

StadtMagazin

Castrop-Rauxel



Aktiv und entspannt
ins neue Jahr



Atmosphäre des Wohlbefindens

Taekwon Do Sportverein
Castrop-Rauxel e. V.



Erstaunliche Abenteuer

›Maulina‹ kommt ins Theater



Spieglein, Spieglein ...

Im Gespräch mit Juhaina Lahchaichi



KÖHL
ANTEO ALU
Perfekt sitzen ...

... mit Ihrem
Ergonomie-Coach

reddot 21
world of design

BÜRO FRITZ

Moderne Bürosysteme

Digitale- / Farb- / Kopier- und Drucksysteme • Telefax • EDV
Medientechnik • Büromöbel • Bürobedarf
Eigene Werkstatt für Bürotechnik

Manfred Fritz GmbH
Haselweg 39
44575 Castrop-Rauxel

Telefon 0 23 05 / 1 47 76
Telefax 0 23 05 / 1 40 28

SHARP BÜROPRINT







www.buero-fritz.de
info@buero-fritz.de

- Hausnotrufdienst
- Fahrdienste
- Seniorenreisen
- u.v.a.
- Mahlzeitendienst

nur einen Anruf weit entfernt ...

Kreisverband Recklinghausen e.V.
– Geschäftsstelle Castrop-Rauxel –
Neptunstraße 10 • 44575 Castrop-Rauxel
Fon: 0 23 05 / 3 56 20-0 • Fax: 3 56 20-66
www.kv-recklinghausen.drk.de



Deutsches Rotes Kreuz 



LEG im
Norden

**Zuhause zählst
nur Du!**

Wohnungen in Castrop-Rauxel:
leg-wohnen.de

LEG

**Willkommen in
einem Haus voller
Möglichkeiten.**




**Josefshaus
Castrop-Rauxel**
Pflege + Wohnen

Unser Josefshaus im Herzen von Castrop-Rauxel bietet Menschen nach individuellem Bedarf Unterstützung und Teilhabe.

Zu unserem Angebot gehören:

- professionelle Pflege und Kurzzeitpflege
- kompetente Beratung
- abwechslungsreiche und individuelle Betreuung
- spezielle Betreuungsangebote für Menschen mit Demenz
- seniorenrechtliche Wohnungen

Germanenstraße 54
44579 Castrop-Rauxel
Fon: 02305 702-0
josefshaus@vka-pb.de

Ansprechpartnerin:
Anja Schmalz (Leitung)

Wir freuen uns Sie kennenzulernen.

 **vka**

www.vka-pb.de



Das Stadtmagazin
bei Facebook

Ein Magazin nur für Sie

*Freut euch zu jeder Zeit!
Dankt Gott, ganz gleich wie eure
Lebensumstände auch sein mögen.*
1. Thessalonicher 5, 16 + 18

Die Zeit des Wünschens hatte gerade wieder Hochkonjunktur und damit auch Enttäuschungen, falls die Erfüllung ausblieb.

Vielleicht sollten wir uns überlegen, was wir uns wünschen, was wirklich wichtig und wesentlich ist. Wird uns das, was wir gerade begehren, glücklicher machen, bringt es uns weiter, gibt es unserem Leben einen entscheidenden Kick? Oder dient es nur einer kurzfristigen Befriedigung, die bald schon wieder in Unzufriedenheit ausartet und neue Begehrlichkeiten produziert? Ein Kreislauf ohne Ende, der nebenbei auch viel Geld und Arbeitskraft kostet.

Eigentlich sind doch unsere Grundbedürfnisse gedeckt, solange wir gesund sind, ein Dach über dem Kopf und genug zu essen haben. Alles andere ist schmückendes Beiwerk. Klar, es ist schon schön, so dies und das obendrein zu haben und sich auch hier und da einen Sonderwunsch zu erfüllen. Doch wesentlich sind ein paar ganz andere Dinge: Harmonie, Zufriedenheit, Frieden,



Erika Killing-Overhoff
Verlagsleitung



Antje Dittrich
Redaktionsleitung

Fröhlichkeit, liebevolle Beziehungen und die Fähigkeit, sich auch an kleinen Dingen zu erfreuen, die wir jeden Tag in der Natur und von allen Seiten geschenkt bekommen.

Haben Sie sich schon einmal bedankt dafür, dass Sie nach einer Auto- oder Fahrradfahrt oder einem Spaziergang gesund wieder nach Hause gekommen sind? Falls ein kleiner Unfall passiert ist, ist das Wehgeschrei oft groß, doch mehrheitlich schaffen wir es ja, ohne Blessuren wieder in den eigenen vier Wänden zu landen. Betrachten wir es deshalb als selbstverständlich? Eigentlich ganz schön arrogant.

Es gibt unendlich viele Möglichkeiten und Gegebenheiten, für die wir dankbar sein können und dürfen. Sich das bewusst zu machen, ist höchst inspirierend.

Auch wenn wir manchmal feststellen müssen, dass das Spiel des Lebens zeitweise eine ganz ernste Angelegenheit ist.

Also, überlegen wir uns doch gut, was wir uns wünschen und wofür wir danken. Wunderbare Gespräche, ein gemeinsames zubereitetes Essen und einfach das Beieinandersein kann nicht durch unzählige Geschenke ersetzt werden, die vielleicht ein paar Tage später umgetauscht oder gar vergessen werden.

Haben Sie viele gute Gedanken, glückliche Stunden und ein schönes 2023!

Herzlichst Ihr
Correctum Verlag
E. Killing-Overhoff

Impressum

Correctum Verlag
Erika Killing-Overhoff
Postfach 4008, 58426 Witten,
Nolsenstraße 27, 58452 Witten
Tel. 0 23 02 / 58 98 99-0
Fax 0 23 02 / 58 98 99-9
E-Mail info@stadtmag.de · www.stadtmag.de

Herausgeber: Correctum Verlag

Redaktion: Erika Killing-Overhoff (verantwortl.), Antje Dittrich,
Pia Lüdecke, Christian Hirdes, Marcus-Meinolf Dittrich

Anzeigen:
Mediaberatung/Vertriebsleitung
Axel Sieling (verantwortl.)
Tel. 0 23 02 / 80 09 43
Mobil 01 63 / 5 83 37 32
E-Mail axelsieling@stadtmag.de
(gültige Anzeigenpreisliste 2023)



Satz und Layout:
Selisky Design
Stahlbaustraße 8
44577 Castrop-Rauxel
Tel. 0 23 05 / 35 80 30
E-Mail info@selisky.de, www.selisky.de

Druck:
Bonifatius GmbH Druck-Buch-Verlag
www.bonifatius.de

Titelbild:
Aktiv und entspannt; Foto: Ri Butov auf Pixabay

Alle in dieser Zeitschrift erschienenen Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, auch Übersetzungen vorbehalten. Reproduktionen jeder Art, auch der vom Verlag gestalteten Anzeigen, bedürfen der schriftlichen Genehmigung des Verlages. Für unverlangt eingesandtes Bild- und Textmaterial wird keine Haftung übernommen. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Eine Gewähr für die Richtigkeit der Veröffentlichung kann trotz sorgfältiger Prüfung nicht übernommen werden.

Das nächste Stadtmagazin
erscheint Mitte März 2023.
Redaktionsschluss ist am
28. Februar 2023.



Bahnhofstr. 291
44579 Castrop-Rauxel
Tel. 0 23 05 / 9 41 50 90
www.hausdertrauer-cr.de

Der Weg zu uns spart viele Wege



Eichenweg 20
44579 Castrop-Rauxel
Tel. 0 23 05 / 7 92 71
www.blumen-melzner.de



Inhalt

Ein Jahr voller Turbulenzen
Im Gespräch mit Energieberaterin Petra Kerstan 6

Klimawandel vor der Haustür! Was kann ich tun? 7

Wärmebrücken auf der Spur 8

Neue eServices der Arbeitsagentur machen
viele einfacher 9

Leben und arbeiten in der ›Protea wohnen
am Grutholz‹ 10

Medical Adventure Room: Abenteuer Klinikalltag. 11

Kinderrätsel 12

Start in die Schulranzen-Saison 13

Erstaunliche Abenteuer:
›Maulina‹ kommt ins Theater 14

Tipps für Kids 14

Räume gestalten – Lebensraum schaffen 16

Frühlingsluft genießen ohne ungebetene Gäste. 18

Ratgeberbeitrag: Die gesetzliche Erbfolge 19

Mitten aussem Leben ODER Ratta, ratta 20

Weiter fahren für weniger Geld 21

Aktiv und entspannt ins neue Jahr 22

Bioverträglich: Metallfreie Keramik-Implantate 24

ZAHN ZENTRUM+ HERNE.

DRES. SZOSTAK

PRAXIS FÜR ZAHNERHALTUNG & ZAHNÄSTHETIK



»Wir bieten Ihnen eine erstklassige zahnmedizinische Versorgung und unsere umfassende persönliche Betreuung in einem Ambiente, das zum Wohlfühlen einlädt.«



ALLE INFOS UND PREISE HIER > www.zahnzentrum-herne.com

Castroper Straße 387 • 44627 Herne • ☎ 02323 393 00 • 📍 direkt an der Praxis

Inhalt

Seit 16 Jahren zertifiziert: Darmzentrum
am St. Rochus Hospital 25

Die Kraft der Stimme 26

GLOBUS in Castrop-Rauxel – Treffpunkt und
Begegnungsstätte in der Region 27

Winterliche Gerichte für Körper, Geist und Seele 28

Taekwon Do Sportverein Castrop-Rauxel e. V.
Atmosphäre des Wohlbefindens 30

Jule Springwald erzählt: Meistergeister 32

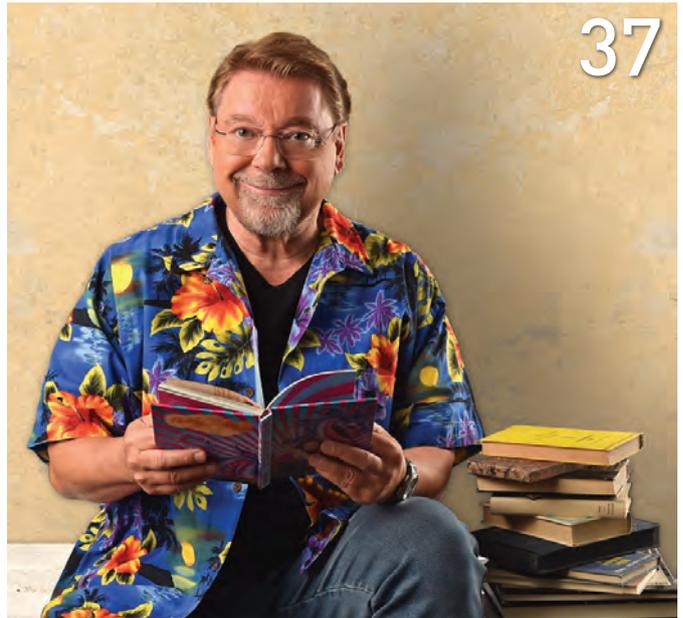
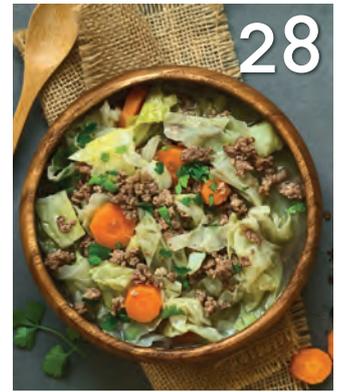
Spieglein, Spieglein an der Wand
Im Gespräch mit Slammerin Jouhaina Lahchaichi 34

Kunst meets Castrop 35

Buchtipps aus der Redaktion 36

Dies & Das 37

Rätselspaß 39



© Foto: Alex - stock.adobe.com

WIR SUCHEN DICH

Rechtsanwalts- und Notarfachangestellte sowie
Steuerfachangestellte / Steuerfachwirte (m/w/d)
als Verstärkung für unser Team.



HÖNINGER | FAHNENSCHMIDT | KREISKORTE
- Bürogemeinschaft Recht & Steuern -



☎ 02305 / 923480 Bahnhofstraße 67 • 44575 Castrop-Rauxel • hfk-recht-steuern.de ☎ 02305 / 358490

Ihr kompetenter Partner in Häuslicher Kranken- und Altenpflege:



☎ 02305 / 9 21 33-20

Tagespflege • Pflegedienst • Hauswirtschaft
Essen auf Rädern • Hausnotruf



Häusliche Pflege in guten Händen

**Diakoniestation
Castrop-Rauxel**
Biesenkamp 24
44575 Castrop-Rauxel



Ein Jahr voller Turbulenzen

Im Gespräch mit Energieberaterin Petra Kerstan

Ukrainekrieg, Energiekrise, Strompreisexlosion: Petra Kerstan, die neue Energieberaterin der Verbraucherzentrale NRW in Castrop-Rauxel, blickt auf ein erstes Jahr voller Turbulenzen zurück.



Petra Kerstan

»Der Ansturm war kaum zu bewältigen«

»Ich hatte die Stelle im Oktober 2021 angetreten und mich kaum eingewöhnt, da stiegen die Gaspreise durch die wachsende Nachfrage in Folge der Coronapandemie und der Diskussion um Nord Stream 2«, berichtet die 57-jährige Recklinghäuserin. »Verschärft wurde die Situation dann durch den Ukrainekrieg. Kurz darauf startete das Förderprogramm für Photovoltaik in Castrop-Rauxel, was den Informationsbedarf zusätzlich anheizte. Neben den vielen Bürgerinnen und Bürgern, die sich Sorgen um ihre Stromrechnung machten, kamen vermehrt Menschen, die sich für erneuerbare Energien und Wärmepumpen interessierten. Der Ansturm war kaum zu bewältigen, weshalb wir ergänzende Onlineformate ins Leben riefen wie »Energie kompakt« – tägliche kostenlose Kurzvorträge zu brisanten Themen mit anschließender Fragerunde.«

Altbausanierung: »Was ist mit Blick auf die Zukunft energetisch sinnvoll?«

Petra Kerstan ist studierte Architektin und Gebäudeenergieberaterin. Als solche ist sie bereits seit 2008 auf Honorarbasis für die Verbraucherzentrale NRW im Einsatz. »Bemühungen zum Energiesparen und für mehr Klimaschutz sind keine neue Erfindung. Diese Themen waren schon immer relevant und oft Bedingung, um Fördermittel zu beantragen. Die fachliche Herausforderung dabei ist, individuelle Fragestellungen in ihrem Gesamtzusammenhang vor dem Hintergrund des jeweiligen Gebäudes zu betrachten. Beispiel: Sie ha-

ben ein Haus geerbt, können aber keine Komplettsanierung stemmen. Außerdem ist das Baby unterwegs. Also beschließen Sie, sich auf das Notwendigste zu beschränken und erst einmal die oberste Geschossdecke zu dämmen und nicht die schrägen Dachflächen. Eine eher kleine Maßnahme, die jedoch ganzheitlich gedacht werden muss. Vielleicht soll der Dachboden ja irgendwann zum Kinderzimmer ausgebaut werden? Hier gilt es abzuwägen: Was gibt das Budget her? Und was ist mit Blick auf die Zukunft energetisch sinnvoll?«

Hoher Verbrauch: »Woran liegt es, und wie kann ich es verhindern?«

Das kostenfreie, neutrale Informationsangebot der Verbraucherzentrale in Castrop-Rauxel richtet sich aber natürlich nicht nur an Hauseigentümer*innen, sondern auch an Mieter*innen, die angesichts der Krise mit einfachen Mitteln Kosten sparen möchten. Nach Terminvereinbarung können sie sich telefonisch, per Videokonferenz oder vor Ort in der Mühlengasse beraten lassen. »Viele Menschen haben derzeit nur die Preissteigerungen im Blick – vielleicht ist aber auch der eigene Verbrauch gestiegen«, so Petra Kerstan. Ihr Tipp: »Über die Seite www.stromspiegel.de können Sie sich anhand von Kriterien wie Größe der Wohnung oder Personen im Haushalt in eine Verbrauchsklasse einstufen. Ist der tatsächliche Verbrauch deutlich höher, stellt sich die Frage: Woran liegt es, und wie kann ich es verhindern?« Zweitens rät sie den Verbraucher*innen, den eigenen Zählerstand im Auge zu be-

halten. »Verschaffen Sie sich eine Übersicht über die verschiedenen Verbrauchszeiträume, etwa im Homeoffice, in der Nacht oder am Wochenende. Welche elektrischen Geräte sind in diesen Zeiten in Betrieb oder auf Standby? Daraus lassen sich wiederum Einsparmöglichkeiten ableiten.«

Heizen: »Geringe Raumtemperatur kann Schimmel begünstigen«

Ein weiteres Thema mit viel Diskussionsbedarf ist in den kälteren Monaten das Heizen. Faustregeln wie »Ein Grad weniger spart sechs Prozent Energie« sind aus Sicht der Energieexpertin nur bedingt alltagstauglich. »Zum einen ist Kälteempfinden immer relativ. Eine Temperatur, die in einer gut gedämmten Wohnung als angenehm empfunden wird, kann in einem Altbau schon zu niedrig sein, vor allem wenn man beispielsweise im Homeoffice am Schreibtisch sitzt. Darüber hinaus kann eine zu geringe Raumtemperatur Schimmel begünstigen. Anstatt die Heizung im Wohnzimmer voll aufzudrehen und das Schlafzimmer auskühlen zu lassen, sollte man lieber die gesamte Wohnung durchgängig auf neunzehn Grad bringen. Wichtig ist, dass Heizkörper nicht durch Möbel oder Vorhänge verdeckt werden, damit sie ihre Wärme ungehindert in den Raum abgeben können. Auch der Thermostatkopf sollte freiliegen.«

Lüften: »Kurz, aber kräftig«

Um Schimmelbefall vorzubeugen, sollten Mieter*innen und Hausbesitzer*innen auch ihr Lüftungsverhalten unter die Lu-

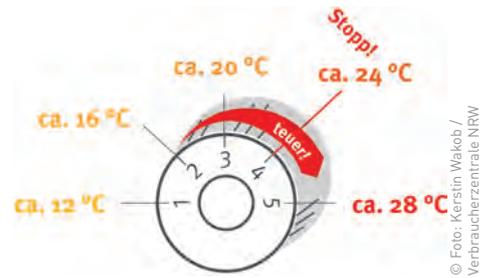


Praktisch: Videoberatung

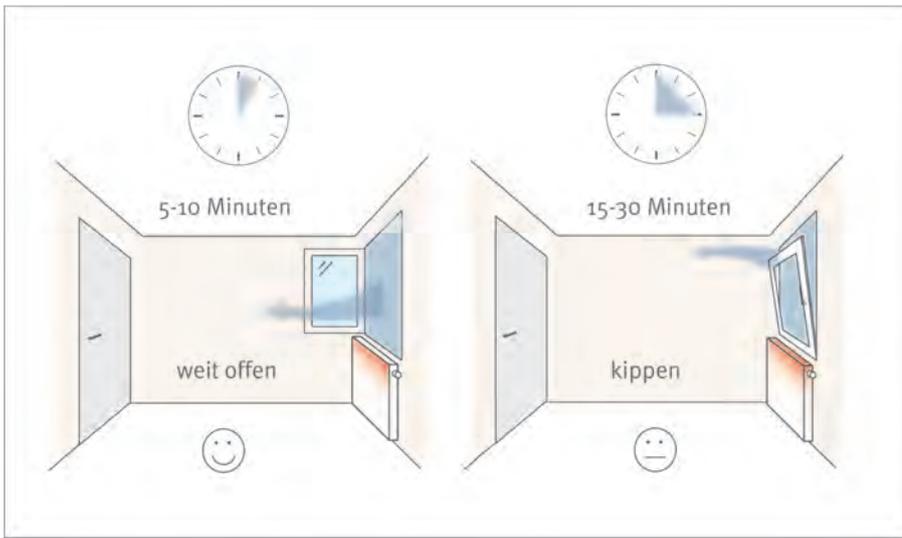
pe nehmen. Kurz, aber kräftig, lautet die Devise – alle zwei bis drei Stunden für drei bis fünf Minuten Stoßlüften ist optimal. »Das Fenster nicht auf Kipp stellen, sonst kühlen die Bauteile aus«, warnt Petra Kerstan. »Nach dem Duschen sollte nicht in den Nachbarraum, sondern immer durch das Fenster nach draußen gelüftet werden – selbst wenn es draußen regnet. Die Tür sollte dabei möglichst geschlossen bleiben.« Sie erklärt: »Wärme bewegt sich immer von der warmen zur kalten Seite. Zieht die warme, feuchte Luft nach dem

Duschen in die Wohnräume, schlägt sich das Kondensat an den Wänden nieder, was einen Nährboden für Schimmel liefert.«

»Wir wollen rechtzeitig helfen«
Wer mehr über Themen wie Stromsparen, richtiges Heizen und Lüften, Heizungstausch, Altbausanierung, erneuerbare Energien und Fördermittel erfahren möchte, kann über die Beratungsstelle der Verbraucherzentrale NRW in Castrop-Rauxel einen individuellen Gesprächstermin mit Energieberaterin Petra Kerstan



vereinbaren. Das kostenfreie Angebot gilt auch für Gruppen. In Kooperation mit der VHS Castrop-Rauxel veranstaltet die Verbraucherzentrale darüber hinaus Vorträge und Seminare zum kleinen Preis. Hinsichtlich des turbulenten letzten Jahres wünscht sich Petra Kerstan für 2023 vor allem eines: »Dass wir mehr Mieterinnen und Mieter erreichen – je eher desto besser. Wir wollen rechtzeitig helfen – nicht erst, wenn die nächste hohe Stromrechnung ins Haus flattert.«



Infos & Termine
Energieberatung Castrop-Rauxel
Verbraucherzentrale NRW e. V.
Mühlengasse 4 · 44575 Castrop-Rauxel
Tel. 0 23 05 / 6 98 79 05
castrop-rauxel.energie@verbraucherzentrale.nrw
www.verbraucherzentrale.nrw/castroprauxel

Klimawandel vor der Haustür!

Was kann ich tun?

Welche Auswirkung hat der Klimawandel auf unseren privaten oder beruflichen Alltag? Worauf müssen wir uns einstellen und wie können wir gemeinsam mit anderen ins Handeln kommen? Der VHS-Kurs ›Klimafit‹ möchte Wissen vermitteln und Handlungsmöglichkeiten aufzeigen.

Dass die Folgen des Klimawandels auch Deutschland betreffen, hat sich in der jüngsten Vergangenheit vermehrt gezeigt: Extreme Hitze, Dürreperioden, Starkregen und Überflutungen kommen auch bei uns immer häufiger vor. Inzwischen sind Klimaschutz und Klimaanpassung eine zentrale Aufgabe der Kommunen. Aber sie können die Herausforderung nicht alleine bewältigen. Auch wir Bürgerinnen und Bürger sind gefragt. Um Laien über das Thema aufzuklären und ihnen einen Leitfaden an die Hand zu geben, haben WWF Deutschland und der Helmholtz-Forschungsverbund Regionale Klimaänderungen und Mensch den Kurs ›Klimafit‹ ent-

wickelt. Gefördert wird das Projekt vom Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz im Rahmen der Nationalen Klimainitiative. Ab März startet die Reihe bei uns in Castrop-Rauxel.

An sechs Kursabenden werden die Teilnehmenden mit den wissenschaftlichen Grundlagen und Hintergründen zum Thema Klimawandel vertraut gemacht. Darüber hinaus gibt das Seminar unter Leitung von Energieberaterin Petra Kerstan Anregungen zum gemeinsamen Handeln und lässt externe Expert*innen zu Wort kommen. Die erfolgreiche Teilnahme wird mit einem Zertifikat ausgezeichnet.

Smartphone, Tablet oder Laptop. Die Kursgebühr beträgt 20 Euro. Neugierig? Da das Angebot auf maximal 20 Personen beschränkt ist, sollten Sie nicht lange zögern und sich schnell bei der VHS anmelden.

›Klimafit‹
16.03. · 30.03. · 26.04. · 10.05. · 24.05. · 15.06.
je 18–21 Uhr · VHS Castrop-Rauxel / Seminarraum

›Klimafit‹ richtet sich an alle Interessierten. Es werden keine besonderen Vorkenntnisse benötigt. Mitzubringen ist lediglich ein internetfähiges Endgerät wie



Infos & Anmeldung:
Volkshochschule Castrop-Rauxel
Tel. 0 23 05 / 5 48 84 10
vhs@castrop-rauxel.de
www.castrop-rauxel.de/vhs
www.klimafit-kurs.de

Wärmebrücken auf der Spur

CASKlimahelden und Mein Ickern e. V. laden zum Thermografie-Rundgang

Dem Klimawandel entgegenzutreten, ist keine Aufgabe für Einzelkämpfer. Nur gemeinsam als Team können wir der Entwicklung begegnen. Aus diesem Grund hat die Stadt Castrop-Rauxel die Kampagne CASKlimahelden ins Leben gerufen: Expert*innen der Stadtwerke informieren und beraten verstärkt im Bereich der energetischen Sanierung von Gebäuden, da hier besonders viele Einsparpotenziale schlummern. Das neue Jahr beginnen die CASKlimahelden und der Bürgerverein Mein Ickern e. V. mit einem Thermografie-Rundgang durch Ickern.



Am 26. Januar um 18.30 Uhr treffen sich interessierte Bürgerinnen und Bürger zunächst am Wohnhaus an der Groppenbachstraße 65. Hier sowie vor neun weitere

ren Gebäuden werden Thermografie-Aufnahmen erstellt, die den energetischen Zustand der Häuser darstellen. Die Wärmebildkamera zeigt auf, wo ein Haus Wärme

verliert, wo sogenannte Wärmebrücken sind. Gleichzeitig erhalten die Teilnehmenden Tipps und Hinweise, wie sie die Wärmebrücken verringern können, um Energiekosten zu senken. Geleitet wird der Rundgang von dem zertifizierten Gebäudeenergieberater Bernd Horstmann.

Die Aktion ist nur eine von vielen Veranstaltungen im Kalender der CASKlimahelden. Zusammen mit ihren Mitstreitern wie dem EUV Stadtbetrieb, der Verbraucherzentrale NRW sowie weiteren lokalen Kooperationspartnern wird die Initiative auch 2023 wieder vielfältige Beratungs- und Unterstützungsangebote rund ums Thema schaffen, von kostenloser Energieberatung durch die Stadtwerke bis hin zu Informationsevents mit unterschiedlicher thematischer Ausrichtung wie Heizungsanpassung, Fenster- und Gebäudedämmung, Photovoltaik, E-Mobilität, barrierefreies Sanieren oder Förderprogramme.

Thermografie-Rundgang durch Ickern

CASKlimahelden · 26.01. · 18.30 Uhr
Groppenbachstraße 65
Anmeldung vorstand@mein-ickern.de

Weitere Infos:

Bernd Horstmann · Tel. 0 23 05 / 94 77-22
E-Mail bernd.horstmann@swcas.de
www.casklimahelden.de

Wir suchen Dich als **Call Center Agent** (m/w/d)

Standort:
Essen
Oberhausen
Castrop-Rauxel
Dortmund

- ✓ 1500,- € Startprämie
- ✓ unbefristeter Arbeitsvertrag
- ✓ Du arbeitest da, wo Du Dich wohlfühlst
- ✓ Attraktive Mitarbeiteraktionen

Die Vielfalt der 020-EPOS GmbH jetzt entdecken
www.020epos.de

STOPP HUNGER
PATE WERDEN - LEBEN RETTEN

World Vision
Zukunft für Kinder

www.worldvision.de

Neue eServices der Arbeitsagentur machen vieles einfacher

Während der Corona-Pandemie waren viele Behördengänge nicht möglich. Auch die Agentur für Arbeit hat ihr Angebot angepasst. So konnten sich Menschen auch online arbeitslos oder arbeitssuchend melden. Die Vorteile dieser Online-Services hat die Arbeitsagentur beibehalten und mit zusätzlichen Funktionen noch viel komfortabler ausgebaut. Hierüber sprach das Stadtmagazin mit Stefan Bunse, dem Leiter der Geschäftsstelle Castrop-Rauxel der Arbeitsagentur Recklinghausen.



Stefan Bunse, Leiter der Geschäftsstelle Castrop-Rauxel der Arbeitsagentur Recklinghausen

Herr Bunse, wer arbeitslos wird, muss sich schon vor Beginn der Arbeitslosigkeit arbeitslos melden. Ist das noch so?

»Melden muss man sich nach wie vor, aber das persönliche Erscheinen bei der Agentur für Arbeit zu diesem Zweck ist nicht mehr zwingend erforderlich, gleichwohl aber nach wie vor möglich. Wer sich arbeitslos melden möchte, kann das nun bequem von zu Hause

eServices ...

... online und bequem von zu Hause aus nutzbar:

- Arbeitslosengeld-Antrag
- Veränderungsmitteilung
- Arbeitssuchendmeldung
- Online Terminvereinbarung zum Gespräch in der Arbeitsvermittlung
- Kommunikation mit Ihrem/Ihrer Arbeitsvermittler*in oder Berufsberater*in



<https://www.arbeitsagentur.de/eservices>

Servicehotline

Tel. 08 00 / 4 55 55 00

Tel. 0 23 61 / 40 10 00

Castrop-Rauxel@arbeitsagentur.de

aus online tun, über die Website der Arbeitsagentur Recklinghausen findet man sofort unsere unterschiedlichen eServices. Dort können auch online Termine vereinbart werden. So können unnötige Wartezeiten vermieden werden.«

Mit welchen Fragestellungen kommen die Menschen zu Ihnen?

»Es geht neben der Arbeitsvermittlung um Beratung, um Berufswegplanung, um Abbau von Beschäftigungshürden. Für Ausbildungsplatzsuchende und Beschäftigungssuchende. Was brauche ich, um mich für die Herausforderungen des sich immer schneller verändernden Arbeitsmarktes fitzumachen – oder zu halten? Hier spielt das Thema Qualifizierung eine große Rolle.«

Und das alles ist jetzt auch online und mobil möglich?

»Genau! Sie können zum Beispiel jede Beratung auch als Videoberatung erhalten. Unser Wunsch ist es, den Kund*innen schnelle, niederschwellige und flexible Kommunikationswege zu schaffen. Aus diesem Grund bauen wir unsere Digitalisierung zum Kundenvorteil immer weiter aus. Wichtigster Baustein dabei ist die Kunden-App ›BA-mobil‹, mit der jederzeit und an jedem Ort eine sichere Kommunikation zwischen dem Kunden und der Agentur für Arbeit möglich ist. Zudem können Sie virtuell auf Ihre beiden Postfächer – Vermittlung und Leistung – zugreifen und sich Termine, Vermittlungsvorschläge und Stellenempfehlungen ebenso wie Bescheide und Nachweise anzeigen lassen. Durch die sogenannte ›Ende-zu-Ende-Verschlüsselung‹ ist gewährleistet, dass keine Unbefugten sensible Daten einsehen können.«

Was kann die BA-mobil-App noch?

»Bei unseren bisherigen ›BA-mobil‹-App-Nutzern kommt die App hervorragend an. Sie ist zeitgemäß und erleichtert und beschleunigt eben vieles. Daher wird die App und deren Leistungsumfang auch ständig weiter ausgebaut. Inzwischen kann man auch den Bearbeitungsstand seines Arbeitslosengeld-Antrages per App einsehen und nachverfolgen.«

Gibt es über die App hinaus noch weitere eServices?

»Schauen Sie einfach mal auf unsere Homepage. Auch dort können Sie sich online arbeitslos oder auch arbeitssuchend melden, sich über Berufe und Studiengänge informieren, Kindergeld oder eine Probebeschäftigung beantragen und noch viel mehr. Das gilt im Übrigen auch für Arbeitgeber. Auch sie können beispielsweise einen Arbeitsentgeltzuschuss online beantragen. Wir beraten gerne dazu.«

BA-mobil-App: Sie haben ein BA-Benutzerkonto (Profil) und einen persönlichen Ansprechpartner in Ihrer Agentur für Arbeit? Nutzen Sie einfach Ihre gewohnten Zugangsdaten.



Leben und arbeiten in der »Protea wohnen am Grutholz«

und im Kurzzeitpflegezentrum Castrop-Rauxel der Protea Castrop-Rauxel GmbH

Der Umzug in ein Pflegeheim ist für hilfsbedürftige ältere Menschen ein großer Schritt. Neben der Qualität der pflegerischen Versorgung sind es Aspekte wie Beschäftigung, Gemeinschaft und Wertschätzung, die das neue Leben in der Einrichtung ausmachen. In der »Protea wohnen am Grutholz« und im Kurzzeitpflegezentrum Castrop-Rauxel der Protea Castrop-Rauxel GmbH finden daher gleich zweimal täglich betreute Angebote für die Bewohnerinnen und Bewohner statt.

»Unsere Seniorinnen lieben es, Rezepte aus alten Zeiten auszutauschen«

»Essen, Kochen und Backen ist hier im Haus ein präzentes Thema«, berichtet Pflegedienstleiter Michael Helfenbein. »Gerade sind Kokosmakronen im Ofen. Unsere Seniorinnen lieben es, Rezepte aus alten Zeiten auszutauschen und in Erinnerungen zu schwelgen, etwa an vergangene Feiern, besonders gelungene Festtagsmenüs oder das Plätzchenbacken mit den Kindern. Auch an frühere Reisen und Urlaube wird gerne zurückgedacht. Wir versuchen, diese Vorlieben in unsere Betreuung aufzunehmen, zum Beispiel durch Spielerunden mit »Stadt, Land, Fluss«, saisonale Festivitäten oder Kochaktionen.«



Hier ist immer etwas los: Senioren-Olympiade im Sommer

Rollator-Parcours und Senioren-Olympiade

Wer sich gerne sportlich betätigt, kommt bei Protea ebenfalls auf seine Kosten. Bewegungsangebote wie gemeinsame Spaziergänge oder Sitzgymnastik mit Bällen richten sich nicht nur an rüstige Bewohner*innen. Auch wer auf einen Rollstuhl oder Rollator angewiesen ist, kann hier teilnehmen. »Im Sommer hatten wir Mitarbeiter des TÜV zu Gast, die einen Rollator-Parcours mit Hindernissen im Hof veranstaltet haben«, erzählt Michael Helfenbein. »Ein

weiteres Highlight war unsere Senioren-Olympiade, bei der sich die Kandidaten an verschiedenen Stationen in Sachen Schnelligkeit und Geschicklichkeit spielerisch messen konnten. Der Sieger durfte sich über einen Gutschein für unseren hauseigenen Kiosk freuen. Solche Aktivitäten sind nicht nur ein großer Spaß, sie halten auch körperlich fit und dienen der Sturzprävention.«

»Wir geben den Versuch nie auf«

Für demenziell erkrankte Menschen und Palliativpatient*innen finden vielfältige Aktivitäten auch als Einzelbetreuung statt. »Selbst bei bettlägerigen Bewohner*innen ist es möglich, sie zu mobilisieren und ihnen durch Vorlesen oder Gespräche Freude und Abwechslung zu bieten«, weiß der Pflegedienstleiter. »Natürlich gibt es immer mal wieder Menschen, die sich isolieren und eine Betreuung ablehnen. Wir geben den Versuch, sie einzubeziehen, aber nie auf, und machen ihnen immer wieder neue Angebote. Manchmal klappt es dann plötzlich bei einer bestimmten Pflegekraft, die einen Draht zu der Person findet, weil einfach die Chemie stimmt. Oft erfährt man auf diesem Wege doch noch die Geschichte des Betroffenen: dass derjenige zum Beispiel gerade seine Frau verloren hat und deshalb so zurückgezogen ist.«

»Wir suchen superengagierte Kräfte!«

Aktuell kümmern sich viele Mitarbeiter*innen im Bereich Pflege, Betreuung, Haustechnik, Verwaltung und Hauswirtschaft auf zwei Stationen um rund 55 Bewohner*innen. Zwei weitere Stationen sollen bald eröffnet werden. Verstärkung ist somit nach wie vor gefragt. »Wir suchen superengagierte, dynamische Mitarbeiter*innen!«, so Michael Helfenbein. »Nicht nur Pflegefachkräfte, sondern auch zusätzliche Hilfskräfte, Auszubildende und Betreuungskräfte.« Was Interessent*innen mitbringen sollten? »Empathie! Das ist ein Job, auf den man Lust haben sollte. Wer in den Beruf reinschnuppern möchte, kann gerne bei uns hospitieren.« Im Gegenzug wird



Michael Helfenbein

Mitarbeiter*innen bei Protea einiges geboten: »Wir sind ein neues, sehr modernes Haus mit einem jungen, motivierten Team und unterstützen Weiterbildungen jeglicher Art.« Michael Helfenbein selbst wechselte mit 28 aus dem Kfz-Bereich in die Altenpflege. »Ich habe mit einem Praktikum angefangen – heute bin ich Pflegedienstleiter. Daran sieht man: Die Pflege bietet viele Möglichkeiten!«



**Ruf uns
an, wir
brauchen
Dich!**

**Protea wohnen am Grutholz &
Kurzzeitpflegezentrum
Castrop-Rauxel**

Grutholzallee 57 · 44577 Castrop-Rauxel

Tel. 0 23 05 / 53 71 20-0

wohnen-am-grutholz@protea.care

www.protea.care/protea-wohnen-am-grutholz

Medical Adventure Room: Abenteuer Klinikalltag

Premiere für ein ungewöhnliches Weiterbildungsangebot für Mitarbeitende der Ev. Krankenhausgemeinschaft

Premiere in der Innerbetrieblichen Fortbildung der Ev. Krankenhausgemeinschaft: Zum ersten Mal öffneten sich die Pforten zum Medical Adventure Room! Weiterbildung als Abenteuer – diesen neuen Ansatz hat Neslihan Cörten (Fachberatung Pflege, EvK Castrop-Rauxel) mit Unterstützung von Kerstin Stefanides (Innerbetriebliche Fortbildung) entwickelt. Sie wollten ausprobieren, ob das aus dem Freizeitbereich bekannte Prinzip des Escape Rooms auch in der Krankenhaus-Fortbildung funktioniert.



Neslihan Cörten (li.) und Kerstin Stefanides bereiten hier das Setting für den Medical Adventure Room vor.

Es durfte gerätselt, um die Ecke gedacht und auch gelacht werden. Zehn Teams mit insgesamt 45 Teilnehmenden aus unterschiedlichen Berufsgruppen hatten sich eingefunden, um gemeinsam anzutreten. Denn nur im Team konnte es gelingen, den Code des »Medical Adventure Room« zu knacken. Die Spannung war groß, doch ziemlich schnell war klar: Wenn alle Gruppenmitglieder an einem Strang ziehen, sind die Aufgaben gut zu lösen.

Das Thema der ersten Weiterbildung lautete »Risikomanagement – Mitarbeiter- und Patientensicherheit«, ein Thema, das für alle Beschäftigten der Ev. Krankenhausgemeinschaft an erster Stelle steht. Regelmäßige Fortbildungen dienen hier der Auffrischung bzw. der Aktualisierung des bestehenden Wissens. Normalerweise erwartet die Teilnehmenden dann ein klassischer Vortrag. Doch dieses Mal waren es drei verschlossene Räume, aufgebaut nach dem klassischen Escape-Room-Setting, u. a. mit der nachgestellten Situation in einem Patientenzimmer.

Die zehn Teams übertrafen sich gegenseitig, was die Schnelligkeit der Aufgabenlösung betraf. Strahlender Sieger war am Ende ein Team des EvK Herne. Aber auch bei Kerstin Stefanides (IBF) war die Freude groß, als sie im Anschluss an die Veranstaltung die Bewertungsbögen studierte und sah, dass das neue Fortbildungsformat Bestnoten erhalten hatte. »Es ist eine Bestätigung für das Konzept des aktiven Lernens, das wir hier verfolgt haben und das erwiesenermaßen oftmals zu einer wesentlich stärkeren Verfestigung von Wissen führt«, stellte B.A.-Pflégewissenschaftlerin Neslihan Cörten fest, die sich ebenfalls darüber freute, dass ihre Idee bei den Mitarbeitenden so gut angekommen war. Gemeinsam wollen die beiden Frauen nun das Prinzip des Medical Adventure Rooms weiter ausbauen, um bald mit einem neuen Thema die Mitarbeitenden auf Wissens-Abenteuertour zu schicken.



Rätseln, um die Ecke denken und viel Spaß haben: Die Teams gingen mit Freude und großer Begeisterung die Lösung der Aufgaben an.



Evangelisches Krankenhaus Castrop-Rauxel

Grutholzallee 21
44577 Castrop-Rauxel

02305.102-0





Buchstaben Wirr-Warr

Lösung: Schneeball

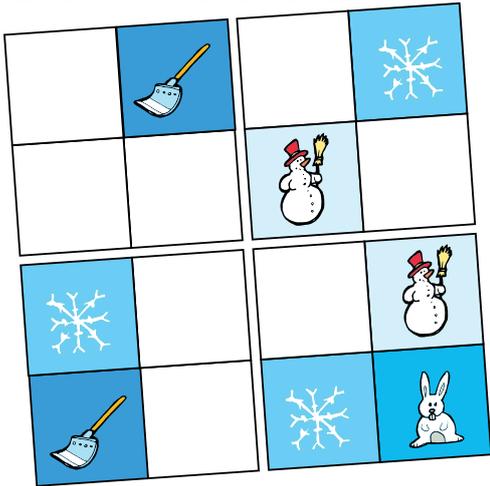
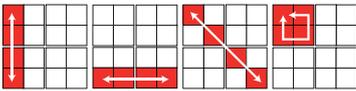
Hier sind einige Buchstaben ganz schön durcheinandergekommen. Wenn du alle Buchstaben mit einem schwarzen Punkt ausmalst und ordnest erhältst du das Lösungswort.

Labyrinth



Mini-Sudoku

In jeder senkrechten, waagerechten und diagonalen Reihe und in jedem Viererfeld muss jedes Motiv genau einmal vorkommen.



Lösung:

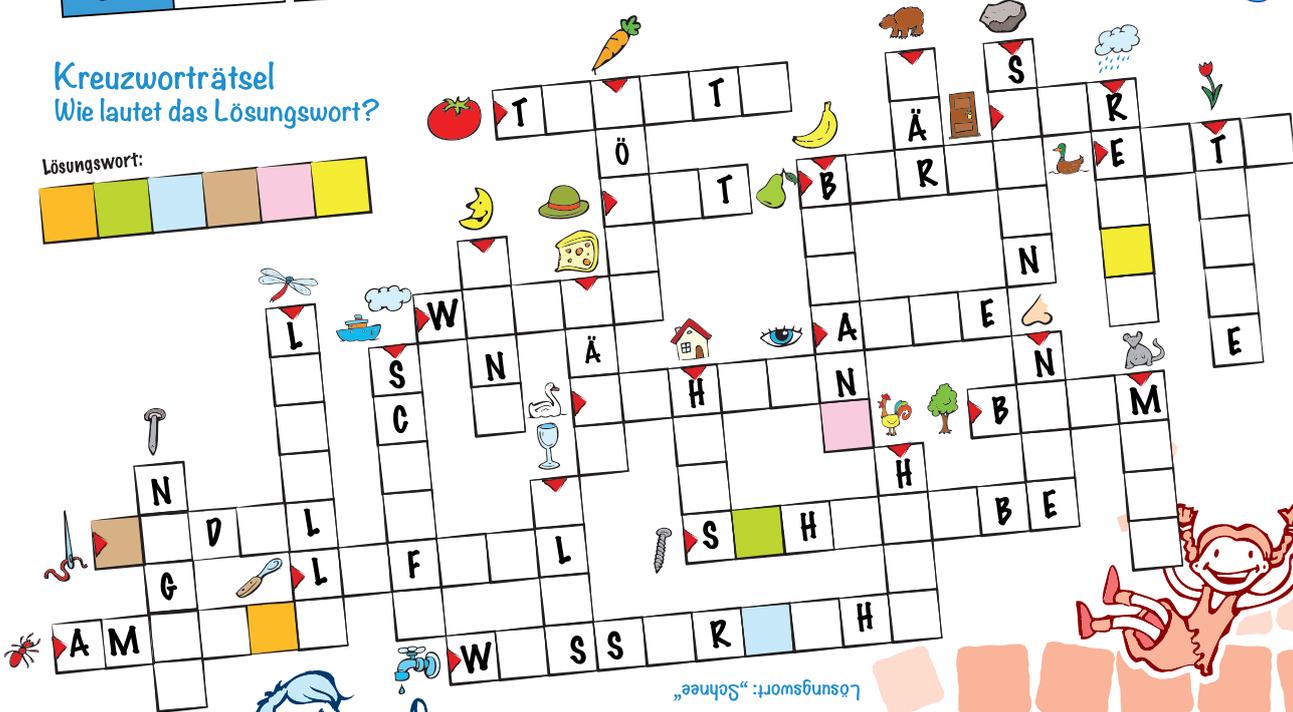
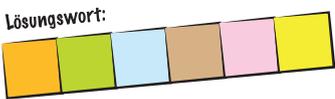


Puzzleteil suchen
Welches Teil fehlt hier?

Lösung: Puzzleteil C

Kreuzworträtsel

Wie lautet das Lösungswort?



Lösungswort: "Schnee"



Start in die Schulranzen-Saison

Es ›wiehert‹ und blinkt im Klassenzimmer

Bis zur Einschulung der i-Männchen im Sommer ist es zwar noch etwas hin, doch im Schreibwarenfachgeschäft Lach herrscht schon jetzt Hochbetrieb. Die neuen Ranzen sind da, und viele Eltern schauen mit ihren Kindern vorbei, um sich für den Schulstart einzudecken. Wer hier an langweilige, kastige Tor-nister denkt, hat die letzten 30 Jahre verpasst. ›Wiehernde‹ Einhörner und blinkende Raumschiffe sind die Trends im Klassenzimmer.

»Wir führen eine große Auswahl an Schulranzen in verschiedensten Formen und Farben«, sagt Fachberaterin Simone Sandforth. »Wobei sich viele Modelle individuell gestalten und verändern lassen – schließlich wandelt sich auch der Geschmack des Schulkindes mit der Zeit. Marken wie Ergobag, Der Die Das, Scout oder Step by Step haben das erkannt und bieten Special Kletties, Magnete oder Buttons mit unterschiedlichen Motiven, farbig leuchtenden Lichtern und Soundeffekten, die das Kind nach Lust und Laune austauschen kann.«

Weil die neue Schultasche aber natürlich nicht nur gut aussehen soll, sondern auch bequem zu tragen sein muss, erfolgt zunächst eine ausführliche fachliche Beratung inklusive Anprobe. Die individuelle Beratung nimmt Zeit in Anspruch, weshalb eine vorherige Terminvereinbarung ratsam ist. »Unsere Ranzen wiegen leer zwischen 800 und circa 1.250 Gramm, jedoch testen wir immer unter realistischen Bedingungen, also mit Gewicht«, erklärt Simone Sandforth. »Erst wenn wir ein Modell ausgesucht haben, das vernünftig sitzt, werden Muster und Motive ausgewählt.«

Praktisch: Die Schulranzen sind größenverstellbar und wachsen mit den Kindern mit. Zusätzliche Reflektoren sorgen für mehr Sicherheit auf dem Schulweg. Darüber hinaus gibt es zu jedem Modell das passende Zubehör wie z. B. Schultüte, Brotdose, Trinkflasche und Brustbeutel.

Und auch für die Älteren ist gesorgt. »Für die weiterführende Schule bieten wir eine schöne Auswahl an Rucksäcken«, ergänzt Fachberaterin Gabriele Krupop.



Simone Sandforth (li.) und Gabriele Krupop kennen die Trends im Klassenzimmer. Derzeit angesagt: Ranzen mit austauschbaren Magneten und Kletties.

Die Einschulung 2023 kann kommen!

~ Riesen-Auswahl verschiedener Hersteller.
~ kompetente Beratung rund um Sicherheit und rückengerechtes Tragen.

Wir freuen uns, Sie & die zukünftigen "i-Männchen" in unseren Räumlichkeiten begrüßen zu dürfen.

Step by Step



DER DIE DAS



Scout



ergobag



Schreibwaren  Lach

Münsterstr. 1a - 44575 Castrop-Rauxel
Tel: 02305/24242 schreibwarenlach@t-online.de

Schreibwaren Lach

Münsterstraße 1a · 44575 Castrop-Rauxel
Tel. 0 23 05 / 2 42 42
schreibwarenlach@t-online.de



© Foto: Volker Beushausen

›Maulina‹ kommt ins Theater

Die ›einzigartige, ungewöhnliche, spektakuläre, grenzenlos miraculöse‹ Paulina Schmitt wird nicht ohne Grund Maulina genannt, denn sie ist wütend: Ihre Eltern haben sich getrennt, sie muss ihr geliebtes Zuhause ›Mauldawien‹ verlassen und mit ihrer Mutter nach ›Plastikhausen‹ ziehen. Als wäre das nicht schon genug, muss sie sich auch noch in einer neuen Schule zurechtfinden. Zusammen mit ihrem neuen Freund Paul heckt Maulina aber einen Plan aus, um ihr einstiges Zuhause zurückzuerobern. Doch dann erfährt sie von der unheilbaren Krankheit ihrer Mutter, und alles ergibt plötzlich einen Sinn.



© Foto: Volker Beushausen

Das Westfälische Landestheater inszeniert ›Die erstaunlichen Abenteuer der Maulina Schmitt‹ nach den beliebten Kinderbüchern von Finn-Ole Heinrich. Die Romantrilogie wurde 2015 mit dem Jahres-Luchs von Radio Bremen und Die Zeit ausgezeichnet.

›Ich habe den Text gelesen und wollte es sofort machen‹, schwärmt WLT-Regisseur Felix Sommer. ›Die Sprache ist schön und es ist eine wundervolle Geschichte, die nicht unberührt lässt.‹ Die Ausstattung für das Stück übernimmt Marc Mahn. ›Es gibt in der Geschichte die beiden Welten ›Mauldawien‹ und ›Plastikhausen‹, die wir auf die Bühne bringen werden. ›Mauldawien‹ ist groß und bunt. ›Plastikhausen‹ ist dagegen klein und trostlos‹, verrät er über das Bühnenbild. Am 19. Februar feiert ›Maulina‹ Premiere im Studio.

WLT: ›Die erstaunlichen Abenteuer der Maulina Schmitt‹
Kinder- und Jugendtheater ab zehn Jahren
19.02. · 15 Uhr · Studio



© Foto: Simon Jost / Theaterspiel

Ritterprinzessin zu Gast in der Stadtbibliothek

Prinzessinnen haben alles. Sie werden von allen geliebt. Aber manchmal ist es doch nicht so toll, eine Prinzessin zu sein, sondern furchtbar anstrengend: immer still und gerade sitzen, königlich lächeln und verbeugen. Dazu hat Prinzessin Tilly überhaupt keine Lust mehr. Eines Tages verläuft sich Tonja, die Tochter eines Ritters, in Tillys Zimmer – für beide beginnt ein aufregendes Abenteuer im Kampf um den brüllenden Drachen. Aus dem gegenseitigen Anerkennen ihrer Stärken und Schwächen entsteht zwischen den zwei ungleichen Mädchen eine mutige und ungewöhnliche Freundschaft.

Das Theaterstück von Theater Beate Albrecht über Arm und Reich, Teilen und Zusammenhalten ist für Kinder ab fünf Jahren geeignet. Der Eintritt beträgt 4,- Euro.

Die Ritterprinzessin
01.02. · 16 Uhr · Stadtbibliothek

Figurentheater für kleine Leute

Emil Grünbär, Dollie Einstein und Rüdi von Lieberbaum wohnen in einem Haus im Wald sechs Kilometer von der Stadt entfernt. Ihnen und auch den anderen Tieren des Waldes geht es richtig gut. Doch plötzlich sind Frosch und Hase krank. Und iiiieh, das Wasser stinkt. Was ist da los? Emil und seine Bande verfolgen die Spur bis in die Stadt. Dort verschmutzen Menschen das Wasser! Werden die Tiere es schaffen, die Menschen davon zu überzeugen, mit dem Wasser sorgsam umzugehen?



© Foto: Wodo Puppenspiel

Das Wodo Puppenspiel zeigt ein spannendes Figurentheaterstück zum Thema Umweltschutz frei nach Janosch.

Wodo Puppenspiel: ›Emil Grünbär und seine Bande‹
Figurentheater für Kinder ab fünf Jahren
01.03. · 16 Uhr · Stadtbibliothek



© Foto: Theater Liberi

Atemberaubendes Dschungel-Abenteuer

Willkommen im Dschungel! Im Musical-Highlight ›Tarzan‹ erleben die Zuschauer*innen gemeinsam mit dem Titelhelden ein atemberaubendes Abenteuer. Spektakuläre Eigenkompositionen, Spannung und ein Hauch Romantik sorgen für ein unterhaltsames Live-Erlebnis für Groß und Klein!

Eine Familie erleidet Schiffbruch und wird – kaum an der afrikanischen Küste gestrandet – von wilden Tieren angegriffen. Zurück bleibt ein kleiner Junge, der von der Affendame Kala aufgenommen und wie ihr eigenes Kind großgezogen wird. Doch obwohl Tarzan bei den Affen ein Zuhause und in dem Affenmädchen Tee eine gute Freundin findet, lässt ihn der Anführer Kerchak auch nach Jahren noch spüren, dass er nicht wirklich zu ihnen gehört. Das Gefühl, seinen Platz in der Welt erst noch finden zu müssen, wird stärker, als Tarzan zum ersten Mal auf Menschen trifft ...

Das Theater Liberi inszeniert die altbekannte Geschichte von Edgar Rice Burroughs in einer zeitgemäßen Version. Fantasiervolle Kostüme, eine farbenprächtige Kulisse und atmosphärische Lichteffekte erschaffen die Dschungelwelt, in der Tarzan zu Hause ist. Musikalisch wird dem Publikum eine abwechslungsreiche Reise durch verschiedene Genres geboten. Imposante Arrangements wechseln sich ab mit großen Emotionen.

Theater Liberi: ›Tarzan‹
Familien-Musical
11.03. · 15 Uhr · Stadthalle



© Foto: Niederrhein-Theater

Altes Märchen neu aufgelegt

Viele Kinder kennen König Drosselbart. Das Niederrhein-Theater legt das alte Märchen als Theaterstück auf.

Prinzessin Katharina verunglückt mit ihrer Kutsche im Wald. Ein junger Reiter hilft ihr, doch sie behandelt ihn schnippisch. Im Schloss angekommen, wird sie schon von Freiern erwartet. Sie kann wählen, aber keiner ist ihr gut genug, auch nicht der letzte, jener Reiter aus dem Wald, weil er einen Bart wie eine Drossel hat. Der König beschließt, seiner hochmütigen Tochter den nächsten Bettler, der aufs Schloss kommt, zum Mann zu geben. Es ist ein Spielmann, und sie muss ihm in seine ärmliche Hütte folgen. Ihre Widerborstigkeit verfliegt langsam angesichts der Güte des Mannes. Nachdem dieser ihr einige heilsame Lehren erteilt hat, ändert sie sich, und der Spielmann gibt sich als König Drosselbart zu erkennen. Aus den beiden wird ein glückliches Paar.

Niederrhein-Theater: ›König Drosselbart‹
Theater für Kinder ab fünf Jahren
29.03. · 16 Uhr · Stadtbibliothek

BUCHtipp

Wörter verbinden

Wörter bilden das Fundament unserer Sprache. ›Die Geschichte der Wörter für Kinder‹ erforscht die einzigartige menschliche Fähigkeit, Gedanken mithilfe von Wörtern zu teilen. Kompetent geschrieben von Mary Richards und humorvoll illustriert von Rose Blake, führt das Buch die jungen Leser*innen durch die Geschichte der Wörter und erzählt von Erfindungen, Autorinnen und Autoren und Zivilisationen, die unsere Sprache und die Art der Kommunikation auf der ganzen Welt geprägt haben.

›Die Geschichte der Wörter‹ inspiriert junge kreative Köpfe und hilft ihnen zu verstehen, wie wir kommunizieren, wie wir andere Sprachen erlernen, wie Sprache unsere Identität ausdrückt, welche Sprachen vom Aussterben bedroht sind und wie die Zukunft der Wörter aussieht.

Mary Richards / Rose Blake
›Die Geschichte der Wörter für Kinder‹
Ab acht Jahren
Midas Verlag · 22,00 Euro



Räume gestalten – Lebensraum schaffen

Das Leben ändert sich. Und nun?

Was tun, wenn Sie vor einer neuen Lebenssituation stehen und das ›alte‹ Zuhause auf einmal zu groß oder zu klein ist oder nicht mehr Ihren Bedürfnissen entspricht? Beispiele dafür gibt es viele: Die Kinder ziehen aus. Sie selbst orientieren sich beruflich und geografisch neu, es gibt eine Trennung oder einen Todesfall. Eventuell zwingt Sie auch eine finanzielle Notlage, den gemeinsamen Haushalt aufzulösen. Vielleicht ziehen auch neue Mitbewohner*innen ein, beispielsweise weil Mutter oder Vater nicht länger alleine leben

können und betreut werden müssen. Oder Sie gründen einen neuen Hausstand als Patchwork-Familie. Die Frage ist nun, was Sie mit Ihrer Immobilie tun können, damit es wieder passt. Hier hilfreiche Tipps der Verbraucherzentrale NRW.



Ihr innovativer Fachpartner in Castrop-Rauxel.

Alles aus einer Hand.

- Solarenergie besser nutzen
- Heizung mit dem einfachen Online-Heizungsplaner
- Sanitärarbeiten, Badplanung und Badberatung
- Komplettbadsanierung
- Vermietung von Bautrocknern
- Vermietung von mobilen Heizgeräten bis 900 kW

KUNO EICK GmbH

Sanitär Heizung Klima Solar Mobile Wärme

Friedrichstraße 33a · 44581 Castrop-Rauxel
Tel 02305 972900 · www.kuno-eick.de



Wann ziehen die Kinder aus, wann vielleicht Oma und/oder Opa ein? Es kann immer zu neuen Wohnraumansprüchen und -wünschen kommen.

Entwickeln Sie eine neue Wohn-Perspektive

Wenn Sie nicht umziehen müssen oder möchten, sollten Sie zunächst überlegen, was passieren muss, damit Sie Ihr altes Zuhause weiternutzen können.

- Passt der bauliche Zustand des Hauses noch zu allen, die darin leben, und deren Bedürfnissen?
- Was müsste geändert werden, damit jeder Zugang zu allen Räumen und wichtigen Einrichtungsgegenständen erhält?
- Wie viel Zeit würde ein Umbau in Anspruch nehmen?
- Lohnt sich Ihr Vorhaben mit den finanziellen Mitteln, die Ihnen zur Verfügung stehen?

Alle Arbeiten rund ums Dach

DRATH GmbH

Flachdach
Ziegeldach
Metalldach
Fassadenbau
Reparaturen

Qualität schafft Vertrauen

Hans-Joachim Drath
Dachdeckermeister • Klempnermeister
Am Förderturm 4 • 44575 Castrop-Rauxel
info@dachdecker-drath.de

0 23 05 / 4 28 10

www.dachdecker-drath.de



© Foto: Max Franke auf Pixabay

Aus eins mach zwei: So lassen sich mehr Räumlichkeiten realisieren. Allerdings sollten Sie kleinere Zimmer nicht zu dunkel gestalten. Helligkeit verschafft Perspektiven!

Erhöhen Sie den Komfort für alle

Welche baulichen Maßnahmen sind nötig, um Ihre Ziele zu erreichen? Reicht es, nur das Nötigste zu tun, wie beispielsweise nur den Hauszugang, die Türen und das Bad barrierearm zu gestalten? Oder möchten Sie gleich den Grundriss verändern, damit Ihr Haus für eine neue Aufteilung des Wohnraums oder für eine Hausgemeinschaft geeignet ist, inklusive getrennter Abrechnungen für Heizung, Strom und Wasserversorgung? Um den Komfort für alle zu erhöhen, bietet es sich auch an, in allen Räumen moderne, energiesparende Standards zu setzen. Neben Rückzugsorten für die einzelnen Mitbewohner*innen benötigen Sie auch Räume, die Sie gemeinsam nutzen können, sei es für Gespräche, den Mittagstisch oder zur Freizeitgestaltung. Am besten lassen Sie sich auch vorab von einem Architekturbüro beraten. Die Fachleute können Ihnen Gestaltungsvorschläge und Tipps geben, wie Sie das Haus umnutzen, weiterentwickeln und umbauen können.

Folgeschäden und Kosten vermeiden

Optimalerweise erstellen Sie mit Hilfe von Fachleuten einen individuellen Sanierungsfahrplan, der festlegt, wann welche Maßnahmen durchgeführt werden sollten. Die Ausführung sollten Sie Fachkräften überlassen. So vermeiden Sie unnötige Kosten, Dreck und Folgeschäden am Gebäude. Sie können Schritt für Schritt vorgehen oder gleich den »großen Wurf« wagen.

Denken Sie beim Umbau auch an die Zukunft!

Bei allen Maßnahmen sollten Sie bedenken, dass Sie nicht nur eine kurzfristige Lösung brauchen. Denken Sie in die Zukunft, um auch die im Alter benötigten Freiräume und Flexibilität zu erhalten, damit Sie möglichst lange selbstbestimmt

und selbstständig in den eigenen vier Wänden bleiben können. Unabhängig davon, wie Sie aktuell wohnen möchten: Schaffen Sie schon heute die baulichen Voraussetzungen für alle Fälle. Durch eine bauliche und energetische Modernisierung lässt sich langfristig der Wert der Immobilie steigern. Das ist sowohl bei einem späteren Verkauf vorteilhaft, als auch bei der Perspektive für eine neue Aufteilung der Wohnfläche oder einer zukünftigen Vermietung.

Schauen Sie sich um!

Bei der Frage, wie Sie Ihr Zuhause zukunftsfit gestalten, spielt auch das direkte Wohnumfeld eine Rolle. Gibt es in Ihrem Quartier oder Wohnort Geschäfte, Arztpraxen, Apotheken und soziale Einrichtungen sowie Verkehrsanbindungen, die leicht erreichbar sind, falls Sie in späteren Jahren nicht mehr so mobil sind? Können Sie im Zweifel auf Hilfe aus der Nachbarschaft vertrauen?

Tipp:

Die Energieberater*innen der Verbraucherzentrale NRW helfen Ihnen mit einer unabhängigen und anbieterneutralen Beratung weiter. Über die Energielotsen können Sie einen Termin vereinbaren. www.verbraucherzentrale.nrw/energielotse

Informieren Sie sich vorab über mögliche Fördermittel des Bundes. Denn für Umbau- und Sanierungsmaßnahmen, die Barrierearmut und altersgerechtes Wohnen zum Ziel haben, können Sie Zuschüsse und zinsgünstige Kredite erhalten. Die können dabei helfen, Ihre Sanierungs- und Modernisierungspläne finanzierbar zu machen. Auch auf Landesebene gibt es meist Fördermittel, um das eigene Zuhause barrierearm zu gestalten. In Nordrhein-Westfalen ist dafür die NRW Bank zuständig. www.nrwbank.de/de/privatpersonen/wohneigentum-gestalten/barrierefrei-umbauen/

Bettenwelt
SCHÜLKEN

Kompetenz rund ums Bett



- Matratzen
- Lattenroste
- Boxspringbetten
- Bettgestelle
- Bettwaren
- Badematten
- Frottier
- Bettwäsche
- Heimdecken
- Heimtextilien
- Dekokissen
- Geschirrtücher
- Tischwäsche
- uvm.



- Individuelle Beratung
- Kostenloser Lieferservice
- Kostenlose Entsorgung der Altware

**Ein Spezialist
kann einfach mehr!**



Öffnungszeiten

Montag – Freitag 9.30 – 18.30
Samstag 9.30 – 15.00

Wittener Straße 37–39
44575 Castrop-Rauxel
Tel. 0 23 05 / 973 974-0
info@bettenwelt-schuelken.de
www.bettenwelt-schuelken.de

Frühlingsluft genießen ohne ungebetene Gäste

›Insektenschutz Jecker‹ bietet innovative Lösungen

Wenn es draußen kälter wird, verkriechen sich Insekten in ihren Steinhöhlen und Astlöchern. Doch schon im Januar oder Februar kommen die ersten Falter, Wanzen und Schwebfliegen aus ihren Winterquartieren, vor allem bei mildem Wetter. Und spätestens ab März ist das Gesumme dann wieder in vollem Gange. Professionelle Insektenschutzgitter stellen sicher, dass sich die kleinen Gartenbewohner nicht ins Haus verirren.



© Foto: Neher



© Foto: Neher

›Unsere individuell angepassten Systeme lassen sich flexibel in alle Räumlichkeiten integrieren, auch bei beengten Platzverhältnissen«, sagen Katja Fichtel und Kai-Uwe Jecker von der Firma ›Insektenschutz Jecker‹. Das Unternehmen mit Sitz in Herne arbeitet seit langem erfolgreich mit dem süddeutschen Hersteller Neher zusammen. ›Dank dieser über Jahrzehnte gewachsenen Kooperation können wir eine Vielzahl innovativer Lösungen anbieten: von praktischen Dreh-, Pendel-, Roll- oder Spannvorrichtungen bis hin zu Maßanfertigungen mit integrierter Katzenklappe.« Eine Besonderheit bei Neher ist das fast transparente Gewebe, welches ein Maxi-

mum an Licht und Luft hereinlässt. ›Gerade das Thema Belüftung ist ja in den letzten zwei Jahren extrem wichtig geworden«, so Kai-Uwe Jecker. ›Mit unseren Schutzgittern müssen Sie hier keine Abstriche machen. Die Frischluft gelangt ungehindert ins Haus. Nur die Insekten müssen draußen bleiben.«

Ein weiteres Thema, das viele Hausbesitzer*innen im Winter umtreibt, ist die Verstopfung der Lichtschächte vor den Kellerfenstern durch Schmutz und Straßenlaub. Hier helfen trittfeste Bodengitter, die der Fachmann aus Herne ebenfalls nach Maß anfertigt und installiert. ›Was für unsere

Insektenschutzgitter gilt, trifft auch auf die Lichtschachtabdeckungen zu: Sie sind licht- und luftdurchlässig, dabei aber äußerst witterungsbeständig und robust. Netter Nebeneffekt: Neben Schmutz und Blättern werden auch ungebetene Gäste wie Spinnen und Mäuse abgehalten.«

›Insektenschutz Jecker‹ Kai-Uwe Jecker

Crangerstr. 68 · 44653 Herne
Tel. 0 23 23 / 96 16 02 · www.jecker.info
Beratung nach Terminabsprache

Perfekt. Von Neher. Nach Maß.
Insektenschutzgitter Lichtschacht-Abdeckungen

ELSA Die flächenbündige Alternative!

INSEKTENSCHUTZ NEHER

PERFEKT BIS INS DETAIL

Insektenschutz & Spanndecken K.-U. Jecker
Crangerstr. 68 · Herne · Info (0 23 23) 96 16 02
Ausstellung: Terminabsprache · www.jecker.info

K&B Küchen- und Haustechnik

- Persönliche Beratung
- Aufmaß und Montage kostenlos
- Granit-Arbeitsplatten zu ›Werkpreisen‹
- Alles aus einer Hand

An neuem Standort – direkt an der B 235 in Henrichenburg – für Sie da!

Kirchplatz 2 · 44581 Castrop-Rauxel · Tel. 0 23 67 / 2 82 13 83
Mobil 0179 / 2 23 70 11 · www.kb-kuechen.de

Die gesetzliche Erbfolge

Wer beerbt mich eigentlich, wenn ich kein Testament verfasse?

Wer Erbe wird, ist im Bürgerlichen Gesetzbuch geregelt. Soweit bei einem Todesfall kein Testament auffindbar ist, muss davon ausgegangen werden, dass ein solches nicht verfasst wurde. Es tritt also die gesetzliche Erbfolge ein.

Beitrag von Rechtsanwältin Julia Höninger

Gesamtrechtsnachfolge

Das bürgerliche Gesetzbuch (BGB) geht zunächst einmal von einer Gesamtrechtsnachfolge aus. Das bedeutet, dass das Vermögen einer Person nach dem Tode als Ganzes auf einen oder mehrere Erben übergeht. Sofern mehrere Erben existieren, bilden diese eine Erbengemeinschaft nach Bruchteilen. Einzelne Vermögensgegenstände sind den einzelnen Erben somit nicht zugewiesen. Diese sind vielmehr über die Erbengemeinschaft an jedem einzelnen Vermögensgegenstand gemeinsam mit den anderen Miterben beteiligt. Jeder Miterbe kann grundsätzlich jederzeit die Auseinandersetzung der Erbengemeinschaft verlangen, sodass die Erbengemeinschaft aufgelöst wird. Eine Einigung ist hier in jedem Falle erstrebenswert. Das Gesetz sieht die Auseinandersetzung im Streitfall in der Form vor, dass die Vermögenswerte zunächst »versilbert« werden und der Erlös sodann unter den Miterben nach den entsprechenden Erbquoten aufgeteilt wird.

Erbfolge

Es gilt die Erbfolge nach Stämmen. Das bedeutet, dass sofern Abkömmlinge vorhan-

den sind, Verwandte, welche im Stammbaum oberhalb des Erblassers anzusiedeln sind, nicht erben. Sind also Kinder des Erblassers vorhanden, erben die Eltern des Erblassers nicht mehr. Sind mehrere Kinder vorhanden, erben diese zu gleichen Teilen. Sollten in einem Stamm mehrere Verwandte existieren, beispielsweise Tochter des Erblassers und deren Kinder (Enkelkinder), so erbt nur der nähere Verwandte. In diesem Beispiel würde somit die Tochter den Erblasser beerben, nicht aber die Enkelkinder. Erst in dem Fall, dass die Tochter vorverstorben ist, würden beim Tod des Erblassers die Enkelkinder diesen beerben.

Sollten keine Abkömmlinge des Erblassers vorhanden sind, geht es im Stammbaum nach oben. Der Erblasser wird in diesem Falle von seinen Eltern zu gleichen Anteilen beerbt. Sofern ein Elternteil oder auch beide Elternteile bereits vorverstorben sind, erben jeweils dessen Abkömmlinge, also die Geschwister des Erblassers, oder auch deren Abkömmlinge. Sollten keine Geschwister oder Abkömmlinge von Geschwistern vorhanden sein, ein Elternteil aber noch leben, so erbt dieser allein. Sollten weder El-



Rechtsanwältin Julia Höninger

tern, noch Abkömmlinge der Eltern vorhanden sein, geht es im Stammbaum weiter nach oben zu den Großeltern und deren Abkömmlingen. Sollte auch hier kein Erbe vorhanden sein, geht es im Stammbaum weiter nach oben. Zu allerletzt erbt der Staat.

Erbrecht des Ehegatten

Auch der Ehegatte hat neben den gesetzlichen Erben ein gesetzliches Erbrecht. Der Anteil des Ehegatten erhöht sich, je weiter die Verwandtschaft der übrigen Erben vom Erblasser entfernt ist. Neben Abkömmlingen beträgt das gesetzliche Erbrecht des Ehegatten beispielsweise ein Viertel. Im Falle der Zugewinnngemeinschaft erhöht sich dieses Viertel um ein weiteres Viertel, nämlich den pauschalierten Zugewinnausgleich. Im Ergebnis beerbt der Ehegatte den Erblasser in diesem Fall also zur Hälfte. Der Ehegatte bildet somit in vielen Fällen der gesetzlichen Erbfolge gemeinsam mit Verwandten des Erblassers eine Erbengemeinschaft, welche wiederum der Auseinandersetzung bedarf. Für diese Auseinandersetzung müssen Einigungen herbeigeführt werden und liquide Mittel beschafft werden. Unter Umständen kann dies eine hochbrisante und missliche Lage für die Miterben bedeuten. Durch rechtzeitige testamentarische Gestaltung kann hier vorgebeugt werden.



(v. li.): Rechtsanwalt Dr. Willi Fahnenschmidt, Rechtsanwältin Julia Höninger und Steuerberater Dennis Kreiskorte

Höninger · Fahnenschmidt · Kreiskorte
Bürogemeinschaft Recht & Steuern

Bahnhofstr. 67 · 44575 Castrop-Rauxel
Tel. 0 23 05 / 92 34 80 · www.hf-recht.de

Mitten aussem Leben ODER Ratta, ratta – radada dadaaaa



Heute wieder ein paar Stündchen unterwegs gewesen. Altstadt, Rauxel, Gerthe, Herne, Habinghorst, Waltrop, Ickern und, und, und. Oha, die Verkehrssituation ist schon länger etwas speziell. Baustellen, Baustellen, Baustellen ... Stau, Stau, Stau ... Und auch wieder auf der B 235: Stau ohne Ende!

Hinter mir ein Auto mit einem jungen Fahrer, der vermutlich denkt, dass ich wohl zu dämlich bin, gescheit und zügig weiterzufahren. Nein, nein, mein Herr, das ist definitiv nicht meine Schuld, dass es nicht weitergeht. Kannst du nicht sehen, dass ich hinter Millionen von Fahrzeugen in der Schlange stehe und selbst total genervt bin? Zu blind? Zu empathie- und ahnungslos? Wobei, es stimmt ja schon, dass man teils nicht erkennen kann, was genau da vorne los ist.

Egal, die Type fängt irgendwann an, zu hupen, zu blinken und mir fürchterlich fiese Stinkefingerformationen zu zeigen. Boah, denke ich, was will der blöde Kerl da hinter mir nur? Und – zack – hat ette wieder einen Song im Ohr und ist beseelt hoch drei.

Na gut, Kerlchen hinter mir, musst du durch, und du willst nicht wissen, was ich gerade denk'. Und ob ich nach Haus' oder zu einem Rendezvous fahre, geht dich nen Sch...-Dreck an!!! Und denselben Sender hören wir definitiv nicht. Abgesehen davon, dass ich das Radio jetzt prompt ausgeschaltet habe und selber singe in einer Lautstärke, die jede Hupe gnadenlos übertönt: ratta, ratta ...

Ein herzliches Dankeschön, werter Hinterherfahrer und/oder -steher, für diese wunderbare Inspiration. Wie schön, dass ich heut' endlich einmal Zeit hab. Ich muss nicht rasen wie ein wilder Stier. Ich träum' so in Gedanken, ganz allein und ohne Schranken und wünsch', der Stau bleibt noch sehr lange hier! *ad*

Kennen Sie eigentlich ...

... besagten und mitgesungenen Song? ·Im Wagen vor mir fährt ein junges Mädchen· ist ein Lied des deutschen Komponisten Hans Blum, das er 1977 unter dem Pseudonym Henry Valentino gemeinsam mit der Sängerin Uschi (Ursula Peysang) veröffentlichte.

Es wird gemunkelt, dass ihm die Idee kam, als er mit dem Auto hinter einem anderen Fahrzeug herfuhr, in dem er eine Frau mit schönem, langem Haar zu erkennen glaubte. Als er den Wagen neugierig überholte, stellte sich heraus, dass es in Wirklichkeit ein Mann mit Langhaarfrisur war. Aus diesem Erlebnis entstand der Songtext um einen Autofahrer, der im Wagen vor ihm ein ·junges Mädchen· entdeckt und tagträumend längere Zeit hinter ihr herfährt, während ihr diese vermeintliche Verfolgung zunehmend unheimlich wird. Tja, Hans Blums Ehefrau kritisierte vor allem die Melodien im Mitsingteil zunächst als »zu kompliziert, zu wenig eingängig, zu umständlich«. Erst als er den Teil auf zwei Silben reduzierte, war sie zufrieden – und nicht nur sie! Rund 33 Wochen lang gehörte der Hit zu den Top 100 der deutschen Single Charts.

aa AUTO DIENST

DIE MARKEN-
WERKSTATT

WIR KAUFEN IHR AUTO!!!
KEIN AUTOVERKAUF OHNE UNSER ANGEBOT!



Gebrauchtwagenkauf und -verkauf ist Vertrauenssache!

**DER RICHTIGE PARTNER
FÜR GEBRAUCHTFAHRZEUGE**

KAMPE

AUTOHAUS BERNHARD KAMPE

Herner Str. 135 · 44575 Castrop-Rauxel
Tel. 0 23 05 - 44 07 30 · Fax 0 23 05 - 44 07 32
verkauf@autohaus-kampe.de

Ein unterschätzter Kraftstoff: Erdgas

Weiter fahren für weniger Geld

Alle reden über Elektromobilität. Doch Lieferengpässe und steigende Strompreise haben die Mobilitätswende ins Stocken gebracht. Thomas Uselding, Verlaufsleiter im Autohaus Habinghorst, empfiehlt Erdgas (CNG) als umweltfreundliche und kostengünstige Antriebsalternative. »Viele Autofahrer haben Erdgas nicht auf dem Schirm, dabei kann sich der Umstieg durchaus lohnen.«



© Foto: Stadtmagazin

Thomas Uselding empfiehlt Erdgas als alternative Antriebsart.

Als Fachhändler für SEAT führt das Autohaus Habinghorst die neuen TGI-Modelle Ibiza, Leon und Arona, die sowohl mit Benzin als auch mit komprimiertem Erdgas betrieben werden können. Die Vorteile beider Kraftstoffe werden somit in einem Fahrzeug kombiniert. »Die TGIs verfügen über einen Erdgastank sowie einen kleineren Reservetank für Benzin, der neun Liter umfasst«, erklärt Thomas Uselding. »Falls einmal keine Erdgastankstelle in der Nähe sein sollte, können Sie damit noch über 120 Kilometer zurücklegen.«

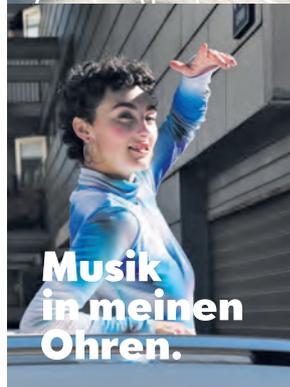
Die Ersparnis des Systems ist enorm: Beim aktuellen Erdgaspreis von rund einem Euro pro Kilo kann der SEAT Ibiza schon für 13 Euro mit CNG vollgedankt werden. »Zählt man noch das Benzingeld dazu, landen wir bei unter 30 Euro für eine komplette Tankfüllung mit 480 Kilometern Reichweite«, rechnet der Verkaufsleiter vor. »Das bietet sich also auch für Vielfahrer an.« Bei der CO₂-Bilanz hat der TGI ebenfalls die Nase vorn. »Mit rund 100 Gramm pro Kilometer stößt der Ibiza sogar etwas weniger schädliches Kohlendioxid als ein kleiner Benziner aus.«

Ein weiteres Argument, das für Fahren mit Erdgas spricht: Im Autohaus Habinghorst sind die Fahrzeuge ohne Wartezeiten direkt verfügbar. »Daneben haben wir aber natürlich auch weiterhin alle wichtigen Modelle der Marken SEAT, CUPRA und ŠKODA im Programm, von reinen Elektrofahrzeugen wie dem CUPRA Born oder dem ŠKODA Enyaq über Hybride wie den CUPRA Leon und Formentor bis hin zu den neuen attraktiven Sondermodellen, die wir Ihnen am 21. Januar beim großen ŠKODA-Buffer hier im Haus vorstellen. Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich beraten.«

Autohaus Habinghorst - Inh. W. Uselding

Rheinstr. 3, 44579 Castrop-Rauxel
Telefon +49 2305 9734611, <https://habinghorst.seat.de>

SEAT



SEAT Arona

Ab 199 € mtl.¹

Lease & Smile.

SEAT Arona Style 1.0 TSI, 70 kW (95 PS): Kraftstoffverbrauch (kombiniert): 5,4–5,6 l/100 km; (Kurzstrecke): 6,7–6,9 l/100 km; (Stadttrand): 5,2–5,5 l/100 km; (Landstraße): 4,7–5,0 l/100 km; (Autobahn): 5,7–5,9 l/100 km; CO₂-Emissionen (kombiniert) 123–129 g/km (WLTP-Werte)

¹ Ein PrivatLeasing-Angebot der SEAT Leasing, Zweigniederlassung der Volkswagen GmbH, Gifhorner Straße 57, 38112 Braunschweig, für die wir als ungebundener Vermittler gemeinsam mit dem Kunden die für den Abschluss des Leasingvertrags nötigen Vertragsunterlagen zusammenstellen. Zzgl. Zulassungskosten. Bonität vorausgesetzt. Wird der Vertrag im Fernabsatz geschlossen, besteht ein Widerrufsrecht für Verbraucher. Angebot gültig für Privatkunden bis 31.03.2023. Solange der Vorrat reicht. Weitere Informationen bei uns im Autohaus und unter www.seat.de/arona. Abbildung zeigt Sonderausstattung.

Gilt für den SEAT Arona Style 1.0 TSI, 70 kW (95 PS); Fahrzeugpreis inkl. Überführungskosten: 20.784,80 €; Leasing-Sonderzahlung: 2.000,00 €; 48 Leasingraten à 199,00 €; Laufzeit: 48 Monate; jährliche Fahrleistung: 10.000 km.

Autohaus Habinghorst

Rheinstraße 3 · 44579 Castrop-Rauxel · Tel. 0 23 05 / 97 34 60
www.autohaus-habinghorst.de

Aktiv und entspannt ins neue Jahr

»In 20 Jahren wirst du mehr enttäuscht sein über die Dinge, die du nicht getan hast, als über die Dinge, die du getan hast. Also löse die Knoten, laufe aus aus dem sicheren Hafen. Erfasse die Passatwinde mit deinen Segeln. Erforsche. Träume.«

Mark Twain, US-amerikanischer Schriftsteller (* 30.11.1835; † 21.04.1910)



© Foto: Ri Butev auf Pixabay

Der Krieg in der Ukraine, der massive Einbruch der Energieversorgung, steigende Inflation und Kosten, Menschen in Not ... Das vergangene Jahr hat bei uns große Sorgen und Ängste ausgelöst. Und nach wie vor spielt Corona eine nicht zu unterschätzende Rolle, sei es durch neue Virusvarianten oder durch die Schwächung des Immunsystems aufgrund unseres veränderten Lebensalltags und damit verbundenen immensen Beschwerden beispielsweise bei grippalen Infekten. Wir leben in keinen einfachen Zeiten. Umso wichtiger ist es, möglichst positiv ins neue Jahr zu blicken und 2023 engagiert und bewusst anzugehen.

»Gute Vorsätze« haben bei uns eine lange Tradition. Mehr Sport treiben, sich gesünder ernähren, mit dem Rauchen aufhören, häufiger aufräumen und weniger in die »Glotze« glotzen ... Viele von uns kennen es nur zu gut, Anfang Januar mit ambitionierten Vorsätzen durchzustarten und bereits wenige Wochen später frustriert festzustellen, dass wir mal wieder daran gescheitert sind. Woran liegt es? Waren die Ziele zu hochgesetzt? Mangelt es an unserem Durchhaltevermögen? Feststeht: Der Mensch ist ein Gewohnheitstier. Möchten wir auf Dauer etwas ändern, müssen wir realistische Pläne entwerfen, die zu uns und unserem Alltag passen. Zu viel funk-

Veranstaltungstipp

FeelGood-Kurs

Sie möchten sich wohlfühlen in Ihrem Körper und etwas für die Erhaltung Ihrer Gesundheit tun? Dann empfiehlt sich der neue FeelGood-Kurs der VHS Castrop-Rauxel.

Genießen Sie ein gesundes, abwechslungsreiches, intensives Training mit gezielten Übungen aus dem Pilates-, Yoga- und Rückenschultraining. Eine wohltuende Dehn- und Entspannungsphase mit Elementen aus dem autogenen Training und der progressiven Muskelentspannung runden das Wohlfühlprogramm ab.

Bitte bringen Sie eine Matte und ein Handtuch mit!

Kursbeginn Di. 07.02.

10.00–11.30 Uhr

Dauer 10 Wochen

BBZ Dingen, Westheide 63, Mehrzweckraum

Gebühr: 42,00 EUR

Infos und Anmeldung über

www.vhs-castrop-rauxel.de

SANITÄTSHAUS
ORTHOPÄDIETECHNIK
REHATECHNIK



GESUNDHEITSHAUS WITZLER

www.gesundheitshaus-witzler.de

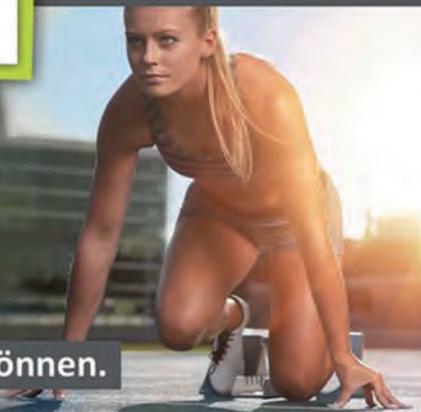
Tel. 02305 - 89 02 63

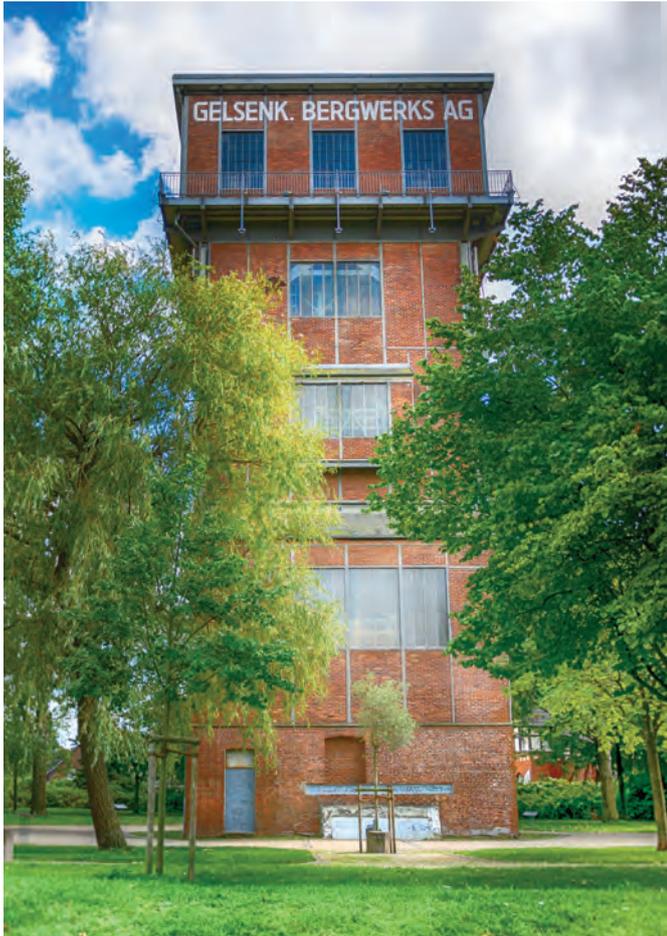
„100% Leistungsfähig“

Damit Sie Ihr Bestes geben können.

Hugostraße 8a

44579 Castrop-Rauxel





© Foto: Frank Süßenbach

Tipp: Regelmäßig raus vor die Tür ins Wäldchen, an die Emscher oder zum Hammerkopfturm.

tioniert nicht, zu wenig wäre aber einfach zu wenig. Unser Tipp: Überlegen Sie, was Ihnen besonders wichtig ist, und gehen Sie es aktiv und zugleich entspannt an.

Aber Moment einmal: aktiv und entspannt – sind das nicht unvereinbare Gegensätze? Auf keinen Fall, im Gegenteil! So haben doch unzählige Menschen in den letzten Jahren festgestellt, wie der coronabedingte Wegfall von sozialen Kontakten ihre Aktivität von jetzt auf gleich quasi auf Null reduziert hat. Keine Familienfeier, kaum Vereinssport, mangelnder persönlicher Austausch mit Kolleg*innen, Schulkamerad*innen, Freund*innen und Bekannten ... Eine Deaktivierung, die definitiv Stress auslöst und keine Entspannung ermöglicht. Doch auch Dynamik sollte auf keinen Fall zu dynamisch realisiert werden, hier kann ebenfalls eine ruhige und besonnene Herangehensweise sehr hilfreich sein. Von daher: Gegensätze ziehen sich an und bereichern uns. Fazit: ›aktiv und entspannt‹ ist eine wunderbare Kombination. Wir drücken Ihnen und uns die Daumen, dass wir so das neue Jahr bewusst(er)leben können.

›Gute Vorsätze‹ – Ideen für 2023

Daheim auf der Couch zwischendurch mal die Augen schließen, tief ein- und ausatmen und in Gedanken am Lieblingsurlaubsstrand entlangwandern.

Regelmäßig – einmal, zweimal oder dreimal die Woche – mit wichtigen Menschen sprechen. Gerne persönlich, per Telefon oder Video-Chat, denn unterschätzen Sie nicht den Wert des Kluges der Stimme.

Regelmäßig raus vor die Tür: durch die Siedlung, ins Wäldchen, an den Teich oder in die City. Bewegung und Begegnungen mit Mensch und Natur bereichern unser Leben.

Wananas
CLUB CARD

Mit der Wananas Club-Mitgliedschaft gibt's unbegrenzten Aufenthalt an allen Öffnungstagen im Jahr.

Eine Mitgliedschaft lohnt sich schon ab einem Besuch pro Woche.

Vertragslaufzeit:
6, 12 oder 24 Monate

INFOS: 02325/9260-0

Sport- und Erlebnisbad Wananas • Am Wananas 1 • 44653 Herne
www.wananas.de • info@wananas.de



© Foto: Frank Süßenbach

Die bewusste Wahrnehmung kleiner Kostbarkeiten schenkt Glück und Energie.

Metallfreie Keramik-Implantate

Bioverträglich ohne Wechselwirkungen

Ein Unfall, Parodontitis, Unwissenheit bezüglich der richtigen Zahnpflege oder man beißt herzhaft auf einen Kirschkern ... Die Ursachen für einen Zahnverlust sind enorm vielfältig. Hier bieten Implantate einen wertvollen Ersatz. Herkömmliche Implantate bestehen aus dem Metall Titan. Allerdings gibt es Menschen, die keine Metalle im Mund vertragen oder haben wollen. Für sie bietet die Zahnarztpraxis Dres. Szostak in Herne eine metallfreie Alternative: Zahnimplantate aus reiner Keramik.

»Dafür entscheiden sich heute immer mehr Patienten, weil sie die vielen Vorteile sehen: Keramik kann keine Allergien oder Unverträglichkeiten hervorrufen, wie das in seltenen Fällen bei Titan

vorkommen kann«, erklärt Dr. Guido Szostak. »Es gibt keine elektrischen Wechselwirkungen und Geschmacksstörungen, wenn noch andere Metalle – z. B. Amalgam-Füllungen oder Zahnersatz aus Edelmetall-Legierungen – im Mund vorhanden sind. Mit einem Satz: Keramik-Implantate sind die moderne und bioverträgliche Alternative zu Implantaten aus Titan!«

Seine Empfehlung: »Wenn bei Ihnen die Gesundheit an vorderster Stelle steht, lassen Sie sich von uns beraten! Das Praxisteam des Zahnzentrums Herne heißt Sie herzlich willkommen.«



© Foto: Oleg - AdobeStock.com / © Icon: Soifer - Shutterstock.com



Drs. Caroline Szostak und Guido Szostak

© Foto: Zahnzentrum Herne

Haus am Ginsterweg
Alten- und Pflegeheim

Evangelisches
Johanneswerk

**Bunt wie das Leben
das Team Haus am Ginsterweg**

Haus am Ginsterweg
Ginsterweg 31
44577 Castrop-Rauxel
02305/9234010
hag@johanneswerk.de
www.johanneswerk.de/ginsterweg

Zahnzentrum Herne
Castroper Str. 387 · 44627 Herne · Tel. 0 23 23 / 3 93 00
www.zahnzentrum-herne.de

Wir sind voll und ganz für Sie da!

- **Medizinische Pflege und Versorgung**
- **Verhinderungspflege und Zusatzbetreuung**
- **Hauswirtschaftliche Versorgung**

Geschäftsführer
Heinrich Korfage

📍 Lange Straße 61 a
44579 Castrop-Rauxel
☎ 0 23 05 / 96 777 66
0 23 05 / 96 777 67
✉ info@pflegedienst-pia.de
🌐 www.pflegedienst-pia.de

Darmzentrum am St. Rochus Hospital

Seit 16 Jahren zertifiziert

Trotz abnehmender Tendenz steht Darmkrebs nach wie vor auf der Liste der Krebserkrankungen ganz weit oben. Die Diagnose trifft meistens Menschen über 55 Jahren. Als Gründungsmitglied des ersten zertifizierten Darmzentrums in Deutschland stellt das St. Rochus Hospital seit 16 Jahren eine hochwertige Versorgung von Darmkrebs-Patienten sicher, die regelmäßig von externen Experten überprüft wird. Seit Gründung sind im Darmzentrum Ruhr insgesamt mehr als 1.600 Dickdarm- und mehr als 800 Enddarmtumoren behandelt worden.

»Die erneute Bestätigung unserer Zertifizierung belegt die Nachhaltigkeit der Behandlung vor Ort in Castrop-Rauxel«, stellt der Chefarzt der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie, Dr. Hinrich Böhner, fest. »Unsere spezialisierte medizinische Schwerpunktversorgung wird nach denselben Kriterien beurteilt wie andernorts auch. Im Gegensatz zu großen Kliniken können wir allerdings sehr viel intensiver auf die individuellen Bedürfnisse von Patienten und Patientinnen eingehen.«

Jeder Einzelfall wird in der Tumorkonferenz beraten

»Im Verbund mit anderen Kliniken pflegen wir im Rahmen des Darmzentrums Ruhr eine enge interdisziplinäre Zusammenarbeit«, fügt der Chefarzt Dr. Christian Szymanski von der Klinik für Innere Medizin hinzu. »Die einzelnen Erkrankungsfälle werden in einem Tumorboard von vielen Experten gemeinsam diskutiert, um eine optimale, auf den jeweiligen Patienten abgestimmte Behandlung festlegen zu können. Unser Versorgungskonzept reicht von der hochwertigen Diagnostik einschließlich Endoskopie, Endosonographie, Kernspin und PET-CT über die operativen Verfahren mit begleitender oder anschließender Chemo- und Strahlentherapie bis hin zur Nachsorge und gegebenenfalls der Vermittlung in die palliative Versorgung vor Ort. Dazu kommen therapiebegleitende Angebote von der Schmerz- und Ernährungstherapie über die Psychoonkologie bis hin zur Seelsorge und zum Sozialdienst.«

Live-Chat im Darmkrebsmonat März

Aufklärung und Information über Vorsorge, Früherkennung und Behandlungsmöglichkeiten sind das A und O im Kampf gegen den Darmkrebs. Anlässlich des Darmkrebsmonats stellen sich die Ärzte des St. Rochus Hospitals am 15. März 2023 um 17.00 Uhr im Live-Chat auf Facebook den Fragen von Betroffenen und gesundheitsbewussten Bürgern.



© Foto: Gerhard P. Müller

Dr. Hinrich Böhner, Chefarzt der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie (li.), und Dr. Christian Szymanski, Chefarzt der Klinik für Innere Medizin

»Trotz aller Verbesserungen bei Diagnose und Behandlung bleibt Darmkrebs eine lebensbedrohende Erkrankung. Es ist wichtig, seine Risiken zu kennen«, betont Dr. Szymanski. »Dann kann man dem Tumor effektiv vorbeugen und ihn verhindern oder ihn zumindest so rechtzeitig erkennen, dass er geheilt werden kann.«

»Das Erkrankungsrisiko«, so Dr. Böhner, »steigt mit zunehmendem Alter. Ab 50 hat jeder die Möglichkeit, zur Darmspiegelung zu gehen. Schon vorher kann ein immunologischer Stuhltest auf eine mögliche Erkrankung hinweisen. Ein besonders hohes Risiko besteht, wenn in der nächsten Verwandtschaft bereits Darmkrebsfälle vorgekommen sind.«

Kontakt

h.boehner@lukas-gesellschaft.de · c.szymanski@lukas-gesellschaft.de

»Pflegerische Hände«

Qualifizierte
häusliche
Senioren- und
Krankenpflege



seit fast 30 Jahren in Ickern
von Menschen – für Menschen

Pflegerische Hände GmbH

Ickerner Straße 56
44581 Castrop-Rauxel
Telefon (0 23 05) 8 09 00
Telefax (0 23 05) 54 62 14
info@pflegendehaende.de
www.pflegendehaende.de

Öffnungszeiten:

Mo–Fr 8.00–12.30 Uhr
Mo, Di u. Do 15.00–17.00 Uhr

Gerne sind wir auch außerhalb dieser Zeiten nach vorheriger Terminabsprache für Sie da.

Die Kraft der Stimme

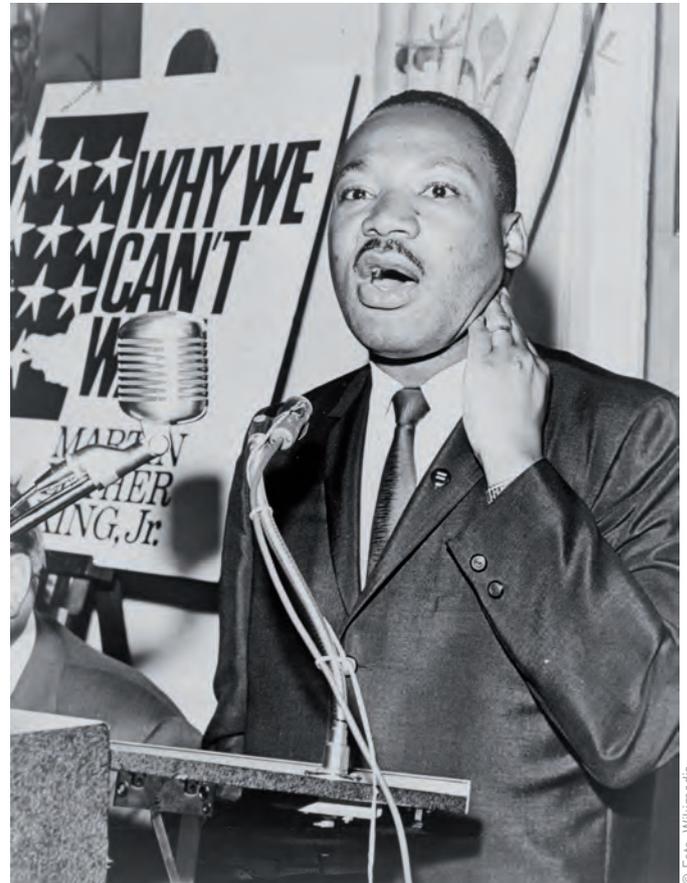
»Hast du schon den Müll rausgebracht?« Eine einfache Frage, doch die Betonung beim Sprechen verrät oft mehr als das, was die Worte rein inhaltlich aussagen.

Die Stimme ist das Spiegelbild unserer Persönlichkeit und unserer Seelenlage. In ihr kann Trauer, Furcht oder Freude, Wut oder Langeweile mitschwingen – bewusst oder unbewusst. So klingt eine aufgebrauchte Stimme meist schrill, während Mutlosigkeit und Trauer sie erschaffen lassen und ihr einen schwachen, undeutlichen oder brüchigen Klang verleihen. Hohe Kleinstimmstimmungen signalisieren Hilflosigkeit, während tiefe, ausgeglichene Stimmen beruhigend wirken und Souveränität ausstrahlen. Ältere Menschen, die beim Sprechen frisch und lebhaft klingen, werden von ihrer Umwelt übrigens regelmäßig jünger geschätzt.

Im Vorteil ist, wer die Wirkung seiner Stimme zu nutzen weiß. Zwar ist jede Stimme einzigartig – sie wird daher z. B. in der Kriminalistik sogar zur Identifizierung von Personen eingesetzt. Doch unabhängig von den unabänderlichen genetischen Voraussetzungen, die uns mit auf den Weg gegeben wurden, kann jeder Mensch am Ausdruck seiner eigenen Stimme feilen. Denn das Zusammenspiel von Atmung, Körperhaltung und Lautformung lässt sich durchaus optimieren. Und dies fördert nach Ansicht von Stimmforscher*innen die Verbesserung der Außenwirkung ebenso wie die Persönlichkeitsentwicklung.

Doch auch ohne professionelles Stimmtraining können wir schon viel tun, um unsere Stimme so zu pflegen, wie sie es verdient. Der erste und vielleicht wichtigste Schritt ist, die eigene ›Wohlfühlstimme‹ zu finden, d. h. die Tonlage, die am besten zu uns passt. Darüber hinaus hilft alles, was Körper und Seele guttut. Hingegen können Nikotin, Alkohol, zu viel Koffein, scharfe Speisen, bestimmte Medikamente, aber auch trockene Heizungsluft die Schleimhäute reizen bzw. austrocknen. Mangelnde Bewegung wirkt sich ungünstig auf die Körperhaltung und dementsprechend auch auf die Stimme aus.

Tip: Um die Stimmbänder geschmeidig zu halten, sollten wir viel trinken (täglich zwei bis drei Liter Wasser). Haltungsproblemen kann durch ausreichend Bewegung (möglichst an der frischen Luft) vorgebeugt werden. Regelmäßiges zu lautes Sprechen oder



»I have a dream!« – Redner mit Stimme und Charisma: Martin Luther King

Schreien bei Hintergrundlärm schadet der Stimme ebenso wie übermäßige Stimmbelastung bei Erkältungen. Für Vertreter bestimmter sprechintensiver Berufe wie Lehrer*in, Moderator*in oder Politiker*in können gezielte Stimmübungen beim Logopäden daher auch prophylaktisch sinnvoll sein.

seliskydesign.

Stahlbaustraße 8
44577 Castrop-Rauxel

Tel. 0 23 05-3 58 03 25

info@selisky.de
www.selisky-design.de

Fullservice-Agentur
für Ihren Geschäftserfolg

DRUCK
GRAFIKDESIGN
WERBUNG
INTERNET

GLOBUS in Castrop-Rauxel – Treffpunkt und Begegnungsstätte in der Region

Eine GLOBUS Markthalle kommt nicht vom Fließband. Jeder GLOBUS ist eine Maßanfertigung und individuell an die Region und die Menschen vor Ort angepasst. »Wir sind uns unserer Verantwortung als Einzelhändler dem Standort und seinen Menschen gegenüber bewusst und legen darum ganz besonderen Wert auf Kooperationen mit Partnern vor Ort, wie übrigens auch Tafeln, Tierheimen und anderen gemeinnützigen Organisationen«, sagt Patrick Schlüter, Geschäftsleiter GLOBUS Markthalle Castrop-Rauxel.



© Foto: GLOBUS Markthallen

Traditionelle Herstellung und Handwerk vor Ort

Mit der neu eröffneten Gastronomie finden GLOBUS Kunden ganz nach eigenem Geschmack seit November täglich wechselnde frischgekochte Gerichte von den GLOBUS Köchinnen und Köchen zubereitet. »Wir setzen bei GLOBUS ein für Castrop-Rauxel völlig neues Einkaufskonzept um,« freut sich Patrick Schlüter. »Wir sind nicht nur Händler, sondern ebenfalls selbst Produzent vor Ort. Unsere hauseigene Herstellung gehört zu unserer Kern-DNA bei GLOBUS.«

Zusammen mit der hauseigenen Fachmetzgerei, der Meisterbäckerei und der Sushi-Bar werden bei GLOBUS nun jeden Tag handwerklich frischeste Wurst-, Fleisch-, Fisch- und Backwaren nach teils heimischen Castroper Rezepten vor Ort für die Kunden hergestellt – und das Schönste daran: den GLOBUS Mitarbeitern kann bei der Arbeit in den gläsernen Produktionen bei der Zubereitung der Speisen über die Schulter geschaut werden.

GLOBUS rückt im Januar vegane Ernährung in den Fokus

Anfang des neuen Jahres lädt der Veganuary wieder dazu ein, sich den Januar

über mit veganer Ernährung auseinanderzusetzen und neue Inspiration zu finden. Mit dem ›Veganuary‹ ruft die gleichnamige gemeinnützige Organisation seit 2014 dazu auf, sich im ersten Monat des Jahres bewusst pflanzlich zu ernähren. GLOBUS beteiligt sich an der Kampagne und so finden dann zahlreiche Aktionen mit exklusiven Angeboten rund um das Thema ›Vegane Produkte und Ernährung‹ in der Markthalle statt.

»Für den Veganuary möchten wir den Kunden etwas Besonderes anbieten und haben uns extra dafür eine vegane Gemüse-Frikadelle ausgedacht. Außerdem bieten wir gebratenen Blumenkohl mit einem Dip an,« sagt Teamleiter Obst & Gemüse Steffen Pelekies. »Auch geben wir gerne Tipps und Informationen rund um die vegane Ernährung und natürlich Rezeptideen.«

Ausgezeichnete vegane Vielfalt bei GLOBUS

Fast 1.000 vegane Artikel sind bereits in der Markthalle zu finden – die von Natur aus veganen Produkte nicht mitgezählt. Darunter befinden sich vegane Fleischersatzprodukte wie Würstchen und Aufschnitt, sowie Milch-, Käse- und Fischal-

ternativen, aber auch veganes Eis, Backwaren sowie die verschiedensten Fertigprodukte. Das vielfältige vegane Sortiment veranlasste die Tierschutzorganisation PETA Deutschland dazu, GLOBUS im vergangenen Sommer als ›veganfreundlichsten Supermarkt‹ auszuzeichnen.

Im ›Gutfühlmart‹ bietet GLOBUS seinen Kundinnen und Kunden eine ganze Abteilung nur für innovative und nachhaltige Produkte von Bio über gluten-, laktose- und fruktosefreien bis hin zu vegetarischen und veganen Lebensmitteln. Darüber hinaus ist GLOBUS stetig dabei, sein veganes Sortiment zu erweitern und präsentiert zusätzlich mit der Eigenmarke GLOBUS Fresh 'N' Go weitere pflanzliche Ergänzungen und Neuheiten.

Im ›Gutfühlmart‹ bietet GLOBUS seinen Kundinnen und Kunden eine ganze Abteilung nur für innovative und nachhaltige Produkte von Bio über gluten-, laktose- und fruktosefreien bis hin zu vegetarischen und veganen Lebensmitteln. Darüber hinaus ist GLOBUS stetig dabei, sein veganes Sortiment zu erweitern und präsentiert zusätzlich mit der Eigenmarke GLOBUS Fresh 'N' Go weitere pflanzliche Ergänzungen und Neuheiten.

GLOBUS Markthalle
Siemensstraße 10
44579 Castrop-Rauxel
Tel. 023 02 / 9 73 60
www.globus.de



© Foto: StockSnap auf Pixabay

Essbare Wärmespender

Winterliche Gerichte für Körper, Geist und Seele

Zugegeben, die ersten Wochen hat sich der Winter von einer ungewohnt warmen Seite gezeigt. Aber wer weiß? Es können durchaus noch kühle Zeiten auf uns zukommen. Gerade in unserer Region wird es vor allem Ende Januar und Anfang Februar oftmals frostig – für viele Menschen eine absolute Herausforderung. Unser Tipp: Nehmen Sie Ihre Essgewohnheiten unter die Lupe. Denn nicht nur kuschelige Kleidung beeinflusst unser Wohlbefinden in der dunklen Jahreszeit – auch unsere Ernährung spielt eine zentrale Rolle. Sogenannte ›wärmende‹ Lebensmittel bringen den Kreislauf in Schwung und sorgen dafür, dass Sie nie wieder grundlos kalte Füße haben.

Frühstückstipp: Haferbrei

Indem wir bestimmte Lebensmittel erhitzen, können wir ihren wärmenden Effekt noch verstärken. Schon deshalb gibt es für ›Frostbeulen‹ im Winter nichts Besseres, als mit einem warmen Frühstück in den Tag zu starten. Unser Tipp: Porridge aus gekochten Haferflocken. Denn schon die alten Schotten wussten: Wenn der Wind ums Haus pfeift und die Kälte in alle Ritzen kriecht, wirkt eine ordentliche Portion Haferbrei im Bauch wie ein biologisches Wärmekissen, das über den ganzen Körper bis in die Finger- und Zehenspitzen strahlt und Kraft für den Tag spendet. Gerne noch ein paar Walnüsse, Rosinen und Apfelstückchen für die Vitamine unterheben. So sind wir für das nasskalte Schmuddelwetter und die Minusgrade bestens gewappnet.

Wintergemüse liefert Energie

Saisonale Gemüsesorten wie Kürbis, Kohl, Süßkartoffeln, Fenchel, Lauch, Karotten, Rote Bete und andere Rüben sind die Klassiker auf der winterlichen Speisekarte. Und das nicht ohne Grund: Sie liefern Wärme, Energie sowie wertvolle Vitamine

und Mineralien, die wir in der Erkältungszeit dringend benötigen. Am besten werden sie zu pikanten Suppen, Schmorpfannen oder deftigen Eintöpfen zubereitet. Wer clever würzt – mit Zimt, Muskat, Kümmel, Koriander, Sternanis, Nelken, Ingwer, Chili, Pfeffer oder verschiedenen Currymischungen – kann dem Körper an kalten Tagen zusätzlich einheizen. Zum Nachtisch empfehlen wir winterliches Obst wie Orangen, Mandarinen und Kumquats, einen leckeren Bratapfel frisch aus dem Ofen oder – als Absacker – einen selbst gemachten Ingwer-Shot.

Fix und fertig:

Frühstücksporridge à la Pia

Zutaten für 1 große Portion:
 6 gehäufte EL kernige Haferflocken
 1 kleiner Apfel (z. B. Elstar)
 1 TL brauner Zucker
 1 Prise Zimt
 1 Prise Salz
 1 Schuss Milch oder Hafermilch

Den Apfel in kleine Stückchen schneiden. Haferflocken mit Zucker, Zimt, Salz und

den Apfelstückchen in einer großen Schale vermengen. Kochendes Wasser aufgießen, bis die Haferflocken knapp bedeckt sind. Drei bis fünf Minuten quellen lassen und gelegentlich umrühren. Überschüssiges Wasser eventuell mit einem Löffel vorsichtig abheben, damit nicht zu viel Flüssigkeit in der Schale ist. Zum Schluss einen Schuss Milch hinzufügen und nochmals umrühren. (Achtung: Hafermilch ist von Natur aus süß, je nach Geschmack kann der Zucker reduziert oder ganz weggelassen werden.) Warm verzehren.



© Foto: Mara Zemgallate – stock.adobe.com

Biologisches Wärmekissen: Porridge



Kürbis-Möhren-Suppe: So schmeckt der Winter!

Schön scharf: Kürbis-Möhren-Suppe mit Kokosmilch

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Hokkaido-Kürbis
- 400 g Möhren
- 1 Stück Ingwer (ca. 5 cm lang)
- 1 Zwiebel
- 1 scharfe rote Chilischote
- 2 EL Butter
- 1/2 Liter Gemüsebrühe
- 400 ml Kokosmilch
- 1 Zitrone
- Sojasauce
- Chilipulver
- Salz und Pfeffer
- Koriandergrün zum Garnieren

Kürbis, Möhren, Zwiebel und Ingwer schälen und würfeln. Chilischote in feine Ringe schneiden. Alles in der Butter andünsten. Mit Brühe aufgießen und etwa 20 Minuten weichkochen. Danach fein pürieren. Die Kokosmilch unterrühren. Zitrone auspressen. Mit Sojasauce, Zitronensaft, Chilipulver, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit dem Koriander garniert servieren.

Deftig: Schmorpfanne mit Wirsing und Hackfleisch

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Wirsing
- 500 g gemischtes Hackfleisch
- 1 Gemüsezwiebel
- 1 Knoblauchzehe



Wirsing liefert Wärme, Energie und wertvolle Vitamine.

- 2 EL Butterschmalz
- Tomatenmark
- 1 Prise Zucker
- 1 Schuss Weißwein
- Gemüsebrühe
- Kümmel
- Süßes Paprikapulver
- Chilipulver
- Salz und Pfeffer

Wirsing achteln und nach Entfernen des Strunks in kleine Streifen schneiden. Hackfleisch mit Zwiebel und Knoblauch in einer Pfanne im erhitzten Butterschmalz anbraten und würzen. Dann den geschnittenen Wirsing dazugeben und schmoren lassen. Einen Schuss Weißwein und Tomatenmark hinzufügen. Von Zeit zu Zeit etwas Weißwein und Brühe angießen, sodass der Kohl nicht anbrennt. Nach ca. 20 bis 25 Minuten sollte der Wirsing gar, aber noch bissfest sein. Mit den Gewürzen abschmecken. Dazu passen Reis oder Kartoffeln.



Power im Glas: Ingwer-Shot

Zutaten für 1 Shot:

- 100 g Ingwer
- 2 Bio-Zitronen
- 100 ml naturtrüber Apfelsaft
- 50 ml flüssiger Honig
- 1 TL Zimt
- 1 TL Kurkuma
- 1 Messerspitze Cayennepfeffer

Ingwer schälen und in Würfel schneiden. Zitronen auspressen. Alle Zutaten in einen Mixer geben und fein pürieren. In ein Glas füllen. In kleinen Schlucken genießen.

Atmosphäre des Wohlbefindens

An mehreren Terminen in jeder Woche trainieren weiß gekleidete Sportler*innen in der Turnhalle der Wilhelmschule. Der Taekwon Do Sportverein Castrop-Rauxel e. V. ermöglicht seinen Mitgliedern, drei unterschiedliche Formen der Kampfkunst zu praktizieren. Am 22. Februar jährt sich die Vereinsgründung zum zehnten Mal. Wir sprachen mit dem langjährigen ersten Vorsitzenden und Mitbegründer Heinz Leymann über dessen sportlichen Werdegang und darüber, wie es zur Gründung seines Vereins und zu einer unerwarteten Erfolgsgeschichte kam.



Überreichung der Urkunde über die internationale Anerkennung des 8. Dan. (v. li.): Heinz Leymann, Burkhard Ladewig von der ITF-Union und Harald Kett, 2. Vorsitzender des Taekwon Do Sportvereins Castrop-Rauxel e. V.

Sportlich war Heinz Leymann schon, bevor er begann, Kampfsport zu betreiben. Bis zum Jahr 1975 spielte er Fußball. Irgendwann wurde ihm jedoch klar, dass er diesen Sport lediglich auf Amateurniveau würde ausüben können. Ihn störten außerdem die einen oder anderen Fans mit Bierflasche am Spielfeldrand, die immer mal wieder dazwischenriefen. In einer Taekwon Do-Schule in Castrop-Rauxel begann er, Taekwon Do zu erlernen, und fand dort eine Umgebung, die seinen Vorstellungen besser entsprach. Taekwon Do ist eine koreanische Kampfkunst zur waffenlosen Selbstverteidigung, bei der Fuß- und Handtechniken angewendet werden. Abhängig vom Wissens- und Trainingsstand können die Kampfsportler*innen ›Gürtelprüfungen‹ ablegen, um höhere Grade zu erreichen. Angefangen beim weißen Gürtel, dem 10. Kup, werden neun Prüfungen abgelegt, um nach und nach u. a. den gelben, grünen, blauen, roten und rot-schwarzen Gürtel – den 1. Kup – zu erlangen. Oberhalb davon gibt es schwarze Gürtel, die in neun Grade unterteilt sind, die so genannten ›Dans‹.

Schwarzer Gürtel nach fünf Jahren

Bereits im Jahr 1980 erlangte der Diplomingenieur den 1. Dan und verfolgte neben seinem Beruf eine sportliche Karriere, in der er nicht nur als Trainer in der örtlichen Sportgemeinschaft, sondern auch in anderen Funktionen tätig war und bis heute ist. Dazu zählen ein mehrjähriges Engagement als Nationaltrainer sowie Präsidiums- und Beratertätigkeiten im Taekwon Do-Dachverband ›EURO BUDO FEDERATION‹ auf deutscher und europäischer Ebene. In dieser Zeit erlangte er den 7. Dan. Für sein ehrenamtliches Engagement zur Förderung der Sportart Taekwon Do verlieh ihm der Dachverband ›INTERNATIONAL TAEKWON-DO FEDERATION Germany (ITF-G)‹ am 13. November 2021 den 8. Dan im Taekwon Do, die zweithöchste Gürtelauszeichnung in dieser Sportart. Diese wurde im Jahr 2022 sogar durch eine internationale Anerkennung gewürdigt.

Eigene Ideen umsetzen

Als der damalige Vorsitzende des Vereins, in dem Heinz Leymann aktiv war, ver-

starb, entstand die Idee, einen eigenen Verein ins Leben zu rufen. ›Wir wollten eigene Ideen umsetzen‹, sagt der heute 66-Jährige rückblickend. ›Von den neun Gründungsmitgliedern war ein Teil schon in meinem früheren Verein Mitglied gewesen.‹ Die Gründung des Taekwon Do-Vereins und die damit verbundenen rechtlichen Angelegenheiten waren schnell erledigt. In der Vereinsarbeit kann Heinz Leymann auf weitreichende Erfahrungen zurückgreifen, über die er durch Tätigkeiten in Ingenieurverbänden verfügt. U. a. ist er als Bundesvorsitzender der ›IfKom – Ingenieure für Kommunikation e. V.‹ aktiv. Am 22. Februar 2013 wurde die erste Satzung verabschiedet. Kurze Zeit später erfolgte die Eintragung des neu gegründeten Vereins in das Vereinsregister. ›Ab da begann eine Erfolgsgeschichte, mit der niemand gerechnet hatte. Ursprünglich planten wir, mit etwa 20 Leuten zu trainieren‹, berichtet er weiter. Einen großen Anteil am Vereins Erfolg habe Harald Kett als 2. Vorsitzender, durch dessen Einsatz beispielsweise die Vereinsmeisterschaft, der nationale ›Ruhrpott-Cup‹ und Weihnachtsfeiern eingeführt wurden.



Jugendwartin und Taekwon Do-Trainerin Denise Steinbrecher (1. Dan)

Geringe Mitgliedsbeiträge

Aus den ursprünglich ins Auge gefassten 20 Sporttreibenden sind mittlerweile weit über 100 geworden. Diese erlernen und trainieren jedoch nicht nur Taekwon Do, sondern auch Kickboxen und Krav Maga, eine aus Israel stammende Selbstverteidigungstechnik. Dazu hat der Verein in den letzten fünf Jahren zwei eigene Abteilungen ins Leben gerufen. In den Abteilungen gibt es keine Unterteilung nach Geschlecht; alle Sporttreibenden trainieren in ihren unterschiedlichen Kenntnis- bzw. Altersstufen gemeinsam. Worauf der Verein großen Wert legt, so Leymann, sei die vollständig ehrenamtliche Tätigkeit aller Funktionsträger. Es werde etwa auf die in anderen Sportvereinen übliche Aufwandsentschädigung für Trainer verzichtet. So sei es auch möglich, nur moderate Mitgliedsbeiträge erheben zu müssen.

Erste Trainerin

Besonders stolz berichtet der Chef-Trainer über die erste Frau des Vereins in Trainerfunktion. Seit dem vergangenen Jahr ist Denise Steinbrecher, ein »Eigengewächs des Vereins«, in der Abteilung Taekwon Do tätig. Die erst 17-Jährige startete vor einigen Jahren als Anfängerin und erklomm in der Sportgruppe alle Kup-Grade. Seit dem Jahr 2021 trägt sie den 1. Dan, den schwarzen Gürtel. »Von Null auf schwarzen Gürtel«, wie Heinz Leymann sagt.

Für die ganze Familie

Angesprochen auf die Auswirkungen der Corona-Pandemie berichtet er eher Unerwartetes: »Wir haben in dieser Zeit fast keine Mitglieder verloren, sondern mehr neue hinzugewinnen können.« Einer der Trainer, Sascha Husemann, habe regelmäßige Übungen per Videokonferenz angeboten, und der Verein habe auch eine Nikolausaktion unter den erforderlichen Hygienebedingungen durchführen können. »Uns ist es sehr wichtig, eine Atmosphäre des Wohlbefindens zu schaffen. Wir sind ein Verein für die ganze Familie. Die Eltern binden wir stets mit ein.« Der Verein freut sich über ein großes Interesse an Mitgliedschaften, wobei das vorrangige Ziel jedoch nicht das Wachstum sei. Vielmehr wolle man »die Technik richtig rüberbringen.« Damit sei gemeint, dass man den Sport in allen Abteilungen als Verteidigungs- und nicht als Angriffstechnik verstehe.

Taekwon Do Sportverein Castrop-Rauxel e. V.

www.taekwondo-castrop-rauxel.de
Kontaktformular in der Rubrik
»Alles über den Verein« - »Kontakt«

Heinz Leymann mit schwarzem Gürtel im Jahr 1980



© Foto: Taekwon Do Sportverein Castrop-Rauxel e. V.

Ausblick auf das beginnende Jahr

Neben den wöchentlichen Trainingsterminen finden zweimal jährlich Gürtelprüfungen und regelmäßig eine Vereinsmeisterschaft statt. Für das angefangene Jahr plant der Verein, sein zehnjähriges Jubiläum mit einem großen Fest im Sommer zu feiern. Darüber hinaus soll ein Wettkampfturnier ausgerichtet werden. Der »Ruhrpott-Cup«, bei dem sich Kampfsportler*in-

nen messen können, fand zuletzt vor zwei Jahren statt. Aktuelle Informationen und alles Relevante über den Verein und die dort ausgeübten Sportarten werden auf der Vereinswebseite veröffentlicht. Hierüber kann auch Kontakt mit der Vereinsführung aufgenommen werden, beispielsweise, um einen Termin für ein Probetraining zu vereinbaren.



© Fotos: Taekwon Do Sportverein Castrop-Rauxel e. V.

Taekwon Do bietet in seiner Vielseitigkeit für jeden etwas vom Breitensport bis zum Wettkampfsport und kann so von allen Menschen jeden Alters erlernt werden.



Die alte Burg ODER Meistergeister

Jule Springwald erzählt

Mitternacht! Es schepperte zwölf Mal.

»Wenigstens der Wecker funktioniert noch. Fragt sich nur, wie lange noch!«, gähnte das alte Gespenst Walter 1. Walter 2, der Sohn von Walter 1, lachte: »Von mir aus könnte das Ding ruhig mal nachgehen«, und erntete damit einen tadelnden Blick von seiner Mutter Sabine.

»Als dein Vater vor 250 Jahren die Burg erbaut hat, hörte sich die Glocke der Turmuhr wunderschön an«, sagte sie. »Und er hat immer alles gut gepflegt. Ich muss gestehen, mein Sohn, dass auch du, dein Sohn Walter 3 und dein Enkel Walter 4 sich alle Mühe gegeben haben, alles in Ordnung zu halten. Aber schon Walter 5 hatte mehr Flausen im Kopf, als gut für ihn und besonders die Burg war. Immer nur Feste und Gelage, das kann ja gar nicht gut gehen. Und Walter 6 war ein ›würdiger‹ Nachfolger, er hat es noch doller getrieben. Das verkräftet der größte Burgschatz nicht. Die Walters von der Burg wurden immer ärmer und hatten kein Geld mehr, die kleinen Gebrauchsspuren beseitigen zu lassen. Weil sie ihr Dienstpersonal nicht mehr bezahlen konnten, wollte auch niemand mehr für sie arbeiten. Essen und Trinken war kein Problem, die Jagdbeute reichte immer aus,

dass die Walters satt wurden, und Quellen gibt es überall in den Wäldern. Aber die Walters fingen an, argwöhnisch und neidisch auf ihre Nachbarn zu schauen, bei denen große Feste noch die Regel waren. Weil sie aber selbst zu faul zum Arbeiten waren, raubten sie lieber alles, was nicht niet- und nagelfest war, wo sie es nur bekommen konnten: den Bauern das Stroh und Heu für die Pferde, auch nahmen sie ab und zu eine Kuh und ein paar Hühner mit. Vom Getreide mussten die Landleute sowieso einen Teil abliefern. Aber dieser Walter 13, der nun auf unserer Burg residiert, der ist ein regelrechter Raubritter geworden, der selbst nichts Besseres zu tun weiß, als aus lauter purem Neid die Nachbarburgen kaputt zu machen und dann mit seinen Kumpanen auf seinen ›Erfolg‹ anzustoßen.«

»Das stimmt«, ächzte es aus dem Hintergrund. Die drei Gespenster schauten sich verwundert an und fragten: »Wer war das denn? Wer spricht zu uns? Zeig dich!«

Ein raues Lachen ertönte: »Ich bin es, die Burg! Und mich stört es schon lange, dass sich niemand mehr um mich kümmert. Letzte Woche sind sogar zwei Zinnen auf einmal in den Burggraben gefallen. Denkt

ihr, jemand repariert es? Nein, keine Zeit, keine Lust, wir müssen woanders etwas kaputt machen. Und niemand kommt mehr zu Besuch, wenn man mal von den Kumpanen vom Burgherrn Walter 12 – nein! – 13 absieht, niemand sonst will herkommen, weil ich immer schneller verfall. Schaut euch nur die Bilder an, die früher von mir gemalt wurden. Sie hängen im sogenannten Rittersaal, eins prächtiger als das andere, leider total zugestaubt. Von jedem Dach wehte eine bunte Fahne, von den Türmen herab erklangen Trompeten und Fanfaren, um die zahlreichen Gäste zu begrüßen. Und nun? Kein Bläser traut sich mehr auf einen Turm, kein noch so kleines Fähnlein ist zu sehen. Neuerdings meiden mich sogar die Eulen, Raben, Dohlen und Störche, und erst kürzlich hörte ich eine Fledermaus sagen, dass sie sich für den Winter ein neues Quartier suchen will, weil die Gemäuer einsturzgefährdet seien. Sogar die Mäuse und Ratten werden immer weniger, obwohl die letzte Katze im Sommer ausgezogen ist. Wenn nicht bald etwas geschieht, bin ich in ein paar Jahren nur noch Geschichte, eine Ruine ... Aber vielleicht kommen dann wenigstens ein paar Touristen, die mich ansehen wollen.« Sie seufzte tief. »Was kann man nur tun?«

»Ganz ehrlich? In einer Ruine mag ich nicht spuken; da bin ich ja dauernd erkältet!«, rief Walter 2. »Wir müssen uns eine andere Burg suchen.« »Na, na, mein Sohn, wir Walters von der Burg lassen uns doch nicht von hier vertreiben, noch dazu von unserer eigenen Familie. Wir berufen den Gespenstischen Familienrat ein. Ich habe eine Idee«, antwortete Walter 1. »Wenn dein Vater eine Idee hat, ist das meistens schon ein fertiger Plan«, warf Sabine ein. »Lasst uns schnell alle wecken!«

Sabine sollte recht behalten. Walter 1 hatte einen Plan, und was für einen! Und in dem sofort einberufenen Gespenstischen Familienrat, dem nicht weniger als zwölf Walters von der Burg samt den Burgdamen beiwohnten, wurde im Eilverfahren beraten. Zwar wick man von dem von Walter 1 geplanten Gespensterturnier ab, und auch die Idee eines Gespensterstreiks wurde verworfen, aber das Ergebnis konnte sich trotzdem sehen lassen. Walter 1 trug es der Versammlung zum Schluss noch einmal vor.

Er verkündete feierlich: »Ergebnis des Gespenstischen Familienrates von heute: Zuerst laden wir mal alle uns bekannten Gespenster ein, sich auf der Walterburg zu treffen. Für das Treffen, das gewaltige Spektakulum, lassen wir die Burg in altem Glanz erleuchten. Dadurch wird zwar nicht direkt etwas repariert, aber es wird ein Zeichen gesetzt. Und jeder Gast darf seufzen und schaurig jammern, soviel er mag. Für die Beleuchtung brauchen wir sehr viel Gespensterlicht. Wir hier auf der Burg sind ja schon 24 Ahnen mit dem ganzen Gefolge aus unserer Zeit, und für den Anfang reicht das ja, damit alle wissen, wohin sie kommen sollen. Aber damit es richtig toll aussieht, brauchen wir alles Licht, das wir aufreiben können. Darum haben wir beschlossen, dass jeder Gast sein eigenes Gespensterlicht mitbringt, und diese Lichter lassen wir dann von allen Mauern, Türmen und Dächern der Burg leuchten. Das heißt nun konkret: Wir laden alle unsere Freunde von den Nachbarburgen mitsamt Gefolge ein. Außerdem finde ich, sollten wir auch die Gespenster einladen, die derzeit nicht auf Burgen spuken, sondern in Bauernhöfen und Kirchtürmen, und auch die heimatlosen Gespenster sollen eingeladen sein. Also auf, auf! Als Termin ist der nächste 13. gedacht, und bis dahin sind es nur noch wenige Nächte.« Mit dieser Rede beschloss Walter 1 den Gespenstischen Familienrat. Da schepperte die Turmuhr ein Mal, und die Geisterstunde war vorbei.

In den nächsten Nächten war es ungewöhnlich ruhig auf der Burg, so ruhig, dass es Walter 13 schon unheimlich fand. Kein schauriges Lachen, kein Stöhnen und Seuf-

zen und kein Kettenrasseln war zu hören. Die Gespenster waren ja alle unterwegs, um die Gäste für den 13. zu laden.

Sabine war ganz aus dem Häuschen, als sie ihrer besten Freundin Luise vom Kirchturm von dem Plan berichtete. Sie strahlte: »Endlich wieder ein großes Fest! Lange haben wir uns nur still geschämt, dass unsere Burg so zerfiel, aber nun gehen wir andere Wege. Und wenn man es recht bedenkt, ist ein Spektakulum genau das richtige, und wenn ich mir nur vorstelle, wie alles geisterhell wird. Es wird umwerfend werden, und damit meine ich nicht für die Mauern! Die Männer hätten ja lieber ein Gespensterturnier gehabt, aber dabei wäre sicher noch mehr kaputt gegangen.«

In den beiden Nächten vor dem Gespensterspektakulum wurde es minütlich unruhiger auf der Burg, weil nach und nach die Gäste eintrafen. Walter 13 hatte sich schon sehr an die Stille der vergangenen Tage gewöhnt und dachte, er müsse doch mal nachschauen, was da los sei. Aber da er müde war und auch nicht der Mutigste, blieb er doch lieber im Bett liegen und zog sich die Decke über den Kopf. In der dritten Nacht hielt er es aber nicht mehr aus. Er stand auf, zog sich eine warme Weste und die Filzpantoffeln an, nahm sein Nachtlicht und trat auf den Gang, gerade als es Mitternacht schepperte. »Gruselig«, dachte er bei dem Geräusch, »das muss dringend geändert werden, morgen früh geh ich zum Glockengießer, er soll sehen, ob er die Glocke reparieren kann.«

Aber er ahnte nicht, was noch alles kommen sollte. Mit dem letzten Scheppern ging ein Windzug – begleitet von Jammern und Stöhnen – durch die Burg und löschte die Kerze in seinem Nachtlicht. Ihm wurde ganz unheimlich zumute. Dann leuchteten auf einmal die ersten Gespensterlichter auf,

als er gerade auf den letzten Stufen des großen Turms ankam. Weil es aber doch ziemlich dunkel war, stolperte er über ein paar Steine, die aus den Zinnen gebrochen waren. »Das muss repariert werden«, dachte er wieder. »Gleich morgen gehe ich zum Baumeister, der wird es schon richten.«

Als er die Treppe zum Rittersaal hinunterging, fiel ihm auf, dass ein paar Stufen arg beschädigt waren. Im Rittersaal staunte er nicht schlecht, denn Gespensterlicht leuchtete gar durchs Dach, weil an vielen Stellen die Dachschildeln kaputt, gerissen oder weggefault waren. »Wieso ist mir das denn nicht schon viel eher aufgefallen?«, jammerte er, »jetzt kostet es ein Vermögen, alles wieder instandzusetzen.« Entsetzt rannte er auf den Burghof und dort verschlug es ihm die Sprache. Überall, auf dem Turm, den Mauern und Zinnen, auf allen Dächern und Simsen leuchteten Geisterlichter. »Was habe ich nur für eine wunderschöne Burg!«, rief er aus. »Und wie lange habe ich das gar nicht bemerkt! Jetzt will ich auch, dass alles, was ich versäumt habe, erledigt wird. Morgen schicke ich die Knappen zum Glockengießer, zum Baumeister, zum Zimmermann und auch zum Gärtner, damit alles so schön aussieht wie früher. Zum Glück hängen die Gemälde noch im Rittersaal. Und wenn alles fertig ist, will ich einen Künstlerwettbewerb auf der Burg austragen lassen und das schönste Bild wird im Großen Saal hängen.« Da ging ein Raunen durch die Burg, das hörte sich ganz freundlich an.

»Er wird doch noch ein ganz richtiger Walter«, lachte Walter 1. Sabine antwortete: »So zufrieden habe ich dich seit hundert Jahren nicht mehr gesehen.« Die Gespenster begaben sich zur Ruhe und freuten sich schon darauf, demnächst wieder in einer herrlichen Burg zu spuken.



Spieglein, Spieglein an der Wand

Eine junge Frau aus Castrop-Rauxel verbringt viel Zeit vor dem Spiegel, um zu ihm zu sprechen. Es geht dabei jedoch nicht um Eitelkeit oder Märchen, sondern darum, von ihr selbst verfasste Texte einzuüben. Diese trägt sie seit der Mitte des letzten Jahres im Wettstreit mit anderen Dichter*innen immer wieder vor Publikum vor. Fast 20 Mal ist Jouhaina Lahchaichi im vergangenen Jahr bei Poetry-Slams im Ruhrgebiet und darüber hinaus aufgetreten. Und dies sehr erfolgreich. Wir haben sie Ende November getroffen, um mit ihr über ihre literarischen Aktivitäten zu sprechen.



Jouhaina Lahchaichi bei ihrem Auftritt am 5.11.2022 in bei der Weststadtstory in Essen

Mit einem zögerlichen Nicken beantwortet die 24-Jährige die Frage, wie der nur wenige Tage zurückliegende Poetry-Slam in Bochum ausgegangen sei. Ihr Nicken solle bedeuten, dass sie gewonnen habe. Und auch nur auf Nachfrage erzählt sie, dass es bereits der achte Erfolg bei erst 18 Auftritten gewesen sei.

Bühnenpremiere im Juni

»Beim ersten Mal war es eine große Überwindung für mich, auf die Bühne zu gehen, dort zu stehen und meinen Text vorzutragen«, erklärt die Poetin nicht schüchtern, dennoch etwas zurückhaltend. Sie hält sich selbst für eher introvertiert, schrieb bis zu ihrer Bühnenpremiere ausschließlich für sich und trug ihre Texte allenfalls Freunden oder der Familie vor. Das änderte sich, als sie ein Freund zu einem Schreibworkshop mit den in der

Poetry-Slams sind literarische Wettbewerbe, die u. a. in vielen Ruhrgebietsstädten regelmäßig stattfinden. Die Poet*innen treten dabei mit selbst verfassten Texten an, die sie innerhalb eines Zeitlimits vortragen dürfen. Das Publikum bildet die Jury und bestimmt etwa durch Handzeichen oder Applaus, wer gewinnen soll. Seit dem Jahr 2016 gehören deutschsprachige Poetry-Slams zu dem bei der UNESCO verzeichneten Immateriellen Kulturerbe in Deutschland.

Slam-Szene bekannten Künstler*innen Lisa Brück und Abdul Chahin einlud. In dem dreimonatigen Kurs habe sie nicht nur an ihren Schreibfähigkeiten feilen können, sondern zum ersten Mal etwas über Bühnenpräsenz gelernt. Zum Abschluss der Veranstaltung sei ein sogenanntes »Showing« veranstaltet worden, bei dem sie erstmalig einen ihrer Texte vor Publikum vortrug. Ihre eigentliche Premiere auf der Bühne gab sie im vergangenen Juni beim Essener Poetry-Slam »Slamassel«. Dieser Auftritt ist als Video bei YouTube unter dem Stichwort »Slamassel 99« zu finden.

Persönliche Erfahrungen verarbeiten und weitertragen

In ihren überwiegend lyrischen Texten verarbeitet die studierte Logopädin eigene Erfahrungen, Gefühle und Eindrücke. »Ich schreibe über Dinge, die mich beschäftigen, die in meinem Kopf sind«, sagt sie, »und wenn ich meine Gedanken erst einmal aufgeschrieben habe, dann sind sie raus. Indem ich schreibe, kann ich Dinge verarbeiten oder bearbeiten.« So habe sie in ihrem erfolgreichen Text »Leeres Blatt« etwa eigene Erfahrungen mit Diskriminierung und Rassismus während ihrer Gymnasialzeit verarbeitet. Der Text kommt nicht nur beim Publikum der Dichterwett-

streite gut an, an denen sie nun regelmäßig teilnimmt. Kürzlich habe sie der Anfrage einer Schulpsychologin zugesagt, »Leeres Blatt« bei einem Workshop zum Thema »Alltagsrassismus an Schulen« im Rahmen einer Bildungskonferenz an der Fernuniversität Hagen vorzutragen.

Mehrsprachige Literatur

Ihre Texte schreibt die gebürtige Hessin mit der Hand, überwiegend in Deutsch, lässt jedoch gerne auch andere Sprachen wie Englisch oder ihre Muttersprache Arabisch mit einfließen. »Es gibt Begriffe und Phrasen in den anderen Sprachen, mit denen ich etwas ausdrücken möchte, für die es aber im Deutschen kein Gegenstück oder keine gute Übersetzung gibt. Dann verwende ich sie einfach in der Ursprungssprache und übersetze oder erkläre sie in meinen Texten.« Damit habe sie gute Erfahrungen gemacht und sei auch der Überzeugung, dass Mehrsprachigkeit den Blick auf die Welt weite. Neben Deutsch, Arabisch und Englisch spricht sie noch Französisch und Spanisch.

Neu in Castrop-Rauxel

Nicht nur auf Dichterbühnen ist Jouhaina Lahchaichi herumgekommen, auch an unterschiedlichen Orten hat sie schon gewohnt. Im Alter von acht Jahren zog sie zusammen mit ihrer Mutter und ihren Geschwistern aus ihrer Geburtsstadt Frankfurt am Main an den Rhein und lebte bis zum Abitur in Duisburg. Von dort aus zog sie nach Bochum, um das Bachelorstudium in Logopädie zu absolvieren. Nach dem ersten Studienabschluss entschied sie sich vor etwa einem Jahr, wieder zurück zur Familie zu ziehen, die mittlerweile in Castrop-Rauxel lebt. Von hier aus sind sowohl ihr neuer Studienort Essen als auch ihre Arbeitsstelle in einer Dortmunder Logopädiepraxis gut erreichbar. Und die Studierende wirkt so, als ob sie sich an ihrem Wohnort rundum wohlfühlt.

Zukunftspläne

Das laufende Masterstudium im Fach Medizinmanagement wird sie, wie sie meint, noch ganz geordnet zu Ende bringen, bevor sie ihren Traum verwirklichen möchte, sich als Bühnenkünstlerin selbstständig

zu machen. Neben den zahlreichen Auftritten auf Slam-Bühnen – in einer Woche waren es einmal sogar vier – wurde sie auch schon für einen Auftritt bei einem Bühnenformat mit Comedy, Musik und Texten gebucht. Zudem plant sie, zusammen mit einem anderen Künstler, sogenannte Duo-Texte zu schreiben und aufzuführen. Das sind Texte, die von zwei Autoren gemeinsam verfasst und vorgetragen werden. Außerdem hat sie ein Buchprojekt in Arbeit, das ebenfalls mit Erfahrungen und Eindrücken zu tun hat, die sie bewegen.

Online und auf der Bühne präsent

Online präsentiert sich die Newcomerin derzeit auf Instagram und Facebook. Wo ihre nächsten Auftritte stattfinden, kündigt sie dort auch kurzfristig an. »Die Anfragen kommen manchmal sehr spontan«, erklärt sie dazu. Auftrittsfragen nimmt sie auch per E-Mail entgegen.

»Auf die Bühne gehe ich auch, weil ich zeigen möchte, dass es verschiedene Menschen gibt. Menschen, die vielleicht auch Angst haben, dort oben zu stehen, die sich aber selbst akzeptieren. Und gut sind so

wie sie sind.« Joughaina Lahchaichi möchte anderen Mut machen, ebenfalls auf die Bühne zu gehen.

Joughaina Lahchaichi

bei Instagram: @jhn_2
bei Facebook: Joughaina La
Auftrittsfragen an
Joughaina@outlook.de

Kunst meets Castrop

Kunst und Kultur hatten in der Pandemie ganz besonders zu leiden. Zum Glück geht es langsam wieder bergauf. Einen wichtigen Beitrag leistet der im Mai 2022 gegründete Verein der Kunstfreunde im Vest e. V., der sich der Durchführung von Veranstaltungen im Bereich Kunst, Musik und Literatur verschrieben hat.

In Kooperation mit dem Kulturbüro der Stadt Castrop-Rauxel veranstaltet der Verein vom 13. bis zum 21. Januar eine Kunstwoche. Unter dem Motto »Kunst meets Castrop« stellen renommierte zeitgenössische Künstler*innen ihre Werke in der Galerie im Bürgerhaus aus. Das Spektrum reicht von Malerei bis hin zu Plastik und Skulptur. Mit dabei ist auch der Maler Arno Kindermann aus Castrop-Rauxel. Der Eintritt ist frei.

Ergänzt wird die Ausstellung durch ein kleines Rahmenprogramm in der ASG-Aula. Am 18. Januar laden die Rezitatorin Eli-

sabeth Dieckhöfer und der Saxophonist Dietmar Schneider unter dem Motto »Rebellion am Weinberg« zu einem heiteren literarischen Abend inklusive Weinverkostung. Am 20. Januar kommen Fans des R’N’B, Neo-Soul und Jazz bei der siebenköpfigen Liveband Nina Hahn & F.O.C auf ihre Kosten. Im Anschluss sorgen Naia Skaia mit rotzigem Punk und SKA Pop für Feierlaune.

»Kunst meets Castrop«

13.–21.01. · Galerie im Bürgerhaus · »Rebellion am Weinberg«
18.01. · 19 Uhr · ASG · Nina Hahn & F.O.C. und Naia Skaia
20.01. · 19 Uhr · ASG

Castrop Rauxel **KunstVest**
Kunstfreunde im Vest e. V.

KUNST meets CASTROP

13. – 21.01.23

Bürgerhaus-Galerie
Renommierte Künstler stellen aus

Fr., 13.01. Vernissage von 19 bis 21:30 Uhr; Einlass ab 18 Uhr
Sa., 14.01. Kunstausstellung von 12 bis 18 Uhr
So., 15.01. Kunstausstellung von 12 bis 18 Uhr
Mi., 18.01. Kunstausstellung von 10 bis 18 Uhr
Abendveranstaltung: »Rebellion am Weinberg!« – Ein heiterer literarischer Abend inkl. Weinprobe von 19 bis 22 Uhr
Fr., 20.01. Kunstausstellung von 10 bis 18 Uhr
Abendveranstaltung: Live Music on Stage von 19 bis 22 Uhr
Sa., 21.01. Kunstausstellung von 12 bis 18 Uhr (Finissage)

Alle Infos auf www.kunstvest.de oder über diesen QR-Code. Kunstausstellung freier Eintritt, Abendveranstaltung 15€

GUTE Unterhaltung

9.03.2023
Dennis aus Hürth
Wenn ich du wär,
wär ich doch lieber ich

11.03.2023
Tarzan
Das Musical

14.03.2023
Jürgen von der Lippe
Sex ist wie Mehl

Ticketshop
Lönsstraße 12
44575 Castrop-Rauxel

Eventforum
Europaplatz 6-10
44575 Castrop-Rauxel

www.eventforum-castrop.de



Vier junge Menschen zwischen Verrat und dem Kampf um die Demokratie

Sechs Jahre nach dem Mauerbau lernt die erfolgreiche Dolmetscherin Emma in West-Berlin die aus dem Ostteil der Stadt geflohene Sängerin Irma Assmann kennen. Als sie ihrer Zwillingsschwester Alice davon erzählt, reagiert diese beunruhigt. Alice schreibt als Journalistin über die Studentenbewegung und steht in Kontakt mit verschiedenen Fluchthilfe-Organisationen. Ist Irma mit ihren ehemaligen Beziehungen zum KGB als Informantin im Westen? Oder sind die Schwestern und deren Männer Julius und Max durch ihre Verbindungen zur DDR zu Zielscheiben geworden? Kurz darauf wird die Sängerin ermordet, und die vier geraten inmitten der Studentenunruhen zwischen die Fronten der Geheimdienste.

Autorin Claire Winter liebt es, in fremde Welten einzutauchen, historische Fakten genau zu recherchieren, um sie mit ihren Geschichten zu verweben, und ihrer Fantasie dann freien Lauf zu lassen. Ihre Romane finden sich regelmäßig auf der SPIEGEL-Bestseller-Liste, zuletzt vertreten mit ›Kinder ihrer Zeit‹. Die spannende Geschichte um die Schwestern Alice und Emma im Berlin der 60er-Jahre wird nun fortgesetzt. Unser Fazit: Eine bewegende, äußerst lebendige Geschichte aus wahn-sinnig schwierigen Zeiten.

Claire Winter
Kinder des Aufbruchs
Verlag Diana
22,00 Euro

Straftat, Tabu, Menschenrecht?

Der Suizid in Wissenschaft und Kunst

Suizid. Eine Sünde? Ein ehrenhafter Ritus? Eine Straftat? Ein Tabu? Ein Menschenrecht? Die Wahrnehmung von Selbstmord hat im Laufe der Menschheitsgeschichte immer wieder Wandlungen durchlaufen. Heute wird das Thema oft totgeschwiegen. Dabei ist es in der Gesellschaft allgegenwärtig – in Deutschland suizidiert sich etwa jede Stunde ein Mensch.



Das Buch ›Sein oder Nichtsein‹ beleuchtet Suizid aus wissenschaftlicher und künstlerischer Sicht. Fachleute verschiedener Disziplinen wie Medizin, Geschichte, Literaturwissenschaft oder Psychologie treffen auf Kunstschaffende, die sich dem Sujet auf kreative Weise widmen. Darunter die bekannte Musikerin und Autorin Luci van Org, der Sänger Asp Spreng oder der Schriftsteller, Regisseur und Drehbuchautor Christian von Aster. Zudem schenkt das Werk auch Hinterbliebenen und Überlebenden eine Stimme. Auf 262 Seiten finden sich Gedichte und Kurzgeschichten, Erfahrungsberichte und Fotostrecken.

Gemeinsam wollen die Beteiligten eine Tür öffnen und das tabuisierte Thema der Öffentlichkeit näherbringen. Was bewegt einen Menschen dazu, den Freitod zu wählen, seinem Leben ein Ende zu bereiten? Welche psychosozialen Aspekte spielen bei suizidalen Akten eine Rolle? Das Phänomen der Selbsttötung, des selbstbestimmten Todes, ist so vielschichtig wie die damit einhergehenden Begriffe. Doch eines trifft auf jeden Suizid zu: Er ist immer endgültig.

Dr. Katherina Heinrichs &
Prof. Dr. Jörg Vögele:
›Sein oder Nichtsein –
Suizid in Wissenschaft und Kunst‹
›Edition Outbird‹
16,90 Euro

Lesekonfetti für problemgebeutelte Postjugendliche

Egal, wie alt wir werden, unsere Sorgen werden nicht weniger. Wir weinen wegen unserer zusätzlichen Pfunde, weil wir verdrängt haben, dass wir als Teenies mit Vaniliahosen und Collegejacken auch nicht besser aussahen. Wir glauben, TikTok ist das mit den zwei Kalorien und unsere Punk-Helden von damals machen jetzt Werbung für die Deutsche Bahn oder Rollkoffersets. Dazu kriegen wir regelmäßig cholerische Anfälle, weil wir es nicht schaffen, ein Stück Frischhaltefolie unfallfrei aus der Packung zu friemeln. Bestsellerautorin Sabine Bode ist sich zu schade für noch mehr Alterssorgen und verweist diese mit neuen, aber gewohnt unverblümt-charmanten Storys in ihre Schranken. Denn Humor lässt uns gelassener älter werden und bietet für alles eine Lösung – außer für das mit der Frischhaltefolie.

Unser Resümee: Wir schmausen ausgesprochen gerne Nudeln, werden glücklicherweiser älter – statt zu jung von dannen zu gehen. Vor allem aber lassen wir uns in Nudelpausen und Altersruheständen am liebsten von Sabine Bode zum Schmunzeln und herzhaftem Lachen bringen.

Sabine Bode
Sorgen sind wie Nudeln, man macht sich immer zu viele
Goldmann Verlag
Taschenbuch 14,00 Euro /
Audiobook 7,99 Euro



Bestattungen Kullick
Erd-, Feuer-, Luftbestattungen
Tier-, See-, und Ballonbestattungen

www.bestattungen-kullick.de
Beratung, Kontakt, Leistungen und weitere Informationen

02305 13014
Im Trauerfall für Sie da



Bei der Probe

© Foto: Volker Beushausen

Premiere: Woyzeck

Er spürt mehr, als er sich selbst einzugestehen traut. Er merkt mehr, als gut für ihn ist. Mit jeder Verpflichtung wächst die Verstörung. Doch er macht alles mit. Auch wenn ihm durch die Konfrontation mit dem Hauptmann, dem Doktor, dem Tambourmajor, jeder Person, der er begegnet, das eigene Selbst mehr und mehr entgleitet.

Woyzeck ist der ewig Getriebene. Mit dem alle meinen, machen zu können, was sie wollen. Er ist der Prototyp des erniedrigten Individuums in einer Gesellschaft, in der jeder ohne Rücksicht auf seine Mitmenschen handelt. Der sich immer wieder aufrichtet. Bis dann der Punkt kommt, an dem er zerbricht und zurückschlägt.

Das Westfälische Landestheater bringt den alten Klassiker von Georg Büchner neu auf die Bühne.

›Woyzeck‹ · Schauspiel

28.01. · 20 Uhr · Studio

23.04. · 20 Uhr · Stadthalle

Zwei Vollzeitphilosophen erobern die Theaterbühne

Eine Endhaltestelle für Überlandbusse im Irgendwo. Ralle und Hannes, beide so gegen Ende 40, langzeitarbeitslos und frühinvalid, vor allem aber Vollzeitphilosophen des Lebens, verbringen im mäßig gemütlichen Wartehäuschen ihre Tage. Hier haben sie ihr Wohnzimmer gefunden, in dem sie über alles reden und diskutieren, was das Leben so ausmacht. Dabei werden sie betreut von einer nie versiegenden Quelle an Dosenbier. So sehr sie gestrandet erscheinen, sind sie doch alles andere als verloren. Ihre aus Kalendersprüchen und Wikipedia gespeisten Gespräche, die sie in tiefe Abgründe und äußerst gewagte Themenwechsel führen, enthalten stets eine gute Portion Lebensweisheit, gepaart mit Humor und einem Schuss Selbstironie. Das ermöglicht ihnen, Begegnungen mit lokalen Rechtsradikalen oder der Dorfantifa in Würde zu meistern. Erfüllung findet ihr Warten und Hoffen in Person der Busfahrerin Kathrin, die all ihrem Denken eine romantische Note verleiht.

Mit seinem minimalistischen Setting, den großartigen Figuren und den ungeheuer präzisen, komischen und zeitlosen Dialogen gehört ›Warten auf'n Bus‹ zu den beliebtesten deutschen Comedyproduktionen der letzten Jahre. Das WLT bringt die für den Deutschen Fernsehpreis und den Grimme-Preis nominierte Serie von Oliver Bukowski auf die Theaterbühne.

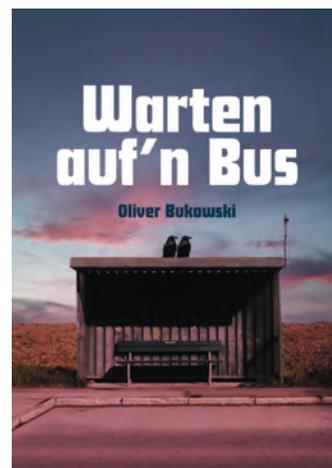
WLT: ›Warten auf'n Bus‹

Termine im Studio:

30.01. · 20 Uhr

05.02. · 18 Uhr

06./07. 02. · je 20 Uhr



© Foto: André Kowalkski



Warum ist Sex wie Mehl?

Was ist eine 5-Eurosängerin? Warum ist Sex wie Mehl? Wer sagt: Geh deine Oma Melken? Aus welcher Küche stammt heiliges Geschnetztes? Was ist Manna-Hamham? Und was macht ein Mönch mit einem Saxophon?

Ob diese Fragen Sie schon lange bewegt haben oder Ihre Neugier gerade erst geweckt wurde – nichts wie hin, wenn Jürgen von der Lippe aus seinem aktuellen Buch liest. Der unermüdete Önologe im Weinberg des Humors hat wieder einen Knallerjahrgang produziert, mit feiner Nase, voller Dröhnung und superlangem Abgang.

Jürgen von der Lippe liest ›Sex ist wie Mehl‹

14.03. · 20 Uhr · Stadthalle

Jetzt online Spenden unter:
sos-kinderdorf.de

SOS-Kinderdorf
Wir sind Familie!

Ein ukrainisches Tagebuch

Mit der Invasion in die Ukraine hat die russische Regierung unter Präsident Wladimir Putin einen Krieg in Europa eskalieren lassen, der unermessliches Leid zu den Menschen bringt. Dem Horror des täglichen Bombardements, den willkürlichen Ermordungen von Zivilist*innen, den Vergewaltigungen, der Folter und der hemmungslosen Zerstörung sind die Menschen schutzlos ausgeliefert.

In der Nähe von Charkiw lebt Olesia Iavorska mit ihrem Mann und ihren zwei kleinen Kindern. Als der Krieg ausbricht, bleibt die Familie zunächst dort. Nach einer Woche des Grauens, den ständigen Aufhalten im Schutzkeller, dem angstvollen Lauschen auf die heranfliegenden Bomben, ist die Lebensgefahr so groß, dass Olesia nichts anderes übrig bleibt, als mit den Kindern zu fliehen. Ihren Mann muss sie zurücklassen. Sie macht sich auf den Weg quer durchs Land, verfolgt von den brutalen Bombardements der russischen Armee, den sich permanent verschlechternden Nachrichten aus Charkiw, begleitet von der Hilflosigkeit der Kinder.

Die Kriegstage in Charkiw und die Tage der Flucht hat Olesia Iavorska in ihrem Tagebuch dokumentiert. Dazu hat sie offizielle Nachrichten gesammelt, Chatverläufe mit Freund*innen in der Ukraine



und in Russland, Berichte der Erlebnisse anderer Menschen, denen sie begegnet ist. Es ist das Zeugnis eines Vernichtungskrieges in Europa im Jahr 2022, geradezu unbegreiflich authentisch, überwältigend in der Tragik und Emotionalität. Aber es ist auch eine Geschichte des Widerstands und des unbändigen Willens, sich nicht zu beugen.

›Jenseits des Echos -
Ein ukrainisches Tagebuch‹
Theaterstück
04.03. · 20 Uhr · Stadthalle
12.03. · 18 Uhr · Studio

Bestattungen Friedrich

Inhaber: Carsten & Sebastian Laatsch



- » Erd-, Feuer- und See-Bestattungen
- » Überführungen im In- & Ausland
- » eigene Trauerhalle
- » eigene Abschiedsräume

Telefon 0 23 05 . 7 64 63

Von Mensch zu Mensch - Jederzeit für Sie da!

Am Markt 8 | 44575 Castrop-Rauxel | www.friedrich-bestattungen.de

Sudoku

einfach

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 8 | | 6 | | | 4 | | | |
| 2 | | | | | | | 4 | 3 |
| | 7 | | | | 6 | | 9 | |
| | | 3 | 8 | 7 | 2 | | | |
| | 2 | | | 4 | | | 8 | |
| | | | 1 | 3 | 9 | 4 | | |
| | 6 | | 9 | | | | 1 | |
| 3 | 8 | | | | | | | 2 |
| | | | 4 | | | 5 | | 6 |

schwierig

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|--|---|
| | | | 9 | | | 8 | | |
| | | 2 | | | 5 | 7 | | |
| | 7 | | | 2 | | | | 4 |
| 3 | | | | 7 | 8 | | | 5 |
| | | 8 | 1 | | | 2 | | |
| | 2 | | | 5 | | | | 7 |
| 2 | | | | 1 | | | | 4 |
| | | 6 | 8 | | | 5 | | |
| | | 1 | | | 4 | | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | 8 | 7 | 9 | 6 | 3 | 5 | 1 | 4 |
| 5 | 1 | 6 | 8 | 2 | 4 | 7 | 3 | 9 |
| 4 | 9 | 3 | 7 | 5 | 1 | 6 | 2 | 8 |
| 3 | 7 | 8 | 1 | 9 | 6 | 2 | 4 | 5 |
| 9 | 6 | 2 | 5 | 4 | 7 | 3 | 8 | 1 |
| 1 | 4 | 5 | 3 | 8 | 2 | 9 | 7 | 6 |
| 6 | 5 | 1 | 2 | 3 | 8 | 4 | 9 | 7 |
| 7 | 2 | 4 | 6 | 1 | 9 | 8 | 5 | 3 |
| 8 | 3 | 9 | 4 | 7 | 5 | 1 | 6 | 2 |

Sudoku einfach
Auflösung aus Ausgabe 147

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 8 | 3 | 4 | 7 | 1 | 9 | 6 | 5 | 2 |
| 7 | 2 | 1 | 3 | 6 | 5 | 9 | 4 | 8 |
| 9 | 5 | 6 | 8 | 2 | 4 | 3 | 7 | 1 |
| 4 | 6 | 9 | 2 | 7 | 3 | 8 | 1 | 5 |
| 2 | 1 | 3 | 5 | 4 | 8 | 7 | 6 | 9 |
| 5 | 7 | 8 | 1 | 9 | 6 | 4 | 2 | 3 |
| 3 | 4 | 2 | 9 | 5 | 7 | 1 | 8 | 6 |
| 1 | 9 | 7 | 6 | 8 | 2 | 5 | 3 | 4 |
| 6 | 8 | 5 | 4 | 3 | 1 | 2 | 9 | 7 |

Sudoku schwierig
Auflösung aus Ausgabe 147

Bilden Sie aus folgenden Buchstaben ein Wort:

| | | |
|---|---|---|
| T | G | U |
| R | R | E |
| I | H | E |

Auflösung
aus Ausgabe 147:
GASUMLAGE

Einmal lächeln bitte ...

Pessimist: Schlimmer geht's nicht! –
Optimist: Doch!

Die typischen 4 Jahreszeiten in Deutschland:
Schneematsch, Heuschnupfen, Hitze, Regen.

Sportlehrer: »Wir machen heute Dehnübungen.«
Schüler: »Es heißt DIE Übungen.«

Ich kenne einen lustigen Bahnwitz – weiß aber nicht, ob der ankommt.

Was machen Mathematiker im Garten? – Wurzeln ziehen.

Was trinken Führungskräfte? – Leitungswasser.

Was macht ein Clown im Büro? – Faxen.

Was sagt der große Stift zum kleinen Stift? – Wachs-Mal-Stift!

Wie nennt man den Flur im Iglu? – Eisdiele.

Was sitzt auf einem Baum und schreit: Aha? – Ein Uhu mit Sprachfehler.

Wohin geht ein Reh mit Haarausfall? – In die Reh-Haar-Klinik.



© Foto: Claudio di Luca



Dennis chillt wieder

Dennis aus Hürth ist zurück. Mit seinem dritten Soloprogramm ›Wenn ich Du wär, wär ich doch lieber ich!‹ bespielt er die Bühnen Deutschlands. Endlich!

Der sympathische Berufsschüler hat das Jugendzimmer bei seiner Oma Claudia (39) fast aufgegeben und chillt jetzt lieber in der Wohnung seiner Freundin ›Larissa das Mädchen«. Romantik wird von ihm nicht immer richtig, dafür aber großgeschrieben. Den Geheimnissen der Partnerschaft geht er dabei ebenso auf den Grund wie der Frage, warum Mädchen so sind, wie sie sind. Er nimmt den Zuschauer an seiner mit Currysoße verschmierten Hand mit auf seine Reise durchs Leben. So erleben wir Dennis mit jeder Menge neuer Geschichten, die sonst wahrscheinlich niemals so passieren würden. Dennis, einer von uns und mitten im Leben ... ein Otto wie Du und ich und Sie – eben ein richtiger Otto!

Dennis aus Hürth

›Wenn ich du wär, wär ich doch lieber ich‹

09.03. · 20 Uhr · Stadthalle

Pflanzlich glücklich

VEGANUARY 



Entdecken Sie das **große Sortiment veganer Produkte bei GLOBUS** und versuchen Sie es heute mal mit pflanzlichen Alternativen.

globus.de/vegan

