Die Bilker Sternwarte

Zeitschrift der Bilker Heimatfreunde

In dieser Ausgabe:

Ratsmitglieder wurden von OB Dr. Stephan Keller für Ihre Verdienste ausgezeichnet

Bundespräsident ehrt Naim Ziayee, Radiologe im EVK Düsseldorf

Eine Heimat – ein Dorf – eine Geschichte Wandmalkunst in Volmerswerth

2
März
April
2025

St. Martinus-Krankenhaus

Eine Einrichtung der Alexianer und der Katharina Kasper Gruppe

HELFEN MACHT GLÜCKLICH.

ALLE PROFITIEREN.

Als grüne Dame oder grüner Herr schenken Sie unseren Patient*innen Nähe, Aufmerksamkeit und Unterstützung.

Melden Sie sich jetzt und werden Sie mit uns „grün“.

Erleben Sie, wie gut Helfen tut!

www.martinus-duesseldorf.de

Sie lesen in dieser Ausgabe

Einladung Jahreshauptversammlung 34
Unsere Monatsveranstaltungen im März und April 2025 35
Monatsveranstaltung im Januar 2025 36
Ratsmitglieder für ihre Verdienste ausgezeichnet 37
705 Jahre Engagement und Teamgeist 39
Unser Nachbar – der Landtag NRW (19) 40
Unsere Gesundheit – Was Zucker mit uns macht 42
EVK Düsseldorf – erste Anlaufstelle für Krebs im Bauchraum 46
Wochenbettambulanz für frischgebackene Eltern 48
Hospiz im EVK feiert Jubiläum. 49
Bundespräsident ehrt EVK-Radiologe 50
Der Rosenmontagszug von 1904 51
AWO Siegstraße – Auszug aus dem Programm 52
Bei Anruf Kultur: LVR-LandesMuseum Bonn mit Live-Führung am Telefon 52
Sonntagscafé im „zentrum plus“ der AWO Siegstraße 53
Demokratie im Quartier 54
Programm KOM!MA im März und April 2025 56
Spieloase Bilk: Heisse Nadeln – Zweimal im Monat dienstags 58
Spieloase Bilk: Weltfrauentag am Samstag, 08.03.2025 58
Veranstaltungen des Fördervereins Schulgarten Räuscherweg im April+Mai 59
Was ist los im Stadtbezirk 03 oder Oberbilk meets Bilk 60
Eine Heimat – ein Dorf – eine Geschichte (Teil 1) 61
Redaktionsschluss 63
Wir trauern 63
Impressum 64

Auf unserer Titelseite:

Ratsmitglieder von OB Dr. Stephan Keller für ihre Verdienste ausgezeichnet, Foto: Landeshauptstadt Düsseldorf / Ingo Lammert

Bundespräsident ehrt EVK-Radiologen, Foto: Presse- und Informationsdienst der Bundesregierung / Kugler, Steffen

Eine Heimat – ein Dorf – eine Geschichte, Wandmalkunst in Volmerswerth, Foto: Bernd Pohl (2. Vorsitzender des BHV Volmerswerth)

EINLADUNG

Jahreshauptversammlung

Mittwoch, 30. April 2025 um 19.00 Uhr

Hierzu sind alle Mitglieder sehr herzlich eingeladen

Folgende Tagesordnung ist vorgesehen:

1. Begrüßung und Eröffnung durch den Präsidenten (Feststellung der Beschlussfähigkeit, Festlegung der endgültigen Tagesordnung)
2. Jahresbericht des Geschäftsführers
3. Ehrung langjähriger Mitglieder – Begrüßung der Neumitglieder 2024 und Überreichung der Vereinsnadeln
4. Kassenbericht des Schatzmeisters
5. Kassenprüfungsbericht
6. Entlastung des Vorstands
7. Vorstandswahlen:
   - stellv. Schatzmeister*in
   - stellv. Geschäftsführung
   - stellv. Protokollführung
   - Kurator Pate der Freude
   - Sonderaufgaben
8. Wahl der Kassenprüfer
9. Verschiedenes

IN EIGENER SACHE

*Seit dem 1.1.2024 liegt unser **Mitgliedsbeitrag bei 48 €, Familien-Zusatzbeitrag 24 €.** Wenn noch nicht geschehen, bitten wir um Änderung im Dauerauftrag*

DIE BILKER STERNWARTE
ZEITSCHRIFT DES HEIMATVEREINS BILKER HEIMATFREUNDE E.V.
71. Jahrgang · Ausgabe 2 · März/April 2025

Unsere Monatsveranstaltungen

Mittwoch, 26.03.2025 - 19.00 Uhr

Karneval, 200 Johr – hütt on wie et wor

Manfred Hebenstreit (Vorsitzender)
Geschichtswerkstatt Düsseldorf e.V.

Mittwoch, 30.04.2025 - 19.00 Uhr

Jahreshauptversammlung

Einladung und Tagesordnung siehe Seite 34 links!

Wir freuen uns auf rege Teilnahme
Dirk Jehle – Präsident Bilker Heimatfreunde

Treffpunkt: Forum St. Martin – Neusser Straße 88

Ralf Schönwälder GmbH
ORTHOPÄDIE-SCHUHTECHNIK
Geschäftsf. Gesellschafter Carsten Behr

Orthopädische Schuhe nach Maß · Orthopädische Schuhzurichtungen
Anfertigung von Einlagen · Med. Fußpflege · Schuhverkauf · Schuhreparaturen

Friedrichstraße 128 · 40217 Düsseldorf · Tel. 0211 - 334202
info@schoenwaelder-gmbh.de · www.schoenwaelder-gmbh.de

Unsere Monatsveranstaltung im Januar 2025

Heinrich Spohr – „Düsseldorfer Platt“

Wir danken Herrn Heinrich „Drikkes“ Spohr für die nachfolgende Zusammenfassung seines Vortrages bei unserer Monatsveranstaltung am 29. Januar 2025

Gisela und Klaus-Dieter Möhle

Ehr leeve Lütt!

Ne häzzleje Dank sach ech Üch för Üere Breef vom sebbte Daach em Hornung 2025. On eso donn ech Üch hee dr Tex för de *Bilker Sternwarte* (de Belker Stähnwaht) opschreeve, domet all die joode Lütt, die wo mech jehöht hant, wesse, wodröver ech jekallt han.

On jezz jeht et op Standaht-Dütsch dr Tex:

Der Anregung des Baas Dirk Jehle folgend hat wieder einmal Heinrich „Drikkes“ Spohr vor der zahlreich erschienenen Mitgliederschaft sein mundartliches Wissen ausgebreitet.

Nach einleitenden grundsätzlichen Vorgaben zur **Mundart des Düsseldorfer Rheinisch** erhielten die Mitglieder die **Zahlen von 1 bis 10** mit Anwendungsbeispielen vorgeführt: *1 eens, dr Eehschde, 2 zwee, dr Zwedde, 3 drei, dr Dridde, 4 veer, dr Veehde, 5 fönnef, dr Fönnefde, 6 sechs, dr Sechsde, 7 sibbe, dr Sibbde, 8 acht, dr Achde, 9 nünn, dr Nünnde, 10 zehn, dr Zehnde.*

Dann stellte Spohr die **Historie der Straßennamen in Bilk** vor. Dabei stellte sich heraus, dass die Benennungen einem System folgten. Entsprechend der Stadterweiterung nach Süden im 19. und frühen 20. Jahrhundert erhielten die Straßen ihre Namen nach historischen Ereignissen und Persönlichkeiten der damaligen Zeit: *Friedrich-, Elisabeth-, Luisen-, Kronprinzen-, Herzog-, Frieden-, Sedan-, Kronen-, Konkordia-, Reichs-, Pionierstraße, Fürstenwall.* Auch die *Merowinger- und Karolingerstraße* gehören dazu.

Ein weiteres Benennungssystem zeigt sich in den Namen von Wassern und Flüssen: *Weiher-, Wasser-, Strom-, Bach-, Düssel-, Mosel-, Lippe-, Lahn-, Sieg-, Wupper-, Erft-, Neckar-, Gilbachstraße.*

Im Zusammenspiel mit den Mitgliedern führte Spohr dann nach Zitaten aus seinen Büchern *„Dr Affekat em Zuppejröns“, „De Apefott böllkt Zapperlot“* und *„Pott wie Deckel“* die Ergebnisse seiner **neuesten sprachlichen und historischen Recherchen in unserer Düsseldorfer Mundart** vor. Wir erhielten viele neue Einblicke in die von uns bewusst oder unbewusst benutzten Redewendungen und Sprachbilder und deren Etymologie wie z. B.: *Dä hät Sau jehatt* = Er hat Glück gehabt (Sau = Trostpreis); *Jezz ess dr Zappestrich* = Jetzt ist Schluss mit der Feier (der Zapfen ins Fass); *berappe* = bezahlen (dr Rappe = der Rabe auf einer Münze), *Seng kreeje* = Schläge kriegen (Seng = Brennstelle an Tieren), *sech de ehschde Spore verdeene* = sich die ersten Sporen verdienen (Wie damals die Ritter); *Dä ess e Schlitzohr* = Er ist ein hinterlistiger Schönredner, *de Luus-Allee* = der Haarscheitel, *de Bull* = das runde Gefäß zur Aufbewahrung von Schriftstücken, *Dat ess ne Bullemanes* = Er ist ein kräftiger, dicker Mensch (oft fälschlicher Weise abwertend gebraucht).

Zum Schluss rief Spohr dazu auf: Lasst uns unsere Düsseldorfer Mundart bewusst sprechen. Erhalten wir uns unsere sprachliche Identität! Lommer onse Mondaht bewosst kalle. Dommer onse sprachlech Sosenn erhalde! **Lommer dat donn!**

Met ene joode Jroß us de Carlstadt ben ech Üere

Heinrich „Drikkes“ Spohr

Unser Mitglied Udo Figge erhält den Ehrenring des Rates

OB Dr. Stephan Keller ehrt fünf neue Träger des Jan-Wellem-Rings und zeichnet neun Ratsmitglieder mit dem Ehrenring aus

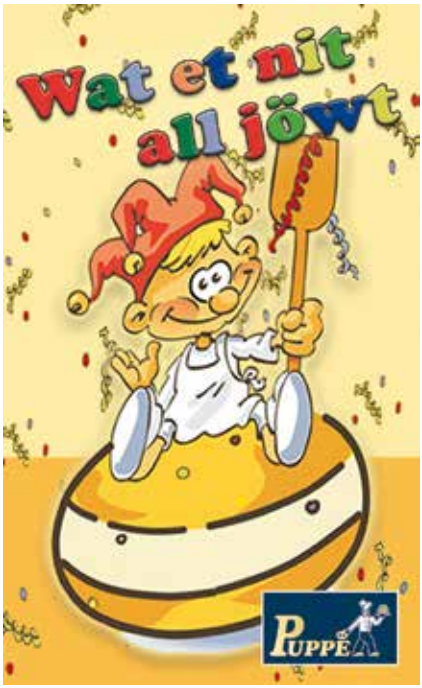
Zur Würdigung ihrer Verdienste für die Stadt Düsseldorf hat Oberbürgermeister Dr. Stephan Keller am Mittwoch, 18. Dezember 2024, fünf Ratsmitglieder mit dem Jan-Wellem-Ring geehrt. Zudem haben neun Ratsmitglieder die Voraussetzungen erfüllt, mit dem Ehrenring des Rates ausgezeichnet zu werden. Die Ehrenauszeichnungen werden vom Rat der Landeshauptstadt Düsseldorf gestiftet.

Oberbürgermeister Dr. Stephan Keller dankte den Gewürdigten für ihren unermüdlichen Einsatz: *„Als Kommunalpolitikerinnen und Kommunalpolitiker sind Sie mehr als nur politische Entscheidungsträger. Sie sind der direkte Draht zur Stadtgesellschaft. Durch Ihre Tätigkeit erleben Sie hautnah, was die Düsseldorferinnen und Düsseldorfer bewegt. Sie sind Vermittler zwischen Bürgergruppen, Unternehmen und anderen Institutionen. Diese Bürgernähe ist das Herzstück der Kommunalpolitik. Politik wird hier nicht abstrakt, sondern greifbar und lebensnah gestaltet. Gerade in einer Zeit, in der das Vertrauen in politische Institutionen nicht immer selbstverständlich ist, ist dies besonders wichtig.“*

Mit dem Jan-Wellem-Ring werden Ratsmitglieder geehrt, die gemäß der Satzung

Foto: Landeshauptstadt Düsseldorf / Ingo Lammert

über Ehrenauszeichnungen die Voraussetzungen für die Verleihung aufgrund der 25-jährigen Mitgliedschaft oder der Mitgliedschaft über fünf Wahlperioden im Rat der Landeshauptstadt Düsseldorf erfüllen. Mit dem Ehrenring des Rates werden Ratsmitglieder ausgezeichnet, die gemäß der Satzung über Ehrenauszeichnungen die Voraussetzung für die Verleihung aufgrund der zehnjährigen Mitgliedschaft oder der Mitgliedschaft über zwei Wahlperioden im Rat der Landeshauptstadt Düsseldorf erfüllen.



Folgende Ratsmitglieder erhalten den **Jan-Wellem-Ring:** Burkhard Albes, Angela Hebeler, Dirk Peter Sültenfuß, Rolf Tups, Martin Volkenrath

Folgende Ratsmitglieder erhalten den **Ehrenring:** Andreas Auler, Rolf Buschhausen, Paula Elsholz, **Udo Figge,** Bergit Fleckner-Olbermann, Katja Goldberg-Hammon, Claudia Krüger, Marcus Münter, Anja Vorspel

Hintergrund Jan-Wellem-Ring und Ehrenring: Der Jan-Wellem-Ring besteht aus Gold und zeigt das Abbild des Kurfürsten Jan Wellem. Der Ehrenring des Rates besteht aus Gold und zeigt den Bergischen Löwen. Innen sind in beiden Ringen der Name der Empfängerin bzw. des Empfängers eingraviert sowie das Datum, an welchem die zeitlichen Voraussetzungen für die Verleihung erfüllt worden sind.

705 Jahre Engagement und Teamgeist

St. Martinus-Krankenhaus ehrt seine Jubilare

Große Anerkennung für großes Engagement: Mitte Januar feierte das St. Martinus Krankenhaus seine langjährigen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und bedankte sich für beeindruckende 705 Jahre Dienstzeit.

In gemütlicher Atmosphäre wurden 27 Jubilare für ihre Treue und ihren unermüdlichen Einsatz geehrt.

Gefeiert wurde im Bilker „Fuchs im Hofmann's", wo ab 17:30 Uhr bei rheinischen Spezialitäten Erinnerungen geteilt, Anekdoten erzählt und herzhaft gelacht wurde. Ob erste Arbeitstage, bewegende Momente oder die Entwicklungen im Laufe der Jahre – die gemeinsame Zeit wurde noch einmal lebendig.

Das Direktorium ließ es sich nicht nehmen, persönliche Dankesworte an alle zu richten. „Euer Engagement, eure Ideen und euer Teamgeist prägen unser Haus und machen es zu einem besonderen Ort – für uns alle und für die Menschen, die wir täglich versorgen", hieß es in der Ansprache.

Neben den offiziellen Ehrungen stand vor allem das Miteinander im Mittelpunkt. Denn was das St. Martinus-Krankenhaus ausmacht, ist nicht nur die medizinische Versorgung – sondern die Menschen, die hier mit Herz und Hingabe arbeiten.

Mit einem großen Dankeschön und viel Vorfreude auf die kommenden Jahre klang der Abend aus. Auf viele weitere gemeinsame Jahre im Team St. Martinus-Krankenhaus!

Fotos(2): St. Martinus-Krankenhaus

Unser Nachbar – der Landtag NRW (19)

PETITIONSAUSSCHUSS

Ein Ort für Sorgen und Nöte auch im Jahr 2025

Der Petitionsausschuss des Landtags hat auch im vergangenen Jahr wieder zahlreichen Bürgerinnen und Bürgern bei Problemen mit Behörden helfen können. Die Bilanz stellte der Ausschussvorsitzende Herr Serdar Yüksel (SPD) im Plenum vor. Einer der Schwerpunkte 2024 war das Sozialrecht.

Insgesamt gingen im Jahr 2024 (der 17. Wahlperiode) rund 4.600 Petitionen beim Ausschuss ein. Etwa 4000 wurden erledigt. Rund 30% betrafen das Sozialrecht. Auf Platz zwei und drei folgten das Ausländerrecht (rund 20%) und Bauen, Wohnen, Verkehr, Umwelt (rund 15%).

Den Ausschuss erreichten auch wieder Massenpetitionen, unter anderem zur Krankenhausreform, zur Betreuung in den Kindertagesstätten und zur Förderung der sogenannten Kinderwunschbehandlung.

Der Vorsitzende, Herr Sedar Yüksel, verwies in seiner Rede auf die Bedeutung des Petitionsrechts insbesondere in Zeiten politischer Herausforderungen. Er betonte: „Spätestens seit der Corona-Pandemie zeigt sich, dass die zahlreichen Eingaben besorgter Bürgerinnen und Bürger weit mehr sind als ein bloßer Spiegel der aktuellen Sorgen und Nöten. Sie bieten uns Parlamentarierinnen und Parlamentariern die Möglichkeit, politische Entscheidungen zu reflektieren, ihre Auswirkungen zu hinterfragen und gegebenenfalls Kurskorrekturen vorzunehmen."

Angesichts einer zunehmenden Polarisierung der gesellschaftlichen Debatte und eines Vertrauensverlusts in die Politik sei es von „essenzieller Bedeutung, dass die Bürgerinnen und Bürger eine Anlaufstelle haben – einen Ort, an dem ihre Sorgen und Nöte Gehör finden, an dem sie ernst genommen werden und an dem geholfen wird, wo immer es möglich ist. Der Petitionsausschuss erfüllt genau diese Aufgabe und ist damit ein unverzichtbarer Bestandteil unseres demokratischen Systems".

Das Petitionsrecht ist im Grundgesetz und in der Landesverfassung festgeschrie-

ben. Es ermöglicht allen Bürgerinnen und Bürgern, sich bei Ungerechtigkeiten, Benachteiligungen oder ungleicher Behandlung durch Behörden an die Parlamente zu wenden. Dem Petitionsausschuss des Landtags gehören Abgeordnete aller Fraktionen an.

Eine Petition darf grundsätzlich jeder einreichen, egal wie alt sie oder er ist, unabhängig von der Staatsbürgerschaft und alleine oder in Gruppen. Für die Formulierung gibt es keine Vorgaben. Die Petition muss allerdings schriftlich, unterschrieben und unter der Nennung von Namen und Adresse erfolgen. Eine Unterschriftenliste ist nicht erforderlich. Auch die Abgabe einer Online-Petition auf der Internetseite des Landtags ist möglich.

Der Ausschuss berichtet dem Plenum regelmäßig über seine Arbeit.

Diese auszugsweise Veröffentlichung aus dem Informationsblatt LANDTAG INTERN ist vom Pressesprecher des Landtags Herrn Malessa genehmigt.

GM/KDM

● Tresorstudio ● Schließanlagen
● Sicherheitstechnik ● Schlüsseldienst

Fragen Sie uns, wir beraten Sie gerne.

CONCORDIA

Schlüsseldienst & Sicherheitstechnik e.K.

Frank Augst
Konkordiastraße 111 · Ecke Bilker Allee
Telefon 02 11/397773
Fax 02 11/58 36 555
concordia-sicherheit@arcor.de

© Landtag NRW/Bernd Schälte

Dies sind die Mitglieder des Petitionsausschusses der 18. Wahlperiode: Zweiter von rechts ist der Ausschussvorsitzende Herr Serdar Tüksel

Unsere Gesundheit – Was Zucker mit uns macht

Es war einfach zuviel geworden. In der Zeit der Pandemie hatte ich meinen Zuckerkonsum total übertrieben und litt unter den gesundheitlichen Folgen: Zu viele Kilos machten das Atmen schwerer, die Gelenke streikten und der Bluthochdruck zeigte Warnsignale. Ich verhielt mich wie eine Süchtige, suchte Hilfe und fand sie schließlich. Ich habe meine Ernährung umgestellt und viel darüber in der Literatur dazu gefunden, was Zucker mit mir macht. Deshalb lasse ich Süßes weitgehend weg.

Die zwei Seiten des Zuckers

Schon allein die unterschiedlichen Bezeichnungen dieses Lebensmittels verwirren. Beim Einkaufen finde ich in der Nährwerttabelle den Hinweis auf Kohlenhydrate, der ergänzt wird mit dem Gehalt an Zucker. Das ist für mich als Zuckersüchtige wichtig. Die Zuckerindustrie setzt viele Sorten von Zucker ein, zum Beispiel Invertzucker usw., die in der Zutatenliste sichtbar sind.

Die ganze Zuckerfamilie bezeichnet man als Kohlenhydrate, hier sind Glukose und Fruktose die wichtigsten Unterscheidungen. In unserem Haushaltszucker sind sie beide als Bausteine enthalten und somit verhängnisvolle Zwitter. Glukose nennt man auch Traubenzucker. Und Fruchtzucker wird Fruktose genannt, was wirklich verwirrend ist, weil Obst sowohl Glukose als auch Fruktose enthalten. Trauben z.B. enthalten zu gleichen Teilen Glukose und Fruktose (7 g pro 100 g Trauben). Diese Glukose findet man in allen Früchten und

auch im Gemüse, also in der ganzen Pflanzenwelt und somit in Kartoffeln, Reis, Nudeln und Brot. Zur Fruktose muss gesagt werden, dass genau dieser Anteil von Zucker unserem Körper schaden kann. Der Begriff klingt nach Früchten und deshalb gesund, doch der Weg durch den Körper ist ganz anders. Und hier genau passiert das, was man mit „Die Dosis macht das Gift“ umschreibt, wenn man zuviel davon zu sich nimmt.

Entscheidend ist, wie schnell der Zucker aufgenommen wird. Je schneller die Zuckermoleküle in den Körper gelangen und auf die Leber treffen, desto gravierender sind die Auswirkungen. Das ist ähnlich wie beim Alkohol: Eine halbe Flasche Sekt auf nüchternen Magen in einem Zug zu trinken ist etwas anderes, als die gleiche Menge Sekt einen ganzen Abend lang während eines Fünf-Gänge-Menüs zu trinken. Zucker hat Ähnlichkeiten mit Alkohol und anderen Suchtmitteln: Er dämpft unser Stressempfinden, tröstet, macht wacher und euphorisiert. Unser Belohnungssystem im Gehirn meldet sich. Bei Frust und Liebeskummer greifen dann auch diejenigen zu Eis oder Schokolade, die sonst weniger zu Süßigkeiten greifen. In vielen Fällen steigen ehemals Süchtige (Zigaretten, Alkohol usw.) als Ersatz auf Zuckerhaltiges um können der nächsten Sucht erliegen.

Wie der Zucker in die Leber kommt

Ob wir unseren Durst mit Sekt, Cola oder Fruchtsaft löschen, der Angriff auf die Leber ist immer der gleiche. Schuld daran ist die Fruktose. Getränke müssen nicht weiter zerkleinert werden. Nach kurzer Verweildauer fließen sie vom Magen in den Dünndarm, in dem der Zucker nun in die beiden Moleküle so weit zerteilt ist, dass sie klein genug sind, um die Darmwand zu passieren. Dort sammeln sie sich in der Pfortader, die zur Leber führt. Hier trennen sich die beiden Zuckerzwillinge: Die Glukose verhält sich wie immer, die Fruktose nicht. Wenn die Leber Energie braucht, nimmt sie sich einen Teil der Glukose. Ansonsten lässt sie den größten Teil der Glukosemoleküle passieren, nachdem

sie sich über das Blut im Körper verteilt haben und von Muskelzellen oder dem Gehirn aufgenommen werden können, die Energie brauchen. Das Gehirn liebt Glukose und verschlingt große Mengen davon. So weit, so normal.

Die meisten Kohlenhydratbomben wie Brot, Nudeln, Reis und Kartoffeln enthalten hauptsächlich Glukose in Form von Stärke und nur wenig Fruktose. Jede Zelle unseres Körpers kann Glukose als Energiequelle nutzen. Aber: Zucker, Honig und Fruchtsäfte bestehen nicht nur aus Glukose, sondern auch etwa zur Hälfte aus Fruktose, die von unserem Körper in Fettzellen verarbeitet wird.

Bei Obst verhält es sich anders. Fruktose kommt darin in geringen Mengen vor. Doch kaum jemand isst große Mengen Äpfel oder Trauben auf einmal. Als Saft gepresst wäre das möglich – Obst essen ist schon wegen der Ballaststoffe sinnvoller als trinken! Drei Portionen Obst am Tag, am besten Heidelbeeren, Blaubeeren, Erdbeeren, Himbeeren und Brombeeren, sind gesund, weil sie trotz ihres geringen Zuckergehalts viele Stoffe enthalten, die unter anderem die Zuckeraufnahme im Dünndarm verhindern und so keinen Zuckerschock auslösen. Ballaststoffe binden den Zucker in den Früchten. Die Zuckermoleküle werden nur langsam aus der Frucht gelöst und ins Blut abgegeben.

So entsteht Fett

Auch die Fruktosemoleküle werden über die Pfortader zur Leber transportiert, dort aber anders verwertet. Unabhängig davon, wie satt die Leber ist, versucht sie, fast die gesamte Fruktose aufzunehmen und wandelt sie in ihren Zellen teilweise in Fett um (Fettleber). Für die Leber ist Fruktose nicht das Gleiche wie Glukose, auch wenn beide denselben Kaloriengehalt haben.

Warum unser Körper Fruktose auf diese Weise verarbeitet, ist noch nicht vollständig geklärt. In Hungersnöten waren wohl Fettreserven wichtig zum Überleben. Heute werden wir fett, wenn wir ein riesiges Angebot an Nahrungsmitteln und Getränken mit hohem Zuckergehalt nutzen und wir einfach zuviel und zu oft essen und trinken.

Fett an der falschen Stelle

Wenn die Leber vor allem Fruktose aufgenommen hat, wandelt sie diese in Fett um. Die Leber reagiert, Fruktose besser zu verdauen. Bauchfett, das sich um unsere Organe herum ansammelt, ist schädlich, weil es die Zellen daran hindert, ihre normalen Aufgaben zu erfüllen. Wenn sich Fett in unseren Leberzellen ansammelt, verlieren sie ihre Empfindlichkeit gegenüber Insulin. Wenn der Insulin-Signalweg der Zelle gestört ist, muss die Bauchspeicheldrüse mehr Insulin ausschütten, um die verminderte Empfindlichkeit auszugleichen.

Der Krebsforscher Lewis Cantley ist davon überzeugt, dass Zucker über diesen Insulinweg das Krebsrisiko erhöht, da Insulin auch ein wachstumsförderndes Hormon ist, weshalb Cantley selbst Zucker vermeidet, wo immer es geht. Die Leber transportiert HDL (High Density Lipoprotein) aus den Körperzellen zurück zur Leber. Im Allgemeinen ist ein hoher LDL-Spiegel schlecht, während ein hoher HDL-Spiegel gut ist. Nahrungsmittel mit hohem Zuckergehalt erhöhen den LDL-Spiegel und senken den HDL-Spiegel. Sowohl schlechte Fette (das ist ein anderes Thema) als auch Zucker gelten als Ursachen für viele Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht, Diabetes, Krebs, Karies, Darm-, Herz- und Kreislauferkrankungen und können zu Arterienverkalkung, Herzinfarkt und erhöhtem Sterberisiko führen.

Was im Dickdarm passiert: das Mikrobiom

Obwohl künstliche Süßstoffe wie Aspartam, Saccharin und Sucralose als unbedenklich gelten, weil sie vom Körper nicht verstoffwechselt werden, spielt der Dickdarm mit seinen Milliarden von Bakterien, dem sogenannten Mikrobiom, eine wichti-

ge Rolle. Es macht ein bis zwei Kilogramm des Körpergewichts aus und hat ähnliche Hungergefühle wie wir, es ist sehr hungrig. Man spricht von einem zweiten Gehirn im Bauch. Die hungrigen Bakterien ernähren sich nur von dem, was ihnen unser Dünndarm an unverdaulichen Resten zur Verfügung stellt. Das können gesunde Ballaststoffe sein, aber auch künstliche Süßstoffe, die nach ersten Untersuchungen nicht so gesund sind wie Ballaststoffe.

Laut einem israelischen Forscherteam des Weizmann-Instituts für Wissenschaften stört der Konsum von Süßstoffen schon nach kurzer Zeit das bakterielle Gleichgewicht im Darm erheblich. Bestimmte Bakterienstämme, die eher ungünstig sind, breiten sich aus und verdrängen andere, die vorteilhaft sind. Dadurch wird das Gleichgewicht des Mikrobioms gestört, was sich nicht nur auf den Dickdarm, sondern auf den gesamten Körper auswirkt, indem die Verarbeitung von Glukose im Blut verlangsamt wird, was den ersten Schritt zu Diabetes darstellt und das Immunsystem schwächt. Die Süßstoffe sollen direkt zur Epidemie beigetragen haben, die sie eigentlich hätten bekämpfen sollen.

Der Gummibärchen-Effekt

Obwohl Cola und andere Süßigkeiten extrem energiereiche „Nahrungsmittel" sind, kommt die Hälfte dieser Energie nicht im Gehirn an. Das Belohnungszentrum im Gehirn signalisiert dann, dass man noch einen Schluck trinken oder weiter essen kann, weil noch Glukose fehlt. Im Gegensatz zu normaler Stärke oder reiner Glukose ist das Gehirn erst satt und zufrieden, wenn es die doppelte Menge Zucker bekommt. Eine Packung Gummibärchen macht nicht satt, obwohl sie viele Kalorien hat. Man hört auf zu essen, weil man merkt, dass einem schlecht wird oder weil man vielleicht weiß, dass sie einem nicht gut tun. Obwohl Zucker unserem Körper keine Nährstoffe liefert, enthält er viele Kalorien, so genannte leere Kalorien.

Es kommt auf die Menge an: Ein kleines Stück Kuchen, Eis oder Dessert oder auch Zucker im Kaffee oder Tee fallen nicht so sehr ins Gewicht; aber ein halber Liter Cola enthält 14 solcher Portionen (1 Teelöffel Zucker entspricht ca. 4-5 Gramm). Der als gesund geltende naturtrübe Bio-Apfelsaft enthält übrigens genauso viel Zucker wie eine Cola! Veganer bevorzugen irreführend Agavendicksaft, der hauptsächlich aus Fruktose besteht und deshalb extrem süß ist. Vorsicht ist bei Süßgetränken! Sie transportieren den Zucker in flüssiger Form mit einer Geschwindigkeit in unseren Blutkreislauf, als wäre es eine Infusion.

Auf Schokolade verzichten?

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO), die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) sowie die Deutsche Diabetes Gesellschaft (DDG) empfehlen übereinstimmend, nicht mehr als 50 Gramm Zucker pro Tag als maximale Zufuhr zu sich zu nehmen. Die WHO hält allerdings **25 Gramm Zucker pro Tag (5 Teelöffel)** als langfristiges gesundheitspolitisches Ziel für sinnvoll. Die epidemischen Ausmaße an Adipositas- und Diabetes-Erkrankungen und die Folgekosten machen dies erforderlich.

Es ist außerordentlich wichtig, sich bewusst zu machen, wie viel Zucker in unserer Ernährung steckt. Übrigens: Eine Tafel Bitterschokolade (90 % Kakao) enthält auf 100 Gramm nur 7 Gramm Zucker, dafür aber bioaktive Pflanzenstoffe, sogenannte Flavonoide, die die Gefäße entspannen, den Blutdruck senken und die Insulinempfindlichkeit erhöhen – eine Tafel Milchschokolade enthält dagegen 50 Gramm Zucker. Vor bald zwei Jahren wog ich noch 27 Kilos mehr. Mein süchtiges Verhalten habe ich weitgehend unter Kontrolle. Ich möchte, dass dieses Ergebnis nachhaltig ist und besuche deshalb weiterhin die Gesprächsgruppen im Kreuzbund. Es geht mir gut.

Barbara Heckhoff

EVK Düsseldorf – erste Anlaufstelle für Krebs im Bauchraum

Neu in Düsseldorf und in der Region ist das Magenkrebszentrum am EVK Düsseldorf. Für Patienten mit einem Magenkarzinom steht ein großes interdisziplinäres Team unter Leitung von Prof. Dr. Werner Hartwig, Chefarzt der Chirurgischen Kliniken im EVK, zur Verfügung. Die Deutsche Krebsgesellschaft hat das neue Zentrum ausgezeichnet. Damit bietet nur das EVK in Düsseldorf ein zertifiziertes Zentrum für Magenkrebs-Patienten an.

Im EVK werden gut- und bösartige Tumore des Magens behandelt. Magenkrebs ist in Deutschland die zehnt häufigste Tumorerkrankung. Auch gehört diese Erkrankung immer noch zu den häufigsten tumorbedingten Todesursachen, auch wenn in den letzten 20 Jahren dank besserer Ernährung insgesamt ein Rückgang zu verzeichnen ist. Risikofaktoren sind falsche Ernährung, Übergewicht, Rauchen sowie eine chronische Magenschleimhautentzündung. Ein Magenkarzinom entwickelt sich von der Magenschleimhaut her. Je früher ein Karzinom im Magen erkannt und behandelt wird, umso besser ist die Prognose für eine Heilung.

Das Besondere im EVK Düsseldorf ist das bestens aufeinander abgestimmte Zusammenspiel von schneller Erkennung eines Magenkarzinoms und die Vielfalt der Behandlungsmethoden. Zum Zentrum ge-

Foto: Robert Poorten/EVK Düsseldorf

Urkundenübergabe an das Team des neuen Magenkrebszentrum V.l.n.r:. Dr. Henning Bredenfeld (Leiter Onkologisches Zentrum/MVZ am EVK), Dr. Hubert Preissinger-Heinzel (Oberarzt Chirurgische Klinik), Prof. Dr. Werner Hartwig (Leitung Magenkrebszentrum/Chefarzt Chirurgische Klinik), Prof. Dr. Thomas Lauenstein (Chefarzt Radiologische Klinik), Priv.-Doz. Dr. Torsten Beyna (Stv. Leitung Magenkrebszentrum/Chefarzt Medizinische Klinik), Dr. Türkiz Akalin (Leitende Psychoonkologin) und Angela Hanné (Pflegerische Leitung Station NB/Onkologie)

hört die Endoskopie im EVK unter PD Dr. Torsten Beyna, Chefarzt der Medizinischen Klinik und erfahrener Endoskopiker. Er und sein Team entdecken bei Magenspiegelungen nicht nur kleinste Tumore, sie können frühe Formen auch sofort endoskopisch behandeln. Ist ein Tumor dafür aber bereits zu groß, wird er von den Chirurgen im EVK operativ entfernt. Begleitet wird diese Behandlung vom onkologischen MVZ am EVK. Hier arbeiten Onkologen unter Leitung von Dr. Henning Bredenfeld eng mit Strahlentherapeuten der Radiologie im EVK zusammen. Und sie betreuen Krebspatienten bei der Chemotherapie. Zum Magenkrebszentrum gehören zudem die Anästhesisten und Schmerztherapeuten, die Psychoonkologen, die Physiotherapeuten und Palliativmediziner des EVK. Wie auch die Pflege, Sozialberatung, Ernährungsberater, das Team des Hospizes und viele weitere Experten.

Alleinstellungsmerkmal in Düsseldorf: Das onkologische Zentrum im EVK Düsseldorf

Das Magenkrebszentrum schließt die Lücke im EVK zur Behandlung aller Krebserkrankungen im Bauchraum. Die Viszeral-Chirurgen behandeln im neuen Zentrum alle Krebserkrankungen der Leber, der Speiseröhre, der Bauchspeicheldrüse, des Mastdarms sowie jetzt auch des Magens. Das EVK Düsseldorf hat mit seinen vier zertifizierten viszeralen Organzentren nun ein Alleinstellungsmerkmal in Düsseldorf und der Region. Mit dem Start der Krankenhausreform am 1. April 2025 ist das EVK Düsseldorf zudem die einzige nicht universitäre Klinik in der Region, die Krebs aller Organe im Bauchraum behandelt. Wer zum Beispiel mit einem Verdacht auf Darmkrebs ins EVK kommt, dann bei Untersuchungen Metastasen in der Leber entdeckt werden, kann hier umfassend behandelt werden.

„In den vergangenen Jahren haben wir konsequent unsere Erfahrung gebündelt und unsere onkologische Expertise ausgebaut. So ist es uns gelungen, alle entsprechenden Zentren zu zertifizieren. Das Magenkrebszentrum ist das letzte Puzzlesteinchen für unser großes onkologisches Zentrum," freut sich Zentrumsleiter Werner Hartwig. Er leitet seit acht Jahren die Chirurgischen Kliniken am Innenstadtkrankenhaus. Neben dem Magenkrebszentrum gehören zu dem onkologischen Zentrum im EVK das zertifizierte Darmkrebszentrum, das zertifizierte Pankreaskarzinomzentrum als größtes in Düsseldorf und am Niederrhein sowie das zertifizierte Speiseröhrenkrebszentrum und das Lebertumorzentrum.

Weitere Infos: www.evk-duesseldorf.de/magenkrebszentrum

Kontakt: Magenkrebszentrum am EVK Düsseldorf; Kirchfeldstraße 40, Telefon 0211/919-1005, E-Mail: magenkrebszentrum@evk-duesseldorf.de

Neues Angebot der Geburtsklinik im EVK Düsseldorf

Wochenbettambulanz für frischgebackene Eltern

Wer nach der Entbindung im EVK Düsseldorf nach Hause geht, dort aber ohne die Hilfe einer Hebamme zurechtkommen muss, kann ab jetzt die neue Wochenbettambulanz in Anspruch nehmen. Die Geburtsklinik im EVK hat gemeinsam mit der Elternschule in Düsseldorf eine Anlaufstelle für Eltern mit ihren Neugeborenen geschaffen.

Sieben erfahrene Hebammen aus dem EVK-Kreißsaal bieten in den Räumen der Elternschule in der Suitbertusstraße Beratung, Betreuung und Hilfe an. Bis zur zwölften Woche nach der Geburt haben Mütter und Väter dort die Möglichkeit, alle Fragen rund um das Wochenbett zu klären. In der Wochenbettambulanz geht es um die Kontrolle der Gebärmutter und ihre Rückbildung nach der Geburt, aber auch um die Kontrolle eventueller Geburtsverletzungen und um Wundversorgung. Die erfahrenen Hebammen unterstützen beim Stillen, geben Tipps und Hinweise zur Nabelpflege oder Gewichtskontrolle. Hat mein Kind Gelbsucht? Wie trage ich mein Kind richtig, worauf muss ich achten? Jede Frage wird beantwortet, so dass Mütter und Väter gut und sicher in ihre neue Rolle hineinwachsen können.

Das Angebot steht allen Frauen in Düsseldorf zur Verfügung. Die Kosten werden von der Krankenkasse übernommen. Privat versicherte Mütter sollten eine Kostenübernahme im Vorfeld mit Ihrer Krankenversicherung klären. Eine vorherige Anmeldung ist Voraussetzung – immer erst nach der Geburt des Kindes. Die Terminvergabe erfolgt ausschließlich telefonisch über die Elternschule am EVK unter 0211/ 919-3790 oder über die Website Wochenbettambulanz – Evangelisches Krankenhaus Düsseldorf.

Wochenbettambulanz der EVK-Geburtsklinik: Elternschule am EVK Düsseldorf, Suitbertusstr. 35, 40223 Düsseldorf, Telefon: 0211/919 - 3790, E-Mail: elternschule@evk-duesseldorf.de

Foto: Robert Poorten/EVK Düsseldorf

Wochenbettambulanz EVK Düsseldorf: Hebammen beraten frischgebackene Eltern

IN EIGENER SACHE

Da ist sie wieder – diese Veranstaltung:

Pate der Freude

*Im Saal der Friedenskirche am **15.03.2025, 15.00-18.00 Uhr***
Mehrere Mitglieder aus dem Vorstand sind zurzeit intensiv in den Vorbereitungen. Viele Ideen werden startklar gemacht.
Freut Euch auf verschiedene Überraschungen.
Im Programm: Kaffee und Kuchen und musikalische Begleitung.
Wir suchen noch helfende Hände für diesen Samstag.
Wir freuen uns auf Euch!

Hospiz am EVK feiert Jubiläum

Festgottesdienst zum 30sten Geburtstag

Das Hospiz am EVK Düsseldorf feiert im März Geburtstag. Seit über 30 Jahren betreut die Einrichtung der Stiftung EVK Düsseldorf Menschen in ihrer letzten Lebensphase. Grund genug, jetzt auf wertvolle drei Jahrzehnte zurückzublicken. Ende 1994 wurde es als erstes Hospiz in Düsseldorf gegründet, seitdem hat die Stiftung ein umfassendes Palliativnetzwerk rund um das Hospiz aufgebaut.

Hospizleiterin Barbara Krug und ihr Team haben ein Jubiläums-Programm zusammengestellt. Höhepunkt ist der Festgottesdienst am **Sonntag, 23. März um 15.00 Uhr** in der Friedenskirche, Florastraße 55. Dazu sind vor allem der Förderkreis, geladene Gäste und Gemeindeglieder der Friedenskirche eingeladen. Den Festvortrag hält Pfarrer Ulrich Lilie, Präsident der Diakonie Deutschland a.D. Auch für ihn ist der runde Geburtstag ein besonderer Tag, er gehört zum Gründungsteam des Hospizes am EVK Düsseldorf.

Das Programm finden Sie hier:
www.evk-duesseldorf.de/hospiz

Polikliniken und Berufsschule für Mädchen in Afghanistan gegründet

Bundespräsident ehrt EVK-Radiologen

Naim Ziayee (69), Radiologe im EVK Düsseldorf, ist für sein Ehrenamt von Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier geehrt worden. Beim Neujahrsempfang im Schloss Bellevue wurde der Oberarzt der Radiologischen Klinik im EVK für sein Engagement in seinem Heimatland Afghanistan ausgezeichnet. Ziayee hat 2002 in Düsseldorf die „Afghanische Kinderhilfe Deutschland e.V." gegründet. Seitdem hat er, gemeinsam mit seinem Team, vielen Helfern und Unterstützern, drei Polikliniken am Rande der Hauptstadt Kabul aufgebaut. Dort wurden während der vergangenen 22 Jahre über zwei Millionen Patienten versorgt und über 600.000 Kinder geimpft.

Besonders stolz ist der Wahldüsseldorfer, der seit drei Jahren im Ruhestand ist, aber weiterhin das Team von Chefarzt Prof. Dr. Thomas Lauenstein unterstützt, dass es seinem Verein gelungen ist, eine Berufsschule für Mädchen nahe einer Klinik zu gründen. Hier haben bisher schon über 400 afghanische Mädchen Nähen und Sticken, aber auch Englisch und PC-Arbeit gelernt. Das EVK Düsseldorf gratuliert seinem langjährigen Mitarbeiter – Naim Ziayee ist seit 1989 im Innenstadtkrankenhaus – ganz herzlich.

Infos zur „Afghanische Kinderhilfe Deutschland e.V." hier: www.akhd.de

Foto: Presse- und Informationsamt der Bundesregierung/Kugler, Steffen

Dr. Naim Ziayee mit Bundespräsident Steinmeier und seiner Ehefrau im Schloss Bellevue.

Der Rosenmontagszug von 1904

Der Rosenmontagszug von 1904 war ein bedeutendes Ereignis im Karnevalsgeschehen, das in vielen Städten, insbesondere in den Hochburgen des Karnevals, wie Düsseldorf, gefeiert wurde. In diesem Jahr zeichnete sich der Zug durch eine Vielzahl von bunten Wagen, festlich kostümierten Teilnehmern und einer fröhlichen Atmosphäre aus.

Die Wagen waren oft aufwendig dekoriert und thematisierten aktuelle gesellschaftliche oder politische Themen, was zu einer Mischung aus Unterhaltung und Kritik führte. Die Teilnehmer trugen fantasievolle Kostüme, die von traditionellen Karnevalsfiguren bis hin zu modernen Interpretationen reichten. Musikgruppen und Tanzgruppen sorgten für zusätzliche Stimmung und animierten die Zuschauer zum Mitfeiern.

Der Rosenmontagszug von 1904 war nicht nur ein Fest der Freude, sondern auch eine Möglichkeit für die Menschen, sich von den Sorgen des Alltags zu befreien und gemeinsam zu feiern. Die Straßen waren gesäumt von begeisterten Zuschauern, die Süßigkeiten und kleine Geschenke von den Wagen fingen und die fröhliche Stimmung genossen.

Die Wagen waren in der Regel groß und aufwendig dekoriert, häufig mit bunten Farben, Papiermaché-Figuren und anderen Materialien, die den kreativen Geist des Karnevals verkörperten.

Sie wurden von Vereinen oder Gruppen gebaut und zogen durch die Straßen, begleitet von Musik, Tänzern und fröhlichen Feiernden.

Insgesamt war der Rosenmontagszug von 1904 ein unvergessliches Ereignis, das die Tradition des Karnevals weiter festigte und die Gemeinschaft stärkte. Es war ein Tag voller Lachen, Freude und Zusammenhalt, der in den Erinnerungen der Teilnehmer und Zuschauer einen besonderen Platz einnahm.

AWO Siegstraße

Auszug aus dem Programm

Ab Dienstag 18.03. 18:00-20:00 Uhr
„LebensFlaneur*innen“
mit Gila Maria Becker

Samstag 05.04. 11:00-14:00
Schnupperworkshop Maskenbau
und –Spiel mit Tobias Reichelt

Ab Montag 28.04. 15:30-17:30 Uhr
Maskenbau und -Spiel
mit Tobias Reichelt

Mittwoch 19.03. 13:00-16:00 Uhr
Ostereiermalen mit Erwin Gruber

Mittwoch 02.04. 13:00-16:00 Uhr
Ostereiermalen mit Erwin Gruber

Bei Anruf Kultur:

LVR-LandesMuseum Bonn lädt zur Live-Führung am Telefon

BONN. Einfach anrufen und dabei sein! Für alle, die das LVR-LandesMuseum Bonn nicht besuchen können, bietet bei „Anruf Kultur“ die Möglichkeit, per Telefon an einer Führung durch die Dauerausstellung WELT IM WANDEL teilzunehmen. Das inklusive Angebot lädt Menschen unabhängig von einer Behinderung und von ihrem Wohnort ein, eines der ältesten Museen Deutschlands kennenzulernen.

Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt unter buchung@beianrufkultur.de oder unter Tel. 040 209 404 36. Interessierte erhalten am Tag vor der Führung die telefonischen Zugangsdaten und wählen sich am 16. Januar in die Veranstaltung ein. Die Führung dauert eine Stunde.

Über „Bei Anruf Kultur“

Weitere deutschlandweite Führungsangebote und Informationen rund um das kostenlose Angebot von „Bei Anruf Kultur“ sind auf der barrierefreien Webseite www.beianrufkultur.de erhältlich. „Bei Anruf Kultur“ wurde 2021 vom Blinden- und Sehbehindertenverein Hamburg e.V. zusammen mit grauwert – Büro für Inklusion & demografiefeste Lösungen sowie Hamburger Museen im Corona-Lockdown gegründet. Dank der Unterstützung durch Aktion Mensch wird das inklusive und barrierefreie Vermittlungsangebot kontinuierlich weiterentwickelt und ausgebaut.

Weitere Informationen unter: **lmb.lvr.de** oder **www.beianrufkultur.de**

Sonntagscafé

in geselliger Runde beim „zentrum plus“ der AWO in Unterbilk

Siegstraße 2 – Jeden zweiten Sonntag im Monat
14 bis 16 Uhr

Anmeldung jeweils bis zum vorherigen Donnerstag
Mail: zentrumplus-unterbilk@awo-duesseldorf.de
Tel.: 0211 60025-251

AWO Arbeiterwohlfahrt Düsseldorf e.V.

Die „zentren *plus*“ werden gefördert durch die Landeshauptstadt Düsseldorf.

zentrum *plus*
gemeinsam aktiv für das Alter

Demokratie im Quartier

REMEMBERING – FORWARD | DEMOKRATIE IN UNTERBILK

Es ist für viele Menschen beängstigend zu erleben, mit welcher Dynamik aktuell in unserer Gesellschaft antidemokratische Stimmungen an Kraft gewinnen.

Zumal man nach dem Tabubruch von Merz und Co. im Bundestag den Eindruck gewinnt, dass nunmehr auch bürgerliche Parteien diese Stimmungen ganz opportunistisch bedienen und dabei Grundsätze über Bord werfen.

Was kann man tun? Die im Februar stattgefundenen Demonstrationen gegen rechts haben schon Kraft gegeben. Aber wie können wir demokratisches Gedankengut auch vor Ort, in den Nachbarschaften stärken?

Im AWO „zentrum plus" Unterbilk hat sich unter dem Motto **REMEMBERING-FORWARD | DEMOKRATIE IN UNTERBILK** eine Gruppe gefunden, die genau diese Aufgabe angehen will.

Bereits im vergangenen Jahr war die Gruppe gemeinsam auf die Spur der Geschichte von Stolpersteinen in Bilk gegangen. Ein Schlüsselmoment dabei: im Rahmen einer Aktion am 9. November 2024 wurde an Bilker*innen die Frage gestellt, wie sie persönlich zur Demokratie stehen.

Die Antworten zu dieser Frage gaben den Ausschlag, weiterzumachen. Hinzu kamen weitere Impulse – wie der Besuch der Mahn- und Gedenkstätte in Düsseldorf, ein immerwährender Gedankenaustausch und nicht zuletzt ein Besuch im Archiv des Stolperstein-Künstlers Gunter Demnig in Köln.

Demnig, Jahrgang 1947, Bildhauer, Designer und Kunstpädagoge, gehört zur 68er Generation. Er gehört zu denjenigen, die in der Nachkriegszeit auf alle Fälle die Republik verändern und unser Land demokratischer machen wollten.

Schon bevor Demnig die Stolpersteine „erfand", hatte er ein spannendes künstlerisches Werk geschaffen, in dem er immer wieder mit Spuren oder Markierungen gearbeitet hat, durch die er Erinnerungsorte miteinander verband.

Inzwischen sind über 100.000 Stolpersteine verlegt worden (in Düsseldorf sind es an die 400). Für 120 € kann man eine Patenschaft für einen Stolperstein übernehmen. Doch zur Patenschaft gehört mehr: Demnig verlangte von vornherein eine gründliche Recherche über jede betroffene Person und ihre Geschichte. Denn jede Person bekommt einen eigenen Stein – auch bei Familien oder Hausgemeinschaften.

Demnig hat ergo durch die Stolpersteine weit über 100.000 Menschen dazu gebracht, zu recherchieren, Informationen zusammen zu tragen, die Erinnerung wach zu halten. Ein riesiges demokratisches Projekt, das in Düsseldorf nunmehr durch die Mahn- und Gedenkstätte koordiniert wird.

Demnig zitiert aus dem Talmud: „Ein Mensch ist erst vergessen, wenn sein Name vergessen ist". Er nennt das Stolpersteinprojekt „Ein Kunstprojekt für Europa …"

„Stolperstein" bedeutet Intervention: wir bekommen die Gelegenheit innezuhalten und nachzuspüren. Die Worte „Hier wohnte …" verweisen uns darauf, dass dieser Mensch, der ermordet, drangsaliert, verhaftet worden ist, **hier** gelebt hat.

„Das war **hier** …"

Machen wir uns das einen Augenblick bewusst – denn die Energie des betroffenen Ortes, des Hauses, der Straße mag heute eine andere sein, vielleicht eine offene und fröhliche wie an bestimmten Stellen in Bilk. Aber, **hier** hat das stattgefunden! Und das hat diesen Ort **auch** geprägt.

Zurück zur Gruppe **REMEMBERING-FORWARD | DEMOKRATIE IN UN-**

TERBILK. Auch unter dem Eindruck der Auseinandersetzung mit Gunter Demnigs Werk entwickelte sich folgender Gedanke in der Gruppe: wir können die Gegenwart und die Zukunft nur gestalten, wenn wir die Vergangenheit nicht vergessen!

REMEMBERING-FORWARD | DEMOKRATIE IN UNTERBILK möchte in diesem Jahr sechs Veranstaltungen mit verschiedenen Schwerpunkten | Themen durchführen. Dazu gehören Erzählwerkstätten genauso, wie Impulsvorträge und Aktionen. Die Themen kreisen um Fluchterfahrungen, Diversität, die Entwicklung des Quartiers Unterbilk vom Hafenarbeiterviertel hin zum Gentrifizierungsgebiet oder von social media und KI im Alltagsleben hin zu Faktencheck. Ja, und es soll auch ein Gespräch über Gunter Demnig und sein Werk geben. Die Gruppe ist zudem im Gespräch mit dem Rechtsextremismusforscher Prof. Dr. Dierk Borstel von der FH Dortmund, um ihn für einen Fachvortrag zu gewinnen.

Die geplanten Veranstaltungen sollen Gelegenheit zu Austausch und Information bieten. Und sie sind immer mit der Frage verbunden: was kann ich selbst tun, um die Demokratie zu stärken?

Die Veranstaltungen finden in der Regel im AWO „zentrum plus“ Unterbilk in der Siegstraße statt, das hier als zentraler Kraft- und Begegnungsort im Quartier und als Heimathafen für Demokratieinteressierte fungiert. Denn: der Austausch über Demokratie ist nicht nur inspirierend; er fördert auch den Gemeinsinn und bekämpft zentral Einsamkeit, weil er Perspektiven öffnet.

Die Autorin SOPHIE VOETS-HAHNE arbeitet freiberuflich als Kunstpädagogin | Kulturgeragogin und begleitet Projekte rund um das Thema Biografie, Erinnerung, Kultur und Alter.

PROGRAMM KOM!MA
im März und April 2025

komma Stadt erkunden

Mutig. weiblich. unsichtbar?, Vol. 3: Stadtspaziergang in Gedenken an Else Gores

„Versteckte zwei Deserteure, denunziert, ermordet“ ist auf dem Stolperstein für Else Gores vor der Oberbilker Allee 284 zu lesen. Else Gores war Düsseldorferin und eine mutige Frau, die in den letzten Tagen des Krieges ihr Leben riskiert hat, um das Richtige zu tun.

War die Versteckaktion der jungen Mutter zum Scheitern verurteilt? Wie sahen die letzten Wochen des Krieges in Düsseldorf und vor allem in Bilk aus? Genau 80 Jahre später wird Historikerin Astrid Hirsch-von Borries (Mahn- und Gedenkstätte Düsseldorf) mit diesem Rundgang an Else Gores erinnern aber auch klar die Täter benennen.

Eine Kooperation mit der Mahn-und Gedenkstätte Düsseldorf. Treffpunkt: wird nach Anmeldung bekannt gegeben

Kosten: EUR 8,00. Anmeldung unter: komma@komma-duesseldorf.de

Donnerstag, 27.03.2025, 17.00-18.30 Uhr

komma lauschen

„Die nicht erschossene Frau“ – Lesung von und mit der Autorin Doris Bender-Diebels

Am 12. April 2025 jährt sich der Todestag von Else Gores, einer mutigen Düsseldorfer Bürgerin, zum 80. Mal. In ihrem Roman „Die nicht erschossene Frau“ beschreibt die Düsseldorfer Autorin Doris Bender-Diebels die letzten Tage von Else Gores.

Es waren nur 6 Tage vor der Übergabe der Stadt Düsseldorf an die US-Armee, als am 11. April 1945 zwei Mitglieder der Heeresstreife Kaiser den desertierten Soldaten Franz K. in ihrer Wohnung fanden. Jemand hatte sie wohl denunziert. Nicht nur auf Fahnenflucht, auch auf die Beherbergung von Deserteuren stand die Todesstrafe. Sie führten den Soldaten ab und brachten ihn zum Standgericht. Dort wurde er sofort erschossen.

Die gleichen Männer holten Else Gores Stunden später zur Vernehmung in der Benderstraße 80 ab und brachten sie von dort am 12. April frühmorgens zum Eller

Forst. Man setzte ihr einen Genickschuss und ließ sie liegen. Sie überlebte und Holz sammelnde Frauen fanden sie auf dem Waldboden liegend um Hilfe rufend. Sie bat die Frauen um Hilfe, aber bevor ein Krankenwagen ankam, erschienen die beiden Mitglieder der Heeresstreife wieder und verschleppten sie. Ihre Leiche wurde nie gefunden. 1948 erklärte ein Gericht den 12. April 1945 zu ihrem Todestag.

In Kooperation mit dem Theatermuseum der Landeshauptstadt Düsseldorf. Ort: Theatermuseum, Lore-Lorentz-Saal, Jägerhofstraße 1, Düsseldorf. Eintritt: EUR 10,00/ 6,00 erm., Kartenbestellungen unter: 0211-8996130 oder: kasse_theatermuseum@duesseldorf.de

Donnerstag, 10.04.2025, 19.00 Uhr

komma **erinnern**

Eröffnung des Frauenorts NRW Else Gores

Die Geschichte des Landes Nordrhein-Westfalen ist geprägt von starken und mutigen Frauen, die Großes bewirkt und wegweisende Leistungen erbracht haben. Die Mehrzahl dieser Vorreiterinnen für Freiheit, Gleichberechtigung und Gerechtigkeit hat es nie in die Geschichtsbücher geschafft, sie bleiben mit ihren Errungenschaften so gut wie unsichtbar. Mit dem Projekt Frauenorte NRW werden Frauenpersönlichkeiten aus über 1000 Jahren und allen Ecken des (heutigen) Bundeslandes gewürdigt.

Am 12.04.2025, an ihrem 80sten-Todestag, wird der bereits bestehende Gedenkort Else Gores im Eller Forst offiziell als Frauenort NRW eröffnet. Else Gores, am 11.12.1914 in Düsseldorf-Oberbilk geboren, wurde in den letzten Kriegstagen des Zweiten Weltkriegs am 11. April 1945 wegen Beherbergung eines Deserteurs von Mitgliedern einer Heeresstreife verhaftet. Am nächsten Tag wurde sie mit einer Schussverletzung noch lebend im Eller Forst gefunden. Bevor der Krankenwagen eintraf, wurde sie erneut von der Heeresstreife abgeholt und mutmaßlich ermordet, denn danach verliert sich ihre Spur.

Else Gores hat mit ihren Taten Zivilcourage bewiesen und diese mit ihrem Leben bezahlt. Ihre Entscheidung, in der Not zu helfen, wohlwissend, dass überall Gefahr drohte, verraten zu werden, kann nicht hochgenug geschätzt werden. Sie bleibt ein Vorbild für alle weiteren Generationen.

Der Erinnerungsort ist ihr und den vielen Frauen gewidmet, die Widerstand geleistet haben.

Zur feierlichen Eröffnung sind alle Bürger*innen herzlich eingeladen. Initiiert vom Düsseldorfer Frauenforum, vertreten durch kom!ma e.V. Ort: Gedenkstein Else Gores, Eller Forst, Düsseldorf, Standort Google Maps: Stichwort „Gedenkstätte im Eller Forst“, 6V 48+XH Düsseldorf

Samstag, 12.04.2025, 11.00 Uhr

Heisse Nadeln

Zweimal im Monat dienstags von 17.00 bis 19.00 Uhr treffen sich begeisterte HandarbeiterInnen zum Klönen, Erinnern,

Besprechen und auch zum Stricken, Häkeln oder Nähen. Manche arbeiten für sich selbst, andere für verschiedene Einrichtungen – auch zum Verkauf steht einiges zur Verfügung.

Es werden noch MitmacherInnen gesucht: Auch Interessenten, die sich lieber vormittags treffen wollen, können sich hier melden. Wir helfen auch anderen Einrichtungen und stricken: Mützchen, Söckchen und winzige Kraken für Frühgeborenen-Stationen. Hier werden noch helfende Hände gesucht. Spielen und leben in Bilk e.V. – Spieloase. Tel. 0211 735 6192 oder info@spieloase-bilk.de

Weltfrauentag

am Samstag, 8.3.2025

Wie in jedem Jahr verteilen die Frauen des Vorstandes des Vereins „Spielen und Leben in Bilk“ am 8. März 2025 Blumen vor der Spieloase auf der Brunnenstrasse 65a in Bilk. Der Weltfrauentag bietet uns Gelegenheit mit PassantInnen ins Gespräch zu kommen, ihre Ansichten und Wünsche für Frauen jeden Alters in Deutschland und weltweit zu erfahren, manche Lösungsansätze für Probleme aufzugreifen und in unserem Verein umzusetzen.

Wir freuen uns über regen Besuch unserer Veranstaltung von 11.00 bis 13.00 Uhr.

Fotos(3): E. Nitsch und G. Kobarg

Förderverein
historischer Schulgarten
Räuscherweg e.V.

Veranstaltungen des Fördervereins des historischen Schulgartens Räuscherweg

Alle Veranstaltungen finden im Christoph-Steinmeyer-Garten, Räuscherweg 40, 40221 Düsseldorf statt.

1. Kräuterspaziergang am 26. April von 14 bis 15.30 Uhr

Wildkräuter und Wurzeln beinhalten geballte Mineralstoffe und Vitamine.

Auf einem Spaziergang durch den Schulgarten entdecken die Teilnehmenden, welche „Unkräuter“ und Wurzeln essbar sind und was man alles daraus machen kann.

Am Ende findet eine kleine Verkostung statt – je nachdem, was Mutter Natur gerade bereithält.

Die Teilnahmegebühr beträgt 15 Euro. Eine Anmeldung ist erforderlich unter https://foerdervereinschulgarten.de

Frühlingsfest am 18. Mai 2025 von 14 bis 18 Uhr

Der Förderverein lädt ein zum Frühlingsfest mit Leckerem vom Grill oder Kuchenbuffet und allerlei Aktivitäten für Kinder, wie Kinderschminken, Bogen-Schießen oder einer Schnitzeljagd über das Gelände. Wer den Schulgarten näher kennenlernen will, kann sich über Führungen und Infostände freuen.

Workshop „Essbare Blüten“ am 24. Mai von 14 bis 16 Uhr

Eintauchen in die faszinierende Welt der essbaren Blüten: Der Workshop des Fördervereins im idyllischen Schulgarten am Räuscherweg in Düsseldorf zeigt, welche Blüten aus der Natur nicht nur schön anzusehen, sondern auch köstlich und vielseitig verwendbar sind.

Gemeinsam erkunden die Teilnehmenden den Garten, entdecken essbare Blüten und erfahren, wie sie sicher geerntet werden können. Anschließend zeigt die Kursleiterin kreative Möglichkeiten, die Blüten ansprechend anzurichten – von Salaten über Desserts bis hin zu dekorativen Getränken.

Die Teilnahmegebühr beträgt 25 Euro. Eine Anmeldung ist erforderlich unter https://foerdervereinschulgarten.de

138 Jahre
SCHULTE
Papier + Karton

Was ist los im Stadtbezirk 03 oder Oberbilk meets Bilk

Frauenprojekte

Erzählcafe Halle 72 und das internationale Frauencafe St. Martin

Auch in 2024 trafen sich die Frauen wöchentlich regelmäßig in der Halle 72 von Königinnen und Helden und im Forum St. Martin. In gemütlicher Atmosphäre tauschten sich die Frauen aus und es wurde gemeinsam gegessen, getrunken und viel gelacht. In beiden Projekten trafen viele Nationalitäten und Kulturen friedlich aufeinander, freuten sich über eine tolle gemeinsame Zeit und nutzten die Gelegenheiten zu einem Austausch zu den unterschiedlichs-

ten Themen. In beiden Projekten erhielten die Frauen niederschwellig praktische Hilfe beim Erlernen der deutschen Sprache.

Bereiche wie Erziehung, Wohnungssuche, Übersetzung von Schriftstücken usw. fanden Gehör und Unterstützung. Wir erreichten wöchentlich ca. 30 Frauen, meistens Mütter, Tendenz steigend!

Im Jahr 2024 konnten 6 Bildungstandems gegründet werden und im Januar 2025 bereits 2 Bildungspatenschaften an den Start gehen. Es haben sich kulturübergreifend Freundschaften gebildet, man sieht sich nun auch mal in der Freizeit und verabredet sich auch zu gemeinsamen Unternehmungen.

Wir arbeiten Stadtteilübergreifend, ohne Grenzen!!!

Früh übt sich, wer ein Meister werden will

„Unser Vorschulprojekt oder die Brieftaube Betty“

Wir möchten Euch einen kurzen Einblick in eines unserer Förderprojekte in Oberbilk geben. Unser Vorschulprojekt richtet sich an Kinder mit einem erhöhten Förderbedarf aus dem Viertel am Lessingplatz und bietet ihnen seit 2015 die Möglichkeit einmal pro Woche in einer Kleingruppe kreativ zu sein. Jeden Dienstag besuchen uns die Vorschulkinder der Kita Siemensstraße.

In diesem Schuljahr lernten die Kinder die Brieftaube Betty kennen und erfuhren allerlei zu Post, Briefen, Brieftauben und deren Abenteuern. Hier übten sie unter anderem die deutsche Sprache, einen Pinsel oder Stift zu halten und freies Sprechen. Oft wechselten die Kinder des Projektes beim Eintritt in die Grundschule dann in unser Erstklässler Projekt und konnten dort niederschwellig Unterstützung in den unterschiedlichsten Bereichen erhalten.

Alle Projekte sind kostenfrei, werden von Königinnen und Helden finanziert und unterliegen der Freiwilligkeit. Zusammen sind wir Düsseldorf!!!

Eine Heimat – ein Dorf – eine Geschichte

Das Leben in Volmerswerth am Rhein – Teil 1

Wandmalkunst und kulturelles Leben der Vereine.

In Volmerswerth ist eine Art dauerhafte Freiluftausstellung aus Wandbildern (5) und bemalten Strom -und Verteilerkästen (21) entstanden, die die kulturelle Arbeit der zahlreichen Vereine des Ortes zum Inhalt haben.

Begonnen hatte es 2019 mit der Bemalung eines ehemaligen Schuppens von Prof. Dr. Benedikt Schmittmann auf dem Rheindamm Fleher Deich 341. An dieser Wand ist eine Konstruktionszeichnung des ehemaligen Hauses von Familie Schmittmann-Wahlen (Abriss 1963) zu sehen. Das Haus ist mit seiner charakteristischen Fassade abgebildet. Mit der Idee des Wandbildes wurde die Kombination „Wandbild und Denkmal“ entwickelt. Durch eine Fensteröffnung des Denkmals blickt man auf die ehemalige Villa Schmittmann.

Fotos(5): Bernd Pohl

Ein weiteres Wandbild des Spraykünstlers Marco Schmidt ist im Wartehäuschen an der Wendeschleife der Linie 738 am Hellriegel entstanden. Es zeigt die Kontur von Volmerswerth mit der einfahrenden Linie U72 an der Wendeschleife und Endhaltestelle am Hellriegel und symbolisiert die Verbundenheit und Kooperation der Rheinbahn mit der Gemeinde Volmerswerth bzw. mit dem Bürger -und Heimatverein. Die fruchtbare Zusammenarbeit wurde durch das Wandbild dokumentiert. Als weiterer Partner unseres Projekts konnten wir Jaques Tilly und Marc Remmert gewinnen, die unsere Ideen umsetzten. Jaques Tilly und sein Team gestalten jährlich den inzwischen berühmten Rosenmontagszug mit spektakulären Großskulpturen, die mit Ironie und Spott das Zeitgeschehen auf die „Schippe“ nehmen. Zunächst wurde für jedes Wandbild ein Entwurf angefertigt.

Nach Abstimmung durch Mitglieder des Bürger- und Heimatvereins entstand im Frühjahr 2019 das Wandbild „insula volmari“. Es illustriert auf märchenhafte Art und Weise das Leben auf der Fischerinsel von 1173. Es lässt die alte Geschichte des Dorfes auferstehen und zeichnet in markanten Bildern das Leben auf einer Insel. Dabei setzten die Künstler auf die Fantasie der Besucher und benutzten wie bei den

Skulpturen im Karnevalszug kontrastreiche Farben, die den Eindruck einer sagenumwobenen Märcheninsel erzeugen soll. Die Verortung Flehe, Bergisches Land, Hamm, Bilk und Volmerswerth wurde vereinfacht ausgewählt, um eine erste geografische Orientierung auch für BesucherInnen zu geben.

Die Konzeption des Wandbildes musste bei der technischen und künstlerischen Umsetzung berücksichtigen, dass man sozusagen um die Ecke schauen muss, um das Bild als ganzes zu erfassen. Im Vorübergehen sollte auch die Neugierde geweckt werden, dass es noch Vieles zu entdecken gilt .

Das Wandbild „insula volmari“ ist so angelegt, dass man auf Entdeckungsreise gehen kann. Neben den Gebäuden sind die Symbole Fähre, Ufer, Floß, Aalschocker u.a. aufgemalt, die für das ursprüngliche Leben auf der Insel bedeutsam waren.

Wir sehen auf dem Wandbild die Kirche mit den ältesten Häusern von Volmerswerth, der Schule, dem Fährhaus, „En de Ehd“ und dem „Jääle Hoff“. Das Wandbild ist inzwischen ein beliebter Besichtigungspunkt und lädt zum Verweilen und Müssiggang ein.

Das zweite von fünf Wandbildern entstand auf der ehemals wichtigsten Dorfstraße, der Abteihofstraße. Es zeigt den alten, in den 70er Jahren abgerissenen Abteihof und die angrenzenden Felder. Das Wandbild ist den Volmerswerther Frauen gewidmet.

Neben ihrer Aufgabe als Mütter und Haushaltsvorstand – die Volmerswerther Familien bestanden häufig aus einer großen Kinderschar (4-8 Kinder) – mussten die Frauen auch auf dem Feld mitarbeiten und in der Hofküche das Gemüse für den Kleinmarkt vorbereiten.

Das Wandbild zeigt die Frauen und andere Familienmitglieder (Opas, Omas, Tanten) beim sog. „Schuffeln“. Dies bedeutete, dass mit einer kleinen Grabeschaufel, die an einem Holzstab befestigt ist, das Unkraut von den Nutzpflanzen weggeschuffelten. Es war ein mühsamer und langwieriger Arbeitsprozess.

Die Abbildung vom alten Abteihof hat eine lange Geschichte, die auf Bildtafeln nachzulesen ist.

Nachträglich wurden auch die Kinder beim Spielen auf dem Hof gemalt. Es gab in den 50er Jahren noch keine Kindergärten, so dass der Spielplatz immer in der Nähe der Mutter war.

Diese Szene ist typisch für das bäuerliche Leben auf der Dorfstraße. Es war eine Einheit von Arbeit und familiärem Dasein.

Im späten Frühjahr entstand ein drittes Wandbild auf der Volmerswerther Straße.

An einer großen Hauswand wird der Übergang vom Bearbeiten der Felder mit dem Pferdepflug hin zur beginnenden Motorisierung dargestellt. Im Mittelpunkt steht ein roter Traktor, der von der Dorfgemeinschaft angeschafft wurde und die mühsame Arbeit mit dem Pferdepflug beendete. Der stolze Bauer mit Zigarre im Mund stellt ein Volmerswerther Original dar. Des weiteren zeigt das Wandbild den „Jäälen Hoff“ , der zu den ältesten Bauernhöfen gehört.

Das dritte Wandbild stellt die Entwicklung des Ortes Volmerswerth nach, wie sie nach dem 2. Weltkrieg vorzufinden war. Nach dem Zusammenbruch und der Mangelwirtschaft gab es kleine überschaubare, bäuerliche Betriebe, die ihre zu meist großen Familien selbst versorgten.

Der Schlusspunkt – das vierte Wandbild – sollte dem vitalen Leben der Vereine, den Chören und dem Brauchtum in Volmerswerth gewidmet werden.

Es sollte eine Dankeshymne an die Volmerswerther werden, die mit ihrem unermüdlichen Einsatz für das kulturelle Leben dieses Kleinod am Rhein geschaffen haben.

Redaktionsschluss

für die Ausgabe 3/2025
der Bilker Sternwarte
ist Montag, der

14. April 2025.

Wir trauern um unser verstorbenes Mitglied

Horst Lichtner
† 29.01.2025

Bestattungen
Ulrich Ueberacher

Menschlichkeit ist unsere Stärke
Persönlich, kompetent und zuverlässig.

Germaniastraße 2
40223 DÜSSELDORF-BILK

Tag und Nacht erreichbar
0211 - 303 22 50

Mitglied im Bestatterverband
Nordrhein-Westfalen e.V.

www.bestattungen-ueberacher.de

HAFELSUMZÜGE

seit 1889 Ihr Partner von Ort zu Ort

- für Privat und Gewerbe
- sorgfältige Planung
- saubere Kalkulation
- zuverlässige Abwicklung
- mit Handwerker-Service
- professionelles Akten-Management

Hafels Umzüge GmbH

Neue Ritterstr. 29
47805 Krefeld
Tel: 02151 - 770001
Fax: 02151 - 774011

Cuxhavenerstr. 6 a
40221 Düsseldorf
Tel: 0211 - 485091
Fax: 0211 - 466509

info@hafels.de
www.hafels.de

© bvz 02159-91330

DIE BILKER STERNWARTE

Herausgeber: Heimatverein Bilker Heimatfreunde e.V. – Präsident Dirk Jehle
Kirchfeldstraße 89, 40215 Düsseldorf, Telefon 0211 / 31 68 78, E-mail: dj.jehle@arcor.de

Redaktion „Die Bilker Sternwarte“: Gerti Kobarg
Ulenbergstraße 1a, 40223 Düsseldorf, Telefon 0211 / 15 36 20, E-Mail: gerti.kobarg@gmx.de

Mit dem Namen des Verfassers gekennzeichnete Beiträge geben nicht in jedem Fall die Meinung der Redaktion wieder.

Druck: Horn-Druck, Inh. Ingo Eichhorst e.K., Offset-, Digital- und Reliefdruck
Bayreuther Str. 46, 40597 Düsseldorf, Tel. 0211 / 90 81 11-0, E-Mail: info@horn-druck.com, www.horn-druck.com

Satz: Strack & Storch Dietrich UG (haftungsbeschränkt) & Co. KG, Offset- und Digitaldruck
Bayreuther Str. 46, 40597 Düsseldorf, Tel. 0211 / 51 44 43 40, E-Mail: info@strack-storch.de, www.strack-storch.de

Anzeigenverwaltung: Gisela und Klaus-Dieter Möhle
Sternwartstraße 36a, 40223 Düsseldorf, Tel. 0211 / 30 21 086, Fax 0211 / 30 21 088
E-Mail: kd-moehle@t-online.de

Geschäftsstelle des Heimatvereins Bilker Heimatfreunde
Geschäftsführung: Dirk Jehle,
Kirchfeldstraße 89, 40215 Düsseldorf, Telefon 0211 / 31 68 78, E-Mail: dj.jehle@arcor.de

Vereins- und Heimatarchiv der Bilker Heimatfreunde:
Hermann-Smeets-Archiv, Himmelgeister Str. 73 (Hofgebäude), 40225 Düsseldorf, Tel. 0211 / 33 40 42;
Öffnungszeiten: Dienstags und donnerstags von 10-12 Uhr
Vereinbarung von Sonderterminen ist möglich
H. Krause, Tel. 0211 / 34 03 08, E-Mail: hille.krause@t-online.de

Konto des Vereins für Beitragszahlungen: Heimatverein Bilker Heimatfreunde e.V., Düsseldorf
Commerzbank Düsseldorf (BLZ 300 800 00) Kto.-Nr. 0411807800
IBAN: DE21 3008 0000 0411 8078 00, BIC: COBADEFFXXX, Gläubiger ID: DE48BHF00000835342

Der Bezugspreis der „Bilker Sternwarte“ ist im Jahresbeitrag enthalten.
Mitgliedsbeitrag: 48,– Euro (Jahresbeitrag) · Reduzierter Familienbeitrag: 24,– Euro

Die „Bilker Sternwarte“ erscheint in der ersten Woche jeden 2. Monats

Sie erreichen uns im Internet: www.bilker-heimatfreunde.de

Unser Herz schlägt für Düsseldorf.
Und für alle Menschen in unserer Stadt.
Deshalb fördern wir die verschiedensten sozialen Projekte in Düsseldorf. Damit die Herzen wirklich aller Düsseldorfer höherschlagen.
Stadtwerke Düsseldorf
Mitten im Leben.

www.niepmann.gmbh

Ihr Partner für die kleinen und großen Aufgaben rund um Heizung und Bad

Egal, ob tropfender Wasserhahn oder die Modernisierung der kompletten Heizungsanlage – wir kümmern uns darum.
Mit kurzen Lieferketten, einem eigenen Waren- und Ersatzteilelager mit über 500 m² für Markenware aus dem Inland sorgen für eine zuverlässige Auftragsabwicklung – auch bei Ihnen zu Hause.

niepmann

Heizung • Sanitär • Brenner • Service

Telefon 0211 - 39 10 55
Volmerswerther Straße 43 . 40221 Düsseldorf
niepmann@niepmann.gmbh

Kompetenz aus Bilk
seit 1907
24-H NOTDIENST
0211 - 39 10 55