



Erfttal aktuell

Die bürgernahe Stadtteilzeitung



Seniorinnen aus dem Wohnprojekt „Leben in Gemeinschaft“ haben Spaß beim Boule-Spielen auf der Euskirchener Straße

Party Service

An der Norf 72 • 41469 Neuss-Norf • + 49 2137 85 36

www.party-service-puetz.de • info@party-service-puetz.de

Liebe Erfttaler Bürger*innen,
liebe Leser*innen,

Der Frühling hat sich bereits verabschiedet und der Sommer ist mit all seiner Fülle und Pracht im vollen Gange. Zeit, die Seele baumeln zu lassen oder ausgelassen zu feiern und lange Sommerabende zu genießen. Hoffentlich können wir alle etwas Ausgelassenheit, Wärme und Genuss „auftanken“ und im Jahresverlauf lange davon profitieren.

Für unsere neue Stadtteilzeitung **Erfttal-aktuell** haben wir allerlei Neuigkeiten und Informationen gesammelt und wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen.

Ein herzlicher Dank geht wie immer an die Firmen, Praxen und Geschäfte, die durch ihre Inserate und Anzeigen unsere Stadtteilzeitung erst möglich machen.

Für das Team im Bürgerhaus Erfttal
Ulrike Rausch und Paul Petersen

	Seite
Vorwort/Impressum/Inhalt	3
KiTa Kiku Waldwichtel	4
Gebrüder-Grimm-Grundschule	5
Evangelische öffentliche Bücherei	7
Paul-Schneider Haus	8-9
Bürgerhaus: Tagesausflüge an die Nordsee	9
Bürgerhaus: Deutschkurs	10
Kontakt Erfttal: Spaß im Gras	11
Veranstaltungskalender zum Herausnehmen	14-15
Bürgerhaus: Kegeln	15
Weihnachtsmarkt	17
Menschen in Erfttal	18-19
Café International, Mittagstisch	19
Repaicafé, Trödelmarkt ...	20
Sonntagsfrühstück, Integration praktisch	21
Beratung, Kurse und Gruppen im Bürgerhaus	22-23
Lotsenpunkt Erfttal, Beratung, Veranstaltungen, Vorträge	24-26
Praxis Dr. Alex	28-30



Impressum:

Herausgeber:

Bürgerhaus Erfttal
Bedburger Str. 61
41469 Neuss
Fon: 02131/101776
Fax: 02131/179796
Email: buergerhaus-
erfttal@skm-neuss.de
www.buergerhaus-erfttal.de
Träger: Sozialdienst kath.
Männer Neuss e.V.

Redaktion und Layout:

Ulrike Rausch
Die abgedruckten Beiträge
geben nicht immer die
Meinung der Redaktion
wieder.
Für auf Fotos abgebildete
Personen liegen den
Einsendern der Beiträge die
jeweiligen
Einverständniserklärungen
vor.

Druck:

Das Druckhaus
Print und Medien GmbH
Im Hasseldamm 6
41352 Korschenbroich
Auflage: 2200

Die Stadtteilzeitung „Erfttal-
aktuell“ erscheint zwei Mal
jährlich. Sie wird kostenlos in
jeden Haushalt Erfttals
verteilt.

Wir nehmen gerne
Anregungen, Beiträge und
Artikel, die unseren Stadtteil
betreffen, entgegen.

KiTa Waldwichtel bereitet sich auf Karneval vor



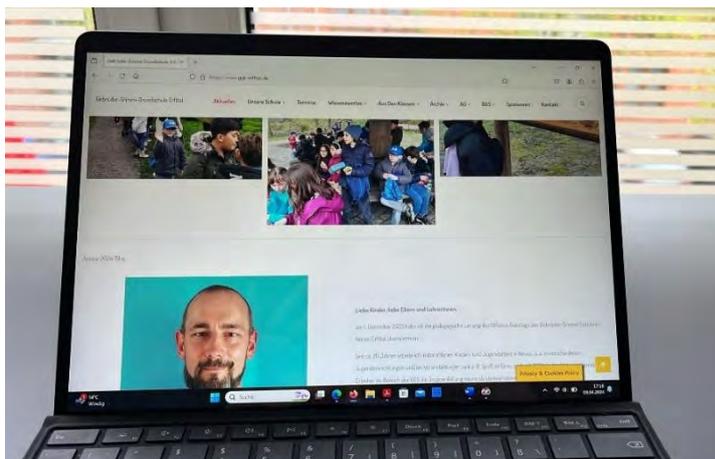
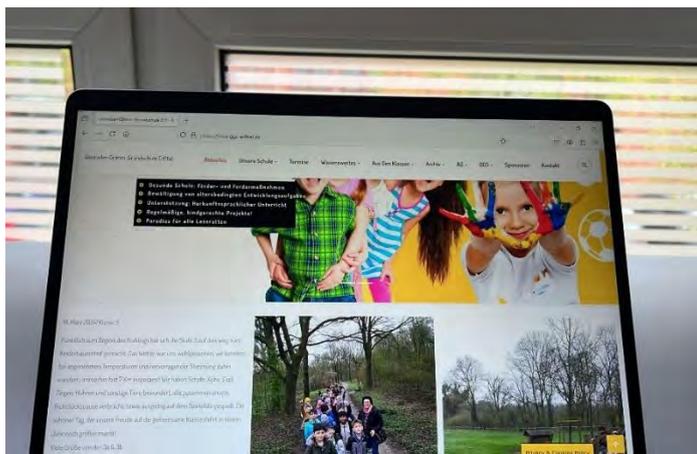
"Bald ist Karneval und wir sind schon in den ersten Vorbereitungen. Die letzten Tage haben die Gruppen angefangen Dekoration für Karneval zu basteln. Unser Motto dieses Jahr lautet:

Zusammen sind wir Kunterbunt!

Zudem probieren wir gerade eine neue Methode aus für die Karnevalbuffetliste. Dort können die Kinder und ihre Eltern gemeinsam als Team eine Entscheidung treffen, was sie mitbringen möchten. Wir freuen uns auf die weitere kunterbunte Vorbereitungszeit und natürlich auf die Karnevalsfeier."



Die Gebrüder-Grimm-Schule Erfttal



Willkommen in der Gebrüder-Grimm-Schule

Liebe Erfttaler,
die Gebrüder-Grimm-Schule will sich in dieser Ausgabe von Erfttal- Aktuell erneut vorstellen, indem wir Ihnen all die tollen

Aktivitäten, Kunstwerke, Projekte und Ausflüge präsentieren. Um zu jeder Zeit auf dem neuesten Stand zu sein, werfen Sie doch gerne mal einen Blick

auf unsere Webseite. Hier ist immer aktuell alles zu finden, was gerade Spannendes und Wissenswertes an der Gebrüder-Grimm-Schule passiert!

ENZO'S
FRISÖRSALON

Euskirchener Straße 11
41469 Neuss
Tel. 02131 / 17 73 06

Praxis für **LOGOPÄDIE**

Astrid Sellschopp
Seit 15 Jahren
Diagnostik – Beratung – Therapie
Sprachstörungen, Sprechstörungen, Stimmstörungen
Redeflussstörungen
02137-927755 und 02131-930566
Ladenzentrum Lessingplatz, Thomas Mann-Str.1-3, Neuss-Norf



Danke, denn zusammen
sind wir Neuss

So wie hier in Erfttal

In unseren attraktiven Quartieren finden Sie ein liebens- und lebenswertes Zuhause. Vielfältiger Service, starke Nachbarschaft und hohe Lebensqualität inklusive!

neusserbauverein.de



**NEU die Mieter-APP:
MeinBauverein**

Unsere Services jetzt per App, z. B.:

- Mietvertrag und Abrechnungen einsehen - per Push-up aktuelle Infos erhalten
- den Hausmeister rufen
- und vieles mehr



Evangelische öffentliche Bücherei Neuss-Erfttal

Neue Öffnungszeiten: Dienstag, Mittwoch von 16 Uhr bis 18 Uhr



Die Zusammenarbeit zwischen der evangelischen öffentlichen Bücherei und verschiedenen Einrichtungen im Stadtteil Erfttal läuft zu unserer Freude gerade sehr gut weiter. Wir haben Kindergartenkinder zu Besuch, die sich bei der Gelegenheit umschauen und eine Bücherkiste für die eigene Einrichtung zusammenstellen können. Natürlich freuen wir uns, wenn diese Kinder auch in der Ausleihezeit am Nachmittag mit ihren Eltern und Geschwistern wiederkommen, um Bücher für zu Hause auszuleihen! Mit einem Kindergarten läuft weiterhin das Projekt "bibfit" (das Kind wird zum Experten für den Besuch einer Bibliothek) im Rahmen des Vorschulprogramms. Viel Zeit verbringen wir erfreulicherweise mit den Schulkindern, die am Montag und Dienstag vormittags in die Bücherei zu verschiedenen Vorlese- bzw. Leseaktionen sowie Sprachförderspielen kommen. Die Schulkinder haben auch die Möglichkeit der Bücherausleihe in der Pause. Damit unterstützen wir gerne die Gebrüder-Grimm-Schule bei der sogenannten Leseoffensive (Stärkung der Lesekompetenz). Parallel laufen Lesepatenschaften für die Grundschul Kinder im Vormittags- und Nachmittagsbereich.

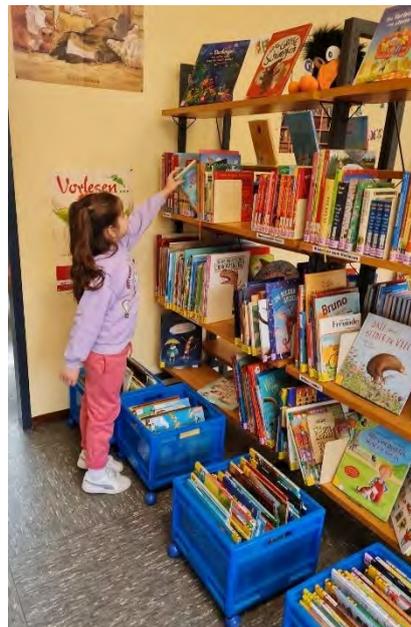
Wer hätte Lust auf diese Mitarbeit? Wir können immer engagierte Ehrenamtliche gebrauchen, die vielleicht 30 oder 60 Minuten ein oder mehrere Kinder beim Lesen unterstützen!

Die Ausleihe am Nachmittag mussten wir leider auf Dienstag und Mittwoch reduzieren, allerdings halten wir weiterhin Unterhaltungsliteratur für Erwachsene und für Jugendliche bereit, ein Besuch lohnt sich!

Kommen Sie einfach in der Ausleihezeit vorbei.
Ihr Büchereiteam



Wir sind erreichbar über
Mail ev.buecherei.erfttal@gmx.de
oder
telefonisch 02131168313
(während der Öffnungszeiten und auf AB).



Neues Logo, gleiche Helden

Neusser Diakonieverbund tritt mit neuem Logo auf



Mit zwei Tochtergesellschaften und rund 25 Einrichtungen ist das **Diakoniewerk Neuss-Süd e.V.** einer der größten Sozialträger in der Stadt Neuss. Zahlreiche Angebote der Alten- und Jugendhilfe werden gemeinnützig betreut und ermöglichen Menschen ein generationsübergreifendes, wertschätzendes Miteinander. Die unter dem Träger vereinten Dienstleistungen reichen von Modellen der stationären und ambulanten Altenpflege über Seniorenwohnen bis hin zu Tageseinrichtungen für Kinder, Familienzentren und offener Ganztagsbetreuung an Grundschulen. Dabei ist die **Diakonie Neuss-Süd gGmbH** Spezialist für das komplette Spektrum der Altenhilfe - ob Tagespflege, Seniorenzentrum oder mobiler Pflegedienst.

Die **Evangelische Jugendhilfe Neuss-Süd gGmbH** verantwortet dagegen 15 Tageseinrichtungen für Kinder, sowie Familienzentren und bietet ein pädagogisches Netzwerk für Familien im Rhein-Kreis Neuss.

Im Allgemeinen setzt sich ein Logo aus Symbolen, Bildern oder Schriftzügen zusammen und ist für Betrachter das Wiedererkennungsmerkmal einer bestimmten Marke oder eines Unternehmens. Als optischer Eckpfeiler sollte ein



Logo demnach einprägsam sein und eine bestimmte Bedeutung vermitteln, damit die Aufmerksamkeit der Öffentlichkeit erregt und die passende Zielgruppe erreicht wird. Um die drei großen Arbeitsbereiche des

Trägers – **Jugendhilfe, Altenhilfe und Verwaltung** – nicht nur in der alltäglichen Kooperation, sondern auch visuell zu vereinen, durfte das Diakoniewerk Neuss-Süd e.V. im vergangenen Jahr ihr **neues Verbundlogo** präsentieren.



*Das Verbundlogo ziert auch bereits Flyer und Dienstwagen der Tagespflege für Senior*innen „Paul-Schneider-Haus“ in Neuss-Erfttal.*



Der Verein tritt damit symbolisch als Sozialträger auf, der vielfältige Angebote für junge und alte Menschen unter einem Dach zusammenbringt. Als unternehmens- und bereichsübergreifendes Verbindungselement zielt der **Dreiklang** auch die Logos der Tochtergesellschaften. Die Gestaltung macht deutlich, dass alle unter dem Träger vereinten Angebote und Mitarbeitenden in der Unternehmensphilosophie, dem Selbstverständnis und diakonischen Profil zusammenstehen und sich gegenseitig ergänzen. Das bunte Farbbild des neuen Logos spiegelt lebendige, vielseitige Einrichtungen wider, in denen sich Menschen wohlfühlen, sowie möglichst individuell und selbstbestimmt entfalten können. Qualifizierte Pflege und wertschätzende Betreuung aller Altersklassen gehen beim Träger also Hand in Hand und haben denselben Ursprung: den Wunsch, Menschen in ihren persönlichen Kontexten begleitend zur Seite zu stehen und gemeinsam echte Lebensqualität zu gestalten.



Das Bürgerhaus Erfttal (SKM Neuss e.V.) bietet an:

Familien–Tagesausflüge in den Sommerferien 2024 für Erwachsene mit Kindern

3 Tagesausflüge jeweils dienstags

Am 16.07. 23.07. 30.07.2024

Ein Tag an der Nordsee – Katwijk/ NL



Der Badeort Katwijk liegt direkt am Meer zwischen Den Haag und Amsterdam, nahe der alten Universitätsstadt Leiden. Die Strandpromenade und der fünf Kilometer lange Sandstrand laden zum Spaziergang und einem Bad in der Nordsee ein. Sie können den weißen Leuchtturm von Katwijk – einer der ältesten Leuchttürme der Niederlande – erklimmen, von dort sehen Sie den Nachbarort Scheveningen und die Stadt Leiden. Nach Leiden gibt es eine gute Busverbindung, so dass die Stadt gut erreichbar ist.

Mittags öffnet in Katwijk ein bunter Touristenmarkt. Mit ca. 130 Ständen ist er einer der größten Märkte in den Niederlanden. Falls das Wetter einmal gar nicht sommerlich sein sollte, gibt es die Möglichkeit, das subtropische Hallenbad Aquamar zu besuchen – Badesachen können also immer eingepackt werden.

Teilnehmerbeitrag: Erwachsene: 20,00 €, Kinder: 10,00 €.

Abfahrt am Bürgerhaus: 7:30 Uhr, Rückkehr: ca. 20:00-20:30 Uhr.

Anmeldung nur in Verbindung mit Zahlung des Teilnehmerbeitrages an der Infotheke im Bürgerhaus! Die Erstattung der Kosten für Teilnehmende bis 18 Jahre kann für Sozialleistungsempfänger über Bildung und Teilhabe beantragt werden. Bitte bei Frau Rausch nachfragen.



**Infos im Bürgerhaus Erfttal (SKM Neuss e.V.)
Bedburger Str. 61,
41469 Neuss,
Tel: 02131/101776
www.buergerhaus-erfttal.de**





Jetzt kostenlos



Eltern lernen Deutsch

(mit Kinderbetreuung)

Wann: ab 04. Juni 2024

WO: Bürgerhaus Erfttal

WER: Eltern, deren Kinder in Erfttal eine Kita oder die Grundschule besuchen

**WANN: dienstags u. donnerstags
jeweils 11. - 12.30 h**



Anmeldung

ab sofort

im Bürgerhaus Erfttal

Bedburger Str. 61, Tel. 10 17 76

www.buergerhaus-erfttal.de

WILLKOMMEN

欢迎

स्वागत

BIENVENIDA

WELCOME

BIENVENUE ようこそ

добро пожаловать

ترحيب BEM-VINDO

Mit freundlicher
Unterstützung der



Spaß im Gras

08. bis 19. Juli 2024



Zelten solange ihr wollt
Für 12 - 16 jährige
Sportplatz Grimlinghausen



Stadt  Neuss

 Malteser
Kinder- und
Jugendzentrum



Kontakt Erfttal
Kinder- und Jugendzentrum

12 € pro Tag

Info-Tel.: 02131 166800

Info: www.spass-im-gras.info



Wir liefern*



* Geschäftsausstattungen, Flyer, Folder, Broschüren, Kataloge, Bücher, Plakate, Großformatdrucke, Verpackungen, Sonderanfertigungen u. v. m. nach Ihren Vorlagen.

Auch im übertragenen Sinne liefern wir ab.
Als Qualitätsdruckerei im Raum Düsseldorf produzieren wir Ihre Ideen. Sprechen Sie uns an, wir freuen uns auf Sie.

Alles ums
Rad...



für Race
und Fun!

Individuelle und qualitativ hochwertige Fahrräder

Arno's Bikestore · Inh. Arno Gummich · Kölner Str. 444 · 41468 Neuss
Tel: 02131 - 29 11 218 · info@arnos-bikestore.de · www.arnos-bikestore.de

Dr. M. Karimi

Unser Service für Sie:

**Verschenken Sie nichts! Beantragen Sie Ihre
Pflegehilfsmittelpauschale und sichern sich bis zu 40,00 €
im Monat!***

Gem. Sozialgesetzbuch (XI §40) haben pflegebedürftige Versicherte einen gesetzl. Anspruch auf Kostenübernahme für Pflegehilfsmittel im Wert von bis zu 40,00 €* im Monat (480,00 €/Jahr)*



Niederrhein-APOTHEKE

Euskirchener Straße 5 - 41469 Neuss-Erfttal
Tel.: 02131-166802



Für Dich. Für Neuss.



stadtwerke
neuss 

Veranstaltungskalender für Erfttal: Juli bis Dezember 2024

Datum	Uhrzeit	Veranstaltung	Veranstalter
Juli 2024			
Di. 02.07.	10:00 Uhr	Offenes Treffen der Ehrenamtlichen und Interessierten	Lotsenpunkt im Bürgerhaus
Mo. 08.07.	14:00 Uhr	Kegeln	Bürgerhaus Erfttal
Di. 09.07.	14:00 Uhr	Sprechstunde für Mieter der LEG im Bürgerhaus	Bürgerhaus/LEG
Do. 11.07.	15:00 Uhr	Seniorenachmittag im Pfarrheim	kath. Kirchengemeinde
Mo. 15.07.	14:00 Uhr	Digital-Coaching	Lotsenpunkt im Bürgerhaus
Di. 16.07.	7:30 Uhr	Familientagesausflug nach Katwijk/NL	Bürgerhaus Erfttal
Di. 23.07.	7:30 Uhr	Familientagesausflug nach Katwijk/NL	Bürgerhaus Erfttal
Mi. 24.07.	15:00 Uhr	Repaircafé	Bürgerhaus Erfttal
Do. 25.07.	15:00 Uhr	Seniorenachmittag im Pfarrheim	kath. Kirchengemeinde
Di. 30.07.	7:30 Uhr	Familientagesausflug nach Katwijk/NL	Bürgerhaus Erfttal
August 2024			
Mo. 05.08.	14:00 Uhr	Kegeln	Bürgerhaus Erfttal
Do. 08.08.	15:00 Uhr	Seniorenachmittag im Pfarrheim	kath. Kirchengemeinde
Di. 13.08.	14:00 Uhr	Sprechstunde für Mieter der LEG im Bürgerhaus	Bürgerhaus/LEG
Do. 22.08.	15:00 Uhr	Seniorenachmittag im Pfarrheim	kath. Kirchengemeinde
Mi. 28.08.	15:00 Uhr	Repaircafé	Bürgerhaus Erfttal
September 2024			
Sa. 07.09	ab 9:00 Uhr	Trödelmarkt rund ums Bürgerhaus	Bürgerhaus Erfttal
Mo. 09.09	14:00 Uhr	Kegeln	Bürgerhaus Erfttal
Di. 10.09.	14:00 Uhr	Sprechstunde für Mieter der LEG im Bürgerhaus	Bürgerhaus/LEG
Do. 12.09.	15:00 Uhr	Seniorenachmittag im Pfarrheim	kath. Kirchengemeinde
So. 15.09.	11:30 Uhr	Herbstschmaus am Kartoffelfeuer	kath. Kirchengemeinde
Mo.16.09.	16:30 Uhr	Vortrag zu Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht	Lotsenpunkt im Bürgerhaus
Mi. 25.09.	15:00 Uhr	Repaircafé	Bürgerhaus Erfttal
Do. 26.09.	15:00 Uhr	Seniorenachmittag im Pfarrheim	kath. Kirchengemeinde
Sa. 28.09.	19:30 Uhr	Oktoberfest (veranstaltet von der Pfarrjugend)	kath. Kirchengemeinde
Oktober 2024			
Sa. 05.10.	ab 9:00 Uhr	Trödelmarkt rund ums Bürgerhaus	Bürgerhaus Erfttal
Di. 08.10.	10:00 Uhr	Offenes Treffen der Ehrenamtlichen und Interessierten	Lotsenpunkt im Bürgerhaus
Di. 08.10.	14:00 Uhr	Sprechstunde für Mieter der LEG im Bürgerhaus	Bürgerhaus/LEG
Mo. 07.10.	14:00 Uhr	Kegeln	Bürgerhaus Erfttal
Do. 10.10.	15:00 Uhr	Seniorenachmittag im Pfarrheim	kath. Kirchengemeinde
Mi. 16.10.	14:00 Uhr	Erntedankfest	Lotsenpunkt im Bürgerhaus
Mi. 23.10.	15:00 Uhr	Repair-Café	Bürgerhaus Erfttal
Do. 24.10.	15:00 Uhr	Seniorenachmittag im Pfarrheim	kath. Kirchengemeinde
November 2024			
Fr. 1.11. - So. 17.11.		Theateraufführungen "Kleinen Bühne" bis zum 17.11. folgen 18 weitere Aufführungen	kath. Kirchengemeinde
Sa. 02.11.	ab 9:00 Uhr	Trödelmarkt rund ums Bürgerhaus	Bürgerhaus Erfttal
Mo. 04.11.	14:00 Uhr	Kegeln	Bürgerhaus Erfttal
Di. 12.11.	14:00 Uhr	Sprechstunde für Mieter der LEG im Bürgerhaus	Bürgerhaus/LEG
Do. 14.11.	15:00 Uhr	Seniorenachmittag im Pfarrheim	kath. Kirchengemeinde
Mi. 27.11.	15:00 Uhr	Repair-Café	Bürgerhaus Erfttal
Do. 28.11.	15:00 Uhr	Seniorenachmittag im Pfarrheim	kath. Kirchengemeinde
Sa.30.11.		ab 14:00 Uhr: Weihnachtsmarkt auf dem Rijekaplatz	Netzwerk Erfttal

Veranstaltungskalender für Erfttal: Juli bis Dezember 2024

Datum	Uhrzeit	Veranstaltung	Veranstalter
Dezember 2024			
Mo. 02.12.	14:00 Uhr	Kegeln	Bürgerhaus Erfttal
Mo. 09.12.	15:00 Uhr	Nikolaus-Café	Lotsenpunkt im Bürgerhaus
Di. 10.12.	14:00 Uhr	Sprechstunde für Mieter der LEG im Bürgerhaus	Bürgerhaus/LEG
Do. 12.12.	15.00 Uhr	Seniorenachmittag im Pfarrheim	kath. Kirchengemeinde
	15.00 Uhr	Seniorenachmittag im Pfarrheim	kath. Kirchengemeinde

Kegeln mit dem Bürgerhaus Erfttal

Alle, die einen fröhlichen Nachmittag in netter Gesellschaft verbringen wollen, sind eingeladen.

*Die Teilnahme ist auch für Rollator- und Rollstuhlfahrer*innen möglich.*

Teilnehmen können **Alle**, auch Rollatornutzer und Rollstuhlfahrer!



Die nächsten Termine:

8. Juli

5. August

9. September

7. Oktober

4. November

2. Dezember

Bitte an der Infotheke im
Bürgerhaus oder
☎ 02131/101776 anmelden"

Zur Titelseite:

Zum Dreck-Weg-Tag kann jeder ein Zeichen setzen und gegen die Vermüllung von Orten und Landschaften beitragen.

Auf unserem Foto bereiten sich die Schulkinder der Gebrüder-Grimm-Grundschule gerade vor, Müll in und um Erfttal einzusammeln.

Organisiert wird die Aktion jedes Jahr vom Bürgerhaus.



Öffnungszeiten :

Dienstag - Freitag
von 9.00 Uhr - 18.00 Uhr

Samstag
von 8.00 Uhr - 14.00 Uhr

*Salon
R.-L. Braun*

Lechenicher Straße 11
41469 Neuss (Erfttal)
Tel. 0 21 31 - 15 09 03

Seit 5 Jahren stehen mein Team und ich für gutes Hören in Gnadental



Vereinbaren Sie einen Termin mit uns:

02131 / 539 50 58 oder
www.hoerakustik-groebe.de

Im Ladenzentrum Gnadental
Artur-Platz-Weg 13



Der Weihnachtsmarkt in Erfttal

Zum zweiten Mal konnten wir uns an einem Weihnachtsmarkt des Erfttaler Netzwerkes erfreuen. Zum zweiten Mal? Das bedeutet, bald wird es zur Tradition. **Der dritte Weihnachtsmarkt im Advent 2024 wird bereits fleißig geplant und findet am 30. November statt.**

Netzwerk? Das bedeutet, dass ganz viele Einrichtungen, die sonst ganz andere Arbeit machen, einen Stand auf dem Weihnachtsmarkt aufstellen, adventlich schmücken und etwas

anbieten. Zum Beispiel sind viele KiTas dabei, die Streetworker, die Pfarrjugend, der Bürger-Schützen-Verein oder das Bürgerhaus.

Koordiniert wird die Planung vom BSV-Erfttal. Wenn dann die Planung erfolgreich abgeschlossen ist, kommen alle und bauen mit großer Freude ihre Stände auf. Wir wünschen allen Besucherinnen und Besuchern **unseres** Weihnachtsmarktes ein schönes Erlebnis adventlicher Vorfreude.



Frisches Trinkwasser

Seit 2018 im Bürgerhaus Erfttal:
Wasserflasche mitbringen,
Kostenlos auffüllen lassen,
Leitungswasser trinken,
Umwelt schonen,
Plastikmüll sparen!



Erste Refill-Station in Neuss



Physiotherapie Praxis Jörg Gernhuber

Wir bieten folgende Behandlungen an:

Krankengymnastik

Trigger Point
(Auslösepunkt in der Muskulatur)

Biomechanische Stimulation
(Eine mechanische Einwirkung auf den Körper)

Manuelle Lymphdrainage
(Entstauungstherapie geschwollener Körperregionen)

Physiotape/Medi-Taping
(unterstützt und aktiviert körpereigene Heilungsmechanismen)

Komplexe Schmerztherapie

- **B**ehandlung auf neurologischer Basis
- **K**älte-/**W**ärmetherapie (Fango und Heißluft)

Termine nach Vereinbarung

Euskirchener Str. 5
41469 Neuss-Erfttal

Telefon: 02131/166550

Wir freuen uns
auf Ihren Besuch



„Menschen in Erfttal – Migrant*innen aus unserer Mitte“

Mit einer neuen Reihe „*Menschen in Erfttal – Migrant*innen aus unserer Mitte*“ möchten wir in dieser und den kommenden Ausgaben der *Erfttal aktuell* Menschen mit Migrationsgeschichte vorstellen, die mit Ihrer Biografie Vorbild für eine gelungene Integration und Teilhabe in unserem Gemeinwesen sind. In der vorliegenden Ausgabe machen Frau Donata Dreißig und Frau Filomena Principe den Anfang – herzlichen Dank dafür. Wir möchten mit dieser Reihe insbesondere den jungen zugewanderten Menschen in Erfttal Mut und Zuversicht auf ein zufriedenes und erfolgreiches Leben in ihrer neuen Heimat machen. Wenn auch Sie in Erfttal leben und sich und Ihre Migrationsgeschichte in dieser Rubrik vorstellen möchten, melden Sie sich gerne im Bürgerhaus unter Tel. 101776.

Donata Dreißig: Vor circa 30 Jahren, im Februar 1994, bin ich quasi im Alleingang aus Italien (Florenz/Toskana) nach Deutschland ausgewandert, ich habe sozusagen "Migrationsvordergrund". Damals war ich mit meinem Studium in Florenz fertig, beschloss daraufhin in Düsseldorf an der Heinrich-Heine-Universität ein Praktikum in der Biologie zu absolvieren und anschließend dort zu promovieren.

Warum bin ich damals ausgewandert?

Das hat vor 30 Jahren keiner in meinem Freundeskreis in Florenz verstanden. Ich wollte eine Lebenserfahrung im Ausland machen, obwohl ich meine Stadt, mein Land und meine Familie liebte. Daraus sind (bisher) 30 wunderbare Jahre, 22 davon in Neuss-Erfttal, geworden!

Konnte ich damals schon Deutsch sprechen?

Auf keinen Fall! Ich habe allerdings schnell Kurse der VHS in Düsseldorf am Abend, nach dem Praktikum, belegt, damit ich ein Sprach-Zertifikat für die Universität erlangen konnte. Außerdem wollte ich gerne

Leute kennenlernen, am Leben teilnehmen und das hätte ohne Sprache gar nicht funktioniert! Die deutsche Sprache liebe ich weiterhin sehr....

Im Jahr 2001 bin ich mit meinem Mann und unserer Tochter von Düsseldorf nach Neuss-Erfttal umgezogen und in den folgenden Jahren haben noch zwei (Neusser) Jungs, unsere Söhne, die Familie Dreißig erweitert...

In Erfttal bin ich sehr glücklich, habe zuerst an Krabbelgruppen und später an Spielgruppen der katholischen und der evangelischen Kirche mit meinen Kindern teilgenommen, bin im Gemeindeleben der katholischen Gemeinde St. Cornelius, nach meinen Möglichkeiten, eingebunden und seit 2005 in der evangelischen öffentlichen Bücherei (damals noch im Paul-Schneider-Haus) ehrenamtlich aktiv. Damit komme ich auch auf meine Leidenschaft zu sprechen, das Lesen (auf Deutsch und auf Italienisch!) und jede Beschäftigung mit Büchern ...

Beruflich bin ich seit nun mal 15 Jahren an der Gebrüder-Grimm-Schule in Erfttal als Lehrkraft tätig, nachdem ich als Vertretungslehrerin angefangen habe. Damit habe ich allerdings meinen Traumberuf gefunden, denn ich bin sehr gerne an dieser Schule. Aus diesem Grund bin ich ehrenamtlich im Vorstand des Fördervereins der



Grundschule als Schatzmeisterin, und bemühe mich, mit einigen anderen engagierten Mitgliedern, Sponsoren und Gelder für unsere Grundschulkinder zu gewinnen, damit den Kleinen immer wieder schöne Unternehmungen ermöglicht werden (Theaterbesuche, Ausflüge, besondere Aktivitäten in der Schule selbst...).

Ich mag mein Leben in meiner Wahlheimat, insbesondere in meinem Stadtteil Erfttal, habe eine wunderbare, freundliche Nachbarschaft und schätze hier die Ruhe, die Nähe an Stadt (und noch größere Städte) und Infrastruktur sowie an Erft und Rhein und die Erholungsmöglichkeiten in der Natur. In Florenz und in der Toskana habe ich noch Teile meiner Familie und einige Freunde aus meiner Kindheit und Jugend, weswegen ich regelmäßig gerne hinfahre. In Erfttal habe ich allerdings auch eine italienische Freundin, wenn ich schon mal Lust auf meine Muttersprache habe...



Filomena Principe: Ich bin 1970 in Italien geboren und habe dort mein Abitur gemacht und ein Wirtschaftsstudium angefangen. Im Sommer 1990 habe ich meinen Mann kennengelernt, den ich dann 1993 geheiratet habe. Wir sind im selben Jahr noch nach Düsseldorf gezogen, weil er dort schon eine feste Arbeitsstelle hatte. In Düsseldorf war

ich in der italienischen Gemeinde sehr aktiv, weil ich Kontakt mit Leuten haben wollte. Ab 1994 habe ich bei der Rheinischen Feinkost gearbeitet und dort auch nebenbei Deutsch gelernt, da ich keinen Sprachkurs besucht habe.

1997 und 1998 kamen unsere ersten zwei Kinder zur Welt, dann sind wir 2000 nach Neuss gezogen. Am Anfang war ich zwar mit dem Umzug nach Neuss nicht glücklich, da es wieder eine Umstellung war, aber auch hier habe ich schnell Möglichkeiten gefunden, bei denen ich neue Menschen kennen lernen und mich engagieren konnte. Ich bin mit den Kindern in der Bücherei im Paul-Schneider-Hausgewesen und ich habe mich in die kleine Bücherei verliebt, weil sie nur von Personen, die ehrenamtlich gearbeitet haben, organisiert und verwaltet wurde. Deshalb habe ich das Büchereiteam schnell unterstützt. Die Kinder meldeten wir im katholischen Kindergarten in Erfttal an und auch dort lernte ich andere



Café International

Ein Treffpunkt für Frauen in netter Atmosphäre bei Kaffee oder Tee. Neben anregenden Gesprächen können Feste und gemeinsame Unternehmungen geplant werden.

Dienstags:
15:00 - 17:00 Uhr,
Freitags:
9:30 - 11:30 Uhr

Bei gutem Wetter trifft man sich draußen auf der Bürgerhaus-Terrasse direkt an der Ecke zur Euskirchener Straße. Ein gemütlicher Ort für eine kleine Kaffee- oder Teepause für Alle!



Informationen unter
Tel. 02131/101776
im Bürgerhaus Erfttal,
Bedburger Str. 61, 41469 Neuss.



Mittagstisch im Bürgerhaus Erfttal

Bedburger Str. 61, 41469 Neuss,
Telefon: 02131/101776
Ein Hauptgericht und ein Dessert für 5,00 €
Montags bis freitags von 12:00 – 13:00 Uhr.
Bitte einen Tag vorher anmelden.



Auch als Gutschein erhältlich, eine prima Geschenkidee!
Den Menüplan des Monats finden Sie unter:
www.buergerhaus-erfttal.de

ANKÜNDIGUNG:

Bald feiern wir die Eröffnung unserer neuen, modernen Küche und die Wiedereröffnung der Cafeteria, auf die wir während der Umbauphase verzichten mussten.

Das Erdgeschoss des Bürgerhauses hat sich herausgeputzt.

Bitte beachten Sie unsere Aushänge und Ankündigungen auf unserer Homepage und in der Presse.

Wir freuen uns, wenn Sie dabei sind.

Ihr Küchenteam des Bürgerhauses

„Menschen in Erfttal – Migrant*innen aus unserer Mitte“

... und unseren Sohn beim Fußball an. Auch dort entstanden wieder neue Freundschaften und Bekanntschaften, die mir dabei geholfen haben, mich mehr in Erfttal zu integrieren und zu engagieren. 2009 kam unser drittes Kind zu Welt. Durch den erneuten Kontakt zum Kindergarten arbeite ich nun seit mehr als 10 Jahren im Kindergarten St. Cornelius, in dem ich dort 2x in der Woche für die Kinder frisch koche.

Durch meine ältere Tochter habe ich ebenfalls Kontakt zur Grundschule bekommen, in der ich seit ca. 3 Jahren in der OGS der Gebrüder-Grimm-Grundschule als Betreuerin arbeite.

Heute kann ich sagen, dass ich sehr glücklich bin, dass wir nach Neuss gezogen sind. Meine Kinder, mein Mann und ich engagieren uns in verschiedenen Gruppierungen aus Erfttal und hoffen, dass wir viele Erfttaler motivieren können, sich ebenfalls zu engagieren.

Repair-Café im Bürgerhaus Erfttal



aus Alt mach NEU!

Das Repair-Café hat seit Januar 2022 seinen festen Platz im Bürgerhaus. Handwerklich und technisch versierte Männer und Frauen treffen sich hier in gemütlicher Runde, um bei einer Tasse Kaffee kleinere, defekte Haushaltsgeräte, Spielzeuge oder Ähnliches wieder fit zu machen. Wenn Sie solche Geräte zuhause haben und diese zu schade zum Wegwerfen sind, bringen sie die Geräte gerne hier vorbei.

24.07. – 28.08. – 25.09. – 23.10. – 27.11.2024
- immer um 15:00 Uhr
wird im Bürgerhaus repariert

Gemeinsam für Nachhaltigkeit, eine saubere Umwelt und gesundes Klima!



Bürgerhaus Erfttal, Bedburger Str. 61, 41469 Neuss

☎ 02131/101776



www.buergerhaus-erfttal.de

Unsere Erft-Taler, Gebäck, frisch aus der Bürgerhaus-Küche

Ein prima Geschenk für gute Freunde – oder zum Selbstgenießen!



4 Stück für 1,-€ an der Infotheke des Bürgerhauses. Mit dem Kauf des Gebäcks unterstützen Sie unser Projekt Mittagstisch.

Die Vitrine zum Geben und Nehmen



In der Cafeteria des Bürgerhauses steht ein großer Glasschrank. Wir laden alle dazu ein, Bücher mitzunehmen – ODER – Bücher hineinzulegen (natürlich nur Literatur, die andere Menschen auch mit Freude lesen).

Trödelmarkt rund ums Bürgerhaus Erfttal



von 09:00-14:00 Uhr

Jeweils samstags

Standgebühr 5,- € pro Tisch

Unsere Cafeteria hat für Sie während des Marktes geöffnet.

Herzlich willkommen!

Ihr Bürgerhaus-Team



Bedburger Str. 61
41469 Neuss

☎ Tel. 02131-101776



Termine 2024:

7. September

5. Oktober

2. November

Das Tauschregal

Immer zu den Öffnungszeiten des **Café International** und bei gutem Wetter steht unser Tauschregal draußen auf der Terrasse des Bürgerhauses. Sie sehen es von der Euskirchener Straße aus.

Und so einfach geht es:

Einen Gegenstand hineinlegen, einen anderen herausholen – bitte immer unbeschädigt und sauber!



Sonntags- frühstück im Bürgerhaus Erfttal

Immer mal wieder sonntags servieren wir ein reichhaltiges Frühstück mit Brot, Brötchen, süßem und herzhaftem Belag und dazu Obst und Gemüse der Saison, Kaffee oder Tee zum Preis von **6,00 €**. Eiergerichte werden zusätzlich angeboten. Wir freuen uns auf Sie!

Bitte fragen Sie an der Infotheke nach Terminen. (02131/101776)



BESTATTUNGEN NORBERT ESSER

02137-2107

Erledigung sämtlicher Formalitäten. Im Trauerfall sind wir, Gabriele und Cornelia Esser, auch an Sonn- und Feiertagen für Sie erreichbar.



Nievenheimer Str.7
41469 Neuss - Norf

Berghäuschensweg 121
41468 Neuss - Gnadental

Neukirchener Str.1
41470 Neuss - Rosellerheide

Telefon: 02137-2107
info@bestatter-esser.de
www.bestatter-esser.de



Integration - *praktisch*

Dieses Angebot richten wir an Personen, die sich aufgrund von Flucht und Migration neu orientieren müssen. Wir unterstützen bei der Integration und fördern vor, während oder nach den obligatorischen Integrationskursen durch lebenspraktische Tipps zu unterschiedlichen Themen und Fragestellungen.

Z. B.:

- Wie finde ich eine eigene Wohnung?
- Was benötige ich für einen Arztbesuch?
- Welche Ämter sind für was zuständig?
- Welche Ausweise und Papiere sind wichtig?
- Wie bekommt mein Kind einen Kita-Platz?
- Wo und wie kaufe ich eine Busfahrkarte?
- usw.



Wir treffen uns in netter Runde
regelmäßig
**dienstags und donnerstags
von 12:30 – 14:00 Uhr**
im Bürgerhaus Erfttal.
Kursleitung: Sylwia Megger

Die Teilnahme ist kostenlos





Sozialdienst kath. Männer Beratung im Bürgerhaus Erfttal



Bürgerhaus Erfttal
Bedburger Str. 61
41469 Neuss

☎ 01231/101776

📠 02131/179796



buengerhaus-erfttal@skm-neuss.de



www.buengerhaus-erfttal.de

Kurzauskünfte und Dienstleistungen an der Infotheke:

Werner Kloth

montags-freitags: 9:00-14:00 Uhr
dienstags und donnerstags auch
14:00-17:00 Uhr

Kopierservice, Faxservice,
Briefmarkenverkauf, Vermietung
von Räumlichkeiten.



Besuchen Sie auch unser Bistro an der Infotheke

Anlaufberatung, SKM Neuss e.V.:

Paul Petersen

donnerstags 15:00-18:00 Uhr
und nach Vereinbarung



Anlaufberatung, SKM Neuss e.V.:

Ulrike Rausch

dienstags: 15:00-18:00 Uhr
donnerstags: 10:00-12:30 Uhr
und nach Vereinbarung



Lotsenpunkt,

eine Kooperation der Stadt Neuss
und des SKM Neuss e.V.:

Carina Flick

montags: 16:00-18:00 Uhr
dienstags: 10:00-12:00 Uhr
und nach Vereinbarung
Tel: 02131/101917



Informations- und Beratungsangebot des Jugendamtes,

eine Kooperation des der Stadt Neuss und dem SKM e.V. Neuss:

Der **ASD** (Allgemeiner Sozialer Dienst) ist immer am ersten Dienstag im Monat von 15:00-16:30 Uhr im Bürgerhaus.

Tel: 02131/101776

Schuldner- und Insolvenzberatung, SKM Neuss e.V.:

Barbara Schneiders

Beratung nach Terminabsprache
unter: Tel: 02131/924835



Achten Sie bitte auch auf Hinweise zu unseren Informationsveranstaltungen. Der Eintritt ist kostenlos.

Rechtsberatung:

Norbert Blinken, Rechtsanwalt

Nach Terminabsprache unter Tel:
02133/45281



Familien- und Erziehungsberatungsstelle der Stadt Neuss,

eine Kooperation des der Stadt Neuss und dem SKM e.V. Neuss:

Elke van der Linden

Offene Sprechstunde im Bürgerhaus immer am ersten Dienstag im Monat von 14:00-16:00 Uhr



Offene Gruppenangebote:

Café International

Treffpunkt für Frauen aus aller Welt.
Interessante Gespräche bei Kaffee oder Tee.
Feste, Unternehmungen, Frühstück, Spielen,
Tanzen ... Alles ist möglich.
Dienstags: 15:00 – 17:00 Uhr,
freitags: 9:30 – 11:30 Uhr
Leitung: Nesrin Alali
Info im Bürgerhaus: Tel. 02131/101776

Kreativtreff

Mittwochs von 14:00-16:00 Uhr ...
trifft sich der Kreativkreis bei einer Tasse
Kaffee/Tee zum gemütlichen Beisammensein und
netten Gesprächen. Kommt doch mal vorbei und
schaut euch die nette und fröhliche Runde an.
Info: Margret Peters, Tel: 02131/130765

Kochverein Novesia

Jeden 4. Donnerstag im Monat von
18:00 – 22:00 Uhr
Info: Wolfhardt Scholz oder im Bürgerhaus

**Seniorenachmittag
in der Cafeteria des Bürgerhauses**

Freitags 15:00-19:00 Uhr
Leitung: Ella Kühl, Tel: 02137/933533

Frauen-Kochgruppe

Jeden 3. Mittwoch im Monat ab 18:00 Uhr
Info: Sonja Otter-Schulte oder im Bürgerhaus

Eltern lernen Deutsch (mit Kinderbetreuung)

Sprachkurs für Eltern, deren Kinder in Erfttal eine
KiTa oder die Grundschule besuchen.
Dienstags und donnerstags: 12:30 – 14:00 Uhr
Leitung Sylwia Megger
Infos auch auf S. 17

Integration praktisch

Dienstags und donnerstags: 12:30 – 14:00 Uhr
Leitung Sylwia Megger

**Freie Suchtselbsthilfegruppe Neuss-
Süd**

Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für
Suchtkranke und Angehörige.
Montags 19:30-21:00 Uhr
Leitung: Kurt Naumertat
Tel.: 0176-96009806



Kurse mit Anmeldung:

Yoga mit Stuhl

Yogaübungen kann man auch auf einem Stuhl
oder im Rollstuhl machen. Der Kurs findet im
Erdgeschoss statt.
Barrierefreier Zugang ist gewährleistet.
Dienstags: 15:00-15:45 Uhr
10 Einheiten: 35,00 €
Leitung: Annica Vaesen
Tel: 0173-7300908
Info und Anmeldung auch im Bürgerhaus

*Wohnung zu klein/Wohnung zu
groß oder keine Lust, im Alter
allein zu wohnen?*

Da haben wir vielleicht was für Sie...

**Die Erfttaler Wohnbörse
unverbindlich und kostenlos!!!**

Das Bürgerhaus Erfttal bietet auf seiner
Homepage, [www.buergerhaus-
erfttal.de](http://www.buergerhaus-erfttal.de)

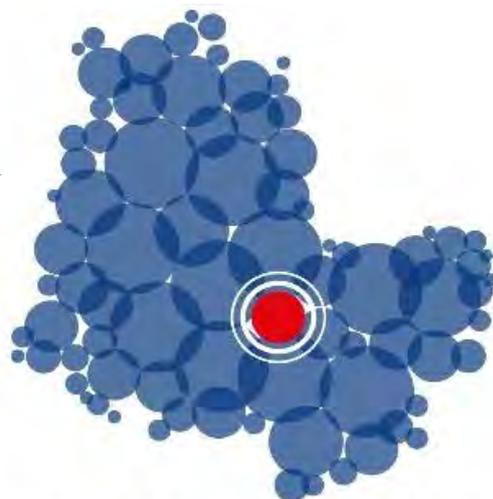
seit 2020 eine Plattform, auf der
Anbieter und Suchende von Wohnraum
unverbindlich und kostenlos in Kontakt
treten und Wohnraum anbieten,
nachfragen oder auch tauschen können.



Außerdem bieten wir ein *SPECIAL*
für Auszubildende und Studierende:

**Wohnen gegen Hilfe in
Haushalt & Garten**

Interessierte können sich hier im
Bürgerhaus Erfttal melden und wir
veröffentlichen Ihre Angebote oder
Gesuche auf unserer Homepage. Sie
können sich natürlich auch in
unserer Cafeteria verabreden
und sich unverbindlich bei einer
Tasse Kaffee kennenlernen, bevor
persönliche Daten und Adressen
preisgegeben werden.
Nähere Auskünfte unter
02131 -101776.



Lotsenpunkt Erfttal

Name: Carina Flick

Adresse:

Bürgerhaus Erfttal, Bedburger Str. 61, 41469 Neuss

Telefon: 02131-101917

Ich kann weiterhelfen bei:

Anlaufstelle & Beratung für Senioren zu den Themen:

- Leben im Quartier
- Nachbarschaft/Nachbarschaftshilfe
- Freizeitangebote
- (mögliche) Pflegebedürftigkeit
- Vermittlung an Fachberatung
- Informationsveranstaltungen
- Ehrenamt

Das habe ich bisher beruflich gemacht:

- Teamleitung bei einem ambulanten Pflegedienst
- Pflegeberatung und -Coaching
- Sozialer Dienst / Soziale Arbeit in verschiedenen Einrichtungen
- Dozentin für Pflegeberater

Themen, die mich außerhalb der Arbeit interessieren:

- Gemeinschaft leben
- Breathwork / Integrative Atemtherapie
- Natur
- Handpan spielen lernen

Was man über mich wissen muss:

- Optimistin ☺
- Kochen und Musik sind meine großen Leidenschaften.
- Ich schätze lange Spaziergänge mit meinem Hund.
- Ich stelle gerne Fragen und ich höre sehr gerne zu.
- Ich liebe Kreativität, kann aber keine Handarbeiten oder Zeichnen.

Lieblingsfarbe: Petrol

Lieblingsessen: Currys und Gerichte aus dem asiatischen Raum, gerne scharf.

**LOTSENPUNKT
ERFTTAL**

...Wir sind dabei!

Gefördert durch die
STADT  NEUSS

Erntedank-Feier

am 16. Oktober ab 14.00 Uhr

in der Cafeteria des Bürgerhauses Erfttal
Bedburgerstr. 61, 41469 Neuss

Essen, Trinken, Beisammensein und Austausch sind garantiert.

Wir freuen uns über ihre Anmeldung bis zum **11.10.** an der Infotheke unter 10 17 76 oder unter buergerhaus-flick@skm-neuss.de



Eine Kooperation mit der Stadt Neuss und dem



Unsere Feier ist für Sie kostenfrei!
Free!

Nikolauscafé

am 09. Dezember ab 15.00 Uhr

in der Cafeteria des Bürgerhauses Erfttal
Bedburgerstr. 61, 41469 Neuss

Vorweihnachtliches Beisammensein, leckeres Essen und vielleicht ein kleines Nikolausgeschenk...

Wir freuen uns über ihre Anmeldung bis zum **03.12.** an der Infotheke unter 10 17 76 oder unter buergerhaus-flick@skm-neuss.de



Eine Kooperation mit der Stadt Neuss und dem



Die Feier ist für Sie kostenfrei!

Demnächst:

bewegung im quartier

Nähere Infos auf der Homepage unter: www.buergerhaus-erfttal.de
und an der Infotheke des Bürgerhauses Erfttal, Bedburgerstr. 61, 41469 Neuss



Eine Kooperation mit der Stadt Neuss und dem



VORSORGEVOLLMACHT & PATIENTENVERFÜGUNG MIT WERNER SCHELL



MONTAG, 16. SEPTEMBER
16.00 Uhr bis ca. 17.30 Uhr im Bürgerhaus Erfttal



Lotsenpunkt im Bürgerhaus Erfttal
Bedburger Str. 61
41469 Neuss
Tel: 02131/101776 oder 02131/101917
Eine Kooperation der Stadt Neuss und dem



„Digital-Coaching“



Mittwoch, 15. Juli
14:00 Uhr bis ca. 15:30 Uhr im Bürgerhaus Erfttal

Arzttermine über Doctolib vereinbaren

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Bitte melden Sie sich bis zum 12. Juli
telefonisch unter 02131-101776 oder an der Infotheke im Haus an.
Vielen Dank.



Lotsenpunkt im Bürgerhaus Erfttal
Bedburger Str. 61
41469 Neuss
Tel: 02131/101776 oder 02131/101917
Eine Kooperation der Stadt Neuss und dem



Offenes Treffen für alle Ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen und Ehrenamtsinteressierte



Dienstag, 02. Juli
Und
Dienstag, 08. Oktober
10.00 Uhr bis ca. 12.00 Uhr im Bürgerhaus Erfttal



Lotsenpunkt im Bürgerhaus Erfttal
Bedburger Str. 61
41469 Neuss
Tel: 02131/101776 oder 02131/101917
Eine Kooperation der Stadt Neuss und dem





Gossens

Der Markt der Vielfalt



Schellbergstr. 9
41469 Neuss
Tel. 02131-150084
www.edeka-gossens.de
hallo@edeka-gossens.de
tägl. 8-21 Uhr



FISCH

Immer frisch!

immer lecker!

immer gut beraten!



FLEISCH



KÄSE

Unser Team der
Bedientheken freut
sich auf Ihren Besuch.



WURST



[FACEBOOK.COM/EDEKAGOSSENS](https://www.facebook.com/edekagossens)

[INSTAGRAM.COM/EDEKAGOSSENS](https://www.instagram.com/edekagossens)

Neues aus der hausärztlichen Praxis Dr. Claas Alex

Gesundheit ist weniger ein Zustand als eine Haltung.

Eine Präventologin® ist die richtige Ansprechpartnerin für eine ganzheitliche Gesundheitsberatung, denn leider haben heute nur wenige Menschen die Möglichkeit sich gesund und ausgewogen zu ernähren!

Die Folge dessen sind Zivilisationserkrankungen wie nachstehend ausgeführt:

- Diabetes
- Herz-Kreislauferkrankungen
- Übergewicht
- Nieren und Harnwegserkrankungen
- Fibromyalgiesyndrom
- Gicht/Arthrose
- Verdauungsstörungen
- anfällig für Viruserkrankungen
- Allergien
- Lebensmittelintolleranzen....

Zur Diagnostik gehört unter anderem der allgemeine Gesundheitszustand des Patienten. Dieser wird schulmedizinisch häufig nicht umfassend genug analysiert.

Wie fühlen sie sich, wenn sie morgens aufstehen?

Ausgeschlafen und fit?

Wie gestaltet sich ihr Allgemeinzustand tagsüber?

Haben sie ein Mittagsloch?

Gibt es weitere gesundheitliche Herausforderungen bei ihnen?

Die Naturmedizin schaut über den Tellerrand und beurteilt nicht nur die Symptome, sondern sucht den Ursprung der Erkrankung.

Dieser kann oft ganz anderer Ursache sein, als man augenscheinlich vermutet.

Die Leber zum Beispiel ist neben der Niere und dem Darm unser Entgiftungsorgan Nr. 1.

Sie entgiftet und reinigt den Körper – Tag für Tag, ohne Urlaub und ohne Feiertage!

Unsere heutige, moderne Ernährungs- und Lebensweise überlastet die Leber und Niere häufig. Ausruhen können sich die beiden Organe nicht – ergo



arbeiten sie bei vielen Menschen nur noch mühsam und angestrengt. Müdigkeit, Rückenschmerzen, hoher Cholesterinspiegel, Völlegefühl, erhöhte Infektanfälligkeit und manchmal auch eine juckende Haut sind die Folgen der Überlastung der beiden Organe.

Die Leber ist ein multifunktionelles Organ.

Das bedeutet, ihre Aufgaben sind außerordentlich vielfältig. Die Leber ist die Hauptkontrollzentrale in Sachen Fettverdauung! Sie baut beispielsweise das Cholesterin in Gallensäuren für die Fettverdauung um, stellt überdies zahlreiche Hormone und Enzyme her, welche praktisch für alle Körperaktivitäten verantwortlich sind.

Damit nicht genug. Die Leber ist die erste Adresse für alles, was wir essen und trinken. Alle Mahlzeiten und Getränke gelangen mit dem Blutstrom direkt in die Leber.

In die Leber werden auch jegliche Gifte geleitet, die über die Haut, das Atmungssystem oder die Nahrung aufgenommen wurden. Die Leber hat die Aufgabe ununterbrochen alle Giftstoffe aus dem Blut zu filtern und unschädlich zu machen. Nur so können die neutralisierten Toxine über die Nieren und/oder über den Darm ausgeschieden werden.

Die häufigsten Symptome einer überlasteten Leber sind z. B.: Verdauungsprobleme (wie Völlegefühl, Blähungen, besonders nach fettreichen Mahlzeiten)

- Hohe Blutfettwerte (Cholesterin)
- Müdigkeit und Antriebsschwäche
- Rätselhafte Rückenschmerzen
- Rätselhafter Juckreiz
- Unreine Haut
- Kopfschmerzen

Aber keine Angst. Die Leber ist ein regeneratives Organ!

Die Nieren allerdings, wenn sie angeschlagen sind, regenerieren sich kaum bis gar nicht.



Im Organismus erfüllen die Nieren unfassbar viele wichtige Funktionen und Aufgaben!

Gemeinsam mit der Leber und dem Darm sind die Nieren unsere wichtigsten Entgiftungs- und Ausleitungsorgane. Die Nieren sind an der Blutbildung beteiligt. Eine Nierenschwäche kann daher mit einer Blutarmut (Anämie), Müdigkeit und Leistungsabfall einhergehen. Sie regulieren außerdem den Mineralstoffhaushalt und sind in Sachen Säure-Basen Haushalt eine wichtige Instanz.

Gibt es Probleme mit den Nieren, kann es auch zu Verschiebungen im Mineralstoffhaushalt sowie einer latenten Azidose (chron. Übersäuerung) kommen.

Nierensteine (Harnsäuresteine) können die Folge chronisch erhöhter Harnsäurewerte im Blut sein. Lagern sich diese im Gewebe und in den Gelenken ab, kommt es zur Gicht. Lagern sie sich jedoch in den Nieren ein, sind es Nierensteine bzw. Harnsäuresteine.

Oft liegt beides gleichzeitig vor: Die Gicht und die Harnsäuresteine, so dass man bei Gicht immer auch die Nieren im Auge behalten sollte. Nervenerkrankungen

Ein Nierenproblem kann unter anderem auch zu einem Vitamin-D-Mangel führen, welcher wiederum zur Entstehung zahlreicher Krank-

heiten und Beschwerden beitragen kann.

Ein gestörter Mineralstoffhaushalt kann in Kombination mit einem Vitamin-D-Mangel und einer Übersäuerung zu einer nachlassenden Knochendichte führen. Achtung. Osteoporose Gefahr!

Darüber hinaus sind die Nieren auch an der Regulation des Blutdrucks beteiligt.

Ursachen kranker oder geschwächter Nieren können folgende sein:

- Ungesunde Ernährungsweise
- Trinken von zu wenig Wasser
- Übergewicht/Fettleibigkeit
- Chronischer Bluthochdruck
- Diabetes
- Hohe Harnsäurewerte/ Gicht
- Wiederkehrende Nierensteine
- Wiederkehrende Infektionen der Harnwege/Blase
- Alkoholmissbrauch/Rauchen
- Medikamente
- Schmerzmittel/Nichtsteroidale Antirheumatika (z. B. Ibuprofen, Diclofenac, Aspirin, Indometacin)
- Antibiotika
- Chemotherapeutika
- Kontrastmittel

80 % aller Krankheiten entstehen durch zu wenig oder nicht richtig aufgenommene Nährstoffe.

Obwohl der Darm mit als wichtigstes Organ des Immunsystems gilt, wird er häufig so sehr belastet, dass er bei vielen

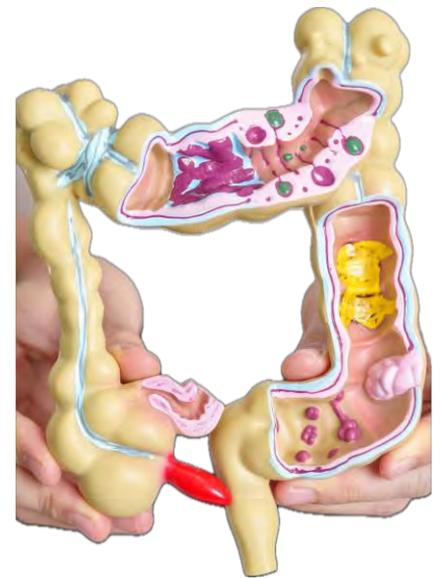


Menschen massive Ablagerungen aufweist.

Dadurch ist eine normale Nährstoffaufnahme kaum mehr möglich, bilden sich dann noch dazu Entzündungen, ist eine gesunde Darmbewegung (Peristaltik) nicht mehr möglich.

Die besagten Ablagerungen können bis zu 15 Kilogramm unseres Körpergewichtes ausmachen und nur wenige Menschen bleiben davon verschont.

Sicher leuchtet es dir ein, dass bei einem derart verklebten und verschmutzten Organ keinerlei normale Funktionalität mehr zu erwarten ist.



Die Liste der daraus resultierenden Probleme ist lang.

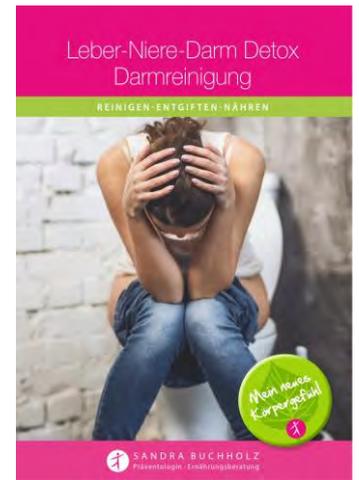
Aufgrund einer schleichenden Vergiftung angefangen bei „normalen“ Verdauungsbeschwerden bis hin zu:

- Allergien
- Asthma
- Schuppenflechte
- Kopfschmerzen
- Blähungen
- Pilzkrankungen
- Würmern
- Immunschwäche
- Müdigkeit
- Gereiztheit
- Antriebslosigkeit
- Durchfälle
- Verstopfungen
- Über-/Untergewicht
- Nervenerkrankungen



Haben sie sich in unserem Artikel wieder gefunden oder sogar „ertappt“ gefühlt?

Wir stellen Ihnen ganzheitliche Maßnahmen zur Ernährung, Leber - Niere und Darm Detox, sowie Gewichtsreduktion vor. Seit dem 01.04.2024 verstärkt die Präventologin Sandra Buchholz, Dr. Claas Alex in seiner hausärztlichen Praxis. Gemeinsam schauen wir für Sie über den „Tellerrand“ und forschen nach den Ursachen Ihrer gesundheitlichen Herausforderungen.



Erfahrungsbericht einer Patientin:

Ich bin Anja, 41 Jahre alt und mein Leben hat sich schon immer irgendwie um Diäten gedreht. Schon als kleines Kind galt ich als mollig und wurde immer mit meiner schlankeren Schwester verglichen. Im Laufe meines bisherigen Lebens habe ich alle möglichen Formen von Diäten von FDH über WW und Almased, etc. versucht. Kurzzeitig mit Erfolg, langfristig mit einem Jojo-Effekt, der mir mehr Kilos auf den Hüften beschert hat als vorher. Dass mich dieser körperliche Zustand immer unzufriedener und unglücklicher gemacht hat, brauche ich wohl nicht zu erwähnen.

Vor ein paar Jahren hat mir ein sehr guter Freund von der **Wohlfühlkur** erzählt. Damals war ich sehr, sehr skeptisch und bin erstmal nicht drauf angesprungen. Stattdessen habe ich ihn ca. 1,5 Jahre beobachtet, um zu schauen wie sich das Ganze bei ihm entwickelt. Nun ja. Was soll ich sagen. Er war sehr erfolgreich.

Im Sommer 2022 beschloss ich meinen letzten Versuch zu starten. Ich habe mit der Wohlfühlkur angefangen und im Laufe von 10 Monaten nicht nur 26 Kilo abgenommen, sondern halte dieses Gewicht jetzt fast ein Jahr.

Zusätzlich zum Gewicht habe ich noch meinen Heuschnupfen verloren. Für mein allergisches Asthma brauche ich kein Spray mehr.

Ich benötige weniger Schlaf, bin deutlich vitaler, belastbarer, konzentrierter und leistungsfähiger. Ich denke, das liegt an meiner neuen Ernährungsweise und dem Defizit ausgleich durch gute Nährstoffkonzentrate, welche ich nicht mehr missen möchte.



Finest Fashion. Schärfstes Sehen. Ihr Mellentin-Standard!



L I N D B E R G

MIT LIEBE ZUM DETAIL!

LINDBERG-Fassungen bestehen durch eine unverwechselbare Kombination aus dänischem Design, mehrfach preisgekrönter Handwerkskunst und Tragekomfort pur. Mit viel Liebe zum Detail und einer besonderen Mischung aus diskreter, klassischer Eleganz und sorgfältig geplanter Einfachheit erzielt die Marke so eine außergewöhnliche visuelle Wirkung.

INDIVIDUELL GEFERTIGT!

Jede LINDBERG-Fassung wird nach Maß gefertigt. Dabei kommen neben besonderen Materialien auch spezielle Fertigungstechniken zum Einsatz, die von den Herstellern selbst entwickelt

wurden. Das Ergebnis: Eine nach Ihren Vorstellungen von Hand fertig bearbeitete Brille, die sogar eine individuelle Seriennummer enthält.

DIE KUNST DER MATERIALIEN!



Titan, Acetat, Gold, Platin, Diamanten – oder sogar Wasserbüffelhorn: Für die unverwechselbaren LINDBERG-Designs setzt die Marke auf besonders robuste, ästhetische aber gleichzeitig auch verantwortungsvoll gewonnene Materialien. So



entstehen Fassungen mit einer zeitlosen Eleganz, sowie einer markanten visuellen Wirkung.

TECHNIK IN VOLLENDUNG!

LINDBERG-Fassungen haben mit patentierten technischen Innovationen und ausgefeilten Details die Brillenmode revolutioniert. So haben die Designer z. B. auf Schrauben, Nieten und Lötstellen verzichtet. Das Ergebnis: äußerst robuste und flexible Modelle, die dennoch zu den leichtesten und bequemsten der Welt zählen. Probieren Sie es aus!

DNEye®-Scanner Präzisionsanalyse

Jedes Auge ist einzigartig, genau wie jeder Mensch. Je mehr präzise Daten in die Berechnung einfließen, umso exakter können Brillengläser gefertigt werden.



Optik Mellentin Michael-Franz Breuer e. K.

Neustraße 18 • 41460 Neuss

Tel.: 0 21 31 - 22 24 66

info@optik-mellentin.de

www.optik-mellentin.de

IHRE VORTEILE:

+ SCHÄRFSTES SEHEN
IM NAH- UND
ZWISCHENBEREICH



+ BESSERES SEHEN AUCH
IN DER DÄMMERUNG



+ DEUTLICH ERWEITERTES
GESICHTSFELD



R
RODENSTOCK





Hausarztpraxis

Dr. med. Claas Alex

Facharzt für
Allgemeinmedizin/Phlebologie

Sandra Buchholz

Präventologin

Harffer Strasse 40

41469 Neuss

Tel.: 02131 - 150966

www.alex-gesundheit.de



Meine hausärztlichen Leistungen sind seit 24 Jahren hier in Erfttal bekannt!

Diese erweitern wir jetzt um Vorsorgeleistungen im Bereich der Darmtherapie und der Gewichtsreduktion.

Wir bieten dafür unter anderem eine Open Praxis an.

Diese umfasst eine Informationsveranstaltung für jeweils ca. eine Stunde mit begrenzter Teilnehmerzahl.

Anmelden können Sie sich dafür unter 02131-150966.

Termine für Open Praxis:

21.08.2024 um 18:30 Uhr

25.09.2024 um 18:30 Uhr

30.10.2024 um 18:30 Uhr

07.11.2024 um 18:30 Uhr



Terminvereinbarung per Whats-App möglich:

[01627180668](https://wa.me/01627180668)