

StadtMagazin

Castrop-Rauxel

Mai / Juni 2022

Back to the 80's

Kiki Tones singt von Herz, Schmerz und ›Magic‹



Eriner Beben

Open Air Event beim SV Wacker
Obercastrop 29/65 e. V.



Praxisjahr im Natur- und Umweltschutz

Naturkindergarten Ökoinsel Frohlinde
bietet drei Freiplätze



Durchatmen im Café Pause

»Das macht Mut, gibt Kraft und schafft
Zusammenhalt«



SKP Steuerberater Kreiskorte & Partner mbB

Bahnhofstraße 34

44575 Castrop-Rauxel

www.skp-cr.de

Tel. 0 23 05-358 49-0

Fax 0 23 05-358 49-29

info@skp-cr.de

- ◆ Steuererklärungen
- ◆ Finanz- und Lohnbuchhaltung
- ◆ Jahresabschlüsse
- ◆ Existenzgründungsberatung
- ◆ Steuer- und Wirtschaftsberatung



ANTEO ALU
Perfekt sitzen ...

... mit Ihrem
Ergonomie-Coach

BÜRO FRITZ
Moderne Bürosysteme

Digitale- / Farb- / Kopier- und Drucksysteme • Telex • 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



SANITÄTSHAUS



ORTHOPÄDIE



REHA



Mobil bleiben

**Sanitätshaus
Frick**
Orthopädie-Technik



Sanitätshaus Alfred Frick e.K.

Münsterplatz 8 | 44575 Castrop-Rauxel | Telefon: 02305 92322-0

Telefax: 02305 92322-17 | Internet: www.sanitaetshaus-frick.de

Besuchen Sie uns auf www.facebook.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



Das Stadtmagazin
bei Facebook

Ein Magazin nur für Sie

Selig sind, die Frieden stiften.
Matthäus 5,9

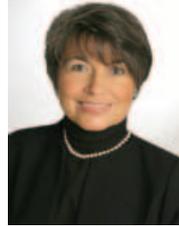
Grün, bunt, strahlender Sonnenschein, so schön – wäre da nicht ...

Haben wir uns vor ein paar Monaten nur über Corona, Masken und ein paar Petitesen aufgeregt, so sieht es jetzt um einiges dramatischer aus. Uns wird bewusst, wie wichtig Frieden ist, was es bedeutet, wenn dieser gefährdet ist. Und das alles wegen eines Mannes, der den Hals nicht voll genug bekommt – möge er daran ersticken!

Eigentlich müsste für alle Menschen auf unserer schönen, leider an vielen Stellen geschundenen Erde genug da sein, doch die Ungleichheit der Verteilung, die Habgier so einiger Zeitgenossen, die offenkundige Dekadenz verursachen die massiven Ungerechtigkeiten.

Die Zeiten der Gemütlichkeit, der satten Zufriedenheit sind fragil geworden. Unser Bundespräsident hat uns ja schon darauf eingeschworen, dass wir mit härteren Tagen rechnen müssen.

Mit ein paar Einschränkungen kann man leben. Auch Öl und Mehl werden wieder – möglicherweise in reduzierten Mengen – in den



Erika Killing-Overhoff
Verlagsleitung



Antje Dittrich
Redaktionsleitung

Regalen der Supermärkte stehen, wenn die Vorratskammern der Hamsterer zu platzen drohen. Vielleicht werden wir im kommenden Winter in den Wohnungen einen Pullover mehr anziehen müssen, vielleicht etwas weniger viel und schnell Auto fahren, etwas mehr darauf achten, keinen Strom zu vergeuden. Das sind Programmpunkte, die wir locker bewerkstelligen können. Wahrscheinlich ist es damit allein aber nicht getan. Das Ausmaß für die Wirtschaft ist kaum absehbar. Das bewährte Kaufmannsgesetz, dass man sich nicht in die Abhängigkeit von einem oder nur wenigen Auftraggebern, Kunden oder Lieferanten begeben darf, war wohl unserer Regierung nicht bekannt. (???)

Wünschen wir uns inständig, dass der Krieg in der Ukraine bald beendet ist, dass er sich nicht weiter ausbreitet. Friedensgespräche, so man ihnen denn trauen darf, werden geführt, parallel dazu wird weiter zerstört. Unzählige Milliarden werden verbrannt, Menschen sterben.

Hoffen wir ganz einfach und vielleicht etwas naiv, dass das Gute letztendlich siegen wird.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen von Herzen eine gute Zeit, und bleiben Sie unbedingt zuversichtlich!

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 Lüddecke, Christian Hirdes

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 2020)



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:
Sängerin Kiki Tones; Foto Lennart Schwirtz

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.



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

Das nächste Stadtmagazin
erscheint Mitte Juli 2022.
Redaktionsschluss ist am
27. Juni 2022.



8



10



23



24

Inhalt

Eriner Beben: 100 % Herzblut! 6

Ehrenamtlichen etwas Gutes tun 8

Ckü lässt's krachen. 9

Microadventures: Abenteuer im Miniformat 10

Urlaub vor der Haustür 12

Rad- und E-Bike Center Schmitz: Mehr Nachhaltigkeit in Produkten und Betriebsausstattung. 13

Akkus für E-Autos, Pedelecs und Co.: Das gilt es zu beachten. 14

KickOff emone: Elektromobilitätsmesse 15

Vorhang auf für die Freiluftsaison. 16

Solar lohnt sich! 17

Stadtwerke Castrop-Rauxel übernehmen Gas- und Stromnetz im Stadtgebiet. 19

Eine neue Kooperation im Bereich Recht und Steuern. 20

Hilfe beim Lesenlernen 21

Termintipp Stadtbibliothek 21

Kinderrätsel 22

Junge Virtuosen: Lauschen, genießen und Jugend fördern 23

»Bühne raus!«: Der kleine Vampir 23

Praxisjahr im Natur- und Umweltschutz 24

020-Epos: »Wir sind anders!« 25

Pflegefachassistenz: Ein guter Einstieg 27



SONNENHAUS KRIEGER

Photovoltaik – Elektromeisterbetrieb

Bei uns steht die Beratung der Kunden im Mittelpunkt – ehrlich, fair und ethisch. Bauen Sie auf uns – wir sind für Sie da!

Sonnenhaus Krieger GmbH
 Limbeckstr. 38 · 44894 Bochum · 02 34 / 96 299 651
 info@sonnenhaus-krieger.de · www.sonnenhaus-krieger.de

Dortmunder Stadtwerke: »Best place to learn« 28

Ausbildung und Weiterbildung bei TÜV NORD Bildung gGmbH 29

Hilfe, Hitzepickel! 30

Routinemäßiges Screening verhindert Mangelernährung – Am EvK gibt es ein spezielles Ernährungs-Team. 31

Mobilität ist machbar – Fußzentrum im St. Rochus Hospital erneut zertifiziert 32

»Ein schönes Lächeln sollte kein Vermögen kosten« . . . 34

Protea-Seniorenzentrum: »Ein schönes neues Zuhause« 35

Durchatmen im Café Pause 36

Die Allgemeine Sozialberatung der Caritas hilft zeitnah und unbürokratisch. 37

Lecker, bunt und vielseitig: Linsen 38

Jule erzählt 40

Sommerboten in Sicht? 41

Moritz Böger entfacht mit seinem Debütroman »Die Aschebrut« ein spannendes Kopfkino 42

Back to the 80's: Kiki Tones singt von Herz, Schmerz und »Magic« 44

Elektrolurch im Sonderzug 45

Bingo mit Herz 45

Zum Bellen komisch: der Mann für alle Felle 46

Lachen live – Sommer Comedy-Mix 46

Rätselspaß 47

Quiz-Tipp. 47



Zaun-, Tür- und Toranlagen

in allen Abmessungen und jeder Art, aus eigener Fertigung, liefert kurzfristig und preiswert, auf Wunsch mit Montage



H-F-M-SCHEFFER e. Kfr.

Rheinstr. 7-9
44579 Castrop-Rauxel

Tel. 02305-79001
Fax 02305-81728

www.HFM-SCHEFFER.de
info@hfm-scheffer.de

Open Air Event beim SV Wacker Obercastrop 29/65 e. V.

Eriner Beben: 100 % Herzblut!

Kumpelmentalität, Bodenständigkeit, Zusammenhalt und Heimatverbundenheit unabhängig von Religion, Geschlecht oder Sexualität: Das Herz am richtigen Fleck zu haben, ist wohl die wesentlichste Voraussetzung, um Teil des SV Wacker Obercastrop 29/65 e. V. zu sein. Es sind die guten alten Werte und die Tradition, die dem Fußballverein innewohnen, die ihn zu einem Stück echter Heimat im Pott machen. Nicht zuletzt, weil er im Jahr 1997 aus dem Zusammenschluss der Traditionsvereine BV Wacker Castrop (1929) und BW Obercastrop (1965) entstand, sondern vor allem, weil er jene Werte lebt, die so manch großer Verein sich bloß werbewirksam auf die Fahne schreibt. Hier in Castrop-Rauxel hält man noch zusammen und steht füreinander ein – ganz in echt.



SV Wacker Obercastrop live

Miteinander Erfolge feiern

»Möglicherweise sind es solche Werte, die den Laden am Laufen halten«, sinniert Elmar Bök, Vorsitzender des Wirtschaftsrats des SV Wacker Obercastrop. »In den letzten Jahren haben wir gemeinsam viel erreicht und auch das eine oder andere sportliche Abenteuer erlebt. Auf unser Miteinander hatten aber auch schwierige Themen wie Corona keinen nachhaltig negativen Einfluss. Im Gegenteil: Wir haben in drei Jahren zwei Aufstiege geschafft!« Seit 2005 wird auf der für den Verein sanierten und fast malerisch in die Landschaft der Erin-Kampfbahn eingebetteten Sportanlage an der Karlstraße trainiert. 2019 wurde die Anlage, wiederum mit finanzieller Unterstützung der Stadt Castrop-Rauxel, mit frischem Kunstrasen ausgestattet. »Ohne eine solche Unterstützung von Stadt und Sponsoren gingen wesentliche Dinge überhaupt nicht. Dafür sind wir sehr dankbar«, betont Elmar Bök.



Elmar Bök freut sich riesig auf das Eriner Beben.

Zu wenige Kabinen

Bei aller Wertschätzung der Unterstützer gibt es jedoch auch Optimierungsbedarf, wie Elmar Bök weiter ausführt: »Die Beliebtheit unseres Vereins bringt zynischer-

weise auch Probleme mit sich: Um die Trainings der verschiedenen Mannschaften und insbesondere Turniere auf der Anlage durchführen zu können, haben wir zu wenige Kabinen. Wir treiben daher einen unverhältnismäßig großen Aufwand, um Themen wie Zeitplanung und fachgerechte Reinigung so einzutakten, dass der Trainings- und Turnierbetrieb möglichst reibungslos verlaufen kann.« Die Lösung für diese Herausforderungen ist so klar wie kompliziert zugleich, wie Elmar Bök mit einem Lächeln erklärt: »Leider finden sich Umkleidemöglichkeiten für Fußballvereine nicht als Bausatz in einem Regal im Baumarkt. Das ist ein Projekt, das sechsstellige Eurobeträge verschlingt. Auch hier können wir glücklicherweise auf städtische Unterstützung bauen, aber auch aus diesen Mitteln kann ein solches Projekt nicht voll finanziert werden. Daher werden wir auch selbst aktiv!«

Vielseitiges Programm für Groß und Klein

Die Idee: Ein tages- und abendfüllendes Open-Air-Event für die ganze Familie vom 26.–28. Mai soll zumindest einen Teil der erforderlichen Mittel in die Vereinskassen spülen. Das »Eriner Beben« genannte Vereinsfest wartet mit allerlei lokaler Prominenz auf: »DJ Teddy mit der Oldschool Music Party am Freitag sowie die Bands Gun-Fire (Donnerstag) und Seven Cent (Samstag) haben sich sofort bereit erklärt, uns zu helfen und unseren Besuchern so richtig was für die Ohren zu bieten! Einerseits, weil sie uns gern helfen, andererseits natürlich auch, weil gerade die Kulturbranche vor dem Hintergrund der zurückliegenden Pandemiejahre wieder so richtig durchstarten möchte. Zusätzlich finden natürlich Turniere statt, und auch unsere Sponsoren werden sich präsentieren, sodass sich ein vielseitiges Programm für Jung und Alt ergibt!«, stellt Elmar Bök die Planung vor, denn mit der Planung von Veranstaltungen kennt der Gastronom sich durchaus aus, war er doch bereits maßgeblich an Veranstaltungen wie »Cas-



© Foto: SV Wacker Obercastrop 29/65 e. V.

Seit 2005 wird in der malerisch gelegenen Sportanlage an der Karlstraße trainiert.

trop kocht über« beteiligt. »Der Ticket-Vorverkauf läuft bereits auf Hochtouren«, berichtet er begeistert. »Natürlich freuen wir uns über möglichst viele Besucher, damit unsere Umkleidekabinen möglichst bald Realität werden können. Das ist ein Thema, das mir für den Verein sehr am Herzen liegt.« Es wäre schließlich auch verwunderlich, wenn ihm dieser scheinbar völlig unbedachte Satz nicht noch über die Lippen gekommen wäre. Schließlich ist es die Genetik seines Vereins und des Potts: 100 % Herzblut. Ganz in echt!

© Foto: SV Wacker Obercastrop 29/65 e. V.



SV Wacker Obercastrop 29/65 e. V.

Karlstraße 43 d
44575 Castrop-Rauxel
www.wacker-obercastrop.de

ERINER BEBEN
Open Air Event
IN DER ERIN-KAMPFBAHN SPONSORED BY TIER

26/05/22
— DAY OF LEGENDS —
MIT **GUN-FIRE**
KREISMEISTERSCHAFT DER ALTHERRN
AB 22 UHR
BLAU-WEIßE PARTYNIGHT
MIT DJ LEO

27/05/22
— DAY OF REUNION —
AB 19 UHR
OLD SCHOOL PARTY
MIT DJ TEDDY

28/05/22
— FAMILY DAY —
MIT **SE7EN CENT**
SPIEL & SPAB FÜR JUNG & ALT
AB 22 UHR
BLAU-WEIßE PARTYNIGHT
MIT DJ LEO

Ticket-Vorverkauf ab dem 15.04.2022
Vorverkaufsstellen:
Vereinheim SV Wacker Obercastrop
Brauhaus Rutenhoff
Ticketpreise:
26.05. Erwachsene 5,- €, Jugendliche (12-16 J.) 2,50 €
27.05. Erwachsene 5,- €, Jugendliche (12-16 J.) 2,50 €
28.05. Erwachsene 10,- €, Jugendliche (12-16 J.) 5,- €

Für weitere Infos QR-Code scannen.



Deutsche
Vermögensberatung

Früher an später denken.

Ob Sport oder Finanzen: Wir sind Teil des Teams.

Ob Absicherung, Altersvorsorge oder Vermögensaufbau: Passgenau beraten wir Sie in allen finanziellen Fragen. Mit meiner umfassenden Erfahrung und Kompetenz bringe ich Sie finanziell in Topform.

Nehmen Sie Kontakt auf und lassen Sie sich beraten!

Hauptgeschäftsstelle
Dennis Ziegler und Team

Hubertusstr. 9 · 44577 Castrop-Rauxel
Telefon 02305 9733544 · www.teamfrohlnde.de



Ehrenamtlichen etwas Gutes tun

Ehrenamtliche Mitbürger sind gern gesehen und sehr gefragt. Auch jetzt zur Landtagswahl suchte die Stadt wieder händeringend nach ehrenamtlichen Helfern, um die Landtagswahl durchführen zu können. Auch das Team von Nils Bettinger sucht Ehrenamtliche – allerdings mit einer Art umgekehrten Motivation, nämlich um ihnen etwas Gutes zu tun.



Herr Bettinger, was hat es damit auf sich?

Nun, es gab schon mehrfach den Anlauf, eine sogenannte Ehrenamtskarte in Castrop-Rauxel einzuführen. Dabei erhalten Bürger, die sich im besonderen Maße ehrenamtlich betätigen, eine Karte, mit der sie Vergünstigungen bei Händlern erhalten. Politisch wurden die Anträge in den letzten Jahren immer abgelehnt, weshalb ich vor einigen Monaten die private Initiative ergriffen habe und die ›Castropolis-Ehrenamtskarte‹ ins Leben gerufen habe.

Was sind das für Vergünstigungen, die die Ehrenamtlichen erhalten können?

Das ist eine breite Mischung an Angeboten. Um mal einige aktuelle Vergünstigungen zu nennen: Es gibt Rabatte in der Apotheke, im Modegeschäft, im Fitness-Studio, in der Fahrschule, im Fotostudio, bei Versicherungen, bei der Werkzeugvermietung, in der Sportschule und bei vielen weiteren Anbietern.

Welche Voraussetzungen muss man für den Erhalt der Karte erfüllen, und wo gibt es die Karte?

Man sollte mehrere Stunden pro Woche ehrenamtlich in der Stadt tätig sein. Ob das bei der Caritas, der Diakonie, dem THW, der freiwilligen Feuerwehr oder Vereinen stattfindet, ist uns egal. Den Antrag zur Karte findet man auf den Seiten von Castropolis.de zum Download. Einfach auf der Startseite auf das Logo der Ehrenamtskarte klicken, und auf der Folgeseite gibt es im Fragebereich den Link zum Formular. Das Formular dann einfach ausgefüllt per Post oder mit dem Handy ab fotografiert per E-Mail bei uns einreichen.

Warum ›Castropolis‹-Ehrenamtskarte?

Das Portal ›Castropolis‹ ist entstanden, als der erste Lockdown dazu führte, dass Geschäfte in der Stadt schließen mussten. Die Händler konnten über das Portal ›Castropolis‹ darüber informieren, ob und wie

der Verkauf bei ihnen weitergeht. Als die Entscheidung fiel, auch eine Ehrenamtskarte für Castrop-Rauxel einzuführen, lag es nahe, das Potenzial der bereits teilnehmenden Händler-schaft zu nutzen.

Über welches Potenzial reden wir denn?

Auf dem ›Castropolis‹-Portal präsentieren sich derzeit rund 70 Händler aus der Stadt – zwanzig davon nehmen bisher auch am Programm der Ehrenamtskarte teil. Wir sind mitten in der Akquise – es werden also laufend mehr.

Das klingt durchaus nach Arbeit – machen Sie das alles alleine?

Glücklicherweise nicht. Von der Idee der Ehrenamtskarte waren in meinem Umfeld eigentlich alle begeistert. Inzwischen sind wir ein Team aus fünf Mitstreitern. Wir putzen quasi die Klinken bei den Händlern, machen Werbung bei den Vereinen und sozialen Verbänden und bearbeiten die geschäftlichen Einträge bei ›Castropolis‹ und auch die eingehenden Anträge der Ehrenamtlichen. Das alles ist aber wirklich privates Engagement – wir haben dafür keinen Verein gegründet.



Das Onlineportal ›Castropolis‹ entstand, als der erste Lockdown dazu führte, dass Geschäfte in der Stadt schließen mussten.

Wie finanziert sich das?

Bislang zahle ich alles selbst. Ich hoffe aber, dass das städtische Bürgerbudget uns noch Mittel zur Verfügung stellt, und vielleicht möchte ja noch jemand etwas für den Zweck spenden, der gerade dieses Interview liest.

Rückfragen an Nils Bettinger über
Tel. 0 15 75 / 5 24 69 82
oder
E-Mail ehrenamt@castropolis.de

Weiterführende Informationen gibt es unter
<https://castropolis.de>
<https://castropolis.de/ehrenamtskarte.cfm>

© Foto: Nicole Mantele/InCastern



Nils Bettinger hat vor einigen Monaten die ›Castropolis-Ehrenamtskarte‹ ins Leben gerufen.



© Foto: KTB Castrop

Ckü lässt's krachen

Vom 15. bis zum 19. Mai dürfen wir uns wieder auf ein super rundes, beliebtes Event in der Altstadt freuen: Castrop kocht über am traditionellen Fronleichnam-Wochenende – so was von! An fünf Tagen bieten die heimischen Gastronomen im größten Gourmet-Biergarten des Ruhrgebiets kulinarische Köstlichkeiten an. Daneben gibt es natürlich auch ein weiteres Mal musikalische Genüsse live on stage sowie Showkochen, Tanzvorführungen und einen ganz besonderen Tag zum Zuhören und Mitsingen: den !SING Day of Song.



© Foto: KTB Castrop

Dieses Jahr treten Seven Cent nicht wie gewohnt am Samstag auf, sondern am Freitag.

Die KELLERBAND, Seven Cent, Momo Loko, Dougie and the Blind Brothers ... Es erwarten uns unterschiedlichste musikalische Highlights von Rock 'n' Roll über Pop bis zu Klassikern der moderneren Musikgeschichte, verbunden mit einer charismatischen Ausstrahlung der Künstler*innen. Und auch die Tanzstudios Dance City und Tanzetage präsentieren eine grandiose Palette unterschiedlichster Choreographien. »Unser Programm wird bunt: von Kinderballett über Jazz und Modern Dance bis Musical Show Dance. Aber auch Livegesang und der eine oder andere Showact



© Foto: Claudia Nierhoff

Dance City präsentiert ein buntes Programm von Kinderballett über Jazz und Modern Dance bis Musical Show Dance.

sind dabei«, erzählt Claudia Nierhoff vom Tanzstudio Cance City. »Wir freuen uns riesig, bei ›Castrop kocht über‹ die große Vielfalt an Tanz zeigen und leben zu können, denn Tanz ist Lebensfreude, Spaß, Glück und Emotion – Tanz verbindet die Welt.«

Lebensfreude bringt aber auch die Philosophie von ›Castrop kocht über‹ auf den Punkt. Gemeinsam entspannt schmausen, plauschen und genießen – schöner geht's nicht.

- Mi. 15. Juni, 19 Uhr
Die Kellerband

- Mi. 15. Juni, 20 Uhr
Fassanstich – offizielle Eröffnung durch BM Rajko Kravanja und Thomas Schneider von den Dortmunder Brauereien GmbH

- Do. 16. Juni, 15 Uhr
Die Tanz-Etage präsentiert ein gemischtes Programm ihres Kursangebots.

- Do. 16.06. ab 14 Uhr
Stadtwerke-Showkochen

- Do. 16.06., 20 Uhr
Ted Newman

- Fr. 17. Juni, 19 Uhr
Seven Cent (Eintritt 10 Euro)

- Sa. 18. Juni, 18 Uhr
Momo Loko

- Sa. 18. Juni, 19 Uhr
Dougie and the Blind Brothers

- So. 19. Juni, 12.10 Uhr
!SING Day of Song

- So. 19. Juni 15 Uhr
Ballett und Jazzstudio Dance City – Tanz ist Magie

Weitere Informationen unter <https://castrop-kocht-ueber.de/index.htm>



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

Microadventures

Abenteuer im Miniformat

Ihr Leben könnte dringend ein wenig Abwechslung vertragen? Sie sehnen sich nach dem Duft von Wald und Lagerfeuer? Bei Filmen wie ›Indiana Jones‹ verspüren Sie ein seltsames Kribbeln im großen Zeh? Unser Tipp: Schauen Sie doch einfach mal aus dem Fenster. Direkt vor unseren Augen entfaltet sich gerade jetzt im Sommer ein riesiger Abenteuerspielplatz, der zu vielen Unternehmungen unter freiem Himmel einlädt. Wir müssen uns nur trauen!



© Foto: Pexels / Pixabay

Voraussetzung: festes Schuhwerk

Mit festen Schuhen und leichtem Gepäck

Als Erfinder der sogenannten ›Mikroabenteuer‹ gilt der Brite Alastair Humphreys, der 2014 das englischsprachige Buch ›Microadventures‹ veröffentlichte und damit eine Welle auslöste, die bald zu uns nach Deutschland rüberschwappte. Den Gedanken, mit leichtem Gepäck loszuziehen, die Natur der Umgebung zu erkunden, Ruinen zu erforschen, vielleicht sogar eine Nacht im Zelt zu schlafen, gibt es aber natürlich schon viel länger. Wir haben einige Ideen für kleine Outdoor-Aktionen gesammelt, die den großen Abenteuern in nichts nachstehen – nur dass sie mit minimalem Aufwand direkt vor der Haustür zu realisieren sind und sich daher selbst außerhalb der Ferien gut in den Alltag einbauen lassen. Alles, was dafür benötigt wird, ist festes Schuhwerk, Kreativität und Wagemut – denn was wäre ein Abenteuer ohne Nervenkitzel?!

Den Sonnenaufgang genießen

Die Langschläfer*innen unter uns werden das Folgende nicht gerne hören, aber die allerbesten Abenteuer ereignen sich früh morgens, zur blauen Stunde. Beispielsweise kann man der Sonne beim Aufgehen zusehen. Das ist doch nichts Besonderes? Wann haben Sie denn Ihren letzten Sonnenaufgang bewusst miterlebt?! Na also! Wer sich überwindet und den Wecker stellt, wird bei klarem Wetter mit einem

atemberaubenden Naturschauspiel belohnt. Am besten genießen Sie die Morgenröte auf einem Berg oder an einem See, mit freier Sicht nach Osten. Lauschen Sie den Vögeln, die den anbrechenden Tag begrüßen. Beobachten Sie, wie sich der Himmel langsam verfärbt und atmen Sie taufrische Morgenluft ein. Danach lockt ein Frühstück mit frischen Brötchen von der gerade öffnenden Bäckerei. Der optimale Start in einen aufregenden Tag!



Magischer Sonnenaufgang

© Foto: JoshuaWroniecki / Pixabay

Einen Gipfel erklimmen

Keine Bange: Um diese sportliche Challenge zu meistern, muss man kein Profi-Bergsteiger sein. Jedoch sollten Sie mindestens eine Flasche Trinkwasser und einen Apfel zur Stärkung dabeihaben. Selbst bei uns im Ruhrgebiet gibt es Gipfel, die es in sich haben. Den höchsten Punkt in Castrop-Rauxel markiert die Halde Schwerin, die 151 Meter über Normalnull liegt und eine wunderbare Aussicht in die Umgebung bietet. Schon die übergroße Sonnenuhr macht den Aufstieg lohnenswert.



Der eine oder andere Gipfel findet sich auch bei uns. Wir empfehlen den bequemen Wanderweg.

© Foto: Wallace769 / Pixabay



Die Halde Schwerin bietet eine wunderbare Aussicht in die Umgebung.

An Schlössern in die Geschichte(n) eintauchen

In der Nähe historischer Schlösser, Burgen und Herrenhäuser herrscht oft eine magische Atmosphäre. Wenn wir die Ohren spitzen, können wir dem Wind lauschen, wie er um die uralten Mauern streift, seine Geschichten aus grauer Vorzeit zum Besten gibt und uns einlädt, auf den Spuren der Vorfahren zu wandeln. In Castrop-Rauxel ist das Schloss Bladenhorst ein ebenso beliebtes wie geschichtsträchtiges Ausflugsziel. Bei Kulturveranstaltungen sowie am Tag des offenen Denkmals kann es auch von innen besichtigt werden. Früher sollen hier Ritter gehaust haben, erzählt uns der Wind, heute befindet sich die Wasserburg in Privatbesitz. Dann sagt er noch etwas, das wir nicht genau verstehen, weil der Kerl dabei ziemlich nuschelt. Wir raten: Informieren Sie sich zusätzlich im Internet!

Einem Flusslauf folgen, einen See umrunden

Wo Wasser fließt, ist Abenteuer garantiert! Wer dem Lauf eines Flusses folgt, wird unterwegs über aufregende Pflanzenarten stolpern, neue Tiere und Insekten kennenlernen und vielleicht sogar das eine oder andere Geheimnis ergünden. Hilfreich ist es, ein Bestimmungsbuch über die heimische Flora und Fauna dabei zu haben. Derzeit ist die Renaturierung der Emscher und ihrer Zuläufe in vollem Gange. Hier gibt es viel Spannendes zu entdecken, allerdings sollten Sie sich wegen möglicher Baustellen vorher über die Wegeführung



© Foto: TheMetaMann / Pixabay

Achtung: Wildcampen ist nicht erlaubt.

schlaumachen. Alternativ empfiehlt sich eine Wanderung durch das Naturschutzgebiet Beerenbruch zum Brunosee.

Im Freien übernachten

Eigentlich ist ja nichts nervenaufreibender, als sein Zelt oder seine Isomatte an einem abgelegenen Ort aufzuschlagen, ein Lagerfeuer zu entzünden, beim Knistern der Flammen Gruselgeschichten auszutauschen und sich schließlich vom Konzert der Grillen in den Schlaf wiegen zu lassen. Doch Obacht: Wildes Kampieren und Feuermachen sind in NRW wie auch im Rest von Deutschland aus guten Gründen nicht erlaubt. Die Regelung dient dem Schutz der Tiere und der Vermeidung von Waldbränden. Zum Glück stellt sich das ersehnte Abenteuer-Feeling aber auch schon beim Zelten im Garten oder auf dem Campingplatz ein. Hier gibt es dann meist auch Feuer- und Grillstellen, die gefahrlos benutzt werden können.

DIE NEUEN WANANAS FLATRATES ZUM MONATLICHEN VORTEILSPREIS

Unbegrenzter Aufenthalt an allen Öffnungstagen im Jahr.

6, 12 oder 24 Monate Vertragslaufzeit

Bei Fragen zu den Modulen, Vertragslaufzeiten und Nutzungsbedingungen beraten wir Sie gerne.

Wananas

Erlebnisbad & Sauna
Montag bis Sonntag u. Feiertag: 9.00 - 20.00 Uhr

Sportbad
Samstag: 9.00 - 16.45 Uhr
Sonntag: 9.00 - 20.00 Uhr

Frühschwimmen
Montag bis Samstag: 6.30 - 8.00 Uhr

Am Wananas 1
44653 Herne
Tel. 02325 9260-0
info@wananas.de
www.wananas.de



Das Schloss Bladenhorst ist ein ebenso beliebtes wie geschichtsträchtiges Ausflugsziel.

Eine Mitternachtswanderung unternehmen

Dieses Mini-Abenteuer eignet sich vor allem für Fortgeschrittene, die das heimische Territorium bereits wie ihre Westentasche kennen und neue Herausforderungen suchen. Nachts im Mondlicht sieht alles ganz anders aus! Und es hört sich auch anders an: Eulen rufen, Fledermäuse schwirren durch die Lüfte, überall knackt und raschelt es im Geäst. Der beste Zeitpunkt für eine Mitternachtswanderung! Die folgenden drei Warnungen sind überlebenswichtig: Kommen Sie ja nicht vom Weg ab! Stellen Sie sicher, dass die Batterien der Taschenlampe aufgeladen sind! Und lassen Sie sich bloß nicht von Irrlichtern, bösen Wölfen oder anderen Waldgeistern unter Vorspiegelung falscher Tatsachen in die Falle locken!

Ein Tag Urlaub ...

... ganz in der Nähe, mit dem Feeling vom Sauerland! Das LWL-Freilichtmuseum Hagen mit seinen Fachwerkhäusern, kleinen Bächen und Teichen liegt sehr reizvoll in einem bewaldeten Tal am südlichen Stadtrand von Hagen. Herrlich für kleine Wanderungen und Aktivitäten in frischer Luft.



© Foto: LWL-Freilichtmuseum Hagen

Egal, ob bei Sonnenschein oder Regen – den ganzen Tag kann man im schönen Mäckingerbachtal verbringen und dabei Handwerk und Technik vom 18. bis in das 20. Jahrhundert erkunden und erfahren, wie die Handwerker*innen früher gefärbt und geschmiedet, traditionell Papier geschöpft oder Seile geschlagen haben. Vom



© Foto: LWL-Freilichtmuseum Hagen

Friseursalon über die Messingstampe, vom Sensenhammer bis hin zur Bäckerei – rund 18 von über 60 Werkstätten im Museum sind täglich in Betrieb und laden zum Zuschauen und Fachsimpeln ein.

Im oberen Bereich des Freilichtmuseums sind die kleineren handwerklichen Betriebe angesiedelt. Im gelb gestrichenen Tabakhaus werden ganz klassisch per Hand Zigarren gerollt, nebenan backt der Bäcker knusprige Brote und leckere Rosinenstuten. Aromatisch duftet es aus der Kaffeerösterei, in der Kaffee frisch geröstet wird. Deftiger werden die Gerüche in Richtung Brauerei oder Obstbrennerei, wo traditionell handwerklich gebraut und gebrannt wird. All diese kleinen Köstlichkeiten aus dem Museum sind im Krämerladen aus Großmutterns Zeiten zu erstehen.



© Foto: LWL-Freilichtmuseum Hagen



© Karrikatur von Marius Lars Metzger

Tipp

Die aktuelle, sehr amüsante Sonderausstellung ab 17. Mai dreht sich in diesem Jahr um Karikaturen: **HANDWERK HAT DOPPELTEN BODEN**. Pointiert und humorvoll zeigen rund 100 Karikaturen und Cartoons die Höhen und Tiefen des Handwerks.

Mehr zu den Führungen und Mitmachprogrammen finden Sie im Internet unter: www.lwl-freilichtmuseum-hagen.de oder auch bei Facebook.

Eintritt für Kinder bis einschließlich 17 Jahre gratis, für Erwachsene 8,00 Euro

Abgerundet wird der Tag auf der Sonnenterrasse des Restaurants oder in Hagens schönstem Biergarten, wo neben Kaffee und Kuchen sowie kleinen Gerichten auch das Kellerbier aus der Museumsbrauerei serviert wird.

LWL-Freilichtmuseum Hagen

Mäckingerbach · 58091 Hagen
Telefon: 02331 7807-0



Frei! - Licht! - Museum!

LWL-Freilichtmuseum Hagen
Mäckingerbach
58091 Hagen, Tel. 02331 7807-0

LWL
Für die Menschen.
Für Westfalen-Lippe.

Mehr Nachhaltigkeit in Produkten und Betriebsausstattung

Was das Rad- und E-Bike Center Schmitz in Castrop-Rauxel für die Umwelt tut

Der anhaltende Fahrrad- und E-Bike-Boom ist ein Indikator dafür, dass ein Umdenken weg von fossilen Brennstoffen hin zu nachhaltigeren Alternativen immer mehr in Fahrt kommt - und das nicht erst seit der aktuellen Kostenexplosion bei Gas und Benzin. »Die Nachfrage an E-Bikes wird Jahr für Jahr stärker«, berichtet Gertrud Schmitz vom Rad- und E-Bike Center Schmitz in Castrop Rauxel. »Wir haben unser Sortiment dementsprechend auch deutlich ausgebaut und vor allem auch unterschiedlichste E-Bike-Typen für verschiedenste Einsatzbereiche im Sortiment.«



Auch in Zeiten mit Lieferengpässen immer etwas Besonderes auf Lager: Zwei Mitarbeiter begutachten die neuen KTM E-Bikes in der Protec Sonderauflage.

Auf über 2.000 m² findet man bei Zweirad Schmitz neben dem klassischen E-City- oder E-Tourenfahrrad auch E-Lastenräder, E-Faltäder und E-Mountainbikes. »Zudem kann man mit einem S-Pedelec, das bis zu 45 km/h unterstützt, auch längere Wege zur Arbeit locker meistern«, fügt sie, die den Betrieb in dritter Generation seit fast zehn Jahren führt, hinzu. In Sachen Nachhaltigkeit geht das Unternehmen zudem den ein oder anderen weiteren Schritt. »Uns ist es wichtig, die Nachhaltigkeit, die unsere Produkte repräsentieren, auch in Bezug auf unseren Betrieb zu leben«, betont Gertrud Schmitz, »denn auch wir sind Energieverbraucher und können und wollen einen Beitrag zur Umwelt leisten.«

Im Rahmen der umfassenden Umbau- und Renovierungs-Maßnahmen, dank welcher sich das Geschäft bald in topmodernen Räumlichkeiten für ein tolles Einkaufserlebnis präsentiert, wurde nicht nur an eine Erweiterung und Optimierung der Verkaufs- und Serviceflächen gedacht. Durch ein komplett neues Dach und die Reduktion bzw. Neuverglasung von Schaufensterflächen konnte der Energiebedarf deutlich gesenkt werden. Eine geplante Photovoltaik-Anlage soll die Energiebilanz noch weiter verbessern. In der Werkstatt kommen statt der üblichen strombetriebenen Montageständer rein mechanische oder stromfreie Ständer mit Gasdruckfeder zum Einsatz. Des Weiteren werden ausgewechselte und alte Fahrradschläuche nicht einfach mit dem Müll entsorgt, sondern in Kooperation mit dem Hersteller Schwalbe recycelt. Ebenso werden alte E-Bike Akkus und natürlich auch z. B. Altmetall recycelt.

Als Premiumhändler der Marke myBoo setzt Schmitz auch beim Sortiment ein Zeichen. Denn myBoo produziert einzigartige Bambusräder, bei denen ein Großteil des Rahmens statt aus Aluminium oder Carbon aus Bambus besteht. Durch das natürliche Wachstum von Bambus wird so jedes E-Bike ein Unikat und hat eine einzigartige Optik, die sich sehen lässt. »Bei Sätteln, Griffen oder Schutzblechen gibt es bereits die ein oder anderen Produkte aus nachwachsenden Rohstoffen, aber bei den harten Fahrradkomponenten selbst gab es das in der Form noch nicht. Dass my-Boo sich zudem auch sozial- und entwicklungstechnisch sehr stark in Ghana engagiert, war für mich ein weiterer Grund, die Marke in unser Sortiment aufzunehmen«, ergänzt Gertrud Schmitz.



Ausbildung bei Zweirad Schmitz: eine spannende Sache mit viel Perspektive

Aber hält ein Bambusrad den Belastungsanforderungen im Alltag stand? »Da können Sie unbesorgt sein. Die Bikes entsprechen allen Sicherheitsnormen, sie sind witterungsbeständig und UV-fest. Auf die Rahmen gibt der Hersteller fünf Jahre Garantie«, führt sie weiter aus. Auch in Zukunft möchte Zweirad Schmitz die nachhaltige Ausrichtung weiter vorantreiben. »Wir sind stets auf der Suche nach nachhaltigeren Alternativen zu verschiedenen Produkten, im Großen wie im Kleinen. Einer der kleineren Artikel in unserem Sortiment, die helfen, viel Aluminiummüll zu sparen, ist z. B. der tragbare, wiederverwendbare Outdoor-Grill«, schließt Gertrud Schmitz ab.

Rad- und E-Bike Center Schmitz

Marsstr. 25 · 44579 Castrop-Rauxel · Tel. 0 23 05 / 35 80 40
www.zweirad-schmitz.com

Tipp aus der Verbraucherzentrale

Akkus für E-Autos, Pedelecs und Co.: Das gilt es zu beachten

Ist es gefährlich, den Akku kleiner Fahrzeuge ohne Aufsicht aufzuladen?

Wichtig beim Laden der Akkus von Elektrorollern, E-Bikes oder Elektrokleinstfahrzeugen ist, dass Sie nur vom Hersteller zugelassene Ladegeräte verwenden. Sie sollten Ladegeräte außerdem nur in sicherer Umgebung einsetzen. Auf gar keinen Fall sollten Sie sie unter extremen Temperaturen oder in feuchten Umgebun-



Der ŠKODA FABIA TOUR.

Wie auch immer die Tour Ihres Lebens aussieht: Der ŠKODA FABIA TOUR macht darin eine prima Figur. Freuen Sie sich auf ein Sondermodell mit vielen serienmäßigen Extras. Zum Beispiel LED-Hauptscheinwerfer mit integriertem Kurven- und Abbiegelicht, Parksensoren hinten, Multifunktionslederlenkrad, 16"-Leichtmetallfelgen und vieles mehr. Ein weiteres Plus: 5 Jahre Garantie¹ sind beim FABIA TOUR auch schon mit dabei. Jetzt schon ab **16.790 €**. ŠKODA. Simply Clever.

ŠKODA FABIA TOUR (Benzin) 1,0 I MPI 48 kW (65 PS):
Kraftstoffverbrauch in l/100 km, innerorts: 5,8; außerorts: 3,9;
kombiniert: 4,6. CO₂-Emission in g/km, kombiniert: 106. Effizienzklasse B.²

¹ 36 Monate Garantieverlängerung im Anschluss an die zweijährige Herstellergarantie mit der ŠKODA Garantie+, der Neuwagen-Anschlussgarantie der ŠKODA AUTO Deutschland GmbH, Max-Planck-Str. 3-5, 64331 Weiterstadt, bei einer maximalen Gesamtfahrleistung von 50.000 km. Die Leistungen entsprechen dem Umfang der Herstellergarantie. Mehr Details hierzu erfahren Sie bei uns oder unter skoda.de/garantieplus

² Ermittelt im neuen WLTP-Messverfahren, umgerechnet in NEFZ-Werte zwecks Pflichtangabe nach Pkw-EnVKV. Nähere Informationen erhalten Sie bei uns oder unter skoda.de/wltp

Abbildung zeigt Sonderausstattung gegen Mehrpreis.

Autohaus Habinghorst

Autohaus Habinghorst - Inhaber Wolfgang Uselding
 Rheinstraße 3, 44579 Castrop-Rauxel
 Tel.: 02305-9734611
www.autohaus-habinghorst.de

© Foto: lasspedesign - stock.adobe.com



gen einsetzen, da es ansonsten zum Brand kommen kann. Achten Sie auf die Herstellerangaben. Platzieren Sie das Ladegerät nicht in der Nähe von brennbaren Materialien und optimalerweise in der Nähe eines Brandschutzmelders. Steinböden sind für den Ladevorgang gut geeignet. Akkus sollten möglichst nicht über Nacht in Wohnräumen geladen werden. Wird der Akku längere Zeit nicht genutzt, sind eine Aufladung auf 30 bis 60 Prozent und die trockene Lagerung bei 10 bis 20 Grad Celsius zu empfehlen. Ein Tipp für den pfleglichen Umgang mit Pedelec-Akkus: Akku nicht leer fahren, sondern möglichst nach jeder Fahrt nachladen. Moderne Akkus können mit solchen Teilladungen umgehen.

Sind zusätzliche Brandschutzvorkehrungen in der eigenen Garage nötig?

Es sind keine zusätzlichen Brandschutzvorkehrungen nötig. Jedoch muss eine Elektrofachkraft die Installation der Ladeeinrichtung (Wallbox) ausführen. Im Gegensatz zu haushaltsüblichen Steckdosen sind fest installierte Ladeeinrichtungen für eine Dauerbelastung ausgelegt und bieten eine höhere Betriebs- und Brandsicherheit. Das Laden an haushaltsüblichen Steckdosen sollten Sie vermeiden. Falls es unvermeidbar ist, sollten die Steckdose sowie der gesamte Stromkreis zunächst durch eine Elektrofachkraft überprüft werden.

Ist es ein Risiko, Akku oder E-Fahrzeug lange der Sonne auszusetzen?

Akkus für E-Bikes, E-Scooter und Co. sind für das Parken in der Sonne ausgelegt. Allerdings sollten Sie schattige Plätze bevorzugen, da es der Akku am liebsten kühl mag. Kommt es aber zu einem Kurzschluss, weil der Lithium-Ionen-Akku etwa beschädigt ist oder zu heiß wurde, wird eine Kettenreaktion (thermisches Durchgehen) ausgelöst. Diese führt dann sehr wahrscheinlich dazu, dass sich Elektrolytdämpfe entzünden. Der Akku fängt an zu brennen oder explodiert. Damit ist im Normalfall aber nicht zu rechnen. Das Problem auch bei E-Bike-Akkus besteht darin, dass sie extrem viel Energie speichern. Folglich können die Folgen einer Kettenreaktion sehr heftig sein.



© Foto: fotok30 - stockadobe.com

Dürfen E-Bikes nur ohne Akku auf Autos transportiert werden?

Es ist empfehlenswert, den Akku während des Transports zu entfernen, damit keine Feuchtigkeit in die Batterie eindringen kann. Außerdem sollten die Batterien vor Stößen geschützt transportiert werden.

Wie sind gebrauchte Akkus zu entsorgen?

Wegen der Brandgefahr einen verbrauchten Akku niemals über den Hausmüll entsorgen! Außerdem enthalten Pedelec-Akkus wertvolle Metalle wie Lithium, Kupfer, Aluminium und Kobalt. Alt-Akkus bringen Sie deshalb am besten zu dem Händler zurück, bei dem sie gekauft wurden. Das gilt besonders für defekte Teile! Händler sind laut Batteriegesezt verpflichtet, Akkus zurückzunehmen und dem Recycling zuzuführen. Dazu zählen auch ältere Varianten. Auch städtische Recyclinghöfe nehmen oft ausgediente Akkus an.

TERMINtipp

KickOff emone

Elektromobilitätsmesse



© Foto: e-me-me.de

Die Branche trifft sich: Hersteller für Ladepunkte aus den Bereichen AC und DC, Photovoltaik und Energiespeicher, Energiesteuerung und Sicherung, Messgeräte und Werkzeuge und vieles mehr präsentieren ihre Produkte und ihr Knowhow. Elektromobilität ganzheitlich betrachtet – von der regenerativen Energieerzeugung bis hin zur cleveren Energieverwendung – das ist emone!

Auf dem Freigelände vor der Stadthalle werden die Besucher zudem mit leckeren Köstlichkeiten verwöhnt. Aber Achtung: Es findet kein Verkauf statt! Die Projektentwicklung wird ausschließlich über das Elektrofachhandwerk durchgeführt.

Elektromobilitätsmesse

Fr. 10. Juni, 10–18 Uhr

Stadthalle Forum Castrop-Rauxel

Eintritt frei unter den dann gültigen Corona-Regeln

Top versichert? Fragen Sie Ihren Nachbarn

Ich berate Sie gerne mit Lösungen zu günstiger Absicherung und Vorsorge – gleich in Ihrer Nähe.



Eine Versicherung ist dann gut, wenn sie sich an Sie anpasst. Und nicht umgekehrt. Ganz gleich, ob Ihnen gerade Ihre Ausbildung, Ihre Familie oder die Sicherheit im Alter wichtig ist: Gemeinsam finden wir für jede Phase Ihres Lebens eine günstige Lösung.

Kommen Sie einfach vorbei – ich freue mich, Sie persönlich zu beraten.

PS: Ich bin nicht ganz in Ihrer Nachbarschaft? Unter HUK.de finden Sie Ihre/n Ansprechpartner/in direkt nebenan.

Kundendienstbüro

Philipp Wittig

Versicherungskaufmann
Tel. 02305 9789145
philipp.wittig@HUKvm.de
Obere Münsterstr. 8
44575 Castrop-Rauxel
Castrop
HUK.de/vm/philipp.wittig

Mo. – Fr. 9.00 – 13.00 Uhr
Mo. 14.00 – 18.00 Uhr
Di., Do. 14.00 – 17.00 Uhr
sowie nach Vereinbarung



HUK-COBURG

Aus Tradition günstig

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

Vorhang auf für die Freiluftsaison

So machen Sie Balkon oder Terrasse fit für den Sommer

Endlich Frühling! Mit den wärmeren Temperaturen locken entspannte Stunden auf Terrasse oder Balkon. Doch der Blick nach draußen bringt erst mal Ernüchterung: Regen und Kälte haben der kleinen Freiluftoase ganz schön zugesetzt. Die einst hellen Steine sind moosgrün verfärbt. In den Rillen dazwischen sammeln sich Unkraut und Dreck. Und auch die Pflanzenkübel bieten ein eher trauriges Bild. Jetzt heißt es: Ärmel hochkrempeln und das ›grüne Wohnzimmer‹ auf Vordermann bringen!



© Foto: jcgtaat / Pixabay

Ran an den Dreck – mit Schwamm und Seife

Am Anfang steht die Grundreinigung: Pfützen und nasses Laub werden beseitigt, verstopfte Abläufe freigelegt, Oberflächen geschrubbt. Algen und Moose, die sich gerne in feucht-kaltem Klima ansiedeln, lassen sich mit einem handelsüblichen Grünbelag-Entferner gut bekämpfen. Allerdings enthalten diese Produkte aggressive chemische Inhaltsstoffe, weshalb man sie bei Holzböden zuerst an einer unauffälligen Stelle testen sollte. Als ökologische Alternative eignet sich die Anwendung eines Hochdruckreinigers oder – etwas mühsamer, aber nicht minder effektiv – die Kombi aus Schwamm und biologisch abbaubarer Seifenlauge. Letztere Methode hat noch einen entscheidenden Vorteil: je sanfter die Putzaktion, desto schonender für den Untergrund. Böden aus Weichholz sollten zum Abschluss geölt oder gewachst werden, um sie vor Witterungseinflüssen zu schützen.

Ist die Statik noch intakt?

Bevor die Gartenmöbel herausgeholt werden, ist eine Inspektion sinnvoll, um Schäden durch Frost und Feuchtigkeit auszuschließen. Dies sei auch eine Frage der Sicherheit, sagen Experten: Bal-

kon und Terrasse zählen zu den gefährdetsten Bauelementen von Gebäuden, da sie Wind und Wetter schutzlos ausgeliefert sind und Feuchtigkeitsschäden im schlimmsten Fall zu einer Beeinträchtigung der Statik führen können. Darauf sollten Sie besonders achten: Haben sich Sprünge gebildet oder Bodenplatten angehoben? Gibt es Abplatzungen, Wasserflecken oder Rostspuren an der Fassade unterhalb der Konstruktion? Ist das Geländer noch fest und intakt? Können Sie alle diese Fragen zufriedenstellend beantworten, steht der Einleitung der Outdoor-Saison nichts mehr im Wege.



© Foto: Cocoparisienne / Pixabay

Alle Arbeiten rund ums Dach

DRATH
GmbH

Flachdach
Ziegeldach
Metaldach
Fassadenbau
Reparaturen

Qualität schafft Vertrauen

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

www.dachdecker-drath.de

0 23 05 / 4 28 10

Wie geht es den Pflanzen?

Nun können Sie sich endlich Ihren Balkonkästen widmen. Auch hier empfiehlt sich eine kurze Bestandsaufnahme. Nicht alle Pflanzen dürften den Winter überlebt haben. Manche entpuppen sich jedoch als überraschend widerstandsfähig. Klarheit verschafft der sogenannte ›Borkentest‹: Dazu kratzen Sie einfach mit dem Fingernagel am Gehölz. Sind die Zweige unter der Borke bräunlich oder grau, ist dies ein schlechtes Zeichen. Kommt jedoch frisches Grün zum Vorschein, stehen die Chancen gut, dass die Pflanze noch einmal austreibt. Ein besonders robuster Zeitgenosse ist zum Beispiel der Bambus: Er rollt sich bei Kälte zusammen, erwacht aber mit Wärme und Wasser zu neuem Leben. Wenn es keine frostigen Nächte mehr gibt, kann man ihn dann zurückschneiden und zudem neue Kräuter und Blumen aussäen. Darüber freuen sich auch die Insekten.



© Foto: Saranukitza / Pixabay

Ein Ort zum Feiern und Träumen

Jetzt geht es ans Verschönern, Einrichten und Dekorieren. Hier lohnt es sich, kurz innezuhalten und zu überlegen, wie man seinen Open-Air-Bereich überhaupt nutzen will: Planen Sie Familienfeste, Geburtstage und Grillabende in großer Runde? Oder wünschen Sie sich eher eine ruhige Rückzugsmöglichkeit zum Träumen und Abschalten? Das ist die Frage, wenn Sie im Möbelhaus oder Baumarkt zwischen dem supergemütlichen, aber sperrigen Schaukelstuhl und dem praktischen, platzsparenden Ensemble aus Tisch und Klappstühlen stehen. Holzmöbel wirken wunderbar rustikal, sind aber auch empfindlicher als solche aus Metall. Farbenfrohe Kissen, Polster und Teppiche verbreiten wohnliche Atmosphäre, benötigen jedoch ebenfalls eine gewisse Pflege. Achten Sie beim Kauf auf wasserabweisende, farbechte, waschmaschinentaugliche Stoffe. Und, in Zeiten des Klimawandels umso wichtiger: Vergessen Sie den Sonnenschirm nicht!

Gärtnerei DRIPPE



Der Sommer wird romantisch -
unsere Musterkästen sind
bereit - von Liebelei bis
Munkelei machen wir
Ihren Balkon schön!



„Die Gärtnerei für das Besondere“

Herner Str. 150 · 44575 Castrop-Rauxel · Tel. (0 23 05) 2 26 54
www.gaertnerei-drippe.de · info@gaertnerei-drippe.de
Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 9-18 Uhr · Sa. 9-15 Uhr



Ihr innovativer Fachpartner in Castrop-Rauxel.

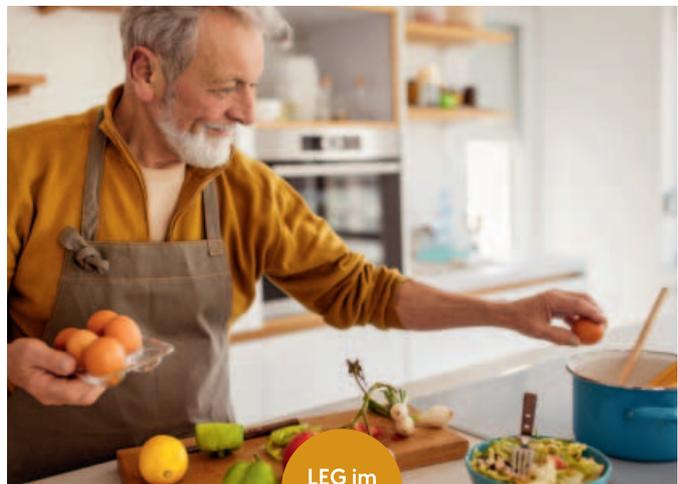
Alles aus einer Hand.

- 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



LEG im
Norden

Zuhause zählt nur Du!

Wohnungen in Castrop-Rauxel:
leg-wohnen.de

LEG

Finden Sie Ihre Immobilie mit der Volksbank Castrop-Rauxel

Sie sind auf der Suche nach einer passenden Immobilie oder möchten Ihre Immobilie verkaufen? Dann sind Sie bei uns goldrichtig: Unser kompetentes Team steht Ihnen bei dem Thema Immobilienkauf und -verkauf zur Verfügung. Wir finden nicht nur die richtigen Objekte, sondern nehmen Sie auch in unsere umfangreiche Interessentenkartei auf. Sebastian Pott, Kerstin Middeldorf und Alexander Schmidt sind Ihre persönlichen Ansprechpartner für die Region Ostvest, Lünen und Castrop-Rauxel sowie die nordwestlich grenzenden Städte.

Exklusive Interessentenkartei

Kontaktieren Sie uns und lassen Sie sich in unsere stetig wachsende Interessentenkartei eintragen. Ihre Vorteile: Sie erhalten passende Immobilien-Angebote noch bevor diese in den gängigen Internetportalen veröffentlicht werden. Außerdem ist die Konkurrenz etwas geringer: Sie haben ausreichend Zeit, die Objektunterlagen zu sichten und sich um eine Finanzierungsbestätigung zu kümmern. Hier hel-

fen Ihnen gerne unsere Finanzierungsberater weiter.

Um sich für die Interessentenkartei anzumelden, besuchen Sie einfach unsere Website und erstellen Ihr persönliches Suchprofil. Sobald wir eine passende Immobilie im Angebot haben, informieren wir Sie.

Diskrete Vermarktung

Für Verkäufer*innen bietet diese Art des Immobilienverkaufs etwas mehr Diskretion, da die Bilder der Immobilie nicht im ganzen Internet zu finden sind und nur ausgewählte Interessenten die Möglichkeit einer Besichtigung bekommen. Ein seriöser, zügiger und direkter Verkauf. Auf diese Weise wurde zuletzt eine Vielzahl unserer Immobilien verkauft. Außerdem brauchen Sie als Verkäufer*in zu diesem Zeitpunkt der Vermarktung selten Zugeständnisse beim Kaufpreis eingehen.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Kontaktieren Sie uns. Wir freuen uns auf Sie!



Sebastian Pott, Leiter Immobilien Waltrop, Lünen und Castrop-Rauxel



Volksbank Castrop-Rauxel Volksbank Immobilien

Biesenkamp 12-14
44575 Castrop Rauxel

Tel. 0 23 05 / 9 23 33 40 40

Fax 0 23 05 / 9 23 33 51 99

E-Mail: castrop-rauxel@immo-dovoba.de

www.dovoba.de/immobilien

Solar lohnt sich einfach – gerade jetzt!

Machen Sie sich schlau, das lohnt sich erst recht

Dass die erneuerbaren Energien in der aktuellen Krisenzeit durch die steigenden Energiepreise und die Sorge vor Gas- und Öllieferengpässen deutlich an Fahrt aufnehmen, zeigen die aktuellen Produktionszahlen. Immer mehr Menschen denken darüber nach, Photovoltaikanlagen und E-Bikes zu nutzen, um die Ressourcen zu schonen, aber um sich selbst auch etwas sicherer zu sein bezüglich der eigenen Energieversorgung.

Vor der Inanspruchnahme von Solarenergie sollten Sie sich allerdings gut informieren, nicht nur über die verschiedenen Nutzungsformen, sondern auch über die Planungsschritte einer Anlageninstallation oder die steuerliche Behandlung während des Betriebs. Das schützt Sie vor unseriösen Angeboten und beruhigt bei dem persönlichen Energieumstieg ungemein. Hier unterstützt Sie die kostenfreie Online-Vortragsreihe der Solarmetropole Ruhr in Zusammenarbeit mit der Verbraucherzentrale NRW und dem Bundesverband Solarwirtschaft.



© Foto: Klaus-Uwe Gerhardt auf Pixabay

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

ELSA Die flächenbündige Alternative!

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

Online-Termine jeweils Dienstag 18–20 Uhr

10.05.: Sonne im Tank – Solarstrom und E-Mobilität verbinden

24.05.: Steuertipps und Fragerunde für Photovoltaik-Betreiber

07.06.: Steck die Sonne ein! Solarstrom von Balkon und Terrasse

21.06.: Solar-Online-Fragestunde

Anmeldung und weitere Informationen unter
solarmetropole.ruhr/veranstaltungen/

Stadtwerke Castrop-Rauxel übernehmen Gas- und Stromnetz im Stadtgebiet

Die Stadtwerke Castrop-Rauxel sind seit Jahresbeginn Eigentümer des Gasnetzes im Stadtgebiet. Und auch das Stromnetz hat den Besitzer gewechselt. Die Stadtwerke Castrop-Rauxel Stromnetz GmbH & Co. KG – gemeinsame Tochter der Stadtwerke Castrop-Rauxel GmbH (74,9 Prozent) und der Westnetz GmbH (25,1 Prozent) – haben das Stromnetz zum 1. Januar 2022 übernommen. Die entsprechenden Entscheidungen traf der Stadtrat bereits Ende 2019, die Kooperationsgespräche mit dem bisherigen Eigentümer Westenergie konnten Ende 2021 erfolgreich abgeschlossen werden. Im Dezember wurden die Konzessionsverträge unterzeichnet.

»Mit der Übernahme der Strom- und Gasnetze sind wir nach Jahrzehnten glücklicherweise wieder in der Lage, selbst gestalten zu können. Dadurch können wir nun endlich steuern, wo E-Lademöglichkeiten entstehen, einen schnellen Hilfeservice für die Castrop-Rauxeler Bürgerinnen und Bürger erbringen, die Straßenbeleuchtung erneuern und noch Geld für die Stadt erwirtschaften, das vorher bei den Konzernen gelandet ist. Sie wird unsere Stadt auf die nächsten 20 Jahre positiv prägen«, freut sich Bürgermeister Rajko Kravanja.

Jens Langensiepen, Geschäftsführer der Stadtwerke, ergänzt: »Zum erfolgreichen Gestalten der Energiewende vor Ort sind die Energienetze von entscheidender Bedeutung. Denn es muss uns in den nächsten Jahren gelingen, mehr erneuerbare Energien ans Netz zu bringen und die e-mobile Ladeinfrastruktur deutlich auszubauen.«

Netzbetreiber für Strom und Gas bleibt vorerst Westnetz. Seit April werden jedoch nach und nach Aufgaben für den Betrieb, die Instandhaltung und den Ausbau des Gasnetzes an die Stadtwerke übertragen.



Unterschrift der Konzessionsverträge Strom und Gas im Dezember 2021 im Haus Goldschmieding

Ab 2023 gilt dies auch für bürgernahe Leistungen im Stromnetz. Fachpartner der Stadtwerke Castrop-Rauxel ist die GELSENWASSER Energienetze GmbH, die zu Beginn 2026 die Gas-Netzbetreiberrolle voll übernehmen wird. Die GELSENWASSER AG ist bereits seit 1887 für die Trinkwasserversorgung in der Europastadt verantwortlich, und die GELSENWASSER Energienetze betreiben Gas- und Stromnetze in mehreren Kommunen.

Zu den Aufgaben des Gasnetzbetreibers gehören zum Beispiel das Erstellen, Prüfen oder Erneuern von Gashausanschlüssen. Außerdem übernehmen die GELSENWASSER Energienetze für die Stadtwerke das turnusmäßige Wechseln der Gaszähler in den Haushalten. Wichtig im Fall einer Gas-Störung: Für die Störungsannahme ist bis 2025 weiterhin Westnetz zuständig.

www.swcas.de

UNSER GRÖßTER FEIND
HEIßT NICHT JOKER,
SONDERN CO2!

#SEIEINKLIMAHELD

Jetzt mitmachen & Klimaheld werden auf
www.CASKlimahelden.de
Projekt "Rechts und Links der Einsche!"

CAS Klimahelden
CAS Klimahelden

Stadtwerke
CASTROP-RAUXEL

Höninger – Fahnenschmidt – Kreiskorte

Eine neue Kooperation im Bereich Recht und Steuern

Die ›Kanzlei Am Markt‹ Höninger & Fahnenschmidt, Rechtsanwälte und Notare sowie das Steuerberaterbüro SKP Steuerberater Kreiskorte und Partner mbB gehen in Zukunft gemeinsame Wege.

Beitrag von Rechtsanwältin Julia Höninger

In Castrop-Rauxel tut sich etwas: Die bereits seit vielen Jahren existierenden Rechts- und Steuerkanzleien Rechtsanwälte und Notare Höninger und Fahnenschmidt sowie SKP Steuerberater Kreiskorte und Partner mbB schließen sich zu einer Bürogemeinschaft zusammen und stehen Ihnen ab diesem Sommer so mit erweitertem Angebot zur Verfügung.

Endlich nimmt alles Formen an. Das neue Bürogebäude auf der Amtsgerichtswiese, Bahnhofstraße 67, steht kurz vor der Fertigstellung. Der Innenausbau hat begonnen, und die Planungen befinden sich in der Endphase. Bald kann der große Umzug stattfinden.



Das zentral gelegene Bürogebäude auf der Amtsgerichtswiese, Bahnhofstraße 67, steht kurz vor der Fertigstellung.



(v. li.): Steuerberater Dennis Kreiskorte und die Rechtsanwältin Julia Höninger und Dr. Willi Fahnenschmidt freuen sich sichtlich auf die gemeinsamen Büroräume.

Die neuen Räumlichkeiten bieten barrierefreien Zugang zu den Besprechungsräumen der beiden sich zusammenschließenden Kanzleien. Auf ca. 500 m² bieten wir Ihnen in Kürze Dienstleistungen im Bereich der Steuer- und Rechtsberatung. Eingegliedert sind außerdem die Notariate Dr. Willi Fahnenschmidt und Julia Höninger.

In unseren modernen und komfortablen Räumlichkeiten können Sie sich in Zukunft insbesondere in den Bereichen Ar-

beitsrecht, Erbrecht, Familienrecht, Miet- und Wohnungseigentumsrecht und Verkehrsrecht beraten und vertreten lassen. Gerne unterstützen wir Sie auch in all Ihren notariellen Angelegenheiten. Ihre Steuerberatung findet ebenfalls unter einem Dach statt. Das bedeutet kurze Wege für Sie und für uns. Auch der kurze Weg zum Gericht erleichtert eine schnelle Bearbeitung.

Hinter dem Bürogebäude wird sich ein Besucherparkplatz befinden, sodass Sie uns schnell und flexibel mit Ihrem Kraftfahrzeug aufsuchen können. Die Nähe zur Autobahnauffahrt gewährleistet eine gute Verkehrsanbindung in das gesamte Ruhrgebiet. Sie können sich also voll und ganz auf Ihren Termin bei uns konzentrieren und danach schnell wieder in Ihren Alltag zurückkehren.

Überzeugen Sie sich gern von unserer langjährigen Erfahrung und unserem vielfältigen Angebot. Beide Kanzleien sind bereits seit vielen Jahren in Castrop-Rauxel und weit über die Stadtgrenze hinaus tätig. Die Kanzlei Höninger & Fahnenschmidt ist bis heute als ›Kanzlei Am Markt‹ bekannt, wo sich ihre derzeitigen Geschäftsräume befinden. Für die Kanzlei SKP – derzeit ansässig an der Bahnhofstraße 34 – ist es ein ›Katzensprung‹ in die

neuen Büroräume. Das bereits bestehende Angebot wird durch den Zusammenschluss ergänzt und erweitert. Für alle Beteiligten, insbesondere auch für Sie, wird die Bearbeitung ihrer Angelegenheit wesentlich vereinfacht.

Unser freundliches Mitarbeiterteam wird Ihnen gerne erste Fragen beantworten und einen Termin bei unserem wachsenden Beraterteam vereinbaren. Hier finden Sie für Ihre Probleme einen erfahrenen, passenden Ansprechpartner, der Ihnen eine vernünftige Lösung präsentiert und für Ihre Fragen die richtigen Antworten parat haben wird.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

HÖNINGER & FAHNENSCHMIDT Rechtsanwälte und Fachanwälte

Am Markt 24 · 44575 Castrop-Rauxel
Tel. 0 23 05 / 92 34 80
www.hf-recht.de

Steuerberater Kreiskorte & Partner mbB

Bahnhofstraße 34 · 44575 Castrop-Rauxel
Tel. 0 23 05 / 3 58 49-0
www.skp-cr.de

Hilfe beim Lesenlernen

Unterstützung gesucht

Lesen ist die Grundlage unserer Kultur und Zivilisation. Aber fast jeder fünfte Viertklässler in Deutschland kann nicht ausreichend lesen. Hier leistet der Verein ›MENTOR – Die Leselernhelfer Dortmund e. V.‹ wertvolle Hilfe, auch in Castrop-Rauxel. »Wir sind seit 2019 mit inzwischen 30 Mentoren und Mentorinnen an acht Grundschulen vor Ort aktiv«, berichtet Petra Neveling, Koordinatorin für die ehrenamtlichen Lesehelfer*innen in der Europastadt.

Ein Lesementor / eine Lesementorin trifft sich mit einem Kind eine Stunde pro Woche mindestens ein Jahr lang in den Räumlichkeiten der jeweiligen Schule zum gemeinsamen Lesen, Erzählen, Spielen und Basteln. Petra Neveling: »Dieses 1:1-Prinzip schafft Vertrauen und führt schnell dazu, dass die Kinder Selbstbewusstsein gewinnen und ihre soziale Kompetenz wächst – relaxed und ganz ohne Druck. Wir stellen uns voll und ganz auf die Interessen des Kindes ein.« Der Bedarf an Unterstützung beim Lesenlernen ist riesig und durch die Auswirkungen von Corona auf das Schulsystem massiv angestiegen, erfahren wir. »Um möglichst viele Kinder in Castrop-Rauxel fördern zu können, suchen



Lesestunde mit Petra Neveling und Rico

wir weitere engagierte Ehrenamtliche, die Lust und Zeit haben, mit Kindern vom zweiten bis vierten Schuljahr gemeinsam zu lesen und ihre Sprach- und Lesekompe-

tenzen zu verbessern. Denjenigen, die nicht in eine Schule gehen wollen oder können, ermöglichen wir auch, Lesestunden mit dem Kind per Videokonferenz durchzuführen. Für neue Mentoren und Mentorinnen bieten wir Einführungsseminare an und darüber hinaus eine dauerhafte Betreuung bei aufkommenden Fragen. Sprechen Sie uns einfach an, oder besuchen Sie uns an unserem MENTOR-Stand beim Europa-Stadtfest am 13. August, wir freuen uns auf Sie – so was von!«

Kontakt
 Petra Neveling
 Tel. 01 75 / 2 07 54 09
petra.neveling@mentor-dortmund.de
www.mentor-dortmund.de

Mutig miese Monster meucheln



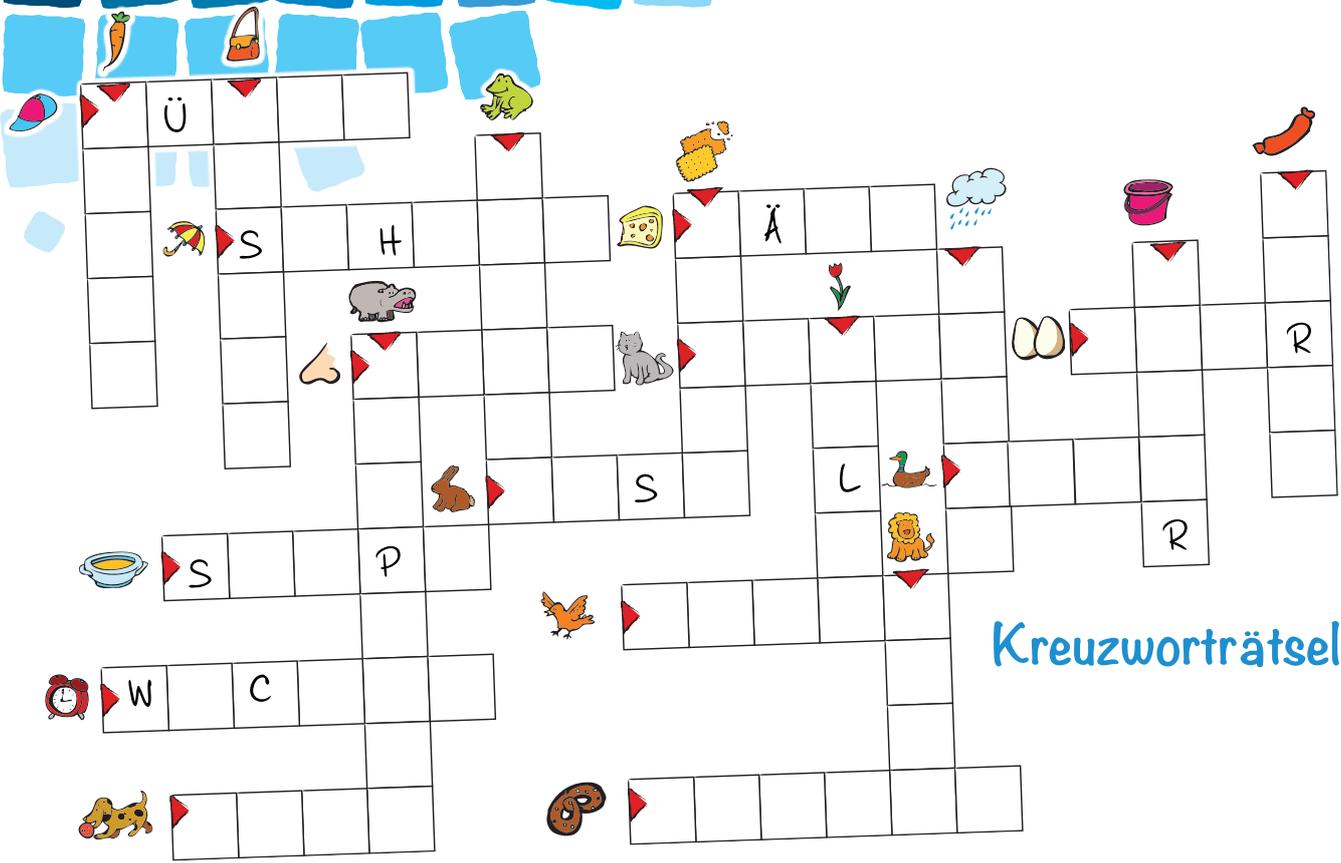
Merle kennt sie alle – Angstmacher! Spinnen, Schlangen, das 1-Meter Brett und vor allem Dunkelheit. Toni nervt, wenn er sie deswegen ›Angsthasen‹ nennt – und das vor allen anderen. Damit muss Schluss sein, Angstmacher müssen besiegt werden, allen voran die Dunkelheit, und die herrscht im Keller. Also ab nach

unten. Wenn Toni nur nicht behaupten würde, dass es da ›Monster‹ gibt. Tante Thea, Merles Nachbarin, soll helfen und mit ihr in den Keller gehen. Doch Thea hat auch Angst, aber nicht vor Gruselmonstern, sondern vor alten Erinnerungen. Da gibt's nur eines: ein Team bilden und gemeinsam in den Keller gehen, Ängste und Angstmacher besiegen, aber vor allem den eigenen Mut kennenlernen. Auf geht's ...

Ein interaktives Theaterstück für Menschen ab fünf Jahren über Angst- und Mutmacher und die Kraft des Zusammenhaltens.

30.05., 16 Uhr
 Stadtbibliothek
 Vorverkauf ab 17.05.2022

Parkinson	COPD	Schlaganfall	
Orale Tumore	Aphasie	Down-Syndrom	
Aussprache	LKGS	Sprechapraxie	
Stimme	Beatmung	Palliative Logopädie	
MS	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>PRAXIS FÜR SPRACHTHERAPIE & LOGOPÄDIE</p> <p>Praxis für Sprachtherapie & Logopädie Worm Inh. Katharina Pes (geb. Worm) Dortmunder Str. 395 (Frohlinde) Borghagener Str. 8 (Habinghorst) Zentrale: 0 23 05 – 6 38 23 76 www.sprachtherapie-castrop.de</p> </div>		ALS
Tracheal-Kanülen			Late Talkers
CI		Autismus	
VED		AVWS	
Demenz		LRS	
Orofaziale Störungen	Wachkoma		
UK	Sprachentwicklungsstörungen		
Laryngektomie	Schluckstörungen		
Long-Covid	Mutismus	Dysarthrie	
Fazialisparese	Stottern	u.v.m.!!!	



Kreuzworträtsel

Buchstabensalat

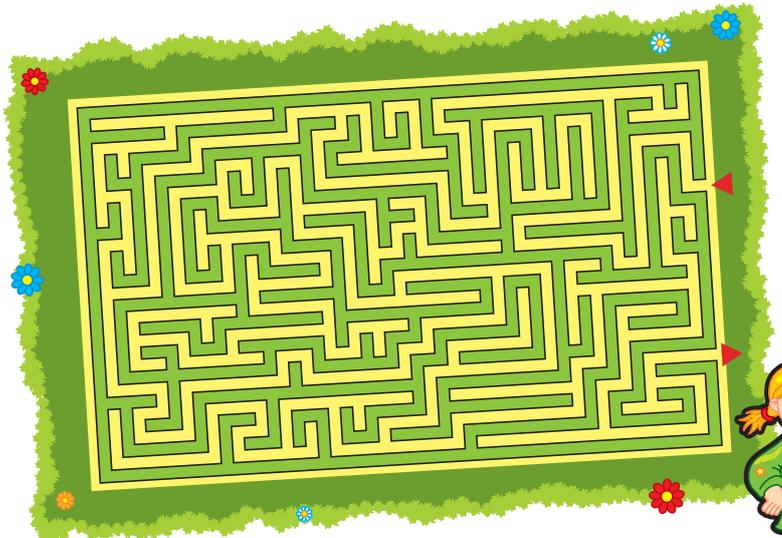
Lies den Satz genau durch. Es haben sich einige Buchstaben eingeschlichen, die nicht dorthin gehören. Trage diese in die Kästchen unten ein und schon hast du das Lösungswort.

FHUCHS, DU HAAST DSIE GANS GESETOHLEN ...

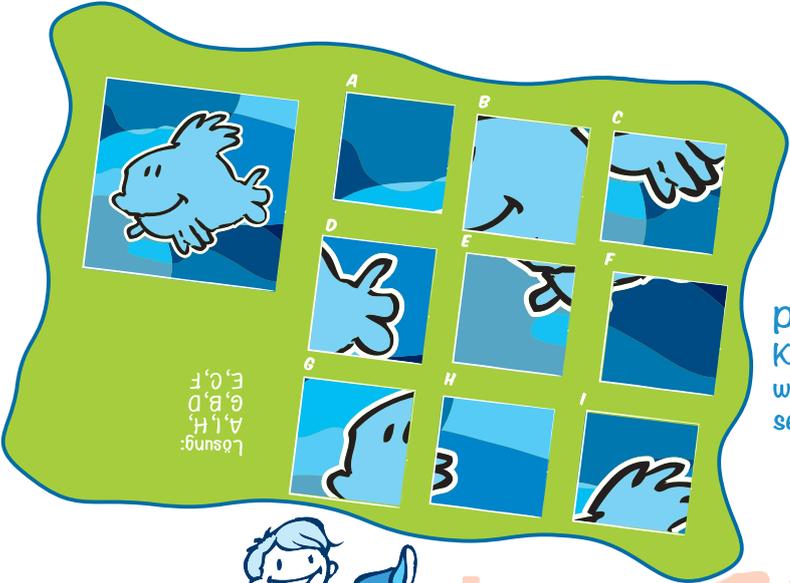


1	2	3	4
---	---	---	---

Lösung: Fhase



Labyrinth
Hilfst du der kleinen Jara, durch diesen Irrgarten zu kommen?



Puzzle
Kannst du den Fisch wieder richtig zusammensetzen?



© Foto: Moseler



Junge Virtuosen

Lauschen, genießen und Jugend fördern

Am 21. Mai erwartet uns in der Tat ein großartiges Konzert: ›Junge Virtuosen‹, ausgerichtet vom LIONS Hilfswerk Castrop-Rauxel e. V. mit Werken von Johann Sebastian Bach, Ludwig van Beethoven, Nicolo Paganini, Frederic Paganini und Henryk Wienawski. Das Besondere an dem musikalischen Hochgenuss sind die beiden jungen, hochbegabten Protagonisten:

die Brüder Gotthard Rubin und Anatholy Tizian Moseler aus Datteln.

Pianist Gotthard hat bereits viele Preise in Klavierwettbewerben gewonnen und an Meisterkursen in Spanien und Russland teilgenommen. Seit dem Sommer-Semester 2019 ist der 18-Jährige Jugendstudent an der Düsseldorfer Robert-Schumann Musikhochschule. Bruder Anatholy begann bereits mit vier Jahren, Geige zu spielen und ist mittlerweile ebenfalls auf zahlreichen Musikwettbewerben ausgezeichnet worden.

Das LIONS-Hilfswerk Castrop-Rauxel e. V. widmet sich seit 2005 u. a. der musikalischen Jugendförderung. Musikalisch Hochbegabte sollen – so wie erneut in diesem Jahr nach zwei Jahren Pandemiepause – unterstützt werden. Diesen ist nicht selten eine Karriere verwehrt, wenn ihnen finanzielle Mittel fehlen, z. B. für Startgelder bei großen internationalen Wettbewerben, Reisekosten, Instrumentenbeschaffung oder deren Pflege. Auch der Erlös dieses Benefiz-Konzerts dient der musikalischen Jugendförderung.

Junge Virtuosen

21.05., 16 Uhr

Aula ASG

Vorverkaufsstellen für Karten zu 15,00 Euro – Schüler*innen und Student*innen 5,00 Euro – sind die Castroper Leselust in der Münsterstraße und die Ickerner Marktapotheke.

›Bühne raus!‹ Der kleine Vampir

Anton Bohnsack liest für sein Leben gern Gruselgeschichten. Als er eines Abends alleine unter seiner Bettdecke in ›Frankenstein‹ schmökert, landet plötzlich ein echter Vampir auf Antons Fensterbank. Zum Glück stellt sich Rüdiger von Schlotterstein als recht freundlicher Blutsauger heraus. Nur Antons Eltern dürfen natürlich nicht mitbekommen, dass der neue beste Freund ihres Sohns ein sonnenscheuer Gruftbewohner ist. Zusammen mit Rüdigers Schwester Anna kämpfen sie gegen den Friedhofswärter und Vampirjäger Geiermeier. Verrückt, was alles passiert, wenn sich ein Mensch mit einem jungen Vampir anfreundet.

Angela Sommer-Bodenburg wuchs in Reinbek auf. Schon als Kind zeichnete sie gern und schrieb kleine Geschichten. Zwölf Jahre arbeitete sie als Grundschullehrerin. Bereits in dieser Zeit beginnt die Entstehungsgeschichte des ›Kleinen Vampirs‹. 1979 erschien der erste Band im Rowohlt Verlag in der Reihe ›rotfuchs‹. In der Folgezeit entstanden aus den Vampir-Geschichten mehrere Fernsehserien und Filme. Angela Sommer-Bodenburg malt auch heute noch und lebt in Silver City, New Mexico.

Der kleine Vampir

Theaterstück ab 6 Jahren

Premiere 12.06., 14.30 Uhr

Parkbad Süd

Tickets unter tickets@westfaelisches-landestheater.de

© Foto: Volker Beushausen



Alles für die Schule

SATCH-PACK Neu!!!

Der Klassiker

mit vielen intelligenten Fächern und Verstaumöglichkeiten

Ergonomisch, mitwachsend und austauschbar!

SWAP YOUR STYLE



Münsterstr. 1a · 44575 Castrop-Rauxel
Tel. 0 23 05 / 2 42 42 · Fax 0 23 05 / 4 24 31
schreibwarenlach@t-online.de

Praxisjahr im Natur- und Umweltschutz

Ziegen, Kaninchen und Gänse füttern, einen Gemüse- und Kräutergarten pflegen und auf diese Weise einen praktischen Einblick in den ökologischen Gartenbau und die ökologische Tierhaltung gewinnen – das und vieles mehr macht ein Freiwilliges Ökologisches Jahr (FÖJ) im städtischen Naturkindergarten Ökoinsel Frohlinde aus. Auch dieses Jahr werden ab dem 1. August interessierten und begeisterten jungen Menschen zwischen 16 und 27 Jahren wieder drei Einsatzplätze angeboten.



Und es sind wirklich grandiose Aufgaben, die dort von Groß und Klein gemeistert werden. Bei jedem Wetter fallen auf dem Gelände Arbeiten an, bei denen die Kita-Kinder tatkräftige Helfer sind. Und wenn im Kindergarten ein Fest ansteht, sind auch hier die FÖJler dabei.

Das FÖJ bietet eine gute Orientierung für die Zukunft und gibt Ideen für die Berufswahl. Es können Arbeitserfahrungen gesammelt und Einblicke in den normalen Arbeitsalltag gewonnen werden.

Für junge Menschen, die schon wissen, was sie machen wollen, kann das Freiwillige Ökologische Jahr als sinnvolle Überbrückung dienen, und auch als Wartezeit für ein Studium wird es anerkannt.



020-EPOS

Sicher Dir jetzt unser Kennenlernpaket ✓

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

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

Standort:
**Essen
 Oberhausen
 Castrop-Rauxel
 Dortmund**

Die Vielfalt der 020-EPOS GmbH jetzt entdecken

www.020epos.de



Bewerbungen sind möglich bis zum 15. Juni über das Online-Portal des Landesverbands Westfalen-Lippe
www.foej.lwl.org

Für weitere Informationen ist Birgit Hoffmann, Leiterin der Ökoinsel, ansprechbar unter
 Tel. 0 23 05 / 69 03 61

»Wir sind anders!«

020-Epos sucht Mitarbeiter für neue Kampagne

Die vor 20 Jahren gegründete 020-EPOS GmbH – (kurz für: European Point of Service) – schafft seither Transparenz für Auftraggeber*innen und Mitarbeitende. Aktuell hat das Unternehmen ca. 800 Mitarbeiter*innen in Voll- und Teilzeit an vier Standorten im Ruhrgebiet, und es entwickelt sich stetig weiter. »Zuletzt eröffneten wir im Juni 2021 unsere vierte Niederlassung in der Lindemannstr. 79 in Dortmund. Hier sind heute mehr als 160 Callcenter-Agenten schichtweise im Einsatz, für unseren Auftraggeber in der Telekommunikationsbranche«, berichtet Monique Schellberg aus dem Recruiting-Team.

Zufriedenheit hat oberste Priorität

Jeder neue Mitarbeitende durchläuft eine mehrwöchige Basisausbildung. Hier geht es nicht nur darum, das Unternehmen, die Auftraggeber und ihre Produkte kennenzulernen, das Thema Datenschutz macht ebenfalls einen großen Teil des Trainings aus. »Und auch danach werden Berufsanfänger nicht alleingelassen.« Es gibt viel Gruppenarbeit und Coaching durch die Führungskräfte. Man hat immer die Möglichkeit, sich auf Augenhöhe auszutauschen. Auch die Türen der Unternehmensführung stehen jederzeit offen. Davon abgesehen sitzt der Chef Georg Jansen selbst oft genug mit am Tisch und bringt sich bei Projekten ein. »In der Beziehung sind wir anders als andere«, erklärt er. »Bei der 020-EPOS haben wir drei Prioritäten: die Zufriedenheit von Auftraggebern und Mitarbeitern sowie den wirtschaftlichen Erfolg. Wir suchen langfristige Mitarbeiter und bieten Perspektiven für jeden, der sich innerhalb des Unternehmens weiterentwickeln möchte.«

Voraussetzung: Motivation und Redegewandtheit

»Wir sind ein kunterbuntes Team, was Bildungshintergründe, berufliche Backgrounds und Nationalitäten betrifft«, erzählt Monique Schellberg. »Ich habe schon Bewerbungsgespräche mit ehemaligen Frisuren, Erzieherinnen und Pflegekräften geführt. Es gibt nur zwei Voraussetzungen: Motivation und gute Deutschkenntnisse.« Denn: Ohne Redegewandtheit geht es in Beratungssituationen am Telefon einfach nicht. Oft sind fachspezifische Begriffe erforderlich. Daneben ist der gute Draht zum Gesprächspartner am anderen Ende ein wesentlicher Faktor: Nur wer in der Lage ist, den Bedarf des Kunden einzuschätzen, kann Produkte überzeugend vertreten. »Uns ist daher ganz wichtig, dass die Kandidaten zu uns kommen, weil sie es wirklich wollen – nicht, weil sie vom Jobcenter geschickt werden. Das zeigt sich schnell, sodass wir uns nach einem Vorstellungsgespräch zu 99 Prozent noch am selben Tag entscheiden.«



© Foto: 020-EPOS GmbH

»Wir kochen, und wir verwöhnen dich«

Zusätzliche Motivationsanreize sorgen dafür, dass sich alle rundum wohlfühlen. So haben die Mitarbeiter die Möglichkeit, Fußballspiele im Stadion von Rot-Weiss Essen zu besuchen – selbstverständlich mit der ganzen Familie! »Seit mehreren Jahren sind wir Kooperationspartner der KKH Kaufmännische Krankenkasse und seit 2022 von MC-Fit, um das Thema betriebliches Gesundheitsmanagement dauerhaft im Unternehmen zu platzieren«, sagt Monique Schellberg. »Die gute Seele des Hauses sorgt für das leibliche Wohl der Mitarbeiter. Teamwork ist gefragt. Die Arbeitsplätze sind hell und transparent. Jeden Montag gibt es standortübergreifend frisches Obst für unser Team, des Weiteren heißt es jeden Mittwoch »Wir kochen, und wir verwöhnen dich« – selbstverständlich kostenfrei. Die 020-EPOS GmbH steht für höchste Kompetenz in Kommunikation!«

Schulung für Quereinsteiger und bereits ausgebildete Callcenter Agents

Sie sind hochmotiviert und suchen einen krisensicheren Job, bei dem Sie ganz unkompliziert am besten schon morgen ein-

(v. li.): Mareike-Kim Marburg (Personalentwicklung), Sandra Danch (Personalleitung/Ausbildlerin), Lisa-Marie Spill (Personalentwicklung/Ausbildlerin), Monique Schellberg (Personalentwicklung) und Maik Paul (Personalentwicklung)

steigen können? Dann ist die 020-EPOS GmbH genau das Richtige für Sie. »Übrigens nehmen wir ausgesprochen gerne auch Quereinsteiger auf«, so Monique Schellberg. »Vorerfahrung ist nicht nötig. Jeder Neuling durchläuft ohnehin die gleiche Schulung. Wir fangen bei »Adam und Eva« an, damit am Ende des Tages alle dieselbe Sprache sprechen.« Die zehntägigen Basiskurse gehen immer von montags bis freitags (außer an Feiertagen) und umfassen fünf Tage Theorie sowie fünf Tage Praxis. Sie dienen erst einmal dazu, das Unternehmen, den Auftraggeber und seine Produkte kennenzulernen. Der Start ist jederzeit möglich.

Bewerber-Hotline 08 00 / 0 20 37 67
oder per Mail unter personal@020epos.de
WhatsApp senden an: 01 62 / 3 01 79 95
Weitere Infos unter
www.020epos.de
sowie auf Facebook und Instagram

www.arbeitsagentur.de/ausbildungklarmachen/

Für die passende Karriere! #AusbildungKlarmachen

Jetzt Ausbildungsplatz sichern!

Hotline: 0 23 61 / 40 20 21

E-Mail: recklinghausen.berufsberatung@arbeitsagentur.de

#AUSBILDUNG
#KLARMACHEN



Bundesagentur für Arbeit
bringt weiter.

Pflegefachassistenz

Ein guter Einstieg

Pflegekräfte werden händeringend gesucht. Wer seine Ausbildung heute abschließt, hat in der Regel morgen schon eine Anstellung. Jungen Menschen auf der Schwelle zum Berufsleben eröffnet sich hier ein vielfältiges und zukunftssicheres Betätigungsfeld. Doch was, wenn ich den fachlichen Anforderungen, der zwischenmenschlichen Verantwortung im Job noch nicht gewachsen bin? Die neue einjährige Pflegefachassistenzausbildung ist ein guter Einstieg für alle, die sich für die Pflege interessieren, sich die dreijährige Fachausbildung aber noch nicht so recht zutrauen. Anfang Juni startet im maxQ, im Erin-Park der erste Kurs.

Dreijährige Ausbildung danach immer noch möglich

»Wer nach der Schule unsicher ist, ob er die drei Jahre schafft, oder sich erst mal ausprobieren möchte, ist hier gut aufgehoben, da er oder sie schon nach einem Jahr einen Abschluss in der Hand hat«, sagt Schulleiterin Gabriele Meyer. »Abhängig vom Notendurchschnitt und der persönlichen Eignung ist es danach immer noch möglich, die dreijährige Ausbildung anzuhängen und diese eventuell sogar um bis zu ein Jahr zu verkürzen. Mehr als die Hälfte unserer Absolventen gehen diesen Weg. Und es ist nie zu spät. Selbst, wer zunächst ein paar Jährchen Berufserfahrung sammeln oder warten möchte, bis die Kinder größer sind, kann sich dann noch weiterqualifizieren. Denn der Bedarf an gut ausgebildeten Mitarbeiter*innen wächst.«

Inhalte sind weiter gefächert

Seit über 25 Jahren erhalten angehende Pflegekräfte im maxQ, das theoretische Rüstzeug für ihre künftige Karriere. Die neue Pflegefachassistenzausbildung ersetzt die frühere Altenpflegehelferausbildung, ist mit letzterer jedoch nicht ganz identisch, da sie mehr Inhalte umfasst. »Das Curriculum ist jetzt weiter gefächert«, erklärt Gabriele Meyer. »Die Schülerinnen und Schüler erwerben schneller mehr Kompetenzen. Außerdem absolvieren sie ein zusätzliches Praktikum im Krankenhaus. Fertige Assistent*innen können Aufgaben übernehmen, für die vorher eine Weiterbildung nötig gewesen wäre, etwa im Bereich Medikamentenvergabe oder Kompressionstherapie, und sie können nahtlos angeknüpft auch im Krankenhaus arbeiten.« Damit wird auch im Bereich der einjährigen Ausbildung an



die bereits 2020 eingeführte, dreijährige »generalistische Pflegefachausbildung« angeknüpft, welche die drei zentralen Themenbereiche der Pflege – Alten-, Kranken- und Kinderkrankenpflege – unter einem Dach vereint: Die Auszubildenden erlangen ein breiteres Know-how, um Menschen aller Altersstufen in unterschiedlichsten Einrichtungen bzw. ambulant und stationär zu versorgen.

Krisensicher

Nicht nur die bedarfsorientierte neue Ausrichtung der Pflegeausbildung hat in den Klassenzimmern des maxQ für Aufschwung gesorgt. Auch pandemiebedingte Kündigungswellen in anderen Berufszweigen und der Wunsch nach Stabilität ließen die Teilnehmerzahlen in die Höhe schnellen. »Wir sind systemrelevant!«, so Gabriele Meyer. »Ich hatte Menschen hier bei mir im Büro sitzen, die ihren Job in der Gastronomie oder in der Eventbranche aufgeben mussten und mir sagten: »Ich will nie wieder arbeitslos sein.«« Natürlich sollte die Hoffnung auf ein krisensicheres, festes Gehalt nicht der einzige Grund sein, eine Anstellung in der Pflege anzustreben, handelt es sich doch um eine Tätigkeit, die viel Kraft, Motivation und Engagement erfordert. »Gerade für Interessenten, die aus anderen Berufen kommen und sich neu orientieren wollen, ist die Assistenz ein super Auftakt«, so die Schulleiterin.



Pflegeschüler*innen des maxQ.

maxQ. Pflegeschule

Erinstraße 35 · 44575 Castrop-Rauxel
Tel. 0 23 05 / 97 33 10
www.maxq.net

›Best place to learn‹

Ausbildung bei den Dortmunder Stadtwerken

Wer kann die Qualität von Ausbildung besser bewerten als die Auszubildenden selbst? Rund 120 junge Menschen werden derzeit bei den Dortmunder Stadtwerken (DSW21) im Verbund mit der Dortmunder Energie- und Wasserversorgung (DEW21) in neun Berufen ausgebildet. Nun haben sie ihrem Betrieb zu besonderen Ehren verholfen: Im Rahmen einer umfangreichen Zertifizierung wurden die Unternehmen als ›Best place to learn‹ prämiert. Das begehrte Gütesiegel gilt drei Jahre.



(v. li.): Daniela Kuhn (Kaufmännische Ausbildung DSW21), Torge Gebhardt (Kaufmännische Ausbildung DSW21), Dennis Masuhr (Technische Ausbildung DSW21/DEW21) und Stefanie Erdelbrauk (Ausbildung DEW21)

Schulnote Zwei

»Insgesamt wurden knapp 400 Beschäftigte aus drei Gruppen anonym befragt«, berichten Dennis Masuhr (Leiter der Technischen Ausbildung) und Benjamin Belahcene (technischer Ausbilder). »Neben aktuellen und ehemaligen Azubis kamen auch die Ausbilder*innen zu Wort.« Im Fokus standen unterschiedliche Kategorien, von der sozialen Einbindung des Berufsnachwuchses bis hin zur fachlichen Betreuung durch pädagogisch qualifizierte Kräfte. Dabei wurden 1.048 von 1.295 theoretisch möglichen Punkten erreicht. »Nach Schulnoten wäre das eine glatte Zwei«, so Dennis Masuhr. »Damit befinden wir uns bereits auf einem guten Niveau«, freut sich auch Benjamin Belahcene. »Und bis zur nächsten Zertifizierung 2025 wollen wir noch besser werden.«

Kultur des Austauschs

Positiv betont wurde vor allem das sogenannte ›Onboarding‹, die Integration der jungen Kolleg*innen in den Betrieb. So lobte ein gewerblich-technischer Azubi »das familiäre Umfeld und die herzliche Aufnahme ins Unternehmen, die Kommu-

nikation auf Augenhöhe mit den Ausbilder*innen und die Offenheit aller.« Ein anderer hob »die zahlreichen Fahrten und Unternehmungen, die den Gemeinschaftsinn stärken und das Teambuilding fördern« hervor. Dazu zählen zum Beispiel die Einführungswoche, Azubi-Treffen in der Bildungsstätte Hattingen sowie die traditionelle Azubi-Fahrt nach Berlin. »Diese Kultur des Austauschs pflegen wir im gesamten Unternehmen«, so Dennis Masuhr. »Man kennt sich – von vielfältigen Aktionen jenseits des Arbeitsalltags.« Neu im Programm ist die ›Spurensuche von Dortmund nach Auschwitz‹, ein freiwilliges Angebot, das dieses Jahr erstmalig in



Kooperation mit dem BVB, den Entsorgungsbetrieben EDG und DOGA, dem Deutschen Fußballmuseum, der Antidiskriminierungsberatung ADIRA sowie der Mahn- und Gedenkstätte Steinwache stattfindet. »Es beginnt in Dortmund mit Besuchen des Fußballmuseums und der Steinwache und mündet Mitte Mai in eine einwöchige Bildungsreise.«

Es ist alles geregelt

»Was für andere längst nicht selbstverständlich ist, ist hier bei uns Standard«, ergänzt Benjamin Belahcene auch mit Blick auf die intensive fachliche, organisatorische und persönliche Betreuung durch hauptamtliche Ausbilder*innen. »Wer bei uns anfängt, kann sich gänzlich auf die Ausbildung fokussieren. Es ist alles geregelt, sogar die Anmeldung bei der Berufsschule.« In Einzelfällen wird die Unterstützung ergänzt um gesonderten Deutschunterricht, Hilfe bei der Wohnungssuche oder professionelle Sozialberatung. Mit der Auszubildendenvertretung steht den Berufseinsteiger*innen eine weitere Ansprechperson für vertrauliche Gespräche zur Verfügung.

Interessiert? Einzelne Plätze für den Ausbildungsstart 2022 sind noch zu vergeben. Ab dem Beginn der Sommerferien öffnet sich das Bewerbungsportal startchancen.de dann für die nächste Runde in 2023. Die Online-Bewerbung ist eine Sache von wenigen Klicks.

Ausbildungsberufe bei DSW21 und DEW21

AnlagenmechanikerInnen Fachrichtung Versorgungstechnik
 Duales Studium Wirtschaftsinformatik
 ElektronikerInnen für Betriebstechnik
 Industriekaufleute
 IndustriemechanikerInnen
 IT-SystemelektronikerInnen
 Kaufleute für Digitalisierungsmanagement
 Kfz-MechatronikerInnen Fachrichtung Hochvolttechnik
 MechatronikerInnen
www.startchancen.de

Pflege hat viele Facetten an der Pflegeschule Recklinghausen

Aus- und Weiterbildung bei der TÜV NORD Bildung gGmbH

Das Thema Fortbildung ist für junge Menschen auf der Schwelle zum Berufsleben meist sehr weit weg. Viele wollen erst einmal einen Ausbildungsplatz finden und dann weitersehen. Dabei macht sich eine vorausschauende Planung früh bezahlt. Schließlich verbringen wir einen Großteil unserer Zeit im Job. Wenn sich dann nach ein paar Jährchen Routine noch mal neue Türen auftun, steigt auch die innere Zufriedenheit.

»Der Bedarf an gut ausgebildeten Kräften wird in naher Zukunft ins Unendliche wachsen«

Ein zukunftssicheres Feld mit großem Entfaltungspotenzial ist der Pflegesektor. Die Pflegeschule der TÜV NORD Bildung gGmbH in Recklinghausen bietet seit 2014 neben der klassischen Ausbildung zur Pflegefachkraft eine ganze Reihe von Qualifikationen sowie Umschulungen an. »Der Bedarf an gut ausgebildeten Kräften wird in naher Zukunft ins Unendliche wachsen«, weiß Schulleiterin Kristin Moldenhauer. »Wer jetzt startet, wird immer Arbeit haben. Zudem ist der Beruf unglaublich facettenreich – mit besten Perspektiven für alle, die den Wunsch haben, sich fachlich weiterzuentwickeln.«

Ausbildung umfasst drei Einsatzgebiete

Zweimal jährlich startet in Recklinghausen die dreijährige generalistische Ausbildung zur/zum Pflegefachfrau/Pflegefachmann. Diese bündelt die drei zentralen Themen – Altenpflege, Krankenpflege und Kinderkrankenpflege – unter einem Dach. Im praktischen Teil durchlaufen die Kurs Teilnehmer*innen verschiedene Einsatzorte wie Seniorenresidenzen, Krankenhäuser, Kinderkliniken oder ambulante Pflegedienste. »Ziel ist es, die Schülerinnen und Schüler durch breit gefasste Lerninhalte auf alle Bereiche vorzubereiten, wobei der Abschluss EU-weit anerkannt ist«, erklärt Kristin Moldenhauer. Interessenten können sich direkt bei ihr bewerben.

»Die Pflegefachassistenz ist eine gute Alternative, um den fehlenden Schulabschluss zu überbrücken«

Zugangsvoraussetzung für die Ausbildung ist eine zehnjährige Schulausbildung oder ein Hauptschulabschluss nach Klasse neun mit zweijähriger Berufsausbildung bzw. einjähriger Pflegefachassistentenausbildung. Letztere hat TÜV NORD Bildung jetzt ganz neu im Angebot. »Die Pflegefachassistenz ist eine gute Alternative, um den fehlenden Schulabschluss zu überbrücken und den Fuß in die Tür zu bekom-

men«, so Kristin Moldenhauer. »Auch mit einer Ausbildung in der Pflegefachassistenz ist man sehr gefragt auf dem Arbeitsmarkt und hat nach Abschluss der einjährigen Ausbildung erneut Möglichkeiten, sich fachlich weiter zu qualifizieren.«

Betreuen und Behandeln

Betreuungskräfte nach Paragraph 53b werden an der Pflegeschule der TÜV NORD Bildung gGmbH ebenfalls ausgebildet. Sie kommen zum Teil aus ganz anderen Berufen und erhalten oft eine Förderung durch das Jobcenter. »Der Fokus liegt hier auf sozialen Tätigkeiten wie Spielen oder der Begleitung bei Spaziergängen«, erklärt die Schulleiterin. Hilfskräfte in der Pflege können ihre Scheine in Behandlungspflege LG1 und LG2 erwerben. »Sie dürfen dann neben der Grundpflege auch weitere Versorgungsaspekte übernehmen.«

Deutschkurse und Fachfortbildungen

Regelmäßig finden im Haus Deutschkurse für Beschäftigte in der Pflege statt. »Sie richten sich an Menschen aus allen Ländern der Welt, von der Ukraine über die Türkei bis Syrien.« Abgerundet wird das weit gefächerte Programm durch Fortbil-



Kristin Moldenhauer

dungen für fertige Pflegefachkräfte. »Fachkräfte für Gerontopsychiatrie sind beispielsweise für diesen Versorgungssektor vorgeschrieben und daher sehr begehrt«, so Kristin Moldenhauer. »Zudem schulen wir Praxisanleiter*innen, die dann in ihren jeweiligen Betrieben wieder neuen Nachwuchs ausbilden und denen im Rahmen des neuen Pflegeberufegesetzes von 2020 ganz besondere Bedeutung in der Ausbildung von zukünftigen Pflegekräften zukommt.«



© Foto: TÜV NORD Bildung gGmbH

Starttermine

Ausbildung zur/zum Pflegefachfrau/
Pflegefachmann
1. April und 1. Oktober
Ausbildung zur/zum Pflegefachassistent*in
1. März und 1. September
Weitere Termine: siehe Website

TÜV NORD Bildung gGmbH

Pflegeschule Recklinghausen
Kölner Straße 18 · 45661 Recklinghausen
Tel. 0 23 61 / 96 06 03 80
www.tuev-nord-bildung.de

Hilfe, Hitzepickel!

Sommer, Sonne – Hitzepöckchen. Bei steigenden Temperaturen reagiert empfindliche Haut oft gestresst. Die juckenden roten Ausschläge sind zwar in der Regel harmlos, aber ebenso unansehnlich wie unangenehm und somit echte Spielverderber. Was tun?

Mallorca-Akne oder Schwitzbläschen?

Um diese Frage zu beantworten, müssen wir schauen, wo die kleinen Pusteln herkommen. Anders als eine Sonnenallergie, die durch UV-Strahlung entsteht, vorzugsweise nach dem Sonnenbaden auftritt und daher auch liebevoll ›Mallorca-Akne‹ genannt wird, betreffen Hitzepöckchen vor allem jene Regionen des Körpers, an denen sich Schweiß und Wärme unter der Kleidung stauen: unter den Achseln, in Armbeugen oder Kniekehlen, im Dekolleté oder am Rücken. Sie machen nicht nur Gästen auf spanischen Urlaubsinseln zu schaffen, sondern allen Menschen, die im Sommer stark schwitzen, weil sie etwa Sport treiben oder schwere körperliche Arbeit leisten. Umgangssprachlich hat sich der Begriff ›Schwitzbläschen‹ durchgesetzt.

Luftige Kleidung kann helfen

Wie aber können wir denn nun vorbeugen? Gegen Sonnenallergien gibt es eigentlich nur ein wirksames Rezept: raus aus der Sonne! Wer sich im Freien aufhalten muss, sollte dies nach Mög-



© Foto: FotografieLink/Fixabay

Sonne macht glücklich. Zu viel kann die Haut jedoch schädigen.

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@pflagedienst-pia.de
🌐 www.pflagedienst-pia.de

lichkeit an schattigen Plätzen tun und außerdem einen Sunblocker mit hohem Lichtschutzfaktor verwenden. Etwas anders sieht die Sache bei Hitzepöckchen aus: Hier gilt es, den Hitzestau auf der Haut zu vermeiden, zum Beispiel durch luftige, atmungsaktive Kleidung. Sonnencreme bringt nichts – das Aufsuchen schattiger, kühler Orte aber sehr wohl. Wenn sich vorhandene Pusteln nicht von alleine zurückbilden, kann ein sanftes Peeling dabei helfen, verstopfte Schweißdrüsen zu reinigen. Danach sollte die Haut kühl und trocken gehalten werden und sich erholen dürfen. Bei starkem Juckreiz können Antihistaminika oder zinkhaltige Salben aus der Apotheke Linderung verschaffen. Absolutes No-Go: Kratzen! Dies schädigt die Haut zusätzlich, verschlimmert Symptome und kann Entzündungen verursachen, die ärztlich behandelt werden müssen.

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

- Orthopädische Einlagen
- Kompressionsstrümpfe nach Maß
- Prothesen und Orthesen
- Bandagen u.v.m.

Milde Reinigung und Pflege für das Gesicht

Spezieller Tipp für Maskenträger*innen, die an Reizungen oder Pickeln im Bereich des Mund- und Nasenschutzes leiden: Auch wenn es schwerfällt – verzichten Sie auf Make-up und Lippenstift! Denn die Farb-Pigmente können durch winzige Verletzungen in die Haut gelangen und weitere Pickel und Entzündungen auslösen. Wer nach dem Abnehmen der Maske ein verschwitztes Gesicht hat, kann sich eine milde Reinigung und Pflege gönnen. Ersetzen Sie alkoholhaltige, stark parfümierte oder fettige Lotionen und Cremes durch hypoallergene, feuchtigkeitsspendende Pflegeprodukte. Diese mindestens 30 Minuten einwirken lassen und erst danach die Maske wieder aufsetzen. Das gleiche gilt für Herren, die nach der Rasur ein Aftershave benutzen.

Routinemäßiges Screening verhindert Mangelernährung

Seltenes Angebot in deutschen Krankenhäusern – Am EvK gibt es ein spezielles Ernährungs-Team

Mehr als ein Viertel der Patient*innen, die ins Krankenhaus kommen, sind mangelernährt. Eine alarmierende Zahl, doch das Evangelische Krankenhaus Castrop-Rauxel arbeitet bereits seit 2014 mit einem multiprofessionellen Ernährungs-Team gegen diese Entwicklung an. Damit gehört das EvK zu einer absoluten Minderheit in der Kliniklandschaft.



© Foto: Volker Beushausen

Christoph Schildger, Chefarzt der Klinik für Innere Medizin und Altersmedizin, leitet das Ernährungs-Team am EvK gemeinsam mit Oberarzt Lukas Hellwig.

Besonders gefährdet sind geriatrische, onkologische, aber auch chirurgische Patient*innen, die eine Operation z. B. am Magen oder Darm durchführen lassen müssen. »Denn für nahezu jeden zweiten Kranken gilt grundsätzlich, dass er während eines stationären Aufenthalts Gewicht verliert. Das betrifft auch jüngere

Menschen, die ungewollt abnehmen«, berichtet der Ernährungsmediziner Christoph Schildger, Chefarzt der Klinik für Innere Medizin und Altersmedizin. Er leitet das Ernährungs-Team am EvK, zusammen mit dem Ernährungsmediziner Lukas Hellwig und mehreren Diätassistentinnen.

In deutschen Kliniken bleibt in vielen Fällen eine Mangelernährung unentdeckt. Deshalb hat sich das EvK Castrop-Rauxel frühzeitig dazu entschieden, im Rahmen eines routinemäßigen Screenings bei allen stationären Aufnahmen gezielt den Ernährungszustand der Patient*innen zu erheben. Fällt jemand beim Screening

auf, setzt sofort eine ernährungstherapeutische Betreuung ein. Der Gewichtsverlauf der Patientin oder des Patienten wird engmaschig überprüft, damit frühzeitig entweder Ernährungszusätze gegeben werden oder die Ernährung komplett umgestellt wird.

Wird eine Mangelernährung nicht rechtzeitig erkannt und fachgerecht behandelt, kann dies schwere Folgen für die Betroffenen haben. Es beeinflusst die Wundheilung nach einem chirurgischen Eingriff. Wundliegen kann vermieden werden, ein Dekubitus heilt besser, wenn die Ernährung stimmt. Infektionen und Komplikationen treten im geringeren Maße auf. Ein stationärer Aufenthalt verkürzt sich, und bei Tumorpatienten kann die richtige Ernährung zu einer Stabilisierung beitragen. Chefarzt Christoph Schildger: »Für unser Ernährungs-Team ist dieses Resümee ein schöner Erfolg und bestärkt uns darin, unser Konzept weiter auszubauen.«



Evangelisches Krankenhaus Castrop-Rauxel

Grutholzallee 21
44577 Castrop-Rauxel

02305.102-0



EvK Castrop-Rauxel



© Foto: Volker Beushausen

Für ältere Patient*innen ist es besonders wichtig, dass bei ihrer stationären Aufnahme ein routinemäßiges Ernährungsscreening durchgeführt wird.

EvK Castrop-Rauxel

Klinik für Innere Medizin und Altersmedizin
Sekretariat · Tel. 0 23 05 / 1 02-23 71 · www.ev-kastrop-rauxel.de



Seit mehr als fünf Jahren erfüllt das Castroper Fußzentrum die hohen Anforderungen der Maximalversorgung. Die erneute Zertifizierung bestätigt die erfolgreiche Arbeit.



Fußzentrum erneut zertifiziert

Mobilität ist machbar

Fußprobleme sind weit verbreitet. Viele Beschwerden können durch gezielte krankengymnastische und physikalische Behandlungen, Injektionen von schmerz- und entzündungshemmenden Medikamenten sowie mit Einlagenversorgungen und mit orthopädischem Schuhwerk gut behandelt werden. Wenn das alles nicht hilft, kann in vielen Fällen ein operativer Eingriff die Mobilität zurückbringen.

»Solange unsere Füße problemlos ihren Zweck erfüllen, wird uns gar nicht klar, wie sehr wir im Alltag darauf angewiesen sind«, erklärt Chefarzt Dr. Uwe Klapper vom St. Rochus Hospital. »Das bemerken wir erst, wenn Erkrankungen, Deformationen oder Verletzungen jeden Schritt zur Qual werden lassen. Hilfe ist dann oft nicht einfach, weil es schwierig ist, das komplexe Zusammenspiel von unzähligen Knochen, Gelenken, Sehnen und Muskeln so wiederherzustellen, dass eine normale Fortbewegung im Alltag wieder möglich ist.«

Die Qualität von Diagnostik und Therapie des Zentrums für Fuß- und Sprunggelenkchirurgie am St. Rochus Hospital wird regelmäßig von unabhängigen Experten der zuständigen medizinischen Fachgesellschaft überprüft und ist aktuell durch eine erneute Zertifizierung bestätigt worden. »Uns steht ein umfassendes Equipment inklusive MRT und CT zur Verfügung, mit



Chefarzt Dr. Uwe Klapper vom Zentrum der Maximalversorgung für Fuß- und Sprunggelenkchirurgie am St. Rochus Hospital.

dem wir den Ursachen für das Problem auch unter Belastungsbedingungen auf den Grund gehen können«, erläutert Dr. Klapper. »In den letzten Jahren haben wir die minimalinvasiven und die endoskopischen Techniken an Fuß- und Sprunggelenk weiter ausgebaut. Damit können wir wann immer möglich mit kleinstmöglichen Operationen unser Operationsziel erreichen und die Zugangswege immer mehr verkleinern. Gleichzeitig hat aber auch der Anteil an aufwendigen, großen Korrektur-

operationen des Rückfußes und Sprunggelenks zugenommen, bei denen es dann doch nicht immer minimalinvasiv geht. Auch hier nutzen wir alle modernen Optionen, möglichst schonend das gewünschte Ziel zu erreichen.«

Das Spektrum der im zertifizierten Fußzentrum behandelten Erkrankungen und Verletzungen reicht von Fehlstellungen und Verformungen der Zehen und des Fußes sowie Beschwerden im Mittelfußbereich bis hin zu arthrotischen Gelenkschmerzen, Sehnenverletzungen und Knochenbrüchen. Darüber hinaus werden Behandlungen für das Sprunggelenk bis hin zum Gelenkersatz angeboten. Wann immer möglich werden minimalinvasive Techniken angewendet, um möglichst schonend zu operieren.

Weitere Informationen:
www.lukas-fussklinik.de

Ihr perfektes Lächeln

ab **39€** pro Monat*

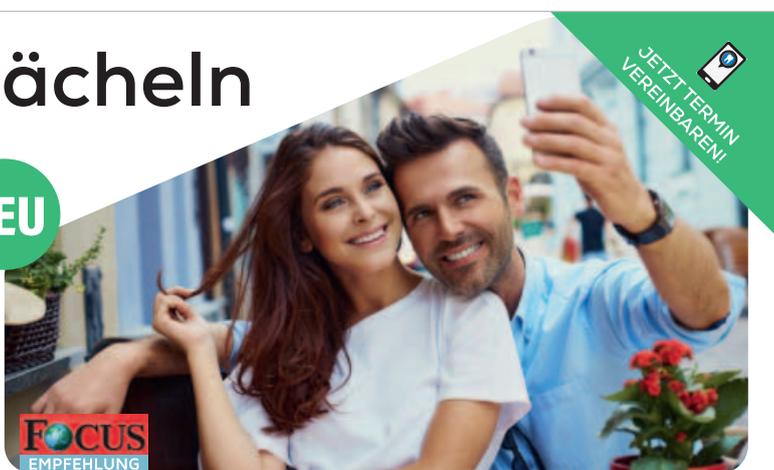
*als Finanzierungsbeispiel für 6 Monate zinsfrei oder einmalig ab 240€

Power-LED-Zahnaufhellung
Aktion ab heute bis 30.06.22

Wir sind der Überzeugung, dass ein schönes Lächeln kein Vermögen kosten muss. ... und bieten alle Leistungen in bequemen, monatlichen Raten zum Bestpreis!

ZH | ZAHNZENTRUM
HERNE DRES. SZOSTAK
EIN LEBEN LANG GESUNDE ZÄHNE

NEU



DIE EXPERTENPRAXIS FÜR
✓SCHÖNE ✓WEISSE
✓FESTE ✓GERADE ZÄHNE

ALLE INFOS UND PREISE HIER > www.schoene-zaehne-herne.de

Castroper Straße 387 • 44627 Herne • ☎ 02323 393 00



Blick zurück in das Jahr 1972: Im April wurde das Hauptgeschäft am Biesenkamp eröffnet.



1983 erfolgte der Umzug in die Münsterstraße.

Augen auf, Ohren auf – feiern Sie mit!

50 Jahre Mues & Sternemann mit vielen Jubiläumsaktionen

Seit einem halben Jahrhundert ist das Unternehmen Mues & Sternemann ein äußerst geschätzter Ansprechpartner rund um die Themen Optik und Hörgeräte-Akustik. Eine Ära, in der sich so einiges (!) verändert hat.

»O ja, es ist eine so tolle Herausforderung, immer auf dem neuesten Stand der Dinge zu sein«, betont Ulrich Tönsmann, Inhaber von IGA OPTIC Mues Sternemann in Castrop-Rauxel, Ickern, Habinghorst und Lütgendortmund. »Und glauben Sie mir, ob Brille, Kontaktlinse oder Hörhilfe – hier bieten wir unseren Kund*innen immer die perfekte individuelle Lösung. Das ist uns eine echte Herzenssache! Seit 50 Jahren setzen wir uns mit neuem Mut, modernen Modellen und bester Technik für gutes Sehen und Hören ein. Umso glücklicher sind wir, dass wir jetzt unseren runden Geburtstag feiern dürfen. Schließlich freuen wir uns riesig, dass unser verantwortungs- und anspruchsvolles Konzept seit jeher so toll angenommen wird.«



Familiäres Ambiente, eine ehrliche Haut – Iga Optik Mues & Sternemann ist ein äußerst geschätzter Ansprechpartner.

Geburtstag – das bedeutet natürlich Geschenke, und genau das ist es, womit Ulrich Tönsmann und sein Team die treuen und neuen Kunden und Kundinnen verwöhnen möchten. »Ganz genau, wir bieten großartige Jubiläumsaktionen, wie bis zu 150,00 Euro Nachlass für einen Brillenkauf oder beim Kauf einer Brille zwei zusätzliche Gläser (gültig bis zum 5. Juni).« Strahlende Gesichter bei den Mitarbeitern aber auch bei den Kunden zeigen, wie sehr alle den runden Geburtstag genießen. Ulrich Tönsmann: »Wir freuen uns, wenn Sie mit uns auf unser Jubiläum anstoßen: Der Aperitif – übrigens von lateinisch aperire: aufdecken, öffnen – steht schon bereit. Von daher: Augen auf, Ohren auf – feiern Sie mit! Wir bitten um Terminvereinbarung.«

Kostenlose Tests

Ulrich Tönsmann: »Mein Tipp: Lassen Sie sich testen! Mittels modernster Computermesstechnik ermitteln wir zielorientiert Ihre Sehstärke, bestimmen Ihre Brillenglaswerte und erstellen Ihr individuelles Sehprofil. Und mit dem Mues & Sternemann-Hörtest ermitteln wir kompetent und präzise Ihr individuelles Hörprofil. Die beste Voraussetzung für gutes Sehen und Hören.«

IGA Optic Mues & Sternemann

www.mues-sehen-hoeren.de

Münsterstraße 7 · 44575 Castrop-Rauxel · Tel. 0 23 05 / 2 45 39

Ickerner Straße 53 · 44581 Castrop-Rauxel · Tel. 0 23 05 / 7 33 22

Lange Straße 61 · 44579 Castrop-Rauxel · Tel. 0 23 05 / 2 45 39

Limbeckerstr.21 · 44388 Dortmund · Tel. 02 31 / 635115

[celebritas]

Feier, die

[WIR FEIERN 50 JAHRE]
MUES & STERNEMANN IN CASTROP-RAUXEL

Feiern Sie doch einfach mit uns!

BIS ZU
150 € NACHLASS
AUF IHREN BRILLENKAUF!

IGA OPTIC
MUES & STERNEMANN

Sehen · Hören

Gültig bis zum 04.06.2022 beim Kauf einer Brille.
1 Brille = 1 Fassung + 2 Gläser.
Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.

»Ein schönes Lächeln sollte kein Vermögen kosten«

Zahnzentrum Herne bietet Finanzierungskonzepte für jeden Geldbeutel

Zahnarztbesuche können zuweilen teuer werden. Wer sich mit der Kassenleistung begnügt, kommt normalerweise noch relativ günstig davon. Nur ist dies aus gesundheitlichen, ästhetischen und nachhaltigen Gründen nicht immer sinnvoll. Je hochwertiger und komplexer die Versorgung, desto höher der Eigenanteil. Hier entstehen schnell Kosten, die viele Patient*innen nicht ›mal eben‹ stemmen können.



Dres. Caroline Szostak und Guido Szostak

»Wir sind der Meinung, dass ein schönes Lächeln kein Vermögen kosten sollte«, sagen Dr. Caroline Szostak und Dr. Guido Szostak vom Zahnzentrum Herne. »Wer träumt nicht von perfekten weißen und geraden Zähnen? Wir helfen Ihnen gerne dabei, diesen Traum zeitnah und zu fairen Konditionen zu realisieren, denn Zahngesundheit sollte nicht vom Geldbeutel abhängen.« Egal, ob es um eine Zahnaufhellung per Power-LED-Bleaching, Zahnkorrekturen mit unsichtbaren Zahnschienen (Alignern) oder um professionellen Zahnersatz mit Implantat und Krone geht: Bei Ästhetik-Behandlungen bietet die Praxis flexible Finanzierungskonzepte für jedes Portemonnaie. Die Rechnung kann direkt auf einen Schlag beglichen werden – oder ganz bequem in monatlichen Raten. Über das Deutsche Zahnärztliche Rechenzentrum (DZR) ist eine zinskostenfreie Finanzierung über bis zu sechs Monate möglich. Bei Teilzahlungen über einen längeren Zeitraum fallen Zinsgebühren an.

»Wir helfen Ihnen gerne dabei, die Lösung auszusuchen, die am besten zu Ihnen und Ihren finanziellen Möglichkeiten passt«, so die beiden Zahnmediziner. »Selbstverständlich erstellen wir Ihnen auch einen nachvollziehbaren Kostenvoranschlag, gehen diesen in Ruhe mit Ihnen durch und starten mit der geplanten Versorgung erst dann, wenn Sie alles verstanden haben.«

Willkommen in
einem Haus voller
Möglichkeiten.



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
- seniorengerechte Wohnungen

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

Ansprechpartnerin:
Anja Schmalz (Leitung)

Wir freuen uns Sie kennenzulernen.



Zahnzentrum Herne
Gemeinschaftspraxis Dr. Caroline & Dr. Guido Szostak
Castroper Straße 387 · 44627 Herne · Tel. 0 23 23 / 3 93 00
www.dr-szostak.de

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 schönes neues Zuhause«

Bärbel Rathke gehört zu den ersten Bewohnerinnen des Protea-Seniorenzentrums

Die Bauarbeiten neben dem evangelischen Krankenhaus hatte Bärbel Rathke schon länger mitverfolgt. Aus der Zeitung wusste sie, dass hier eine Pflegeeinrichtung der Protea Care entstehen sollte. »Als mein Bruder für mich auf die Suche nach einem schönen neuen Zuhause ging, habe ich ihn gebeten, dort einfach mal anzurufen«, erzählt die 71-Jährige. »Eigentlich war ich mir fast sicher, dass das Haus längst ausgebucht ist. Aber fragen kostet ja nichts. Und siehe da: Wir hatten Glück.« Am 8. März bezog sie als eine der ersten Bewohnerinnen ihr Zimmer an der Grutholzallee. »Eine gute Wahl«, lächelt die gebürtige Castrop-Rauxelerin.

»Das gibt mir Sicherheit, und das tut auch der Psyche gut!«

Zuletzt hat Bärbel Rathke an der Wartburgstraße in Rauxel nahe dem Bahnhof gelebt. Jahrelang pflegte sie ihre behinderte Tochter – ein Vollzeitjob. Dann zog die erwachsene Tochter in eine Wohngemeinschaft der Lebenshilfe um. Und Bärbel Rathkes Mann verstarb. Beides ist jetzt auch schon wieder einige Jahre her. Inzwischen kommt die Seniorin alleine nicht mehr zurecht, denn sie hat mit verschiedenen gesundheitlichen Beschwerden zu kämpfen. Ein Sauerstoffgerät ist ihr ständiger Begleiter. »Früher habe ich andere umsorzt – heute werde ich endlich einmal selbst umsorzt«, sagt sie über ihre neue Lebenssituation. »Das gibt mir Sicherheit, und das tut auch der Psyche gut! Im Notfall brauche ich hier nur zu schellen.«

Fürsorge und Freizeitspaß

»Genauso soll es sein«, freut sich Einrichtungsleiter Mike Meermann. Rund 80 Beschäftigte sollen sich zukünftig unter seiner Regie um bis zu 107 Bewohnerinnen und Bewohner kümmern. Einige von ihnen hat Bärbel Rathke während ihrer ersten Wochen schon kennengelernt. »Nett

sind sie alle, aber meine Pflegerin Diana habe ich ganz besonders ins Herz geschlossen«, verrät sie. »Die ist total lieb, und sie kommt immer schon so fröhlich herein: ›Hallo, Frau Rathke, wie geht es Ihnen?‹ Da verfliegen alle Sorgen.« Die unterschiedlichen Freizeitangebote nimmt die Seniorin ebenfalls gerne wahr. Zweimal täglich finden in den hell und modern gestalteten Räumlichkeiten gemeinschaftliche Aktivitäten statt: Gymnastik, Musik, Basteln, Malen und vieles mehr. »Da kann ich neue Dinge ausprobieren, und ich habe dabei auch noch Gesellschaft. Das ist ganz wichtig für mich und hilft auch, mein Wohlbefinden zu steigern.«

»Ich bin zufrieden!«

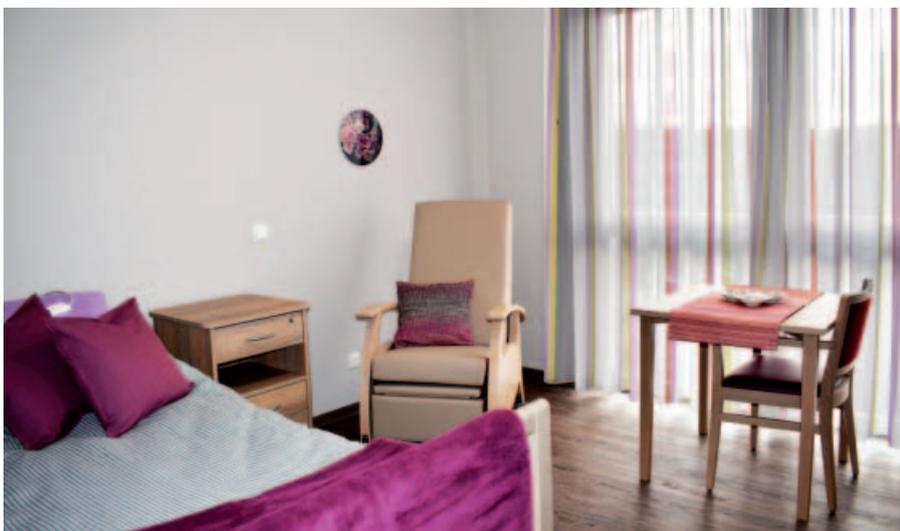
Was sie sich für die Zukunft wünscht? »Ich bin zufrieden!«, erklärt sie. Dann fällt ihr aber doch etwas ein. »Momentan muss ich durch mein Sauerstoffgerät ja ständig in der Nähe einer Steckdose bleiben. Wenn ich bald ein mobiles Gerät erhalte, kann ich endlich wieder raus, in der City einen Kaffee trinken gehen oder mich auswärts mit Verwandten treffen. Auch ein Spaziergang hier durch den Garten wird dann einfacher möglich sein. Darauf freue ich



Einrichtungsleiter Mike Meermann unterhält sich mit Bewohnerin Bärbel Rathke.

mich.« »Darauf freuen wir uns alle«, ergänzt Einrichtungsleiter Mike Meermann. »Sobald die Bauarbeiten an den Außenanlagen abgeschlossen sind und das Wetter mitspielt, werden wir unseren schönen neuen Garten und die Umgebung genießen und viele Aktivitäten nach draußen verlegen.«

Wichtiger Hinweis: Trotz hoher Nachfrage waren zum Zeitpunkt des Redaktionsschlusses noch Plätze in der stationären Vollzeitpflege sowie der Kurzzeitpflege frei. Eine Kontaktaufnahme lohnt sich in jedem Fall. Vielleicht geht es Ihnen ja wie Bärbel Rathke – und Sie haben Glück. Zudem werden immer noch fleißige Helfer*innen für die Pflege und Betreuung gesucht.



Protea wohnen am Grutholz & Kurzzeitpflegezentrum Castrop-Rauxel

Grutholzallee 57 · 44577 Castrop-Rauxel

Tel. 01 60 / 5 51 18 94

wohnen-am-grutholz@protea.care

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

Durchatmen im Café Pause

»Das macht Mut, gibt Kraft und schafft Zusammenhalt«

Bunte Eier und Osterhasen tummeln sich auf dem einladend gedeckten Tisch. »Herzlich willkommen im Café Pause« steht auf einem handgemalten Schild. Wer nicht auf Kaffee und Kuchen warten mag, findet zwischen den frühlingshaften Blumen etwas Schokoladiges zum Naschen vor. Offiziell beginnt das Kaffeetrinken zwar erst in einer Stunde. »Aber die ersten dürften bald eintrudeln«, verrät Gastgeberin Gabriele Stiller, Fachkraft für Gerontopsychiatrie. »Für viele unserer Gäste ist es das Highlight der Woche, sie können es kaum erwarten.«



Café-Leiterin Gabriele Stiller mit Kooperationspartnerin Martina Rosenberger (li.) und Intensivkrankenschwester Jaesoon Yu (re.), die seit elf Jahren ehrenamtlich mithilft.

Wichtige Anlaufstelle für Familien mit demenzkranken Angehörigen

Seit nunmehr elf Jahren ist das Café Pause im Generationentreffpunkt auf Schwerin eine wichtige Anlaufstelle für Familien mit demenzkranken Menschen in Castrop-Rauxel. Immer dienstags von 15 bis 17 Uhr erhalten pflegende Angehörige hier professionelle Unterstützung in einem geschützten Rahmen, sie können sich mit Gleichgesinnten austauschen oder bei einer Tasse Kaffee einfach mal durchatmen. Parallel werden ihre demenzkranken Familienmitglieder im Raum nebenan von geschulten Ehrenamtlichen betreut. Koordiniert wird das spendenfinanzierte Angebot durch das Beratungs- und Infocenter Pflege (BIP) der Stadtverwaltung in Kooperation mit dem ambulanten Pflegedienst »Pflegeretz Martina Rosenberger« und dem Seniorenzentrum »Haus am Ginsterweg, Evang. Johanneswerk gGmbH«, das seit elf Jahren wöchentlich frischen Kuchen stiftet.



Angehörige machen eine Pause.

Gedanken ohne Scham äußern können

»Infos bekomme ich fast überall – aber mit wem kann ich besser reden als mit anderen Betroffenen, in gemütlicher Atmosphäre?«, so Gabriele Stiller. »Viele erkennen hier bei uns, dass sie doch nicht allein sind.« »Es geht nicht nur um fachliche Beratung, sondern auch darum, Gedanken ohne Scham äußern zu können«, ergänzt Martina Rosenberger. »Die Pflege eines Demenzkranken ist ein 24-Stunden-Job. Wer das nicht selbst erlebt hat, kann die hohe Belastung oft nicht nachempfinden. Seine Gefühle mit Menschen zu teilen, denen es ähnlich geht, das macht Mut, gibt Kraft und schafft Zusammenhalt.«

Enge Verbundenheit

So sind über die Jahre Freundschaften entstanden, die über die Kaffeetafel hinausreichen. Einige Stammgäste kommen nach wie vor, obwohl die demente Person in ihrer Familie längst verstorben ist. Feste werden gemeinsam gefeiert, Ausflüge veranstaltet. Zudem finden regelmäßig Informationsrunden zu speziellen Fachthemen statt, wie etwa »Pflegehilfsmittel«, »Schwerbehindertenangelegenheiten« oder »Antragstellung«. Eine Anmeldung zu Café Pause ist nicht erforderlich, vor dem allerersten Besuch jedoch hilfreich. Neue Gäste sind herzlich willkommen.

25 Jahre

Dick Richter
Partnerschaftliche
Hauskrankenpflege

0 23 05 / 54 56 94



Wir pflegen Sie nach Ihren Wünschen -
Zuhause liegen Sie erster Klasse

Nordstraße 62 · Castrop-Rauxel · www.partnerschaftliche-pflege.de
info@partnerschaftliche-pflege.de · Rund um die Uhr sind wir an 365
 Tagen im Jahr für Sie erreichbar. Inh. Monika Richter / Ludger Dick



Demenzkranken werden abwechslungs- und hilfreiche Aktivitäten angeboten.

Café Pause · Di 15–17 Uhr

Bodelschwingher Straße 35
 Fragen und Anmeldung: Beratungs- und Infocenter Pflege (BIP)
 Tel. 0 23 05 / 1 06-25 82 · bip@castrop-rauxel.de

Wenn es alleine nicht weitergeht

Die Allgemeine Sozialberatung der Caritas hilft zeitnah und unbürokratisch

Manche Lasten wiegen so schwer, dass sie uns förmlich niederdrücken. Ob es um Finanzen, Gesundheit oder rechtliche Konsequenzen geht: Irgendwann ist der Punkt erreicht, an dem man alleine nicht weiterkommt. Die Allgemeine Sozialberatung der Caritas hilft zeitnah, unbürokratisch, vertraulich und kostenfrei.



beratung oder der Wohnungssicherung. Wenn es sein muss, klemme ich mich dahinter. Gerade bei einer Großbaustelle ist es sinnvoll, wenn jemand im Hintergrund steht, der den Gesamtplan überblickt.«

Er weist darauf hin, dass das Beratungsangebot aus Eigenmitteln der Caritas finanziert wird. »Wobei wir uns wünschen würden, dass eine unabhängige Beratung refinanziert wird, um Probleme abzufedern, bevor das Kind in den Brunnen gefallen ist, und so auch Kosten für die Allgemeinheit zu reduzieren.«

Felix Schmidt

»Das Wort ›allgemein‹ trifft den Nagel auf den Kopf«, so Berater Felix Schmidt. »Oft wissen die Menschen nicht, wen sie in ihrer Not ansprechen sollen, und landen dann bei mir. Ich bin selbst immer wieder überrascht über die Vielfalt der Anliegen. Das reicht vom Obdachlosen, der eine postalische Meldeadresse für Sozialleistungen braucht, bis hin zur Frau des leitenden Angestellten, die nach einem schweren Schicksalsschlag überfordert ist.«

Seit 2019 ist der Sozialpädagoge am Lambertusplatz für die Beratung in allgemeinen sozialen Fragen sowie Arbeitsangelegenheiten zuständig. Sein Telefon steht seitdem selten still, durch Corona ist der Bedarf nochmal gestiegen. Bei vielen Familien hat sich die monetäre Situation verschlechtert. Psychische Erkrankungen haben zugenommen. »Häufig bestehen viele Baustellen parallel: Eine alleinerziehende Mutter, die ihren Job verliert und von Wohnungslosigkeit bedroht wird, benötigt vielleicht auch erzieherische Hilfen zur Entlastung. Die Betroffenen haben zunächst meist das Bedürfnis, die Sache selbst zu klären, wodurch sie sich zu spät Rat suchen.«

Bei Felix Schmidt finden sie ein offenes Ohr und aktive Unterstützung. Er ist Mediator, etwa im Kontakt mit Vermietern, und übernimmt eine Clearingfunktion. »In gesundheitlichen oder rechtlichen Fragen sind mir natürlich Grenzen gesetzt. In solchen Fällen kann ich aber an die Fachdienste vermitteln. Ich habe hier den direkten Draht zu den jeweiligen Stellen wie der Schuldner-

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

Caritasverband für die Stadt Castrop-Rauxel e. V.
Lambertusplatz 16 · 44575 Castrop-Rauxel
Allgemeine Sozialberatung
Tel. 0 23 05 / 9 23 55-20
www.caritas-castrop-rauxel.de



© Foto: Printemps – stock.adobe.com

stammt aus Frankreich. Allerdings ist der Begriff ›Puy-Linse‹ eine geschützte Ursprungsbezeichnung, die nur für Gemüse aus ausgewählten Kommunen um Le Puy verwendet werden darf. Aus anderen Regionen werden sie grüne Linsen genannt. Gelbe und rote Linsen werden hingegen vorrangig in der indischen und orientalischen Küche verwendet für Curry und Co.



© Foto: Marcel – stock.adobe.com

Vegane Bolognese: herrlich herzhaft und zart zugleich

Linsen-Bolognese

Zutaten für vier Portionen

- 250 g rote oder braune Linsen
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Karotte
- 1 Stange Staudensellerie
- 5 Champignons
- 1 EL Olivenöl
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 EL Tomatenmark
- 200 ml Gemüsebouillon
- Salz, Pfeffer und Chili nach Geschmack
- Optional: Basilikum oder Petersilie zum Garnieren
- 250 g Spaghetti
- 1 EL Salz
- Optional: Veganer Parmesan zum Garnieren

Den fein gehackten Knoblauch und die klein geschnittene Zwiebel im Öl in einer Pfanne glasig anbraten. In der Zwischenzeit Sellerie und Champignons in kleine Stücke schneiden und die Karotte mit einer Reibe fein reiben. Das Gemüse in die Pfanne geben und etwa 2 Minuten mit anbraten. Nun das Tomatenmark mit der Bouillon verrühren und ebenfalls hinzufügen. Zuletzt die Linsen und die Gewürze unter die Sauce heben und alles gut verrühren. Die Bolognese etwa 15 Minuten bei mittlerer Hitze zugedeckt köcheln lassen, gegebenenfalls etwas Wasser hinzugeben und bei Bedarf nachwürzen. Die Linsen-Bolognese ist fertig, wenn sie ange dickt ist und die Linsen weich sind.

Die Nudeln nach Packungsanweisung in gesalzenem Wasser kochen, zusammen mit der Soße anrichten und mit frischen Kräutern und veganem Käse garnieren.

Lecker, bunt und vielseitig: Linsen

Hülsenzwerge sind wahre Genussgiganten

›Die Guten ins Töpfchen, die Schlechten ins Kröpfchen ...‹ Wer kennt nicht den legendären Satz aus dem Märchen Aschenputtel der Brüder Grimm?! Ja, Linsen spielen schon lange Zeit eine große Rolle im kulinarischen Leben, galten sie doch im Mittelalter auch als ›Kaviar des armen Mannes‹. Wobei der Begriff Kaviar definitiv zeigt, dass die kleinen, günstigen Hülsenfrüchtchen durchaus wertgeschätzt wurden. Allerdings konnte man sie hierzulande hauptsächlich zubereitet als unsere heiß geliebte Linsensuppe.

Dies ist in anderen Ländern und Regionen nicht der Fall. So stellen in Frankreich beispielsweise geschmorte Wachteln auf einem Linsengemüse eine absolute Delikatesse dar. In Indien ist ein pikantes Curry mit Linsen ein geschätzter Klassiker, und im Orient formt man aus gekochten Linsen würzige Bällchen, die dann frittiert werden. In manchen Regionen Italiens ist es sogar Tradition, Silvester nach Mitternacht ein Linsengericht mit gekochten Schweinefüßen zu schlemmen. Das soll Glück und vor allem Geld bringen im neuen Jahr. Linsen sind also definitiv alles andere als gewöhnlich!

Vor allem in Zeiten zunehmend beliebter vegetarischer und veganer Rezeptideen hat die kleine Hülsenfrucht noch einmal einen riesigen Schritt in den Zutaten-Charts durchgezogen, bietet sie doch eine wunderbare Alternative zu Fleisch: proteinreich mit ausgesprochen vielen Ballaststoffen. Sie sättigt dadurch besonders gut und nachhaltig und ist alles andere als

ein Dickmacher. Ganz im Gegenteil: Linsen verfügen gleich über drei Nährstoffe, die als Fatburner gelten: Cholin (ein B-Vitamin), Eiweiß und Magnesium. Feststeht: Linsen senken nachweislich einen erhöhten Cholesterinspiegel und schützen damit Herz und Kreislauf vor Erkrankungen.

Interessant ist es, wie viele unterschiedliche Sorten es gibt. In unserer Region waren es hauptsächlich braune Linsen, die in der traditionellen Hausmannskost eine große Rolle spielten. Die winzigen Beluga-Linsen toppen insbesondere durch ein mildes, leicht nussiges Aroma, und die rot-braunen Berglinsen verfügen im Gegensatz zu der mehlig Konsistenz der ›Kollegen‹ über eine ›fest-kochende‹ Substanz – die perfekte Voraussetzung für die Verwertung in vegetarischen Bratlingen und Aufläufen. Die kleinen, feinen Champagnerlinsen kommen – nomen est omen – aus der französischen Champagne und werden dort vor allem gern für Salate genutzt. Auch die grün-schwarz gesprenkelte, bissfeste Puy-Linse



In Indien hat Linsen-Curry eine lange Schmaus-Kultur.

Indisches Linsen-Curry

Zutaten für vier Personen

- 250 g rote Linsen
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 3 Zehen Knoblauch
- 3 rote Chilischoten
- 1 rote Paprikaschote
- 2 EL Butterschmalz
- 1 TL Gewürzmischung
Garam Masala
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 200 g Joghurt
- 1 Prise Salz
- Frisch gemahlener Pfeffer

Die Linsen waschen und verlesen, in einem halben Liter Wasser aufkochen, salzen und pfeffern. Zugedeckt ca. zehn Minuten nicht zu weich (!) kochen. Lauchzwiebeln abbrausen, putzen und in feine, schräge Ringe schneiden. Knoblauch abziehen und klein würfeln. Die Chilischoten entkernen, abbrausen und in hauchdünne Streifen schneiden. Die Paprika putzen, abbrausen, halbieren und in feine Streifen kappen.

Butterschmalz in einem Wok oder einer hochwandigen Pfanne erhitzen. Lauchzwiebeln, Paprika, Knoblauch und Chili unterrühren, zwei Minuten braten. Dann Garam Masala, Kurkuma und Kreuzkümmel einstreuen, kurz anschwitzen und die Linsen samt der Flüssigkeit hinzugeben. Alles verrühren und kurz erhitzen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vom Herd nehmen, den Joghurt darüber geben und heiß servieren

Linsenbratlinge

Zutaten für vier Personen

- 100 g rote Linsen
- 1 Zwiebel
- 25 g Lauch
- 1 cm Ingwer
- 2 EL Rapsöl
- 2 EL Maisstärke
- 1/2 TL Currypulver
- Salz, Pfeffer, Chilipulver
- 25 g tiefgekühlte Erbsen
- Frische Petersilie



Auch Bratlinge lassen sich mit den Hülsenfrüchten brutzeln.

Linsen waschen und ca. 15 Minuten in Wasser kochen. Zwiebel in kleine Würfel schneiden, den Lauch in dünne Ringe. Beides in einer Pfanne mit Öl zart anbraten. Die gekochten Linsen, den fein

geraspelten Ingwer, Maisstärke und Currypulver hinzugeben, die Masse würzen und gut verkneten und ganz zum Schluss mit Erbsen – damit diese nicht zerdrückt werden – und Petersilie vermengen. Aus dem Teig mehrere ›Laibchen‹ formen und diese von beiden Seiten kurz in etwas Öl anbraten. Dazu schmeckt hervorragend ein Dip aus Joghurt und Knoblauch mit einem Hauch Zitrone.



Eine runde Sache: Linsensalat!

Linsensalat

Zutaten für vier Personen

- 250 g grüne Linsen oder andere festkochende Linsen
- 1 rote Spitzpaprika
- 1 grüne Spitzpaprika
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Stange Sellerie
- 1 Stück Salatgurke, ca. 15 cm
- 5 Stiele glatte Petersilie
- 3 Stiele Dill
- 1 TL Kurkuma, gemahlen
- 1/2 TL Kreuzkümmel gemahlen (zum Kochen)
- 1/2 TL Kreuzkümmel gemahlen (für den Salat)
- 2 EL Granatapfelmelasse (Nar Ekşisi)
- 2 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- 1 EL Weißweinessig
- 4 EL Olivenöl
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Salz

Die Linsen in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abspülen und nach kleinen Steinchen absuchen. Anschließend in einem Topf mit ca. 1.200 ml Wasser, Salz, Kurkuma und Kreuzkümmel erhitzen und zum Kochen bringen. Sollte sehr viel Schaum auftreten, mit einem Löffel abschöpfen. Die geschälte Möhre im Ganzen mit in den Topf legen und die Linsen für 25–30 Minuten kochen.

Paprika entkernen und in feine Streifen schneiden, den Sellerie und die entkernte Gurke ebenfalls würfeln. Sind die Linsen gar, werden sie abgeseigt, mit kaltem Wasser abgeschreckt und beiseitegestellt, bis sie abgekühlt sind. Die gekochte Möhre wird längs in ca. 5mm breite Scheiben zerteilt, diese dann wiederum in Streifen und quer in Würfel geschnitten. Die Gemüswürfel zusammen mit den Linsen in eine Salatschüssel geben. Die Frühlingszwiebeln halbieren, in feine Ringe schneiden und hinzufügen.

Zitronensaft und Essig zusammen mit 1/2 TL Salz verrühren und pfeffern. Nun die Granatapfelmelasse (Nar Ekşisi) unterrühren. Mit einem Schneebesen das Olivenöl einrühren, bis eine sämige Vinaigrette entsteht.

Diese noch mit 1/4 TL gemahlenem Kreuzkümmel würzen und vorsichtig unter den Linsensalat mischen. Den Salat für ca. zwei Stunden kaltstellen, am besten sogar über Nacht.



Haus am See

Jule Springwald erzählt

In meiner Kindheit erfüllten sich meine Eltern einen Traum und bauten ein Ferienhaus im Sauerland. Es war ein Ort mit 59 Einwohnern und ein paar Ferienhäusern auf der Höhe des Rothaargebirges, nicht weit von Winterberg entfernt. Es gab ein paar Bauernhöfe, zwei Gaststätten, einen winzigen Tante-Emma-Laden, eine Kapelle und sogar einen Förster. Die Bauern waren nicht nur Land-, sondern auch Forstwirte, die sich um das Wohl des Waldes und auch um die Holzernte kümmerten, außerdem wohnten dort noch ein paar Waldarbeiter oder Holzfäller. Das Dorf war von Wald und Feldern und Wiesen umgeben. Dort verbrachte unsere Familie eine lange Zeit jedes Wochenende und alle Ferien.

Zuerst beneideten uns die Mitschüler, denn so kleine Wochenendtrips oder mehrmals im Jahr Urlaub war damals in den 1960ern noch nicht die Norm.

Im Winter und auch oft zur Osterzeit hatten wir meist viel Schnee. Zunächst lernten wir Skifahren auf ›Försters Wiese‹, die gar nicht dem Förster gehörte, aber neben seinem Haus lag. Nach einigen Jahren bekam der verschlafene Ort sogar einen Skilift, fast direkt bei uns nebenan. Manchmal nahm uns der Förster auch mit zur Wildfütterung. Im Sommer und Herbst halfen wir den Bauern auf den Feldern bei der Kartoffel- und Heuernte, manches Mal erwanderten wir das Rothaargebirge oder die umliegenden Ortschaften, besuchten auch schon mal ein Schützenfest, natürlich zu Fuß nach einer längeren Wanderung durch den Wald, wobei der Rückweg schon ziemlich anstrengend sein konnte. Oft bekamen wir Besuch von Freunden und Bekannten – dann war richtig Leben im Dorf.

An einen Sommerurlaub kann ich mich noch gut erinnern. In einem anderen Ferienhaus im Dorf waren die Enkelkinder zu Gast, die in unserem Alter waren. Das war sehr schön, denn auch sie blieben die ganzen Sommerferien über dort. Und so

freundeten wir uns an. Meine vier Brüder waren viel mit den beiden Jungs von dort unterwegs, und ich verbrachte die meiste Zeit mit meiner neuen Freundin. Es war sehr warm und trocken, und so bauten die Großeltern ein ziemlich großes Planschbecken auf. Wir hatten unsere Puppensachen mit in den Garten genommen und saßen auf einer Decke ›am See‹. Der Großvater baute ein kleines Zelt für uns auf, damit wir etwas Schatten hätten, weil wir gar nicht mehr dort wegzukriegen waren. So kamen wir dann auf die Idee, im Zelt zu übernachten. Zuerst hatten alle ein paar Bedenken, zwei ›kleine‹ Mädchen allein im Zelt zu lassen, aber der Garten war gut geschützt und außerdem die Gartentür zum Haus offen, wie eigentlich an allen Häusern zu der Zeit, sodass die Eltern/Großeltern es uns schließlich erlaubten.

Nun richteten wir mit viel Mühe unser ›Haus am See‹ ein, damit wir es gemütlich hatten. Natürlich nahmen wir auch etwas zu essen und zu trinken mit, und eine Taschenlampe. Zum Abendessen bekamen wir Grillwürstchen, und dann sagten wir »Gute Nacht«. Wir lagen auf unseren Luftmatratzen, sahen die Sterne einen nach dem anderen erleuchten und waren ganz stolz auf uns, weil wir kein bisschen Angst hatten. Na ja, so nach und nach wurde es

uns schon ein wenig unheimlich, als es immer dunkler wurde. Aber wir hatten ja die Taschenlampe, die wir dann auch anschalteten, nachdem wir den Zelteingang geschlossen hatten. Man ahnt ja nicht, wie viele Geräusche man hört, wenn es draußen ganz still ist. Heute ist es niemals ganz still, aber damals besaßen wir kein Handy, keine Spielkonsole oder sonstiges, was Geräusche von sich geben konnte. So hörten wir die Vögel im Wald, das Rascheln der Blätter, hin und wieder lief wohl auch ein Tier dort herum. Plötzlich vernahmen wir ein leises Rauschen, und eine ›Gestalt‹ landete auf unserem Zeltdach, ein riesiges schwarzes Ungetüm, das begann, hin und her zu trampeln. Sicher wollte es uns holen, vielleicht war es auch ein Gespenst ... Wir sahen uns an, packten unsere Puppenkinder und stürmten ins Haus, um uns unter der Bettdecke zu verstecken. Der Uhu, der sich einen guten Platz zur Mäusejagd auf dem Zeltdach versprochen hatte, war mindestens genauso erschrocken wie wir und flog davon.

Am nächsten Morgen wurden wir zeitig wach und schlichen uns wieder ins Zelt, und keiner erfuhr, was für Bangebuchsen wir waren.

Sommerboten in Sicht?

Schwalben werden seltener

Eine Schwalbe macht noch keinen Sommer, heißt es. Umgekehrt gehen wir davon aus, dass der Frühling im Anmarsch ist, wenn sich die kleinen Zugvögel in großer Anzahl blicken lassen. Doch wer den Himmel aufmerksam betrachtet, stellt fest: Selbst bei steigenden Temperaturen werden die geflügelten Sommerboten von Jahr zu Jahr seltener.



Frühlingsboten im Anflug

›Sorgenvögel‹ des NABU

Schwalben gehören wie Mauersegler, Tauben und Haussperlinge zu den Kulturfolgern. Normalerweise überwintern sie in Afrika oder anderen warmen Gefilden und kehren im Frühling in unsere Breitengrade zurück. Gerne lassen sie sich an geschützten Stellen nieder, unter Felsvorsprüngen und in Höhleneingängen. Häufig sind sie aber auch in besiedelten Gebieten zu Gast, wo sie ihre Nester unter Dachtraufen, an Außenfassaden, in Ställen oder Scheunen errichten. Laut NABU haben sie sich trotz ihrer Anpassungsfähigkeit zu ›Sorgenvögeln‹ entwickelt. Grund ist, dass sie immer weniger geeignete Lebensräume und Nistmöglichkeiten finden. ›Während Hausbesitzer aus Angst vor Verschmutzung die Nester der Mehlschwalben zerstören, verschließen besorgte Bauern den Rauchschwalben ihre Ställe, um vermeintlichen Hygieneanforderungen gerecht zu werden‹, heißt es auf der Website des Naturschutzbundes. ›Dabei gefährden die kühnen Flugakrobaten weder unsere Gesundheit noch die Lebensmittelsicherheit.‹

Schwalbennester: architektonische Meisterwerke

Künstliche Nisthilfen können dazu beitragen, dass sich Schwalben bei uns (wieder) heimisch fühlen. Mit dem Nestbau beginnen die Vögel zwischen Ende April und Anfang Mai. Hier entpuppen sie sich als begabte Baumeister: Lehmhaltige Erde und Stroh dienen ihnen als Material für die Behausung. Mit dem Schnabel formen sie Klümpchen, die sie zu schalenförmigen Halbkugeln zusammensetzen. Ein klebriges Sekret, das im Speichel enthalten ist, sorgt für die Stabilität der architektonischen Konstruktion. Anders als von vielen Menschen irrtümlich angenommen wird, sind Schwalbennester übrigens nicht essbar. Wer im asiatischen Restaurant eine ›Schwalbennester-Suppe‹ bestellt, erhält ein Gericht, in dem die Nester der Salanganen verarbeitet sind. Das Be-



Fütterung der Rauchschwalben

sondere an dieser südostasiatischen Vogelart ist, dass sie ihre Wohnstätten ausschließlich aus Speichel bilden. Der gummiartigen Masse wird in der chinesischen Medizin eine heilsame und kräftigende Wirkung nachgesagt.

›Siehst du die Schwalben niedrig fliegen, wirst du Regenwetter kriegen‹

Fliegen die Schwalben tief, können wir uns einer bekannten Bauernregel zufolge auf schlechtes Wetter einstellen. Was ist dran an der alten Volksweisheit? Tatsächlich lässt sich bei bevorstehendem Regen ein geändertes Flugverhalten beobachten. Dies hängt mit den Insekten zusammen, die von den Schwalben gejagt werden. Bei Hochdruckwetter werden die winzigen Tierchen von der nach oben steigenden Luft erfasst. Bei tiefem Luftdruck bleibt der Effekt aus.



Kleine Wonneproppen: Im Nest fühlen sich die jungen Schwalben pudelwohl.

Ursprung des bekannten Sprichwortes, dass eine Schwalbe noch keinen Sommer macht, ist eine Fabel von Äsop: Hier verkauft ein Jüngling seinen Mantel, weil er nach der Sichtung einer einzelnen Schwalbe glaubt, dass der Frühling naht. Doch es gibt noch einen Frost, er muss frieren, und die zu früh zurückgekehrte Schwalbe stirbt den Kältetod.

Fantasy-Horror auf der Insel

Rollenspiel-Nerd Moritz Böger entfacht mit seinem Debütroman ›Die Aschebrut‹ ein spannendes Kopfkino

Es gießt in Strömen, als die Söldner vom Dampfschiff an Land gehen. Auf dem gespenstisch verlassenen Hafengelände stoßen sie auf eine übel zugerichtete Leiche mit pergamentartiger Haut ... Die Szene könnte man sich gut zum Auftakt einer neuen Staffel von ›The Witcher‹ vorstellen. Tatsächlich handelt es sich um den Beginn von Moritz Bögers Debütroman ›Die Aschebrut‹. Schon auf den ersten von 350 Seiten entfacht das düstere Fantasy-Abenteuer pures Kopfkino und schürt die Neugier: Was ist auf der Vulkaninsel Skelt vorgefallen?



möchte man beileibe nicht nachts im Dunklen begegnen: ›Den Pfad hinab kam ein Geschöpf, wie ich bisher keines aus der Nähe gesehen hatte. Die Körperform glich der eines Menschen, aber die Arme wirkten länger und endeten in knochig krummen Fingern. Die Haut grau und rau wie Vulkanasche.‹

Leseprobe ...

›Blutrote Spritzer in der Wohnstube des Hafenmeisters, vertrocknete Blutlachen im Lagerhaus und die Leiche einer Zehnjährigen in der Arbeiterbaracke. Natürlich gab das Anlass zur Sorge. Es war verdammt noch mal klar, dass hier etwas nicht stimmte. Für acht kampferprobte Söldner erwuchs daraus aber kein Grund, die Insel fluchtartig zu verlassen. Als junger Mann hätte Morten solche Überlegungen als Ausdruck von Feigheit verspottet. Doch die Erfahrung hatte ihn gelehrt, auf sein Bauchgefühl zu hören. Und in Bezug auf die Insel hatte er ein ganz übles.‹

Moritz Böger hat mit ›Die Aschebrut‹ einen progressiven Fantasy-Roman mit Horrorelementen vorgelegt.

Hier treiben horrorartige Hautfresser ihr Unwesen

›Ich habe den Roman bewusst so geschrieben, dass auch Leute etwas damit anfangen können, die sonst keine Fantasy lesen‹, erzählt der Autor, der gebürtig aus Castrop-Rauxel stammt, kürzlich nach Waltrop umgezogen ist und als Lehrer an einem Gymnasium in Oer-Erkenschwick tätig ist. ›Das erste Viertel könnte sich so oder so ähnlich im Jahr 1700 abgespielt haben: Der kleine Söldnertrupp soll im Dienst des Königs ermitteln, warum die wertvollen Schwefellieferungen ausbleiben. Doch was sie auf der menschenleeren Insel entdecken, deutet auf eine größere Katastrophe hin.‹ Nach und nach werden die Leser*innen hineingezogen in eine gefährliche Welt voller Magie und dunkler Geheimnisse, wo – so viel darf gespoilert werden – neben brutalen Clans auch sogenannte ›Hautfresser‹ ihr Unwesen treiben. Und diesen horrorartigen Kreaturen



Eine von drei Illustrationen der Künstlerin Dorothee Wittstock, die auch das Cover gestaltet hat

Wie eine Spielrunde bei ›Dungeons & Dragons‹

An Stellen wie diesen baut sich zwischen den Buchseiten eine regelrecht alptraumhafte Atmosphäre auf. Ob es daran liegt, dass Teile der Geschichte mitten in der Nacht entstanden sind? »Ich hatte plötzlich diese zündende Idee im Kopf, habe mich aus dem Bett in die Küche geschlichen und einen ganzen Stapel Notizzettel vollgeschrieben«, verrät Moritz Böger. Beim späteren Ausformen der Handlung kamen ihm dann seine Erfahrungen mit Pen-&Paper-Rollenspielen zugute. »Mir haben schon einige meiner Leser mitgeteilt, dass ›Die Aschebrut‹ sie an eine Spielrunde bei ›Dungeons & Dragons‹ oder ›Das schwarze Auge‹ erinnert«, erzählt er. »Und in der Tat haben mich meine Erzählspiel-Kenntnisse beim Plotten und insbesondere beim Entwurf des Settings beeinflusst. Beispielsweise habe ich die Story gezielt auf eine imaginäre Insel am Ende der Welt verlegt. Hier konnte ich viele spannende Schauplätze unterbringen: vom kleinen Hafen über die Geisterstadt und das alte Kloster bis hin zu einem unterirdischen Höhlensystem.«

»Solche Klischees wollte ich unbedingt vermeiden«

Für Fans der klassischen Fantasy-Literatur gibt es auf Skelt viel Neues zu entde-



Der Autor und ›Nerd‹ beim Abschalten im Wald

cken. Schon das Cover bricht mit den gängigen Erwartungen: Abgebildet sind zwei Gestalten, eine Frau und ein Mann, kriegerisch ausgestattet mit Schwert, Harnisch – und Pistole bzw. Muskete. »Anders als bei Rollenspielen sind Schusswaffen im Buchgenre ja eher ungewöhnlich«, schmunzelt Moritz Böger. »Viele Autoren orientieren sich an Tolkien, und da gibt es Schwarzpulver höchstens bei den Bösen. Solche Klischees wollte ich unbedingt ver-

meiden.« Deshalb kommen bei ihm auch keine Elben und Orks vor. Statt des strahlenden jungen Helden schickt er authentische Charaktere auf die Reise. Die können dann auch schon mal gesundheitlich oder seelisch angeschlagen sein. Wie zum Beispiel der alte Morten, der es noch ein letztes Mal wissen will, oder die Söldnerin Jördis, die sich als starke Frau in einem Männerberuf behaupten muss. Schlachten spielen sich bei Moritz Böger auch im Inneren ab.

Wie geht es weiter?

Wenn der 39-Jährige nicht gerade an seinen Geschichten feilt, mitten in der Nacht Notizzettel vollschreibt oder im Internet zu ›Nerd-Themen‹ bloggt, kann man ihn mit seinem Hund Frodo beim Spaziergang durch Feld und Flur antreffen. Ideen für den nächsten Band seiner ›Chronik der Söldner‹ hat er dabei schon schon im Hinterkopf. »Allerdings wird es keine typische Fortsetzung werden, sondern ein Roman, der in derselben Welt spielt und den man daher unabhängig vom Erstling lesen könnte.«

Weitere Infos:
hochleveln.de/die-aschebrut

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

Back to the 80's

Kiki Tones singt von Herz, Schmerz und ›Magic‹

Für diese Zeitreise brauchen Sie keinen DeLorean. Fest anschnallen sollten Sie sich trotzdem. Beim 80er-Jahre-Retro-Projekt ›OctoGain featuring Kiki Tones‹ verweben sich poppige Synthesizer-Klänge mit dem originalen Drumcomputer-Sound, ohrwurmträchtigen Melodien und Powerstimme zu einer musikalisch-nostalgischen Achterbahnfahrt.

»Ich habe noch so viele alte Songs auf der Festplatte, für die mir bislang die Stimme fehlte. Hast du nicht Lust, ein Album zu machen?«

»Wie es dazu kam? Das ist eine echt lustige Geschichte«, erzählt Frontfrau Kiki Tones, die im wahren Leben Henrike Tönnies heißt, in Castrop-Rauxel wohnt und musikalisch bislang als Sängerin in Coverbands in Erscheinung trat. »Ich hatte für ein Hörspiel-Label an einem ›Jesus Christ Superstar‹-Cover mitgewirkt und hier den Judas gesungen. Kurz darauf meldete sich der Hamburger Hörspielproduzent und Musiker Tom Steinbrecher bei mir, um mich für eine weitere Hörspielproduktion im Stil von ›Die Goonies‹ zu gewinnen, für deren Soundtrack ich einen 80's-typischen Song einsingen sollte. Das fand ich natürlich cool, ich bin ja selbst ein Kind der 80er. Ein paar Tage später schrieb er mich wieder an: ›Ich habe noch so viele alte Songs auf der Festplatte, für die mir bislang die Stimme fehlte. Hast du nicht Lust, ein Album zu machen?«



Mit Haarspray, Neon und Nieten

Da musste die 38-Jährige nicht lange überlegen. Zunächst legte sie sich ein passendes Alter Ego zu. Geboren war Kiki Tones, eine Kunstfigur, die sich nicht nur stimmlich, sondern auch optisch an den Idolen aus der Epoche der Haarsprayfrisuren,

Neon-Farben und Nietenlederjacken orientiert. Parallel ging es an die Aufnahmen. »Diese Zusammenarbeit zwischen Hamburg und Castrop-Rauxel hat krass ineinandergreifen. Tom warf mir seine Ideen rüber – oft nur eine Melodie mit einem Titel oder einer Hookline – und ich habe es bei mir im Studio zu Ende getextet, eingesungen und ihm zurückgeschickt, damit er damit weiterzaubern konnte. So haben wir uns gegenseitig beflügelt. Von Ende Dezember bis Anfang März entstanden innerhalb weniger Wochen Hammer-Songs.« Seit dem 22. April ist das Album ›Watch out‹ als CD bei allen Streaming-Portalen, zum Download bei Bandcamp und – in limitierter Auflage – als Kassette erhältlich. Es enthält einen bonbonbunten Mix aus Up-Tempo-Nummern und Balladen im 80er-Jahre-Vintage-Gewand.

»Herrlich unperfekt und charmant daneben«

»Diese Mucke macht einfach wahnsinnig gute Laune und erzeugt ein absolutes Nostalgie-Gefühl«, schwärmt Kiki Tones. »Du fühlst dich sofort zu Hause.« Neben dem authentischen Synthie-Pop-Sound gehören Liedzeilen über Herz, Schmerz und ›Magic‹ hier genauso dazu wie ein sympathisch übertriebenes Bühnen-Outfit. »Aus heutiger Sicht sind die 80er so herrlich unperfekt und charmant daneben. Alles war ein bisschen zu viel: das Make-up im Gesicht, die toupierten Haare ... Aber Kiki Tones darf das – und sie beeinflusst auch mein wahres Ich. Letztens habe ich mir eine Lederjacke mit Neonstreifen und Schuhe im Design von VHS-Kassetten gekauft! Ich habe auch Spaß daran, beim Schminken die volle Farbpalette von damals aufzufahren. Nur eine Dauerwelle werde ich mir nie – niemals! – machen lassen.«

»Die Musik ist mit Macht zurück in mein Leben explodiert!«

Was kommt als Nächstes? Gefördert durch ein Künstlerstipendium des Landes NRW ist ein professioneller Musikvideodreh geplant. Ob sich eine Tour mit Live-Konzerten daran anschließen wird, steht zum jet-



Stillecht im 80's-Outfit: Kiki Tones

zigen Zeitpunkt noch in den Sternen. Doch wer, wenn nicht Kiki Tones, würde nach den Sternen greifen? »Alles hat sich so schnell entwickelt, dass wir noch gar keine Zeit hatten, darüber nachzudenken«, verrät sie. »Aber die Songs funktionieren sicherlich sehr gut auf der Bühne. Und es wäre auch echt cool. Nach der coronabedingten Flaute ist die Musik durch Tom Steinbrecher und OctoGain mit Macht zurück in mein Leben explodiert. Das tut einfach gut. Ab hier ist nichts unmöglich!«



Der kreative Kopf hinter OctoGain: Tom Steinbrecher

›Elektrolurch im Sonderzug‹

Eine Reise quer durch die deutsche Rockmusik



© Foto: Volker Beushausen

Bei der Probe von ›Elektrolurch im Sonderzug‹
Vorne v. li.: Mario Thomanek, Tankred Schleinschock, Tobias Schwieger
Hinten v. li.: Jessica Kessler, Mike Kühne Thyra Uhde, Simone Schuster

Am Westfälischen Landestheater sind die Proben für das neue Stück ›Elektrolurch im Sonderzug – Die Show der deutschen Rockmusik‹ aus der Feder von Tankred Schleinschock gestartet. Mit Live-Musik des Lippe-Saiten-Orchesters ist das Publikum eingeladen, eine Reise quer durch die deutsche Rockmusik anzutreten, die mit den 50er-Jahren beginnt und mit den 2000er-Jahren ihren Schlusspunkt findet. Die Zuschauer*innen können sich auf Lieder unter anderem von Peter Kraus, The Rattles, Achim Reichel, Klaus Lage, Herbert Grönemeyer, der Neuen Deutschen Welle, Silly, Die Toten Hosen oder Udo Lindenberg freuen. Letzterer zieht sich wie ein roter Faden durch die musikalische Produktion.

›Ohne ihn hätte es die deutsche Rockmusik sicherlich nicht gegeben‹, so Tankred Schleinschock. ›Udo Lindenberg ist für mich der (!) Vertreter der deutschen Rockmusik.‹ Er führt aus, bei der Inszenierung gehe es um ›die englischen und amerikanischen Einflüsse auf die deutsche Musik, aber auch um das ›Eigene‹, was man der internationalen Musiklandschaft entgegengesetzt hat.‹ Choreographin Barbara Manegold wird für die Tanzeinlagen sor-



© Foto: Volker Beushausen

Vorne v. li.: Mike Kühne, Jessica Kessler, Simone Schuster
Hinten v. li.: Thyra Uhde, Mario Thomanek, Tobias Schwieger

gen, und Maud Herrlein ist für die Kostüme zuständig. Ausstatterin Elke König wird das Schiffahrtsmotiv, das sich in vielen der Lieder wiederfinden lässt, auf die Bühne bringen.

Am Freitag, den 10. Juni, feiert ›Elektrolurch im Sonderzug‹ im Rahmen von ›Bühne raus ... Theater im Freien‹ im Parkbad Süd Premiere. Zwei weitere Vorstellungen sind für Samstag, den 11. Juni, und Sonntag, den 12. Juni, angesetzt. ›Das Publikum soll Spaß haben, feiern können und einen schönen Abend verbringen‹, wünscht sich Tankred Schleinschock.

›Elektrolurch im Sonderzug‹

Im Rahmen von ›Bühne raus ... Theater im Freien‹
10./11./12.06. · je 19.30 Uhr · Parkbad Süd

Tickets & Infos

Tel. 0 23 05 / 97 80 20 · E-Mail an tickets@westfaelisches-landestheater.de
www.westfaelisches-landestheater.de

Bingo mit Herz

Hilfe für die Kinder der Ukraine

Für ihre geselligen Bingo-Nachmittage sind die beiden Habinghorster Angelika Harms und Thomas Frauendienst stadtwweit bekannt. Aus gegebenem Anlass lassen sie die Kugel nun wieder rollen. Die Einnahmen aus der Aktion ›Bingo mit Herz‹ in der Castrop-Rauxeler City sollen den Kindern der Ukraine zugutekommen.

Zum ersten Mal drehte sich das ›Friedensrad‹ vor dem Geschäft der Buchhandlung Thalia/Mayersche bereits Ende April. Noch bis Dezember 2022 wird



© Foto: Alexandra_Koch / Pixabay

es an jedem zweiten Samstag in der Zeit von 12 bis 14 Uhr zum Mitmachen einladen. Gegen ein paar Münzen ins Spendenschwein können die Bürgerinnen und Bürger ihr Glück versuchen und eine kleine Überraschung gewinnen. ›Jede Spende zählt!‹, sagen die Organisatoren.

Im Dezember werden die gesammelten Einnahmen dann in der Buchhandlung an Dr. Kohlmann, Vorsitzender der Solidarfonds-Stiftung NRW, übergeben. Die Hilfsorganisation möchte das Geld für ukrainische Kinder einsetzen. Die Aktion wird durch die Thalia/Mayersche und die Bäckerei & Konditorei Auffenberg unterstützt. Schirmherr ist Bürgermeister Raiko Kravanja. ›Geben wir den Kindern der Ukraine wieder ein Lächeln und unsere Liebe‹, sagen Angelika Harms und Thomas Frauendienst. ›Slava Ukraini!‹

Zum Bellen komisch: der Mann für alle Felle

Ein Vierteljahrhundert ganz im Zeichen der besseren Verständigung von Zwei- und Vierbeiner. Ein Vierteljahrhundert mit kühlem Kopf und scharfer Beobachtungsgabe durch den skurrilen Beziehungsalltag von Hasso und Herrchen. In seiner neuen Live-Show ›DER WILL NUR SPIELEN!‹ nimmt Martin Rütter sein Publikum mit auf eine rasante Reise durch die Hundehütten dieser Nation.

Er klärt auf, er deckt auf und wenn's sein muss, holt er auch den Joggler von der Laterne. Martin Rütter ist der Mann für alle Felle.



© Foto: Klaus Grifflinger

Er wird zum Pragmatiker, wenn sich die Fragen aller Fragen stellt: Kastration – ja oder nein? Er gibt den Analytiker, wenn Pfiffi an der Leine und den Nerven seines Menschen zerzt. Er mutiert zum Romantiker, wenn er uns erzählt, was Liebe auf den ersten (Welpen-)Blick wirklich bedeutet.

Martin Rütter liefert wertvolle Tipps und hilfreiche Hinweise. Und das wie immer in seiner typischen, unvergleichlichen Art –erbarungslos ehrlich und natürlich wieder zum Bellen komisch

›DER WILL NUR SPIELEN!‹
02.06., 20 Uhr · Europahalle



Christian Hirdes, Sascha Thamm, Helmut Sanftenschneider, Kevin o Neal und Christoph Brüske

Lachen live

Sommer Comedy-Mix

Am 7. Juli startet im Parkbad Süd wieder die Sommerbühne mit einem lebendig-lustigen Comedy-Programm. Den schwungvollen

Auftakt verheißt der Sommer Comedy-Mix mit den Comedians Christian Hirdes, Sascha Thamm, Kevin o Neal und Christoph Brüske.

›Hören Sie mir auf mit Corona!‹ Nach dem monothematischen Trommelfeuer der letzten Monate braucht es nun zwingend die Heilkräfte des Kabarett: Humor, Durchblick und Optimismus. Wer wäre da besser geeignet als Christoph Brüske und seine rheinische Stehaufmännchen-Mentalität?! Kevin o Neal zählt zu den besten Beatboxern weltweit: Zahlreiche nationale + internationale Preise und Auszeichnungen, TV Auftritte, Bühnenshows. Er verbindet als Solist virtuos Comedy und Entertainment mit seiner atemberaubenden und begeisternden Kunst.

Tegtmeiers Erbe, Musikkabarettist, Liedermacher und komischer Poet Christian Hirdes ›KOMMT‹ mit einem Mix aus guten alten Nummern, frischen Ideen und überraschenden kleinen Premieren. Sascha Thamm gewann ungezählte Poetry Slams, den NDR-Comedy-Contest und die Goldene Feder Lüdenscheids. Sein Buch ›Dynamitfischen in Venedig‹ wurde Buchtipp der Woche bei WDR 2 und sorgte tassenweise für Lachtränen. Das Beste von diesem Erlebten wird Sascha Thamm erzählen, und er wird seine liebsten Texte im Gepäck haben.

Modert wird die Show durch Vollblut-Entertainer Helmut Sanftenschneider. Freuen Sie sich auf einen Mix aus Musik-Comedy, Beatboxen und Kabarett. Das wird ein wilder Abend, versprochen! Und es folgen im Juli und August noch weitere Comedy-Highlights auf der Sommerbühne. Unser Tipp: Die Veranstaltungen sind oft in Nullkommanichts ausverkauft – sichern Sie sich Ihr Ticket schnellstmöglich.

Sommer Comedy Mix
07.07., 20 Uhr · Parkbad Süd
Infos zu weiteren Veranstaltungen unter
www.eventforum-castrop.de

**SOMMERBÜHNE
PARKBAD SÜD**

 14.07.22 Serhat Dogan	 21.07.22 Kai Magnus Sting	 28.07.22 René Steinberg
 04.08.22 Helmut Sanftenschneider	 10.08.22 Frieda Braun	 18.08.22 Lioba Albus
 26.08.22 Dave Davis		

FREILUFT COMEDY IM BECKEN
EINLASS: 18:00 BEGINN: 20:00
TICKETS ERHÄLTICH UNTER WWW.RESERVIX.DE
UND IM FORUM TICKETSHOP (02305/22299)

Volksbank Castrop-Rauxel | Eberl | Beyer | Grotzenbois | Stadtheater Castrop-Rauxel | Sparkasse

Sudoku

einfach

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

schwierig

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

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

Sudoku einfach
Auflösung aus Ausgabe 143

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

Sudoku schwierig
Auflösung aus Ausgabe 143

Einmal lächeln bitte ...

Vater zum Sohn: »Wie, eine 6 in Deutsch? Hab doch geübt mit du.«

»Welche Hunderasse isst mit den Ohren?«
»Alle. Oder hast du schon mal einen Hund gesehen, der vor dem Essen die Ohren abnimmt?«



Patient zum Arzt: »Immer, wenn ich Kaffee trinke, bekomme ich so ein fieses Stechen im Auge, was kann das sein?«
Arzt: »Sie müssen vor dem Trinken den Löffel rausnehmen.«

»Schatz, ich habe Kopfschmerzen. Hast du was dagegen?«
»Nein, das ist schon in Ordnung, dass du Kopfschmerzen hast.«

Kunde im Kaufhaus: »Ich hätte gern einen Badeanzug, der meine Fettpölsterchen kaschiert.«
Verkäufer: »Schlafsäcke finden Sie in der 3. Etage.«

Zahnarzt zum Patienten: »Sie brauchen eine Krone.«
Patient: »Endlich versteht mich jemand.«

»Natürlich müsste ich mal die Fenster putzen, aber so ein bisschen Privatsphäre ist auch wichtig.«

Der Chef ruft den Mitarbeiter zu sich: »Haben Sie allen erzählt, ich sei früher eine Frau gewesen?«
Der Mitarbeiter: »Sie sagten mir doch gestern ganz ausdrücklich: ›Ich war 'ne Sie.‹«
Der Chef: »Unglaublich! Ich habe gesagt: ›Ich warne Sie!‹«

»Schatz, sollen wir uns mal ein schönes Wochenende machen?«
»Oh, das wäre supertoll!«
»Fantastisch! Dann bis Montag.«

Bilden Sie aus folgenden Buchstaben ein Wort:

N	N	N
I	E	A
K	H	C

Auflösung
aus Ausgabe 143:
IMPLANTAT

100 Fragen, 100 Mal Heimatliebe

›Ruhrgebiet. Das Heimat-Quiz‹ lädt auf einen spannenden Streifzug ein und deckt in 100 Fragen und Antworten faszinierende Dinge in der Region auf, die es sonst nirgendwo gibt. Die Mischung ist bunt, sie führt nach Essen, Bochum und Mülheim, Gelsenkirchen, Bottrop und Dortmund. Es geht unter Tage, in Fußballstadien, auf Halden, an die Kanäle und auf die Kirmes. Hier ist nicht in erster Linie historisches Wissen gefragt, sondern Kenntnis über aktuelle Themen und Örtlichkeiten, über Kunst und Sport, Lebensstil und Heimmattypisches, Spitzenköche und Schauspieler. Zur richtigen Antwort gibt es immer noch Zusatzinformationen, kleine, oft kuriose Geschichten.



Wer das Ruhrgebiet mit offenen Augen wahrnimmt, kann bei diesem Quiz richtig punkten. Es ist optimal für einen fröhlichen Spielabend oder eine kleine Fragerunde. Am Ende weiß man dann, wo sich Kuh und König zum Shoppen treffen, welche Stadt den grünen Daumen Europas hat und was eine Nacht im Kanalrohr kostet. Die Spielkarten sind handlich und hübsch gestaltet. Verpackt sind sie in einer ansprechenden Box, ideal für zu Hause und unterwegs und perfekt als Geschenk – erhältlich im Buchhandel.

Ruhrgebiet. Das Heimat-Quiz
103 Karten in einer hochwertigen Box
EUR 16,99 · Grupello Verlag
ISBN 978-3-89978-411-4

MOBIL MIT (E-)BIKES

Modelle, die einfach Lust machen!



KTM



Schwalbe Bereifung

625 Wh Akku

150 LUX Scheinwerfer

GPS-Tracker

Bosch Performance Line CX Motor, 85 Nm

oder
MACINA AERA 271 LFC
PROTEC LTD**
KTM PTS
Unisex-
Rahmen



Achtung: abweichende Ausstattung vom Macina Team LFC

€ 4299*

4199

** Bei unserer streng limitierten „Protec“-Auflage handelt es sich um ein Sicherheitsupgrade inkl. Abus Bordo Big Fallschloss, IMB GPS Tracker und Cross Seitenspiegel

€ 4099*

3999

E-TREKKING-BIKE 28" __ MACINA TEAM LFC PROTEC LTD**

Ausstattungs-Highlights: Bosch Performance Line CX Motor 85 Nm, 625 Wh Powertube Akku, Shimano Deore 11-Gang Shadow+ Schaltung (11-51 Z), hydr. Shimano 4-Kolben Scheibenbremsen, verstärkte e-Bike Kette, Schwalbe Johnny Watts DD Reifen, 150 Lux LED-Scheinwerfer u.v.m.

TÄGLICH NEUE BIKE-LIEFERUNGEN!



Informieren Sie sich hier stets aktualisiert über unser Angebot: www.zweirad-schmitz.com

KETTLER

E-BIKE 28" __ QUADRIGA P5

Auch in Rot erhältlich.



Shimano 5-Gang Nabenschaltung

500 Wh Akku

Schwalbe Bereifung

Hydraulische Scheibenbremsen

Bosch Performance Line Motor mit 65 NM, Bosch PowerTube 625 Wh Akku, Suntour NEX Federgabel, wartungsarme 5-Gang Schaltung mit Freilauf oder Rücktritt

€ **3299**

*Unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers. Angebote solange Vorrat reicht. Irrtümer vorbehalten. Keine Haftung für Druckfehler.

RAYMON

E-BIKE 28" __ CITYRAY E 4.0

Auch in Schwarz erhältlich.



500 Wh Akku

Shimano 8-Gang Nabenschaltung mit Rücktritt oder Freilauf

Tolles Zubehör:



Basil Korb mit passendem MIK Gepäckträger Adapter System (gegen Aufpreis erhältlich)

Yamaha PW-CE Mittelmotor, 4A Schnellladegerät, LCD Farbdisplay mit Matrix-Anzeige und Komoot Navigationsanbindung, hydr. Shimano Scheibenbremsen, komfortable Gabel- und Sattelstützenfederung

NUR € **2899**



PEGASUS

TREKKING-BIKE 28" PREMIO SL DISC 27 27-Gang Kettenschaltung, inkl. Ortlieb BackRoller Gepäckträgeraschen

€ 1199,95*

999



CITY-BIKE 28" TOURINA

8-Gang Nabenschaltung, inkl. Fronträger und -Korb Abb. ähnlich

€ 899,95*

749

krücker

WIEDERVERWENDBARER OUTDOOR-GRILL MIT FAHRRAD-HALTERUNG

Vielseitig einsetzbarer Holzkohle-Grill: für Ausflüge, Camping und Balkon geeignet. Einfach zu transportieren am Griff oder mit der Universal-Halterung für den Fahrradlenker (gegen Aufpreis). Wir bieten auch das passende Zubehör an, z.B.: Spieße, Grillzange, Burgerplatte, Kochbuch, Halterung für Balkongeländer. Leicht zu reinigen, spülmaschinenfest.



AB €

79

Instagram

Facebook

UNSERE NEUE MARKE: **myBoo**

Fair und nachhaltig produzierte (E-)Bikes!

In jedem Bambusfahrradrahmen stecken knapp 80 Stunden liebevolle Handarbeit aus Ghana. myBoo finanziert so fairbezahlte Arbeitsplätze und unterstützt eine Schule in Ghana. Aus dem großartigen Rohstoff Bambus entstehen

leichte, extrem stabile und unvergleichlich komfortable Fahrrad- und E-Bike-Rahmen in ansprechender, individueller Optik. In Kiel werden diese mit hochwertigen Komponenten ebenfalls in Handarbeit zu Traum-Bikes zusammengebaut.

JETZT BEI UNS TESTEN!



SCHMITZ
RAD & E-BIKE CENTER

Zweirad Schmitz GmbH | Marsstr. 25/Ecke B235
Castrop-Rauxel | Tel: 0 23 05 / 35 80 40
www.zweirad-schmitz.com