

ONGER ONS JESAHT

Zo wennech mäkt krank

En neue Studije von de Techniker-Krankenkass hät eruskla-müsert, dat vill zovill Lütt zo wennech odder janit schlope könne, wenn se owends nohm Bett jonnt. Se donnt ki Öjelche zo on wälze sech stondelang, manchmol sojah de ganze Nacht, op de Matratz eröm. Dat Äng vom Leed süht dann so us, dat mr am nächsde Daach däm Boss odder Baas em Büro als fies fuule Mödkötter opfällt, on nit als dynamische Brasselemanes.

Owedrop verzällt ons de Studije, dat Frollütt nachts vill wennijer schlope als wie Mannslütt, wat nit dodraan litt, dat dä leewe Jong näwedraan am schnarhe sin künnt. Fraue, mösse jo emmer alles metkreeje on wäde dröm schonn beem kleensde Jeräusch wach. Denne Mannsbelder wolle de Öjelches zom Verrecke nit zofalle, weil denne dä Stress ussem Jobb och nachts noch em Kopp erömjeht.

Lütt, die zo wennech schlope, wäde flöcker krank als wie angere, kreeje Röggeping odder angerswo fies Maläste met Muskelverspan-nonge.

Deswäje hät die Studije von de Krankenkass och trek prima Tipps parat: Owends bloß kinne TV-Thriller, Fenger fott vom PC, Smahtfon odder Tablett! Kin Pille zom Schlope schlocke, besser e Jläske Rodwing kippe!

Dat dollsde Rezepp süht so us: Meddaachs sollt mr sech e Päsuke zom Schlope jönne – en de USA heeß dat power nap. Dat es so e Kawupp-desch-Nickerche. Mr deht 10 Me-nudde ratze, on dann speut mr wider met Schmackes en de Häng, öm bes owends dörch zo wulacke.

MONIKA VOSS



Jade Saibou spielt ihre Gegnerinnen zwar gerne einmal an die Wand, hat sich aber Bescheidenheit und Fairness bewahrt. RP-FOTO: ANNE ORTHEN

Jade will doch nur spielen

Die neunjährige Jade Saibou von Blau-Schwarz gilt als große Düsseldorfer Tennis-Hoffnung.

VON MARC INGEL

GRAFENBERG Bei der Talentiade des Sportamts testete Jade Saibou viele Sportarten. „Tennis hat mir besonders gefallen“, berichtet die heute Neunjährige. „Das war ihr Schicksal“, sagt ihre Mutter Jacqueline Oum. Etwaige Zweifel waren nach der Teilnahme an einem Tennis-camp 2014 schnell ausgeräumt. Kein Jahr später spielte Jade ihr erstes Turnier. „Sie hatte nur Beine und Kopf, keine Technik. Gewonnen hat sie trotzdem“, blickt die Mama immer noch verblüfft zurück.

Das ist gefühlt bereits eine Ewigkeit her, denn seitdem geht es mit der Neunjährigen steil bergauf. Zuletzt gewann sie in ihrer Altersklasse U9 den Orange Cup, schlug die Gegnerinnen aus fünf Bezirken des Tennisverbandes alle zu null. Nur im Endspiel gönnte Jade der Finalistin auf der anderen Seite des Netzes zwei Spiele. Die Liste ihrer Erfolge ist inzwischen lang. „Sie ist ehrgeizig. Aber eigentlich will Jade immer nur eines: spielen. Manchmal muss ich sie bremsen“, erzählt Jacqueline Oum.

Schwächen habe sie keine, „nur hin und wieder bin ich nicht so hundertprozentig konzentriert“, berichtet die junge Deutsche mit Wurzeln in Kamerun. Lange hat die Familie in Frankreich gelebt, jetzt hat sie eine neue Heimat am Mörsenbroicher Weg gefunden. Von da ist es nicht weit zum TC Blau-Schwarz

an der Lenastraße, wo die Schülerin der Französischen Schule an der Graf-Recke-Straße zur Top-Spielerin heranreife, die gerne auch mal ältere Mädchen in die Schranken weist, etwa bei der Vereinsmeisterschaft. „Wir sind stolz auf sie“, sagt Clubsprecherin Corinna Scheidt. „Sie ist unheimlich beweglich – und lernt sehr schnell“, ergänzt Jugendwart Antonio Teles. „Ich bin auch sehr fleißig, trainiere viermal die Woche“, fügt Jade an. Für den letzten Schliff sorgte Vereinscheftrainer Jens Janssen.

Jacqueline Oum achtet bei aller Euphorie darauf, dass Tennis zu Hause kein Thema ist. „Auch mit ihren Freundinnen redet sie über andere Dinge“, sagt sie. Außerdem erklärt Jade voller Überzeugung: „Ich liebe die Schule!“ So etwas hört die Mutter gerne. Dennoch spielt der Sport, nicht nur Tennis, eine herausragende Rolle im Leben der Neunjährigen: Leichtathletik, dazu Koordinationstraining, sogar Wasserball hat sie schon gespielt, Fechten würde sie gerne lernen. Aber Tennis ist und bleibt die Nummer eins. „Das ist mein Job“, sagt Jade gerne. Ihre Vorbilder? Zumeist Männer: „Rafael Nadal, Benoit Paire; und Roger Federer – weil er ein toller Spieler ist. Und so fair.“ Diesen Grundsatz beachtet Jade ebenso, wenn sie ihre Gegnerinnen wieder an die Wand gespielt hat: „Man muss Respekt haben, darf nie überheblich sein.“

AUS DEN VIERTELN

13-jähriger musiziert für junge Flüchtlinge

STOCKUM (brab) Was Musik angeht, ist der 13-jährige Kevin Hunder-Colnolly eigentlich ein Profi. Mehrfach hat er bei Wettbewerben Preise gewonnen. Doch vor seinem heutigen Auftritt ist Kevin dennoch aufgeregt. Der Schüler des Humboldt-Gymnasiums hat ein Benefizkonzert für und mit Flüchtlingskindern organisiert. Mit den Konzerneinnahmen finanziert er diesen Kindern den Musikunterricht. Das Konzert findet heute um 16 Uhr in der evangelischen Tersteegenkirche, Tersteegenplatz 1, statt.

14-Jährige bei Unfall schwer verletzt

LICHTENBROICH (sg) Eine Schülerin ist am Donnerstagabend von einem Auto erfasst und schwer verletzt worden. Wie die Polizei mitteilt, war eine 38 Jahre alte Golf-Fahrerin auf dem Kieshecker Weg in Richtung Flughafen unterwegs, als gegen 18.30 Uhr in Höhe der Haltestelle Parsevalstraße das Mädchen unvermittelt auf die Fahrbahn getreten sei. Die Autofahrerin habe nicht rechtzeitig reagieren und die Kollision verhindern können. Die 14-Jährige muss stationär im Krankenhaus behandelt werden.

Tag der offenen Tür in der Kita Kicherbohne

LUDENBERG (RP) Die Kita Kicherbohne lädt heute zum Tag der offenen Tür, nicht, wie irrtümlich angekündigt, am gestrigen Freitag. Von 10 bis 14 Uhr können sich Eltern auf dem Gelände der LVR Kliniken, Bergische Landstraße 2, über die Einrichtung, das Außengelände und die Erzieher informieren.

Super Leistung, kleiner Preis

Jetzt Autoversicherung wechseln und sparen!

Holen Sie gleich Ihr Angebot ab und überzeugen Sie sich von diesen Vorteilen:

- Niedrige Beiträge
- Top-Schadenservice
- Gute Beratung in Ihrer Nähe

Handeln Sie!
Kündigungs-Stichtag ist der **30.11.** Wir freuen uns auf Sie.

Kundendienstbüro Frank Dreistein
Versicherungsfachmann
Tel. 0211 767268
frank.dreistein@HUKvm.de
Kölner Landstr. 138
40591 Düsseldorf
Wersten
Mo. – Fr. 08:30 – 12:30 Uhr
Mo., Di., Do. 16:00 – 18:00 Uhr
sowie nach Vereinbarung

Kundendienstbüro Britta Tuschen
Versicherungsfachwirtin
Tel. 0211 42999090
britta.tuschen@HUKvm.de
Kalkumer Str. 140
40468 Düsseldorf
Unterrath
Mo. – Fr. 09:00 – 13:00 Uhr
Mo., Di., Do. 14:00 – 17:00 Uhr
sowie nach Vereinbarung

Kundendienstbüro Claus Discher
Versicherungsfachmann
Tel. 0211 99459644
claus.discher@HUKvm.de
Hüttenstr. 82
40215 Düsseldorf
Friedrichstadt
Mo. – Fr. 09:30 – 13:00 Uhr
Mo. u. Do. 16:00 – 18:30 Uhr
sowie nach Vereinbarung

Kundendienstbüro Benil Husaini
Kaufrau für Versicherungen und Finanzen
Tel. 0211 27019054
benil.husaini@HUKvm.de
Vennhauser Allee 240
40627 Düsseldorf
Vennhausen
Mo. – Fr. 09:00 – 13:00 Uhr
Mo., Di., Do., Fr. 14:00 – 17:00 Uhr
sowie nach Vereinbarung

HUK-COBURG
Aus Tradition günstig

Essen ist ein Stück Lebensfreude dem wir im stressigen Alltag oft zu wenig Beachtung schenken.

Wir, das Team des **Buschhausen am Aaper Wald**, haben es uns zum Ziel gemacht, Ihnen durch die Verbindung von raffiniert zubereiteten, frischen Speisen aus der Region und einem aufmerksamen, freundlichen Service eine Anlaufstelle für die ganz besonderen Genussmomente zu sein.

Montag–Freitag von 11.30 bis 23.00 Uhr
Samstag, Sonntag und feiertags
von 11.00 bis 23.00 Uhr
Buschhausen am Aaper Wald – 02 11/65 18 54
info@buschhausen-aaperwald.de

RP Shop

1 nur 19,95 €

2 nur 7,90 €

Weitere Artikel unter rp-shop.de

Schenken Sie doch mal Geschichte!

Historische Titelseite
Die Schlagzeilen von damals. Das ideale Präsent zum Jubiläum oder zum Geburtstag: die Reproduktion einer Titelseite aus mehr als 50 Jahren Rheinische Post in Originalgröße (Schwarzweiß). Ab 1950 ist jede erschienene Titelseite lieferbar. Machen Sie doch mal eine historische Überraschung!
Format: 40 x 54 cm

1 gerahmt
19,95 € PremiumCard Preis
24,95 € Regulärer Preis

2 ungerahmt
7,90 € PremiumCard Preis
9,90 € Regulärer Preis

Jetzt bestellen:
0211 505-2255
Mo.–Fr von 8–16 Uhr
Versandkostenfrei

düsseldorfer hauptbahnhof-reisende

zukünftig mit leuchtenden farben zu begrüßen, wäre ein sympathieträger - von weitem schon sichtbar - eine stadt in der glas, farben und kunst von je her eine heimat hatten und haben und von der es frei nach heinrich heine heißt :

die stadt düsseldorf ist sehr schön, man oft und ferne an sie denkt - gar wenn dort geboren - als müsste man gleich schon nach hause gehen

worte die durch mundgeblasene antikglasfenster zum ausdruck kommen wollen

ein einziges wort ihrer zustimmung für diese idee an klewe@abcdkg.de genügt bereits, um als ernst zu nehmende aufgabe an die DB und die stadt zu gelangen. packen wir's an.

+ 2°

Die Grad-Wanderung unseres Klimas

Wenn sich unser Klima um mehr als 2 Grad erwärmt, droht uns eine Kettenreaktion von Katastrophen. Die Folgen der globalen Erwärmung, wie z.B. Überschwemmungen, Wirbelstürme und Krankheiten, sind dann nicht mehr unter Kontrolle zu bringen. Um knapp 1 Grad ist die Durchschnittstemperatur bereits gestiegen. **Höchste Zeit zu handeln!**
www.bund.net/klimaschutz

Fordern Sie unser Infopaket an:
www.bund.net

BUND
FREUNDE DER ERDE
Bund für Umwelt und
Naturschutz Deutschland e.V.

Am Köllnischen Park 1
10179 Berlin
Fax 030 275 86-440
info@bund.net