

SERVICE

BÜRGERBÜRO
Bahnhofsplatz 14
Di. 7-16 Uhr

BÜRGERBAD
Zum Sportzentrum 9
Öffentlicher Badebetrieb:
Di. 15-21 Uhr

STADTBIBLIOTHEK
Friedrichstr. 18-20
Di. 8-13 Uhr

Hinweis: Die Notdienste finden Sie auf Seite 14.

IMPRESSUM

REMSCHIEDER GENERAL-ANZEIGER
Radevormwalder Zeitung
Hückeswagener Stadtanzeiger

Verlag: Remscheider Medienhaus GmbH & Co. KG
Alleestraße 77-81, 42853 Remscheid
Anzeigen-Service: Telefon (02191) 909-123
Zeitungsverwaltung: Telefon (02191) 909-333
Herausgeber: Michael Boll, Bernhard Boll
Telefon Lokalredaktion Radevormwald: (02195) 5035, Fax (02191) 909-185
Telefon Lokalredaktion Hückeswagen: (02192) 4021, Fax (02191) 909-185
Redaktion Remscheid: Chefredakteur: Stefan M. Kob, stv. Chefredakteure: Stefan Prinz, Axel Richter (Lokalchef); Newsdesk (Planung, Produktion): Björn Boch (Ltg.), Michael Albrecht, Kathrin Schüller, Markus Schumacher, Melissa Wienezek; Online: Johanna Heckeley (Ltg.), Andreas Kratz, Gunnar Freudenberg, Verena Willing; Lokales: Tristan Krämer, Frank Michalczak, Andreas Weber, Thomas Wintgen; Sport: Andreas Dach (Ltg.), Peter Kuhlendahl, Fabian Herzog; Bergisches Land: Karsten Mittelstädt (Ltg.), Nadja Lehmann, Anja Siebel; Foto: Roland Keusch; Redaktionsassistent: Andrea Suintrop.
Internet: www.rga.de
E-Mail: rz@rga-online.de, hst@rga-online.de
Individuelle E-Mail-Adresse der einzelnen Redakteure: vorname.nachname@rga-online.de

RGA-Service-Punkt:
Radevormwald: Bergische Buchhandlung, Schloßmacherstr. 4-5, 42477 Radevormwald
Hückeswagen: Bergische Buchhandlung, Bahnhofstr. 8, 42499 Hückeswagen

Zweitjüngstes Schulgebäude macht Probleme

In der vergangenen Woche suchten wir die Gemeinschaftsgrundschule Stadt. Diese Woche geht es um jede Menge Wasser.

Von Karsten Mittelstädt

Als der frühere RGA-Fotograf Herbert Draheim das historische Foto anfertigte, das in der vergangenen Woche präsentiert wurde, herrschte eitel Sonnenschein. Die Gemeinschaftsgrundschule Stadt an der Kölner Straße, die auf dem Foto zu sehen ist, gehörte 1993 zu den moderneren Schulen der Stadt Hückeswagen. Schließlich wurde sie erst 1960 erbaut. Die Katholische Grundschule auf der anderen Seite der Kölner Straße ist mit Baujahr 1931 deutlich älter. Heute bereiten beide Gebäude der Stadtverwaltung eher Sorgen. Die Gemeinschaftsgrundschule an der Kölner Straße war viele Jahre die größte Grundschule am Ort. Schon 1964 erfolgte der erste Anbau, 1967 der zweite. Obwohl die Grundschule nach der 1972 erbauten Montanuschule das zweitjüngste Gebäude aller Hückeswagener Schulen hat, forderte die Bauaufsicht des Kreises schon 2012 die Beseitigung von Brandschutzmängeln und einen Bauantrag zur Sanierung der Schule. Sicherheitseinrichtungen wurden zwar nachgerüstet, die Betriebserlaubnis läuft aber 2021 endgültig ab.

Das führte im Zusammenhang mit anderen Schulen am Ort zu der grundsätzlichen

Überlegung, die Schulstandorte neu zu verteilen. Die Realschule, die ebenfalls saniierungsbedürftig ist, sollte aufgrund rückläufiger Schülerzahlen an den Standort der Hauptschule ziehen. Die vorhandenen Gebäude an der Weststraße sollten entsprechend aus- und umgebaut werden. Das frei werdende Real-

DAS HISTORISCHE FOTO

schulgebäude sollte dann den Erfordernissen der Löwen-Grundschule entsprechend umgebaut werden.

Soweit der Plan, den die Politik aber ohne die Eltern gemacht hatte. Denn zum einen wollten die Eltern der Realschüler nie den Standort wechseln – der damalige Ratsbeschluss war von heftigen Protesten begleitet –, zum anderen wollten die Eltern der Löwen-Grundschule einen Neubau im Brunsbachtal. Der Rat musste sich dem Bürgerentscheid beugen.

Im historischen Foto, das in dieser Woche aus dem Archiv geholt worden ist, geht es offenbar um Wasser, um viel Wasser. Wo wurde das Foto aufgenommen und was ist an dieser Stelle passiert – nicht zum ersten Mal?



Land unter. Wo in Hückeswagen kam es in der Vergangenheit häufiger zu überfluteten Kellern?

Archivfoto: Herbert Draheim

DAS HISTORISCHE FOTO

MITMACHEN Wir wollen von Ihren Erinnerungen berichten. Unsere beliebte Serie „Das historische Foto“ lebt von Ihren Geschichten. Auch heute wollen wir wieder wissen: Was verbindet Sie mit dem historischen Foto, das Sie oben sehen? Teilen Sie mit uns alles, was Ihnen einfällt.

KONTAKT Wenn Sie etwas zum obigen Foto berichten möchten, rufen Sie uns einfach in der Redaktion an unter ☎ (02192) 4021. Oder schreiben Sie uns eine E-Mail. Die Auflösungsgeschichte finden Sie in der kommenden Woche im RGA.

✉ hst@rga-online.de



Die Grundschule Stadt, heute Löwen-Grundschule.

Archivfoto: hd

ANZEIGEN

Ihre Gesundheit...

Diese Sonderveröffentlichung wird präsentiert von

PULS

www.puls-gesundheitsmagazin.de

... ist uns wichtig.

Einfach mal abtauchen!

Erste Hilfe im Winter – unsere Sauna erwartet Sie!

BÜRGERBAD HÜCKESWAGEN

Zum Sportzentrum 9 • 42499 Hückeswagen

www.buergerbad-hueckeswagen.de

Dem Nachbarn nicht auf die Pelle rücken

Sauna-Experten erklären, wie man unaufdringlich bleibt und dabei noch besser schwitzt.

Ein Saunabesuch tut gerade im Winter unglaublich gut. Doch es gibt Vieles, was unerfahrene Saunagänger falsch machen können. Dazu gehört breitbeinig auf der Bank Platz nehmen, ungeduscht hereinspazieren oder lauthals über einen gemeinsamen Bekannten lästern. Besser schwitzt es sich so: **ZEIT NEHMEN** Runterkommen, entspannen, abschalten – darum geht es beim Saunieren. Insgesamt rund drei Stunden empfiehlt Saunameister Torsen Kukuk für einen Besuch. **NICHT ÜBERTREIBEN** Mehr als zwei bis drei Saunagänge am

Tag verkraftet der Körper in der Regel schlecht. „Die Sanduhr ist eine gute Richtschnur“, sagt Lutz Hertel vom Deutschen Wellness-Verband. Am Stück sollte niemand mehr als 15 Minuten schwitzen. **ZWEIMAL ABDUSCHEN** „Die Sauna bitte sauber betreten“, sagt Saunaexperte Wolfgang Bartl aus Österreich. Geduscht wird also vorher und hinterher. **OUTFIT** Badebekleidung auf der Bank geht gar nicht. Fast überall gilt das Nackt-Schwitz-Gebot. Auch Badelatschen bleiben draußen. Wer nicht nackt mit Fremden in einem Raum

sitzen möchte, kann sich ein Tuch um den Brustkorb oder die Hüften schlingen. In Ruheräumen ist ein Bademantel angesagt. **RÜCKSICHT NEHMEN** Wer in der Sauna laut den nächsten Geschäftstermin oder die Planung für die anstehende Geburtstagsparty bespricht, erntet garantiert böse Blicke. Zur Rücksichtnahme gehört auch, dass man niemandem zu nah auf die Pelle rückt. **ABKÜHLUNG** Während die meisten die wohlige Wärme mögen, scheut sich manch einer vor der Abkühlung anschließend.

„Die ist aber entscheidend für den Effekt des Saunabadens“, sagt Hertel. Die Blutgefäße werden in der Hitze weit gestellt, danach sollen sie sich durch den Kältereiz wieder zusammenziehen – so härtet man den Körper ab. **KEIN ALKOHOL** Auch wenn so ein Weizenbier zwischen den Gängen verlockend erscheinen mag – Alkohol hat an einem Saunatag nichts verloren. Flüssigkeitszufuhr ist dagegen gut und wichtig: Die Experten empfehlen Wasser, Fruchtsäfte und Tees. Dazu leichte Kost, auch am Abend. *dpa/tmn*

AKA

Häusliche Krankenpflege in Ihrer Region:

Pflege sollte mehr sein...

www.pflegedienst-herzog.de

Häusliche Krankenpflege Herzog
Weststraße 5 • 42499 Hückeswagen
Tel.: 02192 / 82525
Fax: 02192 / 932577

udokutscher
SCHMERZTHERAPIE + BEWEGUNGSLEHRE

Öffnungszeiten
Mo: 18.30 - 19.30 • 19.30 - 21 Uhr
Mi: 18.30 - 19.45 • Fr: 19 - 20.30 Uhr

Neu: Jetzt auch TheraNetic Yoga

Stahlschmidtsbrücke 12 • 42499 Hückeswagen
Tel: 0 21 92 / 85 42 077 • Mobil: 0170 / 78 58 559
E-Mail: udo@udokutscher.de • www.udokutscher.de

Probetraining: Mi. 19.45 – 21.00 Uhr

Diese Sonderveröffentlichung finden Sie auch auf www.rga.de

REMSCHIEDER GENERAL-ANZEIGER
...weil wir hier zu Hause sind!

Kompressionsstrümpfe müssen perfekt sitzen

Hilfe beim Anziehen für mehr Patienten.

Kompressionsstrümpfe oder Kompressionsstrumpfhosen gehören zur Standardtherapie bei Venenschwäche oder Thrombosegefahr. Sie sind sehr feinmaschig gewebt und pressen die Venen in den Beinen förmlich zusammen. Dadurch können diese das Blut wieder besser in Richtung Herz transportieren. Außerdem sackt im Laufe des Tages weniger Flüssigkeit ins Gewebe ab, so dass Knöchel und Beine nicht mehr anschwellen.

Allerdings wirken die Strümpfe nur, wenn sie korrekt angezogen werden und straff sitzen. Das wiederum fällt vor allem Personen mit eingeschränkter Beweglichkeit schwer.

Deshalb kann mittlerweile ein größerer Patientenkreis im Rahmen der Leistungen der häuslichen Krankenpflege Hilfe beim An- und Ausziehen von ärztlich verordneten Kompressionsstrümpfen erhalten. Und zwar schon ab der niedrigsten von vier Kompressionsklasse.

Hilfe bei den Strümpfen bekommt man ohne sonstigen Pflegebedarf

Wichtig zu wissen: Die Hilfe durch einen Pflegedienst beim An- und Ausziehen der Spezialstrümpfe oder -strumpfhosen kann auch von Personen in Anspruch genommen werden, bei denen ansonsten kein Bedarf an einer Grundpflege besteht.

Trainingsstart kann weh tun

Mit Trainingsprogrammen, die die Muskeln des unteren Rückens stärken und stabilisieren, lassen sich nach Erkenntnis des Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) Schmerzattacken in dieser Körperzone drastisch reduzieren. Die ersten Trainingseinheiten seien allerdings oft anstrengend und sogar schmerzhaft, warnen die Experten. Denn zu Beginn reagiere der Körper auf die ungewohnte Belastung womöglich mit Muskelkater. Deshalb ist es für Rückenpatienten nicht nur wichtig, das Programm vorab mit dem Arzt abzusprechen, sondern auch, die korrekte Ausführung der Übungen durch einen Trainer oder Therapeuten überwachen zu lassen. *dpa/tmn*