

Stilvoll und gesund durchs Leben

Die junge Osteratherin Asli Akdag berät ihre Kunden in Mode- und Gesundheitsfragen. Sie schaut gerne in deren Kühl- und Kleiderschränke und berät zu den Themen Abnehmen und stilvolle Kleidung.

VON NICOLE ESCH

OSTERATH Für Asli Akdag war es gar keine Frage, dass sie einmal in einem Beruf landen würde, der mit Mode zu tun hat. Ihre Familie hatte in ihrer Heimat Istanbul ein Textilunternehmen und die 36-Jährige ist mit dem Thema groß geworden. „Mode ist für mich eine Herzensangelegenheit, die mich immer inspiriert“, sagt sie. Vor zwölf Jahren ist sie mit ihrem Ehemann nach Deutschland gekommen, um Mode- und Textildesign zu studieren. „Danach wollten wir eigentlich zurück nach Istanbul. Aber wie man sieht, wir sind immer noch hier“, sagt sie lachend. In Meerbusch, wo sie seit eineinhalb Jahren wohnt, fühlt sich die Familie besonders wohl. „Die Menschen hier sind offen und freundlich und es ist sehr international. Und unsere Tochter kann zu Fuß zur Schule gehen. Das kenne ich aus Istanbul gar nicht“, so die Stilberaterin.

Seit vielen Jahren arbeitet Akdag als selbstständige Stil- und Farbberaterin. Gleichzeitig hat sie eine Weiterbildung zur Ernährungsberaterin gemacht, denn Ernährung ist ein weiteres Thema, das ihr viel bedeutet. „Für mich liegen die Themen auch gar nicht weit auseinander. Bei beiden geht es darum, dass der Mensch sich in seinem Körper wohl fühlt. Wer sich gesund und gut fühlt hat auch mehr Interesse am Leben“, erklärt sie. Häufig gehe eine Ernährungsberatung auch in eine Stilberatung über. Denn wer Pfunde verloren hat, möchte sich auch neu einkleiden und vielleicht auch gleich einen ganz neuen Look finden.

Wer Akdag engagiert kann sich auf eine intensive Betreuung einstellen, die aber auch von den Kunden Arbeit abverlangt. Beim Ernährungscoaching bittet die 36-Jährige ihre Kunden erst einmal, sich beim Arzt durchchecken zu lassen. „Wenn gesundheitliche Probleme, wie zum Beispiel eine Schilddrüsenstörung, vorliegt, kann ich mit einer Ernährungsberatung auch nichts ausrichten“, sagt sie. Da will Akdag niemandem etwas vormachen.

Dann beginnt die Arbeit. Es wird geschaut, was im Kühlschrank ist und was drin sein sollte. Die Beraterin erstellt einen persönlichen Plan, der nicht nur Essen, sondern auch Bewegung enthält. Täglich steht sie mit ihren Kunden in Kontakt, um zu er-



Basisteile sollten in keinem Kleiderschrank fehlen, empfiehlt Stilberaterin Asli Akdag. Weiße Bluse, T-Shirt, Jeans und ein Mantel gehören auf jeden Fall dazu.

FOTO: ANNE ORTHEN

fahren, was sie gegessen, wie sie geschlafen oder ob sie sich sportlich betätigt haben. Dieser liebevolle Druck ist für viele wichtig. Er dient zum einen zur Motivation, gibt aber auch das Gefühl, nicht allein gelas-

sen zu werden. Streng ist Akdag Coaching, auch wenn es so scheinen mag, aber nicht. „Bei mir gibt es keine Verbote. Es ist ok auch mal Wein oder Schokolade zu genießen. Ich möchte zeigen, wie man alles gut

ausbalancieren kann. Und bei einer Mahlzeit in der Woche, kann man essen was man will“, erzählt die 36-Jährige. Wichtig ist es Akdag, die ganze Familie in ihr Programm einzubeziehen, besonders wenn Kinder

INFO

Koch- und Naschkurse speziell für Kinder

Kontakt Informationen zum Angebot gibt es auf der Webseite www.asliakdag.de oder telefonisch unter 0160 97098229

Angebot Die Beratungen können auch online stattfinden. Asli Akdag veranstaltet auch Workshops. So gibt es ab Februar eine Kochschule für Kinder, in der Kinder nicht nur kochen lernen, sondern auch spielerisch Ernährungswissen vermittelt bekommen. Geplant sind auch ein Gesund-Naschen-Kurs und ein Workshop zum Thema Stil.

in der Familie sind. „Eltern sind immer ein Vorbild für ihre Kinder. Da ist es wichtig, zusammen einzukaufen, zu kochen und zu essen.“ Was für den Kühlschrank gilt, gilt auch für den Kleiderschrank, denn dieser wird bei einer Stilberatung direkt ausgemistet. „Das ist für die Kunden oft anstrengender als für mich, denn sie müssen jedes einzelne Teil ausprobieren“, berichtet Akdag, die auch bei Zalando als Stylistin tätig ist. Danach werden Outfits zusammengestellt. Das spare ihren Klienten später sehr viel Zeit. Als Hausaufgabe muss jeden Tag ein eigenes Outfit zusammengestellt werden, denn die Kunden sollen lernen, selber einen guten Stil zu entwickeln. Wer möchte, kann auch mit Akdag zusammen einkaufen gehen und sich dabei beraten lassen. Wichtig sei es Basic-Stücke zu Hause zu haben. Bei Frauen sind das beispielsweise eine weiße Bluse, ein weißes T-Shirt, Jeans ein guter Mantel und eine schöne Handtasche. Je Teil, das man kauft, sollte eines den Schrank verlassen. Viel Geld könne man sparen, indem man überlegt, ob man gewisse Dinge überhaupt braucht oder ob sie nicht vielleicht schon im Schrank hängen. Das würde nicht nur Fehlkäufe vermeiden, sondern sei auch nachhaltig. „Ich gebe aber zu, dass mir auch schon mal Fehlkäufe passieren“, sagt sie offen. Die Erfolge ihrer Kunden, sind für Akdag die größte Freude an ihrem Job und häufig hat sie auch nach den Coachings noch Kontakt zu ihren Klienten, die ihr weiterhin stolz zeigen, was sie gelernt haben.

Vortrag über Kölner Karneval in der Teloy-Mühle

LANK-LATUM (RP) Morgen, am Mittwoch, 19. Januar, findet um 19.30 Uhr in der Teloy-Mühle der erste Vortrag des Heimatkreises Lank in diesem Jahr statt. Thomas Cieslik, ehemaliger Kulturbeauftragter der Stadt Meerbusch, referiert wieder über „Dat jit es nur ein Kölle – Originales und Originelles rund um den Kölner Karneval“. Schwerpunkt des launigen Vortrags ist dieses Mal die Geschichte der Kölner Karnevalslieder. Oft werden in diesen einfach eingängige Refrains aneinandergereiht. Dabei haben viele Lieder tatsächlich eine interessante Geschichte zu erzählen. Der in Köln geborene Wahl-Niederrheiner Thomas Cieslik konnte viele dieser Geschichten. In seinem Vortrag stellt er von den Anfängen im 19. Jahrhundert bis heute anhand zahlreicher klingender Beispiele das kölsche Liedgut und seine Vielfalt vor.

Wegen der anhaltenden Coronapandemie ist unbedingt eine Anmeldung erforderlich, und zwar bei Georg Neuhausen unter der Telefonnummer 0151-27010089. Da die Teilnehmerzahl vor Ort stark begrenzt ist, wird der Heimatkreis Lank als Veranstalter den kompletten Vortrag auch wieder als Livestream über Facebook übertragen ([facebook/heimatkreis](https://facebook.com/heimatkreis)).



Thomas Cieslik ARCHIV: H. EBNER

Badminton-Team des OTV verliert

OSTERATH (cba) Die Badminton-Mannschaft des Osterather TV hat zum Rückrundenauftritt in der Verbandsliga am vergangenen Wochenende eine 2:6-Niederlage bei RW Wuppertal kassiert und muss nun als aktueller Vorletzter weiter um den Klassenerhalt bangen. Fünf der acht Matches gaben die Blaugelben im Duell mit dem Tabellenzweiten glatt in zwei Sätzen ab. Für die beiden einzigen Punktgewinne sorgten Kristina Geisler (15:21, 21:14, 21:16) im Damen-Einzel sowie Isabel Heuwing/Kristina Geisler (21:9, 21:7) im Doppel.

Freispruch für 31-jährigen Gärtner

Der Meerbuscher soll aus einem Gartencenter in Ilverich eine Eibe gestohlen haben. Dafür wurde er vom Amtsgericht Neuss verurteilt. Das Urteil wurde aufgehoben.

VON MARC PESCH

ILVERICH/DÜSSELDORF Mit einem ungewöhnlichen Fall musste sich jetzt das Landgericht Düsseldorf beschäftigen: Angeklagt war ein 31-jähriger Garten- und Landschaftsbauer aus Meerbusch. Der ehemalige Mitarbeiter eines alleingewesenen Gartencenters in Ilverich musste sich wegen Diebstahls verantworten.

Der Mann soll bei Gartenbauarbeiten in Düsseldorf eine teure „Spalier-Eibe“ mitgenommen und später im Garten seines Bruders eingepflanzt haben. Das Neusser Amtsgericht hatte den Meerbuscher Gärtner dafür bereits in erster Instanz zu sechs Monaten Haft auf Bewährung wegen Diebstahls und zur Zahlung von 1690 Euro Wertersatz verurteilt – so viel hat die Eibe nach Darstellung der Neusser Richter zum Zeitpunkt des Verschwindens nämlich gekostet. Gegen das Urteil aus Neuss legte der Meerbuscher allerdings Berufung ein – daraufhin musste sich nun das Landgericht Düsseldorf mit dem Fall noch einmal beschäftigen.

Laut Anklage hatte der 31-Jährige gemeinsam mit einem Kollegen bei einer Familie in Düsseldorf Bäume

eingepflanzt. Unter anderem sollten dort im Garten drei Eiben eingesetzt werden. Platz war letztlich allerdings nur für zwei „Spalier-Eiben“, sodass einer der Bäume wieder mit nach Meerbusch in das Gartencenter zurückgenommen werden sollte. Dort kam die Eibe nach Angaben der Geschäftsführung jedoch nie an. Vielmehr soll der wertvolle Baum ver-



Das Landgericht Düsseldorf sprach den Gärtner frei. ARCHIV: MARCEL KUSCH/DPA

schwunden sein.

Die Geschäftsführung des Gartencenters und offenbar auch Kollegen hatten den Angeklagten im Verdacht – angeblich auch deshalb, weil er außer dem Baum noch Werkzeug gestohlen haben sollte. Zunächst sollen Mitarbeiter des Gartencenters auf eigene Faust „ermittelt“ haben. So präsentierten sie vor Gericht ein Foto, was sie quasi „blind“ über einen Zaun hinweg vom Garten des Bruders des Angeklagten geschossen hatten. Darauf war zwar eine Eibe zu sehen – ob es sich dabei jedoch um die verschwundene Eibe handelte, konnte nicht eindeutig geklärt werden. Sowohl die Mitarbeiter, als auch der Inhaber des Gartencenters konnte den Baum nicht eindeutig „identifizieren“.

Da auch eine Durchsuchung der Polizei bei dem Angeklagten ohne Ergebnis geblieben war und ebenfalls kein mutmaßlich gestohlenen Werkzeug bei dem 31-Jährigen gefunden wurde, hob das Landgericht Düsseldorf das Urteil des Neusser Amtsgerichts nun auf – der Gärtner wurde freigesprochen. Was aus der 15 Jahre alten Eibe letztlich geworden ist, konnte somit auch vor Gericht nicht mehr geklärt werden.

426 Meerbuscher haben Covid-19

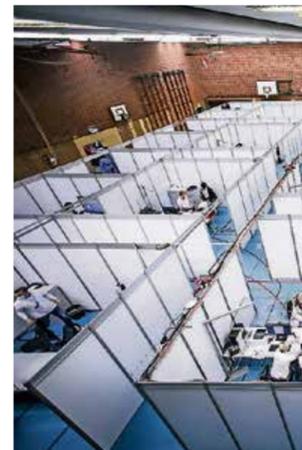
Der 7-Tage-Inzidenz-Wert liegt für den Rhein-Kreis Neuss aktuell bei 336,3. Im Impfzentrum am Neusser Hammfelddamm wird täglich von 8 bis 20 Uhr geimpft.

MEERBUSCH (RP) Im Rhein-Kreis Neuss ist aktuell bei 2932 Personen (Vortrag: 2937) eine Infektion mit dem Coronavirus nachgewiesen. Davon leben 426 (Vortrag: 428) in Meerbusch. Aufgrund ihrer Erkrankung befinden sich aktuell 15 Personen (Vortrag: 16) in einem Krankenhaus, von diesen sind fünf Personen (Vortrag: 6) geimpft und keine geboostert. Unverändert 424 Personen sind an den Folgen einer Infektion mit dem Coronavirus verstorben. Kreisweit 32.145 Personen sind wieder von der Infektion genesen. Der 7-Tage-Inzidenz-Wert des Robert-Koch-Instituts liegt für den Rhein-Kreis Neuss bei 336,3 (Vortrag: 302,0).

Der Rhein-Kreis Neuss führt keine Typisierung der in den Testzentren in Neuss und Grevenbroich entnommenen positiven PCR-Tests auf Virusvarianten mehr durch. Hintergrund ist, dass bei den untersuchten Proben in den vergangenen Tagen im weit überwiegenden Teil der Fälle die Omikron-Variante nachgewiesen wurde. Zudem dient dies der Entlastung der Labore. Seit Pandemie-Beginn wurden im Rhein-Kreis Neuss 35.501 Infektionen mit dem Coronavirus bestätigt. Von den ak-

tuell 2932 Infizierten gehören 820 (Vortrag: 757) der Gruppe der unter 20-Jährigen an. Zurzeit sind 1054 Personen in Quarantäne.

Das Impfzentrum in der Turnhalle des Berufskollegs für Technik und Informatik am Neusser Hammfelddamm impft auch in dieser Woche täglich von acht bis 20 Uhr. Eine vorherige Anmeldung ist nicht er-



Das Impfzentrum am Neusser Hammfelddamm öffnet täglich. ARCHIV: M. ZANIN

forderlich. Nur für Impfungen von Fünf- bis Elfjährigen ist es notwendig, vorab einen Termin unter <http://imp.gotzg.de/> zu vereinbaren. Voraussichtlich bis Ende Januar werden in dem wieder eröffneten Impfzentrum mit zehn Impfstraßen Erst-, Zweit- und Drittimpfungen angeboten.

Geimpft wird in der Regel mit dem Impfstoff des Herstellers Moderna sowie dem nur für Personen ab 18 Jahren zugelassenen Vakzin von Johnson & Johnson. Impfwillige müssen lediglich ihren Lichtbildausweis mitbringen. Zudem soll möglichst der ausgefüllte Anamnese- und Einwilligungsbogen und – insbesondere bei Auffrischimpfungen – ein Impfausweis vorgelegt werden. Die Unterlagen sind online unter www.rhein-kreis-neuss.de/coronaimpfung verfügbar, können aber auch vor Ort ausgefüllt werden. Darüber hinaus ist bei Kindern und Jugendlichen im Alter von zwölf bis 15 Jahren die Einwilligung eines Sorgeberechtigten nötig. Eine ständig aktualisierte Übersicht über alle Impfbote des Rhein-Kreises Neuss gibt es ebenfalls unter www.rhein-kreis-neuss.de/coronaimpfung.