

StadtMagazin

Castrop-Rauxel

März / April 2025

KiJuPa & Jugendparlament aus Vincennes

Persönliche Begegnung für ein starkes Europa



Mit Hand und Fuß

Wo Eltern ihren Kindern sportlich
nacheifern



Der Maulwurf

Baumeister der Unterwelt



»Wie ein virtueller Wunschbaum«

Neue CRIDS-Plattform macht
Kinderwünsche sichtbar




ANTEO ALU
Perfekt sitzen ...

... mit Ihrem
Ergonomie-Coach

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

Manfred Fritz GmbH
Haselweg 39
44575 Castrop-Rauxel

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

SHARP BÜROPRINT

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

red 21
world of design

Pflegende Hände

Qualifizierte
häusliche
Senioren- und
Krankenpflege

*seit über 30 Jahren in Ickern
von Menschen – für Menschen*

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

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

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

Alle Arbeiten rund ums Dach

DRATH
GmbH

Flochdach
Ziegeldach
Metalldach
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



**Ihr kompetenter Partner in
Häuslicher Kranken- und Altenpflege:**



02305 / 921 33-20
Tagespflege • Pflegedienst • Hauswirtschaft
Essen auf Rädern • Hausnotruf

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

Diakonie
Häusliche Pflege in guten Händen





Das Stadtmagazin
bei Facebook

Ein Magazin nur für Sie

»Frühling ist die natürliche
Art zu sagen:
Lass uns feiern!«

Robin Williams, US-amerikanischer
Schauspieler und Komiker 1951–2014



Axel Sieling
Verlagsleitung



Antje Dittrich
Redaktionsleitung

Liebe Leserinnen und Leser,

jetzt ist endlich der Frühling da! Die Tage werden länger, die Temperaturen steigen und die Natur erwacht zu neuem Leben. Die perfekte Zeit, um nach draußen zu gehen und die frische Luft zu genießen. Unsere Stadt bietet dazu zahlreiche Möglichkeiten – sei es bei einem Streifzug durch die heimische Natur oder bei einer ersten Radtour an der Emscher.

In dieser Ausgabe möchten wir insbesondere die Themen Ausbildung und soziales Engagement von Kindern und Jugendlichen in den

Fokus rücken. Es ist schon beeindruckend – gerade in unseren heute etwas schrägen und herausfordernden Zeiten – wie sich Menschen, Vereine und Unternehmen vor Ort nach wie vor für ein positives und verantwortliches Miteinander einsetzen und einen zureichenden Blick Richtung Zukunft werfen.

Ein wichtiger Aspekt ist das Engagement in unserer Gemeinschaft. Der Frühling ist eine Zeit des Neuanfangs und des Wachstums, und viele lokale Initiativen suchen nach Unterstützung. Ob bei sozialen Einrichtungen oder im Sport – unser Engagement kann hier so viel bewirken, zum Leben erwecken und lebendig erhalten.

Lassen Sie uns gemeinsam die Schönheit des Frühlings genießen, unsere Gesundheit fördern und uns für unsere Gemeinschaft einsetzen. Jeder kleine Schritt zählt, und zusammen können wir unser Castrop-Rauxel und unser Leben so noch lebenswerter machen.

Wir wünschen Ihnen einen inspirierenden und erfüllenden Frühling!

Ihr Stadtmagazin-Team
Axel Sieling



Impressum

Correctum Verlag
Axel Sieling
Kermelberg 26 b, 58453 Witten
Tel. 0 23 02 / 80 09 43
info@stadtmag.de · www.stadtmag.de

Herausgeber: Correctum Verlag
Redaktion: Axel Sieling (verantwortl.), Antje Dittrich, Pia Lüddecke, Christian Hirdes

Anzeigen:
E-Mail: axelsieling@stadtmag.de
(gültige Anzeigenpreisliste 2025)

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: KiJuPa & Jugendparlament aus Vincennes,
Foto: Stadt Castrop-Rauxel

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

Das nächste Stadtmagazin
erscheint am 20. Mai.
Redaktionsschluss ist am
6. Mai.



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.melzner-cr.de



Inhalt

Mit Hand und Fuß
 Wo Eltern ihren Kindern sportlich nacheifern 6

»Wie ein virtueller Wunschbaum«
 Neue CRIDS-Plattform macht
 Kinderwünsche sichtbar 8

Tipp für Kids 9

Kinderrätsel 10

KiJuPa & Jugendparlament aus Vincennes
 Persönliche Begegnung für ein starkes Europa 11

Investition in die Zukunft 13

Fortbildung öffnet Türen 14

Wichernhaus: Kreativität trifft Herzenswärme 15

Tauchen, schnorcheln, schwimmen, spenden 16

Laufen mit Herz 16

Race4Hospiz feiert Riesenerfolg! 17

Grünabfallsammlung auf dem Bringhof in Ickern 18

Energy Sharing als Schlüssel für eine grüne Zukunft . . 19

Erneuerbare Energien:
 Komplexes Thema · individuelle Lösungen 20

Solar lohnt sich! 21



FLORA - APOTHEKE

*freundlich, kompetent,
 servicestark...*



Der Maulwurf · Baumeister der Unterwelt 22

Ratgeberbeitrag: Schwerbehindertenrecht 24

Vorgestellt: Dr. Michael Grüner · Neuer Chefarzt
im Evangelischen Krankenhaus Castrop-Rauxel 26

Zittern beim Zahnarzt? 27

Schlafstörungen bei Vollmond 28

»Eisriese & Blütenbär« · Jule Springwald erzählt 29

Ran ans Gemüse! 30

Paradiesische Kugeln: Tomaten 31

Jimmy Carter – Ein Präsident wie kein anderer 34

Dies & Das 36

Termine: Hier ist was los! 38

Rätselspaß 39



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

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

Mit Hand und Fuß

Wo Eltern ihren Kindern sportlich nacheifern

Zum zweiten Mal sind wir zu Gast beim Taekwon Do Sportverein Castrop-Rauxel e. V. Diesmal sprechen wir während des dreistündigen Trainings nicht nur mit Teilen des Vorstands und Trainerteams, sondern lernen auch andere Vereinsmitglieder und deren familiären ›Anhang‹ kennen. Besonders auffällig ist hier nämlich die generationenübergreifende Begeisterung für den koreanischen Kampfsport. Ursprünglich zum Zweck der waffenlosen Selbstverteidigung entwickelt, wird er nicht nur wettbewerbsorientiert betrieben, sondern fördert auch als beliebter Breitensport Fitness und Selbstbewusstsein, ermöglicht echtes Abschalten vom Alltag, macht Jung und Alt einfach Spaß – und wird hier im Verein von so manchen Familienmitgliedern gemeinsam betrieben.



Die jungen Weiß- bis GelbgürtelträgerInnen. Links Nico Mecklenbeck, Teil des Trainerteams

Die Jüngsten

Am dienstäglichen Trainingsnachmittag bzw.- abend werden in der Turnhalle der Wilhelmsschule stundenweise verschiedene Gruppen trainiert, zunächst die jungen Weiß- bis GelbgürtelträgerInnen, die unter fachkundiger Anleitung gemeinsam Bewegungen und Techniken mit Hand und Fuß einüben. Viele erwachsene Begleitpersonen sitzen am Rand und sehen dem stets konzentrierten und disziplinierten Treiben zu. So wie Serpil, Mutter des 10-jährigen Metehan, der seit gut einem Jahr im Verein ist. »Das Training ist immer unterschiedlich, und die vielen verschiedenen Übungen kann er sich gut merken, auch die koreanischen Begriffe, die er dazu lernt. Alles passt«, erklärt sie, warum sich ihr Sohn nach einem Probetraining für diese Sportart entschieden hat. Für die begeistertsten ›Sportskanonen‹ Sophia und

Emilia Lieckfeldt ist Takwon Do hingegen nur ein Teil ihres (heutigen) Programms: »Gleich geht's noch zum Schwimmen, bei Hellas sind die beiden in der Wettkampfmannschaft«, berichtet Frau Lassoff, die Großmutter der Zwillingsschwestern, die auch damit noch nicht ausgelastet sind: »Ein Pony haben die beiden auch noch.« Auch sie ist bei jedem Training dabei, denn beide Eltern sind berufstätig, »da muss die Oma immer ran«, erzählt sie schmunzelnd.

Anstehende Stadtmeisterschaft

Mit den nächsten beiden Trainingsgruppen ändern sich nicht nur die als ›Kup‹ bezeichneten Farben der (für die jeweilige Graduierung stehenden) Gürtel, auch die Altersstruktur der Gruppen wird vielfältiger. Da ist zum Beispiel der 12-jährige Moritz Wagner, seit vier Jahren im Verein, In-

haber des 4. Kup und seit dem letzten Trainingscamp mit dem Spitznamen ›Mozarella‹ bedacht. Mit Vorfreude aber auch Gelassenheit sieht er der am Samstag nach unserem Besuch anstehenden Dortmunder Stadtmeisterschaft entgegen, an der er in der Kategorie ›Synchronul‹ teilnehmen wird. Beim ›Tul‹ (Formenlauf) werden festgelegte Techniken in vorgegebener Reihenfolge durchgeführt, womit der Kampf gegen einen imaginären Gegner dargestellt wird. Und beim ›Synchronul‹ praktizieren zwei Beteiligte diesen Formenlauf gemeinsam. Moritz' bald 15-jährige Wettbewerbs-Partnerin kann zwar heute nicht dabei sein, was ihn aber nicht aus der Ruhe bringt, da sie am freitäglichen letzten Training vor dem Wettkampf wieder teilnehmen wird. Auch Pia Sobkowiak freut sich auf die anstehende Stadtmeisterschaft. Die 16-Jährige ist bereits Teil



Training der Fortgeschrittenen ...



... geleitet von Heinz Leymann

des Trainerteams und Schwarzgürtelträgerin, hat also mit dem so genannten ersten ›Dan‹ die zehn Kup-Stufen hinter sich gelassen. Eine besondere Karriere? »Wenn man immer zum Training kommt mit ganz viel Spaß und einem Kopf, der sagt ›Ich will das machen‹, ist das auf jeden Fall möglich«, meint Pia, deren Vater (nach ihr) ebenfalls Vereinsmitglied wurde, aber beim Kickboxen aktiv ist, der zweiten hier angebotenen Kampfsportart, bei der ihrer Einschätzung nach »eher der Kampf im Vordergrund steht.«

Kinder als Vorbild für die Eltern

Marian Krawetzke hingegen betreibt ebenso Takwon Do wie seine 14-jährige Tochter Xenia, die bereits den blauen Kup erreicht hat und auch einmal Trainerin werden möchte. Und auch Trainer Jörg Novak, Träger des 2. Dan und ebenfalls im Vorstand aktiv, kam ursprünglich über seinen Sohn zum Verein. »Wir haben sechs Väter im Verein, deren Kinder zuerst hier angefangen haben«, berichtet Heinz Leymann. Der erste Vorsitzende und Cheftrainer ist Inhaber des 8. (!) Dan und praktisch der Vater des Vereins, der unter seiner Leitung 2013 gegründet wurde. Der zweite Vorsitzende und Taekwon Do-Abteilungsleiter Harald Kett, der mit dem 3. Dan die zweithöchste Graduierung im Verein innehat, gehört ebenfalls zu diesen Vätern. Und trotz zahlreicher eigener sportlicher Erfolge und langjähriger Vereinszugehörigkeit verweist er gern auf die seiner Tochter Kimberly, die als langjährigstes Mitglied von Anfang an dabei ist und sowohl Kickboxen als auch Taekwon Do mit beeindruckenden Ergebnissen betreibt. Bisheriger Höhepunkt war Anfang des Jahres ein zweiter Platz beim internationalen Wettbewerb ›Open Dutch‹ in den Niederlanden. Doch nicht nur Väter eifern hier sportlich ihren Kindern nach. Auch Sandra Behrens erzählt uns ihre (Familien-)Vereinsgeschichte: Ursprünglich auf

der Suche nach einem Sport für die beiden heute 11-jährigen Zwillingstöchter hat sie sich später zusammen mit der älteren, 15-jährigen Tochter angeschlossen, als »Mutter-Tochter-Ding« – nun trainieren sie alle gemeinsam. Was sie besonders schätzt? »Dass immer genug Trainer da sind und ›pro Gurt‹ geübt wird, also getrennt nach Leistungsklassen.«

Mehr als eine sportliche Erfolgsgeschichte

In der Tat fällt auf, dass immer gleich mehrere schwarzgebürtelte TrainingsleiterInnen der jeweiligen Übungsgruppe gegenüberstehen und auf die einzelnen Teilnehmenden achten und eingehen. Dazu gehört auch Denise Steinbrecher, die bereits vor zwei Jahren als damals 17-Jährige den Dan-Status erreichte und die auch als jüngstes Mitglied im Vorstand aktiv ist. Apropos Dan: »Alle Trainer, alle zehn TrägerInnen des schwarzen Gürtels haben diesen Status hier im Verein erreicht, alle haben einmal hier mit weiß angefangen«, berichtet Harald Kett. Doch noch wichtiger als diese sportliche Erfolgsgeschichte sind wohl der Wohlfühlfaktor und Zusammenhalt in einem über 100 Mitglieder starken Verein, dessen Gemeinschaftsaktivitäten weit über Training und Wettkämpfe hinausgehen, in dem zahlreiche Freundschaften entstanden sind und spürbar ist, wie Menschen unterschiedlichen Alters respektvoll miteinander umgehen und harmonisieren, der Leidenschaft für ihren Sport nachgehen und diese auch gern weitergeben.

ch

Alles zum Verein, aber auch zahlreiche Informationen über den Taekwon Do-Sport (z. B. die verschiedenen Disziplinen und einzelnen Kup- und Dan-Graduierungen) finden sich auf www.taekwondo-castrop-rauxel.de



Auch der Bruchtest (›Kyokpa‹) ist eine bekannte Takwon Do-Disziplin, und zwar mit Hand ... und Fuß.

© Foto: Stadtmagazin



Wettkampf (›Chayu Matsogi‹) zwischen Philip und Jonas

© Foto: Stadtmagazin



Lagerfeuer beim Trainingscamp in Büren 2024

© Foto: Taekwon Do Sportverein Castrop-Rauxel



Dortmunder Stadtmeisterschaft, wenige Tage nach unserem Interview. Mit 8 Gold-, 13 Silber- und 8 Bronzemedailien erreichte der Taekwon Do Sportverein Castrop-Rauxel in der Vereinswertung den 2. Platz von 15 teilnehmenden Vereinen.

© Foto: Taekwon Do Sportverein Castrop-Rauxel



Kimberly Kett bei der Open Dutch 2025

© Foto: Taekwon Do Sportverein Castrop-Rauxel

»Wie ein virtueller Wunschbaum«

Neue CRIDS-Plattform macht Kinderwünsche sichtbar

Aufregung in der Kita St. Barbara: Das Fernsehen ist da! Als dann auch noch Bürgermeister Rajko Kravanja durch die Tür kommt und seine Geschenke verteilt, gibt es für die Kinder kein Halten mehr. Stolz nehmen sie die bunten Sanduhren in Empfang und recken sie in die Kamera. Die feierliche Übergabe ist nur der Auftakt: Wenn alles gut läuft, könnten im Zuge der neuen CRIDS-Initiative bald viele weitere Wünsche in Erfüllung gehen.



Die Kinder der Kita St. Barbara freuen sich über die neuen Sanduhren. Im Hintergrund (v. li.): Tom Karger (Kita-Förderverein), Julia Reckinger (Kita-Leitung), Stephan Rode (Regionalleiter Kita Ruhr GmbH), Jörg Krauß (CRIDS-Gründer) und Bürgermeister Rajko Kravanja

Einrichtungen und Spender zusammenbringen

»Der Name CRIDS steht für Charity und Kids«, verrät Initiator Jörg Krauß. Herzstück seines ambitionierten Projekts ist eine digitale Plattform, die ganz frisch eröffnet wurde, um soziale Einrichtungen und potenzielle Spender zusammenzubringen. Der Ickerner erklärt, wie das Ganze funktioniert: »Kitas, Tagesmütter, Vereine, Kinderheime, Jugendwohngruppen, Kinderhospize und andere Einrichtungen können sich bei uns melden und werden mit ihren jeweiligen Wünschen online eingetragenen. Private Förderer und gemeinnützige Organisationen haben nun die Möglichkeit, einen Wunsch auszuwählen, das Produkt zu besorgen und es vor Ort an glückliche Kinderhände zu überreichen.«

»Wir müssen uns professioneller aufstellen«

Als Vorsitzender des Jugendamtselternbeirats der Stadt Castrop-Rauxel sowie des Elternbeirats der Kita St. Barbara sieht Jörg Krauß die hervorragende Arbeit, die tagtäglich von Vereinen, Verbänden und Trägern geleistet wird. Auf der anderen

Seite bekommt er aber auch immer wieder mit, dass tolle Ideen nicht umgesetzt werden können, weil es an allen Ecken und Enden an Geld fehlt. »Zu Weihnachten schlägt uns immer eine riesige Hilfsbereitschaft entgegen«, berichtet er. »Den Rest des Jahres sind sozial benachteiligte Kinder und Jugendliche so gut wie unsichtbar. Ich habe mir gedacht: Wir müssen uns professioneller aufstellen! Die CRIDS-Platt-

form ist wie ein virtueller Wunschbaum, der die Träume der jungen Menschen das ganze Jahr über sichtbar macht.«

Die Köpfe hinter dem Projekt

Das Team hinter dem Projekt arbeitet rein ehrenamtlich: Jörg Krauß steht als Gesicht und Vermittler im Mittelpunkt, bei ihm laufen alle Fäden zusammen. Der Castrop-Rauxeler Fotograf und Webdesigner Uwe Wortmann kümmert sich um die Homepage. Lennox Kölln, Inhaber von »Crecation«, ist für das Marketing zuständig. Ein Comic-Zeichner aus Unterfranken (»José Comics«) hat den kleinen Astronauten für die Website beigesteuert. Die Castrop-Rauxeler Moderatorin und Hörbuchsprecherin Henrike Tönnies übernimmt die Schirmherrschaft. Und auch die Stadtverwaltung ist mit im Boot und bemüht sich, CRIDS in der Öffentlichkeit bekannter zu machen. Langfristig soll das Programm bundesweit ausgerollt werden.

»Schnell und unkompliziert«

»Wir haben schon reichlich Anfragen, auch aus anderen Städten«, freut sich Jörg Krauß. »Da geht es um alles Mögliche: Spielzeug, Bastelutensilien, Turnmatten, Bücher, Schulsachen ...« Die Wünsche werden jetzt nach und nach online eingepflegt. Dann müssen sich nur noch diejenigen melden, die sie wahr werden lassen. »Das ist wirklich ein super Konzept«, fin-



Der Bürgermeister überreicht seine Geschenke. Mit dabei: Kameralente von WDR und Cas-TV.



© Foto: Jörg Krauß

Strippenzieher im Hintergrund: Der Ickerner Familienvater Jörg Krauß hat CRIDS erfunden.

det Stephan Rohde, Regionalleiter der Kita Ruhr GmbH. »Wenn Menschen etwas für Menschen tun wollen, können sie es über die CRIDS-Plattform schnell und unkompliziert auf den Weg bringen. Und das Beste: Die Beschenkten bekommen genau das, was sie benötigen.«

»CRIDS füllt die Lücke dazwischen«

Entsprechend wurden auch die zehn farbenfrohen Sanduhren in Abstimmung mit den Kita-Kindern gekauft: Die kleinen Zeitmesser sollen beim abwechselnden Spielen für mehr Fairness sorgen. Wunschlos glücklich sind die Knirpse damit aber noch lange nicht, wie sie selbstbewusst verkünden. Aktuell stehen zum Beispiel noch Bügelperlen und Schaumstoffmatten auf der Wunschliste. Bürgermeister Rajko Kravanja ist zuversichtlich, dass die CRIDS-Initiative helfen kann. Als Vater zweier Töchter kennt er die Situation in vielen Kindergärten. »Kleinigkeiten wie die Wurst für das Sommerfest werden von den Eltern meist selbst gestemmt. Für größere Anschaffungen wie Spiel- oder Sport-



© Foto: Stadtmagazin

Na, ist denn schon wieder Weihnachten?

geräte gibt es die Fördervereine. CRIDS füllt die Lücke dazwischen.«

www.crids.de

Kapitän Nemo – 20.000 Meilen unter dem Meer

Am 13. April wird im Kinder- und Jugendtheater eine aufregende Premiere gefeiert: »Kapitän Nemo – 20.000 Meilen unter dem Meer« nach einem Roman des wunderbaren Autors Jules Verne.

Darum geht's: Wir befinden uns im Jahre 1868. Die neuesten Zeitungsnachrichten berichten vom unheimlichen Verschwinden von Schiffen auf hoher See! Wo sind die Schiffe hin? Ist da ein Ungeheuer im Meer? Frisst dieses Ungeheuer die Schiffe? Wer hat das Ungeheuer gesehen? Die jungen Forschenden Nadine und Pierre haben viele Theorien, was dahinterstecken könnte: eine riesige Ur-Krake, ein Meeresstrudel? Sie schleichen sich heimlich zum Hafen und gehen als blinde Passagiere an Bord. Es dauert nicht lange, da wird ihr Boot von dem »Ungeheuer« angegriffen. Die bei-

den kommen erst an Bord eines seltsamen Schiffes wieder zu sich. Das vielgesuchte mordende Ungeheuer ist in Wirklichkeit ein unglaubliches U-Boot, sagenhaft und wunderschön. Die »Nautilus! Ein U-Boot der Sonderklasse! Pierre und Nadine lernen den unheimlichen, hochbegabten Kapitän Nemo kennen. Doch wer sein U-Boot einmal gesehen hat, darf nie mehr an die Oberfläche zurückkehren. Es gäbe ja sowieso keinen Weg nach oben. Wer kann schon 20.000 Meilen die Luft anhalten? Spannend!!!

Kapitän Nemo – 20.000 Meilen unter dem Meer

Kinderstück für alle ab 10 Jahren, ab 5. Klasse
So. 13. April · 15 Uhr · WLT-Studio



© Foto: Volker Beushausen

Die Einschulung 2025 kann kommen!






Riesen-Auswahl & kompetente Beratung rund um Sicherheit und rückengerechtes Tragen

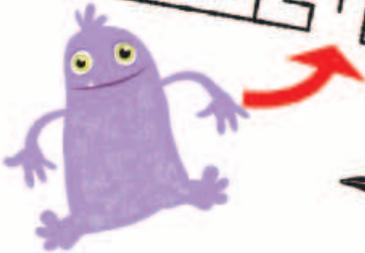
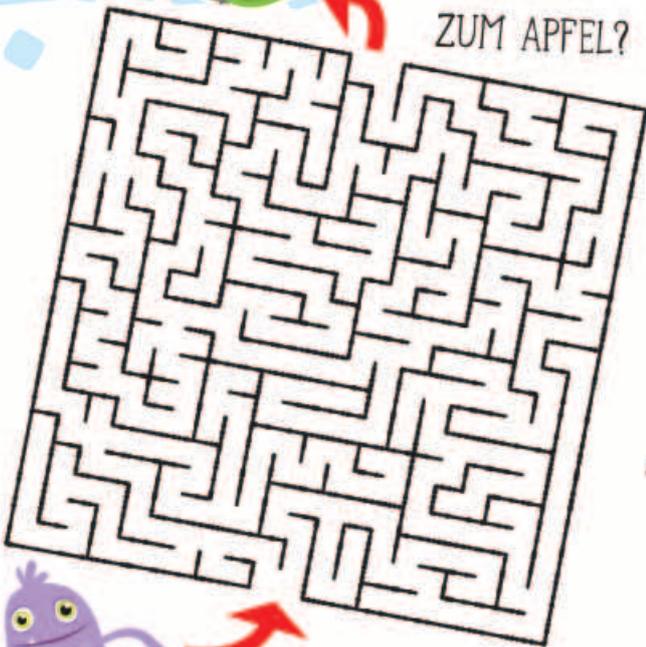
Wir freuen uns, Sie & die zukünftigen »-Dötzchen« bei uns begrüßen zu dürfen.



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



WO GEHT'S HIER
ZUM APFEL?



Vogelkunde

Weißt du, was das für ein Vogel ist?
Nein? Kein Problem!
Wenn du die Buchstaben neu
anordnest, findest du es heraus.



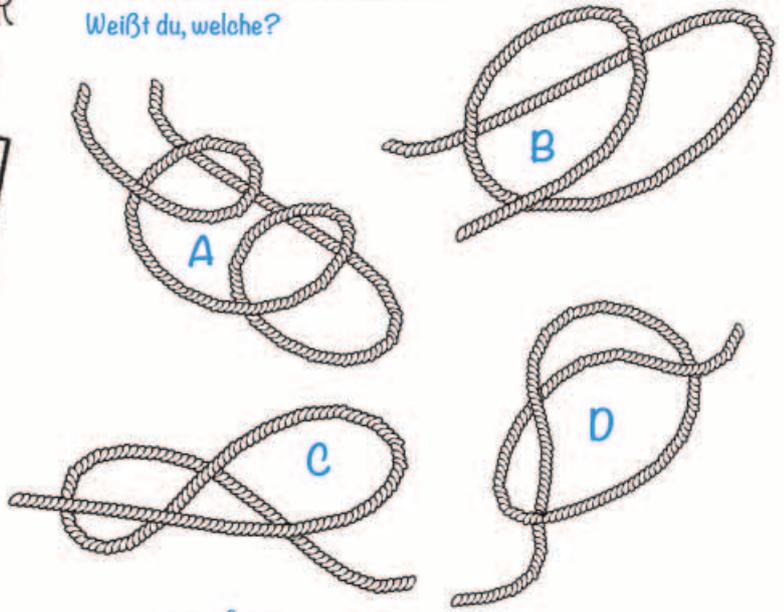
Lösung: eine Bachstelze

Sagt der Dorsch zum Barsch:
„Bist du krank? - Dann geh zum
HEILBUTTI!“



Knifflige Knoten

Nur eine Schnur wird zu einem Knoten,
wenn du an beiden Enden ziehst.
Weißt du, welche?



Lösung: Knoten D



Zahlenwurm

Die Zahlen in jedem farbigen
Abschnitt ergeben eine logische
Reihe. Ergänze die fehlende
Zahl. Die Lösungen sind unter-
schiedlich schwer. Keine Sorge,
wenn du nicht alles rauskriegt!

- Lösung:
2, 4, 8, 16 (mal 2)
59, 50, 41, 32 (minus 9)
1, 18, 35, 52 (plus 17)
20, 25, 30, 35 (plus 5)
28, 21, 14, 7 (minus 7)
5, 15, 45, 135 (mal 3)



KiJuPa empfing Jugendparlament aus Vincennes

Persönliche Begegnung für ein starkes Europa

Die Belange junger Menschen in die lokale Politik einzubringen – das ist ihr gemeinsames Interesse: Vom 26. Februar bis zum 1. März waren neun junge Erwachsene des ›Conseil des jeunes de Vincennes‹ (CJV) und zwei Begleitpersonen zu Gast beim Kinder- und Jugendparlament (KiJuPa) der Stadt Castrop-Rauxel, um sich über das verbindende Engagement auszutauschen und die deutsche Partnerstadt kennenzulernen.

Miteinander für ein gemeinsames Europa

»Wenn man Freunde in Europa hat, dann kämpft man nie gegeneinander, sondern immer miteinander für ein gemeinsames Europa«, betonte die stellvertretende Bürgermeisterin Katrin Lasser-Moryson beim Empfang der Gäste im Rathaus. »Deswegen freue ich mich so sehr, dass ihr das Kinder- und Jugendparlament, das ich immer herzlich gern begleite, besucht.« Zusammen mit der Ersten Beigeordneten Regina Kleff dankte sie dem Jugendforum des KiJuPa unter Leitung von Claudia Wieser und Tina Teschlade und der Willy-Brandt-Gesamtschule (WBG) mit Schulleiter Michael Krimpmann, die den Austausch mit einem vielfältigen Programm verschönerten.

Gemeinsam singen, shoppen und kegeln

So verbrachte die deutsch-französische Gruppe nach einem Willkommensfrühstück im Marcel-Callo-Haus einen großen Teil des ersten Austauschjahres in der Gesamtschule, in der sie der stellvertretende Schulleiter begrüßte: »Ich hoffe, dass Europa durch euch besteht und besser wird.« Beim Singen mit dem Chor der siebten und achten Klassen, beim Kochen, beim Sport und im kreativen Austausch entdeckten die Jugendlichen schließlich neben vielen Gemeinsamkeiten auch die Unterschiede der beiden Schulsysteme, welches in Frankreich deutlich längere Schultage und Unterricht auch am Samstag vorsieht. Anschließend entstand im Jugendzentrum BoGi's Café ein buntes Kunstwerk zur Europäischen Freundschaft, die beim gemeinsamen Shoppen in Dortmund und in lustiger Kegelerunde endgültig besiegelt wurde.

Freundschaft auch in turbulenten Zeiten

»Wir fühlen uns in Castrop-Rauxel so herzlich aufgenommen wie in keiner anderen Stadt, in der wir mit dem CJV waren«, sagen Jasmine Aguemoune (17) und Baptiste Dumand-Enders (17) aus Vincennes. Auch KiJuPa-Mitglied Emily Parasseril (15) ist von der offenen und verbindli-



Der offene und fröhliche Austausch hat alle begeistert.

chen Atmosphäre des Austausches begeistert: »Wir hatten direkt eine Verbindung zu den Franzosen und haben viel gelacht.« Damit zeigte der Austausch die Bedeutung echter, persönlicher Treffen, wenn es darum geht, Menschen aus einem anderen Land wirklich kennenzulernen: »Begegnungen wie diese tragen so viel dazu bei,

dass die Freundschaft zwischen Frankreich und Deutschland auch in turbulenten Zeiten stabil bleibt«, fasst Tina Teschlade zusammen. »Und wenn möglich, soll es auch einen Gegenbesuch in Vincennes geben.«



Im Anschluss entstand im Jugendzentrum BoGi's Café ein buntes Kunstwerk zur Europäischen Freundschaft.

Wie das Jugendforum des KiJuPa der Stadt Castrop-Rauxel ist auch das Jugendparlament der Stadt Vincennes eine gewählte Interessensvertretung von Jugendlichen, dort zwischen 15 und 18 Jahren. Die Mitglieder engagieren sich dafür, dass die Meinungen junger Menschen innerhalb der Kommunalpolitik berücksichtigt werden. So konnte die Stadtgesellschaft in Vincennes bereits zum Beispiel durch den Sportpass bereichert werden, der jungen Menschen im Monat zwei kostenfreie Sport-Sonntage erlaubt.

Beim Jugendforum in Castrop-Rauxel stehen aktuell unter anderem Aktionen zur Stärkung der Demokratie, ein politisches Picknick in den Wochen gegen Rassismus, die Vorbereitung der Kommunalwahlen im Rahmen eines politischen Abends und die Begehung von Angsträumen auf der Agenda.

Kontaktadressen für Interessierte finden sich auf der Seite

www.castrop-rauxel.de/politik/kijupa

Informationen zu den Städtepartnerschaften gibt es auf der Seite

www.castrop-rauxel.de/europa.

PERSPEKTIVE WERTVOLL

Deine Ausbildung bei
den Wasserverbänden



NACH DER SCHULE SCHON WAS VOR?

STARTE DEINE ZUKUNFT BEI UNS.
FÜR DICH UND DEINE REGION.

**Bewirb dich jetzt bei Deutschlands größtem Wasserwirtschaftsverband
und starte zum 15.08.2025 mit uns durch.**

Ausbildung (m/w/d)

Mechatroniker*in

– Voraussetzung: Fachoberschulreife

Industriemechaniker*in

– Voraussetzung: Hauptschulabschluss

Umweltechnolog*in für Rohrleitungsnetze und Industrieanlagen

– Voraussetzung: Hauptschulabschluss

Industriekaufleute

– Voraussetzung: Fachhochschulreife

Elektroniker*in für Betriebstechnik

– Voraussetzung: Fachoberschulreife

Kaufleute für Büromanagement

– Voraussetzung: Fachoberschulreife

+ 1 Jahr Übernahmegarantie
+ Gleitzeit möglich
+ 32 Urlaubstage
+ ca. 1.200 – 1.450 € Vergütung
pro Monat

Jetzt informieren und bewerben!
ausbildung.eglv.de



Investition in die Zukunft

»Hier hat jeder die Chance, sich nach seinen Wünschen und Fähigkeiten zu entwickeln«

Ausbildung sichert Zukunft und ist eine lohnende Investition in den Unternehmenserfolg. Bei den Dortmunder Stadtwerken (DSW21) und der Dortmunder Energie- und Wasserversorgung (DEW21) wächst nicht nur die Zahl der Auszubildenden – auch das Quartier für die Schulung junger Talente schießt derzeit in die Höhe: Um optimale Lernbedingungen zu schaffen, wird die Ausbildungswerkstatt um eine komplette Etage aufgestockt.



Azubi Daniel Walter bedient die halbautomatische Fräse.

Eine zusätzliche Etage

»So wollen wir den Azubis mehr Platz bieten und den gestiegenen Anforderungen gerecht werden«, sagt Jörg Jacob, Leiter der technischen Ausbildung. Insgesamt beherbergt der Standort sechs technische Berufe: Im Erdgeschoss finden sich die Maschinen und Anlagen für die Metallausbildung, während die erste Etage der Elektronik und Mechatronik gewidmet ist. Das zusätzliche Stockwerk soll vor allem den Frauen zugutekommen. »Wir werden separate Sozialräume einrichten, um den steigenden Anteil weiblicher Auszubildender in technischen Berufen zu unterstützen«, erklärt Jörg Jacob. Und auch die IT-SystemelektronikerInnen profitieren: Sie werden bereits seit zwei Jahren vor Ort ausgebildet und erhalten nun endlich eigene Räumlichkeiten. Darüber hinaus sind zur Entlastung vier Multifunktionsräume vorgesehen.

Neueste Technologien

Die zukunftsorientierte Ausrichtung des Betriebs spiegelt sich auch in der modernen technischen Ausstattung der Ausbildungswerkstatt wider. Zuletzt wurden hier rund 200.000 Euro in neue Anlagen investiert. Drei Drehmaschinen der neuesten Generation sowie eine halbautomatische Fräse stellen sicher, dass die Azubis mit den aktuellsten Technologien vertraut sind – ein echter Vorteil für ihre spätere berufliche Praxis. »In den letzten Jahren



Drei neue Drehmaschinen sind der ganze Stolz der Ausbildungswerkstatt.

hat sich viel getan, insbesondere bei den elektronisch unterstützten Anlagen«, weiß Jörg Jacob. Die alten Maschinen wurden im Sinne der Nachhaltigkeit instandgesetzt und finden weiterhin in der Grundlagenschulung Verwendung.

Zukunftssicherheit – Zukunftschancen

Zusammen bieten DSW21 und DEW21 acht Ausbildungsberufe und ein duales Studium an. Jährlich werden rund 40 neue Azubis eingestellt. Ziel ist es, den eigenen Bedarf an Fachkräften zu decken und engagierte junge Menschen langfristig für das Unternehmen zu begeistern. »Wir bieten ihnen eine große Zukunftssicherheit«, so Jörg Jacob. »Damit verbunden sind aber auch tolle Zukunftschancen. Schließlich sind Energieversorgung, Wasserversorgung und öffentlicher Nahverkehr wichtige Dauerthemen.«

Vielart der Aufgaben

Schon während ihrer Lehrzeit erhalten die Berufsneulinge Gelegenheit, über den Tellerrand ihrer eigenen Fachrichtung hinauszuschauen: Nach der Grundausbildung geht es in die verschiedenen Fachabteilungen, und hier eröffnet sich eine Welt

voller Möglichkeiten. »Ob in der Stromversorgung für U-Bahnen oder in der Brand- schutztechnik, im Bereich Fernwärme, Funktechnik oder Klimatechnik – die Vielfalt der Aufgaben ist so groß, dass man sie gar nicht alle aufzählen kann«, sagt Jörg Jacob. »Zudem sind die Abteilungen durch den technischen Fortschritt auch selbstständig in Bewegung, woraus sich immer wieder neue, spannende Herausforderungen ergeben. Hier hat jeder die Chance, sich nach seinen Wünschen und Fähigkeiten zu entwickeln.«

Ausbildungsberufe bei DSW21 und DEW 21

- AnlagenmechanikerIn Fachrichtung Versorgungstechnik
- ElektronikerIn für Betriebstechnik
- Industriekaufleute
- IndustriemechanikerIn
- IT-SystemelektronikerIn
- Kaufleute für Digitalisierungsmanagement
- Kfz-MechatronikerIn
- MechatronikerIn
- Duales Studium Wirtschaftsinformatik

Infos und Bewerbung über www.startchancen.de

Fortbildung öffnet Türen

»Es gibt so viele Möglichkeiten!«

Laut einer Studie der Bertelsmann Stiftung werden bis 2030 fast 500.000 Vollzeitkräfte in der Pflege fehlen. So erschreckend diese Zahl sein mag – für Arbeitswillige birgt der Notstand auch Chancen. »Es gibt wenige Berufe, bei denen man in so viele Richtungen marschieren und auch mit Mitte 40 noch Karriere machen kann«, sagt Margit Bessel, zuständig für den Bereich der Weiterbildung am ›maxQ‹ im Erinpark.



Die Klasse ›GA 5‹ steht kurz vor dem Examen.

Refresher-Kurse für Praxisanleitungen

Seit 30 Jahren bereitet die Pflegeschule junge Menschen auf ihre berufliche Tätigkeit vor. Und das ist noch längst nicht alles. Durch gezielte Fortbildung können sich im Anschluss an die dreijährige Ausbildung zur examinierten Pflegefachkraft weitere Türen öffnen, vom Einrichtungsmanagement bis hin zur Praxisanleitung. Letztere ist in Zeiten, in denen Fachkräfte so dringend benötigt werden, besonders wertvoll. Während die 300-stündige Qualifizierung in der maxQ-Akademie in Bochum erfolgt, finden die jährlichen Refresher-Kurse in Castrop-Rauxel statt.

»Ansprechpartner der Azubis vor Ort«

»Ohne PraxisanleiterInnen gibt es keine Ausbildung«, betont Margit Bessel. »Sie sind die Ansprechpartner der Azubis vor Ort, sowohl bei fachlichen und organisatorischen Fragen, als auch bei zwischenmenschlichen Themen und privaten Problemen. Viele junge Leute werden während ihrer Ausbildung erstmals mit dem Tod konfrontiert. Dann noch die anstrengenden Wechselschichten oder das Unverständnis von Freunden, wenn man am Wochenende keine Zeit hat. Da ist es wichtig, dass man sie an die Hand nimmt und ihnen zur Seite steht.«

Austausch bei Kaffee und Kuchen

Die Refresher-Kurse starten immer im Herbst. Zum Auftakt kommen alle Teilnehmenden bei Kaffee und Kuchen im maxQ zusammen. Der zweite Termin wird für gewöhnlich als Online-Seminar angeboten. Das dritte Treffen erfolgt nach Absprache online oder in Präsenz. »Am Anfang tauschen wir uns erst mal aus und fragen nach, wo Redebedarf besteht«, berichtet Margit Bessel. Gerade der Austausch mit Gleichgesinnten sei enorm wichtig, bestätigt Schulleiterin Lea Weber. »Es gibt den Fachkräften wertvolles Feedback und zeigt ihnen: Ich bin in meinem herausfordernden Job nicht allein.«

»Wie erkenne ich Lernschwierigkeiten, Ängste, Depressionen?«

Die Inhalte der Nachschulung reichen von gesetzlichen Veränderungen über pädagogische und psychologische Themen bis hin zum Umgang mit Prüfungssituationen. »Als Praxisanleiter ist man auch in die Notenvergabe eingebunden«, erklärt Margit Bessel. »Daher muss man sich fragen, wie man die Beurteilungen möglichst fair gestalten kann. Aber auch: Wie erkenne ich Lernschwierigkeiten, Ängste, Depressionen? Und wie kann ich die Azubis dann unterstützen?« Am Ende des Lehrgangs



Ein starkes Team: Gabriele Meyer (li.) hat die Leitung der Pflegeschule an Lea Weber (2.v.li.) und Timo Breunig (re.) übergeben, ist aber immer noch als Experte vor Ort. Margit Bessel (2.v.re.) kümmert sich um den Bereich der Fortbildung.

erhält jeder Teilnehmende ein Zertifikat, das bei der Bezirksregierung eingereicht wird.

Grundstein für Führungsaufgaben

Wer in den Managementbereich aufsteigen will, kann am maxQ eine Fachwirtqualifizierung absolvieren. Der 600-stündige Kurs legt den Grundstein für künftige Führungsaufgaben in einer Einrichtung oder bei einem ambulanten Dienst. »Alternativ ist es auch möglich, sich bei der Heimaufsicht, Krankenkassen oder Stadtverwaltungen zu bewerben«, weiß Schulleiterin Lea Weber. Ihre Vorgängerin am maxQ, Gabriele Meyer, hat in über 25 Dienstjahren schon viele Schulungen begleitet. »Diejenigen, die bereits ihre Ausbildung bei uns gemacht haben, kehren meist gerne zurück«, erzählt sie. »Und es ist einfach irre zu sehen, wie sie sich entwickeln.« Selbst junge Menschen, denen das Lernen zuerst nicht leichtfällt, sind häufig top-motiviert, wenn sie merken, was der Beruf für sie bereithält. »Man muss nicht bis zur Rente am Bett stehen«, resümiert Lea Weber. »Es gibt so viele Möglichkeiten!«

maxQ. Pflegeschule

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

Kreativität trifft Herzenswärme

»Das Wichernhaus fühlt sich an wie ein zweites Zuhause«

Wenn Birgit Rosin morgens die Tagespflege Wichernhaus der Diakonie in Castrop-Rauxel betritt, hat sie meist schon neue Ideen im Kopf. Die Betreuungsassistentin sorgt seit 2016 dafür, dass sich die Gäste der Einrichtung rundum wohlfühlen. »Für mich steht der Mensch im Mittelpunkt«, erklärt sie. »Es ist eine echte Herzensangelegenheit, den Menschen durch vielfältige Angebote Freude zu bereiten.«



Wer gerne kreativ arbeitet, ist in der Tagespflege Wichernhaus genau richtig.

Kleine Kunstwerke

Die Begeisterung für ihren Beruf ist Birgit Rosin anzumerken. Seit der Eröffnung der Tagespflege vor acht Jahren gestaltet sie das Programm mit Fantasie und Einfallsreichtum. »Ich kann hier meiner Kreativität freien Lauf lassen«, berichtet sie strahlend. Gemeinsam mit den Gästen entstehen Fensterdekorationen, Mobiles und persönliche Erinnerungsstücke. Auf der Social Media-Plattform Pinterest bestaunt mittlerweile eine wachsende Community die kleinen Kunstwerke aus dem Wichernhaus.

Auf Umwege in die Pflege

Der Weg in die Pflege führte über Umwege. Nach 15 Jahren als Apothekenhelferin legte Birgit Rosin mit der Geburt ihrer Kinder eine Pause ein. Es folgten Tätigkeiten in der Kinderbetreuung und einem Frauenhaus. »Die Arbeit mit Menschen hat mich schon immer erfüllt«, sagt sie. Die Weiterbildung zur Betreuungsassistentin öffnete ihr dann die Tür zum Diakonischen Werk Herne.

Familiäre Atmosphäre

Vor Ort schätzt die Betreuungsassistentin besonders die familiäre Atmosphäre. »Wir sind ein eingespieltes Team, das sich gegenseitig unterstützt«, schwärmt Birgit Rosin. Diese positive Stimmung überträgt sich auf die Gäste. Sie begegnen sich mit Respekt und Wertschätzung. »Das Wichernhaus fühlt sich an wie ein zweites Zuhause«, beschreibt die leidenschaftliche Hobbybäckerin und Volleyballspielerin ihre Arbeitsstelle.



Die entstehenden Kunstwerke teilt Birgit Rosin auf Pinterest.

Pinnwand auf Pinterest

Die Vielseitigkeit macht ihren Beruf besonders spannend. Neben kreativen Angeboten gehören auch Bewegungübungen und gemeinsames Backen zum Programm. »Jeder Tag bringt neue Herausforderungen und schöne Momente«, erzählt die 61-Jährige. Ihre private Leidenschaft für Blumen und Dekoration kann sie dabei perfekt einbringen. Die entstehenden Kunstwerke teilt sie auf der Social-Media-Plattform Pinterest – einer digitalen Pinnwand, auf der Menschen weltweit ihre schöpferischen Ideen und Inspirationen austauschen. »Es macht mich stolz, wenn andere Menschen sich von unseren Arbeiten inspirieren lassen«, sagt Birgit Rosin.

Talente entfalten

Das Diakonische Werk Herne bietet engagierten Kräften wie Birgit Rosin die Möglichkeit, ihre Talente zu entfalten. »Wer gerne mit Menschen arbeitet und kreativ sein möchte, ist in der Pflege genau richtig«, betont sie. Die dankbaren Reaktionen der Gäste bestätigen sie täglich in ihrer Berufswahl. Ihren Herzenswunsch präsentiert sie mit einem Lächeln: »Ich hoffe, dass ich diese erfüllende Tätigkeit bis zur Rente fortsetzen kann.«

Tagespflege Wichernhaus

Brückenweg 30 · 44575 Castrop-Rauxel
Tel. 0 23 05 / 9 20 83 23 · www.diakonie-herne.de
Öffnungszeiten: Mo.–Fr. 8–16 Uhr

Laufen mit Herz

In diesem Jahr feiern die Castrop-Rauxeler Firma ECOSOIL und das Tri Team Ruhrpott Herne e. V. ihren fünften Geburtstag mit einem gemeinsamen Charity-Lauf. Ein Teil der Startgelder aus dem Jubiläumslauf am 27. April soll dem Kinderhospiz Sonnenherz zugutekommen.

»Dem Verein und ECOSOIL liegt es am Herzen, dass wir durch unsere Leidenschaft für den Sport etwas an die Gesellschaft zurückgeben können«, heißt es von Seiten der Veranstalter. »Dieses Event bietet die perfekte Gelegenheit, gemeinsam etwas für bedürftige Kinder zu bewegen.« Wer mitmachen will, sollte sich seinen Startplatz schnell sichern. Der Startschuss fällt um 10.30 Uhr auf dem Gelände von ECOSOIL am Deininghauser Weg 81. VereinsmitgliederInnen und HobbyläuferInnen haben die Wahl zwischen einer 10-Kilometer-Route und einem 5-Kilometer-Volkslauf. Beide Strecken führen rund durch das Grutholz. Die Teilnahmegebühr beträgt jeweils 10 Euro. Für kleine Nachwuchsläufer werden außerdem zwei kostenlose Kinderstrecken à 600 bzw. 1.500 Metern angeboten. Hier stehen Spaß und das Miteinander im Vordergrund. Eingerahmt wird das Rennen durch ein buntes Familienprogramm.



© Foto: NickyPe / Pixabay

ECOSOIL Jubiläumslauf powered by Tri Team Ruhrpott Herne

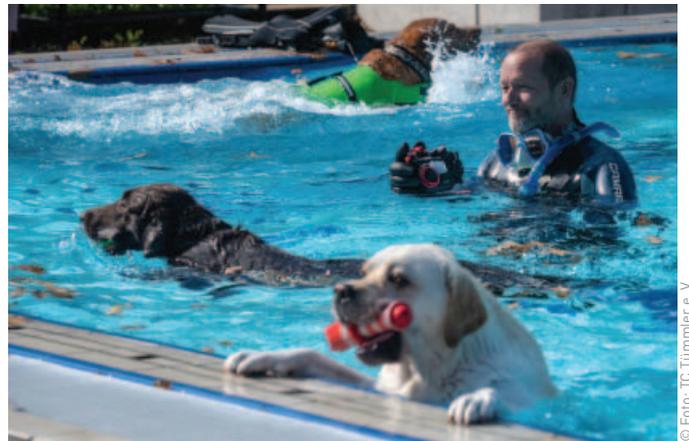
27.04. · 10.30 Uhr

Anmeldung: <https://my.raceresult.com/320726/>

Weitere Infos: <https://triteamruhrpott-herne.de/>

Tauchen, schnorcheln, schwimmen, spenden

Der Taucherverein TC Tümmler e. V. bietet jede Menge Spaß im Wasser. Ob Taucher oder Nichttaucher, Schnorchler oder Schwimmer oder einfach nur so dabei: Die Mitglieder genießen nicht nur die Freude am kühlen Nass, sondern auch das gesellige Zusammensein. Vor allem freuen sich alle, mit ihren munteren Aktionen wichtige Projekte zu unterstützen.



© Foto: TC Tümmler e. V.

2024 wurde mit Hundeschwimmen und Spendenlauf das Tierheim Castrop-Rauxel unterstützt.

Im letzten Jahr gab es wieder den beliebten Spendenlauf, der für das Tierheim in Castrop-Rauxel durchgeführt wurde. Auch Aktionen wie das Hundeschwimmen und der private Adventsmarkt flossen in die Spende ein. Insgesamt kamen dabei 1066,54 Euro zusammen.

Tipp: In diesem Jahr – am 18. Mai – führt der TC Tümmler seinen, inzwischen vierten Spendenlauf durch. Egal ob joggen, walken oder wandern, wieder sind alle gefragt, daran teilzunehmen und mit ihrem aktiven Einsatz diesmal den ortsansässigen Verein Sternenkinder e.V. zu unterstützen.

Spendenlauf

18.Mai · 10 Uhr

Startpunkt: ›Getränkewelt‹ an der Lange Straße 170

Weitere Infos zu den tollen Angeboten des Vereins:

www.TC-Tuemmler.de



ECOSOIL JUBILÄUMSLAUF

powered by
TRI TEAM RUHRPOTT HERNE

**Spendenlauf zugunsten des Fördervereins des
„Kinderhospiz Sonnenherz“ in Castrop-Rauxel!**

27.04.2025

**ECOSOIL Firmengelände
Deininghauser Weg 81
44577 Castrop-Rauxel**

600 m Kids-Run (Jahrg. 2013 - 2019) - 10:30

1500 m Kids-Run (Jahrg. 2009 - 2013) - 11:00

5/10km Hauptlauf (Jahrg. 2009 und älter) - 12:00



WWW.TRITEAMRUHRPOTT-HERNE.DE



Infos und
Anmeldung

Race4Hospiz feiert Riesenerfolg!

Deutschlands größtes Benifikartrennen freut sich über fantastische Ergebnisse zum Wohle junger Menschen

Am 22. Februar ging es wieder mit vollem Einsatz auf eine rasante Tour. Über neun Stunden lieferten sich beim jährlichen Benefizkartrennen ›Race4Hospiz‹ 40 Teams packende Duelle auf der Daytona Kartbahn in Essen – mit einem grandiosen Ziel vor Augen: gemeinsam Spenden für das Kinder- und Jugendhospiz Balthasar zu sammeln. »Es war einfach großartig«, berichtet Christoph Riesner, Inhaber der Habinghorster Flora-Apotheke, begeistert. »So viele Teams waren noch nie am Start.«



Am 22. Februar durfte sich das Team der Flora-Apotheke wieder über tolle fahrsportliche Erfolge freuen, vor allem aber über eine Spendensumme in Rekordhöhe.

Wertvolle Hilfe für schwerst erkrankte Kinder und Jugendliche

»Und auch die erreichte Spendensumme durch Teilnehmende, Publikum und unterstützende Unternehmen war so hoch wie nie. Das macht uns unfassbar glücklich!«, erzählt er uns sichtlich bewegt – aus gutem Grund, denn durch die Einnahmen wird eine ungemein wertvolle Einrichtung gefördert: das Jugendhospiz Balthasar in Olpe. Hier werden unheilbar erkrankte Kinder und Jugendliche in ihrer letzten Lebensphase intensiv mit viel Herz und enorm fachkundiger Unterstützung begleitet, damit sie diese so harte Zeit durchaus positiv mit Freude und vielen schönen Momenten wahrnehmen können. »Und auch die Angehörigen erhalten eine so wesentliche Hilfe, denn glauben Sie mir: sich von einem Kind verabschieden zu müssen überfordert viele Familien. Auch Geschwister kommen in einer solch schwierigen Situation oft an ihre Grenzen«, erklärt Christoph Riesner, der selbst bei seiner Nichte, die mit 13 Jahren an Leukämie erkrankte, eine so schwierige Situation miterlebt hat.

Spaß an der rasanten Freud

Das junge Mädchen hat die Krankheit glücklicherweise gut überstanden, steht wieder voll und ganz in einem glücklichen gesunden Leben und konnte am 22. Februar gemeinsam mit ihrer Zwillingsschwester fröhlich ihren 18. Geburtstag feiern. Ein Event, bei dem ›Onkel Christoph‹ natürlich unbedingt dabei sein wollte. Aus diesem Grund war der begeisterte Kartfahrer beim diesjährigen Race4Hospiz nicht selbst mit am Start. »Ja nun, es gilt halt immer wieder Prioritäten zu setzen, und die Geburtstagsfeier der Beiden hatte ganz klar Vorrang«, erklärt er. Dabei war er aber trotzdem: beim Sponsoring, beim Training und zu Beginn der Veranstaltung. »Und es war einfach wunderbar, wie begeistert und engagiert sich sowohl die Kart-Teams, die Organisatoren als auch



Kart fahren: ein dynamischer Sport mit Präzision für die gute Sache

die zahlreichen Gäste eingebracht haben. Das ist wirklich eine so tolle Sache! Auf der einen Seite der so inspirierende und herausfordernde Motorsport, vor allem aber der Einsatz für das Kinder- und Jugendhospiz. Da geht uns allen das Herz auf.«

Es geht weiter

Er würde sich riesig freuen, wenn sich 2026 noch mehr Menschen mit Freude und Enthusiasmus bei dem rasanten Kartrennen für

die gute Sache einbringen – sei es durch aktiven Einsatz oder Spenden. Und auch in seiner Flora-Apotheke plant er fürs nächste Jahr eine Spendenaktion. »Mir ist es so wichtig, das Hospiz zu unterstützen, aber auch Menschen zu bewegen, ebenfalls Hilfe zu leisten. Mein Tipp: Sollten Sie Interesse am Kartfahren haben und Teil unserer Teams werden wollen, melden Sie sich gerne bei mir. Und auch mit einer Spende für das Hospiz Balthasar können Sie einen wunderbaren Einsatz für Kinder und Jugendliche leisten. Jeder Cent zählt!«

Jede Spende zählt

Auch wenn die Kosten für die Pflege erkrankter Kinder und Jugendlicher zu einem Großteil von Kranken- und Pflegekassen übernommen werden, muss alles andere über Zuwendungen finanziert werden – etwa die Aufenthalte der Eltern und Geschwister, die Trauerbegleitung und die vielen Kreativ- und Therapieangebote. Jede Spende ist von daher immens wichtig.

Spendenkonto
Kinder- und Jugendhospizstiftung
Balthasar
Pax Bank Köln
BIC: GENODED1PAX
IBAN: DE 23 3706 0193 0000 0190 11
Weitere Infos <https://kinderhospiz.de/>

Kontakt

Christoph Riesner · Flora-Apotheke · Lange Straße 85 · Tel. 0 23 05 / 75 041

Infos zum gemeinnützigen Verein und Event ›Race4Hospiz‹ finden sich unter <https://race4hospiz.de/>



ECOSOIL

Recycling-Centrum Castrop-Rauxel

Fachgerechte Entsorgung
von A-Z für gewerbliche
und private Kunden



- asbesthaltige Baustoffe
- Bau- und Abbruchabfälle
- Dämm-Materialien
- Grünschnitt
- Sperrmüll
- Bauschutt
- Bodenaushub
- Fliesen, Keramik
- Holz
- u. v. m.

Containerdienst



- Absetzcontainer 3 m³ 5 m³ 7 m³ 10 m³
- Abrollcontainer 15 m³ 24 m³ 36 m³



Wir beraten Sie gerne.

Tel. 0 23 05 / 998 307-0

E-Mail: rcc@ecosoil-umwelt.de
www.ecosoil-umwelt.de

Öffnungszeiten

Montag – Freitag 07:00 – 17:00 Uhr

Deininghauser Weg 81
44577 Castrop-Rauxel

Es lohnt sich!

Grünabfallsammlung auf dem Bringhof in Ickern

Jetzt im Frühjahr gibt es im Garten wieder einiges zu tun. Es wird umgestaltet, aufbereitet, neu gepflanzt. Somit fallen nun auch deutlich mehr Grünabfälle an – mehr als in den eigenen Kompost oder in den Bioabfallbehälter passen. Deshalb bietet der EUV Stadtbetrieb seit dem 20. März den Bürgerinnen und Bürgern erneut die Möglichkeit, Grünabfälle kostenfrei auf dem Bringhof in Ickern, Deininghauser Weg 103, zu entsorgen. Bis Samstag, 5. April, werden dort haushaltsübliche Mengen wieder zu den bekannten Öffnungszeiten angenommen.



Im Frühjahr sind unsere Mülltonnen sowie Bioabfallbehälter durch Blätter, Unkraut und Rasenreste schnell überfordert. Für eine naturfreundliche Entsorgung und Weiterverarbeitung ist die kostenlose Grünabfallsammlung eine wertvolle Sache.

Was genau ist Grünabfall?

Zum Grünabfall gehören Unkraut, Wildkräuter, Strauch- und Rasenschnitt, Schnittblumen, Stauden, Topf- und Zierpflanzen, Äste mit bis zu zehn Zentimetern Durchmesser und mit einer Länge von maximal einem Meter sowie andere verrottbare Grünteile aus dem Garten. Größere Ast- und Baumstämme sowie Baumwurzeln und Wurzelstümpfe können hingegen nicht angenommen werden, da sie nicht mit den Grünabfällen verarbeitet bzw. kompostiert werden können. Daher bittet der EUV Stadtbetrieb darum, dicke Stämme oder größere Wurzeln gegebenenfalls vorher zu zerkleinern. Wichtig: Auch Plastiktüten, Blumentöpfe, gefüllte Balkonkästen, Kartons, Draht und Befestigungsschnüre dürfen nicht mit dem Grünabfall entsorgt werden.

Kostenlose Kompostausgabe

Mittlerweile ist es gute und beliebte Tradition und ein weiterer Service für die Bürgerinnen und Bürger: Im Rahmen der kostenlosen Grünabfallsammlung erhalten sie auf dem Bringhof in Ickern kostenlos Kompost in haushaltsüblichen Mengen – solange der Vorrat reicht. Tipp: Eimer bzw. Behältnisse zum Abfüllen und für den Transport des Kompostes müssen mitgebracht werden.

Die Öffnungszeiten des Bringhofes im Überblick

Mo./Di./Fr. 9 bis 16 Uhr
Do. 9 bis 18 Uhr
Sa. 8 bis 13 Uhr

Die Sonne ist für alle da!

Energy Sharing als Schlüssel für eine grüne Zukunft

Am Himmel strahlt eine unerschöpfliche Energiequelle – wir müssen nur zugreifen. Per Photovoltaik lässt sich das Licht der Sonne in grünen Strom verwandeln. Dennoch bleiben Dachflächen von Mehrfamilienhäusern häufig ungenutzt. Doch was wäre, wenn man die gewonnene Energie einfach teilen könnte? In Obercastrop hat die Firma Lakis Solarworld ein innovatives Pilotprojekt auf den Weg gebracht: Beim Energy Sharing wird der selbst erzeugte Solarstrom unter den Parteien gesplittet. So erhalten alle Zugang zu klimafreundlicher Sonnenenergie.

Weltweit erste Hardware für die Nachbarschaft

»Vermieter schrecken häufig vor der Installation einer Photovoltaikanlage zurück, weil es sich nicht rentiert, wenn der Solarstrom nur einer Wohnung zugutekommt und die anderen Haushalte leer ausgehen«, wissen Melanie Heine und Michael Lakenberg, Inhaber von Lakis Solarworld. Sie sind selbst Vermieter und haben lange nach einer Lösung gesucht – bis sie beim Besuch der Messe Solar Solutions über die Firma WEESS stolperten. Das junge Start-up mit Sitz in Düsseldorf hat im Sommer 2024 die weltweit erste Hardware für die gemeinschaftliche Nutzung von Solarstrom in Mehrfamilienhäusern auf den Markt gebracht.

Beide Seiten profitieren

»Wer Strom über eine PV-Anlage produziert, speist überschüssige Energie normalerweise ins öffentliche Netz ein, wobei die Vergütung momentan nur rund 7 Cent pro Kilowattstunde beträgt und auf lange Sicht weiter sinken wird«, erklärt Michael Lakenberg. »Dank der neuen Technologie ist es nun möglich, den Strom zu speichern und ihn zu einem fairen Tarif an die Nachbarn weiterzuleiten.« Ein Verhältnis, von dem beide Seiten profitieren: »Der Vermieter kann etwas dazu verdienen. Und die Mieter, die sonst nie in den Genuss eigener Solarenergie kommen würden, freuen sich über den preiswerten grünen Strom.«



© Foto: Stadtmagazin

Melanie Heine und Michael Lakenberg bringen Solarstrom zu ihren Mieterinnen und Mietern.



© Foto: Stadtmagazin

Keine Kilowattstunde geht verloren

Herzstück des Systems ist der sogenannte »Power-Tower«, eine smarte Energiemanagementeinheit im praktischen Wandregalformat, die an die PV-Anlage angeschlossen wird. »Das Gerät misst den Verbrauch der einzelnen Wohnungen und führt bedarfsgerecht Strom zu«, erläutert Michael Lakenberg. »Der Rest wandert in den Akku.« Über eine spezielle App können Details wie Speicherstand etc. eingesehen werden. Keine Kilo-

wattstunde geht verloren: Überschüssiger Strom wird nach wie vor zu den üblichen Konditionen ins öffentliche Netz eingespeist.

Kein Papierkram, keine Preisvorgaben

Wenn das Konzept so gut funktioniert – warum hören wir jetzt erst davon? »Bei der Inbetriebnahme am Valentinstag 2025 gehörten wir zu den ersten fünf Nutzern in ganz Deutschland«, erzählt Melanie Heine. Sie ist überzeugt, dass das Modell schon bald

Schule machen wird, da es günstige Energie ohne bürokratische Hürden zu vielen Menschen bringt. Die Sonne ist schließlich für alle da. »Ein großer Vorteil ist, dass wir beim privaten Energy Sharing nicht den Umweg über die öffentlichen Netze gehen müssen: kein Papierkram, keine Preisvorgaben.« Ebenfalls wichtig: Ihren Energieanbieter können alle Beteiligten weiterhin frei wählen.

Installateur, Vermieter, Nutzer

Die stattliche PV-Anlage auf dem Dach des Wohnhauses in Obercastrop erzeugt rund 25.000 kW Strom im Jahr. Etwa 75 Prozent des gesamten Energiebedarfs werden damit abgedeckt. Übrigens ist kein Mieter zum Mitmachen verpflichtet. »Aber nachdem wir das Prinzip erklärt hatten, wollten alle dabei sein«, freuen sich Melanie Heine und Michael Lakenberg. Gerne fungieren die beiden auch als Ansprechpartner für externe Interessenten. »Am besten kommen Sie vorbei und besichtigen das System hier vor Ort. Wir können Sie mit unseren Erfahrungen in drei Rollen unterstützen: als Installateur, Vermieter und Nutzer.«

Lakis Solarworld

Michael Lakenberg
Bochumer Str. 37/43 · 44575 Castrop-Rauxel
Tel. 0 23 05 / 9 29 89 90 · www.lakis-solarworld.de
kontakt@lakis-solarworld.de

Erneuerbare Energien

Komplexes Thema – individuelle Lösungen

Repräsentative Umfragen zeigen: Eine große Mehrheit der Deutschen ist für mehr Klimaschutz. In der Praxis tun sich jedoch immer noch viele Hürden auf: Eignet sich die angepriesene Technologie auch für mich und mein Zuhause? Kann ich die Kosten stemmen? Wie werden die Energiepreise und gesetzlichen Vorgaben in fünf Jahren sein?



Ein starkes Team (v. li.): Marcel Klötting (Installateur- und Heizungsbaumeister) und Mirco Wiegand (angehender Installateur- und Heizungsbaumeister) mit Ingo Eick (Diplom-Ingenieur), Jolina Eick (Management Assistant), Beate Eick (Buchhaltung) und Lisa Eick (Management Assistant)

Einsparung hängt von verschiedenen Faktoren ab

»Mit solchen und ähnlichen Fragen werden wir inzwischen tagtäglich konfrontiert«, berichten Ingo und Beate Eick, Inhaber der Kuno Eick GmbH in Castrop-Rauxel. Die gute Nachricht: »Der

Nutzen klimaneutraler Technologien überwiegt auch in Zeiten von Preisschwankungen und unklaren Gesetzeslagen.« Ein Pauschalrezept gebe es aber nicht. »Wie genau man seinen ökologischen Fußabdruck am besten verringert und Energiekosten spart, hängt von verschiedenen Faktoren ab, die man sich einzeln anschauen muss.« Einen ersten Überblick über die vielfältigen Möglichkeiten sowie die Chance zum Austausch mit Fachleuten erhalten Interessierte bei der Hausmesse der Kuno Eick GmbH am 23. und 24. Mai.

Hausmesse mit Foodtruck und Hüpfburg

Für ein ganzes Wochenende öffnet der Zweitstandort des Familienunternehmens an der Klöcknerstraße seine Pforten. »Die Messe ist offen für alle, die sich für Themen wie Photovoltaik, Wärmepumpe oder Sanitär interessieren und einen Blick hinter die Kulissen werfen möchte«, verraten die Schwestern Lisa und Jolina Eick. »Insbesondere laden wir unsere privaten Endkunden herzlich ein.« Infotrucks großer Heizungshersteller wie Viessmann oder Vaillant werden an beiden Tagen ebenso vor Ort sein wie Vertreter der Firmen Holzbau Bernd Leipelt, Theo Milte Bedachungs GmbH und Bauunternehmung Scholz. Außerdem wird ein BAFAGelisteter Energieberater Rede und Antwort stehen. Neben den eher technischen Schwerpunkten können die Gäste aber auch ihrem Traum vom neuen Badezimmer ein Stückchen näherkommen und sich in der Fliesenausstellung inspirieren lassen. Ein Kinderprogramm mit Hüpfburg sorgt dafür, dass auch kleine Gäste auf ihre Kosten kommen. Essen und Trinken wird von einem Foodtruck bereitgestellt.



**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



Leon Kaup begrüßt die Kundschaft.

330.000 Kilowattstunden Ökostrom im Jahr

In Sachen erneuerbare Energien ist die in Ickern ansässige Kuno Eick GmbH seit vielen Jahren Vorreiter. Sechs firmeneigene Photovoltaikanlagen produzieren rund 330.000 Kilowattstunden Ökostrom im Jahr. Die gewonnene Sonnenenergie dient zur Bespeisung zweier Luft-Wasser-Wärmepumpen, mit denen Gebäudeheizung und Klimaanlage betrieben werden. Darüber hinaus fließt der grüne Strom in die 16 betriebseigenen E-Ladesäulen. »Unsere Außendienstler sind nun schon seit fast zehn Jahren elektrisch unterwegs«, erzählt Beate Eick. »Aktuell haben wir sechs voll-elektrische und drei hybride Fahrzeuge im Einsatz.«

Gute Ansätze auch beim Altbau

Ob Elektromobilität oder PV-Anlage – eine Frage bleibt: Ist die Investition für mich als Privatperson sinnvoll? »Es sind schöne und richtige Ideen, die wir weiterverfolgen sollten, selbst wenn es bei der Umsetzung noch Einschränkungen gibt«, sagt Diplom-Ingenieur Ingo Eick. Beispiel Altbau: »Wärmepumpen funktionieren auch dort, sie sind dann nur nicht ganz so wirtschaftlich. Sie können aber auch in Kombination als Hybridanlage laufen.« Eine neue Gasheizung sei in jedem Fall effizienter als eine alte. »Hinzu kommt, dass neue Geräte schon für eine spätere Umrüstung auf Wasserstoff zugeschnitten sind«, ergänzt Lisa Eick. Wer Fenster, Dach, Kellerdecke oder Fassade seines Altbaus erneuert, kann sein Einsparpotenzial weiter verbessern. Und was ist mit einem denkmalgeschützten Haus, das nicht neu gedämmt werden kann? »Es wird immer mehr verbrauchen als ein Neubau«, so Ingo Eick. »Aber auch hier haben wir zig Ansätze.«

Das komplexe Thema verlangt nach individuellen Lösungen. Die Meister Marko Lukic, Marcel Klötting oder Mirco Wiegand beantworten gerne alle Fragen im technischen Bereich. »Und natürlich erhalten Sie Infos auch auf unserer Hausmesse.«



© Foto: Stadtmagazin

Auf Wunsch übernimmt der Fachbetrieb komplette Badsanierungen, inklusive Fliesen, Malerarbeiten und Elektrik.

Kuno Eick GmbH
Sanitär, Heizung, Klima, Solar
 Friedrichstraße 33a · 44581 Castrop-Rauxel
 Tel. 0 23 05 / 97 29 00 · <https://kuno-eick.celseo.de>

Solar lohnt sich!

Kostenlose Online-Vortragsreihe rund um Solarenergie

Solarenergie ist in der Stromerzeugung nicht mehr wegzudenken. An sonnigen Tagen stieg der Anteil zweitweise über 90 % unseres Strombedarfs. Vor der eigenen Produktion und Nutzung von erneuerbaren Energien wie der Solarenergie sollten wir uns aber gut informieren über die verschiedenen Nutzungsformen, die Planungsschritte einer Anlagen- und Geräteinstallation bis hin zum Anlagenbetrieb. Das schützt vor unseriösen Angeboten und gibt Sicherheit beim geplanten Energiewechsel. Hier steht die Stadt Castrop-Rauxel mit hilfreicher Beratung und Online-Vorträgen zur Seite.



© Foto: gerhardt.12 auf Pixabay

Allein in den letzten drei Jahren wurden fast 3.500 BürgerInnen zu verschiedenen Photovoltaik-Themen kostenlos und neutral informiert. Mit der Unterstützung von 35 Städten und Gemeinden können auch in diesem Jahr neue Termine angeboten werden, organisiert durch den Regionalverband Ruhr und Referenten von der Verbraucherzentrale NRW. Die Vortragsreihe richtet sich sowohl an GebäudeeigentümerInnen als auch an BewohnerInnen von Mehrfamilienhäusern. Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Fragen aus dem Teilnehmerkreis sind ausdrücklich erwünscht.

Die Termine der Online-Vorträge (jeweils 18–20 Uhr) im Überblick:

- 26. März: Sonnenstrom vom Dach – Photovoltaik Dachanlagen
- 2. April: Photovoltaik-Anlagen mieten oder kaufen?
- 9. April: Sonnenstrom vom Balkon – Steckersolargeräte
- 16. April: Photovoltaik auf Mehrfamilienhäusern

Die Online-Vorträge finden über die Videokonferenz-Plattform Zoom statt. Man benötigt lediglich ein Endgerät wie PC, Laptop oder Tablet sowie einen Internetzugang. Um die Zugangsdaten zum Vortrag zu erhalten, ist eine vorherige Anmeldung erforderlich unter www.solarmetropole.ruhr/veranstaltungen.

Dort erhalten Interessierte auch weitere Informationen und können mit dem regionalen Solardachkataster schon jetzt herausfinden, ob sich ihr Gebäude für Solarenergie eignet.



© Foto: MeMosz - stock.adobe.com

Der Maulwurf

Baumeister der Unterwelt

Kinder lieben ihn, Gartenbesitzer stehen mit ihm auf Kriegsfuß: Der Maulwurf (*Talpa europaea*) hat einen zwiespältigen Ruf. Mit seinem niedlichen Rüsselnäschen und den schwarzen Knopfaugen ist er in Plüschform ein beliebter Mitbewohner in vielen Kinderzimmern. Im Garten wird er dagegen weniger gern gesehen. Zwar bekommt man ihn ohnehin nur selten persönlich zu Gesicht. Seine Hügel sind den Freundinnen und Freunden der gepflegten Natur jedoch ein Dorn im Auge. In der Vergangenheit rückte man ihm daher mit Giften und Fallen zu Leibe. Dabei ist der Maulwurf ein bemerkenswertes Geschöpf, das eine wichtige Rolle im Ökosystem spielt.

Nicht so putzig, wie er aussieht: Herr Grabowski ist ein eigensinniger Zeitgenosse.

Wie kleine Bagger

Mit ihrem walzenförmigen Körper und dem glatten, samtigen Pelz sind Maulwürfe perfekt an ihre unterirdische Lebensweise angepasst. Wie kleine Bagger buddeln sie sich durch das Erdreich. Bei einem Gewicht von gerade einmal 100 Gramm müssen sie dabei enorme Kräfte aufwenden. Zu diesem Zweck hat die Natur sie mit beeindruckenden Schultermuskeln ausgestattet, die 55 Prozent ihrer gesamten Muskulatur ausmachen. Darüber hinaus verfügen die kleinen Baumeister über eine einzigartige Gelenkverbindung, die eine bessere Kraftübertragung von den Oberarmen auf die großen, schaufelartigen Hände ermöglicht. Diese spezielle Anatomie erlaubt es ihnen, Erdmassen vom 20-fachen des eigenen Körpergewichts zu bewegen und Gänge zu graben, die sich über eine Fläche von 3.000 qm und mehr erstrecken können.

Blind wie ein Maulwurf?

Maulwurfstollen sind kunstfertige Bauwerke mit Jagdwegen, Vorratsräumen und Schlafkammern. Oft werden die weit verzweigten Systeme über Generationen hinweg weitervererbt. Der Spruch ›blind wie ein Maulwurf‹ ist übrigens irreführend. Es stimmt zwar: Wäre der Maulwurf ein Mensch, würde er wohl tatsächlich eine sehr starke Brille mit dicken Gläsern tragen. In der Dunkelheit unter der Erde herrschen jedoch ganz andere Bedingungen. Hier helfen ihm die feinen Tasthaare, das ausgezeichnete Gehör und die empfindliche Nase, um sich in seinem Revier zu orientieren, Beute aufzuspüren und leiseste Erschütterungen wahrzunehmen. Doch von Augen und Nase zurück zum Maul: Der Name der Tiere hat mit Mund oder Schnäuzchen interessanterweise so gar nicht zu tun. Vielmehr hat die Bezeichnung ihren Ursprung im mittelhochdeutschen ›moltwërf‹, wobei das ›molt‹ (ursprünglich ›mü‹) so viel wie Haufen bedeutete, mit denen die Tiere ›werfen‹. Tja, diese Haufen, sprich die ›Müllhaufen‹, gibt es sprachlich auch noch bei uns. Wir möchten uns aber jetzt weiter den flotten Vierbeinern widmen.

Ein gnadenloser Gourmet

Maulwürfe sind nicht nur talentierte Tiefbauer, sondern auch unersättliche Jäger. Sie verspeisen quasi alles, was ihnen in die Quere kommt – von Regenwürmern über Insektenlarven, Spinnen und Käfern bis hin zu Molchen. Der gesunde Appetit des fleißigen Bergarbeiters kommt nicht von ungefähr: Während er sein kräf-

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

INSEKTENSCHUTZ NEHER

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



© Foto: Pixabay/Meinestampe

Hier wird der Boden gut belüftet.

tezehrendes Tagewerk verrichtet, läuft sein Stoffwechsel auf Hochtouren. Er hat daher ständig Kohldampf und verzehrt täglich Nahrung in der Menge seines eigenen Körpergewichts. Um für den Winter vorzusorgen, wendet der Maulwurf eine ebenso kluge wie gnadenlose Taktik an: Erbeutete Würmer werden durch einen gezielten Biss in den Kopf bewegungsunfähig gemacht und als Lebendfutter in der ›Vorratskammer‹ eingelagert.

Schicht im Schacht

Vielleicht haben Sie es sich schon gedacht: die flauschigen Vielfraße sind nicht ganz so putzig, wie sie aussehen. Tatsächlich handelt es sich um echte Einzelgänger, die ihr Revier vehement verteidigen und schnell grantig werden, wenn man ihnen zu nahe kommt. Begegnungen mit Menschen meidet der Maulwurf ebenso wie Kontakte mit Artgenossen – es sei denn, dass er verliebt um ein Weibchen buhlt. Nach dem Fortpflanzungsakt ist dann aber auch schnell wieder Schicht im Schacht, und der überzeugte Single zieht seiner Wege.

Wertvoller Gartenhelfer

Obwohl sie von Hobbygärtnern oft als Ärgernis empfunden werden, sind Maulwurfshügel ein Zeichen wertvoller Gartenarbeit: Der Maulwurf sorgt für einen gut durchlüfteten Boden, vertilgt

Gartenschädlinge wie Schnecken und Käferlarven und vertreibt Wühlmäuse. Wenn Sie also demnächst einmal wieder vulkanförmige Erdhaufen auf Ihrem Rasen entdecken, halten Sie inne und überlegen Sie gut, ob es unbedingt nötig ist, den ulkigen Winzling mit den starken Schaufeln des Grundstücks zu verweisen. Der Lebensraum des Maulwurfs schrumpft ohnehin immer weiter in sich zusammen, und Herr Grabowski könnte Ihnen noch nützlich sein. Die nächste Schneckenplage kommt bestimmt – und dann werden Sie froh sein über diesen eigensinnigen Gast.

Maulwurf vertreiben? Wenn – dann richtig!

Nichts desto trotz möchten sich viele Menschen von Maulwürfen den Garten auf keinen Fall verunstalten lassen. Aber Achtung: Die naturwichtigen Insektenfresser genießen Artenschutz und dürfen nicht direkt angegriffen, geschweige denn getötet werden. Möchten Sie Ihre Wiese aber dennoch maulwurffrei gestalten, gibt es allerdings einige tier- und umweltfreundliche Optionen. So

mögen die unterirdischen Krabbler aufgrund ihrer gut ausgeprägten Sinnesorgane keine ›fiesen‹ Geräusche und Gerüche. Dies können wir uns bei ihrer Vertreibung zunutze machen und saure Milch, Essigessenz, Knoblauch oder Brennnesseln als Vergrämungsmittel nutzen und diese gleichmäßig auf das Gangsystem der Tiere verteilen. Hilfreich soll auch Alkohol sein: Einfach in Spiritus getränkte alte Lappen oder das leere Schnapsfläschchen selbst mit der Öffnung nach unten in die Hügel stecken. Adieu! Ein weiterer essenzieller Vertreibungsmodus sind Schallwellen, die beispielsweise durch an einem Metallständer aufgehängte alte Löffel verursacht werden. Auch häufiges Rasenmähen hält den Maulwurf während der Wiesen-Saison davon ab, den grünen Teppich zu verwüsten. Dies gilt ebenfalls für den Einsatz von ›Ultraschall-Maulwurfsschrecken‹: Die eigens für diesen Zweck erschaffenen Geräte arbeiten umweltschonend ohne den Einsatz von Chemikalien oder Giften und bieten eine sichere Option für Kinder und Pflanzen. Doch Vorsicht: Auch andere Tiere wie Hündchen und Kätzchen können die Schallwellen wahrnehmen und meiden dann den Garten. Zudem gewöhnen sich so einige Maulwürfe an die Schallwellen, was die Effektivität einschränkt. Tipp: Lassen Sie sich beim Kauf eines solchen Schallgerätes auf jeden Fall hinsichtlich wirksamer und energieschonender Nutzung vom Fachhandel gut informieren!

pl

FLIESENVERLEGUNG

Theo Wunderlich

Altbausanierung, Reparatur, Neubau, 3D Planung

Wir verwirklichen Ihr Wunschbad!

Von der Neuplanung über die Demontage des alten Badezimmers bis zur Anbringung der Beleuchtung und Accessoires sind Sie bei uns in den besten Händen.

!!! Eröffnung Ausstellung Castrop-Rauxel · 28. März ab 11 Uhr !!!
Besuchen Sie uns und lernen uns kennen. Wir freuen uns auf Sie!



Fliesenverlegung Theo Wunderlich · Ausstellung Castrop-Rauxel · Gaswerkstr. 19 · 44575 Castrop-Rauxel
Termine für die Ausstellung freitags von 10–17 Uhr und nach telefonischer Absprache
Tel. 0172 / 28 23 189 · Theodor.Wunderlich@web.de · Fliesenverlegung-wunderlich.de

Schwerbehindertenrecht – Ihre Rechte und wie Sie sie durchsetzen

Ratgeberbeitrag von Rechtsanwalt Matthias Flesch, LL.M., Fachanwalt für Arbeitsrecht

Menschen mit Schwerbehinderung genießen in Deutschland besondere Rechte und Schutzmechanismen, die ihre Teilhabe am Arbeitsleben und ihre soziale Absicherung gewährleisten sollen. Doch die Durchsetzung dieser Rechte gestaltet sich oft schwierig. In diesem Artikel erfahren Sie, welche Ansprüche Ihnen zustehen, wie der Grad der Behinderung (GdB) berechnet wird und warum sich anwaltliche Unterstützung häufig lohnt.

Welche Vorteile bietet der Schwerbehindertenstatus?

Ein anerkannter Schwerbehindertenstatus bringt zahlreiche rechtliche Privilegien mit sich:

1. Kündigungsschutz: Schwerbehinderte Arbeitnehmer genießen einen besonderen Kündigungsschutz. Eine Kündigung ist nur mit Zustimmung des Inklusionsamts Arbeit (vormals Integrationsamt) möglich, das prüft, ob die Kündigung im Zusammenhang mit der Behinderung steht. Dies gibt Betroffenen Sicherheit und schützt vor willkürlichen und vorzeitigen Entlassungen.
2. Anspruch auf leidensgerechte Beschäftigung: Arbeitgeber sind verpflichtet, Arbeitsplätze soweit wie möglich so zu gestalten, dass sie den Fähigkeiten und Einschränkungen des Schwerbehinderten gerecht werden. Dazu gehören nicht nur technische Hilfen, sondern in vielen Fällen auch ein Anspruch auf Umsetzung auf einen anderen Arbeitsplatz.

3. Vorzeitige Altersrente: Schwerbehinderte Menschen haben die Möglichkeit, vorzeitig in Rente zu gehen – und das mit vergleichsweise geringeren Abschlägen. Die Altersgrenze liegt dabei je nach Geburtsjahr deutlich unter der regulären Altersgrenze.

4. Zusatzurlaub: Schwerbehinderte Arbeitnehmer haben einen Anspruch auf eine Woche zusätzlichen Urlaub jedes Jahr.

5. Steuervorteile: Über einen Behinderten-Pauschbetrag können Betroffene steuerliche Erleichterungen geltend machen, ohne Einzelbelege einreichen zu müssen. Die Höhe des Pauschbetrags richtet sich nach dem Grad der Behinderung.

Wann gilt man als schwerbehindert?

Menschen gelten als schwerbehindert, wenn bei ihnen ein GdB von mindestens 50 v.H. durch die Versorgungsverwaltung festgestellt wurde. Der GdB wird durch die Versorgungsverwaltung festgelegt. Für

Castrop-Rauxel ist dies der Kreis Recklinghausen. Bereits ab einem GdB von 30 v.H. kann ein Antrag auf Gleichstellung gestellt werden, um zumindest einen erweiterten Kündigungsschutz und auch einen Anspruch auf leidensgerechte Beschäftigung zu erlangen.

Wie wird der Grad der Behinderung gebildet?

Der GdB bemisst sich dabei nach der Schwere der Gesundheitsbeeinträchtigung. Die Berechnung des GdB erfolgt auf Grundlage ärztlicher Befundberichte und Gutachten nach den Regelungen in der Anlage zur Versorgungsmedizin-Verordnung. Dort ist – vereinfacht gesagt – für jede Erkrankung geregelt, welchen GdB sie rechtfertigt. Der Gesamt-GdB wird dann aber nicht etwa durch Addition ermittelt, sondern man muss vielmehr ausgehend vom höchsten Einzelwert in einer Gesamtschau prüfen, inwieweit die Teilhabe am Leben beeinträchtigt ist. Dabei werden Einzel-GdB's von unter 20 v.H. überhaupt



**MIT
IMPLANTATEN
ZU MEHR
LEBENSFREUDE**

**ZAHN
ZENTRUM+
HERNE.**
DRES. SZOSTAK

**JETZT TERMIN
VEREINBAREN**
02323 393 00



DEIN LÄCHELN • UNSERE LEIDENSCHAFT implantate-herne.de



nicht berücksichtigt und auch nicht jeder höhere GdB führt automatisch zu einer Erhöhung. Erhalten Sie etwa für Ihre Wirbelsäulenerkrankung einen GdB von 30 v.H. und für Ihr Knieleiden einen weiteren GdB von 20 v.H., so reicht dies leider nicht aus, um die Schwerbehinderung zu erlangen. In einem solchen Fall beträgt der Gesamt-GdB im günstigsten Fall 40 v.H. und häufig sogar nur 30 v.H.

Eine häufige Herausforderung für Betroffene ist die fehlende Transparenz bei der GdB-Festsetzung: Aus den Bescheiden des Kreises Recklinghausen geht nämlich in der Regel leider nicht hervor, wie die Bewertung zustande kam und von welchen Einzelwerten der Kreis ausgeht.

Warum sich Widerspruch und anwaltliche Unterstützung lohnen

Wenn der Antrag auf Feststellung der Schwerbehinderung abgelehnt wird oder

der GdB niedriger ausfällt als erwartet, sollten Betroffene die Entscheidung nicht einfach hinnehmen. Eine anwaltliche Beratung ist besonders sinnvoll, um die Erfolgsaussichten eines Widerspruchs oder einer Klage abzuwägen. Im Regelfall zeigt sich erst durch Akteneinsicht, ob die Entscheidung korrekt war oder nicht.

Hierbei unterstützt Sie Kanzlei Potthoff-Kowol & Frankhof in Castrop-Rauxel. Mit umfassender Expertise im Schwerbehindertenrecht und einem tiefen Verständnis für die arbeits- und sozialversicherungsrechtlichen Aspekte prüfen wir Ihren Bescheid und entwickeln eine individuelle Strategie, um Ihre Rechte durchzusetzen. Unser Tipp: Vor Akteneinsicht können wir Ihnen im Schwerbehindertenrecht zumeist keine seriöse Auskunft erteilen. Die Mandatsannahme ist daher oft auch telefonisch möglich und wir setzen uns zusammen, wenn wir die Verwaltungsakte haben.

Beratung nach Maß – Welche Ziele möchten Sie erreichen?

Eine erfolgreiche Beratung hängt stets davon ab, welches Ziel Sie verfolgen:

- Möchten Sie Ihren Kündigungsschutz sichern oder durchsetzen?
- Geht es um die Anerkennung eines höheren GdB und damit um steuerliche Vorteile oder die vorzeitige Altersrente?
- Brauchen Sie Unterstützung bei der Durchsetzung einer leidensgerechten Beschäftigung?

Je nach Zielsetzung entwickeln wir eine maßgeschneiderte Lösung, die Ihre arbeits- und sozialversicherungsrechtlichen Ansprüche optimal berücksichtigt. Dabei profitieren Sie von einer ganzheitlichen Beratung, die sowohl Ihre berufliche Situation als auch die finanziellen Aspekte in den Blick nimmt.

Fazit: Lassen Sie sich Ihre Rechte nicht nehmen!

Ob bei Konflikten mit dem Arbeitgeber oder im Streit mit der Versorgungsverwaltung – wer seine Rechte kennt, kann gezielt handeln. Wir unterstützen Sie dabei, Ihre Ansprüche als schwerbehinderter Mensch konsequent durchzusetzen. Als Ansprechpartner für das Schwerbehindertenrecht steht Ihnen Rechtsanwalt Matthias Flesch, LL.M., in unserem Hause gerne zur Verfügung.

Sozietät Potthoff-Kowol & Frankhof Rechtsanwälte · Fachanwälte für Arbeitsrecht · Notar

Erinstr. 13 · 44575 Castrop-Rauxel
Tel. 0 23 05 / 96 87-19 · www.pkf-online.de



Endlich gibt es die kleinsten Im-Ohr-Hörgeräte

auch mit Akku-Technik – jetzt unverbindlich zu Hause testen!

Hörakustikmeisterin Beate Foppmann (li.) und Hörakustikerin Tanja Becker freuen sich auf Ihren Besuch!

Die Highlights:

- kaum sichtbar
- 4 Komfortprogramme
- mit dem Smartphone einstellbar
- mit Akku-Technik

SOFORT Termin sichern:



0 23 05 – 99 83 836



0 15 56 – 02 34 836



Tip: Wartung und Einstellung von Hörgeräten, auch wenn diese nicht bei uns gekauft wurden



Wir hören zu - damit Sie verstehen!

Ickerner Straße 54 · 44581 CASTROP-RAUXEL
Mo.-Fr. 9.00-13.00 Uhr und 14.00-18.00 Uhr
www.ickern-hoert.de

»Ich habe mich in diese Arbeit verliebt«

Dr. Michael Grüner ist neuer Chefarzt der Klinik für Allgemeine Innere Medizin, Kardiologie und Intensivmedizin im EvK

Das neue Jahr startet für Dr. Michael Grüner ganz so, wie er es sich gewünscht hat. Dreimal war er leitender Oberarzt – in Mülheim, Oberhausen und Gladbeck. Jahre, die der Kardiologe beileibe nicht missen möchte; Jahre, in denen er selbst viele Oberärzte ausgebildet hat. »Doch jetzt war es endlich einmal an der Zeit, eine neue Position zu übernehmen«, sagt er.

Seit Januar ist Dr. Michael Grüner Chefarzt der Klinik für Allgemeine Innere Medizin, Kardiologie und Intensivmedizin am Evangelischen Krankenhaus in Castrop-Rauxel. Die Ev. Krankenhausgemeinschaft Herne | Castrop-Rauxel freut sich sehr über den personellen Zugewinn aus dem westlichen Ruhrgebiet und heißt ihren neuen Chefarzt herzlich willkommen.

Eigentlich wollte Dr. Michael Grüner ein anderes medizinisches Feld bearbeiten, doch was dann kam, war wohl Schicksal: »Die Kardiologen haben mich einfach überredet«, sagt er und lacht. »Ich habe mich in diese Arbeit verliebt und bin dabei geblieben.« Wobei »es überzeugt« wohl eher trifft, wenn man den 52-Jährigen über seinen medizinischen Bereich sprechen hört. »Das Knifflige, das Pingelige, die Tatsache, dass man dabei immer ruhig bleiben muss und den Erfolg auch sofort sieht, das ist es, was mich so sehr fasziniert«, so Dr. Grüner. Ob Pingeligkeit ein Merkmal eines jeden Kardiologen sei? »Man muss schon sehr präzise ein – ansonsten wird es nichts«, resümiert er kurz und treffend. Vor allem reizt den Internisten und Intensivmediziner an der neuen Stelle am EvK Castrop-Rauxel das breite Spektrum in den Bereichen Innere Medizin, Kardiologie sowie Intensivmedizin. »Es ist ein Feld mit viel Verantwortung, eine Herausforderung, auf die ich mich sehr freue.«

»Herz, Hirn und die Onkologie – das sind die drei Bereiche in der Medizin, die alle Patientinnen und Patienten am meisten beschäftigen«, weiß Dr. Grüner. Dabei sei es vor allem in der Kardiologie

besonders wichtig, so rasch wie möglich zu agieren. Die größten Errungenschaften habe die Kardiologie in den letzten Jahren bei der Behandlung des Herzinfarkts mit den Stents und der Aortenklappenfehler mit den verschiedenen TAVI-Systemen erreicht. Das Einsetzen der Stents gehört längst zu den Routineeingriffen in der Kardiologie. Das TAVI (Transkatheter-Aortenklappenimplantation) dagegen ist ein minimalinvasives Verfahren zur Behandlung der Aortenklappenstenose. Dabei wird die neue Aortenklappe schonend und risikoarm über einen Katheter eingesetzt. Dieses Verfahren wird in der Regel bei Patientinnen und Patienten angewendet, die aufgrund eines erhöhten Risikos für Komplikationen nicht für eine Operation am offenen Herzen infrage kommen. »Diese Methode ist ein wahres Wunderwerk«, betont der Internist.



Dr. Michael Grüner ist seit Januar neuer Chefarzt der Klinik für Allgemeine Innere Medizin, Kardiologie und Intensivmedizin am Evangelischen Krankenhaus in Castrop-Rauxel.

© Foto: EvK Castrop-Rauxel

Doch bei allen Wundern der Technik plädiert der Kardiologe vehement für die einfachen wie lebensrettenden Maßnahmen der Ersten Hilfe. Auch als Laie solle jeder im Notfall bis zum Eintreffen des Notarztes umgehend mit dem Reanimierungsprozess eines Patienten beginnen. Dr. Grüner mahnt: »Jede Sekunde zählt und kann über Leben und Sterben entscheiden.«

»Das kardiologische Arbeiten ist nun mal sehr schnell und meist von Notfällen geprägt, da sind sofortige Entscheidungen absolut notwendig«, betont er. Ein Grund mehr, warum er es privat eher etwas ruhiger angehen lässt. In seiner Freizeit setzt er sich gerne auf sein Rad und schaltet dabei ein paar Gänge runter. Vielleicht auch dann, wenn er demnächst von seinem neuen Wohnort Gelsenkirchen zum EvK Castrop-Rauxel fährt. Denn das beruhigt nicht nur den Geist, sondern stärkt auch das Herz.



**Evangelisches Krankenhaus
Castrop-Rauxel**

Grutholzallee 21 · 44577 Castrop-Rauxel

02305.102-0


EvK Castrop-Rauxel



EvK Castrop-Rauxel
Klinik für Allgemeine Innere Medizin,
Kardiologie und Intensivmedizin
Chefarzt Dr. Michael Grüner
Tel. 0 23 02 / 102-22 61

Zittern beim Zahnarzt?

Zahnzentrum Herne macht ›Angsthasen‹ Mut

Zitteranfälle, Schweißausbrüche, weiche Knie: Viele Menschen fürchten den Besuch beim Zahnarzt – allen voran die Autorin dieses Artikels. Dabei ist die Angst vor dem, was sein könnte, oft schlimmer als die Behandlung selbst. Theoretisch wissen wir das. Praktisch hilft es uns aber auch nicht weiter. Zum Glück gibt es das Zahnzentrum Herne: Die Praxis an der Grenze zu Castrop-Rauxel macht ›Angsthasen‹ Mut.

»Negative Gefühle beim Zahnarzt sind vielleicht nicht rational, aber sie sind dennoch real, darauf müssen wir uns einstellen«, sagen Dr. Guido Szostak und Dr. Caroline Szostak. Beide sind nicht nur versierte ZahnmedizinerInnen, sondern auch erfahrene ›Angst-Coaches‹, die sich seit rund zwanzig Jahren mit dem Thema beschäftigen. »Den meisten Patientinnen und Patienten ist völlig klar, dass das Bohren etc. mit örtlicher Betäubung eigentlich nicht wehtun kann. Die Befürchtung ist trotzdem da. Das hat viel mit Kontrollverlust zu tun. Eine sanfte, einfühlsame Behandlung mit guter Aufklärung durch die Ärzte und das Praxisteam kann hier Wunder wirken.«

Über Abfolgen genau informiert zu sein, nimmt Betroffenen bereits einen Großteil ihrer Ängste. Egal ob es darum geht, verschiedene Möglichkeiten im Vorfeld auszuloten oder die anstehenden Schritte in Ruhe zu erklären: »Wir begegnen Ihnen auf Augenhöhe, mit einfachen Worten, ohne Fachchinesisch«, verspricht Dr. Guido Szostak.

Wer die Spritze scheut, kann eine schmerzfreie, computergesteuerte ›Spezialbetäubung‹ erhalten. »Unsere Erfahrungen in der Praxis und die Reaktionen unserer Patienten auf den Online-Bewertungsportalen zeigen, dass eine angstfreie Behandlung für nahezu jeden erreichbar ist«, so der Experte. »Selbst wenn der Gang zuerst große Überwindung kostet: Je regelmäßiger Sie bei uns vorbeischaun und die Prophylaxe-Termine wahrnehmen, desto leichter wird es.« Was die Autorin dieses Artikels aus vollstem Herzen bestätigen kann!



Dres. Caroline & Guido Szostak: »Angsthasen lieben und finden uns ...«

© Foto: Zahnzentrum Herne

Zahnzentrum Herne
Gemeinschaftspraxis Dres. Caroline & Guido Szostak
 Castroper Str. 387 · 44627 Herne · Tel. 0 23 23 / 3 93 00
 www.dr-szostak.de · www.angsthasen-beim-zahnarzt.de

PODOLOGIE OBERCASTROP



Praxisverbund
Nicole Buschmann

Bochumer Str. 67
 44575 Castrop-Rauxel

Tel. 02305 · 704 5501

**Willkommen in
 einem Haus voller
 Möglichkeiten.**



Josefshaus
Castrop-Rauxel
 Pflege + Wohnen

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

Zu unserem Angebot gehören:

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

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

Ansprechpartnerin:
 Claudia Kunert-Özbag
 (Leitung)

Wir freuen uns Sie kennenzulernen.

www.vka-pb.de

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

Mythos oder Tatsache?

Schlafstörungen bei Vollmond

»Der Mond steht voll und reitet hoch; flutet die stillen Felder mit Licht. Die Lüfte, die am Sommerhimmel schweben, schlafen heute Nacht alle.«

William Cullen Bryant, US-amerikanischer Dichter und Journalist (1794–1878)



© Foto: jalkapan - stock.adobe.com

Tja, die Lüfte schlummern, aber wie schaut es mit uns bei leuchtender Luna aus? Die Sensiblen unter uns kennen das Problem: Man wälzt sich rastlos von einer Seite auf die andere, während das Licht des Vollmonds laternenhell durchs Fenster scheint. An Schlaf ist in solchen Nächten kaum zu denken.

Deutschlandweit stehen Millionen Menschen mit dem Sandmännchen auf Kriegsfuß. Aber liegt das wirklich an den Mondphasen oder bilden wir uns das nur ein? Die meisten Betroffenen sind sich einig: Warum sollte die Gravitation des Erdtrabanten, die immerhin für Ebbe und Flut verantwortlich ist, nicht auch unseren Schlaf beeinflussen? Andere hingegen halten die Vorstellung für einen Mythos. Wer hat Recht?

Jüngere Studien deuten durchaus darauf hin, dass der Mond unseren Schlummer stören kann. Mit seinen gigantischen Anziehungskräften hat dies aus wissenschaftlicher Sicht jedoch nichts zu tun. Denn diese wirken im Wechsel von Tag und Nacht – nicht monatlich. Eine mögliche Erklärung für den ›Vollmondeffekt‹ ist, dass das helle Licht die Bildung von Melatonin im menschlichen Körper hemmt. Das sogenannte ›Schlafhormon‹ regelt den Rhythmus zwischen Ruhe- und Wachphasen.

Scheint es nachts hell ins Zimmer, sinkt der Melatonin-Spiegel.

Falls Sie sich nun fragen, warum Sie trotz zugezogener Vorhänge bei Vollmond wach liegen, geht es Ihnen wie der Autorin dieses Artikels. Forschende verweisen vor diesem Zusammenhang gern auf die selbst erfüllende Prophezeiung: Etwas tritt ein, gerade weil man es erwartet. Mit anderen Worten: Unsere Psyche spielt uns einen Streich.

Natürlich können die Ursachen für die Insomnie aber auch ganz woanders liegen: Häufige Faktoren sind Stress, Bewegungsmangel, zu spätes schweres Essen, koffeinhaltige Getränke und Alkoholkonsum. Die gute Nachricht: Diese Faktoren lassen sich leichter ausschalten als das Licht des Vollmondes.

Mondkalender 2025

An folgenden Tagen und/oder Nächten flasht uns dieses Jahr der Vollmond:

So. 13. April · 02.22 Uhr
Mo. 12. Mai · 18.55 Uhr
Mi. 11. Juni · 09.43 Uhr
Do. 10. Juli · 22.36 Uhr
Sa. 9. August · 09.55 Uhr
So. 7. September · 20.08 Uhr
Di. 7. Oktober · 05.47 Uhr
Mi. 5. November · 14.19 Uhr
Fr. 5. Dezember · 00.14 Uhr

Eisriese und Blütenbär

Jule Springwald erzählt

»Was piepst denn da so unerträglich?« denkt der Eisriese. Er liebt die Stille und beginnt darum schon im Herbst damit, die Welt abzukühlen, damit die Lebewesen, die mehr Wärme brauchen, sich auf die Kälte des Winters vorbereiten können. Wenn es dann endlich so richtig kalt ist, haben sich die ›Geräuschemacher‹, wie der Riese sie gerne nennt, in ihre Höhlen oder gar in wärmere Gefilde zurückgezogen, natürlich nicht ohne noch einmal so richtig Krach zu machen. Aber diese Abschiedsgeräusche findet er gar nicht so schlimm, denn danach beginnt die wunderbare Zeit der Stille.

Normalerweise weckt er, wenn er müde wird, den Blütenbären und zieht sich dann zum Sommerschlaf in den hohen Norden zurück. Der Blütenbär weckt dann die Pflanzen eine nach der anderen auf, zuerst die zarten weißen Schneeglöckchen, die mit ihrem hellen Gebimmel der Welt zeigen, dass der Frühling bald beginnen will. Die ersten zaghaft wärmenden Sonnenstrahlen kitzeln die nächsten Pflänzchen wach, und auch die ersten Vögel kehren zurück. Dieses Gepiepse und Geschnatter hört der Eisriese aber eigentlich schon nicht mehr.



Der Blütenbär ist auf jeden Fall angekommen! 🐻

Diesmal ist alles etwas anders, vielleicht wird der Eisriese langsam alt. Jedenfalls wird er das Gefühl nicht los, dass entweder er zu spät oder die Geräuschemacher zu früh sind. Dabei hat er den Blütenbären doch noch gar nicht geweckt. Die Schneeglöckchen beginnen zu verblühen, und Krokusse und Osterglocken blühen schon, obwohl auch der Winterjasmin noch viele frische Blüten trägt. Und dieses Gepiepse geht ihm ganz schön auf die Nerven. Warum machen die denn so einen Lärm? Er beschließt, sich das Ganze einmal aus der Nähe anzusehen. Dabei streift sein Atem über die feinen Krokusse, die sich vor lauter Kälte zusammenziehen und ganz schrumpelig aussehen. Oh, das hat er so nicht gewollt, denn eigentlich ist er doch ein guter Riese.

Da sieht er ein kleines Rotkehlchen mit einem Zweiglein im Schnabel vorbeiflattern und hält den Atem an, damit das Vögelchen nicht auch zusammenschrumpelt. Vorsichtig lugt er um die Ecke, hinter der es verschwunden ist, aber da kommt es schon wieder geflogen. Zack – weg ist es. Eigentlich ist der Eisriese nun sehr neugierig geworden, aber er ist auch schon ziemlich müde.

Da hört er plötzlich ein vertrautes Brummen, der Blütenbär ist angekommen und staunt, dass der Eisriese noch da ist. Aber da er ein gutmütiger Geselle ist, lädt er ihn noch auf einen Tee ein.

Dann spielen sie noch ein bisschen Tauziehen, wie sie es in der Zeit zwischen Winter und Frühling immer machen. Einmal gewinnt der Eisriese, dann legt sich Raureif auf den Boden, und alles ist wieder weiß. Dann wieder gewinnt der Blütenbär, und der Raureif verschwindet und die Welt wird bunter. Nach ein paar Runden verabschiedet sich der Eisriese: »Vielleicht komme ich in diesem Herbst mal etwas früher her, wenn ich rechtzeitig ausgeschlafen habe. Mach es gut, lieber Blütenbär.«



Ist der Eisriese überhaupt noch da?

Im Weggehen hört er, wie das Zwitschern und Piepsen immer lauter und fröhlicher wird. Frühling!



Steuererklärung 2024

Wir holen das optimale Ergebnis für Sie heraus.

VLH.

Termine auch Samstags

Dirk Hillebrand
Beratungsstellenleiter
Frohlinder Straße 44
44577 Castrop-Rauxel
dirk.hillebrand@vlh.de

☎ 02305 5319951

VLH
Vereinigte
Lohnsteuerhilfe e.V.
LOHNSTEUERHILFEVEREIN

www.vlh.de

Wir beraten Mitglieder im Rahmen von § 4 Nr. 11 StBerG.

Ran ans Gemüse!

Bei Drippes ist es nicht nur schön, sondern auch lecker!

»Gerade haben wir unser Frühlingsfest hinter uns gebracht«, erzählt uns Ulf Drippe von der Gärtnerei Drippe an der Herner Straße freudestrahlend, »und das war toll! Jede Menge Leute, die verzückt durch Duft und Farben, Formen und Ideen den Frühling gefühlt haben. Die mir auf den Spuren der Pflanzen gefolgt sind, die gerätselt und geklönt haben.«



Super lecker: die nachhaltig und umweltbewusst produzierte Kräuter- und Gemüsevielfalt.

**Frühling –
Vorsicht bunt!**

Jede Menge
Buntes für
das Erwachen
im Garten!



**Und jede
Menge Leckeres!**
Kräuter, Salate,
Kohlgemüse, Rauke,
Porree und vieles
mehr warten schon
darauf, Ihren
Gaumen zu
verzücken.

Gärtnerei DRIPPE

„Die Gärtnerei für das Besondere“

Herner Str. 150 · 44575 Castrop-Rauxel
Tel. (0 23 05) 2 26 54 · Fax (0 23 05) 4 32 62
www.gaertnerei-drippe.de · info@gaertnerei-drippe.de



© Foto: JerzyGórecki auf Pixabay

Und nicht nur die Großen hatten Spaß an der Freud, berichtet er: »Unglaublich viele Kinder waren dabei, die ausgelassen im Heubad trockenes Gras gesammelt haben, um es abends im Schlafzimmer zu verteilen, und Wissen heischend Rico Ziegenfuß auf der Rallye um die Welt gefolgt sind! Und die vor allem die Waffeln, die Wurst und die Treckerfahrt genossen haben.«

Genuss wird bei Gärtnerei Drippe schon immer großgeschrieben, dabei geht es längst nicht nur um die optischen ›Leckerbissen‹ der wunderhohen Blüten, erfahren wir von dem ambitionierten Gärtnermeister. »Wir sind halt mittlerweile (oder eigentlich schon seit Zeiten meines Opas) nicht nur schön, sondern auch lecker: Schon beim Frühlingsfest geht es los. Die ersten Kräuter und Salate der Firma Blu sind am Start – alles voll Bio und vegan! Kräuter aus Italien duften mit Primeln und Narzissen um die Wette. Und ab jetzt gibt es aus unseren Gewächshäusern alles, was das Gemüseherz und der Salatmagen begehren: Salate zum Schneiden, Pflücken und Köpfen; Kohlgemüse zum Blanchieren, Wickeln, Kochen und Pupsen! 🍌 Und natürlich auch noch abgefahrenes Zeug. Alles voll gesund!«



© Foto: Stadtmagazin

Bei der Vielfalt der Pflanzen geht allen Auge und Herz auf.

Sein Tipp: »Nach Ostern geht es dann mit den Gemüsen los, nach denen uns die Kunden schon im Januar fragen: Endlich können auch Tomaten, Paprika, Chilli, Gurken, Andenbeeren, Auberginen und viele andere Sommergemüse raus. Zumindestens wenn es mindestens 5 Grad plus nicht unterschreitet. Das heiß begehrte Strauchbasilikum scharrt dann natürlich auch schon mit den Wurzeln und möchte aus unseren Gewächshäusern in den Garten, um Auge, Nase, Zunge und Insekten zu verzücken. Also Leute: Auge, Nase und Mund auf und ran ans Gemüse!«

Gärtnerei Drippe

Herner Straße 150 · 44575 Castrop-Rauxel · Tel. 0 23 05 / 2 26 54
www.gaertnerei-drippe.de

Paradiesische Kugeln: Tomaten!

Spargel und Spinat, Broccoli und Bohnen ... Das so gesunde Gemüse ist glücklicherweise bei vielen von uns hoch begehrt und heißgeliebt. Wir widmen uns in dieser Ausgabe aber der Tomate, die laut unterschiedlicher Statistiken nach der Kartoffel den grandiosen Platz 2 auf der Liste der beliebtesten Gemüsesorten in Deutschland belegt. Und feststeht, dass nahezu jeder und jede ab und an das rote Kügelchen genießt – sei es als frischer Salat, tomatenmarkige Grundlage bei Spaghetti Bolognese oder krönender Dip auf Pommes in Form von Ketchup.



Gibt es nur rote Tomaten? Oh nein!

Roh, gekocht, gebraten ...

... geschmort, gepresst, getrocknet – die Tomate ist wohl mit das vielseitigste Gemüse überhaupt. Wobei es sich aus botanischer Sicht an sich um eine Frucht – also Obst – handelt. Nicht von ungefähr wird sie deshalb in anderen Ländern als Apfel bezeichnet: ›pomme d'amour‹ = Liebesapfel (Frankreich), Paradiesapfel/Paradeiser (Österreich) oder ›pomodoro‹ = goldener Apfel (Italien). Aber Moment einmal, Paradiesapfel? Heißt dies, dass Adam und Eva damals gar nicht in einen Apfel, sondern in eine Tomate gebissen haben? Hmmmmh ... Und auch der italienische goldene Apfel bringt uns ins Grübeln. Sind Tomaten nicht rot? Nein – nicht nur! Die Vielfältigkeit dieser Gemüsefrucht ist einfach enorm. Es gibt sie in Rot und Gelbgold, aber auch schwarz, grün, braun und weiß mit entsprechend stärkerer und zarterer Geschmacksintensität. Mittlerweile werden weltweit über 10.000 unterschiedlichste Sorten verzeichnet und verschmaust. Und auch die Größen variieren enorm von minimal bis gigantisch: Die bislang dickste bekannte Tomate kommt aus Amerika und wurde mit 3,5 kg gewogen.

Gesund oder giftig?

Der bei uns genutzte Name ›Tomate‹ entstammt interessanterweise dem aztekischen Wort ›xitomatl‹, das sich mit ›dickes Wasser‹ übersetzen lässt und die pralle Form der Frucht wiedergab. Dafür verantwortlich ist der starke Wasseranteil (95%), Kohlenhydrate und Kalorien der Beere sind hingegen verschwindend gering. Dafür enthält das gesunde Schmankehl wichtige verschiedene Vitamine (u. a. Vitamin A, C, und diverse B-Vitamine), sekundäre Pflanzenstoffe sowie Mineralstoffe wie Kalium. Das klingt

doch gesund, oder? Auf jeden Fall! Allerdings unterlag die tolle Knolle im Mittelalter dem Verdacht, Menschen vergiftet zu haben. Vor allem in England und Nordeuropa bestand dieses Misstrauen, denn in höheren gesellschaftlichen Kreisen starben tragischerweise viele Aristokraten nach dem Genuss von Tomaten. Die Schuld daran wurde der Frucht gegeben – zu Unrecht. Vielmehr kam es zu den mysteriösen Todesfällen durch das in adeligen Haushalten weitverbreitete bleihaltige Geschirr, auf dem die Früchte gelegen hatten. Der Kontakt zwischen Blei und säurehaltigen Nahrungsmitteln verursachte eine chemische Reaktion und führte beim Verzehr zu einer tödlichen Bleivergiftung.



Tomaten belegen Platz 2 der beliebtesten Gemüsesorten in Deutschland.

Treulose Tomate!?

Mörderisch sind Tomaten also definitiv nicht. Wie aber steht es mit ihrem Charakter? Sie kennen doch bestimmt die Redewendung ›treulose Tomate‹, oder? Gut, inzwischen wird diese Bezeichnung Gott sei Dank eher humorvoll genutzt, sie war aber lange Zeit ein ernst gemeintes, verächtliches Synonym für wortbrüchige und unzuverlässige Menschen. Auch hier müssen wir ein wenig zurückblicken, um die Erklärung dafür zu finden. Eine Ursache für die Redensart könnte der Tomatenanbau selbst sein, der ab dem Ende des 19. Jahrhunderts durch viele Fehlschläge gekennzeichnet war und daher als eine unsichere Sache galt. Wahrscheinlicher jedoch dürfte der Erste Weltkrieg als Ursprung der Redensart in Frage kommen. Das Königreich Italien, seit 1882 mit Deutschland und Österreich-Ungarn fest verbündet, trat nicht in den Ersten Weltkrieg ein und schlug sich 1915



Was hat es mit der treulosen Tomate auf sich?

auf die Seite der Alliierten. Daher galten die Italiener in Deutschland damals als wortbrüchig und unzuverlässig. Da der Tomatenanbau in Italien weit verbreitet war, sah man möglicherweise eine Analogie zwischen den treuebrüchigen, Tomaten essenden Italienern und den unzuverlässigen (weil noch nicht ohne Rückschläge kultivierbaren) Früchten. Glücklicherweise sind diese tragischen Zeiten längst Vergangenheit, denn Tomaten sollen bitte nicht mit Krieg und Missachtung anderer Menschen in Zusammenhang gebracht werden – auf keinen Fall!

Spaß an der Frucht

Allerdings gibt es doch noch eine weitere außergewöhnliche Nuance der legendären Frucht zu entdecken: das traditionelle Tomatenfest ›Tomatina‹ Ende August in Buñol (Spanien), bei dem



© Foto: La Tomatina 2010 - ifyidme - wikimedia

Auf dem spanischen Tomatenfest ›Tomatina‹ bewerfen sich jährlich 20.000 Menschen mit ca. 100.000 kg Tomaten.

Nicht zu warm – nicht zu kalt

Im Gegensatz zu Blattgemüse sind Tomaten nahezu zwei Wochen haltbar und verlieren dabei kaum wichtige Inhaltsstoffe. Allerdings sollten sie möglichst nicht im Kühlschrank aufbewahrt werden, weil sie bei zu kühler Umgebung deutlich an Geschmack, Textur und Haltbarkeit verlieren. Ein Grund dafür ist, dass bei Temperaturen unter 12 °C Geschmacksstoffe wie Isovaleraldehyd, 2-Methyl-1-butanol oder 3-Methyl-1-butanol nicht mehr gebildet werden. Optimal ist eine Lagerung bei 13 bis 18 °C und bei einer relativen Luftfeuchte von 80 bis 95 Prozent.

Tipp: Lagern Sie Tomaten möglichst immer getrennt von anderem Obst und Gemüse, denn sie scheiden peu à peu Ethen aus, das den Stoffwechsel benachbarter Äpfel oder Paprikaschoten beschleunigt, so dass diese schneller reifen und in der Folge auch schneller verderben.



© Foto: Guy - stock.adobe.com

sich einmal im Jahr ca. 20.000 Menschen mit rund 100.000 kg Tomaten bewerfen. Wie bitte? Das darf doch nicht wahr sein – ist es aber. Glücklicherweise geht es hierbei nicht um gewalttätigen Krawall, sondern die Tomatenschlacht wurde einfach zum Spaß erfunden, sie hat weder einen religiösen noch einen politischen Hintergrund. Vielmehr ist der wahrscheinlichste Ursprung eine nicht ernst gemeinte Auseinandersetzung zwischen Jugendgruppen während der lokalen Feierlichkeiten zu Ehren des Stadtpatrons Ende der 1940er-Jahre. Eine andere Legende besagt, dass Passanten damals einen Straßenmusiker mit Tomaten bewarfen und dieser prompt reagierte, indem er die Tomaten zurückwarf. Wie dem auch sei und was genau der Auslöser war – die ›Tomatina‹ hat sich in NullKommaNichts zu einem wesentlichen Gute-Laune-Bestandteil der Stadtfeier entwickelt. Zwar wurde die Gemüse-Schleuderei 1956 verboten, drei Jahre später nach Protesten aber wieder erlaubt, allerdings mit strengen Auflagen wie der Verpflichtung der anschließenden Straßenreinigung durch die Teilnehmer. Und 2004 schaffte es das außergewöhnliche Event sogar in das Guinness-Buch der Rekorde. Eine weitere wichtige und positive Nachricht: Es fallen definitiv keine gesunde Tomaten zum Opfer, stattdessen dürfen ausschließlich überreife Früchte verwendet werden.

Wir möchten jetzt aber unbedingt frische Tomaten zum Einsatz kommen lassen in einigen unserer Lieblingsrezepte. Schauen Sie mal, ob da nicht auch für Sie eine schöne paradiesische Variante dabei ist.



© Foto: Cosmic Dust - Stock.adobe.com

Tomaten-Mozzarella-Spieße (20 Stück)

- 250 g Kirschtomaten
- 200 g Mozzarella
- 25 Basilikumblätter
- 2 EL Olivenöl
- 2 TL Oregano
- 1 Prise Salz und frisch gemahlener Pfeffer
- 20 Holzspieße

Olivenöl, Oregano, Salz und Pfeffer gut verrühren. Den Mozzarella gut abtropfen lassen, daraus 20 kleine Kügelchen formen, diese in das Öl geben und damit marinieren. Die Tomaten und Basilikum-Blätter mit Wasser ›waschen‹ und vorsichtig abtrocknen. Nun die Holzspieße jeweils zweimal in der Reihenfolge Tomate · Basilikum · Mozzarella bestücken. Fertig ist das fantastische Fingerfood.



© Foto: Micaela - stock.adobe.com

Tomatensuppe (4 Portionen)

- 1 kg rote Tomaten
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 600 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Olivenöl
- 5 Blätter Basilikum
- 1 Zweig Thymian
- 1 Prise Salz und frisch gemahlener Pfeffer
- 100 ml süße Sahne oder Schmand

Das Öl in einem Topf erhitzen und darin die Zwiebel und Knoblauchzehe – geschält und feingehackt – glasig dünsten. Tomaten waschen, abtrocknen und vierteln und zusammen mit Thymian und Basilikum in den Topf geben. Mit der Brühe aufgießen und mit Salz und Pfeffer würzen. Alles nun ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen, im Anschluss mit einem Stabmixer pürieren und mit Sahne (oder Schmand) verrühren. Zu guter Letzt die Suppe in Tellern anrichten und mit einem kleinen Sahne- oder Schmandhäubchen sowie Basilikumblättchen garnieren.



© Foto: Haramis Kalfar - stock.adobe.com

Tomaten auf den Augen?

Diese humorvolle Redewendung ist Ihnen vermutlich auch bekannt. Seine Quelle hat der neckende Spruch vermutlich im Anfang des 20. Jahrhunderts. Eine Erklärung für seine Entstehung verbindet sich mit dem Einsatz der Verkehrsampel. Wenn ein Autofahrer trotz grüner Ampel nicht losfahren wollte, haben Verkehrspolizisten wohl oft gesagt, dass dieser ›Tomaten auf den Augen‹ habe. Damit wollten sie ausdrücken, dass er immer noch Rot sah, obwohl die Ampel bereits auf Grün geschaltet hatte. Ursprünglich bezog sich die Redewendung jedoch darauf, dass jemand müde, übernächtigt oder fertig aussieht. Das Idiom leitet sich nämlich davon ab, dass sich die Bindehäute bei großer Müdigkeit röteln und die Augen geschwollen wirken. Wie dem auch sei, wir haben die Tomaten nicht auf den Augen, sondern auf unserem Teller.



© Foto: Yvonne Bogdanovsk - stock.adobe.com

Gefüllte Tomaten (4 Portionen)

- 8 mittelgroße Tomaten
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- 500 g Hackfleisch halb & halb
- nach Gusto Salz und frisch gemahlener Pfeffer
- 1 oder 2 Prisen Edelsüßpaprika und Oregano
- 1 TL Gemüsebrühe
- 1 EL Tomatenmark
- 100 g Gouda
- evtl. etwas glatte Petersilie zum Garnieren

Die geschälte, feingewürfelte Zwiebel und den frisch gepressten Knoblauch gemeinsam mit dem Hackfleisch in gut erhitztem Öl unter Wenden ca. drei Minuten anbraten. Die Masse mit Salz, Pfeffer, Paprika und Oregano würzen und weitere fünf Minuten braten.

Die Tomaten waschen, die ›Deckel‹ abschneiden und nun die Früchte aushöhlen. Einen halben Liter Wasser aufkochen und mit Gemüsebrühe, dem Tomateninneren sowie Tomatenmark verrühren.

Die ›Tomatenhüllen‹ mit der Hackfleischmasse füllen und die Brühe vorsichtig zugießen. Jetzt im vorgeheizten Backofen bei 200 ° C – oder auf einem Grill – ca. 20 Minuten backen und im Anschluss mit frischer Petersilie bestreuen. Tipp: Hierzu empfiehlt sich ein weißer Dipp wie Tzatziki.

K&B Küchen- und Haustechnik



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

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

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

Jimmy Carter – Ein Präsident wie kein anderer

Nachruf von Harald Kiczka

Jimmy Carter, der am 29. Dezember 2024 im Alter von 100 Lebensjahren verstarb, ist eine rühmliche Ausnahme unter den amerikanischen Präsidenten. In vielen Details zeigte sich diese Persönlichkeit mit einem Charakter und einer Gesinnung, die seine Entscheidungen, seinen Umgang mit Menschen, sein politisches und privates Handeln bestimmten. Sein Denken und Handeln war weltumspannend und visionär. Er unterscheidet sich insbesondere radikal von Donald Trump, und das in jedem Punkt seines Lebenswandels, Auftretens, seiner Ansichten, Einstellungen und seines politischen Handelns.



Jimmy Carter 1977 zu Beginn seiner Präsidentschaft

Wer in den 1970er-Jahren kein Kind mehr war, erinnert sich an den Mann aus Georgia mit seinem freundlich-lächelndes Antlitz. James Earl Carter, genannt Jimmy, stammte aus schlichten, bäuerlichen Verhältnissen, wuchs auf ohne Strom und fließendes Wasser im Haus. Die Kindheit war geprägt von Rassentrennung und Diskriminierung. In dem kleinen Ort Plains im Süden der USA waren seine Spielkameraden fast ausschließlich afro-amerikanische Kinder, in deren Familien die Erinnerung an die Sklaverei noch sehr lebendig war.

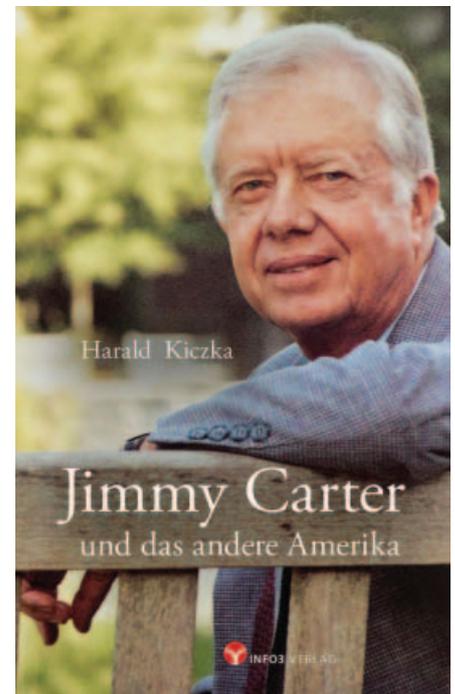
Nach dem Schulabschluss diente er in der Navy. Schon früh in seinem Leben war er politisch für die demokratische Partei tätig, avancierte dann zum Senator und auch zum Gouverneur seines Staates Georgia und war schließlich Präsident von

1977 bis 1981, in den schwierigen Zeiten des Kalten Krieges zwischen Ost und West. Die Ölkrise und das Geiseldrama in Teheran 1979, der Einmarsch der Sowjets in Afghanistan, waren Probleme internationaler Politik.

Carter erwies sich als engagierter Kämpfer für Frieden, Demokratie, Menschenrechte, Umweltschutz, soziale Gerechtigkeit, Diplomatie und internationale Zusammenarbeit. Als eine seiner ersten präsidentialen Amtshandlungen versandte er Briefe an die Botschafter der USA, dass nunmehr die Menschenrechte höchste Priorität hätten, auch gegenüber wirtschaftlichen Interessen. Er begnadigte rund 100.000 Kriegsdienstverweigerer, die während des Vietnamkriegs ins Ausland geflüchtet waren oder sich im Hinterland der USA versteckt hatten. Er hat die Beziehungen zu China normalisiert und sich für die weltweite Abrüstung eingesetzt. Während seiner Präsidentschaft hat Amerika keinen Krieg geführt. Für den durch ihn ausgehandelten historischen Friedensschluss zwischen Israel und Ägypten (Camp David Abkommen 1979) und andere Leistungen für den Weltfrieden erhielt er 2002 den Friedensnobelpreis.

Viele sehen in dem 39. Präsidenten einen Weisen, der fast prophetische Züge trug, denn er sah voraus, was wir heute erleben. In Amerika wird er in den Medien auch als ›Man of Vision‹ bezeichnet. Er hatte die Vision einer friedlichen, gerechteren und sozialen Welt. Er setzte sich für die Rechte von Minderheiten ein, auch die der indigenen Völker in den USA. Allerdings hatte er gegen vielfältige Widerstände anzukämpfen. Er hat sich unermüdlich für den Umweltschutz eingesetzt, ließ Nationalparks und Naturschutzgebiete einrichten und erlangte so den inoffiziellen Titel ›Umweltpräsident‹. Er ließ auf dem Dach des Weißen Hauses eine Solaranlage errichten – ein Novum in der damaligen

Zeit –, empfahl sorgsamem Umgang mit Rohstoffen und forderte seine Landsleute zum Energiesparen auf. Damit machte er sich keine Freunde. Carter erkannte schon damals die drohenden Folgen einer Klimakrise und verwendete den Begriff Klimawandel, bevor dieser in den öffentlichen Diskurs Eingang fand. Er gab eine umfangreiche Studie über den Zustand der Erde unter dem Titel Global 2000 in Auftrag. Als weiteres Beispiel für seine Weit-



Tipp

Die erste Biographie des ungewöhnlichen US-Präsidenten im deutschen Sprachraum erschien bereits 2022. Nach dem Tod Jimmy Carters waren allerdings sämtliche Bücher schnell ausverkauft, so dass jetzt eine neue Ausgabe herausgegeben wurde – erhältlich über unterschiedliche Internetplattformen. Freuen Sie sich auf sagenhafte Einblicke in ein außergewöhnliches Leben!

Harald Kiczka

Jimmy Carter und das andere Amerika

224 Seiten · 18,90 Euro · Info3 Verlag

ISBN 978-3-95779-151-1



Carter im Februar 2011 in der Johnson-Präsidentenbibliothek

sicht steht seine Mahnung zu einem gendgerechten Wortgebrauch. Die Gleichstellung von Frauen war für ihn eine Herzangelegenheit.

Gegen Ende seiner Amtszeit nahm der Druck durch das Geiseldrama in der amerikanischen Botschaft in Teheran erschreckende Formen an. Jimmy Carter widerstand den Forderungen seines Umfelds nach militärischem Eingreifen. Seine Geduld und sein zähes Verhandlungsgeschick führten nach 444 Tagen zur gewaltlosen Befreiung der Geiseln. Nicht ohne Stolz

betonte er, dass in seiner Regierungszeit kein Krieg begonnen wurde. Der universell gebildete Carter ist auch als Nahostexperte anerkannt. Motiv und Merkmal seiner Tätigkeit war stets eine werteorientierte Politik.

Nach seiner gescheiterten Wiederwahl lebten die Eheleute seit 1981 wieder in ihrem geliebten Zuhause, einem schlichten Wohnhaus, das sie 1961 selbst erbaut hatten. Die beiden gründeten 1982 das Carter Center, eine Nicht-Regierungsorganisation. Sie setzten sich mit Rat und Tat durch Vermittlung und Diplomatie für Frieden und Menschenrechte ein, gegen den Welt Hunger, die Armut in der Welt und vermeidbare Krankheiten, insbesondere in Afrika. Carter erzielte in jahrelangem Bemühen erstaunliche Erfolge bei der Konfliktbewältigung und Vermeidung von kriegerischen Auseinandersetzungen. Mit seinen 34 Büchern machte er sich auch einen Namen als Buchautor mit politischen, historischen und autobiographischen Arbeiten. Er war auch technisch und handwerklich begabt. So zimmerte er zum Beispiel in seiner Freizeit Möbelstücke, die auf Auktionen hohe Summen für soziale Zwecke erzielten.

Im Juli 2023 feierten die Carters ihren 77. Hochzeitstag. Auf die Frage nach dem Geheimnis ihrer langjährigen Ehe gaben sie die Antwort: »Wir haben unser Leben lang jeden Abend vor der Nachtruhe Frieden miteinander geschlossen.« Jimmy Carter wurde zum prominentesten Sprecher eines anderen Amerika. Er kritisierte die amerikanische Gesellschaft und Politik, den Fundamentalismus, den Nationalismus, den Glauben an grenzenloses Wachstum und die Ausbeutung der Natur. Von sich selbst sagte er, er diene Jesus Christus, dem Fürsten des Friedens. Heute denkt man an ihn und fragt sich, was alles anders in der Welt verlaufen wäre, wenn man damals auf ihn gehört hätte. Carter selbst hat von einer Art Christuserfahrung berichtet, die ihn stark verändert und neue Wege gewiesen hat. Nun ist er zu Hause im Kreise seiner Familie gestorben, ein Jahr nach Rosalynns Tod. In Hochachtung und Dankbarkeit schauen wir auf diesen Zeitgenossen, dessen Liebe die ganze Menschheit umfasste.

© Foto: McSush / Wikimedia.org

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

Symbiose!

Zum ersten Mal zeigen die Schülerinnen und Schüler der Jahrgänge 5 bis 13 der Willy-Brandt-Gesamtschule ihre Kunstarbeiten in der Bürgerhaus-Galerie mitten in der Castroper Altstadt in der Ausstellung ›Symbiose‹. Und es geht um ein enorm wichtiges Thema!

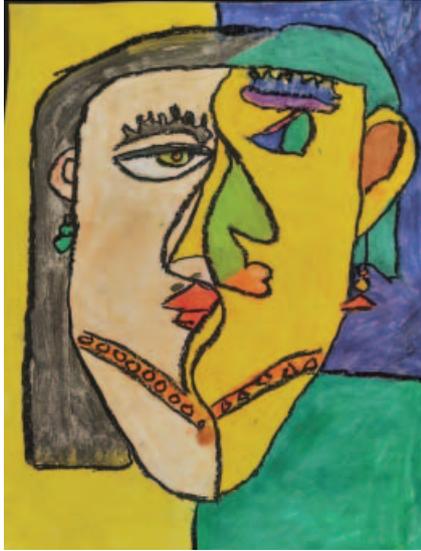
Symbiose bezeichnet die Verbindung zwischen dem Selbst, dem Gegenüber und dem Alltag. Diese Verbindungen werden in der Ausstellung sichtbar, schaffen eine Basis für eigene Ideen, neue Assoziationen und geben Raum für gemeinsame Gedanken. Besucherinnen und Besucher können noch bis zum 11. April eine Vielzahl von unterschiedlichen Techniken wie Deckfarben, Acrylmalerei sowie grafische Techniken, zum Beispiel Druckgrafik, Ölkreidezeichnungen, Plastiken und Objektkunst, entdecken.

Ausstellung ›Symbiose‹

Bürgerhaus-Galerie

Leonhardstr. 6

Öffnungszeiten montags, dienstags, donnerstags und freitags 10–12.30 Uhr und 15–20 Uhr, samstags und sonntags 10–13 Uhr



© Foto: Willy-Brandt-Gesamtschule Castroper-Rauxel



© Foto: Volker Beushausen

Eine Liebe vor der Zerreißprobe

Am 5. April feiert ein außergewöhnliches Stück Premiere im WLT-Studio: ›Fettes Schwein‹ ist nicht nur eine turbulente Liebesgeschichte, sondern auch eine Abhandlung über fragwürdige Schönheitsideale und gesellschaftlichen Anpassungsdruck, die in Zeiten von Instagram und TikTok noch einmal an Aktualität gewonnen hat.

Darum geht's: Tom und Helen lernen sich in einem überfüllten Restaurant beim Mittagessen kennen. Eigentlich haben beide keine Zeit. Aber Tom ist fasziniert von ihr. Von ihrem Esprit, ihrer Schlagfertigkeit, dem Humor. Er merkt innerhalb kürzester Zeit, dass er einer ganz besonderen Frau gegenübersteht. Und das Schönste ist: Die Sympathie beruht auf Gegenseitigkeit. Und doch steht ihre Beziehung unter keinem guten Stern. Denn Helen ist übergewichtig und entspricht nicht den allgemeinen Vorstellungen von einer attraktiven Frau. Sie selbst ist mit sich im Reinen. Tom hingegen kann sich den Erwartungshaltungen seiner Umgebung nicht widersetzen. Seinen Freunden stellt er Helen lieber nicht vor. Mit gutem Grund: Als sie herausfinden, dass er mit einem ›fetten Schwein‹ zusammen ist, steht ihre Liebe vor der Zerreißprobe.

›Fettes Schwein‹ Schauspiel

05.04., 20 Uhr, WLT-Studio

10.05., 20 Uhr, Stadthalle

Wer war Christoph Kolumbus?



Christoph Kolumbus, posthumes Porträt von Sebastiano del Piombo, 1519

Er ist der Archetyp des idealistischen Entdeckers und Gegenstand vieler Mythen: Von Christoph Kolumbus hat jedes Kind schon einmal gehört. Ein Vortrag der VHS schaut sich das Leben und Wirken des berühmten Seefahrers genauer an.

Tatsächlich war ›Cristóbal Colón‹ nicht der erste Europäer, der den amerikanischen Kontinent erreichte. Doch seine Entdeckungsfahrten trugen erheblich zur Bekanntheit der ›neuen Welt‹ bei – mit weitreichenden Folgen insbesondere

für die einheimische Bevölkerung. In der jüngeren Vergangenheit wurde Kolumbus daher von seinem hohen Sockel gestoßen – im wörtlichen wie im übertragenen Sinne. Forscherinnen und Forscher beurteilen seine Motive und Handlungen zunehmend kritischer, da mit ihnen die jahrhundertelange Ausbeutung und Zerstörung indigener Kulturen Amerikas ihren Anfang nahm.

›Christoph Kolumbus‹

Vortrag der VHS

10.04., 18 Uhr, Bürgerhaus

Anmeldung bis 03.04.

Brachial!

Für die einen ist es eine Drohung, für andere gibt es kein Halten mehr: Wolfgang Trepper kommt! Wenn der Kabarettist aus Duisburg loslegt, wird es nicht nur lustig, sondern auch ziemlich laut: Er poltert und regt sich auf, analysiert Politiker und Fernsehmoderatoren, Serien und Fußballdramen – und natürlich Schlagertexte.



© Foto: Wolfgang Trepper

Für sein Publikum hat er sich wieder stundenlang vor die Glotze gesetzt, um einen schnellen Überblick zu geben, was man alles nicht sehen muss. So kriegen alle ihr Fett weg und ordentlich den Marsch geblasen, die es sich verdient haben – an Typen und Themen mangelt es da nicht. Neben seiner brachialen Art kann Wolfgang Trepper aber auch die ganz leisen Töne. So erleben die Gäste alles: Weinen vor Freude und Weinen vor Besinnlichkeit.

Wolfgang Trepper

Kabarett

11.04., 20 Uhr, Stadthalle



Kaffee, Kuchen, Knallerfrauen

Nach dem großen Erfolg im letzten Jahr lädt das Forum Castrop-Rauxel auch 2025 zu einem besonderen Muttertagserlebnis ein: ›Kaffee, Kuchen, Knallerfrauen – Das Muttertags Special‹ geht in die zweite Runde!

Am Sonntag, den 11. Mai, öffnet die Stadthalle ihre Tore für Mütter, Töchter, Söhne und alle, die die wichtigen Frauen in ihrem Leben feiern möchten. Bereits ab 15 Uhr können sich die Besucherinnen und Besucher durch das großzügige Kaffee- und Kuchenbuffet schlemmen. Nach den Leckereien gibt es natürlich auch noch was zu lachen: Die offizielle Veranstaltung startet um 17 Uhr.

Drei Knallerfrauen – Lioba Albus, Walli Ehlert und Lisa Feller – bieten ein buntes

Programm, das Herz und Seele berührt. Sie stehen nicht nur für Unterhaltung auf höchstem Niveau, sondern auch für Themen, die das Leben schreibt – mal urkomisch, mal bissig, aber immer mit Herz und Verstand. Ob gesellschaftliche Klischees, absurde Alltagssituationen oder die Höhen und Tiefen des Lebens – nichts bleibt ungesagt, wenn diese drei Ladies das Mikrofon in die Hand nehmen. Neben dem kulinarischen Genuss erwarten die Gäste humorvolle und emotionale Highlights, die diesen Tag unvergesslich machen werden.

›Kaffee, Kuchen, Knallerfrauen‹

Das Muttertags Special

11.05. · Stadthalle

15 Uhr · Kaffee und Kuchen

17 Uhr · Kulturprogramm

Raus ins Grüne!

Wander-Festwoche des SGV Castrop-Rauxel

Im Wonnemonat feiert die Abteilung Castrop-Rauxel des Sauerländischen Gebirgsvereins ihren 75. Geburtstag. Aus diesem Anlass gibt es im Mai eine Festwoche mit vielen Wanderangeboten, zu denen interessierte Gäste herzlich eingeladen sind. Der krönende Abschluss wird mit einer traumhaften Fahrt der Santa Monika am Samstag, den 17. Mai zelebriert.

Termine

So., 11. Mai: Auftaktwanderung zur 75-Jahr-Feier · Tecklenburg · Abfahrt 07:51 Uhr ab CAS-Hbf.

Mo. 12. Mai: Sportliche After-Work-Wanderung · Treffpunkt: 17 Uhr Parkplatz Goldschmieding, Dortmunder Straße 55

Di., 13. Mai: Nordic Walking · Treffpunkt: 16 Uhr Wanderparkplatz am Hundeplatz an der B235 gegenüber der Marsstraße

Mi., 14. Mai: Gemütliche Wanderung am Tag des Wanderns im Castroper Holz · Treffpunkt: 14 Uhr Parkplatz ›Das Café‹ (Bahnhofstraße 291) mit Gelegenheit zur Einkehr

Do., 15. Mai: Abendliche Radtour durch Emschlerland und Emscherauen · Treffpunkt: 17: Uhr Wanderparkplatz am Hallenbad, Bahnhofstraße 189

Fr., 16. Mai: Hügelige Wanderung im Sauerland mit Ausblicken und Einblicken, Höhen und Höhlen · Treffpunkt: 8.14 Uhr CAS-Hbf.

Sa., 17. Mai: Abschluss-Tour · Fahrt mit der Santa Monika auf dem Dortmund-Ems-Kanal

Weitere Informationen:
www.sgv-castrop-rauxel.de



© Foto: SGV Castrop-Rauxel

- Hausnotrufdienst
- Seniorenreisen
- Mahlzeitendienst
- Erste Hilfe Kurse
- u.v.a.

nur einen Anruf weit entfernt ...

Kreisverband Recklinghausen e.V.
– Geschäftsstelle Castrop-Rauxel –
Mühlenstr. 8, 44575 Castrop-Rauxel
Fon: 0 23 05 / 3 56 20-0 · Fax: 3 56 20-66
E-Mail: gst.crx@drk-re.de



Deutsches Rotes Kreuz 

21.03., 19 Uhr Schloss Bladenhorst
›Mörderische Auktion‹
 Tatort Dinner



© Foto: Agentur Leutstrom

21.03., 20 Uhr Stadthalle
›Edelle – A Night about Adele‹
 Konzert

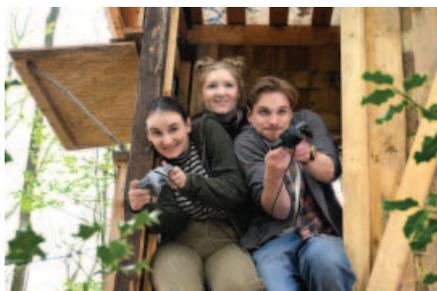
21.+22.03., 19.30 Uhr Bürgerhaus
Callo Theater: ›Jerry ist tot!‹

25.03., 20 Uhr Stadthalle
The 12 Tenors ›15 Years Celebration Tour‹



© Foto: Theater Beate Albrecht

© 26.03., 16 Uhr Stadtbibliothek
Theaterspiel – Beate Albrecht: ›Mutig miese Monster meucheln‹
 Schauspiel für Kinder ab 5 Jahren



© Foto: Volker Beushausen

© 28.03., 20 Uhr Stadthalle
›Wildbestand oder Von einer, die auszog, eine Zukunft zu finden‹
 Zeitgenössisches Stück für alle ab 10 Jahren

30.03., 17 Uhr Katholische Kirchengemeinde Heilig Kreuz

Konzert in der Kirche

04.+05.04., 19 Uhr Stadthalle
›DAS RUHRICAL – Das Ruhrgebietsmusical‹

05.04., 20 Uhr WLT-Studio
›Fettes Schwein‹
 Schauspiel · Premiere



© Foto: Timo Hummel

Ihr Stadtmagazin liegt bei allen unseren Anzeigenkunden und vielen öffentlichen Stellen für Sie bereit!

😊 = Tipps für Kids und Familien



© Foto: Krischan Rudolph

08.04., 20 Uhr Stadthalle
›The Love Beatles‹ · Konzert

© 09.04., 16 Uhr Stadtbibliothek
›Hase Hibiskus und der Möhrenklaus‹
 Kamishibai-Vorstellung · Erzähltheater für Kinder

09.04., 19 Uhr Das Café, Bahnhofstraße 291
›Max & Moritz‹
 Humorvolles Theaterstück mit Thorsten Strunk und Markus Veith



© Foto: Info Boettler

11.04., 20 Uhr Stadthalle
Wolfgang Trepper · Kabarett

12.04., 20 Uhr Stadthalle
›Dennis aus Hürth – Jetzt wird geheiratet!‹
 Comedy



© Foto: Volker Beushausen

© 13.04., 15 Uhr WLT-Studio
›Kapitän Nemo – 20.000 Meilen unter dem Meer‹
 Kindertheater ab 10 · Premiere

27.04., 10.30 Uhr Ecosoil Nord-West GmbH
Ecosoil Jubiläumslauf
 Spendenlauf zugunsten des Fördervereins des ›Kinderhospiz Sonnenherz‹ powered by Triteam Ruhrpott Herne e. V.

29.04., 19 Uhr Stadtbibliothek
›James Bond: Im Angesicht des Todes‹
 Lesung

© 30.04., 16 Uhr Stadtbibliothek
Theater Don Kidschote: ›Die Schatzkiste‹
 Kindertheater

01.–05.05. Castroper Altstadt
Castroper Frühjahrskirmes 2025

02.–25.05. Bürgerhaus-Galerie
›Farbenrausch – Schwarz mit einem Hauch von Bunt‹
 Ausstellung von Yasmin Shafi Beikli

© 03.05., 20 Uhr WLT-Studio
›Wildbestand oder Von einer, die auszog, eine Zukunft zu finden‹
 Zeitgenössisches Stück für alle ab 10 Jahren



© Foto: Volker Beushausen

© 04.05., 15 Uhr WLT-Studio
›Der kleine Häwelmann nach Theodor Storm‹
 Kindertheater ab 3 Jahren

10.05., 20 Uhr Stadthalle
›Fettes Schwein‹ · Schauspiel

11.05., 17 Uhr Stadthalle
›Kaffee, Kuchen, Knallerfrauen‹
 Das Muttertags Special

15.–18.05. Schloss Bladenhorst
Weinfest

17.05., 20 Uhr Gastronomie Europaplatz
Christoph Brüske: ›Die Goldene Generation – ein Babyboomer packt aus‹
 Kabarett

18.05., 11–16 Uhr Europahalle
›Mädchenklamotte – Der Mädelsflohmarkt‹

18.05., 10 Uhr Lange Straße 170
Spendenlauf des Tauchervereins TC Tümmler e. V.

WISSEN · VORTRÄGE · SEMINARE

01.04., 19.30 Uhr Bürgerhaus
›Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung‹
 Vortrag der VHS

02.04., 17 Uhr Verbraucherzentrale Castrop-Rauxel
›Spitze bei Hitze – Hitzeschutz am Gebäude‹
 Infoveranstaltung der VHS

12.04., 20 Uhr Parkplatz Hotel Goldschmieding
Fledermauswanderung
 Angebot der VHS

18.05., 11 Uhr Bürgerhaus
›Hans Holbein – Gesichter einer neuen Zeit‹
 Vortrag der VHS



03.05., 19.30 Uhr Europahalle
Dr. Michael Nehls: ›Die Lithium-Revolution‹
 Vortrag



© Foto: Fixabay

Frohe Ostern

Sudoku

einfach

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

schwierig

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

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

Sudoku schwierig
Auflösung aus Ausgabe 160

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

Sudoku schwierig
Auflösung aus Ausgabe 160

Wenn scheinbar zwei dasselbe sagen

Dasselbe ruft der Marco, der den Raum betritt zuletzt und sieht, dass Oma sich am Tisch auf seinen Stammplatz setzt, wie der Patient, als er sich vor die Praxistheke stellt, ein Röhrchen der Sprechstundenhilfe vor die Nase hält:
»Mein Stuhl!«

Dasselbe sagt ein Mensch zu seinen Lieben mit Bedacht, bevor er sich mit One-Way-Ticket auf die Reise macht, wie jenes Kind voll Forscherdrang, das wach und angeregt dies' Etwas untersucht und feststellt, dass es sich bewegt:
» ... Lebt wohl!«

Dasselbe ruft ein Möbelpacker, jäh entkräftet, aus beim Schleppen des Klaviers in eines Pianisten Haus, wie der Steuerberater, der den Künstler lange kennt, als dieser ihm die Kosten des Klaviertransportes nennt:
»Setz ab!«



Aus dem Buch
»Komischer Poet –
Sprachspielschäden aus fünf Dekaden«
vom Musikkabarettisten
Christian Hirdes
ISBN 978-375836-443-3



Bilden Sie aus folgenden Buchstaben ein
Wort:

L	T	F
R	U	S
H	A	H

Auflösung
aus Ausgabe 160:
KRAFTRAUM

STOPP HUNGER
PATE WERDEN - LEBEN RETTEN
World Vision
www.worldvision.de

SANITÄTSHAUS
ORTHOPÄDIETECHNIK
REHATECHNIK
GESUNDHEITSHAUS WITZLER
www.gesundheitshaus-witzler.de
Tel. 02305 - 89 02 63
„100% Leistungsfähig“
Damit Sie Ihr Bestes geben können.
Hugostraße 8a 44579 Castrop-Rauxel

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



KÄRCHER

**90
YEARS**

90 JAHRE KÄRCHER. 90 JAHRE INNOVATION.

Feiern Sie mit uns 90 Jahre Kärcher und sichern Sie sich exklusive Jubiläums-Editionen.

- **Legendäre Kärcher-Qualität in edlem Schwarz**
- **Umfangreiches Zubehör für vielfältige Reinigungsmöglichkeiten**
- **Limited Edition - nur für kurze Zeit!**



Alfred Kärcher Vertriebs-GmbH, Niederlassung Castrop-Rauxel
 Engellaustraße 14, 44579 Castrop-Rauxel
 Telefon: 02305 548890, E-Mail: niederlassung.castrop@karcher.com