

STADTMENSCHEN

Spende für das Canapee und die Hospiz-Stiftung



Rita Rosenstein, Karin Meincke, Andrea Hambloch, Horst Kordes, Ulrich Hahnen und Achim Frangen (v.l.) bei der Übergabe der Spendenschecks. Foto: Dirk Jochmann

Stiftung anwesend waren die Schirmherrin und Bürgermeisterin Karin Meincke und die Leiterin des Pflegedienstes, Rita Rosenstein. Die Spende stammt aus Verkaufserlösen der Bilderausstellung von Horst Kordes, die vom 8. November bis zum 15. Januar zu sehen war.

Spendenschecks in Höhe von jeweils 750 Euro hat Andrea Hambloch von der Sparda-Bank in Krefeld an die Jugendeinrichtung Canapee und die Hospiz-Stiftung überreicht. Die Schecks entgegengenommen haben für das Canapee der Schirmherr der Einrichtung, SPD-Landtagsabgeordneter Ulrich Hahnen, und der Leiter der Einrichtung, Achim Frangen.

Hildegard Hippel feiert ihren 90. Geburtstag



Mit ihrer Familie feiert Hildegard Hippel ihren Geburtstag. Foto: DJ

90 Jahre alt wird heute Hildegard Hippel. Die Jubilarin kam im ostpreussischen Battatron zur Welt, verlor im Zweiten Weltkrieg ihren ersten Mann und kam 1952 in zweiter Ehe nach Krefeld. Am 8. Mai 1999 konnte sie noch mit ihrem Mann die Diamantene Hochzeit feiern. Inzwischen ist sie verwitwet. Zu ihrer Familie zählen außer ihren fünf Kindern inzwischen neun Enkel und zwei Urenkel. Ihre Familie hat sie ebenso versorgt wie auch ihre beiden Schwiegereltern. Am Samstag feiert sie.

NACHTLEBEN

Närrische und jeckenfreie Partys

Bosi-Club Der kleine Kellerclub in der Seidengalerie am Ostwall freut sich morgen mit seinen Gästen aufs Wochenende: DJ Anditeller und Seppobeats spielen Nu Funk, Rap, Funk und Soul auf der „Thank God It's Friday“ (Eintritt: 4 Euro). Am Samstag gibt es Rock in all seinen Facetten auf der Party „Ruhestörung“.



An den Plattentellern stehen DJane Gor-ella Biscuit, DJ Circle Jörg und Stiev-0 (Eintritt: 5 Euro). Am Karnevalssonntag startet mit der „Unique Club Culture“ eine neue Partyreihe. Henry Storch (Foto), Labelboss, Clubbetreiber und DJ, legt an diesem Abend feinstes Vinyl zu den Themen Northern Soul, Organic Breaks, Funk, Jump Blues und Soul auf (Eintritt: 5 Euro). Start ist an allen Abenden um 22 Uhr. Am Rosenmontag gibt es eine Spezialausgabe von „Mash the Trash“ mit Booty Carell und Mola Adibusy. Los geht es um 15 Euro, Einlass ist eine Stunde früher (Eintritt: 5 Euro).

Königsburg Nach der morgigen Altweiberparty des Festkomitees Krefelder Karneval (Start: 19 Uhr) geht es am Freitag mit dem „Freaky Friday“ und am Samstag mit dem „Black Carnival“ weiter. Beginn ist jeweils um 22 Uhr. Der Eintritt kostet an beiden Abenden 6 Euro, der Mindestverzehr liegt bei 4 Euro.

Kulturfabrik Nach dem morgigen Auftritt von Marteria steigt um 22 Uhr die Aftershowparty. Der Eintritt kostet 4 Euro, für Konzertbesucher ist er frei. Am Samstag lädt die Kulturfabrik „zur alternativen Karnevalsparty, die Krefeld zu bieten hat“. Zur Mono-Mash-Up-Party kommen Smurv, Sound Pregnancy, das Horst Hansen Trio, Babidi Bounce sowie andere Gäste und präsentieren einen genreübergreifenden Mix. Nach dem Live-Spektakel (inklusive Büttreden) gibt es Musik von den Plattentellern. Aber Karnevalsmusik ist streng verboten (Eintritt: 5 Euro). Dies gilt für die Rosenmontagsparty nicht. Die beginnt um 19 Uhr. Mitschunkeln kostet vier Euro.

Meilenstein „Halli Galli at the Mainfloor“, heißt es heute ab 10 Uhr im Club am Hauptbahnhof. Einlass wird über die Bahnhofshalle gewährt, Mitfeiern kostet einen Euro. Für den gleichen Betrag gibt es Bier vom Fass. Ab 20 Uhr kostet der Eintritt 4 Euro. Am Samstag ist „50% off Night“ mit einer Happy Hour von 22.30 bis 2 Uhr. „Same procedure as every year“ verspricht das Meilenstein am Rosenmontag. Um 17 Uhr geht es los.

Montenegro Im Bistro und Restaurant Montenegro an der Marktstraße 256 sind folgende Partys über das Karnevalswochenende geplant: Heute wird ab 17.11 Uhr Altweiber gefeiert, am Samstag geht es mit einer Pjajamaparty ab 20.11 Uhr weiter, und am Rosenmontag steigt ab 16.11 Uhr die Afterzugsparty – immer mit der Musik von DJ Skillz und DJ New Style. Eintritt frei.

Schlachthof Der lange Zeit geschlossene Club im Krefelder Bermuda-Dreieck an der Dießemer Straße feiert vor seiner Wiedereröffnung zwei Partys an Karneval. Am Samstag, 20 Uhr, ist Startschuss mit „Gib Schub Rakete“ – mit 100 Litern Freibier für die Gäste. Karten gibt es für 3,50 Euro unter Telefon 0176/36784461 oder an der Abendkasse für 6 Euro. Wer den Karnevalsschlagern entfliehen möchte, ist am Sonntag auf der „myu:zik“ richtig. An den Turntables stehen die „bekanntesten Krefelder Elektro-Clowns“ – so die Ankündigung. Ihre musikalische Spannweite: „from minimal to maximal“. Los geht es um 21 Uhr. Verkleidungen sind an beiden Abenden gerne gesehen, aber kein Muss.

Diebels Fasskeller Fantasie ist gefragt: Am Samstag ab 20 Uhr steigt an der Hülser Straße 8 ein Kostümfest. Wirt Leo Herwig erwartet das Krefelder Prinzenpaar, die Tanzgarde der 1878 sowie Thorsten von Lippe Biesterfeld. Die drei schönsten, originellsten Kostüme werden prämiert. abs

Die Waage ist wie verhext

DIÄT 27 Kilogramm hat Karl Mengerlinghaus bereits abgenommen. Jetzt stagniert das Gewicht bei 123 Kilo.

Von Agnes Absalon

123 Kilogramm. Als wäre sie verhext, bleibt die Waage von Karl Mengerlinghaus nun immer bei dieser Zahl stehen. „Mein Gewicht stagniert“, berichtet der 52-Jährige, der in den vergangenen Monaten bereits 27 Kilogramm abgenommen hat.

Doch davon lässt er sich nicht frustrieren: „Ich weiß ja, woran es liegt: Ich hatte in letzter Zeit einfach zu wenig Bewegung.“ Das schlechte Wetter habe ihn vom Sport abgehalten: Statt jeden Tag seine Nordic-Walking-Runde zu drehen, ging er einmal die Woche zum Aqua-Jogging. „Aber das war wohl einfach nicht anstrengend genug.“

SERIE DURCH DICK UND DÜNN (4)

Dass die Pfunde nicht ständig im Turbo-Tempo purzeln, sei ganz normal, weiß Barbara Langhoff-Recker, Fachärztin für Ernährungsmedizin. Sie hat zusammen mit ihrem Ehemann, dem Kardiologen Dorian Recker, und der Psychotherapeutin Ruth Lümekmann das zertifizierte Abnehmprogramm „Durch Dick und Dünn“ entwickelt.

„In der ersten Phase des Abnehmens verliert man sehr schnell viel Gewicht – vor allem in Form von Wasser“, erklärt sie. „Danach geht es meist den Muskelzellen an den Kragen, weil sie leichter abzubauen sind als Fett. Wer dem gegensteuern will, muss sich bewegen.“

Denn Muskeln sind der Schlüssel für das Gelingen aller

Diät-Pläne. Die Brennzellen des Körpers fressen nämlich am meisten Energie. „Mehr Muskeln bedeuten auch einen erhöhten Kalorienverbrauch im Ruhezustand“, erklärt Barbara Langhoff-Recker. „Und nach dem Sport kommt es zur sogenannten Nachbrennphase, die bis zu 24 Stunden dauert.“ In dieser Zeit brauchen die stimulierten Muskelzellen vermehrt Energie zum Wachsen.

Doch es muss nicht immer das ausgeklügelte Bewegungsprogramm sein, um das Körperfett zum Schmelzen zu bringen. „Wenn regelmäßiger Sport aus welchen Gründen auch immer gerade nicht möglich

ist, sollte man versuchen, so viel Bewegung wie möglich in seinen Alltag einzubauen“, rät Ruth Lümekmann.

Dies hat sich auch Karl Mengerlinghaus zu Herzen genommen: Statt die 800 Meter zum Supermarkt mit dem Auto zu fahren, geht er nun zu Fuß. Wo Aufzüge sind, nimmt er immer öfter die Treppe. „Und auch im Haushalt bin ich viel aktiver“, sagt er. „Früher waren zehn Minuten Staubsaugen eine Qual, jetzt fällt mir das Putzen nicht mehr so schwer.“

Außerdem muss er in seinem neuen Aushilfsjob bei

■ ABNEHM-PROGRAMM

SERIE Die Westdeutsche Zeitung begleitet Karl Mengerlinghaus ein halbes Jahr lang beim Kampf gegen die Pfunde. Einmal im Monat berichtet er über Erfolge und Niederlagen, schwache Momente und mentale Stärke. Die nächste Folge erscheint Anfang April.

INFOABEND Am Donnerstag, 5. Mai, findet im Seminarraum der Fabrik Heeder um 19.30 Uhr ein unverbindlicher Infoabend zum Abnehmkurs „Durch Dick und Dünn“ statt. Mehr Infos unter Telefon 95 56 45 oder per E-Mail:

info@ddud-krefeld.de
www.kardiologie-krefeld.de

einem Wäschendienst zweimal die Woche richtig schleppen. „Meine Route führt mich komischerweise immer zu den Kunden mit den höchsten Gebäuden ohne Aufzug“, sagt er lachend. „Das hat mein Chef extra gemacht, damit ich richtig ins Schwitzen komme, wenn ich die Mangelwäsche hochtrage.“

Das Ergebnis: Trotz eines eingeschränkten Sportprogramms ist es Karl Mengerlinghaus gelungen, sein Gewicht von 123 Kilogramm zu halten. In seinem Kleiderschrank hängt jetzt die erste neue Hose – ganze zwei Nummern kleiner. Und sein Kardiologe ist mit der bisherigen Entwicklung ebenfalls sehr zufrieden: Auf dem neuesten Rezept steht ein Blutdrucksenker weniger. „Alles ist auf einem guten Weg“, sagt Karl Mengerlinghaus zuversichtlich.

Karl Mengerlinghaus hat sich die erste neue Hose gekauft: Sie ist zwei Nummern kleiner. Foto: Andreas Bischof



Neuer Rekord: 4569 Krefelder haben Sportabzeichen gemacht

Von André Lerch

Einen neuen Rekord hat es im vergangenen Jahr beim Sportabzeichen-Wettbewerb des Stadt-sportbundes (SSB) gegeben. Insgesamt wurden im Stadtgebiet 4569 Sportabzeichen abgelegt. Damit wurde das Ergebnis von 2009 (4458) um mehr als 100 übertroffen. Den Löwenanteil der Absolventen stellten die Schüler mit etwa 87 Prozent (3956 Abzeichen), obwohl die Schülerzahl in diesem Zeitraum gesunken ist. 47 von 68 Schulen nahmen am Wettbewerb teil.

Im vergangenen Jahr belegte Krefeld im NRW-Vergleich den zweiten Rang. Auch für dieses Jahr erhofft sich der SSB, der den Sportabzeichen Wettbewerb in Kooperation mit der Sparkasse Krefeld und der Stadt Krefeld durchführt, ein gutes Ergebnis. Die Bekanntgabe vom Abschneiden Krefelds erfolgt am Freitag, 8. April, durch den Landessportbund.

„Mit diesem Abschneiden untermauert Krefeld seinen Ruf als Sportstadt im Leistungs- aber auch im Breitensportbereich“, sagt Oberbürgermeister Gregor Kathstede. Ludger Gooßens, Noch-Vorstandsvorsitzender der

Sparkasse Krefeld, ist ebenfalls erfreut: „Die Jugend ist unsere Zukunft. Wann können wir in Krefeld mal Städte wie Düsseldorf oder Köln auf die hinteren Plätze verweisen?“

Rolf Haferbengs, der Beauftragte für Sportabzeichen beim SSB, weist allerdings darauf hin, dass nur 614 Erwachsene das Abzeichen in diesem Zeitraum abgelegt haben. „Je älter die Schüler werden, umso schwieriger ist es für uns, sie zu gewinnen“, sagt er.

An den Hauptschulen hat es laut Haferbengs in der Sekundarstufe II keine Abnahmen gegeben, an den Realschulen 45. Bei Gymnasien gibt es in dieser Altersklasse dagegen einen Anstieg, genauso wie an den Gesamtschulen.

Im Rahmen einer Veranstaltung sollen Prämien und Preise überreicht werden. Mehr als 1000 Schüler und Lehrer werden für Samstag, 26. März, um 10 Uhr, in die Glockenspitzhalle eingeladen. Ein buntes Programm ist außerdem geplant. „Mit dieser Veranstaltung setzen wir einen zusätzlichen Anreiz für die Kinder, das Abzeichen zu absolvieren“, sagt SSB-Geschäftsführer Jürgen Hütter.



Ein neues Leben und eine neue Arbeit

LEUKÄMIE Christine Meiser kehrt nach schwerer Krankheit ins Josefhospital zurück.

Sie wird noch gebraucht – und darüber freut sich Christine Meiser riesig. Die 55 Jahre alte Krankenschwester war 2009 an der schwersten Form der Leukämie erkrankt und ist im vergangenen Jahr nach einer perfekten Knochenmarkspende mit anderer Blutgruppe neu geboren worden (die WZ berichtete). Am 1. April kehrt Christine Meiser ins Uerdinger Josefhospital zurück – allerdings nicht mehr in den Pflegedienst, sondern als Stationssekretärin.

„Für mich ist eine neue Stelle geschaffen worden“, berichtet die 55-jährige Mutter von drei erwachsenen Kindern stolz. Noch zweieinhalb Jahre muss sie vorsichtshalber auf frisches Obst und Gemüse verzichten, stattdessen Diät halten bzw. tiefgefrorene Nahrung zu sich nehmen, die möglichst mit sterilen Einweghandschuhen zubereitet wird. Mit injizierten Kaninchen-Antikörpern (ATG) sollen immunologische Abwehrreaktionen unterdrückt werden. „Man gewöhnt sich an die Diät.“

Mit viel Papierkram hat Christine Meiser eine Rehabilitation verhindert. Die hatte ihr die gesetzliche Krankenversicherung bewilligt – und das, obwohl die Ärzte in der Essener Uni-Klinik und im St. Josefhospital drin-



Christine Meiser: In ihrem neuen Leben bekommt sie eine neue Arbeitsstelle. Foto: Dirk Jochmann

gend davon abgeraten hatten. Denn in Reha-Kliniken geht es beileibe nicht so steril zu, wie man vielleicht glauben könnte. Ein solcher Aufenthalt hätte für Christine Meiser lebensgefährlich werden können. Für die Krankenkasse war der von vornherein „nicht zu erwartende Reha-Erfolg“ der erste Schritt zur Verrentung der 55-Jährigen. Die aber fühlt sich so fit wie seit zwei Jahren nicht mehr und freut sich auf den 1. April. al