

STADTMENSCHEN

Prinzenpaar verteilt Weckmänner



Prinzenpaar verteilt Weckmänner: Minister Herbert Breuer, Prinzessin Beate Schmitz-Rundholz, Prinz Manfred Rundholz, Minister Jürgen Reich-Laskowski und Besucher der Tafel (v.r.). Foto: Dirk Jochmann

Weihnachtsgeschenke von Tollitäten: Das Krefelder Prinzenpaar sowie sein Kabinett haben gestern in der Krefelder Tafel an der Friedrich-Ebert-Straße Weckmänner verteilt. **Manfred II.** und **Beate I.** brachten das süße Gebäck kistenweise mit in die Einrichtung. Die Verteilaktion dauerte eine Stunde.

Spende statt Karten zum Fest

Die Acadon AG hat auch in diesem Jahr auf Weihnachtskarten und -geschenke verzichtet. Stattdessen spendet sie 500 Euro der Krefelder Regenbogenschule für das Projekt „Frühstück für Jedermann“. Seit fast drei Jahren verkaufen Schüler zum Selbstkostenpreis gesunde Brote. Durch Sponsoringelder wird der Verkaufspreis verringert. Der Prokurist des IT-Dienstleisters aus Linn, **Jörg D. Groß**, übergab gestern dem Direktor der Regenbogenschule, **Alfred Kuhn**, den symbolischen Scheck.

Der zweite Weihnachtstag gehört dem Blues

Im Jazzkeller gehört es schon zur Tradition: Der zweite Weihnachtstag steht an der Lohstraße 92 ganz im Zeichen des Blues made in Krefeld. Am Sonntag sind diesmal die Bel Sonics zu Gast. Der gebürtige Schotte **Maurice Fingland** singt mal scharf wie eine Säge, mal sanft wie seine Vorbilder aus den 1930er und 1940er Jahren. Ihn begleiten Gitarrist **Hakki Küsters** und Bassist **Ulli Willens**. Das Konzert beginnt um 20.30 Uhr, Einlass ist bereits um 19 Uhr. Der Eintritt kostet acht Euro.

LEO- UND LIONS-KALENDER

Gewinnzahlen des Tages

Heute hat sich ein Gutschein für ein Essen für zwei Personen auf Gut Heyenbaum, Zwingenbergstraße 2, hinter dem Türchen versteckt. Er hat einen Wert von 50 Euro und geht an die Gewinnzahl **1992**. Außerdem können sich zwei Personen über je zwei VIP-Sitzplatzkarten für ein Spiel des KFC freuen. Gewonnen haben die Nummern **4492** und **901**.

DGB befragt Auszubildende

In diesen Tagen startet die DGB-Jugend ihre Befragung zur Ausbildungszufriedenheit. Ab sofort können Azubis ihre Bewertung auch online abgeben. In den vergangenen Jahren hat sich gezeigt, dass viele Lehrlinge mit ihrer Ausbildung zufrieden sind. Dennoch gibt es regelmäßig einen Anteil von rund einem Viertel der Auszubildenden, die Verbesserungsbedarf formulieren. Mit der aktuellen Befragung soll auch überprüft werden, so der DGB, ob Verbesserungen eingetreten sind. DGB-Jugendsekretär **Thomas Ziegler**: „Wir hoffen auf eine rege Beteiligung von jungen Leuten auch aus Krefeld. Diesmal bieten wir neben den persönlichen Befragungen auch die Möglichkeit, seine Bewertung online abzugeben.“ Der Online-Fragebogen ist zu finden unter: www.nrw.dgb.de/jugend/Dr_Azubi/index.html

Haus der Seidenkultur heute geschlossen

Der lange Donnerstag im Haus der Seidenkultur entfällt heute. Die ehemalige Paramentenweberei **Hubert Gotzes** ist im neuen Jahr ab Sonntag, 2. Januar, von 14 bis 18 Uhr wieder geöffnet. Ab Januar gibt es dann auch wieder jeden vierten Donnerstag von 16 bis 19 Uhr den langen Donnerstag an der Luisenstraße 15.

Road Jack spielen in der Kulturrampe

Die Band **Road Jack** spielen heute Abend heißen Rock'n'Roll und fetzige Rhythmen aus den 1950er Jahren. Einlass für das Konzert in der Kulturrampe, Oppumer Straße 175, ist um 20 Uhr, Beginn um 21 Uhr. In dem Eintrittspreis fünf Euro ist die neuerschlossene CD der Musiker sowie ein Glühwein enthalten. Zudem gibt es einen Weihnachtsmann und -lieder.

NACHTLEBEN

Weihnachtsjazz und Scheunen-Weihnacht

Dachsbau: Weihnachtsjazz mit Herforder- und Kulmbacher Weihnachtsbier wird morgen Abend im Dachsbau Haus der Biere, Hubertusstraße 79, serviert. Die Schmackes-Brass-Band spielt ab 20.30 Uhr klassische Dixieland-Musik. Der Eintritt ist frei.

Hückels May: Zur Scheunennacht bittet der Landgasthof Hückels May an der Gladbacher Straße 806 am 1. Weihnachtsfeiertag. Einlass ist um 22 Uhr. Ein Snack-Buffer gibt es bis 23 Uhr, das im Eintrittspreis von neun Euro enthalten ist.

Königsburg: Nach der Familienfeier an Heiligabend kann ab 23 Uhr in der Königsburg gefeiert werden. Der Eintritt kostet sechs Euro plus vier Euro Mindestverzehr. Am 1. Weihnachtstag lautet das Partymotto „Christmas time is Black Music time!“. Als Weihnachtsgeschenk gibt es DJ Tomekk. Los geht's um 22 Uhr. Eintritt: zehn Euro.



Kampf gegen Teufel und Schweinehund

ABNEHMEN Adventliche Leckereien sind für den „Süßmuffel“ Karl Mengerlinghaus kein Problem. Versuchungen lauern anderswo.

Von Agnes Absalon

Lebkuchen, Dominosteine, Schoko-Nikoläuse – die Adventszeit ist gespickt mit zuckerhaltigen Versuchungen. Karl Mengerlinghaus ist dagegen immun. „Ich bin ein Süßmuffel“, sagt er. „War ich schon immer.“ Die herzhaften Leckereien machen ihm da eher zu schaffen. „Ein Kilo ist schnell angefuttert“, sagt er. „Es aber wieder zu verlieren, ist dagegen eine Heidenarbeit.“

Der 52-Jährige weiß, wovon er spricht, denn er hat in den vergangenen Monaten ordentlich abgesehen. Bei sage und schreibe 150 Kilogramm blieb seine Waage früher stehen, jetzt ist bereits bei 130,8 Kilo Schluss. „Dieses Ergebnis möchte ich mir durch keinen Weihnachtsmarkt der Welt versauen lassen.“

SERIE DURCH DICK & DÜNN (2)

Kein Wunder, schließlich hat Mengerlinghaus hart dafür gearbeitet: Er stellte seine komplette Ernährung um und gewöhnte seinen inneren Schweinehund an regelmäßige Bewegung. So fährt er mittlerweile sechs Kilometer Fahrrad am Tag, die Nordic-Walking-Einheiten verlegt er jetzt im Winter ins Fitness-Studio. Und so langsam macht sich ein neues, leichteres Lebensgefühl bei ihm breit: „Ich fühle mich wohl und auf eine Art sogar fit“, berichtet er. „Morgens habe ich viel mehr Elan als früher.“

Diese positiven Effekte machen es ihm leichter durchzuhalten – auch wenn die Kumpels beim Knobeln in der Kneipe blöd gucken und auch mal Sprüche klopfen, weil sich der begeisterte Motorradfahrer statt Bier lieber Wasser oder Kaffee bestellt. „Ich bin nicht zu feige, zu meiner neuen Lebensweise zu stehen. Man muss einfach lernen, nein zu sagen, selbst wenn der Teufel auf der rechten Schulter einem noch so verführerisch ins Ohr flüstert.“

So standhaft war Mengerlinghaus früher nicht. Ein Beispiel macht das deutlich: Anderthalb Jahre lang war er mit einem eigenen Imbisswagen unterwegs. Eigentlich wollte er nur selbstgemachte Eintöpfe anbieten. Aber:

Von 150 auf 130 Kilogramm hat Karl Mengerlinghaus sein Gewicht schon gesenkt. Foto: Dirk Jochmann

„Die Leute wollten Pommes und Bratwurst – also habe ich sie verkauft. Das war mein Untergang.“

Denn was am Abend übrig blieb, verdrückte er selbst. Nach einem halben Jahr war die Durchgangstür von der Fahrerkabine zur Ausgabe zu eng, Mengerlinghaus musste außen herum laufen. „Meinen Kunden habe ich immer gesagt: Die Tür ist eingelaufen“, erzählt er selbstironisch.

Er hat gelernt, seinen unersättlichen Magen im Supermarkt auszutricksen Mittlerweile hat er gelernt, seinen ehemals unersättlichen Magen auszutricksen. Er geht zum Beispiel niemals hungrig einkaufen. „Das ist ein guter Trick“, sagt Barbara Langhoff-Recker, Fachärztin für Ernährungsmedizin.

Sie hat zusammen mit ihrem Ehemann, dem Kardiologen Dorian Recker, und der Psychotherapeutin Ruth Lümkmann das zertifizierte Abnehm-Programm „Durch Dick und Dünn“ entwickelt. „Viele Supermärkte setzen Düfte ein, um ihre Umsätze zu steigern“, erklärt sie.

Hilfreich sei auch eine Einkaufsliste. „Die macht es einfacher, gefährliche Gebiete, wie

ABNEHM-PROGRAMM

INFOABEND Am 20. Januar findet im Seminarraum der Fabrik Heeder um 19.30 Uhr ein unverbindlicher Infoabend zum Abnehmkurs „Durch Dick und Dünn“ statt.

BEGINN Der Kurs beginnt eine Woche später, am Donnerstag, 27. Januar. Mehr Infos unter Ruf 95 56 46 oder per E-Mail an: info@ddud-krefeld.de www.kardiologe-krefeld.de

SERIE Die WZ begleitet Karl Mengerlinghaus ein halbes Jahr lang beim Kampf gegen die Pfunde. Einmal im Monat wird er über Erfolge und Niederlagen, schwache Momente und mentale Stärke berichten. Die nächste Folge erscheint Mitte Januar.

zum Beispiel das Chipsregal, weiträumig zu umfahren.“ Außerdem sollten Abnehmwillige alle Kalorienbomben aus ihrer Wohnung verbannen. „Denn was da ist, wird irgendwann auch gegessen.“

Entscheidend sei aber, dass die neue Ernährungsweise lecker und sättigend ist, „sonst gibt man irgendwann entnervt auf“. Diesen Rat hat sich auch Karl Mengerlinghaus zu Herzen genommen. Er setzt täglich auf Vollkornprodukte, Gemüse und Obst. Und am Heiligen Abend kommt bei ihm ein feines fettarmes Was-serbüffelsteak auf den Tisch.



Ein Tag mit Cinderella und Co.

WZ-AKTION Sechs Gewinner dürfen mit Musical-Stars auf die Bühne.

Von Franka Gathen

Die sechs glücklichen Gewinner sind ausgelost: Lena Dentges (5), Constantin Jonat (5), Rebecca Zober (6), Tobias Gasthaus (7), Alyssa von Hasselt (9) und Hanna Pohlen (10) dürfen am 4. Januar im Pop-Musical „Cinderella“ auf der Bühne stehen. Bei der Abschlusszene des beliebten Märchens, in der Aschenputtel endlich ihren Traumprinzen heiraten kann, spielen sie als Komparsen mit.

Doch das ist nicht alles. Auf einer Backstage-Tour lernen sie die Darsteller von Cinderella (Linda Hesse), Prinz Fabian (Oliver

Arno) und ihren Freunden und Feinden kennen. Außerdem erhalten sie ein Überraschungsgeschenk von Cinderella. Vor ihrem eigenen Auftritt dürfen sie sich das Musical auch anschauen, und zwar aus der ersten Reihe.

In dem Stück wird das altbekannte Märchen der Gebrüder Grimm auf moderne Weise erzählt. Es handelt von einem armen Mädchen, das mithilfe ihrer zwei Tierfreunde und ein wenig Zauberei von ihrer bösen Stiefmutter und den beiden Stiefschwestern freikommt und einen Prinzen heiratet. Mit Popsongs und Balladen werden die Werte



Pop-Märchen nach der Vorlage der Gebrüder Grimm: „Cinderella“.

von Freundschaft, Familie und Verbundenheit vermittelt. Karten bei WZ-Ticket, Rheinstraße 76.

Der Wunsch-Zettel!
Täglich neue Geschenktipps!

Brocker – Ihr Juwelier
Neuschmuck zu top Preisen

Create your look!
Leonardo Charms breaker
19,95 €

Brocker
Das Geheimnis des Schmucks
Marktstr. 50 - 52 • 47798 Krefeld
Tel.: 0 21 51 / 36 04 35

Krefelder Stadtmarkt
Unser Angebot:

Acht Schätze, verschiedene Fleischsorten, Gemüse und Reis
4,50 €

Gebackene Erste mit Kong-Po-Sauce und Reis
4,50 €

PEKING GARDEN EXPRESS

www.krefelder-stadtmarkt.de

NIMM3
VERLAGSGRUPPE GAMBH
Wir stellen uns auf Branchen jeglicher Coolere ein!

www.nimm3.de

FröhLICHTe Weihnachten

AUGUST AUGUST FRANK GMBH & CO. KG
DRIESSENDORFER STR. 27 - 31
47798 KREFELD
FON 0 21 51 - 62 79 - 62
info@august-frank.com

Jetzt testen und genießen.
Mit dem SchnupperAbo für Bus & Bahn!

Mehr Infos unter www.vsl.de

ton-bildstudio E.FERNBACH
Ostwall 117 - 47798 Krefeld
Tel.: 0 21 51 / 61 33 05

ton-bildstudio M.FERNBACH
Hohestr. 41 - 47929 Greifrath
Tel.: 0 21 58 / 91 59 - 0