

ANZEIGE

Weniger Stress, mehr Glück – so gelingt 2019

Neues Jahr, neue Vorsätze: Viele nehmen sich vor, endlich mehr Sport zu machen oder abzunehmen. Doch nicht nur unser Körper, sondern auch unser Geist soll wieder in Schuss kommen. 2019 wollen wir gelassener und glücklicher angehen. „Meditieren ist einer der besten Wege, das zu erreichen“, sagt der Psychologe Dr. Boris Bornemann, der am Max-Planck-Institut für Neurowissenschaften die weltweit größte Studie zu Meditation mitkonzipiert hat. „Wir lernen dabei, unseren Körper und unsere Gefühle bewusster wahrzunehmen.“



Erforscht die Wirkung von Meditation: der Psychologe Dr. Boris Bornemann.

Foto: Jenny Jacoby

ger Stress. Meditieren beugt sogar nachweislich Depressionen und Burnout vor. „Schon 10 Minuten am Tag genügen, um ein achtsames und zufriedeneres Leben zu führen“, rät Bornemann. Einsteigern empfiehlt er geführte Meditationen – besonders einfach ist der Start mit Handy-Apps wie „Balloon“. Dank der von ihm mitentwickelten App lassen sich die Momente der Ruhe problemlos in den hektischen Alltag integrieren – überall, zu jeder Zeit. „Balloon“ ist für iOS und Android erhältlich. Der Einstiegskurs und ausgesuchte Übungen können kostenlos angedient werden. Mit dem Code B2019 gibt es zu Jahresbeginn 30% Rabatt aufs Jahres-Abo, einfach bis 31. 01. 2019 einlösen unter www.balloon-meditation.de.

DU BIST GANZ NAH DRAN?

Als Leserreporterin versorgst du andere Leser mit wichtigen Themen aus deiner Nachbarschaft. Ganz einfach unter meine.rheinische-anzeigenblaetter.de

Über 35 Jahre Erfahrung in Gewässer- & Umweltschutz

ÖL- & FETTABSCHIEDER

Sanierung • Erneuerung • Entsorgung
Dichtheitsprüfung

- ➔ Neubau, Reinigung
- ➔ Wartung / Inspektion
- ➔ Innen- & Aussenanlagen

0 800 - 635 1111
Gebührenfreie Service-Rufnummer

Willi Zitzmann Öl- und Fettabscheider Service GmbH & Co. KG
Industriestr. 87 • 50389 Wesseling-Berzdorf
Zentrale: 0 22 32 / 579 36-0

www.willi-zitzmann.de
info@willi-zitzmann.de

Leid der (Klein)Tiere

Lilly - jetzt „Gnadi“ und glücklich dran... www.meine.rheinische-anzeigenblaetter.de



„Lichtblicke am Horizont“ steht unter dem Foto von Meerschweinchn-Dame „Lilly“, das Heike Tschirner aus Pulheim gemacht hat. Die Geschichte dazu hat unsere Leserreporterin Renate Könen aus Eldorf geschrieben.

[Anzeigenblätter.de](http://Anzeigenblaetter.de)

VON LESERREPORTERIN
RENATE KÖNEN

Hallöchen,

ich bin Lilly, ein Glatthaar-Meerschweinchen in weiß/schwarz. Weil ich ein angenehmes Geburtsdatum, nämlich den 08.07.2014 bekommen habe, bin ich 4½ Jahre alt. Leider bringe ich z.Z. nur 916 g auf die Waage – viel zu wenig für eine wie mich...

Mein bisheriges Leben habe ich in Schlechthaltung (viel zu kleiner Käfig, falsche Ernährung u.v.m.) fristen müssen. Zum Glück wurde dieser Zustand irgendwann den Betreiberinnen der Meeris-Notstation bekannt und sie haben alles daran gesetzt, mich aus der misslichen Lage zu befreien...

Am 11. Dezember 2018 war es soweit und ich durfte als Gnadenhofmeeri in die Notstation umziehen, wo ich den Rest meiner Tage verbringen darf. Besonderes Glück habe ich.... Ich

durfte in die „Zentrale“ einziehen, denn es wurde festgestellt, ich bin sehr krank. Die Entscheidung fiel, dass es der jahrelangen Erfahrung von Heike bedarf, um mich wieder fit für ein hoffentlich noch langes, künftig glückliches Meerschweinchenleben zu machen.

Am Tag nach meinem Einzug in die Meeris-Notstation wurde ich der Tierärztin vorgestellt und musste einiges über mich ergehen lassen, so z.B. den für Nager wichtigen Zahn-Check. Der stellte sich glücklicherweise als o.k. heraus. Das anschließende Röntgen ergab keine Aufgasung, keinen sichtbaren Blasenstein in der Harnröhre und keine Arthrose im Rückenbereich. – Was für ein Glück...

Starke Schmerzen bereiten mir die vorhandenen Ballenabszesse an den Hinterbeinen. Das sind offene Wunden, die ab sofort täglich mehrfach gesalbt werden. Eine schlimme Augenverletzung, die nicht behandelt wurde, habe ich auch. Das hat

dazu geführt, dass das gesamte Auge eingetrübt ist. Augenverletzungen sind sehr schmerzhaft. Stellt Euch vor, wie schlimm es ist, eine Wimper im Auge zu haben, die nicht einmal eine Verletzung im eigentlichen Sinne ist. Wie ungleich schlimmer sind dann erst Augenverletzungen...

Ob ich der Schmerzen wegen zusätzlich vorübergehend auf Schmerzmittel gesetzt werde, wird noch entschieden.

Ein von der Tierärztin durchgeführter Tastbefund ergab Eierstockzysten rechts und links in einer Größenordnung von jeweils 5 x 4 cm. Heike hat das auch gefühlt, das Ausmaß allerdings nicht so hoch eingeschätzt. Das hört sich nicht gut an...

Wie sich herausgestellt hat, leide ich unter Pelzmilben. Deshalb mutet mein Fell an wie von Motten zerfressen. Das sieht nicht nur ungepflegt und unschön aus – es juckt entsetzlich und ständig. Das bereitet mir

wahnsinnigen Stress. Nicht nur ich muss gegen Pelzmilben behandelt werden, sondern alle Meeris, mit denen ich inzwischen in der Notstation in Kontakt gekommen bin. Sorry, liebe Freundinnen und Freunde. Das habe ich nicht gewollt. Schuld daran habe ich dennoch nicht, sondern diejenigen, die es vor meinem Einzug ignoriert und jetzt nicht rechtzeitig erkannt haben... Zu allem Überfluss muss die Prozedur nach 14 Tagen wiederholt werden, um auch die Brut zu eliminieren.

Sofort hat Heike angefangen zu sammeln, um eine Drei-Tages-Kotprobe zusammen zu bekommen, die sich als „clean“ herausgestellt hat. Mir fällt ein imaginärer Stein vom Herzen... Damit aber nicht genug! Weitere Untersuchungen habe ich noch vor mir.

Die ganze Geschichte und noch viel mehr Geschichten unserer Leserreporter gibt es aktuell hier: www.meine.rheinische-anzeigenblaetter.de

SONNTAGS POST

SPRINGMAUS

FREITAG, 15. FEBRUAR

20 Uhr: Die Springmaus geht mit dem neuen Programm auf Tour – und hat eine „Jukebox“ im Gepäck! Bestückt wird diese im Bergheimer Medio vom Publikum! Sobald sie – mit deutlich mehr als nur Musik – gefüllt ist, sprudeln die Akteure auf der Bühne mal wieder über vor Witz und Spontaneität und versprechen einen herrlich überdrehten Abend, ohne festen Plan – dafür aber mit verblüffenden Improvisationen und Gags, die gerade erst auf der Bühne geboren werden. Die deutschlandweit bekannte Improvisationstheatergruppe Springmaus ist seit 1982 mit verschiedenen Live-Programmen in ganz Deutschland unterwegs. Tickets sind erhältlich im Medio.Rhein.Erft Bergheim, an allen bekannten Vorverkaufsstellen, telefonisch unter 02405 / 40 8 60 oder online unter www.meyer-konzerte.de

FOTO: NINA SCHÖNER

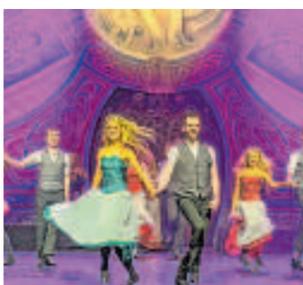
TIPPS UND TERMINE

IRISH DANCE

SAMSTAG, 5. JANUAR

20 Uhr: „Rhythm of the Dance - Celebrating 20 Years“ lautet das Motto. Eine Erfolgsgeschichte geht weiter im Medio.Rhein.Erft Bergheim. Dann fasziniert „Rhythm of the Dance“ – aufgeführt von der National Dance Company of Ireland – wieder mit neuen aufregenden Momenten und alten Stärken. Ein furioses Tanzerlebnis, das unter die Haut und in die Beine geht. Wie keiner anderen Irish-Dance-Produktion gelingt es „Rhythm of the Dance“ seit nunmehr 20 Jahren, traditionelle Highlights der irischen Kultur virtuos mit modernen Elementen zu einer lebendigen Show zu verbinden. Tickets sind erhältlich im Medio Bergheim, bei allen bekannten Vorverkaufsstellen, telefonisch unter 02405 / 40 8 60 oder unter www.meyer-konzerte.de

FOTO: WIM LANSEER



ABBA GOLD



FREITAG, 15. MÄRZ

20 Uhr: Wundervolle Lieder, unvergessene Melodien und das Lebensgefühl einer ganzen Generation – die Show ABBA GOLD feiert die schwedischen Superstars mit einer einzigartigen Hommage. Die Sänger und Musiker von ABBA GOLD lassen im Bergheimer Medio die Superhits von Agnetha, Björn, Benny und Anni-Frid in einer furiosen Live-Inszenierung lebendig werden. „Waterloo“, „Mamma Mia“, „Money, Money, Money“, „Dancing Queen“ – spätestens ab dem dritten Song hält es kaum noch einen Zuschauer auf seinem Platz. FOTO: JAN KOCOVSKI - WWW.KOCOVSKI.DE FOR WELDON ENTERTAINMENT

SCHWANENSEE

DONNERSTAG, 10. JANUAR

20 Uhr: Wer großes Ballett liebt, wird von „Schwanensee“ begeistert sein. Was Tschaiikowsky vor mehr als 130 Jahren als vollendeten Rausch aus Musik und Gefühl komponiert hat, ist ein ewig junger Meilenstein des klassischen Tanzes geblieben. Jetzt kommt „Schwanensee“ erneut auf die Bühne, und zwar in einer furiosen Inszenierung des Russischen Nationalballetts im Bergheimer Medio. Die Geschichte eines jungen Prinzen, der sich in ein verzaubertes Mädchen verliebt, ist voll von Schmerz und Glück, von Sehnsucht und Einsamkeit. Empfindungen, die die Tänzer und Tänzerinnen des Ensembles scheinbar mühe- und schwerelos auf die Bühne bringen. Vom weltberühmten Auftritt der „kleinen Schwäne“ in ihren weißen Tutus und den mit Federn umrahmten Gesichtern bis hin zum zarten Pas de deux prägt die Anmut der Bewegung die Inszenierung, deren Bildersprache sich sanft mit der Kraft der Musik verbindet.

FOTO: AGENDA PRODUCTION



WILFRIED SCHMICKLER



FREITAG, 11. JANUAR

20 Uhr: Satirisch brillant in der Analyse der bundesdeutschen Wirklichkeit und kompromisslos in moralischen Fragen – das ist Wilfried Schmickler, der im Bergheimer Medio sein aktuelles Programm „Kein zurück“ präsentiert. Darin zeigt sich der Kabarettler von seiner besten Seite, nämlich auf den Punkt, perfide, direkt, hintersinnig, bitterböse und poetisch. Deutschland im Aufbruch! Wo geht es hin? Wer darf mit? Und vor allem: Wann geht es endlich los? An den Haltestellen stehen die Verunsicherten im Dauerregen und warten auf die nächste Mitfahrgelegenheit. Denn alle wissen: Wer jetzt den Anschluss verpasst, der landet auf dem Abstellgleis: aussortiert, verloren, abgehängt. Aus den Lautsprechern: Durchhalteparolen. An den Anzeigetafeln: Werbung für Beruhigungsmittel. Hinter den Auskunfts-Schaltern: „Kollege kommt gleich ...“ Die als Glückspilze verkleideten Mitarbeiter des Heimat-Ministeriums verteilen Gutscheine für Rückfahrkarten. Traumreisen in die Vergangenheit. Nostalgie-Trips in die Welt von Vor-vor-Gestern. Wenn möglich, bitte umkehren. Aber es gibt kein neues Leben im Alten, und es gibt kein trautes Heim im untergegangenen Reich. Tickets gibt es im Medio und bei allen bekannten Vorverkaufsstellen,