



Lüttringhauser Anzeiger



Wochenzeitung für Lüttringhausen, Lennep und Umgebung

Nr. 42

Seit 1931 die Zeitung des Heimatbundes Lüttringhausen e.V.

18. Oktober 2018

Gedanken zum Sonntag



Pfarrerin Annette Schmid,
Ev. Kirchengem. Lüttringhausen

„Der HERR ist mit mir,
mir zu helfen.“

Es ist ja schon blöd, dass manche Worte, die heutzutage das Leben prägen, gar nicht in der Bibel vorkommen. „Überforderung“ gehört dazu. Neulich hörte ich im Vorbeigehen, wie eine junge Frau mit kleinem Kind zu einer Freundin sagte: „Ich bin so überfordert mit all den Dingen und Terminen, ich könnte nur noch heulen.“ Und schon liefen ihr die Tränen übers Gesicht. Ich war zwar nur für einen Augenblick und zufällig bei dieser Begegnung am Rande dabei, aber ich dachte: „Jetzt schau mal, was in der Bibel zu Überforderung steht.“ Doch meine Internetbibel (<https://www.bibleserver.com>), bei der man nicht nur Bibelstellen eingeben, sondern auch Stichworte nachschlagen kann, verkündete: „Überforderung“ – keine Treffer gefunden. Blöd. Wäre doch schön gewesen, mal zu lesen, was Gott dazu zu sagen hat. Vielleicht wäre da was zu finden, was in der Überforderung weiterhelfen würde. Doch mir fällt ein: Was fühle ich eigentlich, wenn ich überfordert bin?“

Fortsetzung auf Seite 2

Ein Brunnen wirkt Wunder

Es klingt wie ein Märchen: Ein Brunnen wird zur Energiequelle für die Rückeroberung öffentlichen Raumes durch die Bürger.



Menschen machen den Kölner Ebertplatz lebendig.

Foto: Michael Heide - www.michaelhei.de

VON SASCHA
VON GERISHEM

Es war einmal eine triste und dunkle graue Betonwanne in einer rheinischen Großstadt. Viele Menschen mussten diesen schäbigen Kessel täglich durchschreiten, stets begleitet von Unbehagen oder Angst. Dunkle Gestalten lungerten in den finsternen Ecken. Einsam und trockengefallen stand ein Brunnen in der Platzmitte und verfiel.

Es dämmt der Aufbruch
Inzwischen ist die Tristesse der Hoffnung gewichen, denn immer mehr Menschen beleben diesen Platz. Die Rede ist vom Ebertplatz in Köln, den sich die Anwohner mit der Unterstützung der Stadt zurückerobert. 2020 soll der gesamte Platz umgebaut werden, die uneinsehbaren Winkel sollen verschwinden.

Was bewirkte diesen Umschwung? Anwohner und Platzbesucher sind sich einig: Es war

die Reaktivierung des Brunnens, die den Stein ins Rollen brachte.

Der Brunnen, eine „Wasserkinetische Plastik“, geschaffen von Metallbildhauer Wolfgang Gödert, ist eine Art bunt beleuchteter Wasserspielplatz. Familien treibt es nun zum Spielen her, man trifft sich dort, man bleibt, man spricht – soziales Leben findet statt.

Die Idee der Belebung, der Schaffung eines Platzes für die



Die Heimatbund-Planung.

Artwork: Thomas Schulte - TSalballs.com

Bürger, schwebt auch dem Heimatbund mit dem geplanten Kinderpärchen-Brunnen hinter dem Rathaus vor.

Gelegenheit zur Diskussion ...

... bietet die öffentliche Mitgliederversammlung des Heimatbundes am 24. Oktober, 19.30 Uhr, im Restaurant Neuenhof (siehe Seite 2). Thomas Schulte wird dort seinen Brunnenentwurf in weiterentwickelter Form präsentieren und die Gäste können anschließend in den Gedankenaustausch mit den Mitgliedern von Vorstand und Beirat eintreten: Brunnen oder kein Brunnen hinter dem Rathaus? Wenn Brunnen, wie sollte er gestaltet sein? Aber auch andere Fragen sind möglich und erwünscht, zum Beispiel: Wieviel Prozent der Fläche soll für Autostellplätze geopfert werden?

Remscheider Brunnen bewegen die Bevölkerung. Einige von ihnen finden Sie auf den Innenseiten.



Auf ins Leben.
Der neue Kia Ceed.



Kia Ceed 1.4 EDITION 7
für € 15.990,-

Abbildung zeigt kostenpflichtige Sonderausstattung.



The Power to Surprise

Der neue Kia Ceed berührt und begeistert zugleich – mit markantem Design und auffälligen LED-Tagfahrlicht, der besonders komfortablen Ausstattung und den umfangreichen Sicherheitssystemen. Inklusive 7-Jahre-Kia-Herstellergarantie*, dem Kia Qualitätsversprechen.

LED-Tagfahrlicht vorn • Dämmerungssensor • Geschwindigkeitsregelanlage • Bluetooth®-Freisprecheinrichtung • Aktiver Spurhalteassistent² • Fernlichtassistent² • Müdigkeitswarner • Elektrische Fensterheber vorn und hinten • Klimaanlage • u. v. a.

Kraftstoffverbrauch Kia Ceed 1.4 EDITION 7 (Super, Manuell (6-Gang)), 73 kW (100 PS) in l/100 km: innerorts 8,0; außerorts 5,4; kombiniert 6,4. CO₂-Emission: kombiniert 145 g/km. Effizienzklasse: C.

Gerne unterbreiten wir Ihnen Ihr ganz persönliches Angebot. Besuchen Sie uns und erleben Sie den neuen Kia Ceed bei einer Probefahrt.

Büsgen
autohaus gmbh

Neuenkamper Straße 32 · 42855 Remscheid
Telefon 02191-379950 · Telefax 02191-3799926
www.buesgen.de

*Max. 150.000 km Fahrzeug-Garantie. Abweichungen gemäß den gültigen Garantiebedingungen, u. a. bei Lack und Ausstattung.

¹ Bluetooth®-Wortmarke und -Logos sind eingetragene Marken der Bluetooth SIG, Inc. Bluetooth®- bzw. iPod®-Verbindung nur mit kompatiblen Geräten.

² Der Einsatz von Sicherheitssystemen entbindet nicht von der Notwendigkeit der Verkehrsbeobachtung.

Lichterabend Samstag 27. Oktober 18-21 Uhr



Feiern Sie mit uns am Samstag, den 27. Oktober 2018 von 18.00 - 21.00 Uhr unseren

LICHTERABEND

Wir laden Sie, Ihre Familie und Freunde herzlich dazu ein, in gemütlicher Atmosphäre bei Kerzenschein, diesen wundervollen und magischen Abend mit uns zu verbringen.

Lassen Sie sich in eine zauberhafte

Lichterwelt entführen.

Für Ihr leibliches Wohl sorgt wieder das Cateringunternehmen Brachthäuser mit Bratwürstchen und Steaks.

Das feine Sortiment

Christel Langenbruch bietet an diesem Abend eine Verköstigung ihrer Feinkost-Kreationen an.

Eine große Auswahl an Likören, Chutneys, Fruchtaufstrichen, sowie Essig und Öle erwartet Sie. Probieren und genießen Sie die große Vielfalt an diesem wunderschönen Abend.

Große Auswahl an Grabgestecken

Glühwein & alkoholfreie Getränke

Sonntags 11 - 16 Uhr geöffnet

Linde 73 · 42287 Wuppertal
Telefon 02 02 - 4 60 04 41
gartenglueck-linde@web.de

GartenGlück Linde



Lennep im Blick



Wochenzeitung für Lennep, Lüttringhausen und Umgebung

Nr. 42

Jede Woche neu und total lokal

18. Oktober 2018

Gedanken zum Sonntag



Pfarrerin Annette Schmid,
Ev. Kirchengem. Lüttringhausen

„Der HERR ist mit mir,
mir zu helfen.“

Es ist ja schon blöd, dass manche Worte, die heutzutage das Leben prägen, gar nicht in der Bibel vorkommen. „Überforderung“ gehört dazu. Neulich hörte ich im Vorbeigehen, wie eine junge Frau mit kleinem Kind zu einer Freundin sagte: „Ich bin so überfordert mit all den Dingen und Terminen, ich könnte nur noch heulen.“ Und schon liefen ihr die Tränen übers Gesicht. Ich war zwar nur für einen Augenblick und zufällig bei dieser Begegnung am Rande dabei, aber ich dachte: „Jetzt schaust du mal, was in der Bibel zu Überforderung steht.“ Doch meine Internetbibel (<https://www.bibleserver.com>), bei der man nicht nur Bibelstellen eingeben, sondern auch Stichworte nachschlagen kann, verkündete: „Überforderung“ – keine Treffer gefunden. Blöd. Wäre doch schön gewesen, mal zu lesen, was Gott dazu zu sagen hat. Vielleicht wäre da was zu finden, was in der Überforderung weiterhelfen würde. Doch mir fällt ein: Was fühle ich eigentlich, wenn ich überfordert bin?“

Fortsetzung auf Seite 2

Ein Brunnen wirkt Wunder

Es klingt wie ein Märchen: Ein Brunnen wird zur Energiequelle für die Rückeroberung öffentlichen Raumes durch die Bürger.



Menschen machen den Kölner Ebertplatz lebendig.

Foto: Michael Heide - www.michaelhei.de

VON SASCHA
VON GERISHEM

Es war einmal eine triste und dunkle graue Betonwanne in einer rheinischen Großstadt. Viele Menschen mussten diesen schäbigen Kessel täglich durchschreiten, stets begleitet von Unbehagen oder Angst. Dunkle Gestalten lungerten in den finsternen Ecken. Einsam und trockengefallen stand ein Brunnen in der Platzmitte und verfiel.

Es dämmt der Aufbruch
Inzwischen ist die Tristesse der Hoffnung gewichen, denn immer mehr Menschen beleben diesen Platz. Die Rede ist vom Ebertplatz in Köln, den sich die Anwohner mit der Unterstützung der Stadt zurückerobert. 2020 soll der gesamte Platz umgebaut werden, die uneinsehbaren Winkel sollen verschwinden.

Was bewirkte diesen Umschwung? Anwohner und Platzbesucher sind sich einig: Es war

die Reaktivierung des Brunnens, die den Stein ins Rollen brachte.

Der Brunnen, eine „Wasserkinetische Plastik“, geschaffen von Metallbildhauer Wolfgang Gödert, ist eine Art bunt beleuchteter Wasserspielplatz. Familien treibt es nun zum Spielen her, man trifft sich dort, man bleibt, man spricht – soziales Leben findet statt.

Die Idee der Belebung, der Schaffung eines Platzes für die



Die Heimatbund-Planung.

Artwork: Thomas Schulte - TSAballs.com

Bürger, schwebt auch dem Heimatbund mit dem geplanten Kinderpärchen-Brunnen hinter dem Rathaus vor.

Gelegenheit zur Diskussion ...

... bietet die öffentliche Mitgliederversammlung des Heimatbundes am 24. Oktober, 19.30 Uhr, im Restaurant Neuenhof (siehe Seite 2). Thomas Schulte wird dort seinen Brunnenentwurf in weiterentwickelter Form präsentieren und die Gäste können anschließend in den Gedankenaustausch mit den Mitgliedern von Vorstand und Beirat eintreten: Brunnen oder kein Brunnen hinter dem Rathaus? Wenn Brunnen, wie sollte er gestaltet sein? Aber auch andere Fragen sind möglich und erwünscht, zum Beispiel: Wieviel Prozent der Fläche soll für Autostellplätze geopfert werden?

Remscheider Brunnen bewegen die Bevölkerung. Einige von ihnen finden Sie auf den Innenseiten.



Auf ins Leben.
Der neue Kia Ceed.



Kia Ceed 1.4 EDITION 7
für € 15.990,-

Abbildung zeigt kostenpflichtige Sonderausstattung.



The Power to Surprise

Der neue Kia Ceed berührt und begeistert zugleich – mit markantem Design und auffälligen LED-Tagfahrlicht, der besonders komfortablen Ausstattung und den umfangreichen Sicherheitssystemen. Inklusive 7-Jahre-Kia-Herstellergarantie*, dem Kia Qualitätsversprechen.

LED-Tagfahrlicht vorn • Dämmerungssensor • Geschwindigkeitsregelanlage • Bluetooth®1-Freisprecheinrichtung • Aktiver Spurhalteassistent2 • Fernlichtassistent2 • Müdigkeitswarner • Elektrische Fensterheber vorn und hinten • Klimaanlage • u. v. a.

Kraftstoffverbrauch Kia Ceed 1.4 EDITION 7 (Super, Manuell (6-Gang)), 73 kW (100 PS) in l/100 km: innerorts 8,0; außerorts 5,4; kombiniert 6,4. CO2-Emission: kombiniert 145 g/km. Effizienzklasse: C.

Gerne unterbreiten wir Ihnen Ihr ganz persönliches Angebot. Besuchen Sie uns und erleben Sie den neuen Kia Ceed bei einer Probefahrt.

Büsgen
autohaus gmbh

Neuenkamper Straße 32 • 42855 Remscheid
Telefon 02191-379990 • Telefax 02191-3799926
www.buesgen.de

*Max. 150.000 km Fahrzeug-Garantie. Abweichungen gemäß den gültigen Garantiebedingungen, u. a. bei Lack und Ausstattung.

1 Bluetooth®-Wortmarke und -Logos sind eingetragene Marken der Bluetooth SIG, Inc. Bluetooth®- bzw. iPod®-Verbindung nur mit kompatiblen Geräten.

2 Der Einsatz von Sicherheitssystemen entbindet nicht von der Notwendigkeit der Verkehrsbeobachtung.

Lichterabend Samstag 27. Oktober 18-21 Uhr



Feiern Sie mit uns am Samstag, den 27. Oktober 2018 von 18.00 - 21.00 Uhr unseren

LICHTERABEND

Wir laden Sie, Ihre Familie und Freunde herzlich dazu ein, in gemütlicher Atmosphäre bei Kerzenschein, diesen wundervollen und magischen Abend mit uns zu verbringen.

Lassen Sie sich in eine zauberhafte

Lichterwelt entführen.

Für Ihr leibliches Wohl sorgt wieder das Cateringunternehmen Brachthäuser mit Bratwürstchen und Steaks.

Das feine Sortiment

Christel Langenbruch bietet an diesem Abend eine Verköstigung ihrer Feinkost-Kreationen an.

Eine große Auswahl an Likören, Chutneys, Fruchtaufstrichen, sowie Essig und Öle erwartet Sie. Probieren und genießen Sie die große Vielfalt an diesem wunderschönen Abend.

Große Auswahl an Grabgestecken

Glühwein & alkoholfreie Getränke

Sonntags 11 - 16 Uhr geöffnet

Linde 73 • 42287 Wuppertal
Telefon 02 02 - 4 60 04 41
gartenglueck-linde@web.de

GartenGlück Linde



Gedanken zum Sonntag

Fortsetzung von Seite 1
Die Antwort ist klar: Wenn ich überfordert bin, habe ich Angst es nicht zu schaffen, habe Angst allein dazu stehen.

Angst rief ich den HERRN an; und der HERR erhörte mich und tröstete mich. Der HERR ist mit mir, darum fürchte ich mich nicht; was können mir Menschen tun? Der HERR ist mit mir, mir zu helfen.

te der jungen Frau vielleicht gut getan. Mir jedenfalls tut es gut, sowas zu hören. Da ist einer, dem ich alles erzählen kann, auch meine Angst.

Mit so viel göttlichem Rückhalt kann ich die Dinge, auch die Forderungen und Überforderungen, ganz anders angehen.

EXTRA TIPP Reparieren statt entsorgen

(red) Das Diakonische Werk des Evangelischen Kirchenkreises Lennep lädt wieder zum Reparatur-Café ein. Am Mittwoch, 24. Oktober, wird von 11 bis 13 Uhr wieder repariert und gerettet.



Lüttringhauser Veranstaltungskalender: Einladung

(red) Am Mittwoch, 21. November, lädt der Heimatbund Lüttringhausen ab 19.30 Uhr zur Besprechung des Lüttringhauser Veranstaltungskalenders für das Jahr 2019 in das Restaurant Neuenhof, Lüttringhauser Straße 154, ein.

Dienstag, 23. Oktober
17 - 19 Uhr, Gaststätte „Zum Hasenberg“, Hasenberger Weg 13 AWO-Kegeltreff
(red) Die AWO Lennep / Lüttringhausen lädt herzlich zum Kegeln ein.

Mittwoch, 24. Oktober
19.30 Uhr, Restaurant Neuenhof, Lüttringhauser Straße 154
(red) Der Heimatbund Lüttringhausen lädt alle interessierten Bürger zur öffentlichen Mitgliederversammlung ein.



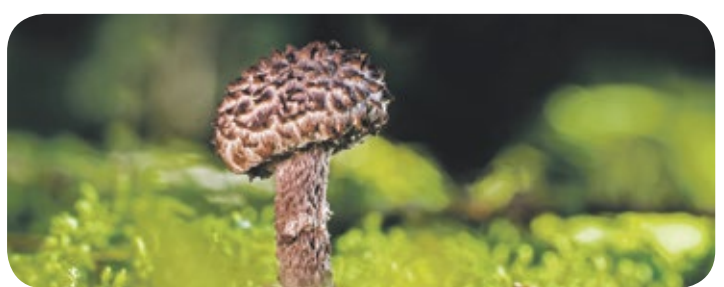
Freitag, 19. Oktober
17 Uhr, Evangelische Freikirche Lüttringhausen, Schulstraße 21b Martha und Maria - zwei ungleiche Schwestern
(red) Die beiden ungleichen Schwestern Martha und Maria erleben, wie ihr geliebter Bruder Lazarus plötzlich krank wird.



19 Uhr, Evangelische Kirche Lüttringhausen, Ludwig-Steil-Platz Ein besonderes Gitarrenkonzert
(red) Javier Zapata tritt in der evangelischen Kirche Lüttringhausen auf. Es wird ein Gitarrenkonzert der Extraklasse erwartet.



Unter Verschiedenes wird die Heimatbundidee zum Rathausumfeld präsentiert und öffentlich diskutiert. Thomas Schulte stellt die Idee in einer Multimedia-Präsentation vor.



Donnerstag, 25. Oktober
10-13 Uhr, Natur-Schule Grund, Grunder Schulweg 13 Kinder erforschen Pilze
(red) Ausflüge in die Lebensräume der Pilze bieten die Möglichkeit, andere Pilzarten als am Dienstag zu zeigen.

Samstag, 27. Oktober
19 Uhr, Natur-Schule Grund, Grunder Schulweg 13 Fackelwanderung: Die spannende Seite der Nacht
(red) Seit vielen Jahren laden die Natur-Schule Grund und der Sauerländische Gebirgsverein (SGV) zu einer Fackelwanderung für die ganze Familie ein.

KIRCHLICHE NACHRICHTEN

Lüttringhausen:
Ev. Kirchengemeinde Lüttringhausen, Stadtkirche Freitag: 15.00 Seniorenkreis, Gemeindehaus. Sonntag: (21. Sonntag nach Trinitatis - 21.10.18) 10.00 Gottesdienst mit Pfarrerin Voll. Montag: 18.00 Probe des Gospelchores mit Christian Gottwald, Gemeindehaus; 19.30 Probe des Kirchenchores mit Christian Gottwald, Gemeindehaus. Mittwoch: 15.30 FrauenForum - Meine Kindheit - mit Pfarrerin Albrecht Keller. Donnerstag: 9.30 Andacht; 10.15 Andacht im Haus Clarenbach; 16.00 Bibelkreis im CVJM-Haus. Kinder- und Jugendarbeit s. unter CVJM.

tesdienst, Pfarrer i.R. Wirths; Gemeindehaus Hardtstraße: 11.15 Familienkirche, Pfarrerin Giesen.
Kath. Pfarrkirche St. Bonaventura Lennep Donnerstag: 15.00 Patrozinium Hs. Hedwig; 17.00 Hl. Messe im Katharinenstift fällt aus. Samstag: 15.00 Taufe; 16.30 Taufe span. Mission. Sonntag: 9.45 Hl. Messe; 13.00 Spaniermesse. Mittwoch: 18.15 Rosenkranzgebet; 19.00 Hl. Messe. Donnerstag, Katharinenstift: 17.00 Hl. Messe.
St. Andreas Berg. Born Samstag: 17.00 Vorabendmesse.

Häusliche Senioren- und Krankenpflege der Ev. Kirchengemeinde Lüttringhausen, Diakoniestation, Telefon 69 26 00
www.evangelisch-luettringhausen.de; Gemeindeamt@evangelisch-luettringhausen.de

Freie ev. Gemeinde Lennep Sonntag: 10.30 Abendmahlsgottesdienst, Kinderbetreuung, E. Voigt.

ÄRZTE

Kinderambulanz Sana-Klinikum ab 16 Uhr, Telefon 13 86 30 oder 13 86 83
Zahnärztlicher Notdienst Telefon (01805) 98 67 00

Notfallpraxis der Remscheider Ärzte am Sana-Klinikum, Pfarrer Leicht; Mittwoch: 16.30 Katholischer Gottesdienst.
Kath. Pfarrkirche Heilig Kreuz Sonntag: 11.15 Hl. Messe. Dienstag: 8.45 Frauenmesse. Mittwoch: 16.30 Hl. Messe in der Stiftung Tannenhof.

Ev. Kirchengemeinde bei der Stiftung Tannenhof Freitag: 17.00 Vesper Diakonin Pfalzgraf; Sonntag: 10.00 Gottesdienst mit Abendmahl, Pfarrerin Leicht; Mittwoch: 16.30 Katholischer Gottesdienst.

Neuapostolische Kirche Sonntag: 9.30 Gottesdienst; Mittwoch: 19.30 Gottesdienst.
www.nak-wuppertal.de

Kinderärztlicher Notdienst: Sa. 20.10. + So. 21.10. von 9 - 12 u. 14 - 17 Uhr und Mi. 24.10. 14-17 Uhr: Dr. med. J. P. Albrecht Peterstraße 20, Telefon 2 90 11.

Ev. -Freikirchl. Gemeinde Am Schützenplatz Donnerstag: 9.30 Muki-Treff. Freitag: 17.00 Musicalerlebnis für die ganze Familie (riesiger Kinderchor, Schauspiel und Tanz). Sonntag: 10.30 Gottesdienst und Abendmahl mit Daniel Hoffmann, Neukirchen. Mittwoch: 19.30 Bibel- und Gebetsstunde.

Tierärztlicher Notdienst: Sa. 20.10. 14-20 Uhr; So. 21.10. 8-20 Uhr Dr. U. Schmitt, WK, Pohlhauser Straße 76, Telefon 02196 / 8 89 99 55.

Ärztlicher Notdienst, Tel. 116 117

APOTHEKEN

Donnerstag, 18.10.: Punkt-Apotheke, Alleestr. 68, Tel. 69 28 00
Freitag, 19.10.: Regenbogen-Apotheke im Kaufland, Presover Str. 20, Tel. 69 49 50
Samstag, 20.10.: Bliedinghauser-Apotheke, Burger Str. 106, Tel. 34 15 34
Sonntag, 21.10.: Vitalis-Apotheke, Hammesberger Str. 5, Tel. 5 89 10 25
Montag, 22.10.: Sonnen-Apotheke, Elberfelder Str. 11, Tel. 92 78 67
Dienstag, 23.10.: Adler-Apotheke, Alleestr. 11, Tel. 92 30 01
Mittwoch, 24.10.: Falken-Apotheke, Barmer Str. 17, Tel. 5 01 50
Donnerstag, 25.10.: Röntgen-Apotheke, Kirchplatz 7, Tel. 6 19 26

Dienstag, 23. Oktober
10-13 Uhr, Natur-Schule Grund, Grunder Schulweg 13 Kinder erforschen Pilze
(red) Trotz der lange andauernden Trockenheit sind bei genauem Hinsehen doch einige Pilzarten zu finden, die Biologe Jörg Liesendahl nutzt, um mit Kindern die Lebensweise von Pilzen zu erforschen.

ÖFFNUNGSZEITEN IN DEN FERIEN
In den Herbstferien hat der Lüttringhauser Anzeiger / Lennep im Blick folgende Öffnungszeiten:
Vom 15. bis 26. Oktober ist die Geschäftsstelle an der Gertenbachstraße 20 montags, dienstags, mittwochs, freitags von 9 bis 12.30 Uhr geöffnet, donnerstags von 8.30 bis 17 Uhr.

Bitte beachten Sie unseren Redaktionsschluss jeweils dienstags um 14.00 Uhr.

Möchten Sie Ihren Geburtstag im Lüttringhauser Anzeiger / Lennep im Blick veröffentlichen?

Name _____
Adresse _____
Geburtsdatum _____
Datum, Unterschrift _____

WIR GRATULIEREN
zum Geburtstag: Sonntag, 21.10.: Gerda Urbahn (91 Jahre).
Dienstag, 23.10.: Siegfried Jablonski (85 Jahre)

Engagement für das Ehrenamt

Die Freiwilligenzentrale feierte 10. Geburtstag mit Festgottesdienst und Empfang.

VON ANNA MAZZALUPI

Ohne Ehrenamt würde es viele Angebote und Veranstaltungen in Remscheid überhaupt nicht geben. Doch die richtige Aufgabe für einen selbst zu finden ist nicht einfach. Die Freiwilligenzentrale „Die Brücke“ hilft Suchenden dabei, das passende Ehrenamt bei der richtigen Institution zu finden. Vor zehn Jahren riefen die Stadt Remscheid und die Arbeitsgemeinschaft der Freien Wohlfahrtspflege den Verein ins Leben. Dieses Jubiläum feierten Mitglieder, Unterstützer und Vermittelte am Sonntag in der Stadtkirche mit einem Festgottesdienst sowie einem Empfang mit Musik und Kabarett im Vaßbendersaal.

Mitarbeiter gesucht

Stolz können die Verantwortlichen auf die vorherigen Jahre zurückblicken. Über 600 Menschen konnten bereits vermittelt werden. Unverbindlich können sich Interessierte, etwa Schüler, Studenten, Berufstätige oder Rentner, von den ehrenamtlichen Mitarbeitern beraten lassen. Über 110 Organisationen bieten 190 Einsatzstellen an – 2008 waren er nur 24 Organisationen mit 37 Stellen. „Viele sind überrascht darüber,



Irmtraud Kaufel, Hans-Ulrich Sander und Christa Hellman (v.l.)

Foto: Anna Mazzalupi

wie viele Facetten es gibt“, berichtet Annette Potthoff, erste Vorsitzende der Brücke. Denn das Ehrenamt hat viele Gesichter: Vorlesen, Freizeitgestaltung von Senioren, Nachhilfe geben oder das Reparieren von Dingen. Besonders stark gefragt seien Tätigkeiten im sozialen Bereich, erzählt Harald Frank (68). Er engagiert sich seit fünf Jahren bei der Brücke und berät die Ratsuchenden. Im Gespräch werde oft deutlich, was passen könnte. Bis zu drei Adressen erhalten dann die potenziellen Ehrenamtler. Den Kontakt zu den Einrichtungen müssen sie aber selbst aufnehmen.

Christa Hellmann (69) ist ebenfalls eine der sechs Beraterinnen und Berater. Sie kam 2010 zur Brücke. „Ich bin sozusagen ein Urgestein“, sagt sie mit einem Lachen. Einmal im Monat bietet sie eine Beratung im Flair-Weltladen an. Seit dem Sommer gibt es das Angebot auch am Hasenberg im BBZ. Obwohl die Brücke aus der Remscheider Vereinslandschaft nicht mehr wegzudenken sei, müsse man ständig auf sie aufmerksam machen – etwa beim Tag der Vereine. Auch weitere Mitglieder, die das Beraterteam ergänzen, werden gebraucht. Irmtraud Kaufel (62) fühlt sich

in diesem Team wohl. 2015 war sie auf der Suche nach etwas, bei dem sie mehr Kontakt zu Remscheidern erhält, sich in die Gemeinschaft einbringen kann, und stieß auf die Brücke. Neben der Beratung ist sie aktuell auch für Organisatorisches sowie die Internetseite verantwortlich. „Wir sind ein kleiner Verein, der was bewegt“, betont sie. Hans-Ulrich Sander (65) kann diese Aussage nur unterstreichen. Er konnte durch die Hilfe der Brücke im vergangenen Jahr sogar ein eigenes Projekt umsetzen. Durch den Verein ist er mit der Diakonie in Kontakt gekommen, bei der er sein Konzept für eine Beratung zum sicheren Fahren im Alter realisieren konnte. „Ich wollte mein Wissen nicht einfach brachliegen lassen“, erklärt Sander, der als Sachverständiger für den TÜV Rheinland arbeitete und nun unter anderem mit Betroffenen oder Angehörigen das Fahrverhalten unter die Lupe nimmt und Tipps gibt. Die ungewohnt große Freizeit und das Fehlen von Anerkennung in Ruhestand motivierten ihn, sich nach einer neuen Aufgabe umzusehen. „Die Brücke war eine schnelle Überwindung eines tiefen Tals im wahrsten Sinne des Wortes“, beschreibt Sander den Effekt.



seenotretter.de

REINER SWOBODA
IHR MALERMEISTER
An der Windmühle 80
Telefon 5 44 59
www.malermeister-swoboda.de

Autoteile Ströker

Original-Marken-Teile von führenden KFZ-Teileherstellern
KFZ-Werkzeuge · Dachboxen
Dachboxen-Verleih · Fahrradträger
Fahrradzubehör · Fahrradinspektion



Remscheider Straße 60 · 42369 Wuppertal-Ronsdorf
Telefon 02 02 / 46 22 99 · Telefax 4 69 05 29

KANZLEI KIM MORRIS KEIL RECHT IM BERGISCHEN LAND

Kölner Straße 60 – 62 (Alte Polizeiwache)
42897 Remscheid – Telefon 021 91-4 61 92 51

WWW.RECHT-IM-BERGISCHEN-LAND.DE

Lesung mit Werken von Wilhelm Busch

Angela Heise und Ulla Wilberg lasen im Rathaus Lüttringhausen vor einem kleinen Publikum.

VON ANNA MAZZALUPI

Max und Moritz und ihre Streiche kennt wohl jeder. Doch ihr Erfinder, der Pionier des Comics, Wilhelm Busch, hat noch vieles mehr geschrieben. Eine kleine Auswahl unbekannter Werke des humoristischen Dichters präsentierten Ulla Wilberg und Angela Heise in der vergangenen Woche im Rathaus Lüttringhausen.

Biographische Ansätze

Zur Lesung „Wilhelm Busch – mehr als die fromme Helene“ vom Kulturkreis im Heimatbund Lüttringhausen in Kooperation mit der Stadt Remscheid fand sich allerdings nur ein kleines Publikum ein. Dabei hätte der Abend sicher nicht zuletzt durch die packende Art der beiden Frauen zu lesen, mehr Aufmerksamkeit verdient. Angela Heise arbeitete etwa bei den beiden Kapiteln aus dem Titelstück „Die fromme Helene“ nicht nur kraftvoll mit ihrer Stimme, sondern setzte auch akzentuiert ihre Körpersprache ein. Ulla Wilberg trug mit



Angela Heise und Ulla Wilberg (v.l.)

Foto: Mazzalupi

einem Lächeln auf den Lippen ganz sympathisch die humoristischen Verse Buschs vor. Die Auswahl der Texte orientierte sich unter anderem auch an der Biographie des Autors Heinrich Christian Wilhelm Busch, die die beiden ebenfalls

aufgearbeitet hatten. Viele Elemente seines Lebens spiegeln sich in seinen Werken wider. „Es ist spannend, die Gesichte des Autors zu recherchieren“, sagte Heise. Zeit seines Lebens war zum Beispiel die Beziehung zu Frauen für Busch problema-

tisch. In seinen Werken werden sie stets als „freche Dinger“ oder „kräftige Damen“ überzeichnet, nennt Wilberg ein Beispiel. Kinder konnte er nicht ausstehen. Sie nahmen stets die Rolle der Lausbengel, wie beim Max und Moritz, ein. Busch sei ein „Allround-Erzähler“ gewesen, merkte Wilberg an. Er hat unter anderem Märchen gesammelt und veröffentlicht. Außerdem schrieb er Lyrik und Prosa. Zu der Auswahl des Abends zählte neben „Klagelied eines Junggesellen“ und dem Volksmärchen „Das harte Gelübde“ auch „Der Nöckerpreis“, „Für einen Porträtmaler“ sowie die Bildergeschichte „Die beiden Schwestern“. Für Angela Heise war es eine der letzten Veranstaltungen als Mitwirkende des Kulturkreises. Sie werde nur noch bei zwei Veranstaltungen als Organisatorin dabei sein, verkündete sie. Aus persönlichen Gründen wolle sie sich aus dem Vorstand des Kulturkreises zurückziehen und sich wieder vermehrt ihrer Kunst widmen. Die Nachfolge sei bereits geregelt.

Der Gänsebrunnen in Lennep



Als echter Brunnenfreund erwies sich Oberbürgermeister Burkhard Mast-Weisz, nachdem sich herausgestellt hatte, dass dem Gänsebrunnen in Lennep die wasserspeiende Gans abhanden gekommen

war: kurz nach dem Diebstahl sagte Mast-Weisz finanzielle Hilfe der Stadt zu, damit der Brunnen bald wieder Wasser erhält aus dem Schnabel des namegebenden Vogels.

Foto: SvG

Sudoku

Ziel ist, die fehlenden Zahlen zu ergänzen. Dabei darf jede Zahl von 1 bis 9 nur einmal je Reihe, je Spalte und je 3 x 3 Feld vorkommen.

Das Bekleidungs-Magazin
MODE & MARKEN zu OUTLET-PREISEN
Bei uns finden Sie seit über 30 Jahren aktuelle Damen-, Herren- und Outdoormode ganzjährig 30-40% unter der UVP der Markenhersteller. 70 kostenlose Parkplätze direkt vor der Tür.
Rauental 61-69 · W.-Oberbarmen
Telefon 02 02 - 60 55 87
www.bekleidungs-magazin.de
Montag/Mittwoch/Freitag 14.00 - 18.30 Uhr und Samstag 9.00 - 13.00 Uhr

8			3	5				
		1						
6	9							7
		9	6				1	5
		4	7	2		8		
	1				9		2	
1	2			7	3		8	6
			8			5	7	
	4							

HELFEN SIE,
HUNGER
ZU BESIEGEN

Ihr CARE-Paket rettet Leben.

Jede Spende wirkt:
www.care.de



Generation plus: Im Alter fit bleiben

Sonderveröffentlichung · Anzeigen

Volkskrankheit Demenz

Treffen für Angehörige von Menschen mit Demenz im „Alzheimer-Café“.

Rund 20.000 Menschen sind laut Demenz-Servicezentrum im Bergischen Land an Demenz erkrankt; allein in Remscheid sind es 2.000. „Ein Großteil der Betroffenen lebt weiterhin im häuslichen Umfeld. Unterstützt und gepflegt werden sie in den meisten Fällen von Angehörigen“, weiß Monika Wilhelmi, Psychologische Psychotherapeutin und Leiterin des Demenz-Servicezentrums Bergisches Land in Trägerschaft der Evangelischen Stiftung Tannenhof. Das zeige deutlich, wie viele Menschen in der Region tagtäglich mit dem Thema Demenz konfrontiert sind.

Dennoch fühlen sich insbesondere Angehörige oftmals allein gelassen. Genau hier bietet das „Alzheimer-Café“ Unterstützung. Sei es beim Austausch mit anderen Betroffenen oder aber bei konkreten Fragestellungen an die Experten, welche die Treffen im Wechsel moderieren. Das Angebot ist kostenfrei – eine Anmeldung ist nicht erforderlich. „Die Treffen finden jeden zweiten Montag im Monat zentral in Remscheid statt“, ergänzt Wilhelmi.



Aktiver Austausch ist wichtig.

Foto: Evangelische Stiftung Tannenhof

Austausch steht im Mittelpunkt

Der Verlust des Gedächtnisses ist der auffälligste, aber nicht der einzige Ausdruck einer schweren Hirnleistungsstörung, die man als Demenz bezeichnet. Zum Krankheitsbild gehören Gedächtnis- und Orientierungsstörungen, Sprachstörungen, Störungen des Denk- und Urteilsvermögens

sowie Veränderungen der Persönlichkeit. „Den Betroffenen geht zunehmend die Fähigkeit verloren, ihren Alltag zu bewältigen. Pflegende sind daher oft psychisch und physisch stark belastet“, erläutert Wilhelmi. Die Angehörigengruppe hilft, den Umgang mit Betroffenen zu erleichtern. Man spricht über aktuelle Probleme, die im Alltag auftreten, und informiert sich

über spezielle Themen. Der Erfahrungsaustausch der Betroffenen untereinander stehe dabei im Vordergrund.

Gut zu wissen

Kontakt:
Monika Wilhelmi, Psychologische Psychotherapeutin und Leiterin des Demenz-Servicezentrums Bergisches Land
Telefon: (02191) 12-1212
www.stiftung-tannenhof.de

„Alzheimer-Café“ – Treffen für Angehörige von Menschen mit Demenz (Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung ist nicht erforderlich)
Wann: an jedem zweiten Montag des Monats von 16.30 bis 18 Uhr.
Wo: 2. Obergeschoss im Haus der seelischen Gesundheit Remscheid (Konrad-Adenauer-Straße 6, 42853 Remscheid) – Eingang über den Parkplatz im Innenhof – nicht Haupteingang! Der Zugang ist barrierefrei.

Anzeige

Schöne Zähne in nur einem Tag

Eine festsitzende Brücke auf vier Implantaten sorgt für ein neues Lebensgefühl.

Das Konzept „Feste dritte Zähne an einem Tag“ hilft zahnlosen Menschen. Eine festsitzende Brücke auf vier Implantaten sorgt für ein neues Lebensgefühl.

Wenn man Zähne verliert oder Zähne durch ein Trauma beschädigt werden, kann das beängstigend sein. Schöne Zähne strahlen Lebensfreude, Attraktivität und Gesundheit aus. „Ein intaktes Gebiss ist für viele Menschen etwas Selbstverständliches. Der Leidensdruck, der sich aus einer Zahnlosigkeit ergibt, ist gar nicht vorstellbar“, erklärt Dr. Ernst Vöpel, Zahnarzt aus Remscheid und fügt hinzu: „Die Patienten müssen sich überlegen, ob und was sie essen. Ohne die notwendige Stabilität im Mund kann eine Mahlzeit ein schmerzhafter und langsamer Prozess sein. Vollprothesen sitzen oft nicht richtig und können somit schmerzhaft Druckstellen verursachen.“

Festsitzende Versorgung

Für solche Patienten bietet sich die Methode „feste dritte Zähne an einem Tag“ an. „Wenn man fast alle oder alle Zähne verloren hat, kann eine moderne implantatgetragene Lösung eine komfortable Alternative zur Vollprothese sein“, so Vöpel



Dr. Ernst Vöpel

Foto: privat

weiter, der bereits seit 2008 diese Behandlungsmethode mit großem Erfolg einsetzt. Hierbei werden die fehlenden Zähne durch eine einzige Brücke auf vier Implantaten ersetzt. „Wir arbeiten dabei als einzige Praxis in Remscheid mit dem Behandlungskonzept „All-on-4“.“ Die Versorgung erfolgt im Regelfall innerhalb eines Tages. Zunächst werden die Restzähne entfernt, anschließend wird der implantatgetragene Zahnersatz am gleichen Tag eingebracht“, erklärt Vöpel. Vier Implantate

sind dabei ausreichend, um die Stabilität der neuen festsitzenden Zähne zu garantieren und eine sofortige Belastbarkeit zu gewährleisten. Nach einer gewissen Abheilphase wird das Provisorium durch die endgültige gaumenfreie Brücke ersetzt. Aber nicht nur die verkürzte Behandlungszeit ist ein Vorteil der „All-on-4“-Methode, durch die geringe Implantanzahl verringern sich auch die Kosten.

Laut Erfahrungsberichten sei auch nicht mit stärkeren Schmerzen zu rechnen. „Nach knapp drei Stunden war die OP beendet. Die Wundstellen wurden vernäht und die Implantate abgedeckt. Am Abend bekam ich die erste feste Brücke auf die Implantate gesetzt. Wundschmerzen hatte ich kaum. Nach fünf Monaten wurde für die endgültige Brücke nochmal ein Abdruck gemacht. Die große Faszination war für mich, dass ich nach Beendigung aller Arbeiten an meinem Zahnersatz sofort richtig zubeißen konnte“, berichtet der hochzufriedene Patient Wolfgang Thiele.

Botschafter Aktionsbündnis gesundes Implantat
Dr. Ernst Vöpel ist Spezialist auf dem Gebiet der Implantologie. Als einem von fünf deutschen

Zahnärzten hat das Aktionsbündnis gesundes Implantat dem Remscheider Mediziner den Status eines Botschafters verliehen und würdigt damit seine langjährige Erfahrung auf diesem Spezialgebiet. Etwa 200 Implantate setzt er pro Jahr. Weiterhin zeichnete das Magazin Focus den 55-Jährigen in seiner Ärtzliste mit einer dreifachen Empfehlung als Zahnarzt, Parodontologe und Implantologe aus. In diesem Zusammenhang ist auch ein weiterer Schwerpunkt der Praxis zu sehen, nämlich die professionelle Dentalhygiene. Dazu setzt Vöpel auf das Know-how von speziell ausgebildeten Mitarbeiterinnen – den Dentalhygienikerinnen. „Wichtig ist auch und gerade bei Implantaten, dass regelmäßig auf eine professionell durchgeführte Mundhygiene geachtet wird“, rät er.

Gut zu wissen

Kontakt:
Dr. Ernst Vöpel
Praxis für Zahnheilkunde
Blumenstraße 46
42853 Remscheid
www.all-on-4-remscheid.de

ambuvita
BERATEN. BETREUEN. PFLEGEN.

Die Pflege mit Fachkompetenz und Herz
Häusliche Kranken- und Seniorenpflege

Alleestraße 89 42853 Remscheid Tel.: 02191-668876
www.ambuvita.de

Sicherheit mit dem Hausnotruf des Deutschen Roten Kreuzes
Kreisverband Remscheid e.V.

Einfachste Handhabung
Sofortige Hilfe per Knopfdruck ab **23,- Euro**
Nähere Auskunft erteilt Frau Anita Greco unter:
0 21 91 - 92 35 91

Bitte ausschneiden: -----
GUTSCHEIN
für den ersten Monat Hausnotruf
einschl. Anschlussgebühr frei!

Pflegedienst CaSa GmbH

... der etwas andere Pflegedienst.

Tel. 02191/4223522 (24h erreichbar) · www.pflegedienst-casa.de

„Zeit für mich.“
Ambulanter Pflegedienst und 24h-Intensivpflege

„Zeit für mich.“
Ambulanter Pflegedienst
Telefon: 02 02 - 76 95 31 64
Info@ZFM-Bergischland.de

VitalBad Burscheid – Tel. 0 21 74 -78 78 70

- Natursole-Aktivbecken
- Sauna und Dampfbad
- VALO®-Bad
- Heiß-Kalt und Kneipp
- AquaPower-Gymnastik
- Cafeteria

Mo 14.00 - 21.30, Di - Fr 7.00 - 21.30, Einlass bis 20.45; Sa/So und Feiertage 8.00 - 19.00, Einlass bis 18.00 Uhr
Im Hagen 9, 51399 Burscheid

6,80 €
ALL-INCLUSIVE EINTRITT MIT 10ER KARTE*

VitalBad BURSCHIED

*Unbegrenzte Badezeit! www.vitalbad-burscheid.de

Kompetenz aus einer Hand

„Wir schätzen die Menschen so wie sie sind“

„Gute Pflege bewirkt Wunder“

Unser Betreuungsprogramm
Abhol- und Bringservice
Gemeinsames Essen
Gymnastik
Gedächtnistraining
Gruppen- und Einzelaktivitäten

Unsere Leistungen
Grundpflege
Medizinische Behandlungspflege
Gesellschaftliche Begleitung
Hauswirtschaftliche Versorgung
Verhinderungspflege
Betreuung von Seniorenwohngruppen

Wunder GmbH
Pflege mit Herz

Wunder Tagespflege
Telefon: 02191 - 4636232
E-Mail: wunder-tagespflege@t-online.de
www.tagespflege-lüttringhausen.de

Wunder Pflegedienst
Telefon: 02191 - 4379019
Mobil: 0157 - 36173201
www.wunder-pflegedienst.de

Wunder GmbH
Kreuzbergstraße 55 - 61 | 42899 Remscheid

Hilfe fühlt sich gut an!

Gutes bewirken über das Leben hinaus. Mit einem Testament zugunsten der SOS-Kinderdörfer geben Sie Not leidenden Kindern Familie und Zukunft.

Wir informieren Sie gerne!

SOS KINDERDÖRFER WELTWEIT

Ridlerstraße 55, 80339 München
Tel.: 089/179 14 333

www.sos-kinderdörfer.de

Generation plus: Im Alter fit bleiben

Sonderveröffentlichung · Anzeigen

AWO Seniorendienste Remscheid

Wir informieren Sie gerne:
0 21 91 / 914-0
Hof Glassiepen 1-3

Pflege und Betreuung mit Kompetenz und Herz

Ambulante Hilfe nach Maß: Die AWO-Seniorendienste

- Ambulante Pflege
- Tagespflege
- Service Wohnen
- Betreuung für Demenzzranke
- Pflege- und Sozialberatung
- Hausnotruf

Einrichtungen der AWO Seniorendienste Niederrhein gGmbH / www.awo-seniorendienste-nr.de

pflegeleicht
Betreuungsvermittlung

pflegeleicht
Betreuungsvermittlung
e.K. Helmut Langensiepen

Kölner Straße 79
42897 Remscheid

Fon 02191 4607389
Fax 02191 4607390
Mobil 0160 97797975
mail@pflegeleicht.eu
www.pflegeleicht.eu

Individuelle häusliche 24-Stunden-Betreuung

www.all-on-4-remscheid.de

Feste Dritte Zähne an einem Tag

Dr. Ernst Vöpel
Praxis für Zahnheilkunde

Blumenstraße 46 | 42853 Remscheid
Tel.: 0 21 91- 2 52 58 | Fax: 0 21 91 - 29 37 49
www.all-on-4-remscheid.de

GERONTOPSYCHIATRISCHES ZENTRUM WUPPERTAL

Beratung und Behandlung von psychisch kranken älteren Menschen und deren Angehörigen mit Ambulanz und Tagesklinik

Information Gerontopsychiatrisches Zentrum:
Tel. 0202 / 4 96 66 0

Beratungsstelle:
Tel. 0202 / 4 96 66 19

Wesendonkstr. 7 · 42103 Wuppertal
www.gpz-wuppertal.de
gpz@stiftung-tannenhof.de

Evangelische Stiftung Tannenhof
Fachkrankenhaus für Psychiatrie, Psychotherapie
Psychosomatik und Neurologie

Praxis für Physiotherapie
Christine Wollschläger

Christine Wollschläger
Lockfinker Straße 6
42899 Remscheid
Tel.: 02191 4612133
Fax: 02191 4612134
Mobil: 0176 24632869

- Bobath (KG-ZNS)
- Klassische Massage
- Manuelle Therapie
- Krankengymnastik / KG-Gerät
- Behandlung am Kiefergelenk (CMD)

www.physio-wollschlaeger.de info@physio-wollschlaeger.de

Wanderung um den Rothaarsteig

Naturerlebnisse mit ausgezeichnetem Gästeservice im Schmallenberger Sauerland.

(djd) Das Schmallenberger Sauerland hat alles, was eine ideale Wanderregion auszeichnet: „Eine abwechslungsreiche Landschaft, an der man sich einfach nicht sattsehen kann. Unüberhörbare Stille, die die Sinne erdet und den Kopf befreit. Attraktive Wege, ausgestattet mit einem Ausschilderungssystem, das ein Verlaufen unmöglich macht. Und Bullerbü-Dörfer mit Traditions-Gasthöfen“, zählt Tourismusdirektor Hubertus Schmidt auf. Hier entstand einst die Idee des beliebten Fernwanderwegs Rothaarsteig, und heute darf sich das Schmallenberger Sauerland mit seinen Nachbarorten erste Qualitätsregion Wanderbares Deutschland nennen. Entlang des Rothaarsteigs gibt es zahlreiche gut ausgeschilderte Rund- und Spazierwege, Golddorf-Routen durch die schönsten Orte sowie regionale Weitwanderwege. Für Ausflügler und Urlauber aus dem Ruhrgebiet ist die naturna-

he Ferienregion in weniger als zwei Stunden zu erreichen.

Waldsofas, Vesperinseln und Erlebnisstationen

Die reizvolle Mittelgebirgsregion zwischen Dortmund, Kassel und Gießen bleibt ein Vorreiter des modernen Wandertrends und spezialisiert sich weiter. So hat der „Weg der Sinne“ von Brilon im Sauerland bis zum Westerwald mit seinen Aus- und Fernblicken, Waldsofas, Vesperinseln und Erlebnisstationen das Wandern revolutioniert und zählt heute zur Spitze der 15 „Top Trails of Germany“. Sein Abschnitt durch das Schmallenberger Sauerland gilt als „Filetstück“. Neu sind in dieser Saison geführte kulinarische Genusswanderungen, bei denen sich die Gäste ein regional inspiriertes Fünf-Gänge-Menü erwandern. Besondere Erlebnisse bietet auch der „Wald SkulpturenWeg“ zwischen Schmallenberg und Bad Berle-



Die Höhenwege im Schmallenberger Sauerland verschaffen den Wanderern wunderbare Ausblicke.

Foto: djd/Schmallenberger Sauerland Tourismus GmbH

burg: Internationale Künstler haben elf Freilicht-Kunstwerke zur Geschichte der Region entwor-

fen. Informationen und Angebote sind unter www.schmallenberger-sauerland.de zu finden.

Wider dem Vergessen

Neue Schriftart soll Inhalte einprägsamer transportieren.

Von Sascha von Gerissem

Zum Fitbleiben gehört mehr als regelmäßiges Lauftraining im Wald oder das Üben von Kniebeugen am Morgen. Die Fähigkeit, auch im hohen Alter neue Informationen noch dauerhaft ablegen zu können, muss stets trainiert werden.

ERINNERUNG IST DIE MUTTER DER WEISHEIT
An diesem Punkt setzt die Schriftart „Sans Forgetica“ an, die Sie hier gerade lesen. Sie ist eine Schrift, die unter Verwendung von Prinzipien der Psychologie wissenschaftlich entwickelt wurde, um die geistige Aufbewahrung schriftlicher Infor-

mationen zu verbessern. Sie wurde in gemeinschaftlicher Arbeit von Designern und Forschern der RMIT (Royal Melbourne Institute of Technology) entwickelt. Die wissenschaftliche Leitung bei der Entwicklung von Sans Forgetica oblag Dr. Janneke Blijlevens und Dr. Jo Perryman vom RMIT-Labor für Verhaltensforschung. Die Schrift arbeitet mit Prinzipien der Psychologie, verschmolzen mit Schriftdesign, um eine sogenannte „wünschenswerte Schwierigkeit“ einzubauen. Damit ist gemeint, dass der übliche Lernprozess im Gehirn absichtlich behindert wird, in diesem Fall durch die Lücken in den Buch-

staben und auch, weil die Buchstaben leicht nach links geneigt sind. Über zwei Wochen wurde die Merkfähigkeit hundert Probanden getestet, diese Schriftvariante setzte sich dabei durch. Das Gehirn hat beim Erkennen und Begreifen einen Mehraufwand zu leisten, etwa, weil der Leser bei jedem Wort länger verweilt. Das Gehirn hat indes mehr Zeit, um sich intensiv mit dem Erkennen zu beschäftigen und erhält so auch mehr Zeit zum Abspeichern der Information. Können Sie sich an die Inhalte aus diesem Text besser erinnern als an andere Artikel dieser Ausgabe? Wir freuen uns über Rückmeldungen.

Persönliches Alltagstraining

VON SASCHA VON GERISHEM

Training ist alles und alles kann man trainieren. Die persönliche Fitness ist nicht immer ein Spiegel der jeweiligen Gesundheit, manchmal versperrt auch die eigene Motivation den Weg. Das Team von Mi Casa - Dein zu Hause, dem neuen Betreuungsdienst für Familien und Senioren, baut Fitnessübungen auf mannigfaltige Weise in den Alltag mit ein. Die Betreuungskräfte von Mi Casa können etwa gezielt Bewegungsübungen in die tägliche Arbeit mit den Senioren einbauen. Das Ausführen von praktischen Lektionen im Lebensalltag birgt jedoch das höchste Potential, um im Alter fit zu bleiben.



Uta Wiesemann-Schroll. Foto: Tim Oelbermann

Mi Casa
Dein zu Hause

Familien- und Seniorenbetreuung

Mi Casa - Dein zu Hause
Familien- und Seniorenbetreuung

Inhaberin
Uta Wiesemann-Schroll

Gertenbachstraße 16
42899 Remscheid

Telefon 02191 43734-97
Fax 02191 43734-99
info@mcdzh.de
www.mi-casa-deinzuhaue.de

Zeit ist der Schlüssel
„Zu einem Training im Alltag zählen wir schon das aktive gemeinsame Einkaufen“, erklärt Geschäftsführerin Uta Wiesemann-Schroll, „es beginnt mit dem gemeinsamen Erstellen der Einkaufsliste, was wird benötigt und warum.“ Auch die Wege zum Einkaufen und der Rückweg können Teil der Übung sein, indem über markante Punkte oder Erinnerungen gesprochen wird, um auch kognitiv fit zu bleiben, auch im Hinblick auf dementielle Erkrankungen. „Beim Einkaufen wird sich Zeit genommen, um die persönlichen Vorlieben abzusprechen, oder mögliche Kochrezepte, die einem bei der großen Auswahl im Supermarkt so einfallen“, zählt Wiesemann-Schroll auf. Die Zeit ist der Schlüssel zu umfassender Betreuung, körperlich und geistig, je mehr Zeit aufs Üben verwendet wird, desto besser wird das Ergebnis. Diese kleinen Übungen sind wichtige Beiträge zur Teilnahme am sozialen Leben, durch Regelmäßigkeit und herzliche Schwätzchen. Mi Casa - Dein zu Hause bringt die Zeit mit.

Generation plus: Im Alter fit bleiben

Sonderveröffentlichung · Anzeigen

Aufbauen statt abbauen

Senioren haben oft zu schwache Muskeln - aber das lässt sich ändern.



Gerade ältere Menschen profitieren von gezieltem Krafttraining im Fitness-Studio.

Foto: djd/Atro Pro Vita/Getty Images - Horschke

(djd). Denkt man an Muskeltraining, Fitness-Studios und Eiweißpräparate, hat man dabei meist eher jugendliche Bodybuilder vor Augen, die vor allem ihr Aussehen optimieren wollen. Aber auch bei älteren Menschen kann ein gezielter Muskelaufbau sinnvoll sein - nicht nur für die Optik, sondern in erster Linie für die Gesundheit. Viele Senioren leiden nämlich unter übermäßig starkem Abbau der Muskulatur - medi-

zinisch Sarkopenie genannt. Da mit den Muskeln auch die Kraft schwindet, kommt es dann oft zu Bewegungseinschränkungen, Gangunsicherheit und Stürzen. Um sicher auf den Beinen zu bleiben, sollten deshalb auch Ältere etwas für ihre Muskeln tun.

Keine Angst vorm Fitness-Studio

Als am geeignetsten gilt für den Muskelaufbau tatsächlich ge-

zieltes Krafttraining - am besten unter Aufsicht eines qualifizierten Physiotherapeuten oder Fitness-Trainers. „Die hormonelle Situation sowie die Lebensqualität kann durch ein Muskelaufbautraining gesteigert werden. Gerade für ältere Menschen ist dies unverzichtbar“, mahnt Alexander Fuß, Fitnessökonom vom Sport- und Therapiezentrum „Muskelkater“ in Mosbach. Geschulte Profis passen dabei

die Übungen an die individuellen Möglichkeiten an, sodass Senioren keine Angst vor übermäßiger Belastung an Geräten und Gewichten haben müssen. Zusätzlich zum Krafttraining ist auch eine angepasste Ernährung wichtig. Denn zum Muskelaufbau braucht es Proteine (Eiweiß), von denen ältere Menschen oft zu wenig essen. Lässt sich mit der täglichen Ernährung die für Senioren empfohlene Eiweißzufuhr von 1,0 bis 1,2 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag nicht decken, empfiehlt Fuß eine ergänzende Aufnahme: „Eine Supplementierung von kollagenem Eiweiß kann den Muskelkaufbau zusätzlich unterstützen und das Krafttraining positiv beeinflussen.“ Das geht etwa mit Eiweißpulver wie „Atro MuscoGold“ mit Muskelkollagen, das man einfach in Speisen wie Müsli oder Pudding einrühren kann. Unter www.rgz24.de/muskeln-aufbauen gibt es mehr Tipps zum Muskelaufbau.

Etwas Geduld ist nötig, um Veränderungen zu sehen

Gerade im höheren Alter benötigt der Muskelaufbau allerdings etwas Zeit. Man sollte also nicht enttäuscht sein, wenn sich nach den ersten zwei oder drei Wochen noch keine großen Veränderungen zeigen. Dranbleiben lohnt aber. So zeigte eine Studie der Universität Freiburg von 2015, dass sich nach zwölf Wochen Training und zusätzlicher Proteinzufuhr beeindruckende Ergebnisse bei Muskelaufbau und -kraft zeigten.

Häusliche Krankenpflege
teampflege
Pflegen Wissen Sorgfalt

Seit 1996
Ihr Pflegedienst
in Lüttringhausen



Telefon: 0 21 91 / 95 34 64, E-Mail: info@team-pflege.de
42899 Remscheid, Beyenburger Straße 26

Schön, dass Sie uns vertrauen!

Häusliche Alten- und Krankenpflege

Telefon 64780

Evangelische
Kirchengemeinde

Lennep

Gemeinde-Pflegestation

Neue Expertin für Brustkrebs Erkrankungen

Mit Frau Prof. Vesna Bjelic-Radisc verstärkt eine anerkannte Spezialistin das Team der Landesfrauenklinik am Helios Universitätsklinikum Wuppertal

(red) Frau Prof. Dr. Dr. med. Vesna Bjelic-Radisc verstärkt seit September das Team der Landesfrauenklinik am Helios Universitätsklinikum Wuppertal und hat die Leitung der Sektion für Senologie übernommen. Sie kommt aus der Universitätsklinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe in Graz nach Wuppertal. In Graz hat sie das Brustzentrum aufgebaut und geleitet. Die Brustkrebs-Spezialistin und

renommierte Wissenschaftlerin mit zahlreichen Publikationen, Fach- und Buchbeiträgen im Bereich der Senologie, Urogynäkologie und Lebensqualitätsforschung hat in vielen nationalen und internationalen Projekten die Studienleitung übernommen. Zurzeit koordiniert sie zwei große internationale EORTC-Projekte. Darüber hinaus war sie an die Erstellung von verschiedenen Leitlinien beteiligt.



Prof. Dr. Dr. Vesna Bjelic-Radisc und Prof. Dr. Markus Fleisch, Chefarzt der Helios Landesfrauenklinik. Foto: Michael Mutzberg

Der Kunstbrunnen der unteren Alleestraße



(sj) Wie bedeutsam Brunnen in zentraler Lage sind, lässt sich dem Masterplan „Öffentlicher Raum“ entnehmen, den das Düsseldorf Büro Stadtraum Architekten für die Remscheider Innenstadt erstellt hat: zum Brunnen auf dem Markt, der von der unteren Alleestraße aus sichtbar ist, heißt es: er „... sollte

als wichtiger Identifikationspunkt in die Umgestaltung des Marktes einbezogen werden. ... Auch Großbäume... und eine Lichtstelenreihe... würden das Erscheinungsbild des gesamten Platzes verbessern.“

Foto: SvG

Die Kinderbaustelle

Klötzchenspaß für Kinder von 6-12 Jahren in der freien evangelischen Gemeinde Lüttringhausen.



Mit 60.000 Bausteinen sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt.

Foto: Offiziell

VON SASCHA
VON GERISHEM

Ein spannendes Projekt für junge Baumeister von sechs bis zwölf Jahren bietet die Evangelisch freikirchliche Gemeinde Lüttringhausen (Schulstraße 21b) an: Eine riesige Baustelle mit 60.000 Bausteinen aus Holz. Angehende Baumeister, Ingenieure und Architekten haben eine spannende Zeit und eine Herausforderung, denn aus tausenden Holzbausteinen gilt es eine faszinierende Welt aus Fantasiegebäuden oder Nachbauten berühmter Bauwerke zu kreieren. Daher sind bei den jungen Teilnehmern Eigenschaften wie Fantasie, Geschick, Ehrgeiz und Teamgeist gefragt. Das Wichtigste ist aber der Spaß am gemeinsamen Werken.

Ein ehrgeiziges Ziel wäre etwa ein Nachbau von Rom, der Endstation des Apostels Paulus. Die Geschichten von seinen Reisen rund um das Mittelmeer werden kindgerecht aufbereitet zu hören sein. Da Rom auch nicht an einem Tag

erbaut wurde, haben auch die Lüttringhauser Kinder mehr Zeit zur Verfügung. Gebaut wird vom 1. bis zum 3. November 2018, am 4. November folgt um 10.30 Uhr ein Abschlussgottesdienst mit anschließender Präsentation der Bauwerke. Dann folgt das große Einsturzspektakel. Bereits 2015 gab es in der Evangelisch freikirchlichen Gemeinde ein ähnliches Angebot der „Holzbauwelt“, das sogar die Erwachsenen in ihren Bann gezogen hat. Weitere Infos gibt Familie Göhlmann unter Telefon 2 11 99.

Zeitplan

Donnerstag und Freitag wird von 16 - 18.30 Uhr gebaut, Samstag von 10.30 - 16 Uhr. Der Abschlussgottesdienst am Sonntag beginnt um 10.30 Uhr.

Anmeldung

Die Teilnahme ist auch an einzelnen Tagen möglich und für die gesamte Zeit kostenlos. Die Teilnehmerzahl ist unbegrenzt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.



Rita Strauch

geb. Pohlhaus

* 9. August 1936 † 14. Oktober 2018

In stiller Trauer:
Snjezana und Martin Strauch
Tim und Maike
und Anverwandte

42899 Remscheid-Lüttringhausen, Hölkenstraße 10

Die Trauerfeier mit anschließender Beisetzung findet am Montag, dem 22. Oktober 2018, um 11.00 Uhr von der Kapelle des ev. Friedhofes Remscheid-Lüttringhausen, Friedhofstraße, aus statt.

Einer trage des anderen Last.
Galater 6, 2



Viel zu schnell und für uns unfassbar wurdest Du aus unserem Leben gerissen.
Wir erinnern uns an Momente, die es nie wieder mit Dir geben wird.

Harry Lutz

* 10. 01. 1944

† 10. 10. 2018

Du fehlst uns

Karin Lutz
Sylvia und Michael Böhl
Verwandte und Freunde

42899 Remscheid-Lüttringhausen, Fliederweg 29

Die Urnenbeisetzung findet am Mittwoch, dem 24. Oktober 2018, um 12 Uhr von der Kapelle des ev. Friedhofes Remscheid-Lüttringhausen, Friedhofstraße, aus statt.

Statt Blumen und Kränzen bitten wir um eine Spende für die „Kinderkrebsklinik Düsseldorf“,
IBAN DE93 3305 0110 0010 1064 25 – Sterbefall Harry Lutz –.

Wenn ihr an mich denkt, seid nicht traurig,
sondern habt den Mut, von mir zu erzählen
und zu lachen. Lasst mir einen Platz
zwischen euch, so wie ich ihn im Leben hatte.

Doris König

* 22.7.1944 † 15.10.2018

In stiller Trauer nehmen wir Abschied

Werner König
Jörg und Sabine
mit Vivian und Ava

42899 Remscheid, Timmersfeld 46

Die Trauerfeier mit Urnenbeisetzung
findet am Montag, dem 22. Oktober 2018,
um 12.00 Uhr von der Kapelle des ev. Friedhofes
Remscheid-Lüttringhausen aus statt.

Seit 1905 **Kotthaus** Erledigung sämtlicher
Beerdigungs-
angelegenheiten
Überführungen von und nach auswärts
BEERDIGUNGS-FACHGESCHÄFT · SARGLAGER
Lindenallee 4 · 42899 Remscheid-Lüttringhausen
Telefon (0 21 91) 5 30 93

Seit über **80 Jahren** Bestattungshaus **BERNS**
Bestattungen · Überführungen im In- und Ausland
Rat und Hilfe in allen Sterbefällen

Garschager Straße 2 · 42899 Remscheid-Lüttringhausen
Telefon (021 91) 5 01 07 · Telefax (021 91) 5 64 31

BESTATTUNGEN BEELE

Erledigung aller Beerdigungsangelegenheiten,
Erd-, Feuer- und Seebestattungen,
Überführungen von und nach auswärts, anonyme Bestattungen
42399 Wuppertal-Beyenburg · Ginsterweg 40
Tel. 02 02 / 61 13 71 · 01 72 / 973 38 55

EIN DOPPELT STARKES GESPANN.

Seit April 2013 sind
Bestattungen Reichenbach und
Bestattungen Burggräf-Spier
gemeinsam für Sie da.

TEL. 02191-96 35 10

Mehr über unsere Leistungen:
www.reichenbach-bestattungen.de

Reichenbach
Bestattungen

Do göddet noch em Dorp ...

163. Stiftungsfest des Lüttringhauser Männerchores
(red) Zum 163. Geburtstag lädt der Lüttringhauser Männerchor am Samstag, 17. November, 19.30 Uhr (Einlass 18.30 Uhr), in den Saal des CVJM-Hauses in der Lüttringhauser Gertenbachstraße ein. Unter dem Motto „LMC – Musik ist Trumpf“ bietet die Laienspielgruppe des LMC ein buntes, abwechslungsreiches Programm. Alleinunterhalter Rolf Kuhn wird alle tanzfrohen Besucher in Schwung bringen und bestens amüsieren. Karten zum Preis von 12 Euro können bei Walter Abel, Telefon 5 54 61, oder Klaus Everling, Telefon 5 38 54, bestellt werden.

Anzeigenannahme unter Telefon 5 06 63 oder per E-Mail an info@luettringhauser-anzeiger.de

Sport

FC Remscheid: Heiße Tage

Sieg gegen Düsseldorf • Heute Kreispokal • Sonntag: Reise an den Niederrhein

VON THORSTEN
GREULING

FC Remscheid - DSC 99 Düsseldorf 2:0 (1:0) - Der FC Remscheid freut sich über einen hochverdienten 2:0 (1:0)-Heimerfolg gegen den Tabellennachbarn DSC 99 Düsseldorf. Dino Salkovic brachte mit einer herrlichen Einzelaktion den FCR mit 1:0 in Führung (32.). Nach dem Pausentee war es dann Stürmer Ferhat Ülker, der einen Freistoß direkt zum 2:0-Siegtreffer verwertete (74.). Der FCR klettert somit auf Platz 11 der Tabelle (14 Punkte, 20:20 Tore).

Kreispokal am Honsberg

Am heutigen Donnerstagabend muss der Landesligist FC Remscheid in der 2. Runde des Fußball-Kreis Pokals bei der 1. SpVg. Remscheid (Kreisliga A) antreten. Die Spielvereinigung war in der 1. Runde spielfrei. Die Honsberger gehen in dieser Saison als Zusammenschluss zwischen der 1. SpVg. Remscheid und dem SK Ülküspor Remscheid an den Start. Trainiert wird die 1. Spielvereinigung von Osman Saysol, der von 2014-2016 die zweite Mannschaft vom FC Remscheid trainierte. Aktuell stehen die Remscheider auf Platz 9 der Kreisliga A.

Am vergangenen Wochenende verlor die SpVg. gegen die FCR-Reserve mit 0:3-Toren. Der FCR ist der klare Favorit. Alles andere als das Weiterkommen in die nächste Runde wäre eine große Überraschung. Das sieht auch FCR-Trainer Acar Sar so: „Wenn wir genau so konzentriert und energisch wie in Dabringhausen auftreten, werden wir die nächste Runde erreichen.“ ist sich der FCR-Trainer sicher.

Sonntag: Auswärtsreise zum Niederrhein

Am kommenden Sonntag muss der FC Remscheid gut 80 km zum starken Aufsteiger Teutonia St. Tönis an den Niederrhein reisen. Beide Teams stehen im Mittelfeld der Tabelle, wobei die Gastgeber drei Punkte mehr auf der Habenseite haben. Zu beachten ist jedoch, dass der FCR zwei Spiele weniger absolviert hat. Die drei Punkte Rückstand möchte der FCR am Sonntag aufholen. Die Mannschaft von DJK-Trainer Bekim Kastrati hat bislang vier Siege, fünf Unentschieden und vier Niederlagen auf dem Konto. Am vergangenen Spieltag verloren die Tönisvorster nur knapp beim Tabellenvierten 1. FC Mönchengladbach mit 0:1-Toren.

Nachbarschaftsderby auf dem Jahnplatz unter Flutlicht

Das für Sonntag, den 28. Oktober geplante Meisterschaftsspiel gegen den aktuellen Tabellenführer SC Cronenberg wurde verlegt. Neuer Termin ist Freitag, der 26. Oktober 2018, Anstoß 19.30 Uhr auf dem Lüttringhauser Jahnplatz. Die Kassen werden ab 18 Uhr geöffnet sein. Der FCR hofft auf zahlreiche Unterstützung seiner Fans.

FSC: Gold für Moritz Friess

(greu) Bei der Weltmeisterschaft in der australischen Stadt Gold Coast hat Moritz Friess vom FSC Remscheid den Weltmeistertitel geholt. Der Lehrer aus Neu-Ulm war der schnellste in der Disziplin „Speedskydiving“. Die wohl spektakulärste und waghalsigste Disziplin im Fallschirmspringen. FSC Präsident Klaus Mathies war begeistert: „Ein super Erfolg für unseren Verein. Mehr geht nicht. Wir sind sehr stolz, dass Moritz Friess für uns springt. Wir gratulieren ihm aufs Herzlichste.“

LTV: Herren rocken die Liga

Starke erste Halbzeit sorgt bei den Herren für klare Verhältnisse.
Damen verspielen die Tabellenführung.

LTV 1. Herren - TV Haan 2

34:27 (21:11) (red) Aufgrund des bisherigen Saisonverlaufes waren die Herren im Duell gegen TV Haan II leicht favorisiert. Von Anfang an wurde die Mannschaft von Trainer Constantin Patrascu dieser Rolle gerecht. Die taktische Ausrichtung der Gäste hatte in der ersten Halbzeit wenig Erfolg. Nach zehn Minuten lag der LTV mit 8:3 vorne. Im weiteren Spielverlauf dominierten die LTV-Herren nach Belieben. Eine starke erste Hälfte sorgte zur Pause für einen Zehn-Tore-Vorsprung (21:11).

„Wir müssen die Konzentration hoch halten. Dieses Spiel haben wir noch lange nicht gewonnen“, warnte Trainer Patrascu seine Mannschaft in der Halbzeit.

In der zweiten Hälfte verkürzte der Haaner TV II aufgrund einiger Fahrlässigkeiten des LTV auf fünf Tore (29:24, 52 Min.). Das LTV-Team behielt die Nerven und gewann verdient mit 34:27. Neben der starken Abwehrleistung überzeugten im Angriff Leon Hackländer und Benny Eigemann, die sich in zahlreichen Situationen klasse durchsetzen konnten. Nun ist Herbstpause und mit 10:2 Punkten gehören die LTV-Herren aktuell zu den Topteams

der Liga in einer noch jungen Saison. Das nächste Spiel am 27. Oktober geht auswärts gegen den aufstiegsambitionierten SV Wipperfürth (9:3 Punkte) in der Voss-Arena. Anpfiff ist um 16 Uhr.

LTV: Bäcker und Wenning (beide Tor), Leto, Hackländer (9), Gilsbach (3), Schirrmacher (2), Werdelhoff, Bartel, Tietz (2), Kirchhoff (8), Röder (1), Blicke (2), Müller (1), Eigemann (6)

LTV Damen - SV Wipperfürth 2

17:17 (9:8) (red) Die LTV-Damen hatten sich in der Woche gut auf den Gast vorbereitet, um beide Punkte in Lüttringhausen zu halten. Beide Teams starteten holprig ins Spiel. Nach zehn Minuten stand es 5:3 und es schien, als ob sich das LTV-Team weiter absetzen könne. Die Deckung stand sicher,

mehrere Angriffsversuche der Gäste konnten vereitelt werden. Im Angriff schlichen sich jedoch technische Fehler ein. Zur Halbzeit stand es entsprechend 9:8.

In der zweiten Hälfte wollten es die LTV-Damen besser angehen, nach 43 Minuten stand es 14:10. Die technischen Fehler beim LTV häuften sich, die Gäste nutzten das konsequent. Schon in der 56. Minute stand es 16:16, in der 57. Minute schon führten die Wipperfürther 16:17. In der 58. Minute folgte der rettende Ausgleich. „Eigentlich darf man so ein Spiel nicht mehr abgeben, nur bestätigt das wieder mal, wie Handball ist. Ich muss der Mannschaft aber trotzdem ein Kompliment machen, denn seit Saisonbeginn spielen wir Woche für Woche mit einem unterschiedlichen Kader“, bilanzierte der Trainer.

LTV-Handball am Wochenende

Der LTV-Handball freut sich über jede Unterstützung.

Am Samstag spielen in der Sporthalle Lüttringhausen:
14.30 Uhr: LTV Damen - Monheim

Auswärtsspiel am Sonntag in Solingen:
13 Uhr: Wald Merscheid 2 - LTV 2. Herren, Halle Vogelsang

