefährlichen Dustin Hellekes (Kreuzbandriss) traf die Reusrather hart. Der Offensivspieler befindet sich wieder im Aufbautraining. Dietrich hat für die Rückrunde klare Vorstellungen. „Wir wollen nichts mit dem Abstieg zu tun haben und uns nach oben verbessern.“ Zum Meisterschaftsauftritt nach der Winterpause muss Reusrath zum Darbringhauser TV reisen (28. Februar, 15 Uhr). Der SSV Berghausen, der sich in der vergangenen Saison erst am letzten Spieltag den Klassenerhalt sicherte, hinkt auch in dieser Spielzeit den eigenen Ansprüchen und Erwartungen weit hinterher. Die Elf von SSV-Coach Siegfried Lehnert belegt auf Platz 14 (mit 17 Punkten) den ersten Nichtabstiegsplatz, vier Zähler vor dem BSC Union Solingen, der den ersten der drei Ab-



Kreisliga-Derby als Kellerduell: Die Zweitvertretung des SC Reusrath (grüne Trikots) feierte einen 1:0-Sieg gegen den ebenfalls stark gefährdeten GSV Langenfeld. Fotos (3): Simons



Neustart geglückt: Beim TuSpo Richrath freuten sich Trainer Daniel Honnef (Mitte), Sportchef Uwe Gehlhaar (links) und Physiotherapeut Fabian Konstanty über den Verlauf der Hinrunde.

stiegsränge einnimmt. Dahinter finden sich noch der BV Burscheid (12) sowie der abgeschlagene SV Hösel (7). „Wir sind natürlich nicht zufrieden, aber nehmen die Situation so wie sie ist“, betont Lehnert, der ebenfalls zahlreiche verletzungsbedingte Ausfälle beklagen musste. „Wir mussten immer wieder improvisieren und haben dadurch keine Konstanz rein bekommen.“ Oftmals fehlte der jungen SSV-Mannschaft auch die Erfahrung, so gab Berghausen einige Spiele unnötig aus der Hand oder scheiterte an der Chancenverwertung. Nach der Pause will der SSV die Aufholjagd Richtung gesichertes Mittelfeld mit dem Heimspiel gegen den VfB Solingen (Baumberger Straße, 28. Februar, 15 Uhr) starten.

KREISLIGA A

In der Kreisliga A sind in der Saison 2015/16 gleich sieben Teams aus Langenfeld und Monheim dabei. Das garantiert jede Menge Lokalderbys, doch in den Kampf um den Aufstieg wird wohl keine Mannschaft mehr eingreifen können. Bereits zur Winterpause scheint das Titelfeld entschieden, die noch ungeschlagene SpVg. Solingen-Wald 03 führt die Tabelle mit 13 Punkten Vorsprung an. Der **HSV Langenfeld** hatte im dritten Jahr nach dem Bezirksliga-Abstieg durch Verletzungen einiger Leistungsträger Startschwierigkeiten, schob sich aber mit zuletzt fünf Siegen in Folge auf Platz vier vor (32 Zähler). „Wir

sind eigentlich im Soll, haben aber das Pech, dass Solingen 03 vorneweg marschiert. Jetzt wollen wir Vizemeister werden“, meint HSV-Trainer Daniel Gerhardt, der das Team die erste Saison trainiert. Am Ende seines Drei-Jahres-Plans soll der Aufstieg stehen. Im neuen Jahr verstärkt Diego Scelta (vom BSC Union Solingen) den HSV. Vizemeister möchte auch der **1. FC Monheim II** werden, der aktuell als Dritter (33) nur ein Pünktchen hinter dem Zweiten TSV Aufderhöhe rangiert. Das Team von FCM-Coach Michael Will, der bereits seit elf Jahren für die FCM-Reserve verantwortlich ist, erwischte einen tollen Saisonstart und lag nach sieben Spielen an der Spitze. Die Verletzungen wichtiger Akteure und das

0:4 im Topspiel in Solingen-Wald brachten einen kleinen Leistungseinbruch. Im oberen Tabellendrittel befinden sich als Sechster (30) auch noch die **SF Baumberg II** mit Trainer Jörn Heimann, der sich vor allem über den 3:2-Sieg im Stadtderby gegen den FCM freute durfte. **TuSpo Richrath** (Platz neun/21 Punkte) hat nach seinem freiwilligen Rückzug aus der Bezirksliga einen guten Neustart in der Kreisliga absolviert. „Ich bin völlig zufrieden, auch wenn noch keine Konstanz von meiner jungen Mannschaft zu erwarten ist. Wir haben eine ordentliche Zukunft vor uns“, erklärt TuSpo-Trainer Daniel Honnef. Bereits vor Weihnachten haben 16 Spieler ihre Verträge verlängert. Der **SSV Berghausen II** schlägt sich

als Aufsteiger wacker und ging als Zwölfter (20 Punkte) in die Winterpause. Hier sieht es für das Schlusslicht **SC Reusrath II** und den Vorletzten **GSV Langenfeld** (beide neun Punkte) bitter aus. „Wir hatten viele unglückliche Schiedsrichter-Entscheidungen, zu viele rote Karten und schießen zu wenig Tore“, resümiert der GSV-Vorsitzende Horst Koch. Jetzt hilft dem GSV ebenso wie dem SCR (beide acht Punkte hinter Rang 14) nur noch eine furiose Aufholjagd im Kampf um den Klassenerhalt. Die letzten drei Teams steigen definitiv ab. Sollte es aus der Bezirksliga zwei Absteiger aus dem Kreis Solingen geben, müssen vier Mannschaften den Gang in die Kreisliga B antreten.

(FRANK SIMONS) ■



Duell auf Augenhöhe: Der SSV Berghausen (orangefarbene Trikots) überwintert auf Rang 14 nur vier Punkte vor der Abstiegszone. Hier kamen die Berghausener im Gastspiel beim Tabellennachbarn SpVg. Hilden 05/06 zu einem leistungsgerechten 1:1-Unentschieden.



Besichtigung der Langenfelder Hauptfeuer- und Rettungswache, zu der als kleines Dankeschön für das beherzte Eingreifen der Nachbarn des Brandes in Alt Langenfeld am 6. Dezember eingeladen wurde.

Foto: Stadt Langenfeld

Parkplätze

(FST) Der Verkehrsverbund Rhein-Ruhr (VRR) hat einem Bericht der „RP“ zufolge den von der Stadt Langenfeld beantragten Zuschuss für den Bau weiterer 98 Park-and-Ride-Plätze (P&R) am S-Bahnhof Langenfeld (Rhld.) bewilligt. Die Bauarbeiten könnten zeitnah beginnen, hieß es in dem Blatt. ■

Notfallpraxis

(AV/FST) Für die Bürgerinnen und Bürger der Stadt Langenfeld und des Südkreises Mettmann bleibt nach Verlautbarung der Kassenärztlichen Vereinigung (KV) Nordrhein auch im neuen Jahr die Notdienstpraxis am St. Martinus-Krankenhaus Langenfeld Anlaufstelle außerhalb der Sprechstundenzeiten der niedergelassenen Ärzte. Diese wird, nachdem der Ärzteverein Südkreis Mettmann e.V. als bisheriger Betreiber angekündigt hatte, die Einrichtung in Langenfeld nicht über den Januar 2016 hinaus zu führen, dann von der Kassenärztlichen Vereinigung nach deren Planungen in Langenfeld betrieben. Zwar wird die Notdienstpraxis Langenfeld keinen eigenen kinderärztlichen Notdienst mehr vormalten, Kinder können aber auch im Rahmen des allgemeinen Notdienstes am Langenfelder Standort versorgt werden. Langenfelds Bürgermeister Frank Schneider freut sich für die Bür-

gerinnen und Bürger Langenfelds und des Südkreises darüber, dass somit auch im neuen Jahr diese Form der ärztlichen Versorgung gewährleistet wird. „Es hat sich aus meiner Sicht gelohnt, dass die Beteiligten sich zielorientiert mit dem Thema auseinandergesetzt haben und nun Lösungen auf den Weg bringen, die den Menschen zugutekommen“, dankt der Bürgermeister den Verantwortlichen, dass der Fortbestand der Langenfelder Einrichtung durch die Kassenärztlichen Vereinigung an dem bekannten und zentralen Standort auch 2016 gesichert ist. Auch das St. Martinus-Krankenhaus begrüßt es, dass die Notfallversorgung der Bevölkerung des Südkreises Mettmann weiterhin in der KV-Notfallpraxis am bisherigen Standort in Langenfeld erfolgen werde und freut sich, die bisher erfolgreiche Zusammenarbeit mit den Niedergelassenen fortführen zu können. Der Bürgermeister teilte mit, dass er zum Thema Notfallpraxis in engem Kontakt mit dem St. Martinus-Krankenhaus Langenfeld stehe, um gemeinsam einen Weg zum Erhalt der Notfallpraxis der Kassenärztlichen Vereinigung in Langenfeld zu unterstützen. Bekanntermaßen hatte die Vertreterversammlung der Kassenärztlichen Vereinigung Nordrhein am 26. Juni unter anderem beschlossen, dass Verhandlungen mit der Krankenhausgesellschaft Nordrhein-Westfalen geführt werden sollen, die eine Kooperation im allgemeinen Notdienst mit den

Krankenhäusern vorsieht. Letztendlich gehe es um den Erhalt des Angebotes vor Ort in Form eines nachhaltigen Konzeptes sowohl im Sinne der Patienten in der Krankenhausambulanz als auch im Sinne derjenigen, die den normalen ärztlichen Notdienst in Anspruch nehmen, so der Bürgermeister. ■

Dank an aufmerksame Nachbarn

(FST/AV) Der Schrecken dürfte den Betroffenen noch heute in den Gliedern sitzen: In der Nacht zum 6. Dezember brannte gleich mehrere Häuser in Alt Langenfeld. Drei Menschen mussten mit Rauchvergiftung ins Krankenhaus gebracht werden, die anderen betroffenen Anwohner haben „nur“ den zum Teil enormen Schaden an ihrem Heim zu beklagen, das im Dezember teilweise immer noch unbewohnbar war. „Die Aufmerksamkeit der Nachbarschaft hat dabei wahrscheinlich Schlimmeres verhindert“, wollte sich Bürgermeister Frank Schneider auch Tage nach dem Dachstuhlbrand gar nicht ausmalen, was hätte passieren können, wenn die Nachbarn nicht so beherzt gewesen wären und die Bewohnerinnen und Bewohner der brennenden Häuser geweckt hätten. Diese Zivilcourage wollte die Stadtverwaltung belohnen und den nachbarschaftlichen Helferinnen und Helfern, die ermittelt werden konnten, ein kleines vorweihnachtliches Geschenk als



Schüler helfen Schülern. Im Vordergrund die Schulsanitäter in ihren leuchtend gelben Westen, im Hintergrund (von links) Sebastian Knittel und Guido Halbach.

Foto: DRK

Dankeschön für ihren Einsatz machen. Am 16. Dezember wurden insgesamt fünf dieser Helfer, darunter auch Bewohner der Flüchtlingsunterkunft Alt Langenfeld, zu einer Besichtigung der Hauptfeuer- und Rettungswache Langenfeld eingeladen. Dabei erhielten die Gäste interessante und exklusive Einblicke in die Arbeit der Wehr, die so vorbildlich schnell zu dem Brand in der Nacht zum 6. Dezember gerufen worden war. Zudem dankte Schneider allen couragierten Nachbarn mit Präsenten aus dem Souvenirangebot der Stadt Langenfeld. Er betonte, dass Beispiele wie diese ein Vorbild für beherztes Eingreifen im Notfall darstellen, die ein besonderes Dankeschön und höchste Anerkennung verdienen. ■

Schüler helfen Schülern

(FST) Unter dem Motto „Schüler helfen Schülern“ startete die Kopernikus-Realschule in ihrem 50. Jubiläumsjahr den Schulsanitätsdienst. „Wir freuen uns“, so Sebastian Knittel, Lehrer, Erste-Hilfe-Ausbilder und Verantwortlicher für diese Aktivität, „dass wir vom Deutschen Roten Kreuz (DRK), genauer vom Langenfelder Jugendrotkreuz (JRK), kompetente und engagierte Hilfe für den Aufbau erhalten haben.“ Der Kontakt zwischen der Schule und dem JRK wurde Mitte des Jahres durch den DRK-Kreisverband in Mettmann hergestellt. Bereits im September begann der Aufbau des Schulsanitäts-

dienstes, der nun im Rahmen des „Tages der offenen Tür“ der Kopernikus-Realschule offiziell vorgestellt wurde. Die „Schulsanis“ sind an ihren neongelben Westen mit der Aufschrift „Schulsanitätsdienst“ gut erkennbar. Die Gruppe von zurzeit zwölf Schülern/-innen im Alter von 14 bis 15 Jahren versieht ihren „Dienst“ während den Pausen und ist nach einem festgelegten Plan auch zu anderen Schulzeiten einsatzbereit. „Entweder sind wir schon in Erster Hilfe ausgebildet oder die Ausbildung erfolgt in Kürze“, erklärt „Schulsani“ Nela Halbach, die seit Jahren Mitglied im JRK ist und in Verbindung mit dem DRK bereits auf Einsatzerfahrung zurückblicken kann. Guido Halbach als Leiter des JRK Langenfeld ist begeistert: „Wir freuen uns sehr, dass dieser Kontakt hergestellt wurde und wir als Jugendgruppe diese Aktivität an der Schule mit Know-how, Ausbildung und entsprechendem Material unterstützen können.“ ■

Neue Fahrräder

(FST) Die psychiatrische Fachklinik des LVR (Landschaftsverband Rheinland) in Langenfeld kündigte im Dezember an, 86 neue Dienstfahrräder, gestaltet in den Farben und dem Corporate Design des LVR, an ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ausgeben zu wollen. Zum Einen bietet es sich an, auf dem schönen Parkgelände an der Kölner Straße oder bei Terminen in Langen-



Über 86 neue Dienstfahräder freut man sich in der LVR-Klinik.

Foto: LVR-Klinik

feld ein Fahrrad für dienstliche Wege zu nutzen – insbesondere bei der derzeitigen Parkplatzknappheit aufgrund der Großbaustelle –, zum Anderen hätten die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter dadurch die Möglichkeit, gleichzeitig etwas für ihre Gesundheit zu tun. Ein dritter und sehr wichtiger Aspekt sei der Umweltgedanke. Mit dem Einsatz der Dienstfahräder und dem damit einhergehenden Verzicht darauf, für kurze Strecken einen Pkw zu nutzen, verringerten sich die Abgasemissionen. Die Fahrräder seien durch Patienten der Arbeitstherapie Forensik (Fahrradwerkstatt) mit den neuen sogenannten Cycle Discs versehen worden, zudem von der Polizei Langenfeld zum Schutz gegen Diebstahl erfasst und kodiert worden, so die Klinik. ■

ControlExpert

(FST) Vor einigen Wochen wurden in München in Anwesenheit vieler prominenter Gäste die Sieger im Wettbewerb um den diesjährigen Querdenker-Award feierlich geehrt. Der Preis zeichnet Unternehmer und Gründer aus, die mit inspirierenden Geschäftsideen neue Akzente im Markt setzen. Ausgelobt wird der Preis vom Querdenker-Club, einer Ideen-Community aus 320 000 innovativen Entscheidern und kreativen Machern. Der Querdenker-Award zählt zu den bedeutendsten Wirtschafts- und Innovationspreisen im Land

der Dichter und (Quer-)Denker. In der BMW-Welt verlieh Otmar Ehrl, Vorsitzender des Querdenker-Clubs, Awards in den sechs Kategorien Excellence, Innovation, Design, Green, Vordenker und Enterprise. Für jede Kategorie waren maximal 50 Bewerber zugelassen. Als Ehrl mit der gebotenen Spannung den Briefumschlag auf der Bühne öffnete, stand fest: „Und der Excellence Award geht an ControlExpert!“ ControlExpert (C€)-Geschäftsführer Gerhard Witte und Dr. Andreas Witte, Leiter Forschung und Entwicklung, nahmen auf der Bühne vor 300 prominenten Gästen aus Wirtschaft, Medien und Kultur von Otmar Ehrl den ausgefallenen gestalteten Ehrenpreis entgegen. „Dieser Award ist eine tolle Anerkennung unserer Arbeit und ein großes Lob an das Engagement aller C€ler“, so Gerhard Witte. Auch vom äußeren Rahmen waren die C€-Repräsentanten begeistert „Eine große Ehre für C€, in einer Reihe mit Größen wie Hans-Dietrich Genscher, Thomas Gottschalk und Thomas Müller ausgezeichnet zu werden.“ Die im August erfolgte Bewerbung des laut Eigenangaben „deutschen Marktbelegverarbeitung aus dem Rheinland“ stützte sich auf Dienstleistungen, Service, Qualitäts-Management, Initiativen und Projekte für Kunden- und Mitarbeiterbegeisterung, die eine außergewöhnliche Innovationskraft, Originalität und Effizienz aufweisen sowie zukunftsweisende Denkansätze bieten.

Zusammengefasst: Dass heute ein Kfz-Schaden zwischen Halter, Versicherungen, Gutachtern, Werkstätten usw. in Stunden oder wenigen Tagen abgewickelt werden kann, dazu leistete C€ laut eigenem Bekunden in den letzten zwölf Jahren durch seine Ideen und deren qualitative Umsetzung einen entscheidenden Beitrag. Zum Thema „ControlExpert“ lesen Sie bitte auch Seite 2. ■

Weihnachtlich geschossen

(FST/SC) Die Immigrather Sebastianer trafen sich kurz vor den zurückliegenden Feiertagen zum vorweihnachtlichen Wettkampf in der Schießsportanlage. Nachdem das Königspaar Manfred und Annegret Herkenrath den Schützen einen kleinen Imbiss serviert hatte, ging es zum Glücksschießen an die Gewehre. Die Schießmeister hatten hierzu Zielscheiben vorbereitet, es ging hier aber nicht um den besten Schuss. Vielmehr mussten die Schüsse mit den Luft- und Kleinkalibergewehren nur richtig verteilt sein, um eine hohe Punktzahl zu erreichen. Dies gelang am besten Frank Joch, dem Stadtkönig Bernd Müller und Pascal Müller. Die drei Sieger wurden vom zweiten Brudermeister Christoph Boes und der Königin Annegret Herkenrath mit leckeren Christstollen belohnt. Aber auch die übrigen Teilnehmer des Abends gingen nicht leer aus. Jeder durfte einen schmackhaften Weckmann



Querdenker-Award: Das Foto zeigt Gerhard und Andreas Witte bei der Preisübergabe. Foto: zur Verfügung gestellt von M. Mönikes

mit nach Hause nehmen. Zum Neujahrsschießen treffen sich die Sebastianer am 7. Januar. Am 6. Februar sind dann alle Feierfreudigen zum munteren Treiben nach dem Langenfelder Karnevalszug in die Anlage an der Theodor-Heuss-Straße eingeladen. ■

Bäume für Neugeborene

(FST/AV) Die im Frühjahr 2014 geborene und im Spätherbst des vorletzten Jahres erstmals durchgeführte Idee des Bürgermeisters, für jedes neugeborene Langenfelder Baby einen Baum zu pflanzen, ging in die zweite Runde. Im Dezember wurden die Bäume der zweiten „Babywald-Generation“, sprich des Geburtsjahrgangs 2015, gesetzt. Wie schon 2014 erhielt die Stadt Langenfeld dabei tatkräftige Unterstützung von Schülerinnen und Schülern der Natur-AG der städtischen Grundschule Richrath-Mitte unter der Anleitung von Lehrerin Martina Schultze. Auch diesmal wurden wieder mehr als 400 Bäume gepflanzt, was der für 2015 prognostizierten Zahl der Neugeborenen entspricht. 2014 erhielten mehr als 430 Langenfelder Babys einen Baum im Babywald, der auf dem etwa einen Hektar großen Gelände im Landschaftspark Fuhrkamp noch Platz für einige Neugeborenen-Jahrgänge bietet. Die genaue Zahl stand selbstverständlich erst am 31. Dezember 2015 fest, so dass die die Enthüllung der Tafel mit den

Vornamen der in 2015 geborenen Babys aus Langenfeld wieder zu Beginn des neuen Jahres vorgenommen wird. Bürgermeister Frank Schneider, der gemeinsam mit dem für das Areal bei der Stadt Langenfeld zuständigen Landschaftsplaner Jens Mischel der Baumpflanzung bewohnte, freute sich über die Fortführung der von ihm vor 18 Monaten auf den Weg gebrachten Aktion: „Es ist schön, zu beobachten, wie dieser Wald Schritt für Schritt wächst. Für Eltern und Kinder ist dieser Babywald eine schöne Anlaufstelle, um Jahr für Jahr die Entwicklung des eigenen Kindes und des Waldes beobachten zu können“, so der Bürgermeister. Als kleines Dankeschön für die Unterstützung der jungen Gärtner aus Richrath hatte Frank Schneider für jedes Kind und die Lehrerin ein kleines vorgezogenes Weihnachtsgeschenk dabei. ■

Menderes Bagci

(FST) Medienberichten zufolge werden RTL-Zuschauer den Langenfelder Menderes Bagci 2016 sowohl in den „Deutschland sucht den Superstar“ („DSDS“-Castingshows als auch im „Dschungelcamp“ sehen können. Menderes war seit 2002 bei jeder „DSDS“-Staffel dabei. Der Langenfelder hat auf seiner offiziellen Facebook-Seite bereits mehr als eine Viertelmillion Likes. Die mittlerweile bereits 13. „DSDS“-Staffel begann am 2. Januar des neuen Jahres. ■

Fit & gesund ins neue Jahr



Jana Wetterau-Kliebisch von BuggyFit macht den Beinheber für einen straffen Po – auch ihre kleine Tochter macht mit.

Foto: Britax Römer Kindersicherheit GmbH/Britax BOB

Fitness mit dem Kind

(pb) Der Sport mit Kinderwagen ist eine gute Möglichkeit, um Kind und Kalorienverbrauch zu kombinieren. Ob Fitness, Laufen oder Wandern: Sport mit Kinderwagen verbrennt durchschnittlich 50 Prozent mehr Kalorien als Sport ohne rollenden Begleiter. Eltern trainieren an der frischen Luft, benötigen keinen teuren Babysitter und sind vor allem ganz in der Nähe ihres Kindes. Die Wahl des richtigen Kinderwagens – ob und für welche Sportarten der Kinderwagen ausgerichtet ist, steht im Benutzerhandbuch. Für bewegungsintensive Sportarten wie Joggen und Inlineskaten sollte der Kinderwagen über eine Hand- und Feststellbremse an den Hinterrädern verfügen, stabil gebaut sein und der Schwerpunkt weit

unten liegen, damit der Wagen nicht umfallen kann. Ebenso wichtig ist das feste Vorderrad für eine erhöhte Stabilität bei schnelleren Geschwindigkeiten und auf unebenen Wegen. „Vom Laufen mit einem normalen Kinderwagen muss ich dringend abraten“, betont Robert Ziegler, Produktspezialist beim TÜV Süd. Denn dieses ist nicht nur schädlich für die Wirbelsäule des Kindes, sondern kann auch gefährlich sein. Nach der Geburt sollten Mütter sich etwa sechs bis acht Wochen Ruhepause gönnen. Danach reichen anfangs 30 bis 50 Prozent an Intensität des Trainingslevels vor der Schwangerschaft. Wichtig ist, dass Mütter auf ihre Körpersignale hören und das Training vorsichtig wieder aufnehmen. Arzt oder Hebamme können zusätzlichen Rat geben. Das Kind sollte für die schnelleren Sportarten, wie lau-

fen oder Inline skaten, mindestens neun Monate alt sein. Die meisten Kinder lieben die Geschwindigkeit und beobachten beim Sporteln gerne die schnell vorbeirasenden Bilder. Damit dem Kind beim längeren Workout im Kinderwagen dennoch nicht langweilig wird, sollten Eltern regelmäßig Pausen machen und das Kind dabei integrieren. Das weiß auch Familienvater und Profi-Triathlet Michael Göhner: „Es ist schlau, seinem Kleinen einen Anreiz zu bieten, beispielsweise einen Lauf zum Spielplatz oder zum See.“ ■

Wenn Arbeit Sucht wird

(pb) Sie sitzen als Erste morgens im Büro, machen die Mittagspause durch und verlassen am Abend als Letzte ihren Arbeitsplatz. Sie sind immer und überall erreichbar – am Wochenende und im Urlaub. Freizeit ist für sie ein Fremdwort. Welches Unternehmen wünscht sich nicht solch engagierte Mitarbeiter? Doch wenn Menschen dauerhaft viel und lange arbeiten, deutet dies eher auf Arbeitssucht hin als auf eine gesunde Arbeitsmotivation, fasst Prof. Dr. Ute Rademacher, Professorin an der International School of Management (ISM), die aktuellsten psychologischen Forschungserkenntnisse zusammen. Arbeitssüchtige haben ein unausweichliches Verlangen, viel Arbeit auf sich zu nehmen und sich in ihrer Arbeit zu verlieren. „Workaholic ist kein Modewort, denn Arbeitssüchtige gibt es wirklich. Psychologische Studien zeigen, dass diese Menschen unruhig werden und sich unwohl fühlen, wenn sie nicht arbeiten“, so Prof. Dr. Ute Rademacher. „Ihre Tätigkeit gibt Arbeitssüchtigen den speziellen 'Kick' – sie benötigen das Gefühl, permanent produktiv zu sein und gebraucht zu werden.“ Doch längst nicht jeder, der viel und lange arbeitet, gilt gleich als arbeitssüchtig. „Ge-



Es gibt viele Möglichkeiten, gegen Winterblues anzugehen.

Foto: obs/Genzyme GmbH/fotolia

fährlich wird es erst dann, wenn die Arbeit den einzigen Lebensinhalt darstellt, Freunde und Familie vernachlässigt werden und allein durch die Arbeit Spannungen abgebaut und positive Emotionen und Bestätigung gewonnen wird“, so Rademacher. Die ständige Arbeitsbelastung setzt dem Körper zu. Die Folgen sind Kopfschmerzen, Magengeschwüre, Schlafstörungen sowie Herzkreislaufprobleme – im Einzelfall führt sie zur totalen psychischen Erschöpfung oder sogar zum Tod. ■

Hilfe bei Winterblues

(pb) „Es ist ganz normal, dass sich manche Menschen in der kalten und dunklen Jahreszeit mehr in die eigenen vier Wände zurückziehen und vielleicht auch etwas melancholischer ge-

stimmt sind“, sagt Professor Ulrich Hegerl, Direktor der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Universität Leipzig. Vorsicht sei aber geboten, wenn sich eine Depression entwickelt. Helfen kann unter anderem eine Lichttherapie. Dabei werden spezielle Lampen mit bis zu 20 000 Lux verwendet, die über die Netzhaut „den Biorhythmus und andere Hirnfunktionen beeinflussen“, so Hegerl. Anhänger der Naturheilkunde gehen lieber an die frische Luft, um Energie aufzutanken. „Nutzen Sie die Mittagspause für einen Spaziergang, das kann gegen einen leichten Winterblues schon ausreichen“, so Allgemeinmediziner Dr. Jörg Albrecht. Bei depressiven Stimmungen rät er auch mal zu Tabletten mit Johanniskrautextrakt. Sollte es sich allerdings um eine schwere Depression handeln, sind eine Psycho-

Der Frühling naht... Denken Sie schon jetzt an Ihre Bikinifigur!

Wir machen Figur!

Body Specialist Langenfeld
Hauptstraße 95 · 40764 Langenfeld
www.bodyspecialist-langenfeld.de
02173 – 28 66 707



Einfach entspannen. Einfach Ruhe finden. Einfach Shiatsu.

 Shiatsu-Praxis
Langenfeld

Kerstin Wilkens
Shiatsu-Praktikerin
Entspannungspädagogin

Friedhofstr. 1
40764 Langenfeld
021 73-26 94 390

www.shiatsupraxis-langenfeld.de
info@shiatsupraxis-langenfeld.de

Fit & gesund ins neue Jahr



therapie oder Antidepressiva angezeigt. Wer unter Hauptproblemen wie Schuppenflechte, Neurodermitis oder Rosacea leidet, bekommt das im Winter durch den Wechsel zwischen kalter Luft draußen und Heizungsluft drinnen besonders zu spüren. Abhilfe bieten rückfettende Cremes. Idealerweise sollten die Cremes Substanzen wie Harnstoff, Milchsäure oder Glycerin enthalten, um die Feuchtigkeit zu binden. Um einem Vitamin-D-Mangel vorzubeugen, der aufgrund der kürzeren Sonnenscheindauer im Winter auftreten kann, geht man am besten 15 bis 30 Minuten pro Tag ans Tageslicht. Neben Licht, Luft und viel Bewegung ist gesunde Ernährung in der Naturheilkunde ein wichtiges Mittel. Dr. Jörg Albrecht rät dabei, den Kalziumhaushalt über geeignete pflanzliche Kost zu verbessern. Dazu gehören Grünkohl, Fenchel, Brokkoli und Lauch. Spinat und Mangold hingegen blockieren die Aufnahme von Kalzium eher.

sehen, kein Grund, mit dem Training draußen aufzuhören“, sagt Dr. Wieta Schramm, Gesundheitsexpertin bei TÜV Rheinland. Ob Joggen, Radfahren oder Fußball – moderates Training beugt Infektionen vor und baut Stress ab. „Wer schon erkältet ist, sollte weder drinnen noch draußen Sport treiben, um den Körper nicht zusätzlich zu schwächen“, rät die Medizinerin. Um bei Minusgraden nicht auszukühlen, ist atmungsaktive Funktionskleidung aus Mikrofaser hilfreich. Sie sollte aus mehreren Schichten bestehen.

Thermalbad gegen Stress

(pb) Stress kennt heutzutage jeder. Der Alltag wird immer hektischer, der Leistungs- und Erfolgsdruck am Arbeitsplatz höher. Das bedeutet gleichzeitig, die Stressfaktoren steigen, was zu einer verstärkten Gefährdung der Gesundheit führt. Folgen von Stress sind nicht nur psychischer Natur, auch körperliche Beschwerden wie Kopf- und Rückenschmerzen können entstehen. Deshalb werden kleine Auszeiten vom Alltag mit aktiven und passiven Erholungsphasen immer wichtiger. Viele Menschen gönnen sich daher einen Thermen- und Saunaaufenthalt zum Abschalten und Erholen. Wissenschaftliche Messungen ergaben, dass sich nach einem 25-minütigen Aufenthalt im Thermalwasser der Kortisol-Spiegel bei den Teilnehmern der Studie deutlich senkte. Bei erhöhter



Der Saunagang hat sich in den vergangenen Jahrhunderten kaum verändert.

Foto: sentiotec – world of wellness/Joel Kernasenko

körperlicher Belastung, so auch Stress, reagiert der Mensch mit erhöhter Ausschüttung des Stresshormons Kortisol. Neben der allgemeinen Stressreduzierung wurde festgestellt, dass sich auch das subjektive Wohlbefinden positiv veränderte.

Winterzeit ist Saunazeit

(pb) Als fester Bestandteil in Spas und Thermen wissen mittlerweile viele den wohltuenden Effekt des Saunierens zu schätzen. Vor allem in der nasskalten Jahreszeit ist das Heiß-Kalte-Vergnügen durch die hohen Temperaturunterschiede besonders reizvoll. Die Geschichte des Saunierens stammt aus Finnland. Die einst eigens errichteten Steinhäuser haben sich zu den holzvertäfelten und modernen Saunen entwickelt. An der Erhitzung der Räumlichkeiten hat sich jedoch wenig geändert. Schon damals wurden erwärmte Steine mit Wasser beschüttet. Diese Aufguss-Methode wird bis heute beibehalten. Im Inneren der Sauna erfreuen sich aufwändige Rituale großer Beliebtheit.

Um alle Sinne anzusprechen kommen dabei diverse Hilfsmittel zum Einsatz. Während Öle und Aufguss-Mittel ein einzigar-

tiges Dufterlebnis bereiten, sorgen Peelings oder Masken für geschmeidige Haut. So sorgt der sogenannte Salzabrieb zum Bei-

Leichtes Training beugt Infektionen vor

(pb) Dreimal wöchentlicher Ausdauersport stärkt die Abwehrkräfte und das Herz-Kreislauf-System. Im Sommer ist das regelmäßige Training im Freien für viele Menschen kein Problem. „Gerade in den Wintermonaten fehlt den Menschen aber Bewegung an der frischen Luft. Kälte und Nässe sind, medizinisch ge-



Mitmachen und **Gutschein** sichern!

Starten Sie aktiv ins Jahr 2016!

18. Januar bis 5. Februar

Aktionswochen

Teilnahme AquaFit-Kurs
 ↳ Gutschein* für 1 x Aqua-Cycling

Teilnahme Aqua-Cycling-Kurs
 ↳ Gutschein* für 1 x AquaFit

* einzulösen bis zum 5. Februar 2016



das Bade- und Saunaland

www.monamare.de



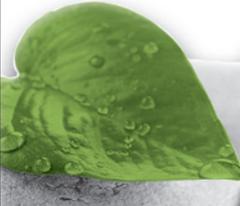
Krampfaderbeseitigung
! ohne Operation !



Heilzentrum Wagner

Praxis für ganzheitliche Diagnostik und Therapie

Gottfried Wagner
 Bachstraße 40 • Langenfeld
 Telefon (02173) 7 67 77
www.heilzentrum-wagner.de



Fit & gesund ins neue Jahr



spiel neben einer schweißtreibenden und desinfizierenden Wirkung für einen Peeling-Effekt. Die Entspannung und die Gesundheit stehen beim heißen Vergnügen jedoch im Vordergrund. „Die Erhöhung der Körpertemperatur beim Saunieren führt zu vielschichtigen Stoffwechselaktivierungen, unter anderem auch zu einer vermehrten Bildung von weißen Blutkörperchen, die auf die Produktion von „Abwehrkräften“ spezialisiert sind“, weiß Dr. Hartmut Bessler, Balneologe aus Bad Salzuflen. „So werden insgesamt positive Effekte bewirkt, wie die Stimulation des Immunsystems und die Förderung der Durchblutung verschiedener Hautschichten.“ Bei bereits bestehenden Erkältungen oder Infektionen ist jedoch Vorsicht geboten. Hier kann ein Saunagang das Immunsystem auch negativ beeinflussen oder sogar schwächen. ■

Freizeitsportler in Form

(pb) Beim Sport verbrennt der Organismus mehr Energie. Entscheidend ist allerdings, dass man regelmäßig sportlichen Aktivitäten nachgeht und dabei noch ordentlich ins Schwitzen kommt. Die Pulsfrequenz beim Sport sollte im Durchschnitt bei 130 Schlägen pro Minute liegen. Grundsätzlich gilt: Mindestens ein- bis zweimal pro Woche eine halbe Stunde lang trainieren. Um den Körper rundum in Form zu halten, ist es ratsam, die Sportarten zu kombinieren – zum Beispiel Joggen und Gymnastik oder Schwimmen und Krafttraining. So werden alle Muskelpartien optimal beansprucht und die Ausdauer trainiert. Beim Sport werden aber nicht nur Kalorien verbrannt. Mit dem Schweiß verliert der Körper auch Wasser und Mineralstoffe. Damit es nicht zu Mangelerscheinungen kommt, müssen die Flüssigkeits- und Nähr-



Eine sportmedizinische Untersuchung kann unerkannte Herzerkrankungen aufdecken.

Foto: obs/BKK Mobil Oil/© BKK Mobil Oil / Dirk Schmidt

stoffverluste wieder ausgeglichen werden. Reichlich trinken ist deshalb oberstes Gebot. Am besten eignet sich ein Gemisch aus Mineralwasser und Fruchtsaft. Genießen und bewegen statt hungern und verzichten – so lautet das Motto für Freizeitsportler. Denn wenn man regelmäßig Sport treibt,

sind auch die „kleinen Sünden des Alltag“ kein Problem. Wird dem Körper allerdings mehr Energie zugeführt als er verwerten kann, legt er Depots an. Auf Dauer kommt es dann zu Übergewicht. Deshalb sollte man möglichst sein Normalgewicht halten. Dieses wird nach dem so genannten Body-Mass-Index

(BMI) berechnet. Eine Person, die 1,70 Meter groß ist und 65 Kilogramm wiegt, hat einen BMI von 22,49 und liegt damit genau richtig. Bei Frauen sollte sich der Wert zwischen 19 und 24 bewegen, bei Männern zwischen 20 und 25. Alles, was darüber geht, ist möglichst wieder abzutrainieren. ■

Jung, fit, Herzinfarkt?

(pb) Herzinfarkt geht nicht nur die ältere Generation etwas an – in Deutschland sterben jährlich bis zu 200 000 Menschen am plötzlichen Herztod. In fünf bis 15 Prozent aller Fälle trifft es nicht die „klassische Risikogruppe“ älterer Patienten mit bekannten Vorerkrankungen, sondern junge, scheinbar kerngesunde Menschen – auch beim Sport: Jedes Jahr erliegen mehrere hundert Betroffene in Deutschland dem plötzlichen Herztod während einer körperlichen Aktivität. Der häufigste Grund sind unerkannte oder nicht ernst genommene Vorerkrankungen. „Wer regelmäßig körperlich aktiv ist, tut seinem Körper grundsätzlich Gutes und beugt vielen Gesundheitsrisiken etwa für Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor“, erklärt Prof. Dr. med. Klaus-Michael Braumann, Professor für Sportmedizin und Präsident der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DGSP). „Um jedoch beim Sport gefahrlos seine optimale Leistung zu erreichen, sollten sich alle Menschen ab 35 Jahren einer sportmedizinischen Untersuchung unterziehen – vor allem nach einer längeren Periode körperlicher Inaktivität“, so der Sportmediziner. Eine besondere Gefahr liegt in strukturellen Veränderungen des Herzmuskels – der sogenannten koronaren Herzerkrankung. „Diese oft unerkannte Grunderkrankung kann durch eine Durchblutungsstörung des Herzmuskels in vielen Fällen zum plötzlichen Herztod führen – auch bei jüngeren, scheinbar gesunden Menschen unter 30 Jahren.“ Zur besonderen Vorsicht rät der Sportmediziner nach Virus-Infekten. Auch bei jüngeren Menschen kann ein Infekt eine Herzmuskelentzündung hervorrufen. Besonders bei sportlicher Belastung erhöht diese das Herztod-Risiko. ■

Neujahresaktion:

Gültig nur bis zum 21.01.2016

PULS FITNESS

THE QUALITY FITNESS COMPANY

4

Monate gratis!

19⁹⁵ EUR

im Monat

*Bei Abschluss eines 24-Monatsabos zuzüglich 12,50 € Nebenkostenpauschale / Quartal

○ Keine Aufnahmegebühr
○ Keine Kartengebühr
○ Sonnenbank inklusive
○ Infrarot-Sauna inklusive

Raiffeisenstr. 1-2 · 40764 Langenfeld
www.puls-fitness.com

JETZT ANRUFEN & INFORMIEREN 02173 / 854 34 64