

→ PERSÖNLICH



Wolfgang Hummes macht mit bei „Fit für 10“.
FOTO: KN

Walken für die Kondition

(gam) Mit 53 Jahren wollte Wolfgang Hummes doch mehr für seine Gesundheit tun. Der 53-jährige kaufmännische Angestellte setzte deshalb auf ein Kontrastprogramm zum Bürojob als Rechnungsprüfer und meldete sich in der Walking-Gruppe des RP-Teams „Fit für 10“ an. Den letzten Motivationsstoß zu diesem Schritt bekam Hummes von seinem Arbeitskollegen. Bereit hat der Familienvater den Schritt nicht. „Meine Kondition hat sich verbessert“, berichtet Hummes. Mindestens zwei Mal in der Woche wagt Hummes mit seiner Frau in den Grünanlagen um Schloss Rheydt, im Stadtwald oder durch Feld und Flur rund um Gladbach. Sogar der Familienhund beteiligt sich am neuen Familiensport. „Dann ist zwar nichts mit Stöckchen-Werfen, aber er kann laufen“, sagt Hummes. Nach dem großen NVV-Lauf am 14. September will der NVV-Mitarbeiter auf jeden Fall weitermachen. Denn in den letzten sechs Monaten hat er gemerkt, dass das regelmäßige Training nicht nur die Kondition verbessert, sondern auch die Laufgeschwindigkeit erhöht. „Diejenigen, die letztes Jahr schon angefangen haben, könnten uns mit Leichtigkeit abhängen“, erzählt Hummes. Im nächsten Jahr will er dann zu den alten Hasen gehören, die die neuen „Fit für 10“-Walker abhängen könnten.

SERVICE

Fit werden im Umgang mit Computer und Internet



FOTO: JUPITERIMAGE

(cop) Wo finde ich was im Internet? Was genau ist Excel? Wie kann ich es sinnvoll in meinen Arbeitsalltag einbeziehen? Diese und andere Fragen werden im Computerkurs im Haus Berggarten geklärt. In der Volkshochschule werden die Teilnehmer unter Leitung von Regina Martin an 13 Terminen alles über das Computerprogramm Windows XP lernen. Durch zahlreiche Übungen werden sie fit in der Verarbeitung von Texten und im Surfen. Der Abendkurs richtet sich an Einsteiger und kostet 178 Euro.

Mittwoch, 10. September, von 18 bis 21.10 Uhr, Lüpertzender Str. 85

Tricks über den Trickfilm gibt's beim VHS-Seminar

(cop) Wie Comicfilme heute funktionieren, das wird Ralf Paulzen im Haus Berggarten der Volkshochschule Mönchengladbach erklären. Beim Cinema 4D-Grundkurs bringt er allen Interessenten die Geheimnisse der Zeichentrickfilme mit einem speziellen Computerprogramm bei. Die Teilnehmer lernen Körper von Figuren zu modellieren, diese im Film zu bewegen und sie durch gewisse Beleuchtungstechniken lebensecht wirken zu lassen. Für den Kurs sind Kenntnisse im Umgang mit den Programmen „Photoshop“ und „Windows“ Voraussetzung. Die Kosten für das Wochenendseminar betragen 58 Euro.

Samstag und Sonntag, 13. bis 14. September, jeweils von 9 bis 16 Uhr

Senioren lernen tippen und surfen im Computerkurs

(cop) Wie wird mit „Word“ gearbeitet? Welche Kniffe und Tricks muss ich kennen, damit ich am PC einen Brief schreiben kann? Wie kann ich im Internet surfen? Diese und noch mehr Fragen werden im Computer-Grundkurs für Senioren der Volkshochschule an zwölf Diensten geklärt. Vorkenntnisse werden nicht benötigt. Die Kursgebühr beträgt 68 Euro.

Dienstag, 9. September, von 16.15 bis 17.45 Uhr, Haus Berggarten, Lüpertzender Str. 85

Party der Wunsch Kinder

Dr. Georg Döhmen und Dr. Thomas Schalk veranstalten heute im Borussia-Park ein Fest mit lauter Wunschkindern. Der Anlass: Vor zehn Jahren gründeten die beiden Gynäkologen das Kinderwunsch-Zentrum.

VON GARNET MANECKE

Auf die Kinder sind Dr. Georg Döhmen und Dr. Thomas Schalk gespannt. Das älteste müsste jetzt acht Jahre alt sein. Wie es lebt, wie es aussieht oder wofür es sich interessiert, wissen die Mediziner nicht. Aber dass das Kind auf der Welt ist, daran haben auch die Mediziner Anteil. Vor zehn Jahren wurde das Kinderwunsch-Zentrum der beiden Gynäkologen gegründet. Heute lassen sie deshalb im Borussia-Park eine große Party steigen. Ein Kindergeburtstag mit lauter Wunschkindern.

„Wir rechnen mit 800 bis 900 Gästen“, sagt Dr. Thomas Schalk. Zur großen Party wurden alle Paare mit ihren Kindern eingeladen, die vom Kinderwunsch-Zentrum erfolgreich behandelt wurden. Ein buntes Kinderfest mit Spielen, Leckereien und einer großen Luftballon-Sause soll es geben. Viele der Wunsch Kinder sehen die Mediziner dann das erste Mal. „Viele Paare schicken zwar Bilder, wenn die Kinder auf der Welt sind oder kommen mit ihnen vorbei“, sagt Schalk. „Aber dann bricht der Kontakt oft ab.“

Geschichte mit Happy End

Viele Schicksale haben die Mediziner in dieser Zeit begleitet. Zu den schönsten gehört die Geschichte des Paares, das drei Mal erfolgreich behandelt wurde. Sie werden mit ihren drei Kindern beim Fest dabei sein. „Wir freuen uns immer sehr, wenn es zu einer Schwangerschaft kommt“, sagt Schalk. Zum Beispiel bei dem Paar, bei dem der Mann an einem lebensbedrohlichen Tumor erkrankte. Vor der Strahlentherapie ließ er seinen Samen einfrieren. Erst nach der erfolgreichen Behandlung des Tumors entschloss sich das Paar, Kinder zu bekommen. Die Ärzte vom Kinderwunschzentrum halfen dabei. Eine Geschichte mit Happy End.

Bei 20 Prozent der Behandlungen kommt es zu Mehrlingsschwangerschaften. Doch Zwillinge oder Drillinge sind nicht das Ziel. Die meis-



Dr. Georg Döhmen und Dr. Thomas Schalk haben alle Paare mit ihren Kindern eingeladen, die vom Kinderwunsch-Zentrum erfolgreich behandelt wurden.
FOTO: ISA RAUPOLO

ten Paare strebten zwar an, eine Familie mit zwei Kindern zu gründen, aber die sollten nacheinander auf die Welt kommen, berichtet Schalk. „Mitunter passiert es, dass es später zu einer eigenständigen Schwangerschaft kommt“, erzählt der Arzt. „Das Zusammenspiel zwischen Kopf und Bauch darf man nicht außer Acht lassen.“

Auch wenn die Kinder heiß ersehnt werden und das Glück mit der Geburt perfekt ist: Der Weg dahin kann auch eine starke Belastung sein. Deshalb wird bei der Behandlung auch die Psyche berücksichtigt. „Wir haben beide eine psychosomatische Grundausbildung“, erklärt Schalk. Für tiefer gehende Un-

INFO

Das Zentrum

Gegründet wurde das Zentrum im Frühjahr 1998 von Dr. Georg Döhmen. Der Gynäkologe erweiterte damals seine Praxis, um Paaren in der Region ihren Kinderwunsch zu erfüllen.

2001 kam der Gynäkologe Dr. Thomas Schalk dazu. Schalk und Döhmen lernten sich bei einer Weiterbildung in Göttingen kennen.

Umfassende Behandlung von Diagnostik bis zur künstlichen Befruchtung steht im Vordergrund der Arbeit.

terstützung vermitteln die Ärzte in ein Netzwerk von Spezialisten.

Die Grundlage für den Erfolg sieht Schalk in dem Vertrauen, dass die Paare den Ärzten entgegenbringen. Ein Vertrauen, dass auch die Eltern kranker Kinder hätten. „Deshalb haben wir das Fest unter dem Motto ‚Wunsch Kinder für Schmetterlingskinder‘ gestellt“, erzählt Schalk. Schmetterlingskinder leiden an onkologischen Erkrankungen. Die Initiative Schmetterlingskinder Neuss unterstützt sie. „Ich denke, es ist eine schöne Brücke, im eigenen Glück auch an die anderen Kinder zu denken, die ein schweres Schicksal zu meistern haben“, findet Schalk.

SERIE GARTENTIPP

Beerenstarke Sträucher

VON ANDREAS GRUHN

Konfitüren, Fruchtspeisen und als Krönung einen frischen Aufguss – der Nachbar hat mal wieder dick abgeerntet. Früchte aus dem eigenen Garten sind seit Urzeiten sehr beliebt bei der Verarbeitung zu Lebensmitteln. Hoffmann von Fallersleben zum Beispiel war so wild auf seinen Hagebutten-Aufguss, dass er der Frucht – in welchem Zustand auch immer – das Lied „Ein Männlein steht im Walde“ widmete. Wenn im eigenen Garten dagegen nichts oder nur kaum etwas genießbares sprießt, sollte man sich Gedanken machen um ein paar neue Pflanzen. Gerade jetzt ist die optimale Zeit, um Beerensträucher und beerentragende Ziergehölze zu pflanzen, sagt die Landwirtschaftskammer Rheinland. In Baumschulen gibt es jetzt zum Beispiel...

Wildrosen

Tragen im Herbst leuchtend rote Hagebutten, die bis in den Winter



Holunder-Blüten werden gerne als Aroma- und Vitaminspender für Säfte benutzt, was ungefährlich ist.
FOTOKN

hinein am Strauch bleiben. Einige Sorten tragen essbare Hagebutten. Dazu gehören: Hundrose, Kartoffelrose, Gebirgsrose, Schottische Zaunrose oder einfach Kulturrosen wie die Vitaminrose. Optimale Verarbeitung: Fruchtwine, Konfitüre,

Likör. Bei der Verarbeitung vorher die Nüsse aus der Hagebutte entfernen.

Holunder

Trägt ebenfalls im Herbst seine Holunderbeeren. Am weitesten verbreitet ist der „Schwarze Holun-

der“. Die Früchte des Holunders sind roh schwach giftig und sollten nicht gegessen werden. Allerdings werden Holunder-Blüten gerne als Aroma- und Vitaminspender für Säfte benutzt, was ungefährlich ist. Auch die Beeren lassen sich nach dem Erhitzen bedenkenlos verwenden. Optimale Verarbeitung: Holundersaft (Blüten), Gelee, Grog (Früchte).

Mahonie

Blüht im Frühjahr gelb, duftet angenehm und trägt im Herbst blaue Beeren. Die meisten Teile der Pflanze sind jedoch giftig – bei Kindern im Garten ist sie deshalb nicht besonders zu empfehlen. Optimale Verarbeitung: Ausschließlich als Marmelade (die Beeren sind essbar, sollten aber vorher gekocht werden).

Sonstige

Pflanzen ohne essbare Früchte, die jedoch Farbe in den Garten bringen, sind Sibirischer Hartriegel (leuchtend rot), Eiben (sehr giftig), Strauch-Efeu.

PATSCHEL NEUE GESCHICHTEN VOM NIEDERRHEIN-OTTER



SERVICE

Altstadt-Spaziergang mit geheimnisvollem Mönch

(abu) Auf die Spuren von Sagen und Legenden geht es am Mittwoch, 10. September, ab 19 Uhr. Die etwa anderthalbstündige Stadttour mit dem geheimnisvollen Mönch führt durch die abendliche Altstadt. Treffpunkt ist um 19 Uhr am Schild „Stadt-Touren“ am Parkplatz am Geroweier. Die Karten kosten sieben Euro (Erwachsene) bzw. drei Euro (Kinder) und sind beim Reisebüro Haupts (☎ 02161-820980), beim Ticketservice des First-Reisebüros (☎ 02161-22001) sowie unter www.stadttouren-mg.de im Internet erhältlich.

Mittwoch, 10. September, ab 19 Uhr, Parkplatz am Geroweier

Lampenfieber an der Gesamtschule Volksgarten

(gap) In der Gesamtschule Volksgarten wächst das Lampenfieber. Denn am Dienstag, 9. September findet der alljährliche „Darstellen- und Gestalten-Abend“ statt. An diesem Abend in der schuleigenen Aula führen die Jahrgänge 6 bis 10 ihre Theaterstücke und Sketche auf, für die sie sich ein Jahr lang vorbereitet haben. Der Abend beginnt um 18 Uhr, Einlass in die Aula ist ab 17.30 Uhr. Es gibt eine kleine Pause mit Getränken und Snacks, das voraussichtliche Ende wird gegen 21 Uhr sein. Alle Eltern und Interessierte sind eingeladen, die Schüler tatkräftig mit ihrem Erscheinen zu unterstützen. Der Eintritt kostet für Erwachsene zwei und für Kinder einen Euro.

Dienstag, 9. September, ab 17.30 Uhr

Wanderung durchs Grüne mit der Volkshochschule

(cop) Natur pur, das ist das Motto der Ganztagswanderung entlang der Schwalm. Zusammen mit der Volkshochschule Mönchengladbach können alle Interessenten das wunderschöne Mündungsgebiet begehnen. Vom Europlatz aus startet die Tour mit einem Linienbus und macht sich auf den Weg nach Elmpft. Von dort aus geht die 15 Kilometer lange Tour los. Vom Grenzwald geht es zum Galgenberg, durch die Provinz Mittelrheinland vorbei am Schloss Hillenraedt bis Swalmen. Von dort aus fährt die Gruppe mit der Bahn über Venlo nach Mönchengladbach zurück.

Samstag, 13. September, ab 9.25 Uhr

Kochkurs für Kinder bei der NVV

(sito) Am Dienstag, 9. September, bietet die NVV um 14.30 Uhr einen Kochkurs für Kinder an. Ziel ist es den Blick für eine gesunde Ernährung und den sparsamen Umgang mit Lebensmitteln zu schärfen. Die Teilnahmegebühr pro Kind beträgt zehn Euro mit NVV-Card und 12,50 Euro ohne NVV-Card. Anmeldung unter ☎ 02166 6882252.

Dienstag, 9. September

Kaufen im Internet: Ebay, Amazon und Co.

(algo) Am Mittwoch, 10. September, bietet die Awo einen Kurs zum Thema „Kaufen im Internet an.“ Dort werden Informationen vermittelt, wie Wunschartikel bei Internetanbietern wie Ebay, Amazon und Co., erworben werden können. Der Kurs findet im Bildungswerk der Awo, Rheydt Straße 207, in der Zeit von 13.15 bis 16.15 Uhr, statt. Die Teilnahmegebühr beträgt zehn Euro.

Mittwoch, 10. September, Anmeldung unter Tel.: 02161/ 309750

Handreflexzonenmassage in Familienbildungsstätte

(gap) Die Familienbildungsstätte bietet eine Einführung in die Handreflexzonenmassage. Das Gesamtbild des Körpers soll sich in bestimmten Zonen der Hand widerspiegeln. Deshalb könnten die Selbstheilungskräfte über sie gefördert und unterstützt werden.

Dienstag, 9. September, 19 bis 21.15 Uhr, in den Räumen an der Hansastr. 65

Großes Basteln mit kleinen Teilen

(algo) Am heutigen Samstag, 6. September, steigt von 11 bis 16 Uhr in der Mayerschen Buchhandlung, Theatergalerie/Hindenburgstraße 75, eine Veranstaltung zum Thema Basteln. Dort kann mit den verschiedensten Materialien gebastelt, geklebt, genäht, bestickt, und gestaltet werden.

Heute, 6. September, 11 bis 16 Uhr, in der Mayerschen Buchhandlung, Theatergalerie/Hindenburgstr. 75