

RHEINLAND

WAS WISSEN SIE ÜBER UNSER LAND?

27,2

Prozent der 159 823 Lehrkräfte an den allgemeinbildenden Schulen in NRW waren im Schuljahr 2018/19 Männer. Am niedrigsten war der Männeranteil an Grundschulen mit 9,6 Prozent, am höchsten an den Gymnasien mit 39,6 Prozent.

Moderate Bewegung ist das A und O

Rundschaupodium: Experten impften Leser mit Tipps zu „Gesund durch den Winter“

VON KLAUS MÜLLER

Köln. Ein Wundermittel um nicht krank zu werden, gibt es nicht, wer aber einige Verhaltensregeln beachtet, kann sein Infektionsrisiko senken. Welche das sind, erfuhren die Teilnehmer des ersten Rundschaupodiums aus Expertenmund im Forum VHS im Rautenstrauch-Joest-Museum. Wie aktuell das Thema der Auftaktveranstaltung „Gesund durch den Winter“ ist, belegten die kurzfristigen krankheitsbedingten Absagen von 30 Lesern, sagte Moderatorin Nathalie Bergdoll bei der Begrüßung des Publikums.

Regelmäßige Bewegung, ausgewogene und moderate Ernährung, viel trinken (Wasser und Tee), ausreichend Schlaf, eine Gripeschutzimpfung und öfter mal die Hände desinfizieren, können die Ansteckungsgefahr senken, gaben die vier Fachleute dem Publikum mit auf den Nachhauseweg. Leistungssportler hingegen haben ein weitaus größeres Risiko, sich einen Infekt zu holen, sagte Sportmediziner Professor Dr. Joachim Latsch in seinem Impulsvortrag gleich zu Anfang. Diese Personen müssen besonders achtsam sein, um sich keinen Infekt zu holen. Wer sich aber regelmäßig moderat bewegt, wenig Fleisch, aber einmal wöchentlich Fisch isst, stärkt seine Muskeln und Abwehrkräfte. Das geht ü-



Expertenrunde zur Gesundheit beim ersten Rundschaupodium (v.l.): Sportmediziner Prof. Dr. Joachim Latsch, Sternekoch Maximilian Lorenz, Moderatorin Nathalie Bergdoll, Athletiktrainer Arne Greskowiak und Fachärztin Dr. Sabine Schäfer-Wiedenmann. Foto: Hanano

Muskelkraft um sagenhafte 177 Prozent steigerten. Einige sollen sogar anschließend wieder aus dem Heim ausgezogen sein, sagte der Sportmediziner mit einem Schmunzeln.

Anfänger sollten sich aber kurzfristige und realistische Ziele setzen, wenn sie ihr Gewicht reduzieren möchten, sagte Athletiktrainer Arne Greskowiak. Zu Beginn seien 100 Minuten Bewegung pro Woche ausreichend. Wer drei Wochen durchhalte, bleibe meist dabei, sagte der Fitnesstrainer der Haie (Kölner Eishockeyclub) und der Basketball-Nationalmannschaft. Man könne beispielsweise mal eine Station früher aus Bus und Bahn aussteigen und den restlichen Weg zu Fuß laufen, die Treppe statt den Aufzug nehmen und das Fahrrad zum Einkaufen nutzen. Dr. Sabine Schäfer-Wiedenmann, niedergelassene Fachärztin

Nächstes Thema „Erben & Vererben“

Zehn Mal im Jahr findet das Rundschaupodium künftig statt: Zum Auftakt der Reihe von Informationsveranstaltungen zu aktuellen Verbraucherfragen aus den Themenbereichen Recht & Verbraucher, Gesundheit & Wellness sowie Wirtschaft & Finanzen im kommenden Jahr geht es schon am Dienstag, 21. Januar, um das Thema „Erben & Vererben“. „Sicher im Netz“ lautet das Motto am 11. Februar. Veranstaltungsort ist jeweils das Forum VHS des Rautenstrauch-Joest-Museums in der Kölner Cäcilienstraße.

tin für Innere Medizin und Kardiologie, riet den Zuhörern zur Gripeschutzimpfung, die sehr gut verträglich sei. Die Viruserkrankung selbst, sei hingegen nicht auf die leichte Schulter zu nehmen: Vergangenes Jahr seien

Der Impulsvortrag eines Experten führt in das Thema der jeweiligen Veranstaltung ein und gibt dem Publikum einen Überblick. Im Anschluss daran wird das Thema in einer moderierten Gesprächsrunde mit drei weiteren Experten vertieft. Dann können die Leser Fragen stellen.

Veranstaltet wird das Rundschaupodium von der Agentur medien.de und der Kölnischen Rundschaupodium mit Unterstützung von Kreissparkasse Köln und Sparkasse KölnBonn. www.rundschaupodium.de

laut Robert-Koch-Institut 25 000 Menschen an Grippe und Folgeerkrankungen in Deutschland gestorben. Wer sein Gewicht durch Intervallfasten oder ähnliche Ernährungsumstellungen reduzieren wolle, sollte sich

zuvor vom Hausarzt untersuchen lassen, sagte die Medizinerin.

Als schlechtes Beispiel für gesunde Ernährung bezeichnete sich der vierte Experte in der Runde: der Sternekoch Maximilian Lorenz aus Köln. „Ich bin 1,78 Meter und wiege 100 Kilogramm“, sagte der 28-jährige Gastronom. Er sei ein Befürworter von vegetarischer und veganer Küche, wenn er auch selbst gerne mal ein großes Steak esse. Er riet seinen Zuhörer zu Genuss mit Augenmaß: Auf die gefüllte Gans an Weihnachten freut sich die ganze Familie. Das setzt Glückshormone frei und stärkt auch die Abwehrkräfte.

Das eine Änderung des Lebensstils hin zu einer ausgewogenen Ernährung die Gesundheit verbessert, bestätigte ein Mann aus dem Publikum am Ende der der knapp 90-minütigen Veranstaltung. Seine rheumatischen Beschwerden seien seither viel besser geworden.

Als schlechtes Beispiel für gesunde Ernährung bezeichnete sich der vierte Experte in der Runde: der Sternekoch Maximilian Lorenz aus Köln. „Ich bin 1,78 Meter und wiege 100 Kilogramm“, sagte der 28-jährige Gastronom. Er sei ein Befürworter von vegetarischer und veganer Küche, wenn er auch selbst gerne mal ein großes Steak esse. Er riet seinen Zuhörer zu Genuss mit Augenmaß: Auf die gefüllte Gans an Weihnachten freut sich die ganze Familie. Das setzt Glückshormone frei und stärkt auch die Abwehrkräfte.

SCHÖNES WOCHENENDE!

Wo Ritterblut ein Trank ist

Klaus Müller empfiehlt Mittelalterkirmes in Hennef und Lesefest Käpt'n Book



Mittelaltermärkte gibt es wenige in so einem authentischen Umfeld wie die Katharinenkirmes an diesem Wochenende in Stadt Blankenberg. Der historische Teil des zu Hennef gehörenden Ortsteils hoch über der Sieg mit Stadtmauer und -türmen ist die perfekte Kulisse für Händler, Handwerker, Gaukler, Musiker, Ablasprediger, Bader, Falkner, Hexen und Ritter. Wer schon mal da gewesen ist, kann es nur bestätigen. Veranstaltet wird die Kirmes mit allerlei Kurtzweyl seit 17 Jahren von den Karnevalsfreunden Stadt Blankenberg und dem Mittelalterverein Zarorien. Am Freitag geht es um 16 Uhr los (Ende 23 Uhr), am Samstag um 10, Sonntag um 12 Uhr. Der Eintritt ist frei. Parken kostet drei Euro, es fährt aber auch ein Shuttlebus vom S-Bahnhof. www.mittelaltermarkt-stadt-blankenberg.de

Käpt'n book, das Rheinische Lesefest, möchte Kinder und junge Erwachsene fürs Bücherlesen begeistern. Seit zwei Wochen läuft die 17. Aktion mit Lesungen von 51 Autoren. Zum Finale gibt es am Samstag, 23. November, ein Familienfest im städtischen Kunstmuseum Bonn und tags darauf das abenteuerliche Abschlussfest im Deutschen Museum in Bonn auf den Spuren des Forschers Alexander von Humboldt. Die Besucher dürfen sich auf spannende Autorenlesungen, Theateraufführungen, Mitmachworkshops und Familienführungen durchs Museum freuen. Nähere Infos im Internet. www.kaeptnbook-lesefest.de

Zweite Festnahme in Gladbach

Pädophilen-Netzwerk: 32-Jähriger soll zwei Kinder (2 und 6) missbraucht haben

VON GUIDO WAGNER

Bergisch Gladbach. Das Kindesmissbrauchsnetzwerk, das nach der Hausdurchsuchung bei einem 42-jährigen Bergisch Gladbacher Ende Oktober aufflog, ist bundesweit verzweigt. Seit gestern aber ist klar: Der 42-jährige Familienvater ist nicht der einzige Mann in Bergisch Gladbach, der ein Kind missbraucht und Kinderpornografie verbreitet haben soll.

Am Mittwochmorgen hat die Polizei einen weiteren Mann in der rheinisch-bergischen Kreisstadt wegen des dringenden Verdachts des sexuellen Missbrauchs von Kindern sowie des Besitzes und der Verbreitung kinderpornografischer Materials festgenommen. Das teilten Kölner Polizei und Staatsanwaltschaft am Nachmittag mit. Der 32-Jährige soll zwei Kinder sexu-

ell missbraucht haben. Nach Informationen dieser Zeitung stammten der zweijährige Junge und das sechsjährige Mädchen aus seinem Bekannten- beziehungsweise Verwandtenkreis.

Auf die Spur gekommen sind Kölner Ermittler der in ganz Nordrhein-Westfalen tätigen Sonderkommission „BAO Berg“ dem 32-jährigen durch Chat-Kontakte. Diese waren auf Datenträgern bei dem 42-jährigen Bergisch Gladbacher sichergestellt worden, mit dessen Festnahme die Ermittlungen zu dem weit verzweigten Pädophilen-Netzwerk im Oktober den Anfang genommen hatten. Hinweise, dass sich die beiden Männer aus Bergisch Gladbach näher oder gar persönlich gekannt haben, gebe es bislang nicht, so Oberstaatsanwalt Ulrich Bremer auf Anfrage. Er sei in einem der Chats aufgefallen, so Bremer.

Tausende Chats der bislang acht in Untersuchungshaft sitzenden Tatverdächtigen aus NRW sowie zwei weiterer in Hessen und Rheinland-Pfalz hat die Polizei bereits ausgewertet. Mehr als 250 Ermittler sind mit den Fällen allein in NRW beschäftigt. Trotzdem stehe man mit den Ermittlungen immer noch am Anfang, sagte Oberstaatsanwalt Bremer am Mittwoch. Allein bei der gerade abgeschlossenen Hausdurchsuchung bei einem Tatverdächtigen in Alsdorf sowie bei der Hausdurchsuchung des weiteren Tatverdächtigen aus Bergisch Gladbach seien zahlreiche weitere Datenträger sichergestellt worden, die jetzt ausgewertet werden müssten.

Neben den acht inhaftierten Tatverdächtigen aus NRW, gibt es landesweit fünf weitere Beschuldigte, gegen die ermittelt

werde, so Bremer. Ob sich darunter weitere Bergisch Gladbacher befinden, dazu machte der Sprecher der Staatsanwaltschaft keine Angaben. Die bereits bekannten Opfer in NRW sind knapp ein bis 14 Jahre alt.

Bundesweit haben die Behörden nach Angaben aus Sicherheitskreisen bislang 20 Opfer und 23 Tatverdächtige identifiziert. Neben den 13 Beschuldigten in Nordrhein-Westfalen gibt es demnach einen oder mehrere Tatverdächtige auch in Hessen, Berlin, Baden-Württemberg, Rheinland-Pfalz und Schleswig-Holstein. In Schleswig-Holstein und Baden-Württemberg sollen bislang ausschließlich Tatverdächtige entdeckt worden sein, in Hessen, Berlin und Rheinland-Pfalz dagegen Tatverdächtige und Opfer. Die Ermittler gehen von zahlreichen weiteren Tätern und Opfern aus. (mit dpa)

Wolf soll Nutztiere angegriffen haben

Halter kritisieren Landesamt für Natur

Hennef/Lindlar. Die Zeichen, dass der Wolf im Bergischen Land wieder sesshaft wird, mehren sich. In Lindlar sind bei einem Schafzüchter Dienstag acht Tiere, mutmaßlich von einem Wolf angegriffen und verletzt worden. Zwei Tiere mussten notgeschlachtet werden. Sechs wurden zum Teil schwer verletzt, ihnen hat der Angreifer in die Kehle gebissen und in die Hinterbeine, was ein typisches Angriffsmuster für den Wolf ist, wie Wolfsberater Marc Redemann am Mittwoch erläuterte. Drei weitere Schafe sind vermisst.

Auch in Hennef hatte es am Montag einen mutmaßlichen Wolfszwischenfall gegeben: Auf einer Weide fand der Bauer die wenigen Überreste eines frisch geborenen Jungkalbs. Der Wolfsbe-

rater hat DNA-Proben entnommen. Zuvor hatte es in Much einen bestätigten Wolfsriss eines Schafs gegeben. In Hennef steht der Befund bei einem vor wenigen Wochen getöteten Schaf noch aus.

Die geschädigten Tierhalter beschwerten sich weniger über den Wolf, als vielmehr über das Landesamt für Natur, Umwelt und Verbraucherschutz (LANUV): Die Auswertungen dauerten zu lange, die Informationspolitik sei schlecht. Der Lindlarer Schäfer hatte keine Schutzzäune, obwohl im Oberbergischen schon mehrfach ein Wolf gesichtet wurde. Weil das Gebiet nicht ausgewiesen ist, gibt es keine Zuschüsse für den Schutz vor dem Raubtier. Dasselbe gilt für Hennef – die Pufferzone endet im nahen Windeck. (EB)