

STADTMENSCHEN

Neues Modell: Drei Weihnachtsmarkt-Tassen in einer



Es ist geschafft, sie ist wirklich da. Die Weihnachtsmarkt-Tasse 2010 erreichte gestern – gerade noch rechtzeitig – in einer Auflage von 900 Stück die Stadt. Da es im vergangenen Jahr aufgrund von Produktionsschwierigkeiten nur einige wenige gab, hat Design-Studentin Jennifer Fischer vorsichtshalber gleich drei Tassen in einer verarbeitet. „Meine Tasse stellt eine Illusion von drei ineinander gestapelten Tassen dar“, erklärt die Siegerin des Wettbewerbs. Das weiße Trinkgefäß ist mit grau-rotem Weihnachtsmann, Rentier und Krefeld-Logo versehen. Die Tasse kostet 11,90 Euro. Anna Boger und Maïke Schönebeck belegen die beiden folgenden Plätze. *cf/Foto: Andreas Bischof*

Hans und Christel Busch feiern Diamanthochzeit

60 Jahre sind Hans und Christel Busch miteinander verheiratet. Kennengelernt haben sie sich in schweren Kriegszeiten im Bunker an der Oppumer Straße. Der Klempner und die Modistin, die ab 1964 als Wirtsleute beim CHTC und dann im Haus Siebenmorgen selbstständig waren, haben drei Kinder und zwei Enkel.



Hans und Christel Busch sind seit 60 Jahren verheiratet. Foto: abt

SILVIA & THE CITY (14)

Pinkelnde Elite

Von Silvia Pyttel, einer Krefelderin in New York

Es soll Menschen geben, die New York ihr Leben lang nicht verlassen. Ich hatte jetzt – nach nur drei Monaten Daueraufenthalt in der Stadt – das Bedürfnis nach einem Tapetenwechsel und machte mich deshalb auf den Weg nach Boston.

Als ich dort nach einer vierstündigen Busfahrt ankomme, bin ich begeistert: Die Straßen sind sauber, die Luft riecht rein, nicht eine Ratte kreuzt meinen Weg. Boston ist hübsch, historisch und beherbergt die älteste Universität der USA: die Harvard University. Harvard ist bekannt für seine akademische Exzellenz und die seiner berühmten Absolventen, zu denen Bill Gates, John F. Kennedy und Barack Obama gehören. Ein Jahr an der renommiertesten Karriereschmiede der Welt kostet unschlagbare 47 000 Dollar, und inzwischen sind auch die Legenden und Mythen, die um Harvard kreisen, so vielfältig wie das Studienangebot dort. Mein Reiseführer verrät mir, es bringe Glück, wenn man einmal den linken Schuh der Gründerstatue von John Harvard reibt. Die Studenten sollen dadurch erfolgreicher und junge Frauen sogar fruchtbarer werden. Als ich jedoch meine Hand in Richtung Statue ausstrecke, werde ich gerade noch rechtzeitig von einem vorbeigehenden Studenten gewarnt. Er erzählt, dass es sich bei den Neuankömmlingen an der Universität herumgesprochen habe, dass Scharen von Touristen zum Campus kommen, um den Schuh zu berühren. Deshalb würden sie sich einen Spaß daraus machen, nachts auf das Denkmal zu urinieren.



Irgendwie ist es doch beruhigend zu wissen, dass sich spät-pubertierende Erstsemester – selbst wenn sie zur geistigen Elite der USA gehören – weltweit gleich verhalten: mit besonders viel Einfallsreichtum auf der einen und einem ausgeprägten Mangel an Vernunft auf der anderen Seite. Ich bin auf jeden Fall gespannt, welcher PINKLER der nächste amerikanische Präsident wird.

Schwerer Junge speckt ab

GESUNDHEIT Karl Mengerlinghaus bringt 132 Kilo auf die Waage. Die WZ begleitet ihn auf dem harten Weg zu einem leichteren Leben.

Von Agnes Absalon

Die Alarmglocken im Kopf von Karl Mengerlinghaus schrillten erst, als er eines Tages im Krankenhaus wach wurde. 150 Kilogramm brachte er damals auf die Waage, bei einer Körpergröße von 1,75 Metern – und das hatte verheerende Folgen für seinen Körper. „Ich hatte Wasser in der Lunge, mein Kreislauf war kollabiert“, erinnert sich der 52-Jährige. „Da kriegt man es plötzlich mit der Angst zu tun.“

SERIE DURCH DICK & DÜNN (1)

Zu diesem Zeitpunkt hatte Mengerlinghaus die Nachteile seines Gewichts bereits realisiert: Die Kleidung in Übergrößen ging ins Geld, in der Öffentlichkeit spürte er die abwertenden Blicke der Menschen, ans Fahrradfahren oder Schwimmen war nicht mehr zu denken, „weil ich schon nach der kleinsten Anstrengung fix und fertig war“. Unter Leute kam er in dieser Zeit fast gar nicht mehr. „Das Schönste war für mich, vor dem Fernseher oder PC zu sitzen“, erzählt er.

All das konnte ihn damals jedoch nicht dazu motivieren, seinen Lebenswandel zu ändern. Erst die gesundheitliche Bedrohung legte den erforderlichen Schalter um. Die ersten fünf Kilogramm brachte er alleine zum Purzeln, danach holte er sich professionelle Hilfe.

Viele Übergewichtige erkennen ihr Problem

Seit Mitte September besucht Karl Mengerlinghaus das zertifizierte Gruppen-Trainingsprogramm „Durch Dick und Dünn“, das der Krefelder Kardiologe Dorian Recker zusammen mit seiner Frau Barbara Langhoff-Recker, einer Fachärztin für Ernährungsmedizin, und der Psychotherapeutin Ruth Lümekemann entwickelt hat.

„Heute sind laut Daten der Organisation für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung 60 Prozent der Männer und 45 Prozent der Frauen in Deutschland übergewichtig. Viele von ihnen sind adipös, also krankhaft dick“, erklärt Recker. „Das ist eine erschreckende epidemieartige Entwicklung.“ Denn vor allem das Bauchfett begünstigt die Entstehung von Bluthochdruck sowie Diabetes – und damit steigt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Herzinfarkt überproportional an.

Das Fatale ist: Diese Fakten sind den meisten Übergewichtigen durchaus bekannt, allerdings schaffen es

DAS ABNEHM-PROGRAMM



Leiten das Programm: (v. l.) Barbara Langhoff-Recker, Dorian Recker und Ruth Lümekemann.

ZIEL Das Programm „Durch Dick und Dünn“ umfasst zehn Einheiten und ist an die Empfehlungen der Adipositasgesellschaft angelehnt. Es basiert auf den Säulen Ernährungs-, Verhaltens- und Bewegungstherapie, ist zertifiziert und wird von vie-

len Krankenkassen bezuschusst. Ziele sind die Änderung des Lebenswandels und damit die langfristige Gewichtsreduktion sowie -stabilisierung.

KONTAKT Mehr Informationen gibt es unter Ruf 95 56 45 sowie per E-Mail: info@ddud-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 Dezember.



viele nicht, die Finger von Cola, Süßigkeiten und fettigen Chips zu lassen. „Auch ich wusste immer, dass mein Lebenswandel nicht optimal ist“, gesteht Karl Mengerlinghaus und muss schmunzeln. „Allerdings hatte ich auch immer eine passende

Ausrede für mich parat. So fahre ich zum Beispiel gerne Motorrad, eine richtig schwere Maschine. Und die passt nur zu einem schweren Jungen wie mir.“

Seit Beginn des Programms hat er schon 13 Kilogramm abgenommen – seine Waage bleibt jetzt bei der Zahl 132 stehen. Für seine Jeans braucht er mittlerweile Hosenträger, aus der Puste kommt er auch nicht mehr so schnell. Wie hat das geklappt?

„Ich habe erkannt, wie viele Ernährungsfehler ich gemacht habe“, sagt er. „Im Kurs wurden Alternativen aufgezeigt. Jetzt esse ich nicht weniger, aber anders – zum Beispiel Obst und Blumenkohl wie ein Weltmeister, den ich vorher total ignoriert habe.“

Außerdem steht jetzt Bewegung auf seinem Wochenplan: „Ich fahre jeden Tag vier Kilometer Fahrrad und gehe einmal die Woche unter professioneller Anleitung zum Nordic Walking.“ Wichtig für die Motivation sei, dass sich Abnehmwillige kleine, realistische Ziele setzen, erklärt Psychotherapeutin Ruth Lümekemann. „Sonst sind Frust und Scheitern bereits programmiert.“ Und so will Mengerlinghaus bis Dezember eines schaffen: „Statt bisher vier dann sechs Kilometer am Stück im Nordic Walking.“

Längst braucht er Hosenträger: 13 Kilogramm hat Karl Mengerlinghaus schon abgenommen – aber für ihn ist das erst der Anfang. Foto: A. Bischof

Anzeigen

Gastronomie-Forum

Jetzt schon die Weihnachtsfeier planen

HÜCKELS MAY Der traditionsreiche Landgasthof hat verschiedene attraktive Räumlichkeiten zu bieten.

Krefeld. Für Till Reese und sein Team ist jetzt schon Weihnachten. Zumindest was die (Termin-)Planung für die kommenden Wochen angeht. Der Inhaber des Landgasthof „Hückels May“ rät allen interessierten Gästen, bereits jetzt die Termine für die privaten oder betrieblichen

Weihnachtsfeiern zu reservieren, sofern sie im Restaurant an der Gladbacher Straße 806 stattfinden sollten. „Ganz besonders für unseren Weihnachts-Brunch und unser Silvester-Menü sind frühzeitige Reservierungen nötig“, sagt Till Reese.

Wer sich vorab ein Bild vom Landgasthof machen möchte, der kann entweder zu den üblichen Öffnungszeiten vorbeischauchen. Oder aber an einem der besonderen Tage, die Reese und sein Team regelmäßig anbieten. Beispielsweise beim Sonntags-Brunch (11 bis 15 Uhr), am Dienstag zum „Steak-Tag“ oder am Donnerstag zum „Schnitzel-Tag“. Frischer Fisch, Geflügel und Salate stehen ebenso auf der Karte wie vegetarische Gerichte.

„Wir wechseln unsere Gerichte etwa alle vier Wochen, dazu gibt es jeweils tagesaktuelle Angebote“, sagt Till Reese. Gerade an den Wochenenden ist aber eine frühzeitige Reservierung ratsam, um noch einen freien Tisch zu bekommen.

Für größere Gesellschaften wird auch außer der Reihe geöffnet

Ganz gleich zu welchem Anlass: Die historische Bedeutung des Hauses dürfte jeder Gast spüren. Der Landgasthof wurde an historischer Stelle zwischen 1830 bis 1855 an der alten Krefelder Landwehr erbaut, wo sich 1642 und 1758 zwei bedeutende Schlachten um die Vorherrschaft am Niederrhein ereigneten. Heute ist der umfassend sanierte Gutshof

ein Synonym für freundliche Gastlichkeit in einzigartiger Atmosphäre. Die fünf verschiedenen Räume im Haupthaus, die Festscheune für größere Veranstaltungen und der schöne Garten bieten für jeden Wunsch das passende Ambiente. Ob Taufe, Geburtstag, Hochzeit oder Betriebsfest, von zehn bis 450 (und mehr) Personen ist alles möglich. Allein der große Saal der Scheune bietet Platz für bis zu 180 Personen und ist durch seine Raumhöhe von zwölf Metern besonders eindrucksvoll, zudem ist die Scheune auf dem aktuellen Stand der Veranstaltungstechnik.

Geöffnet ist der Landgasthof „Hückels May“ jeweils dienstags bis freitags von 17.30 bis 23.30 Uhr, außerdem sonntags



Im Landgasthof „Hückels May“ lässt sich vortrefflich feiern.

von 12 bis 23 Uhr. Montags ist Ruhetag – was allerdings an Feiertagen nicht gilt. Für Gesellschaften ab 20 Personen stehen Reese und seine Team den Gästen auch außerhalb der Öffnungszeiten zur Verfügung. Und Parkplätze sind ausreichend vorhanden. Tel. 02151/311864 www.hueckels-may.de

Westdeutsche Zeitung
Kundenforum
 Sprechen Sie uns an!
 Tel. 02151 / 855-2815
 Fax 02151 / 855-2825
anzeigenteam.k@westdeutsche-zeitung.de