

Spielplatz Oststraße zieht um

Der Abenteuerspielplatz an der Oststraße soll nun endgültig zur **Jenaer Straße** ziehen.

Dafür sprach sich die **Mehrheit** im Jugendhilfeausschuss aus. Damit könnte eine mehr als zehnjährige **Diskussion** zu Ende gehen.

VON GABI PETERS

VOLKSGARTEN Was wurde nicht schon alles als Alternativstandort gehandelt? Grevenbroicher Straße, Freizeitpark Dahl, alle möglichen Pfarrgrundstücke und und und. Jetzt scheint endlich ein neuer Standort für den Abenteuerspielplatz gefunden zu sein. Im Jugendhilfeausschuss sprach sich die Mehrheit für ein Grundstück an der Jenaer Straße aus.

In den Sommerferien, so hofft Jugendamtsleiter Reinhold Steins, sollen die Kinder und Jugendlichen noch an der Oststraße spielen und werkeln können. Danach ist dort Schluss. Das Grundstück gehört der

„Das ist unsere letzte und einzige Möglichkeit“

Kreishandwerkerschaft. Und die will dort mit dem Bau ihres Jugendförderwerks beginnen.

Ganz unumstritten ist der Ausweichstandort an der Jenaer Straße nicht. Friedhelm Stevens (CDU) meldete auch im Jugendhilfeausschuss Bedenken an: Das Grundstück für den neuen Spielplatz sei von einer geschlossenen drei- bis viergeschossigen Bebauung eingegrenzt. Damals habe es schon Proteste von den Anliegern gegeben.



In den Sommerferien, so hofft Jugendamtsleiter Reinhold Steins, sollen die **Kinder** und Jugendlichen noch an der **Oststraße** spielen und werkeln können. Danach ist dort Schluss. FOTO: DETLEF ILGNER

Die würden sicherlich wieder auflieben. Außerdem sei das Angebot des Spielplatzes an der Jenaer Straße für Kinder und Jugendliche deutlich geringer als an der Oststraße. Die CDU schlug als Alternativ-

standort den Freizeitpark Dahl vor. Doch der Antrag wurde abgelehnt. Schließlich sei dieser Standort schon einmal untersucht und für ungeeignet befunden worden, erklärte Heinz Herbert Paulus (FDP).

Hermann-Josef Krichel-Mäurer hatte extra die Gemeindeordnung durchforstet, um als Bezirksvorsteher Ost im Jugendhilfeausschuss ein Plädoyer für den Standort Jenaer Straße halten zu können. „Das ist

INFO

Neubau

Bis spätestens 2013 soll ein Neubau entstehen, in dem auf 5000 Quadratmetern außer dem Jugendförderwerk auch die Geschäftsstelle der Kreishandwerkerschaft und eine Versicherung untergebracht sein werden. **Kosten** Der Großbau wird knapp zehn Millionen Euro kosten.

unsere letzte und einzige Möglichkeit, in dem Bereich ein Angebot für Kinder und Jugendliche aufrecht erhalten zu können“, sagte er. Auch wenn die Lösung kein Optimum sei, so biete sie doch eine Chance.

Insgesamt leben in dem Einzugsgebiet des Abenteuerspielplatzes (bis 800 Meter Entfernung) 190 Kinder im Alter von sechs bis neun Jahren und 390 Kinder im Alter zwischen zehn und 16 Jahren. Das geht aus einer Verwaltungsvorlage aus dem Jahr 2007 hervor. 70 Kinder und Jugendliche zählten damals zum Stammpublikum des Abenteuerspielplatzes. Zwei- bis dreimal in der Woche kamen sie zur Oststraße zum Spielen und Werken. Das neue Gelände an der Jenaer Straße ist zirka 1800 Quadratmeter groß und soll nun zu einer betreuten Spielfläche mit dem Schwerpunkt Natur ausgebaut werden.

SERVICE

Neue Schwimmkurse nach den Osterferien

STADTMITTE/MORR (soh) Der Mönchengladbacher Badbetreiber NVV bietet nach den Osterferien ab Montag, 12. April, neue Schwimmkurse an: Vorschulalter, Wassergewöhnung, Anfängerkurse für schulpflichtige Kinder, Bronze-, Silber- und Goldkurse, Aqua-Jogging, Aqua-Fit für Pfundige, Aqua-Fit Plus und Senioren-Flachwasser-Training. Außerdem gibt es Intensivkurse in den Osterferien. Für Kinder zwischen sieben und zehn Jahren betragen die Kursgebühren für zehn Übungsstunden im Vitusbad 45 Euro, für Kinder zwischen zehn und zwölf Jahren für acht Stunden im Schwimmbad Morr 36 Euro. Weitere Informationen erteilt Marita Stevens unter ☎ 02166 6885465.

Start: Montag, 12. April

Fitness für Frühaufsteher und für Spätturner

RHEINDAHLN-GERKERATH (sym) Das Sportbildungswerk bietet in der Mehrzweckhalle Gerkerath donnerstags von 8.30 bis 9.30 Uhr einen BOP-Kurs an, in dem schwerpunktmäßig die Problemzonen Bauch, Oberschenkel und Po gestrafft werden. Wer es nicht ganz so früh mag, kann von 9.30 Uhr bis 10.30 Uhr am Kurs „Fit and Fun“ teilnehmen, in dem ein Mix aus Aerobic, Step-Aerobic, Gewebestraffung und Stretching angeboten wird. Wer die Abendstunden bevorzugt, kann dienstags, 19 bis 20 Uhr, oder mittwochs, 18 bis 19 Uhr, in der Halle einen BOP-Kurs belegen. Informationen gibt es unter ☎ 02161 2943913 oder im Internet unter www.mg-sport.de.

Dienstags, mittwochs und donnerstags

SERVICE

Internist will „Lust aufs Abnehmen“ machen

(ri) Zu einem Vortrag mit dem Internisten und Ernährungsmediziner Dr. Dietmar Katholnigg lädt das Zentrum für Reha-Sport, CWsportive, ein. Dienstag, 2. März, 19.30 Uhr, spricht Katholnigg im Haus Dahlener Straße 125 zum Thema „Lust auf Abnehmen? Leicht gemacht!“. Der Referent, der auch Arzt für Ernährungsmedizin und Naturheilverfahren ist, wird sein Konzept einer ärztlich betreuten Gewichtsreduktion nach dem Insulinprinzip erläutern. Eintritt ist frei.

Dienstag, 2. März, 19.30 Uhr, Dahlener Straße 125 (im Hof)

Naturheilkundliche Therapie bei Allergien

(ri) Ob Pollen, Hausstaub, Tierhaare oder Kosmetika – harmlose Umweltstoffe können durch überschießende Abwehrreaktion des Immunsystems eine Allergie auslösen. Gerade im beginnenden Frühling sind viele Menschen von diesem Mechanismus des Körpers betroffen. Zu dem Vortrag „Wenn die Nase juckt und die Augen tränen – naturheilkundliche Therapien bei Allergien und Asthma“ lädt die Volkshochschule für Mittwoch, 3. März, 18.30 Uhr, ein. Heilpraktiker Ingomar Polley, Vorsitzender des Kneipp-Vereins, referiert.

Mittwoch, 3. März, 18.30 Uhr, VHS, Haus Berggarten; Kosten: 4 Euro

Ausstellung über Sehhilfen mit Beratung

(chen) Der Selbsthilfeverein für Menschen mit Netzhautdegeneration, Pro Retina e.V., deren Niederrhein-Regionalgruppe in Mönchengladbach ansässig ist, lädt zusammen mit dem Neusser Optiker Ritters Betroffene und Interessierte zu einer Sehhilfen-Ausstellung ein. Am Dienstag, 2. März kann eine Vielzahl von Hilfsmitteln ausführlich getestet werden. Neben den eigenen Beratern nehmen Vertreter der Firmen Tieman und Schweizer Optik teil.

Ausstellung Dienstag, 2. März, 14 bis 17 Uhr, Sebastianusstraße 2, Neuss

Reizdarm – wenn das Essen krank macht

(ri) Einen öffentlichen Vortrag in seinen Praxisräumen in Giesenkirchen veranstaltet der Mönchengladbacher Heilpraktiker Günter Brück. Am Donnerstag, 4. März, 19.30 Uhr, spricht Brück im Haus Ruwerstraße 22 zu dem Thema „Reizdarm – wenn Essen krank macht“. Reizdarm gehören zu den häufigsten Erkrankungsformen des Verdauungstraktes, sagt der Buchautor. Telefonische Voranmeldung ist erforderlich unter ☎ 02166 848168.

Donnerstag, 4. März, 19.30 Uhr

Frühjahrskur für den Darm

Man kennt sie als Milch-Semmel-Diät. Doch die **Mayr-Kur** nach Dr. F. X. Mayr ist mehr. Für den Heilpraktiker Günter **Brück** ist die Mayr-Kur eine Therapie, um **Darmerkrankungen** vorzubeugen. Sie trage zur Entgiftung des Körpers bei.

VON CHRISTIAN HENSEN

„Gesundheit heißt Freisein von Giften“, meint Günter Brück. Der Heilpraktiker, der seit 34 Jahren in Mönchengladbach praktiziert, sieht in Schlacken und anderen Giftstoffen die Wurzel allen Übels. Besonders durch zu schnelles und unregelmäßiges Essen sowie durch Verzehr chemisch belasteter Nahrungsmittel (mit Färbemitteln und Konservierungsstoffen) würden Gärungsprozesse in Gang gesetzt, durch die sich im Darm Luft und Gase bilden, erklärt Brück. „Es können sogar Fuselalkohole entstehen, die andere Organe wie die Leber belasten können“, so Brück.

Nicht nur verdorbene Nahrung, auch körperliche oder nervliche Belastung können Toxine im Darm entstehen lassen, weiß der Experte, der sein Wissen in zahlreichen Vorträgen weitergibt. Niedergeschrieben hat er es in den Büchern „Die teuerste Straße der Welt“ und „Der kürzeste Weg zur Gesundheit.“

Regenerations-Kur

Brücks Rezept für ein ganzheitliches Wohlbefinden ist die Mayr-Kur. Und die ist weit mehr als Fasten bei Milch und Semmeln. „Die Mayr-Kur ist eine Darmreinigungskur zur Genesung aller Verdauungsorgane. Sie ist eine Regenerations- sowie eine Säfte- und Reinigungskur. Anzuwenden bei Magen-Darm-Krankheiten, Übergewicht, Bluthochdruck, Rheuma, Migräne, Stoffwechselerkrankungen und lähmender Müdigkeit“, sagt Brück. Nicht zu vergessen das Tabuthema „Stuhlvorstopfung“, so Brück. „30 Prozent aller Frauen in Deutschland leiden daran, und das oft über Jahrzehnte.“ Als besonders unangenehm werden auch Symptome



Heilpraktiker Günter **Brück** bei der Bauchmassage. RP-FOTO: DETLEF ILGNER

des verbreiteten Reizdarms empfunden.

Doch lakonische Formulierungen wie „Mayr-Kur = Wohlbefinden“ klingen nicht dogmatisch, sondern ehrlich, wenn er von den Erfolgen bei seinen Patienten berichtet. „Ich habe Patienten mit jahrelangen Darmkrankheiten, Patienten mit 30 Jahre langer Migräne, oft hilflose, adipöse Patienten, die bei mir 20 Kilo abgenommen haben“, erzählt Brück.

Die „Königin aller Fastenkuren“, wie er sie nennt, sollte drei bis vier Wochen lang durchgeführt werden. Zudem empfiehlt Brück eine Wiederholungskur im Herbst und Frühjahr von jeweils zehn Tagen. Brück betont: Die Mayr-Kur ist keine Nulldiät. Alle wichtigen Nährstoffe wie Vitamine, Kohlenhydrate

INFO

Die Mayr-Behandlung

Kur Der österreichische Kurarzt Franz Xaver Mayr (1875-1965) erkannte den Schlüssel zur Gesundheit in einer funktionierenden Verdauung. Die Kur beruht auf Schonung (Milch, Tee), Säuberung (Entschlackung, Trinkkuren) und Schulung (gründliches Kauen) **Durchführung** Täglich drei Mahlzeiten aus Semmeln und Milch sowie Schonkost. **Kontakt** Naturheilpraxis Brück, ☎ 02166 848168

und Eiweiße werden dem Körper zugeführt.“ So dürfe man die Brötchen durchaus mit Butter, Ei oder

Quark essen. Auch biologische Schonkost ist vorgesehen.

Die individuelle Behandlung beinhaltet eine einstündige Erstuntersuchung, die tägliche Konsultation und Beratung, Blutdruck- und Pulsmessung, Gewichtskontrolle sowie spezielle Bauch- und Darmmassagen zur Entschlackung. Der von Gesundheitsverbänden immer wieder propagierten These, Schlacke würden über Niere, Darm und Haut automatisch ausgeschieden, widerspricht Brück vehement: „Wir leben in einer Überflusgesellschaft. Der Körper ist gar nicht in der Lage, alle Toxine selbstständig abzutransportieren. Gallen- oder Nierensteine fallen ja nicht vom Himmel.“ Brück rät: „Jeder sollte zur Prävention eine Darmreinigung durchführen lassen.“

SERVICE

Abnehmen – bewusst durch Verhaltensänderung

(ri) Was gesund ist und was nicht, wissen die meisten Menschen. Doch beim Übergewicht liegen die Ursachen oft außerhalb dieses Wissens. Um Übergewicht dauerhaft zu reduzieren, ist es nötig, sein Essverhalten kritisch unter die Lupe zu nehmen und dann Schritt für Schritt zu verändern. In einem Kurs will die Diplom-Oecotrophologin und Focusing-Therapeutin Andrea Molter Wege aufzeigen, wie man in der Gruppe lernt, achtsam mit dem Essen umzugehen. Der Kurs beginnt am Donnerstag, 4. März, 17.45 Uhr.

Info und Anmeldung bei Andrea Molter: ☎ 02161 6430942; Mail: andrea.molter@kontakt.info

Ernährungsvortrag: Organismus reinigen

(ri) Die Düsseldorf-Ärztin Dr. Marion Vöcklinghaus-Hahn hält heute Abend ab 19.30 Uhr einen Vortrag im Gesundheitsinstitut Sanyana, Bismarckstraße 44. Vöcklinghaus-Hahn erläutert ein individualisiertes Ernährungskonzept, das Hinweise auf eine Ernährungsumstellung sowie auf Reinigungs- und Entgiftungsmöglichkeiten des Organismus enthält. Die Veranstalter bitten um vorherige Anmeldung: ☎ 02161 3042961.

Donnerstag, 25. Februar, 19.30 Uhr, Bismarckstraße 44 (2. Obergeschoss)

Yogakurs in der Kindertagesstätte

(ri) Die Mönchengladbacher Yogalehrerin Ulla Walter leitet einen neuen Hatha-Yoga-Kurs. Er beginnt am Montag, 1. März, 19.30 bis 21 Uhr, und findet regelmäßig in der Kindertagesstätte „Flohkiste“ an der Carl-Diem-Straße 62 in Pesch statt. Der Kurs erstreckt sich über zehn Wochen und wird von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst, betont Walter. Anmeldung bei Ulla Walter unter ☎ 02161 4077984.

Kursbeginn Montag, 1. März, 19.30 Uhr

Auch pflanzliche Arzneimittel können Risiken bergen

(ri) Pflanzliche Arzneimittel erfreuen sich bei den Patienten großer Beliebtheit: Bei Erkältungskrankheiten, aber auch bei Magen-Darm-Beschwerden, Schlafstörungen oder depressiven Verstimmungen vertrauen Menschen gerne auf die Heilkräfte der Natur. Doch genau wie bei synthetisch hergestellten Medikamenten können auch pflanzliche Arzneimittel Risiken und Wechselwirkungen haben. Darüber sollten sich die Patienten persönlich in der Apotheke

aufklären lassen, raten die Apotheker in Mönchengladbach.

„Risiken und Nebenwirkungen von pflanzlichen Arzneimitteln werden gerne von Patienten unterschätzt“, weiß Manfred Lünzner, Pressesprecher der Apotheker in Mönchengladbach. Dabei können gerade auch Medikamente auf pflanzlicher Basis unerwünschte Wirkungen hervorrufen, auf die die Apotheker im Beratungsgespräch aufmerksam machen. So vertragen sich beispielsweise Johanniskraut-

präparate nicht mit einem intensiven Sonnenbad oder Solariumsbesuch. Die Wirkstoffe im Johanniskraut können die Haut sonnenempfindlicher machen, so dass unangenehme Verfärbungen entstehen. Zu beachten sei ebenfalls, dass bei Einnahme von Johanniskraut Wechselwirkungen mit der Antibiotikabehandlung auftreten können. „Im Gegensatz zu anderen Bezugsquellen von Naturmedizin, wie zum Beispiel Internet, Drogerien und Supermärkten, werden die Patienten

in den Apotheken darüber nicht nur aufgeklärt. Auf Wunsch werden sie auch individuell beraten, ob ein bestimmter natürlicher Wirkstoff sich gegebenenfalls nicht mit Medikamenten verträgt, die man bereits einnimmt“, so der Pressesprecher. „Arzneimittel auf pflanzlicher Basis sind auf jeden Fall eine wichtige Alternative und sinnvolle Ergänzung“, bestätigen die Apotheker. Das gilt vor allem, wenn sich Patienten auch beraten lassen, betont Manfred Lünzner.



Pflanzliche Wirkstoffe, wie Beispiel Thymian und Efeu gegen Husten, haben sich bewährt. FOTO: ALOIS MÜLLER