

→ FITNESS

Kurs auf und für den Sportbootführerschein

MÖNCHENGLADBACH (bine) Der Sportbootführerschein des Deutschen Segler-Verbandes ist der amtlich anerkannte Führerschein fürs Befahren von Binnenschiffahrtsstraßen mit Sportbooten. Wer ihn haben will, muss eine theoretische und eine praktische Prüfung ablegen. Ein Kursus der Volkshochschule Mönchengladbach bereitet auf die Theorie vor und prüft sie auch. Kosten: 50 Euro.

Ab Mittwoch, 29. August, zwölf Termine, mittwochs, 19.40 bis 21.10 Uhr, Gymnasium, Rheydter Straße 65. Anmeldung: ☎ 0 2161/25 64 04 (VHS) www.vhs-mg.de

Mit Hatha-Yoga den Alltagsstress vergessen

SCHWALMTAL (RP) Haben Sie manchmal das Gefühl, im Alltagsstress „die Mitte“ zu verlieren? Fans des Hatha-Yoga sagen, da gebe es Hilfe, einen Weg zu mehr Harmonie im Leben. Mit Hatha-Yoga könne man Körper, Seele und Geist wieder als Ganzes erleben. Der Weg: Asanas (Körperübungen), Muskulaturstärkung und -dehnung, Atemübungen (Pranayama) zur Tiefenentspannung und, um den Alltag loszulassen. Wie das genau funktioniert, wird im Yoga-Kursus (Aufbaustufe) der Kreis-Volkshochschule Viersen gelehrt. Mitmachen kostet 65 Euro.

Ab Mittwoch, 15. August, 15 Termine, je mittwochs, 19.45 bis 21.15 Uhr; Jugenddorf Bethanien, Ungerather Straße 1-15; Anmeldung: ☎ 0 21 62 / 93 48 -22 bis -29

www.kreis-viersen.de/vhs

Wing-Tsun – ein Kampfsport der Chinesen

MÖNCHENGLADBACH (RP) Wing Tsun ist ein annähernd 250 Jahre alter chinesischer Kampfstil und der Kampfsport der polizeilichen Spezialeinheiten der Welt. Experten sagen, es sei der Inbegriff für realistische Selbstverteidigung. Sich selbst zu verteidigen heiße auch, das Gefühl und das Bewusstsein für den eigenen Körper zu steigern. In einem Kursus der Volkshochschule Mönchengladbach lernen Teilnehmer zudem Deeskalationstechniken. Mitzumachen kostet 68 Euro.

Mittwoch, 29. August, zehn Termine, je mittwochs, 20 bis 21.30 Uhr, Wing-Tsun-Kampfkunstschule, Bozener Straße 41 (Eingang Spielstraße 57-59d); Anmeldung: ☎ 0 2161/25 64 04 (VHS) www.vhs-mg.de

Mit dem Fahrrad durchs grüne Grenzgebiet radeln



FOTO: KN

NETTETAL (bine) Radfahren hält fit. Im Schnitt werden beim Radeln 200 bis 300 Kilokalorien verbrannt. Und wenn die Strecke schön ist, macht das Radfahren auch noch Spaß. Eine dreistündige Radtour, die der Naturpark Schwalm-Nette organisiert, führt Radfahrer durch das deutsch-niederländische Grenzgebiet und durchs Grüne. Die Fahrt startet in Nettetal-Lobberich, Wevelinghoveer Straße 151. Weitere Informationen zu der Tour gibt es beim Naturparks Schwalm-Nette.

Dienstag, 7. August, Abfahrt: 14.30 Uhr; Weitere Informationen unter ☎ 0 21 53 / 7 05 31 und im Internet unter www.naturparkschwalm-nette.de

So dopen Breitensportler

Gedopt wird nur im Spitzensport? Von wegen, sagt der **Sportmediziner** Michael Fritz. Die Mittel zu schlucken, werde gesellschaftlich immer akzeptierter, an sie zu kommen leichter. Unter den **Sündern** sind auch Fußballer und Kanuten.



Urinproben in einem Institut für **Doping-Analytik**. Sie können Profisportler des Dopings überführen. Breitensportler werden nicht getestet, müssen nicht zu Dopingkontrollen. Deshalb weiß auch niemand, wie viele Hobbyathleten wirklich leistungssteigernde Substanzen schlucken. FOTO: NORBERT MILLAUER/DDP

VON SABINE SCHMITT

KREFELD Warum wachsen die Oberarme des Typen, der dort drüben an den Gewichten trainiert so viel schneller als die eigenen? Der kommt doch auch nicht öfter zum Trainieren ins Fitnessstudio. Und warum geht dem Trainingskollegen in der Rennradsporthalle nie die Puste aus? Das kann doch eigentlich nicht sein. Oder stimmt da was nicht? Ist da vielleicht Doping im Spiel?

Das könnte gut möglich sein. Denn nach aktuellen Schätzungen der Gesundheitsberichterstattung des Bundes nehmen in Deutschland rund 200 000 Hobbyathleten Dopingmittel ein. Werner Heuking, Sprecher der Apotheke in Nordrhein, geht zudem davon aus, dass die Dunkelziffer hoch ist.

Der Viersener Dr. Michael Fritz ist erfahrener Ausdauerathlet und Sportmediziner. Er sagt: „Gehäuftes Doping findet man bei Bodybuildern und Radsportlern, aber

auch in Leichtathletik, Fußball, Gewichtheben, Basket- und Handball, Ruder- und Kanusport.“ Dass er von Breitensportlern um Dopingsubstanzen auf Rezept gebeten wurden, kam noch nicht vor. „Dopingsünder gehen subtiler vor.“ Meist versuchten sie, behandlungsbedürftige Erkrankungen vorzutauschen, um an verschreibungspflichtige Substanzen zu gelangen.

Bei Radsportlern könne Doping so beispielsweise mit einem „medizinisch nicht notwendigem Einsatz von Asthmamedikamenten und Cortisonspritzen“ beginnen, erklärt Fritz. „Bei den Altersklassenathleten geht es mit dem großzügigen Einsatz von Testosteron weiter, das unter dem Vorwand von männlichen Wechseljahrsbeschwerden oder Potenzstörungen beim Urologen eingefordert wird.“

Für Fitnessstudios gilt: Etwa jeder fünfte Besucher hat Studien der Ge-

sundheitsberichterstattung des Bundes zufolge Erfahrungen mit der Einnahme von verbotenen Substanzen. Es geht den Sportlern zum Beispiel um mehr Kraft, Schnelligkeit, Aggressivität, Ausdauer, schnellere Regeneration und Erholung, um am nächsten Wettkampf- oder Trainingstag wieder topfit zu sein.

Nahrungsergänzungsmittel für Kraftsportler stehen an sich nicht auf der Dopingliste. „Verunreinigungen mit Anabolika werden aber gerne billigend in Kauf genommen“, sagt der Sportmediziner Fritz. Dazu seien viele Schmerzmittel nicht offiziell verboten. Fritz: „Wenn ein Sportler Medikamente nimmt, um Schmerzen besser zu ertragen und damit länger und schneller laufen kann, ist die Absicht schwierig vom Doping abzugrenzen. Gerne nehmen Läufer, Fußballer oder Gewichtheber nach den Dopingvorschriften völlig legal-

Rund 200 000 Hobbyathleten dopen



Der Viersener Sportmediziner Dr. Michael Fritz ist selbst Athlet. FOTO: BUSCH

le Schmerzmittel wie zum Beispiel Aspirin, Voltaren oder Ibuprofen.“

Warum wird im Breitensport immer häufiger gedopt? „Einerseits“, sagt Fritz, „ist heute über das Internet alles in der ganzen Welt innerhalb weniger Tage zu bestellen. Die Beschaffung ist also leichter geworden.“ Andererseits fixiere sich die Gesellschaft immer mehr auf äußere Werte. „Viele versuchen, ihre mangelnde Akzeptanz des eigenen Körpers, mangelndes Selbstbewusstsein, fehlende Anerkennung in der Gesellschaft durch körperliche Selbstoptimierung auszugleichen.“

Akne, Zittern, Potenzstörungen

KREFELD/BONN (bine) Wer dopt, setzt seine Gesundheit aufs Spiel. „Zu den Nebenwirkungen von Anabolika, Amphetaminen oder anderen Dopingmitteln gehören Herz-Kreislauferkrankungen und psychische Störungen“, Werner Heuking, Sprecher der Apotheke in Nordrhein. Häufig werde von Akne und Haarausfall, von Dehnungsstreifen sowie Sehnen- und Muskelabrissen berichtet. Auch chronische Schmerzen seien durch den Missbrauch möglich.

Der Viersener Sportmediziner warnt zudem vor weiteren Folgen wie „Schwitzen, Vergrößerung der Brustdrüsen, kleinen Hoden, Unfruchtbarkeit, Potenzstörungen, Hände zittern und gehäuftes Na-

senbluten.“ Auch krankhafte Veränderungen der Laborwerte des Fett- und Leberstoffwechsels seien zu beobachten. Zu den seelischen Veränderungen zählt er Aggressivität, Ängste, Depressionen und Schlafstörungen. Außerdem möglich: die Vermännlichung der weiblichen Athletinnen.

Manche riskieren das Leben

Je nach dem, welchen Cocktail die Athleten schlucken und spritzen, riskierten sie auch Schilddrüsenüberfunktionen, Schocks durch Unterzuckerung, Nierenversagen, Thrombosen und Lungenembolien. Mit Mischungen aus Insulin, Entwässerungs- und Schilddrüsenmedikamenten, die zusätzlich zu

INFO

Was noch wichtig ist

Verbotene Substanzen Was ist erlaubt und was nicht? Die Nationale Anti-Doping Agentur Deutschland (NADA) in Bonn informiert Sportler und klärt sie auch über Risiken auf.

Einnahme melden Breitensportler, die aus gesundheitlichen Gründen verbotene Substanzen nehmen müssen, sollten dies nicht verheimlichen, sondern mit ihrem Arzt, die notwendige Medikation bei der NADA im Internet anmelden. www.nada.de

Erythropoetin (Epo), Testosteron und Wachstumshormon verabreicht werden, riskierten die Doping Sünder sogar ihr Leben.

Abgesehen von den gesundheitlichen Folgen, die Doping haben kann, warnt die Nationale Anti-Doping Agentur Deutschland vor gesellschaftlichen Folgen. Sport vermittele Grundwerte, die für das gesellschaftliche Zusammenleben von elementarer Bedeutung sind. In kaum einem anderen Bereich würden Werte wie Toleranz, das Prinzip der Chancengleichheit, das Leistungsprinzip und der Grundsatz der Fairness so konsequent vorgelebt, praktiziert wie im Sport. „Durch Doping werden diese Grundwerte in Frage gestellt.“

KOMPAKT

Einkommensvergleich: Wer in der Region wie viel Geld verdient

MÖNCHENGLADBACH (bine) Die Kornschenbroicher verdienen in der Region am besten. Wie das Landesamt für Datenverarbeitung und Statistik mitteilt, verfügte jeder Kornschenbroicher im Jahr 2005 über ein durchschnittliches Einkommen von 21 250 Euro – und hatte damit 547 Euro mehr als im Vorjahr. In Krefeld betrug das durchschnittliche Einkommen 17 857 Euro (+378 Euro), in Mönchengladbach 19 066 Euro (+440 Euro), in Jüchen 17 690 Euro (+194 Euro), in Greifath 20 785 Euro (+599 Euro), in Kempen 20 544 Euro (+412 Euro), in Tönisvorst 19 904 Euro (+440), in Viersen 18 403 Euro (+340 Euro), in Willich 19 290 Euro (+333 Euro), in Erkelenz 17 432 Euro (+365 Euro); Kreis Viersen 19 211 Euro (+408 Euro), Kreis Neuss 20 747 Euro (+424 Euro), Kreis Heinsberg 16 469 Euro (+378 Euro); NRW Euro (+384 Euro).

VRR macht Tickets teurer, alte Karten verfallen

MÖNCHENGLADBACH (bine) Der Verkehrsverbund Rhein-Ruhr (VRR) hebt zum 1. August seine Preise an. Einzel-, Vierer-, Tages- oder Zusatz-Tickets, die vor dem 31. Juli gekauft werden, können daher nur noch bis zum 31. Oktober 2007 benutzt werden. Das teilt der VRR mit. Bis Ende Oktober bestehe auch die Möglichkeit, Tickets umzutauschen oder sich den Fahrpreis erstatten zu lassen. Bei Letzterem fallen allerdings Bearbeitungskosten in Höhe von zwei Euro an. Die Tickets werden im VRR zum 1. August im Schnitt um 3,9 Prozent teurer.

Achtung, Autofahrer, hier wird geblitzt

KREIS VIERSEN (RP) Das Ordnungsamt des Kreises Viersen überprüft wieder die zulässige Höchstgeschwindigkeit in Bereichen mit einem Tempo-Limit von 30, 50 und 70 Stundenkilometern. Am Montag, 30. Juli, und Donnerstag, 2. August, wird in Tönisvorst und Willich geblitzt, am Dienstag, 31. Juli, und Freitag, 3. August, wird die Geschwindigkeit in Kempen und Greifath gemessen. Am Mittwoch, 1. August, steht der Radarwagen in Nettetal, Schwalmal, Brüngen und Niederkrüchten. Das teilen Mitarbeiter des Kreises mit.

IHK: Die Zahl der Kleinunternehmer wächst

KREFELD (RP) Im Bezirk der Industrie- und Handelskammer Mittlerer Niederrhein gibt es immer mehr kleine Gewerbe. Im Januar 2007 waren 50 869 Kleinunternehmer (Vorjahr: 49 202) in Krefeld und Mönchengladbach sowie in den Kreisen Neuss und Viersen tätig. Die Anzahl der Firmen, die ins Handelsregister eingetragen sind, stieg von 19 968 auf 20 286. Somit beläuft sich die Zahl der kammerzugehörigen Unternehmen auf 72 817 (Vorjahr: 70 772). Das teilt die Industrie und Handelskammer mit.

Eine Wanderung auf den Spuren der Eiszeit

NETTETAL (RP) Die Eiszeit hat Spuren hinterlassen in der Landschaft rund um Hinsbeck. Das will eine Natur- und Landschaftsführerin am Sonntag, 5. August, Teilnehmern einer Wanderung im Tal der Nette und durch den Ort Hinsbeck beweisen. Treffpunkt für diese zweieinhalbstündige Tour ist um 9.30 Uhr der geologische Lehrpfad Ginkesheide, Stauffenbergstraße, in Nettetal-Hinsbeck.

Die Grundstückspreise bleiben stabil

KREIS VIERSEN (RP) Nach einem deutlichen Rückgang der Zahl der Kaufverträge im Jahre 2006 scheint sich der Grundstücksmarkt im Kreis Viersen zu erholen. Dies geht aus dem Halbjahresbericht des Gutachterausschusses für Grundstückswerte im Kreis Viersen hervor. Außerdem: Obwohl die Anzahl der Ersterwerbungen von Neubauten mit minus 45 Prozent weiterhin stark rückläufig ist, ist die Gesamtzahl der Kaufverträge in der ersten Jahreshälfte wieder gestiegen.

Kontakt

Regionalredaktion
Mittlerer Niederrhein
Christian Heidrich 02161 / 244 254
Holger Hintzen 02161 / 244 253
Fax: 02161 / 244 269
redaktion.moenchengladbach@rheinische-post.de

Die Hits der Region: Mode und Skifahren

MÖNCHENGLADBACH/KREFELD (hh) Eine der größten Besuchermagnete zwischen Kleve und Mönchengladbach mit immerhin 240 000 Gästen pro Jahr ist – na? – der Tierpark im Mönchengladbacher Stadtteil Odenkirchen. Der liegt vier Plätze hinter der Neusser Skihalle (1,2 Millionen Besucher) auf Rang fünf der Publikumsgunst. Zu diesem auch für Mönchengladbacher nicht leicht zu erahnenden Ergebnis ist die Regionale Wirtschaftsförderungsagentur AGIT in Diensten der Euregio Rhein Maas Nord gekommen. Die in Aachen ansässige Agentur soll dazu beitragen, diesen

grenzübergreifenden Städte-Verband zu einem Statistik-Fundus zu verhelfen.

Manches ist nur geschätzt

Zahlen für das vorige Jahr wurden jetzt auf den Tisch gelegt. „Die Erhebung gibt einen Überblick über das regionale touristische Angebot und soll dazu beitragen, den verantwortlichen Akteuren der Region Mittlerer Niederrhein die Potenziale von Tourismus und Naherholung als Wirtschaftsfaktor noch stärker ins Bewusstsein zu rufen“, formuliert Ralf P. Meyer von AGIT. Was verantwortliche Akteure in der Re-



Krefelds **Straßenmodenschau** liegt auf Platz eins. ARCHIVFOTO: LAMMERTZ

gion allerdings wissen sollten: Die der Euregio Rhein Maas Nord präsentierten Besucherzahlen von Einrichtungen und Veranstaltungen beruhen auf Angaben der Veranstalter und sind teilweise Schätzungen. 89 Fragebögen hat AGIT am Niederrhein verschickt. Geantwortet haben 60 Befragte.

Die Erhebung sei Teil eines grenzüberschreitenden Projekts „Euregioinformer Informations-Service“. Das wird mit Geld der Europäischen Union und der Wirtschaftsministerien der Niederlande und Nordrhein-Westfalens gefördert, so die ansässige Geschäfts-

stelle der Euregio in Mönchengladbach.

Weitere Auskünfte von Veranstaltern besagen, dass die Krefelder Straßenmodenschau mit „jährlich ca. 500 000“ Besuchern das größte Spektakel in der Region ist, gefolgt vom Kempener Weihnachtsmarkt (300 000 im vorigen Jahr) und dem Mönchengladbacher Veilchendenstagszug (250 000). Bei den Dauer-Angeboten liegt das Willicher Freizeitbad „De Bütt“ mit 440 799 Besuchern auf Platz drei, hinter dem Wallfahrtsort-Kevelaer mit 800 000 Gästen und vor dem Krefelder Zoo (380 000).