

Heute

Fischaufstieg fertiggestellt



So sieht der neue Fischaufstieg aus. Foto: Wupperverband

**WUPPERTAL** Der Wupperverband und die Firma Erfurt & Sohn KG haben in Abstimmung mit den Bezirksregierungen Düsseldorf und Arnsberg einen neuen Fischaufstieg auf dem Gelände des Unternehmens im Wupperabschnitt zwischen Kemna und Brambecke gebaut. Ein neuer Fischaufstieg war nötig, da die Firma Erfurt & Sohn KG nach Ablauf ihres Wasserrechts eine neue Erlaubnis zum Aufstau der Wupper beantragen musste. Die Arbeiten hat ein externes Unternehmen durchgeführt und nach einer Unterbrechung durch das Hochwasser nun wie geplant vor Beginn der Fischschonzeit abgeschlossen. Die Durchgängigkeit der Wupper ist nun durch den neuen Fischaufstieg hergestellt, der über die gesamte Gewässerbreite reicht und 55 Meter lang ist. Ein Fischaufstieg besteht aus mehreren, hintereinanderliegenden Becken, die die Fische die Wanderung flussaufwärts zum Laichgewässer ermöglichen.

Konzerte: „in vain“ von Georg Friedrich Haas in der Tonhalle und Giovanni Zarrella in der Mitsubishi-Electric-Halle

# Pop- und Orchestermusik erklingt in Düsseldorf

Von Stephan Eppinger

**DÜSSELDORF** „Es ist wirklich unvergleichlich, eines der ersten echten Meisterwerke des 21. Jahrhunderts“, sagte Star-Dirigent Sir Simon Rattle über „in vain“, nachdem er das Stück 2013 mit der Orchesterakademie der Berliner Philharmoniker aufgeführt hatte. Dass er mit dieser Einschätzung nicht alleine dasteht, belegt die Tatsache, dass „in vain“ mittlerweile zu den wenigen wirklich viel gespielten Werken aktueller Musik gehört – und das, obwohl die Musiker fast durchweg mikrotonal und phasenweise in kompletter Dunkelheit spielen. Die Kult-Komposition für 24 Instrumente ist am morgigen Sonntag, 14. November, live in der Tonhalle Düsseldorf zu erleben.

Trotz seiner enormen Komplexität gehört „in vain“ weltweit zum Repertoire vieler Ensembles. Der österreichische Komponist Georg Friedrich Haas schrieb das Stück im Jahr 2000 aufgrund einer erschütternden Erfahrung: Bei der Nationalratswahl 1999 in Österreich errangen die Rechtspopulisten einen durchschlagenden Erfolg. „in vain“ entstand als Reaktion auf das Wiedererstarken rechter und rechtsextramer Gruppen.

Haas ist ein Stück gelungen, das umso mehr fesselt, je länger es dauert. Mit seinen scheinbar unendlich aufsteigenden Klängen erinnert es an die „unmöglichen Figuren“ des Künstlers und Grafikers M. C. Escher. Wie ein Musik gewor-



Das Notabu-Ensemble Neue Musik führt „in vain“ unter der Leitung von Mark-Andreas Schlingensiepen (Mitte) auf. Foto: Hellmut Schlingensiepen

dener Sisyphos mäandern sich die Linien aufwärts, um „oben“ immer wieder am Ausgangspunkt anzukommen. Die Musik ringt mit sich, findet zu einer neuen Harmonie und landet schließlich doch wieder auf der Treppe, der nicht zu entkommen ist. Was überwunden geglaubt war, kehrt mit aller Macht zurück. Alles war „in vain“, vergeblich. Am Sonntag

führen Mitglieder des Spectra-Ensemble Gent und des Notabu-Ensemble Neue Musik unter der Leitung von Mark-Andreas Schlingensiepen „in vain“ unter dem Sternenhimmel der Tonhalle auf.

Tickets sind über die Konzertkasse der Tonhalle, ☎ (0211) 91 38 75 38, und im Webshop erhältlich. [www.tonhalle.de](http://www.tonhalle.de)

► Vorverkauf für Konzert von Giovanni Zarrella:

Er hat sich in den vergangenen beiden Jahren in atemberaubender Geschwindigkeit an die Spitze der deutschsprachigen Entertainmentbranche gearbeitet: Giovanni Zarrella. Mit großem Fleiß, Vielseitigkeit und seinem italienischen Charme ist er der Aufsteiger der vergangenen Jahre. Seine

Leidenschaft für die Musik steht für Zarrella seit Jahren im Mittelpunkt und sein großer Traum wird sich 2022 endlich erfüllen: Ab September 2022 wird der Entertainer und Sänger mit seiner Live-Band – bekannt aus seiner eigenen ZDF-Show – erstmals in seiner Karriere auf große Solo-Tournee gehen und neben den größten deutschen Hits auf

Italienisch, Pop-Klassiker aus seiner Heimat und einige musikalische Überraschungen, live präsentieren.

Am 25. September 2022 kommt Zarrella in die Halle an der Siegburger Straße nach Düsseldorf. Der Vorverkauf läuft. Mit dem Rückenwind der vielen Bro'Sis Hits („I Believe“, „Do You“) ins neue Jahrtausend gestartet, hat er seit 2005 mit Jana Ina Verheiratete in den vergangenen 15 Jahren zwar auch in vielen anderen Bereichen gegläntzt – als Moderator, Gast-Schauspieler, Synchronsprecher, Fußballer und auch als Tänzer bei „Let's Dance“ – doch er kehrte immer wieder zur Musik zurück.

Auch als Solomusiker verzeichnete er schon viele Erfolge: Anfängen bei der Top-10-Single „Wundervoll“ (2008) über „I Can't Dance Alone“ feat. Ross Antony bis hin zu den Rat-Pack-Interpretationen wie „Only Man In The World“ (mit dem Trio Vintage Vegas). Im Sommer 2019 begann er schließlich mit seinem Popschlager-Solodebüt. Am Freitag erschien die Gold-Edition seines aktuellen Albums „Ciao“, inklusive zwölf neuer Songs auf Italienisch aus seinen TV-Shows.

Am Samstag, 13. November wird die zweite „Giovanni Zarrella Show“, um 20.15 Uhr im ZDF zu sehen sein. [www.mitsubishi-electric-halle.de](http://www.mitsubishi-electric-halle.de)

ANZEIGEN **Weltdiabetestag** Diese Sonderveröffentlichung wird präsentiert von **PULS** [www.puls-gesundheitsmagazin.de](http://www.puls-gesundheitsmagazin.de)

Motto: „Gesundes Essen beginnt mit dem Frühstück“.

## Haferhaltige Mahlzeiten senken den Glukosespiegel

Die Deutsche Diabetes-Hilfe rät bei Diabetes Typ 2 zu regelmäßigen Entlastungstagen.

Weltweit gab es 2019 rund 469 Millionen an Diabetes erkrankte Erwachsene. Und die Zahl der Betroffenen wird sich bis 2045 fast verdoppeln. Man sollte die umgangssprachliche „Zuckerkrankheit“ also in jedem Fall ernst nehmen. Allerdings zeigt eine bevölkerungsrepräsentative Studie des digitalen Versicherungsmanagers CLARK, dass nicht einmal jeder zehnte Deutsche (acht Prozent) Vorsorgeuntersuchungen zur Diabetes-Früherkennung durchführt. Anlässlich des Weltdiabetestages am 14. November gibt die gemeinnützige Gesundheitsorganisation diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe Tipps zur Ernährung und sogenannten Entlastungs- beziehungsweise Schalttagen bei Diabetes Typ 2.

Menschen mit Diabetes Typ 2 weisen häufig eine Insulinresistenz und dauerhaft zu hohe Glukosespiegel auf. In Absprache mit dem behandelnden Diabetesteam kann eine zwei- bis dreitägige Kur mit vorwiegend haferhaltigen Mahlzeiten dazu beitragen, den Glukosespiegel zu senken und die Insulinempfindlichkeit wieder zu erhöhen. Insulinbehandelte Menschen mit Typ-2-Diabetes können anschließend meist ihre Insulindosis verrin-



Bis 2045 wird sich weltweit die Zahl der Zuckerkranken fast verdoppeln. Foto: CLARK

gern. Hafer enthält viele Ballaststoffe, die unter anderem im Darm den Übertritt von Zucker ins Blut verzögern.

Diabetes Typ 2 tritt meist nach dem 40. Lebensjahr auf. Bei Betroffenen besteht dabei zu Anfang meist ein „relativer Insulinmangel“. Ihre Bauchspeicheldrüse produziert zwar Insulin, aber die Körperzellen

verlieren ihre Empfindlichkeit für das Hormon. Außerdem kann die Ausschüttung des Insulins aus den Zellen der Bauchspeicheldrüse gestört sein. Sie versucht dies auszugleichen, indem sie immer mehr Insulin ausschüttet. Doch trotz erhöhtem Insulinpiegel gelangt immer weniger Zucker in die Körperzellen.

Zu einer erfolgreichen Therapie des Diabetes Typ 2 gehört unter anderem eine ausgewogene Ernährung. Menschen mit Diabetes Typ 2 dürfen nach wie vor grundsätzlich alles essen. „Für einen stabilen Stoffwechsel ist jedoch eine Ernährungsweise mit vorwiegend viel Gemüse, hochwertigen pflanzlichen Ölen, Fisch und einem hohen Anteil an Vollkornprodukten vorteilhaft“, erklärt Dr. Astrid Tombek, Diabetesberaterin DDG, Oecotrophologin und Leiterin des Bereichs Ernährungsberatung am Diabetes Zentrum Merгентheim. Tierische Fette,

Fleisch und zuckerhaltige Lebensmittel sollten die Ausnahme im Ernährungsplan sein, da sie eine Insulinresistenz fördern können.

Entlastungs- und Schalttage regulieren den Glukosespiegel

Neben mehr Bewegung und Medikamenten können auch Entlastungs- beziehungsweise Schalttage mit Hafer den Glukosespiegel regulieren und die Insulinempfindlichkeit wieder verbessern: „Egal ob kernig, zart oder instant: Bei Haferflocken handelt es sich immer um ein Vollkornprodukt, das viele Ballaststoffe enthält“, sagt dia-

betesDE-Expertin Kirsten Metternich von Wolff, staatlich diplomierte Diätassistentin und Ernährungsberaterin. Etwa die Hälfte der Ballaststoffe im Hafer sind wasserlösliche Beta-Glucane. Sie bilden mit Wasser ein Gel, das sich beruhigend auf die Magen-Darm-Schleimhaut legt und im Darm den Übergang von Zucker in die Blutbahn verzögert.

„Dieser Effekt kann sich bei einer zwei- bis dreitägigen Kur mit jeweils drei bis vier haferhaltigen Mahlzeiten, je nach Therapieprofil, einstellen“, erklärt Kirsten Metternich von Wolff. Sie empfiehlt hierfür

pro Mahlzeit 60 Gramm Haferflocken, was einer Menge von sechs Esslöffeln und drei Brot-einheiten (BE) entspricht. Neben einem langsameren Blutzuckeranstieg sorgen Beta-Glucane auch für ein länger anhaltendes Sättigungsgefühl und wirken gleichzeitig cholesterinsenkend. Weitere positive Eigenschaften: Im Dickdarm fördern sie das Wachstum gesunder und vielfältiger Darmbakterien und stärken somit die Darmflora. Zudem erhöhen die unlöslichen Hafer-Ballaststoffe die Stuhlmenge und regen die Darmbewegungen an.

**LucRo** Therapieschuhe für Menschen mit Diabetes. Ihr Spezialist für maßangefertigte Diabetiker-Schuheinlagen. **Sanitätshaus von FOULLON** GmbH & Co. KG. **Orthopädie- & Rehatechnik** Engelsberg 47 · 42697 Solingen · Telefon 0212 33 03 04

Anzeige **Perfekter Schutz für den diabetischen Fuß** **„Druckstellen oder kleinere Wunden, die insbesondere bei Menschen mit Diabetes zum ernsthaften Gesundheitsrisiko werden können, lassen sich durch perfekt angepasste Diabetikerschutzschuhe deutlich reduzieren. Ziel des Diabetikerschutzschuhs ist es, Füßen den Schutz und die Behandlung zu geben, die sie verdienen. Mit unserer Erfahrung als Orthopädietechniker und unseren elektronischen Vermessungsmöglichkeiten (Pedografie) finden wir für Sie den perfekten Schuh für ihre individuelle Fußform, ihr Krankheitsbild und ihren persönlichen Geschmack.“** **Stadiengerechte Fußversorgung ist keine Frage des Geldes.** **Diabetikerschutzschuhe sind als therapeutisches Hilfsmittel zugelassen und werden von den gesetzlichen Krankenkassen auf ärztliche Verordnung bezuschusst.“** **Für Ihre Füße nur das Beste:** **NIMCO** est. 1904 MADE 4 YOU. **Sanitätshaus Schmiedel GmbH** Grünewalder Str. 61a · 42657 Solingen Telefon 0212 - 233 666 10