

# Lust auf gesund

## SAUNA IST TREND

Wie und wo  
an Rhein & Ruhr  
gedampft und  
geschwitzt wird



## VEGANE GOURMETKÜCHE

Jérôme Eckmeier liefert den Beweis. Leckerer Essen geht auch ganz ohne Fleisch.  
Die grüne Revolution bahnt sich ihren Weg ins Hauptgericht.

**REISESCHUTZ-  
IMPFUNG AUF  
KASSE?**

**TRÄUM WEITER,  
PRINZESSIN!**



**DOCH,  
DAS  
GEHT!**

Wechseln Sie zur Krankenkasse,  
die auch Reiseschutzimpfungen  
übernimmt. Jetzt unter  
[www.doch-das-geht.de](http://www.doch-das-geht.de)

Service-Telefon  
08000 200 501  
(kostenfrei)

 **KNAPPSCHAFT**  
DIE KRANKENKASSE

Impressum**Verlag**

coolibri GmbH • Ehrenfeldstraße 34  
44789 Bochum  
Postfach 100207 • 44702 Bochum  
Telefon: 0 23 4 / 9 37 37 - 0  
Fax: 02 34 / 9 37 37 - 97 (Redaktion)  
Fax: 02 34 / 9 37 37 - 99 (Anzeigen)

**Geschäftsführung**

Josef Jasper

**Redaktion**Chefredaktion:

Michael Blatt • Irmine Estermann (CvD)

Printredaktion

Stefanie Roenneke • Sabine Bode • Inga Pötting  
(Volontärin) • Lukas Vering (Volontär)  
Telefon: 02 34 / 9 37 37 - 70

Weitere Autoren dieser Ausgabe:

Tom Thelen • Lisa Reimus • Nadine Beneke  
Marie Friedrich • Rebecca Klocke  
Anne Lenhardt

**Fotos**

Michael Schultz fotostudio-x(Titel), Promo

**Anzeigen**

Christa Sielhorst • Holger Ziefuß • Doris Wolff  
Nicola Ochsenfahrt • Moritz Spilker  
Telefon: 02 34 / 9 37 37 - 50  
E-Mail: anzeigen@coolibri.de

**Vertrieb und Marketing**

Vanessa Tröllenberg • Maria Inés López Jiménez  
Telefon: 02 34 / 9 37 37 - 33

**Druck**

eds Druckservice

**Redaktionsschluss**

24.03.2016

**Folgt uns auf ...**

# FIT FÜR S LEBEN

Sich vegan zu ernähren, also komplett auf tierische Produkte zu verzichten, ist entweder total ungesund oder sehr zu empfehlen. Es kommt stets darauf an, wen man fragt und die Wahrheit liegt wie immer irgendwo dazwischen.

Bei der Planung unseres ersten „Lust auf gesund“-Sondermagazins, das ihr gerade in Händen haltet oder als E-Paper durchblättert, war früh klar, dass wir uns auch mit der veganen Lebensweise auseinandersetzen wollen.

Tom Thelen hat bei Sternekoch Jérôme Eckmeier nachgefragt und am Ende des Gesprächs die viel-sagende Antwort erhalten, dass dem Konsum von Alkohol und Fast Food auch vegan kaum Grenzen gesetzt sind.

Aber Gesundheit spielt sich natürlich nicht nur auf dem Teller ab: Ich habe für zwei Trainingsstunden bei den Sportsfreunden Bochum vorbeigeschaut und Rebecca Klocke hat sich in der Longboard-Szene umgesehen. Neben der Betonung von Bewegung und Fitness darf die anschließende Erholung nicht übersehen werden, sodass wir euch in „Lust auf gesund“ eine Übersicht über die Saunalandschaft an Rhein und Ruhr geben – mit einem besonderen Blick von Nadine Beneke auf die Düsseldorfer Salzgrotte „Salina del Carmen“.

Damit es nicht nur uns, sondern auch der Umwelt gut geht, setzen immer mehr Initiativen ein Zeichen gegen die Wegwerfgesellschaft. Marie Friedrich hat für uns das Repair-Café in Recklinghausen besucht, in dem in gemeinschaftlicher Runde defekte Geräte repariert werden und Stefanie Roenneke ließ sich von Wasteland-Rebellin Shia Su zeigen, wie jeder einzelne mit vertretbarem Aufwand jede Menge Müll sparen kann.

Wir hoffen, ihr habt ähnlich viel Spaß mit unserem „gesunden Erstling“ wie wir bei der Produktion des Magazins und lasst euch vielleicht sogar an der einen oder anderen Stelle zu bewussterer Ernährung, besserer Fitness oder nachhaltigerem Konsum inspirieren.

**Michael Blatt, Chefredaktion**





6

Koch Jérôme Eckmeier im Interview



8

Von Herzen: Café Corba

6 JÉRÔME ECKMEIER  
8 CAFÉ CORBA  
10 BEST OF VEGGIE-GASTRO



10

Die besten Veggie-Adressen in der Region



20

Müll-Rebellin Shia Su

14 BIOMÄRKTE  
18 REPAIR CAFÉS  
20 WASTELAND REBELS  
22 KLIMAEXPO.NRW  
24 RUHRSTADT-IMKER



24

Bienenzucht im Ruhrgebiet

28



Kräuterernte

- 26 KOCHBÜCHER
- 28 KRÄUTERTOUR DE RUHR
- 30 SALINA DEL CARMEN
- 34 SAUNEN AN RHEIN & RUHR

30



Salzgrotte in Düsseldorf

38



Sportsfreunde-Workout

- 38 SPORTSFREUNDE BOCHUM
- 40 LONGBOARD-TREND
- 44 WANDERWEGE
- 46 NORDBAHNTRASSE
- 47 ZWEIRADDOKTOR
- 49 BADEN ERLAUBT
- 50 IM BILDE

40



Longboard-Artistik

46



Nordbahntrasse

# „Maßlosigkeit ist auch vegan möglich!“

Jérôme Eckmeier hat eine klassische Kochausbildung hinter sich, ist staatlich geprüfter Lebensmitteltechniker und der amtliche Rock'n'Roll-Veganer unter den Köchen. Der versierte Kochbuchschreiber hat in diesem Jahr sein neues Buch „Vegane Lunchbox“ mit der Veganköchin Daniela Lais herausgebracht. Ein Allrounder eben. Und wenn die Kochshow-Rampensau nach Hause kommt, warten Frau und sechs Kinder auf ihn und seine kulinarischen Kreationen. Viele kritische Tester für neue Rezepte.

Mittags ist Tom Thelen zum Telefoninterview mit dem Rock'n'Roll-Veganer Jérôme Eckmeier verabredet. Leicht verspätet geht er ran, erster Eindruck: seine Stimme ist echt übertriebener Rock'n'Roll. Doch tatsächlich ist eine Krebserkrankung aus dem Vorjahr schuld daran. Aber darum soll es nicht gehen, schließlich bringt seine Frau – ebenfalls Köchin – gleich das Mittagessen für die sechs Kinder auf den Tisch. Rosmarinkartoffeln mit Gemüsepfanne und Salat. Zuvor ein Gespräch über das Ruhrgebiet, seine Oma, über Verzicht und Erweiterung und darüber warum ein Veganer auch mal 128 Kilo wiegen kann.

## **Rock'n'Roll und Veganismus, Ausschweifung und Verzicht. Wie passt denn das bitte zusammen?**

Für mich war Vegan nie Verzicht. Immer eine Erweiterung. Eine Erweiterung des Genießens. Und ich bin alter Rock'n'Roller und deshalb haben wir schon 2009 die Rock'n'Roll-Veganer-Show auf Youtube gemacht. Daraus ist dann mein erstes Kochbuch entstanden.



Jérôme Eckmeier bei der Arbeit

Fotos: © J. Bonts-Schliert

## **Was halten Sie vom Ruhrgebiet?**

Kenne ich. Ich bin ja Essener. Großvater und Vater – der hatte zehn Geschwister – waren Bergleute. Beide haben sehr gerne gekocht, doch ich war damals eher ein mageres Kind (lacht). Ich sollte immer eine Scheibe Speck extra kriegen. Damals wurde sehr schwer gekocht in der Familie. Fleisch war unser Gemüse, kann man sagen. Viele dieser Rezepte, insbesondere jene von meiner Oma habe ich dann veganisiert. Natürlich auch die Currywurst, mit einer Grillsauce meiner Großmutter.

## **Schmeckt die vegane Wurst denn so wie früher?**

Die Fleischersatzprodukte werden jedes Jahr besser. Gerade große Konzerne wie Meica oder Wiesenhof machen 30 Prozent Umsatzplus dadurch. Die sind auf den Zug aufgesprungen. Ich schätze natürlich kleinere Manufakturen, rein vegane Outsider oft, mehr; doch für den Einstieg ist das erst einmal gut, dass es das gibt.

## **Sie haben im Gegensatz zu anderen Vegan-Koch-Stars wirklich Koch gelernt. Ging das so einfach?**

In der Kochausbildung war ich noch Vegetarier. Später hab ich noch Lebensmitteltechniker und Soziale Arbeit mit Schwerpunkt Theaterpädagogik studiert. Trotz damals fünf Kindern ging das ganz gut (lacht).

## **Können Sie sich eine anerkannte Ausbildung zum Vegan-Koch vorstellen?**

Ja, vorstellen schon, aber ehrlich gesagt, wird das wohl noch Jahrzehnte dauern, bis so etwas von der IHK anerkannt würde.

## **Sie haben gerade ein neues Kochbuch herausgebracht: „Vegane Lunchbox“. Worum geht's? Ruhrgebietstypisch im Henkelmann und so?**

Ja, genau (lacht). Schnelle, leckere, auch gesunde Gerichte. Aber mein Ziel ist es eigentlich, undogmatisch zu begeistern, eben kulinarisch zu begeistern. Und das muss dann auch nicht immer gesund sein. Ein Kollege, der behauptet, Veganer seien immer schlank und fit und gesund, hat Unrecht. Ich wiege 128 Kilo, früher auch schon mal mehr oder weniger. Aber wer schlemmt, der hat auch vegan ein Problem. Nudeln, Chips, Bier, geht alles. Maßlosigkeit ist auch da möglich.

Ah, da ist wieder das Rock'n'Roll-Lebensgefühl.

Vielen Dank für das Gespräch und natürlich guten Hunger! 🍴



tofutown.com  
viana  
demeter

Jérôme Eckert



# Kaffeeklatsch im Café Corba

Der Kunde ist nicht König, sondern Familie. Zumindest im von Barbara Hirmke und Corina Kotzum geführten Café Corba in der Bochumer Innenstadt. „Ich sage immer, es ist mein Wohnzimmer, in dem Freunde und Bekannte einen Kurzurlaub machen können“, beschreibt Barbara die herzliche Atmosphäre in ihrem Café.

Dazu trägt vor allem ihr ungezwungenes Auftreten bei. „Ich duze jeden. Egal, ob Anzugträger oder Punk. Es sind immer tolle Gespräche.“ Gerade ältere Menschen, deren soziales Umfeld nicht mehr so ausgeprägt ist, schätzen die barrierefreie Kommunikation im Café Corba, das an Pfingsten sein einjähriges Bestehen feiert. „Es geht manchmal zu wie beim Kaffeeklatsch“, lacht Barbara Hirmke, die zudem auf die kulinarischen Sonderbedürfnisse der Großelterngeneration Rücksicht nimmt. „Wir servieren auch individuelle Portionen für ältere Menschen.“

Das Angebot umfasst einen kreativen Mix von warmen & kalten, süßen & herzhaften Mahlzeiten. „Die Tapas werden total angenommen“, freut sich die Inhaberin des Corba, die sich vor allem um die Kochgerichte kümmert, während Mitsreiterin Corina die Backhoheit besitzt. Ob Zitronenkuchen, Schokoladentorte oder Cupcakes. Die Auswahl an Nachtisch und anderen Begleithäppchen zum Kaffee ist groß. Zusätzlich zu dem klassischen Getränkeangebot serviert das Corba neben Smoothies seit Ostern alkoholfreie Cocktails und für die heißen Sommermonate ist der Ausschank von hausgemachter Limonade geplant.

## Klare Zutaten-Philosophie

Generell steht das Café-Bistro für eine klare Zutaten-Philosophie. Alle Gerichte sind frei von tierischen Bestandteilen. Mittags können Gäste wählen zwischen veganem Auflauf, Suppe, Ofenkartoffeln, Burger und einer frischen Salattheke. Soweit möglich stammen die Inhaltsstoffe aus der Region oder sind sogar selbst gemacht. „Beeren und Gemüse sind im Sommer aus meinem Garten“, erzählt Barbara. Sie selbst hat eine Lehre als Konditorei-Fachverkäuferin absolviert, ist aber anschließend jahrelang in unterschiedlichen Jobs in verschiedenen Ländern unterwegs gewesen. Unter anderem als Chef-Stewardess auf Privatjachten.

Doch irgendwann kam der Punkt, wo sie vom Nomadenleben genug hatte. Mit ihrer Schwester hatte sie einen Bezugspunkt in Bochum und als Barbara bei einem Spaziergang im Stadtpark Corina kennenlernte, nahm die Idee vom eigenen Café mit der Zeit Fahrt auf. Für die Inneneinrichtung wurden alte Möbel in Handarbeit restauriert, auf denen nun drinnen und bei schönem Wetter auch draußen jeweils 19 Personen Platz finden. Wenn diese einmal Schwierigkeiten haben, sich bei dem breitgestreuten Angebot zu entscheiden, reicht Barbara ein Häppchen zum Probieren, oder wie sie es mit ihrem bayrischen Akzent nennt: ein „Probierle“.

**In Ihrer Nähe: Ihre Hutzel Bio-Bäckerei**  
Eine große Vielfalt an leckeren Broten und Gebäck!

**Bochum, Hattinger Str. 188 u. 264 (im Biohaus)**  
◆ Weitere Verkaufsstellen unter:  
[www.hutzelbrot.de](http://www.hutzelbrot.de)

**KNIEGELENK-ARTHROSE**  
SCHMERZLINDERUNG OHNE MEDIKAMENTE

- Schonende Entlastung
- Weniger Schmerzen
- Mehr Bewegung
- Mehr Lebensqualität

**Rüttenscheider Straße 85**  
**und Witteringstraße 19-23**  
kostenlose Kundenparkplätze vorhanden  
**45130 Essen**

**Sanitätshaus  
am Stern  
Ortho-Zentrum**

**Testen Sie die Knieorthese  
vom 01.03.16 bis 31.12.16  
Termin sichern Tel. 0201 - 8742766**



Corina Kotzum (l.) und Barbara Hirmke servieren vegane Cupcakes & Cocktails

Foto: Michael Blatt

Da die Inhaberin aber nicht nur ihre Gäste glücklich machen will, hat sie sich noch etwas Besonderes einfallen lassen. An einem Wunschbaum können hilfsbedürftige Kinder eine Nachricht hinterlassen und Besucher anschließend gucken, ob sie zum Beispiel noch nicht mehr genutztes Spielzeug oder ein Fahrrad im Keller stehen haben, an dem andere womöglich noch ihre Freude haben können. Die anschließend strahlenden Gesichter der Kinder sind für Barbara unbezahlbar: „Die freuen sich immer wie ein kleines Schnitzel.“ Die Café-Chefin hat ihren persönlichen Schritt zur Sesshaftigkeit bis heute nicht bereut. Im Gegenteil: „Ich fühle mich so wohl in dieser Straße.“

Das Schöne: die Herzlichkeit der Corba-Gastgeberinnen steckt an. Als während des Interviews ein Flüchtling das Café betritt und um eine Spende bittet, signalisiert eine Frau der Theke, man möge dem Bittsteller doch eine Suppe servieren. Sie übernehme später die Rechnung. **Michael Blatt**  
Café Corba: Huestraße 6, Bochum; cafe-corba.de

atha yoga 🌸



Kraft und Körpergefühl? Entspannung und Konzentration?  
athayoga - Ashtangayoga jetzt und hier!

Ashtangayoga ist die harmonische Verbindung von Körperhaltungen mit dynamischen Bewegungselementen und Atemtechnik.

Probestunde jederzeit möglich!

Anmelden unter  
info@athayoga-wuppertal.de

[www.athayoga-wuppertal.de](http://www.athayoga-wuppertal.de)

Refinanzierung durch Krankenkassen möglich

athayoga | Ashtangayoga Institut Wuppertal

Wittensteinstraße 91  
42285 Wuppertal  
telefon 0202 · 70 55 79 63

info@athayoga-wuppertal.de  
www.athayoga-wuppertal.de





Vegane Oase: Das Schnell Veg in Düsseldorf

Foto: Schnell Veg

# Grün is(s)t gesund

Wer bei seinen Mahlzeiten auf Fleisch oder gar alle tierischen Produkte verzichtet, speist oft mit angenehmen Überraschungen. Die vegetarisch-vegane Küche hält dabei nicht nur erfrischend andere Ideen bereit, sondern darf sich auch als umweltschonender als der Rest bezeichnen. Wir listen

## Essen

Die Stadt mit dem verdächtig gastronomischen Namen „Essen“ hält massig grüne Alternativen bereit. In der Innenstadt labt man sich bei **sattgrün** (Rathenastr. 2) am veganen Buffet. Bewegt man sich Richtung Rütten-scheid darf man das **Zodiac** (Witteringstr. 41) nicht verpassen, das in schönster Atmo vegetarische und vegane Spezialitäten aus zwölf Ländern serviert. Gleich nebenan: Der **Kleine Zodiac** mit vortrefflichen Veggie-Pizzen, deren Belag sich an Sternzeichen orientiert.

Weiter gen Süden findet sich **Jonny's Esskultur** (Zweigertstr. 12) mit veganlastiger Karte, in der exotische Imbissgerichte stehen. Ähnlich alternativen Imbisscharakter haben die veganen Hot Dogs bei **PAN** (Alfredstr. 64) und das **Why So Serious?** (Kölner Str. 3) mit veganen Burgern, Currywurst und Co. Diese Klassiker bietet auch die **VeganisierBar** (Breslauer Str. 86) in szeneechter Kneipenatmo. Süße Gelüste kann man auf vegane Weise im **Prinzessinnenglück** (Lüneburger Str. 2) oder bei **Eis Casal** (Mülheimer Str. 62) stillen. Das **Café Fleischlos** (Weidkamp 5) in Borbeck und das **Café Ma(h)landers** (Forsthausstr. 9) bieten neben Kuchen auch deftig vegetarischen und veganen Mittagstisch.

## Dortmund

Auch die BVB-Stadt kann mehr als Currywurst und Hausmannskost. Speerspitze der veganen Kost ist wohl der **Kartoffel-Lord** (Gerberstr. 1) im Herzen des Brückviertels, wo es von Natur aus vegane Falafelwraps und Co. zu verspeisen gilt. Fast gegenüber: Veganes, indisches Buffet bei **Om Namaste** (Brückstr. 33). Fernöstlich geht es auch bei **MakiMaki sushi green** (Kaiserstr. 37) zu, wo vegetarisches Sushi das Angebot definiert. Das ist auch bei **Vegansky** (Hoher Wall 30) erhältlich, in das zudem vegane Döner, Burger und Superfood-Smoothies locken.

Schwenk ins Kreuzviertel: Bei **Guttut** (Lindemannstr. 4) mampft man vegetarischen und veganen Mittagstisch, Falafel und/oder süße Versuchungen. Ähnlich geht es im komplett veganen **Bewitched Café** (Schillingstr. 30) zu, während im beliebten **Kieztörtchen** (Essenerstr. 12) manch veganes Küchlein begeistert. Für veganes Eis muss man ins niedliche **Cream Eiscafé** (Kleine Beurhausstr. 3), für vegane Pizza zu **Corona** (Kronenstr. 23) und für vegane Burger in den **Hexenkessel** (Kaiserstr. 92). Pfiffige vegane Küche für die Seele tischt der Szene-Spot am Hafen auf: Die **Tyde Studios** (Mathiesstr. 16).

## WENN JEDER EIN PAAR SCHRITTE MITGEHT!

Denn jeder einzelne Schritt bringt uns nicht nur unseren Klimaschutzzielen näher, sondern sorgt auch dafür, dass in NRW laufend neue, nachhaltige Wirtschaftskraft entsteht. Zahlreiche erfolgreiche Projekte beweisen dies und laufend kommen neue hinzu. Unter [www.klimaexpo.nrw](http://www.klimaexpo.nrw) finden Sie die besten Beispiele des Landes. Machen Sie mit und sich selbst ein Bild, wie und wo Klimaschutz in Nordrhein-Westfalen läuft!

**KlimaExpo.NRW**

Motor für den Fortschritt



KLIMASCHUTZ  
IN NRW! LAUFT!



Mehr Infos unter:  
[www.klimaexpo.nrw](http://www.klimaexpo.nrw)

Die Landesregierung  
Nordrhein-Westfalen



## Bochum

Zwischen einem Image von schwarzer Kohle und grauem Stahl spriebt in Bochum eine muntere, grüne Gastroszene. Zum Beispiel im **Neuland** (Rottstr. 15) speist man frisch, vegan und modern in szeniger Baratmo. Ähnliches passiert im **Blondies** (Hattinger Str. 80), das vor allem mit seinen vegetarischen und veganen Burgern überzeugt. Solche findet man auch bei **Burgerado** (Große Beckstr. 13). Wer exotischere Snacks bevorzugt, sollte beim **Gül Veggiehaus** (Hans Böcklerstr. 18) ÇiggKöfte probieren. Wer eher Lust auf Flüssignahrung hat, findet in der **Suppenfabrik** (Massenbergstr. 24) vegetarische und vegane Suppen. Besonders hungrig ist man in Bochum aber wohl nach veganem Eis, immerhin fahren gleich zwei Cafés damit Erfolge ein. Einerseits wäre da der **Kugelpudel** (Dorstener Str. 1), der urbanen Eisgenuss in den nördlichen Kulturstern namens Kortländer Kiez bringt, andererseits das **I Am Love** (Dibergstraße 2) mit veganem Eis, Snacks und mehr im Herzen des trendigen Ehrenfelds. Eine vegane Kaffeezeit oder Mittagspause mit liebevoll selbst gemachten Leckereien kann man zudem im schönen **Café Corba** (Huestr. 6) verbringen.



Veganes Eis bei I Am Love

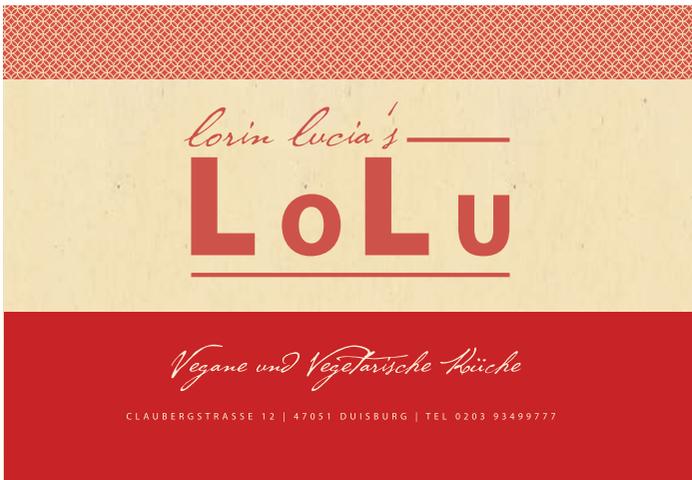
Foto: I Am Love

## Duisburg

Auch Duisburg ist grüner als sein Image. Nicht nur dank grandioser Natur, sondern auch aufgrund der Veggie-Gastro im Ruhrstädtchen. Da wäre etwa die **Pommeserei** (Ludgeriplatz 39) mit mannigfaltigen Imbissklassikern als Veggie-Variante. Komplette vegan tischte man im **Mexican Hat** (Sternbuschweg 310) auf, etwa Tacos, Tortillas oder Burritos. Auf den asiatischen Kontinent entführt derweil das **Poukhoun** (Heerstr. 256), dass lateinische Spezialitäten im extra veganen Kochbereich zubereitet. Arabische Veggie-Snacks gönnt man sich im **Café Kasbar** (Heerstr. 267), türkisches und veganes ÇiggKöfte verspeist man derweil im **Komagene** (Krefelder Str. 22). Bunt gemischte Veggie-Speisen bietet das **LoLu** (Claubergstr. 12), während in der veganen **Krümelnküche** (Johanniterstr. 28) neben hausgemachten Kuchen und Burgern auch zahlreiche szenige Events steigen. Für tierproduktfreies Eis geht man zu **Vollmer's Eiscafé** (Fischerstr. 128).

## Restliches Ruhrgebiet

In Mülheim begeistert das vegane **Ronja** (Kettwiger Str. 15) mit gehaltvollen Gerichten, Snacks, Pizzen und mehr, während man für veganes Frühstück im **Café Mocca Nova** (Löhberg 16) aufschlägt. In Oberhausen kocht und backt man derweil im **Schmackofatz** im Drucklufthaus (Am Förderturm 27) ausschließlich tierproduktfrei. Gelsenkirchen wird mit vegetarischen und veganen Burgern von **Bang Bang Burgers** (Weberstr. 72) verwöhnt, Recklinghausen setzt lieber auf die veganen Varianten von Currywurst und Co. im **Pott.Curry** (Löhrhofstr.) oder von Pizza und Döner im **All-ush** (Merveldstr. 3). Im Hagener AllerWeltHaus speist man vegane Gerichte von Jambalaya bis Kohlroutaden im **Café Bistro Mundial** (Pottthofstr. 22). In Hamm kann man bei **Veganalina** (Südstr. 19) nicht nur tierfrei speisen, sondern im Hotel sogar vegan wohnen.



### Unsere Produktwelt ist bunt – so wie das Leben!

Für uns ist vegan nicht nur eine Einstellung, sondern auch eine Frage des Geschmacks. Auf der Suche nach dem Besten und Neuesten aus der veganen Welt lassen wir uns immer wieder aufs Neue inspirieren.

Was dich bei uns erwartet:

- Über 4500 Artikel aus mehr als 30 Ländern
- Superfoods, Fleischalternativen, Eis, Schokolade, Kekse u.v.m
- Auch RohköstlerInnen und AllergikerInnen werden bei uns garantiert fündig
- Ständig wechselnde Aktionen und Rabatte

Und wenn du Fragen hast, stehen dir unsere kompetenten Mitarbeiter gerne beratend zur Seite. Wir freuen uns auf dich!



**Täglich**  
**10% Studentenrabat**  
\*außer Samstags

**Vegan Essen**  
Universitätsviertel  
Grüne Mitte Essen  
Friedrich-Ebert-Str. 55

**Öffnungszeiten:**  
Mo-Fr. 9-21 Uhr,  
Sa. 9-20 Uhr

✉ essen@vegan.z.de

☎ 0201 458 513 65

📘 /VeganEssen

www.vegan.z.de



## Düsseldorf

Düsseldorf, die schicke Perle am Rhein, lässt sich beim Thema bewusste Ernährung wenig vormachen. So speist man etwa im Radisson Blue Hotel bei **Amano Verde** (Hammer Str. 23) echte Haute Cuisine ganz ohne Tierprodukte. Redaktionsliebling ist aber der Veggie-Mittagstisch beim Superfood- und Smoothie-Dealer **Frucht & Genuss** (Stresemannstr. 29). Im hippen Pempelfort sitzt man bei **SchnellVeg** (Bagelstr. 130) in lässigem Ambiente und speist vegane Burger, Pizzen, Flammkuchen oder Pasta. In der Nachbarschaft isst man auch im **Greenies** (Collenbachstr. 41) grün und gesund, etwa Bagels, Quiches oder Tajine, während bei **Carrot Cake** (Moltkestr. 75) und im **Café Leopold** (Benedikt-Schmittmann-Str. 15) den süßen Gelüsten gefrönt wird – natürlich vegan. Szeneviertelwechsel: Im trendigen Flingern, wo man stilvoll und vegan Pommes, Burger und Co. in der **Fritte** (Ackerstr. 181) vertilgt und bei **Frau Wasser** (Platanenstr. 22) süßes Backwerk genießt. Vietnamesisch und vegan geht um die Ecke bei **Suzie Q** (Flurstr. 19). Satt mit viel Grün wird man vom veganen Buffet bei **sattgrün** (Hoffeldstr. 18). Die haben auch Filialen am Medienhafen (Brückenstr. 12) und in Mitte (Graf Adolf Platz 6). In der Altstadt futtert man bei **Space Burger** (Neustr. 41) zwischen Chewbacca und Retrotapete ausgefallene Burgerkreationen und bei **Laura's Deli** (Carlsplatz 1) kommt Health Food auf den Tisch. Weiter nach Unterbilk, wo man den besten Gemüsedöner der Stadt bei **My Gemüse Döner** (Friedrichstr. 144) findet. Außerdem trinkt man sich mit Smoothies im **Greeny in a bottle** (Konkordiastr. 109) gesund. Direkt am Floragarten speist man in der **Florabar** (Kronenstr. 65) fleischlos und familienfreundlich. Veganes Eis vertreiben übrigens die experimentierfreudige **EisBar** (Friedrichstr. 8), die **KostBar** (Breidenplatz 6), die **Eisschmiede** (Bilker Allee 22) und die **Herrtotti Eis Manufaktur** (Brunnenstr. 4).



SchnellVeg in Düsseldorf

Foto: SchnellVeg

## Wuppertal

In der Stadt mit der Schwebebahn und den tiefsten Tälern ist gesunde Ernährung kein Fremdwort. Ideenreiche Küche findet man im **mangimangi** (Rommelspütt 9a), das solche Exoten wie Maronengnocchi, Morchelrahm oder Maccairekartoffeln auf den Teller zaubert. Auf Kriegsfuß mit ordinären Speisen stehen auch das stilbewusste **kriegsfuss** (Bendahler Str. 136), und der Meister aller Couscous-, Quinoa- und Bulgurkreationen namens **Mr. Beans** (Luisenstr. 102a). Ein großes veganes Mittagsangebot mit Salat, Suppe und mehr bietet das **Fancy Foods** (Friedrich-Engels-Allee 171a), das **beatzundkekse** (Luisenstr. 86) mit seinem charmanten 70s Stil ist dagegen zu jeder Zeit bereit vegane Kekse, Kuchen, Sandwiches und Drinks zu servieren. Besonders zufrieden sollen ja die Kunden bei **glücklich** (Vohwinkeler Str. 3) sein, einem vegetarisch-veganen Mini-Restaurant mit pffiffiger Karte. **Ausflug ins Umland:** In Solingen bietet das **Bulls Vegan** (Hildener Str. 82) gesunde Varianten von Fast-Food-Klassikern wie Burger, Pita oder Gyros. Für den süßen Zahn geht man in der Klingenstein ins faire und vegane Café **LaLeLi** (Lennestr. 8).

Lukas Vering



NATURKOST  
ARTMANN

Seit 1991 täglich frisch.

Wir feiern Geburtstag!

Weitere Infos in Kürze unter  
[www.naturkost-artmann.de](http://www.naturkost-artmann.de)

Entdecke lecker Essen.

aufmerksam, liebevoll und heiter...

Birkhuhnweg 5a | 44892 Bochum | Telefon 0234 28 67 62  
info@naturkost-artmann.de | [www.naturkost-artmann.de](http://www.naturkost-artmann.de)  
Mo. bis Fr. 8.00 - 20.00 Uhr | Sa. 8.00 - 18.00 Uhr

LEBENSARTEN  
IM NATURGARTEN

Lust  
auf  
mehr  
Leben  
im  
Garten?

Planung und Ausführung  
naturnaher Freiflächengestaltung  
Dipl.-Ing. Dorothea Schulte  
Telefon 02302 - 267 66  
[www.natur-garten-gestaltung.de](http://www.natur-garten-gestaltung.de)



Gemütlich und gesund: Naturkostladen Keimblatt in Oberhausen

Wer für sich und seine Umwelt nur Gutes will, der weiß schon längst, dass nachhaltiger Konsum, Bio-Lebensmittel und fair gehandelte Waren die einzig wahren Optionen sind. Wir zeigen, wo ihr mit gutem Gewissen einkaufen könnt.

Foto: Keimblatt Oberhausen

# Bewusster kaufen

## Dortmund

**Hans bringt Glück** (Kaiserstr. 77) ist ein Hofladen in Stadtlage. Frische, regionale Produkte, Dortmunder Spezialitäten wie Honig, Kaffee oder Craft Beer plus Waren von unabhängigen Erzeugern stehen in den Regalen. Im **Kornhaus** (Lindemannstr. 14) sind Naturkost, Tofuwurst, Bio-Kosmetik und Co. immer fair und klimaneutral. Gleich zwei Mal findet man in Dortmund die **Fruchtbare Erde** (Saarlandstr. 62, Stockumer Str. 412), beide Filialen bieten ein breites Sortiment mit nachhaltigen Waren und frischen Produkten an.

## Bochum

Im besonders für Veganer interessantem **Veggihaus** (Kortumstr. 35) ist alles tierproduktfrei, das meiste bio-zertifiziert und einiges sogar verpackungsfrei. Schon seit 1991 macht **Naturkost Artmann** (Birkhuhnweg 5a) mit einem Sortiment aus regionalen, alternativen und konventionellen Waren, Bio für ein breites Publikum interessant. Noch alteingesessener ist

nur das Urgestein der Bochumer Biolandschaft: Die **Arche Naturkost** (Auf dem Aspei 42). Bei **Biokauf** (Wittener Str. 111) sticht derweil neben großer Produktpalette vor allem die nach eigenen Angaben längste Bio-Käsetheke Deutschlands heraus – mit stolzen 500 Biokäsesorten! Ungefähr so viele Varianten Tofu, sowie Frischwaren, Naturkosmetik, ätherische Öle und kleine Snacks bietet das charmante **Tofuhaus** (Wittener Str. 224) an.

## Essen

Das **Veganz** (Friedrich-Eber-Str. 55) bietet ausschließlich vegane Lebensmittel und Produkte in zumeist Bio-Qualität an. Neben Markt, Bistro und Bäcker findet sich auch ein Co-Working-Space. In Kettwig shoppen bewusste Käufer bei **Kraut & Rüben** (Kirchfeldstr. 26), in Frohnhausen sinnvollerweise im **Bioladen Frohnhausen** (Mülheimer Str. 48). Im trubeligen Rüttenscheid finden sich zudem die bekannten Bio-Ketten, darunter auch der **SuperBioMarkt** (Rüttenscheider Str. 76). Jener bietet ein riesiges Sortiment mit vielen Inspirationen für nachhaltige Küche. Weitere Filialen finden sich in Dortmund, Düsseldorf, Gelsenkirchen, Wuppertal und Münster.

## Restliches Ruhrgebiet

In Oberhausen vertreibt *Keimblatt Naturkost* (Annabergstr. 28) schon seit über 30 Jahren gute Waren. Von Brot über Milchprodukte bis zu Obst und Gemüse steht alles in den Regalen, was man von einem gut sortierten Supermärktchen erwarten würde.

In Mülheim kauft man beim von der Fachpresse ausgezeichneten Markt *BIOlogisch* (Lehnerstraße 4a), der nicht nur ein großes Sortiment zu bieten hat, sondern auch Gemüsetüten für die Kunden zusammenstellt. Beim *Biohaus* (Saarner Str. 241) findet man neben bewussten Lebensmitteln und Alltagsutensilien zudem Bio-Frischebier. Neben dem Verkauf von Naturprodukten informiert derweil das Team der *Sonnenblume* (Hansastr. 16) auch über Rezepte, Ernährung und bewussten Konsum. Seit 40 Jahren in Recklinghausen vertreten ist der Bioladen *Sonnenblume Naturata* (Dortmunder Str. 10), der neben Naturkost und -kosmetik auch ein umfangreiches Weinangebot vorzeigen kann.

Duisburger Bürger mit nachhaltigen Ambitionen kaufen bei *Feld Wald Wiese* (Lindenstr. 26) oder im *Pro Biomarkt* (Stapelort 6) ein. Die Filiale in Duisburg hält Vorreiterstatus, andere Filialen des rundum gewissenhaften Supermarktes finden sich in Essen, Oberhausen, Ratingen und Bochum.

## Düsseldorf

Frisch, gesund, regional verwurzelt und herzlich – so geht es bei *Ökologische Marktwirtschaft* (Heerstr. 19) in Oberbilk zu. Wer vor oder nach dem Shoppen eine Auszeit braucht, kann im schicken Stehcafé verweilen. Die beste Adresse für Veganer ist definitiv *Vantastisch* (Elisabethstr. 54a) in Unterbilk. Zwischen Ober und Unter liegt schlichtweg Bilk – hier shoppt man mit gutem Gewissen bei *Natürlich Natürlich* (Brunnenstr. 22), die neben Rundumsortiment auch immer besondere Aktionen bieten. Im trendigen Flingern ist Nachhaltigkeit natürlich längst Teil des Lebensstils, besonders gut versorgen einen hier die *Naturburschen* (Birkenstr. 149) mit Bio-Obst, Säften, Backwaren, Gemüse, Wein und Kaffee.



Foto: Hans Brings (glück.borimund)

Im südlichen Benrath findet man Naturkost, Mitnehmensnacks und mehr in *Annes Bioladen* (Benrode Str. 39). Von der Fachpresse zu einem der besten Bioläden in Deutschland gekürt wurde aber nur der *Tante-Emma-Bioladen* (Itterstr. 34) in Holthausen. Dessen Sortiment und Service sind zweifelsohne vorbildlich.

## Wuppertal

„Wenn Bio, dann richtig“, lautet das Motto des Barmer Bioladens *Natur & Gesundheit* (Stresemannstr. 3), der Bio als umfassenden Lebensstil begreift. Diesem Kredo folgt auch *Vital im Tal* (Sonnborner Str. 77), wo es auch vorzüglichen Mittagstisch gibt. Eine umwerfende Auswahl, schönste Landlage und Lamas – das sind nur drei der mannigfaltigen Besonderheiten des Biomarktes *Hof Sondern Naturkost* (Obersondern 6). Auch der *Schepershof* (Windrather Str. 134) lockt mit malerischem Ambiente und guten Waren. Vor Ort und dank Lieferservice auch vor der eigenen Haustür findet man beste Biowaren bei *Rad und Rübe* (Fingscheid 20).

Lukas Vering

FAIR ECO VEGAN  
**KONG ISLAND**  
Bekleidung aus fairem Handel

FAIR, GIFTREI & VEGAN  
PRODUZIERTE BEKLEIDUNG FÜR  
DAMEN HERREN & KINDER.  
AUF DEM HELLWEG 2 IN  
BOCHUM CITY

KRASSE SOCKEN VON  
MINGA BERLIN, SEXY  
UNTERWÄSCHE VON VATTER,  
ODER DER EINZIGARTIGE  
TAGUANUSS-SCHMUCK VON  
GREENAGE

FAIR, ECO & VEGAN IST SCHON LANGE  
NICHT MEHR LANGWEILIG!

FAIR ECO VEGAN  
**KONG ISLAND**  
Hellweg 2  
44787 Bochum  
0234 / 91793191  
www.kong-island.de  
www.facebook.com/kongislandbochum  
mail: info@kong-island.de

H U T Z E L



Lecker-Bäcker

Foto: Hutzel

## Voll Korn, voll gut

Wo der freche Zwerg über den Berg hüpf, wissen Vollkornfans: Hier gibt's zertifizierte Bio-Qualität. Ob Veggie-Brot aus veganem Backfermentsauerteig oder Gerste-Hafer-Brot, das nachweislich gut für den Blutcholesterinspiegel ist, die Auswahl bei der **Hutzel Vollkornbäckerei** ist groß. Reine Dinkel- oder Roggenbackwaren sind besonders bei Menschen mit Allergien gefragt. Seit 1981 versorgt der Bio-Bäcker Bochum und Umgebung sowie das Bergische Land und legt dabei großen Wert auf handwerkliches Arbeiten, Regionalität und Nachhaltigkeit. Dass das alles nicht nur gut für Umwelt und Mensch ist, sondern auch prima schmeckt und lange frisch bleibt, beweisen ständig neue saisonale Kreationen wie das Frühlingsbrot mit Chiasamen oder zum Frühling passende feine Stuten und Zöpfe. [hutzelbrot.de](http://hutzelbrot.de)

A R T M A N N



Green Team

Foto: Naturkost Artmann

## Alles im grünen Bereich

Aufmerksam, liebevoll und heiter – so lässt sich das Einkaufsgefühl bei **Naturkost Artmann** beschreiben. Schon seit 1978 in Bochum-Langendreer ansässig, ist der Laden einer der Pioniere in Sachen Bio-Bewegung. Das 6 500 Produkte umfassende Sortiment reicht von Fleisch und Alternativen über Milchprodukte und tagesfrisches Obst- und Gemüse bis hin zu Kosmetika, Putzmitteln oder Tiernahrung. Brot und Backwaren gibt's ebenfalls in reicher Auswahl und Bio-Qualität. Frisch, freundlich und regional geht es in dem Supermarkt und Naturkostladen unter einem Dach zu, ausgesuchte Verbände wie Demeter oder Bioland garantieren eine umweltfreundliche und nachhaltige Produktion. Die geschulten Mitarbeiter geben gerne Tipps zu Grünzeug & Co., ständig wechselnde Aktionsangebote machen Lust auf Abwechslung. [naturkost-artmann.de](http://naturkost-artmann.de)



A R T 6 2



Viele Gärten erwachen jetzt erst aus dem Winterschlaf

Foto: Rebecca Klocke

## Urban Gardening

Auf der Ewaldstraße 62 im Hertener Süden soll ein Stückchen heile Welt für alle entstehen, die bereit sind zu pflanzen, zu pflegen und zu ernten, um mit anderen Menschen gemeinschaftlich zwischen grauen Fassaden und alten Betonplatten eine kleine Gemüse- und Obstoaase zu erschaffen und zu erhalten. Anstatt des im Ruhrgebiet bekannten Kleingartens, nennt man dieses grüne Wohlfühlörtchen dann „**urbaner Garten**“. Das ART.62 will dieses Anbauprojekt auf dem Gartengrundstück hinter ihrem Innenhof umsetzen. Im Gegensatz zu anderen Großstadtprojekten, bei denen die Pflänzchen in alte Kartoffelkisten oder ausgediente Kübel aller Art einquartiert werden, haben sie hier viel Platz zum Wachsen und Gedeihen. Infos über: [krb-vest@web.de](mailto:krb-vest@web.de) oder 02366-5829660.

R.K

M A R I N E S



Kreative Küche

Foto: Marines

## Frisch fusioniert

Maria del Mar Marin Cabanas, bekannter als Merry, und ihre Schwester Mercedes haben mit dem **Marines** ein ganz besonderes Gastro-Highlight in Wuppertal geschaffen. Im Erdgeschoss eines prächtigen Gründerzeitbaus in der Elberfelder Nordstadt haben die beiden ein stilvolles Restaurant mit Bar eingerichtet, das frische Fusion-Küche mit kreativen Köstlichkeiten bietet. Auf der Karte stehen frische regionale Lebensmittel ohne Zusatzstoffe und saisonales Gemüse von Bauern aus der Region, das Fleisch ist z.T. bio und der Fisch aus zertifiziertem Fischfang. Auch Vegetarier, Veganer, Allergiker und Diabetiker erwarten fantasievolle Gerichte. Mit gutem Gewissen lassen sich auch Fair-Trade-Bio-Kaffee wie auch gezapftes Bio-Bier genießen. Im Sommer lockt ein großer Biergarten, im Winter das knisternde Kaminfeuer im Raucherzimmer. [restaurant-marines.de](http://restaurant-marines.de)

V E G A N B O X



Vegane Wundertüte

Foto: vegan-box

## Wir sind dann mal veg

Wer kennt sie nicht noch aus Kindertagen, die Wundertüte mit immer wieder anderen spannenden Kleinigkeiten drin? Dieses Prinzip hat Katharina Heine jetzt für Veganer neu aufgelegt. Mit dem Abo einer **VEGAN BOX** bekommt man jeden Monat neun bis zwölf Lebensmittel und Kosmetikartikel frei Haus, fast alle in Bio-Qualität und meist fair gehandelt. So lernt der Freund von Pflanzenkost- und Kosmetik ständig neue Produkte kennen und kann seine Faves im Online-Shop auch einzeln ordern. Die reine Food-Box enthält ausschließlich Lebensmittel und Getränke. Auch eine reine Kosmetik-Box mit nachhaltigen, veganen Produkten ohne Tierversuche kommt per Post ins Haus. Die überzeugte und engagierte Veganerin springt dabei nicht auf den Veggie-Trend auf, sondern zeigt auch Herz: Von jeder verkauften VEGAN BOX geht ein Teil der Erlöse an das Deutsche Tierschutzbüro.

[vegan-box.de](http://vegan-box.de)



W E I N Q U E L L E H O R N I G



Fair, der Herr: Axel Heuschen

Foto: Rene Weinhornquelle-Hornig

## Quelle des Guten

Wer es findet, findet es gut: Versteckt in einem charmanten Hinterhof im Briller Viertel in Wuppertal lagert die bio-zertifizierte **Weinquelle Hornig** nicht nur 400 Sorten Wein, sondern auch die eigenen, fairen Teeimporte, fairen Kaffee und die Lieblinge der deutschen Brausen-Szene. Auch Biertrinker finden vom ökologisch und kollektiv produzierten „premium-bier“ der oberfränkischen Brauerei Weisenohe bis zum Craft-Bier Greenmonkey ihr schäumendes Highlight. Abgerundet wird das Angebot durch hochwertige Spirituosen vom Dinkelbrand bis Rum. Auch die vielen Veranstaltungen und Verkostungen (z.B. GINvitation) lohnen einen Besuch, der sich durch den eigenen Zugang über die Nordbahntrasse auch bequem mit dem Rad bestreiten lässt. Und wer nicht mobil ist oder die Schleppelei scheut, der lässt ganz einfach liefern.

[weinquelle-hornig.de](http://weinquelle-hornig.de)

# Lecker(er) essen.



[www.kaspar-catering.de](http://www.kaspar-catering.de)

# Gegen die Wegwerf- Gesellschaft

Im Repair Café in Recklinghausen schlägt man nicht nur zwei, sondern gleich vier Fliegen mit einer Klappe. Während die Besucher in gemütlicher Atmosphäre mit neuen Bekanntschaften Kaffee und Kuchen genießen, helfen sie sich gegenseitig beim Reparieren alter, kaputter Gegenstände und tun dabei ganz nebenbei der Umwelt etwas Gutes. Und das Beste: es kostet nichts!

In der Regel wird unser Nachbarland an der Nordsee mit Tulpen, Käse und einer liberalen Suchtmittelpolitik verbunden. Die Niederlande von heute brillieren jedoch vor allem mit neuen Ideen zu Umweltschutz und Nachhaltigkeit. 2009 eröffnete Martine Postma das erste Repair Café in Amsterdam und lud alle Interessierten und Hilfesuchenden zum Reparieren ihrer Kleingeräte ein. Nur ein Jahr danach gründete die Niederländerin ihre Non-Profit-Stiftung „Stichting Repair Café“ – mit riesigem Erfolg: 750 Cafés in 18 Ländern und monatlich gut 13 000 reparierte Produkte brachte das Konzept innerhalb von sechs Jahren hervor.

Auch in Deutschland boomen die Kaffeestuben der etwas anderen Art und so werkeln in Recklinghausen die Hobby-Reparateure schon seit etwa drei Jahren an allen technischen und textilen „Wehwehchen“, an denen die Besitzer verzweifeln. Das hat nicht zuletzt auch eine gesellschaftskritische Komponente: Während man früher schwer auf einen neuen Fernseher oder ein modernes Küchenradio hinarbeiten musste, wird man heutzutage durch die niedrigen Preise und die gesellschaftliche Tendenz, immer das Neuste vom Neuen haben zu müssen, sofort zum Neukauf verleitet, wenn ein Produkt den Geist aufgibt. Die Repair Cafés beweisen eindrucksvoll, dass ein defektes Gerät seine letzte Ehre keineswegs auf der Müllkippe erwiesen bekommen muss – das käme weder der Umwelt noch dem eigenen Geldbeutel zu Gute. Durch das Reparieren und Aufarbeiten der Gegenstände können Grundstoff- und Energiemengen gespart und CO<sup>2</sup>-Emissionen verhindert werden.

## Mitmachen und lernen

Wenn auch kostenlos, eine Konkurrenz für Profi-Mechaniker sollen die Repair Cafés nicht sein. Manchmal werden die Besucher sogar zu ihnen weiter verwiesen, wenn die ehrenamtlichen Helfer überfragt sind. „Wir möchten lediglich unser Wissen weitertragen und Ressourcen schonen und hoffen dabei, dem Wirtschaftssystem vielleicht auch ein Beinchen zu stellen“,



Szenen aus einem Amsterdamer Repair Café

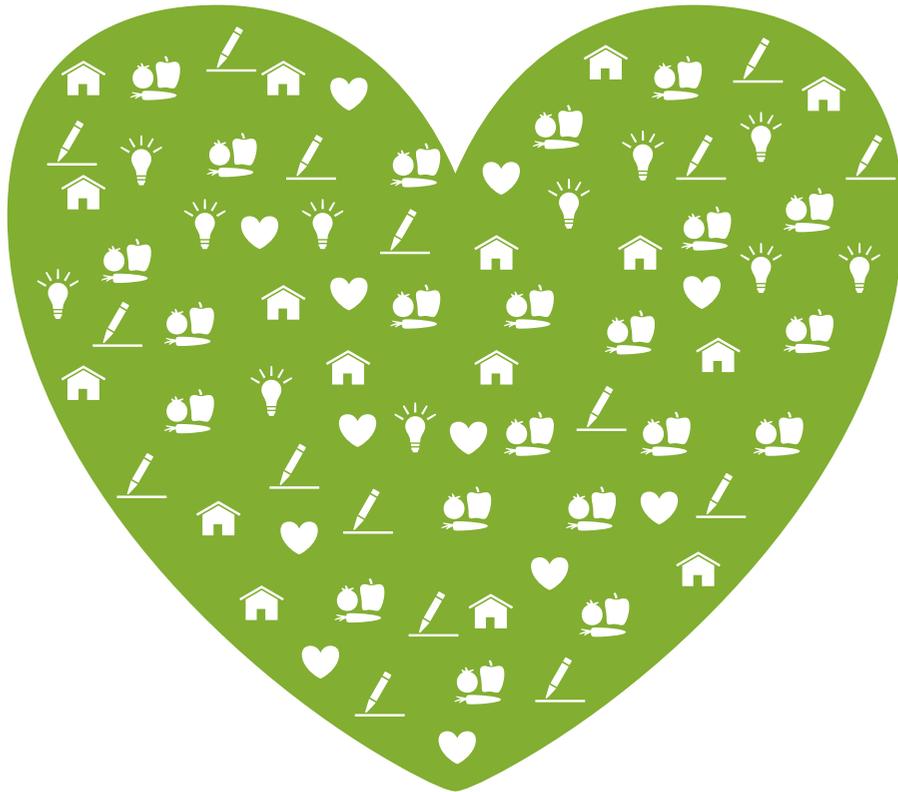
erklärt Norbert Pricken-Ulrich, der unter anderem an der Eröffnung des Cafés in der Recklinghäuser Altstadt Schmiede beteiligt war. Spezialwerkzeuge könne man sich zum Beispiel nur leisten, wenn es genug Spenden gebe.

Weil das Café in Recklinghausen oft völlig überrannt ist und die Besucher Schlange stehen müssen, wurde inzwischen ein neues System eingeführt. „Zuerst muss jeder Besucher an der Anmeldung eine Nummer ziehen und die Problematik seiner Reparatur erklären. Die Wartezeit hängt dann ganz vom Andrang ab.“ Währenddessen könne man bei einem Kaffee mit anderen Besuchern ins Gespräch kommen und vielleicht findet sich ja auch schon hier der erste Lösungsansatz. Überwiegend kommen übrigens Besucher mit Elektrogeräten vorbei, etwas seltener mit Spielzeug, Holzprodukten oder Nähmaschinen. Die gesuchte Hilfe bekommt man aber immer nur unter einer Bedingung: mitmachen und lernen.

*Marie Friedrich*

## Repair-Cafés in der Region

- Altstadtschmiede Recklinghausen:  
jeden zweiten Samstag im Monat von 14 bis 17 Uhr;  
altstadtschmiede.de
- Villa Rü in Essen:  
jeden dritten Samstag im Monat von 15 bis 18 Uhr;  
bvr-ruettenscheid.de
- Repair Café Bochum: monatlich wechselnd im Alsenwohnzimmer und im Labor e.V.; repaircafe-bochum.de
- Jugendsozialzentrum Barbaraschule in Moers:  
jeden ersten und dritten Donnerstag im Monat  
von 17 bis 19 Uhr; sci-moers.de
- Mehr Infos und alle Adressen: repaircafe.de



# I like my Girokonto

---

Wie muss eine Bank sein, damit man sie liken kann?  
Konsequent grün, fair und transparent! Das ist die  
erste sozial-ökologische Bank. [www.gls.de](http://www.gls.de)



Shia Su und das Müllglas

Foto: Shia Su

# Nachfrage generieren

Seit September 2014 haben sich Shia Su und ihr Mann dazu entschlossen, Zero Waste zu leben. Das bedeutet unter anderem: verpackungsfrei einkaufen, Reinigungs- und Pflegeprodukte selbst herstellen, lieber mal Second-Hand-Kleidung als Neuware sowie die regelmäßige Frage: Wie groß ist für mich der Nutzen eines Produkts im Verhältnis zu dem angezielten Schaden?

**Wie viel Müll hast du heute schon produziert?**  
Wahrscheinlich gar keinen. Hoffentlich. Ich erinnere mich an nichts.

**Wie groß war die Menge, bevor du nachhaltig gelebt hast?**  
Ziemlich normal. Vielleicht ein bisschen weniger, weil wir versucht haben darauf zu achten.

**Kannst du Zahlen nennen?**  
Durchschnittlich, also die letzten Zahlen sind

von 2012, waren es 611 Kilo pro Bundesbürger im Jahr. Das sind etwa 1,7 Kilo pro Tag. Schon eine ganze Menge!

**Was war der Auslöser, ein „Wasteland Rebel“ zu werden?**

Man lässt sich ja schnell einlullen, mit dem, was einem geboten wird und denkt, das ist das Ökologischste. Aber dann zu sehen, man kann tatsächlich noch weiter gehen wie „Ich muss das nicht kaufen“. Wenn die Gurke eingeschweift

ist, zwingt mich keiner, eine zu kaufen. Dann mache ich den Salat ohne Gurke, oder kaufe die Gurke woanders. Darauf bin ich durch einen Beitrag auf Facebook gekommen. In einer veganen Gruppe wurde ein Video von Béa Johnson aus Kalifornien geteilt, die Zero Waste begonnen hatte.

**Musst du verzichten?**

Gar nicht. Wir haben auch nie mit diesem Gedanken angefangen. Wir haben hier und da ge-

schaut, wie weit wir kommen. Wir dachten auch, irgendwo sind Grenzen und sind überrascht, dass wir diese Grenzen immer noch nicht erreicht haben. Das ist das Spannende dabei.

**Was bedeutet dein Lebensstil für dich?**

Ich finde, wir leben luxuriöser als vorher. Luxus, weil wir nur noch Bio kaufen. Wir müssen weniger arbeiten, denn man braucht weniger Geld. Was auch, finde ich, Luxus ist, also Zeit zu haben. Und es ist Luxus in dem Sinne, weil sich bei mir körperlich einiges getan hat. Ich habe Neurodermitis und allergisches Asthma – und das ist alles weg. Das finde ich befreiend.

**Heute muss alles flexibel, immer verfügbar sein. Wie gehst du damit um?**

Ich habe immer meinen Rucksack oder meine Tasche dabei und da ist alles drin. Das heißt, ich habe einen sauberen Beutel, womit ich mir unterwegs problemlos Essen kaufen kann. Manchmal habe ich noch eine Edelstahlbrotdose dabei, damit könnte ich mir unterwegs auch eine Pommes kaufen, was ich aber seltsamerweise gar nicht mehr mache. Unterwegs Kaffee zu kaufen, mache ich eigentlich nicht mehr. Ich nehme mir inzwischen echt gerne die kleine Auszeit, mich hinzusetzen und den Kaffee vor Ort zu trinken. Und wenn ich weiß, ich komme in typische Situationen, in denen ich einen Kaffee kaufe, dann nehme ich mir einen Bescher mit.

**Wie sehen die Reaktionen aus?**

Coffee-to-go-Becher kennt jeder. Da gibt es keine Probleme. Wenn die Leute das überhaupt kommentieren, dann sehr, sehr positiv. Gerade in kleineren Geschäften, wo der Chef noch selbst hinter dem Tresen steht. Denn der weiß,

was all die Becher kosten. Und das Brot lassen wir uns rüberreichen und packen es in unseren Brotbeutel. Es wird erstaunlich wenig darauf reagiert.

**Gibt es im Alltag immer noch Herausforderungen?**

Ja. Über Make-up habe ich mir lange Gedanken gemacht. Ich habe aber viele Rezepte zum Selbermachen gefunden, die ich ausprobieren möchte. Grenzen sind: Haare färben. Ich färbe so selten wie möglich nach und bespreche auch mit den Frisören, wie man das am müllärmsten machen kann. Oder medizinische Sachen: Ich habe mir Neujahr fast die Fingerkuppe abgeschnitten. Ich war in einer überfüllten Notaufnahme und wurde dort verarztet, da ich einen Verband gebraucht habe. Es gibt Sachen, bei denen man Müll nicht vermeiden kann. Aber das finde ich auch in Ordnung, es geht ja schließlich nicht um Selbstgeißelung.

**Warum Zero Waste und nicht freegan, also unabhängig vom Konsum?**

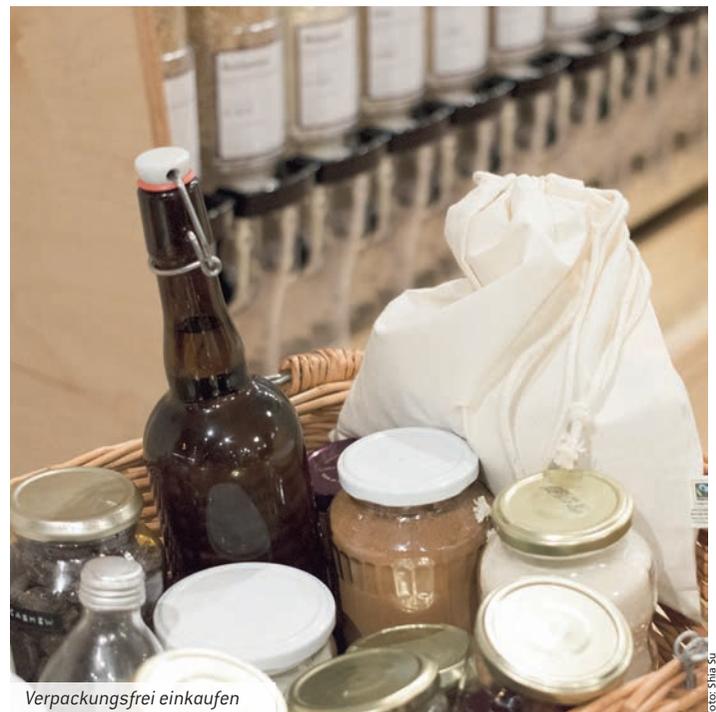
Wir wollen Nachfrage generieren. Wenn man sich zurückzieht, ist man für das System nicht mehr interessant. Man ist kein Konsument und man hat nichts mehr, womit man abstimmen kann. Mit dem

Zero-Waste-Ansatz können wir auch die ökologische Landwirtschaft unterstützen. Damit ein Weg frei gemacht wird.

**Ein Einsteiger-Tipp für alle, die an ihrem Verhalten etwas ändern möchten.**

Anfangen! Es ist viel getan, hier und da zu reduzieren und dort anzufangen, wo es einem nicht wehtut. Wenn man darauf achtet, gibt es so viele Stellen. Man hat für viele Sachen nicht mehr gelernt, dass es ein Maß gibt. Und wenn im Bad weniger rumsteht, wird man das sehr angenehm finden. *Stefanie Roenneke*

 [wastelanderebel.de](http://wastelanderebel.de)



Verpackungsfrei einkaufen



Mit brühl  sitzen Sie bei uns in der ersten Reihe

Design und Nachhaltigkeit

naturmöbelhaus & ökobaumarkt

**öko LOGIA**

*schöner & gesünder wohnen*

Lange Straße 2-4      44137 Dortmund  
Telefon 0231 1811500      info@oeko-logia.de

[www.oeko-logia.de](http://www.oeko-logia.de)

# Einfach mal den Schalter umlegen

Die KlimaExpo.NRW ist keine begehbare Ausstellung, kein Ort, den man zu einer begrenzten Zeit besichtigen kann, sondern ein langfristiges Projekt. Das Land NRW, längst Vorreiter in Sachen Energiewende, will bis 2022 zeigen: Viele kleine Schritte können langfristig zum Erfolg führen.

NRW hat große Ziele: Als erstes Bundesland hat sich Nordrhein-Westfalen verbindliche Ziele für den Klimaschutz gesetzt. Gemessen am Niveau von 1990 will das Land die Treibhausgasemissionen bis zum Jahr 2020 um mindestens 25 Prozent reduzieren, bis 2050 sogar um mindestens 80 Prozent. „Wir verstehen uns als Leistungsschau, Ideenlabor und Schaufenster

für innovative Ideen“, so die Pressesprecherin der KlimaExpo.NRW Miriam Heiming über die 2015 von der Landesregierung gestartete Kampagne. Statt auf alarmierende Zahlen und schockierende Bilder setzt man auf gute Ideen mit Vorbildcharakter. Kurz: Klimaschutz soll als Fortschrittmotor etabliert werden.

## Helfie statt Selfie

Herzstück der Expo sind die unterschiedlichsten Projekte, die als sogenannte Vorreiter und Schrittmacher ausgezeichnet werden. Zu den Vorreitern zählen Projekte, die Klimaschutz und/oder Klimafolgenanpassung als Fortschrittskriterium nutzen und dadurch neue Impulse für die technologische, ökonomische und gesellschaftliche Entwicklung liefern.

Der Kölner Club Gloria zeigt etwa, wie man mit

effizienten Kühlschränken oder LED-Leuchtmitteln fast 30 Prozent Strom und CO<sub>2</sub>-Emissionen einsparen kann. Der Solarpark auf einem ehemaligen Auskiesungsgelände in Neukirchen-Vluyn beschert Ausflüglern am Niederrhein mit Aussichtspavillon und Erläuterungen eine neue Naherholungsattraktion. Von zwei Kölner Studenten entwickelt, wurde die an stark frequentierten Orten aufgestellte Mobile-Box, in die man sein altes Handy werfen kann, das sodann dem Stoffkreislauf zurückgeführt wird. Und dank einer cleveren Idee schlängeln sich gerade in Herne diverse Handwerker und Händler mit einem neuen Vehikel durch den Verkehr: Das innovative Lastenfahrrad HELFI ist nicht nur schnell und umweltfreundlich, sondern dank des abtrennbaren Lastenteils auch so praktisch, dass schon viele Tischler, Elektriker und Blumenhändler damit durch die Gegend brausen. Dass



Hin und weg: Mobil-Box



## Wasser Abenteuer Camp 2016

6 Tage Feriencamp in den Sommerferien für Kinder zwischen 8 und 12 Jahren in Neuss am Sandhofsee.

Betreuungszeiten täglich 7:30 bis 17 Uhr, vielfältiges Programm mit Kanu fahren, Bogenschießen, Spielen, Segeln u. v. m.

Weitere Informationen unter [www.hochdrei.de](http://www.hochdrei.de)

Preis: 249 €

hoch<sup>3</sup>



auch Klimaschutz und Kunst gut zusammenpassen, beweist das Zukunftsprojekt n.a.t.u.r.: Das Bochumer Konzept stellt mit originellen Projekten von wilden Begrünungen bis zur Wurfwand für Lebensmittel die Themen Nachhaltigkeit, Klima, Energie und Mobilität in Zusammenarbeit mit der Kunstszene der Stadt in den Vordergrund.

### Shirts und Schulen

Zu den bisher als Schrittmacher ausgewählten Unternehmen und Organisationen gehört etwa die Bochholter Textilfirma Dibella, die besonders hohe Anforderungen an die Nachhaltigkeit stellt. Die Vormholzer Grundschule in Witten ist wegen ihrer besonders effizienten Heizenergie- und Stromnutzung dabei. Eine Geldprämie gibt es für die ausgewählten Projekte nicht, diese bekommen jedoch mit der KlimaExpo.NRW ein wichtiges Forum, um sich zu präsentieren und sich mit anderen Ideenentwicklern zu vernetzen. Jeder einzelne Schritt wird zudem auf der Internetpräsenz der Kampagne angezeigt. Gute Sache also für das bevölkerungsreichste Bundesland – nur, sind die Maßnahmen nicht nur ein Tropfen auf den heißen Stein, wenn man sieht, dass landes-, europa- und weltweit längst nicht alle so für die Sache brennen wie NRW? „Wir hoffen natürlich, dass die Aktion auch auf



Werft mehr Obst: Zukunftsprojekt n.a.t.u.r.

Foto: © KlimaExpo.NRW Zukunftsprojekt n.a.t.u.r.

andere Regionen abstrahlt und viele andere nachziehen“, so Miriam Heiming. Also, wer vielleicht auch eine innovative Idee zum Stromsparen, Müllvermeiden oder Recyceln hat: Per Quick Check kann man schnell herausfinden, ob man selbst einer der 1000 Schritte sein kann, die bis 2022 neue Wege gehen sollen. Man muss aber weder Forscher noch Tüftler sein, um etwas

zum Gelingen des großen Ganzen beizusteuern. „Über unsere Social-Media-Kanäle geben wir ständig viele Tipps für jeden einzelnen, zum Beispiel zum Energiefasten“, so Heiming. Öfter mal den Standby-Schalter auf „Off“ zu drücken, ist schon ein kleiner Schritt, der gemeinsam mit anderen viel bewirken kann. S.B.  
[klimaexpo.nrw](http://klimaexpo.nrw)



## URSPRÜNGLICH ERHOLEN, GENIEßEN UND ENTWICKELN

Auf Land Gut Höhne lässt sich Ursprünglichkeit mit allen Sinnen erspüren. **Wohlfühlzimmer** mit handgefertigten Massivholz-Möbeln, erdverbundene **Wellness- und Sport-Angebote** in der Neandertal Therme, hochwertige, natürliche Speisen und Getränke in **zwei Restaurants**, kreative **Freiräume** für Feiern, Tagungen und Seminare mit Blick in den **Naturpark** – herzliche Gastfreundschaft für einzigartige **Glücksmomente**.



## LAND GUT HÖHNE

Düsseldorfer Straße 253 | D-40822 Mettmann  
**TELEFON:** +49 (0)2104 778-0 | **WEB:** [www.guthoehne.de](http://www.guthoehne.de)



# Honig von der Ruhr

In Heike Brauckhoffs Garten leben ein paar hunderttausend Bienen. Die Wahl-Bochumerin hat vor drei Jahren den Verein Ruhrstadt-Imker mitgegründet.



Bienenfütterung in Bochum-Grumme

Foto: Inga Pötting

Wenn Heike Brauckhoff nach ihren Bienen sieht, dann grundsätzlich ohne Schutzanzug. „Ab und zu werde ich mal gestochen, aber das merke ich schon gar nicht mehr“, sagt die Imkerin. Im Garten hinter ihrem Haus in Bochum-Grumme stehen mehrere unscheinbare Holzboxen. In jeder lebt ein Bienenvolk – zur besten Sommerzeit je 50 000 Tiere. Ohne zu zögern nimmt Brauckhoff den Deckel der ersten Kiste ab. „Meistens sind die Mädels ganz brav.“ Es ist Erntezeit.

**„Jedes Bienenvolk hat einen eigenen Charakter.“**

Nach und nach wird im Frühling und Sommer der Honig reif – pro Volk jedes Jahr durchschnittlich 30 Kilogramm. „In besonders guten Sommern sogar doppelt so viel.“ Wenn ein Volk mit der Honigproduktion fertig ist, holt Brauckhoff die Waben in ihre geräumige Küche, schmelzt mit einem Spezial-Föhn das Wachs, schabt die oberste Schicht ab – und schleudert den Honig aus den Waben heraus.

**Ruhrstadt-Imker weisen Nachwuchs-Imker ein** Brauckhoff hat ihre ersten Bienenvölker vor sieben Jahren von einem Nachbarn übernommen. Seit 2000 wohnt sie mit ihrer Familie in Bochum, das Ruhrgebiet ist ihr sehr ans Herz gewachsen: „Am liebsten hätte ich Bochum auch

als Geburtsort in meinem Pass stehen.“ 2012 hat sie den Verein Ruhrstadt-Imker mitgegründet und ist heute zweite Vorsitzende. Rund 140 Mitglieder aus Bochum und anderen Ruhrge-

biettsstädten sind im Verein organisiert, treffen sich zum Fachsimpeln und helfen sich gegenseitig. Ein Großteil der Vereinsmitglieder sind Anfänger – deshalb betreuen Brauckhoff und einige andere alte

Hasen den Nachwuchs in Kleingruppen. „Das Interesse hat in den letzten Jahren sehr stark zugenommen.“ Wer selbst keinen Garten hat, kann seine Bienenstöcke auf einem der beiden Bienenampingplätze lagern, den der Verein gemietet hat. Beide liegen sicher und gut versteckt. Ganz billig ist das Hobby jedoch nicht: Etwa 400 bis 500 Euro muss ein Nachwuchs-Imker in die Ausrüstung stecken.

## 15 Stunden pro Jahr für ein Bienenvolk

Dafür kostet Imkerei nicht viel Zeit. Rund 15 Stunden investiert Brauckhoff pro Jahr in jedes Volk, den Rest machen die Bienen alleine. Jedes Bienenjahr ist aufs Neue spannend: „Vorher weiß man nie, wie es läuft.“ Hin und wieder kommt es vor, dass ein Volk es nicht über den Winter schafft. Obwohl das ganz normal ist, ist Brauckhoff jedes Mal traurig: „Auch, wenn ich mich um zehn oder elf Völker gleichzeitig küm-

mere, kalkuliere ich nicht damit, dass ein stirbt. Jedes Volk hat einen eigenen Charakter, so entwickelt man zu jedem eine Beziehung.“

Im Laufe der Jahre hat die Wahl-Bochumerin eine Menge Fachwissen angehäuft. Sie kann erklären, wie eine neue Königin gekrönt wird, wie die Arbeitsteilung der Bienen im Stock funktioniert, woran man sieht, dass der Honig reif wird, was man aus dem Wachs außer Kerzen sonst noch machen kann und warum Honig auch eine heilende Wirkung hat. Wenn Imker-Neulinge sie abends anrufen, um sich Rat zu holen, ist ihr das nie zu viel: „Viel schlimmer wäre es, wenn jemand nicht fragt und dadurch Fehler passieren.“ Schließlich sei Honig ein wertvolles Naturprodukt. **Inga Pötting**

## Kontakt

ruhrstadt-imker.de / Tel.: 0234-62344112



Heike Brauckhoff von Ruhrstadt-Imker e.V.



# Die Pluszahnärzte® – Eine Düsseldorfer Erfolgsgeschichte

**Entstanden im Jahr 1993 und gegründet mit der Vision, den Patienten in den Mittelpunkt des Denkens und Handelns zu stellen. Die Pluszahnärzte® stehen seit Beginn für patientenorientierten Service und intensive Beratung. Durch konstante Innovation entwickelte sich über die letzten zwanzig Jahre eines der erfolgreichsten Praxisnetzwerke Deutschlands.**

Die beiden Studienkollegen und Zahnärzte Dr. med. dent. Marc Hoffmann und Dr. med. dent. Oliver Maierhofer, M.Sc. eröffneten 1993 ihre erste Praxisgemeinschaft in der Graf-Adolf-Straße 24. Bereits zwei Jahre später konnte durch die Aufnahme von Zahnarzt Ralf-Peter Einhoff und Dr. med. dent. Thomas Grau, M.Sc. ein zweiter Standort am Kö-Center die Arbeit aufnehmen. „Unser Ziel war es, von Beginn an den Zahnarztbesuch für den Patienten so effektiv und persönlich wie möglich zu gestalten“, erzählt Dr. Maierhofer. Um das Plus an Service und Innovation gegenüber anderen Praxen zum Ausdruck zu bringen, benötigten die vier Ärzte einen Namen - so entstanden im Jahr 2000 die Pluszahnärzte®. Heute behandelt das Netzwerk mit ca. 40 Zahnärzten an vier Standorten jährlich rund 133.000 Patienten.

Ob allgemeine oder ästhetische Zahnmedizin, Kinderzahnheilkunde, Kieferorthopädie, Oralchirurgie, Endodontie oder Parodontologie: Alle Fachpraxen der Pluszahnärzte® stehen für eine individuell abgestimmte Versorgung auf höchstem medizinischen und technischen

Niveau. Das umfangreiche Leistungsspektrum ermöglicht es, jeden zahnmedizinischen Eingriff innerhalb des Praxisverbundes vorzunehmen. „Durch unser breites Angebot können wir gewährleisten, dass jede Behandlung unseren hohen Ansprüchen entspricht“, erklärt Dr. Hoffmann. Sogar der handgefertigte Zahnersatz entsteht im hauseigenen Düsseldorfer Pluszahn-Techniker® - Meisterlabor.

## Leistungsplus in vielen Bereichen

Eine der vielen Besonderheiten ist das sogenannte „Leitartzprinzip“. Jeder Patient sucht sich seinen Leitarzt aus, der alle Behandlungen mit den Fachzahnärzten abspricht und fester Ansprechpartner ist. Gemeinsam wird jeder weitere Schritt beschlossen. „Dieses Prinzip ist wirklich einzigartig und hilft Abläufe optimal zu koordinieren und überflüssige Behandlungsschritte zu ersparen“, fasst Zahnarzt Einhoff zusammen. Ein weiteres Plus sind die arbeitnehmerfreundlichen Sprechzeiten, welche nahezu jedem Berufstätigen ermöglichen, den passenden Termin zu finden. Die Zahnärzte stehen wochentags von 7 bis 24 Uhr, samstags von 9 bis 19 Uhr zur Verfügung.

Der Schwerpunkt bei der Pluszahnärzte®-Behandlung liegt auf der Prophylaxe: „Für uns ist rechtzeitiges Vorbeugen der Grundstein für gesunde Zähne“, sagt Dr. Grau. Um langfristigen Schäden an den Zähnen vorzubeugen, sind regelmäßige Kontrollen bei den Pluszahnärzten® selbstverständlich. Damit die

Zahnärzte sich komplett auf die Behandlung konzentrieren können, erledigt ein Expertenteam im Hintergrund sämtliche administrative Aufgaben wie Telefonie, Abrechnungswesen, Buchhaltung oder IT-Support. Diese Arbeitsweise ermöglicht einen reibungslosen Praxisbetrieb, der dem Patienten zugutekommt. So ist die durchschnittliche Wartezeit mit nur sieben Minuten halb so lang wie in anderen Zahnarztpraxen. Anschließend geht es in einen der innovativen Behandlungsräume, wo bereits der Zahnarzt wartet. In den Räumlichkeiten herrscht eine Wohlfühlatmosphäre, die nur wenig an herkömmliche Zahnarztpraxen erinnert. So können Patienten während der Behandlung fernsehen oder Musik hören. Das erleichtert besonders ängstlichen Patienten den Zahnarztbesuch. Zusätzlich werden sie von speziell geschulten Experten betreut, die sich über die zahnmedizinische Versorgung hinaus, auch um die Ursache der Angst und deren Abbau kümmern.

Das Plus an Service, Innovation und Beratung scheint gut anzukommen: Laut Deutschlands größter Arztempfehlung jameda können 97% einen Besuch bei den Pluszahnärzten® empfehlen. Insgesamt haben die Ärzte über 650 Bewertungen mit der Note 1,2 erhalten.

Mehr Infos unter [www.die-Pluszahnaezte.de](http://www.die-Pluszahnaezte.de)

Gern beraten wir Sie persönlich unter

**0211 – 86 20 70 2188**

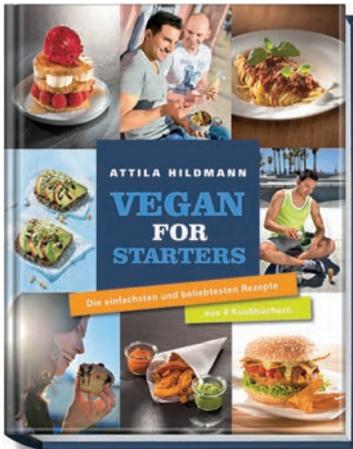
# Aber bitte mit Soja-Sahne

Die Zeiten, als sich Veganer nur von Hartweizennudeln mit Tomatensoße und Pommes ernährten sind längst vorbei. Bolognese, Pizza oder sogar Rührei – mittlerweile gibt es für jedes sonst so tierproduktlastige Gericht auch eine vegane Variante, die sich sehen lassen kann. Dieser Trend spiegelt sich auch im Angebot an veganen Kochbüchern wider, das sich in den letzten Jahren vervielfachte. Lisa Reimus stellt ein paar besonders schöne Exemplare vor.

## FÜR DEN EINSTIEG

### Attila Hildmann Vegan for Starters

Man mag von der Person Attila Hildmann als „Lifestyle-Veganer“ halten, was man will, doch dass er viel experimentiert hat, um den Veganismus auch absoluten Fleischessern nahe zu bringen, kann man ihm eben nicht absprechen. In „Vegan for Starters“ vereint er die beliebtesten Rezepte aus seinen vier Bestsellern, ob zum Start in den Tag, als Snack für zwischendurch, zum satt werden oder als Dessert. Die wertige Aufmachung überzeugt hier genau wie die tollen Food-Fotos: Perfekt für den Start in die vegane Koch-Welt oder auch nur für einen leckeren Ausflug.

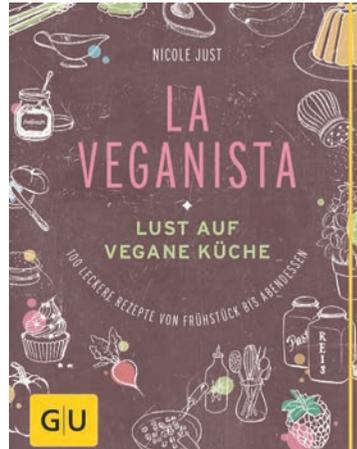


Becker Jost Volk Verlag, 9,95 Euro

## DER KLASSIKER

### Nicole Just La Veganista

Mittlerweile schon ein Klassiker der veganen Kochbuchwelt kommt von einer Metzgersenkelin. Kein Scherz! Besonders für Vegan-Einsteiger die richtige Wahl, denn Nicole Just „veganisiert“ zahlreiche traditionelle Rezepte, wie Rouladen, Königsberger Klopse oder Bauernfrühstück. Doch auch reichlich Innovation findet man in dem toll bebilderten und schick designten Buch, zu vielen Rezepten gibt die Foodbloggerin außerdem Tipps für Praxis oder Abwandlung. Besonders schön für Vegan-Neulinge: Das Glossar, in dem Zutaten wie Kala Namak oder Tempeh erklärt werden.

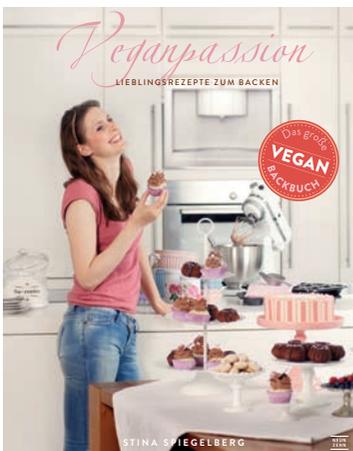


GU Verlag, 16,99 Euro

## VEGAN BACKEN

### Stina Spiegelberg Veganpassion

Klar, dies ist auch „nur“ ein Backbuch, trotzdem möchte man sich, wenn man es in den Händen hält, schnell auf die heimische Couch zurückziehen, eine Kerze anzünden und lange darin schmökern. Neben tollen Rezepten mit oft überraschend wenig Zutaten überzeugt das Buch mit einer romantisch-tollen Aufmachung und vielen, vielen Hintergrund-Infos zum veganen Backspaß. Aufwendigere Rezepte (wie vegane Schwarzwälder Kirschtorte) sind sogar Schritt für Schritt abgebildet. Ein absolutes Must-have für jeden veganen Backfan, ach, eigentlich für jeden Backfan!

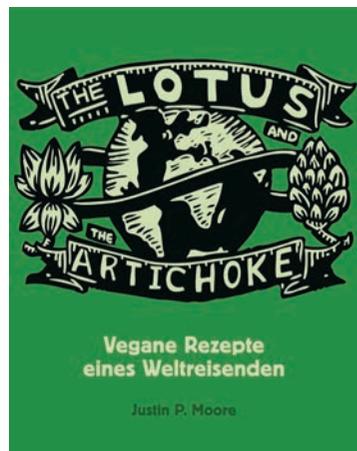


neun zehn Verlag, 24,95 Euro

## DER KOSMOPOLIT

### Justin P. Moore The Lotus And The Artichoke

Justin P. Moore reist seit Kindheitstagen um die Welt und hat irgendwann damit angefangen, Rezepte mitzunehmen. In dem Buch mit dem unaufgeregten Layout finden sich mehr als 100 vegane Rezepte aus Amerika, Asien, Afrika und Europa. Und die beeindruckend nachhaltig: Toll, wie aus Klassikern der verschiedensten Länder so einfach auch vegane Varianten möglich sind oder von Grund auf nur pflanzliche Zutaten benutzt werden (oft auch mit Variationstipp vom Autor). Eine totale Bereicherung für die eigene Küche, die nun wirklich nicht weltoffen genug sein kann!



Ventil Verlag, 19,90 Euro

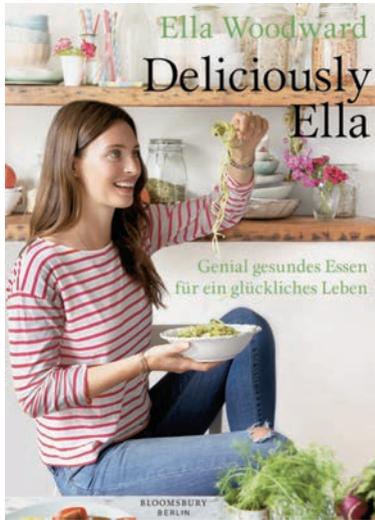
VEGAN & GLUTENFREI

## Ella Woodward Deliciously Ella

Ella Woodward war ein Zuckerjunkie, bis sie krank wurde: Eine Störung des autonomen Nervensystems zwang sie zur Bettruhe und Medikamenteneinnahme. Durch eine Ernährungsumstellung auf glutenfrei-vegane Kost konnte Ella die Krankheit überwinden, mit einem erfolgreichen Blog begleitete sie ihr Vorhaben. Und nun das Buch zum Blog: Sehr hübsch aufgemacht, mit vielen schönen Bildern und umfangreichen Erklärungen aller

Zutaten. Im Gegensatz zu anderen Kochbüchern nicht nach Vorspeise, Hauptgang, Dessert geordnet, sondern nach Hauptzutat: „Nüsse & Kerne“, „Bohnen & Hülsenfrüchte“, „Früchte“ sind zum Beispiel die Rezeptkategorien. Kann man machen! Ansonsten arbeitet Ella nicht mit Tofu, da sie den Geschmack nicht mag. So finden z.B. auch Allergiker und Tofuhasser einige tolle und kreative Rezepte für eine gesunde Ernährung, denn um die dreht sich dieses ganze Buch.

Bloomsbury Berlin, 19,99 Euro



VEGAN TO GO

## Jérôme Eckmeier, Daniela Lais Vegane Lunchbox

Auch wenn die pflanzliche Ernährung schon einen Platz in vielen Köpfen hat, ist es für viele Veganer schwer, auch außer Haus eine vernünftige Alternative zum satt werden zu finden. Gerade der Gang in die Kantine läuft oft nur auf Pommes mit Ketchup hinaus. Dass man sich auch locker etwas mitnehmen kann, zeigen Jérôme Eckmeier und Daniela Lais in diesem frisch erschienen Kochbuch. Die kreativen Rezepte lassen sich oft relativ

fix zubereiten und unterwegs essen bzw. im Büro aufwärmen. Toll bebildert und mit schickem, irgendetwas Street-Food-artigem Design ist das Buch mit über 100 Rezepten eigentlich unerlässlich für jeden Veganer, der sich auch unterwegs gesund und lecker ernähren möchte. Von kleinen Snacks über Suppen, Salate und Sandwiches über Speisen für den größeren Hunger bis hin zum Nachtisch (der natürlich auch als Mahlzeit eingenommen werden kann) ist alles am Start!

DK Verlag, 19,95 Euro



Ausgewählte Spezialitäten und Weine aus Griechenland  
Lagerverkauf: Donnerstags+Freitags 12-19 Uhr | Samstags 11-15 Uhr  
Taste Greece GmbH | Import & Großhandel | Volmerswerther Str. 21 (Alte Liesegang Fabrik) | 40221 Düsseldorf  
Tel. 0211-3021720 | info@tastegreece.de | facebook.com/tastegreece.de | Instagram @tastegreece

## WANDERER SIND BEI UNS HERZLICH WILLKOMMEN!

Wir bieten Ihnen kostengünstige Übernachtungen, leckere Speisen und Getränke. Wechselnde Kunstausstellungen regionaler Künstler können Sie im Restaurant bewundern.

Nutzen Sie unsere speziellen Wochenendangebote mit Voll- oder Halbpension.

Wandern, Radfahren und Schwimmen im nahe gelegenen Nizzabad - mit Solewasser, bieten Ihnen abwechslungsreiche Freizeitmöglichkeiten.



Besuchen Sie uns in  
Velbert-Langenberg,  
Donnerstraße 63  
www.hotel-bergische-schweiz.de  
Tel. 020 52/91 32 90

WE  YOU

www.coolibri.de



Korrekte Mode  
für  
Männer & Frauen

Info & Öffnungszeiten:  
[www.FairBleiben.com](http://www.FairBleiben.com)

**FairBleiben**  
www.fairbleiben.com

Heiliger Weg 3-5  
44135 Dortmund  
0231/53461552

\*Gültig bis  
30. September 2016,  
auf ein Teil, ausgeschlossen  
reduzierte Ware,  
nicht mit anderen Rabatten  
kombinierbar, Coupon  
beim Bezahlen im  
Laden Dortmund abgeben.



Ursula Stratmann findet immer etwas Leckeres

Es gibt kaum ein grünes Fleckchen im Ruhrgebiet, an dem sich Ursula Stratmann noch keinen Salat gepflückt hat. Die studierte Biologin kennt alle essbaren Beeren, Blumen, Kräuter und Sträucher, die in unserer Region wachsen. Ihr Wissen gibt sie bei Kräuterführungen und in ihrem Buch „Kräutertour de Ruhr“ weiter. Inga Pötting war mit ihr Kräuter sammeln.

Man erkennt Ursula Stratmann schon von Weitem. Nicht nur wegen ihrer magentaronen Kleidung: einfarbiger Pullover, geblümter Rock. Nein, die leuchtende Gestalt reckt sich gerade zu einem Kirschbaumzweig hinauf und pflückt ein paar rote Früchtchen, als ich am Treffpunkt am Kernader See ankomme. „Hier, für Sie.“

Die Biologin und Expertin für essbare Pflanzen im Ruhrgebiet hat immer ein paar Tüten dabei – falls sie etwas Schmackhaftes findet, das sich zu Hause zu einem Salat, einem Smoothie oder auch einem Medikament verarbeiten lässt. Nicht selten wandert ein Pflänzchen aber auch direkt in Stratmanns Mund – oder heute auch in meinen. „Probieren Sie mal!“ Meine Begleiterin hält mir ein Stück Staudenknöterich vor die Nase, ein bambusähnliches Gewächs, das büschelweise am Ufer wächst. Äh, okay. Etwas ungewohnt ist es schon, etwas zu essen, was ich eben noch für Unkraut gehalten habe. Aber die Kräuterechtfachfrau tut genau das mit so viel Selbstverständ-

lichkeit, dass ich meine Zweifel bald über Bord werfe. Und schon bald feststelle: Vieles, was am Wegrand wächst, ist tatsächlich köstlich!

### **Chips aus Waldgewächsen**

Stratmanns Kollegen aus der Wissenschaft

schütteln oft den Kopf über so viel lebenspraktischen Eifer. Ob man denn immer alles essen müsse? „Ja natürlich!“, antwortet die 56-Jährige dann. „Das ist schließlich unser Geburtsrecht.“ Stratmann ist ein Kind des Ruhrgebiets und liebt die Natur, seit sie denken kann. Sie wuchs auf einem Bauernhof mit Selbstversorgergarten auf, studierte Biologie an der Ruhr-Uni Bochum und gibt seit Jahren Kräuterführungen. Auf unserer Tour am Kernader See lerne ich nicht nur beispielsweise die Wassermintze, den Waldziest und den Spitzwegerich zu erkennen – Stratmann erklärt auch, was man am besten daraus zubereiten kann. Aus der Waldziest-Pflanze hat man et-

### **„Essen ist schließlich unser Geburtsrecht.“**

# Der Pott ist ein Salat

Foto: Inga Pötting

wa in ein paar Minuten die Chips für den nächsten DVD-Abend selbst gemacht. „Einfach die Blätter von beiden Seiten dünn mit Öl bestreichen, sieben Minuten bei 170 Grad in den Backofen legen, mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen – fertig!“

## **Kräuter-Handbücher und Touren im Ruhrgebiet**

Was in den Ruhrgebietsstädten alles an natürlichen Leckereien zu finden ist, hat Stratmann in ihren Büchern „Kräutertour de Ruhr“ (Teil I und II, Klartext-Verlag) beschrieben. Die beiden Wälzer bieten massig Fotos zur Bestimmung von heimischen Pflanzen, Hintergrundinfos, Tipps und Rezepte. Dabei kann man Monat für Monat auf Kräutersuche gehen. Zur warmen Jahreszeit sind zwar die meisten essbaren Pflanzen zu finden, doch auch der Winter zeigt sich spendabler, als man denkt. Die im Buch vorgeschlagenen Kräutertouren führen zum Beispiel durch Bochum, Witten, Hattingen, Dortmund, Essen, Gelsenkirchen, Mülheim und Duisburg. Persönliche Tipps gibt Stratmann bei ihren geführten Touren und Kräuterworkshops. *Inga Pötting*

## **Geführte Touren**

11.5., 18 Uhr: Bochum, Parkplatz Ovénystr. Minigolfhütte + 16.5., 10 Uhr, Essen, Bootshaus Ruhreck, Langenberger Str. 1, je 20 Euro, ohne Anmeldung; mehr Termine: [kraeutertour-de-ruhr.de](http://kraeutertour-de-ruhr.de)



Foto: Klartext Verlag

## Ihr Kurzurlaub in der Stadt.



**Strand-Sauna im Freizeitbad Düsseldorf**  
**Suomi-Sauna im Familienbad Niederheid**  
**Münster-Therme**

Weitere Infos unter:  
[www.baeder-duesseldorf.de](http://www.baeder-duesseldorf.de)

**BÄDER FÜR DÜSSELDORF**



# Meeres- brise

Irgendwo hinter Second-Hand-Läden, der Ninasagt Galerie und dem Gesund-Food-Tempel „Frucht und Genuss“ versteckt sich Düsseldorfs älteste Salzgrotte „Salina del Carmen“. Nadine Beneke hat den Besitzer und Betreiber Manfred Neuhaus getroffen. Der ist mit seinen 75 Jahren topfit und schwört auf die Wirkung von Natursalz.

Foto: Salina del Carmen

- Verleih ausrüstungen
- Einzelspieler und Gruppen
- Geburtstagsfeier
- Junggesellenabschied

## Richtig Paintball Spielen!

Paintballpark Westfalen  
Hammerstr. 341  
59229 Ahlen  
[www.paintballpark-westfalen.de](http://www.paintballpark-westfalen.de)

Paintballpark Aachen  
Karl-Friedrich-Str. 72  
52072 Aachen  
[www.paintballpark-aachen.de](http://www.paintballpark-aachen.de)

„Natursalz kann nicht krank machen, nur heilen“, weiß Manfred Neuhaus. Vor zehn Jahren fuhr er mit Asthmabeschwerden in eine Kur nach Polen – mit einem Lungenvolumen von 35 Prozent. „Achtzehn Mal hintereinander“ besuchte er die Salzgrotte in Jelenia Góra. Danach reiste Neuhaus, wie er sagt, „geheilt“ nach Hause. Zurück in Düsseldorf eröffnete er die „Salina del Carmen“ – damals die erste Salzgrotte in NRW. Ein Besuch dort bietet sich übrigens nicht nur für Atemwegserkrankte an – sondern auch bei Schilddrüsenunterfunktion, Allergien, dermatologischen Leiden, Stress oder Bluthochdruck. Alle drei bis vier Wochen finden außerdem die fast immer ausgebuchten Klangschalensitzungen statt. „Dabei werden sieben verschiedene Klangschalen auf die Oberschenkel oder den Bauch gelegt. Das ist die totale Entspannung“, so Neuhaus. Eine Reservierung ist in der Grotte obligatorisch. Das gilt auch für die Wuppertaler Dependance, die im November 2015 eröffnet hat.

Im Eingangsbereich der Düsseldorfer Salzgrotte begrüßt Neuhaus mich mit einem Pappbecher voller Salzsole, der für jeden Besucher gratis zum Service gehört. Ich sinke in einen Korbstuhl und schaue auf ein Meerestemal an der Wand. Die 26-prozentige Lösung, die auf ver-

trägliche 3 Prozent verdünnt wurde, schmeckt tatsächlich nach Meer. „Natursalz enthält – im Gegensatz zu Kochsalz – sehr wenig Natriumchlorid“, erklärt mir Neuhaus, „deshalb kann man das ruhig trinken.“

Nach der Einstimmung reicht mir der Besitzer Miniaturausgaben blauer Müllsäcke, Überzieher für meine Schuhe. Ich schlüpfte hinein und betrete den Ruhebereich, in dem Bilder von Wasserfällen und kleine weiße Kästchen mit Löchern an der Vorderseite warten. Selbige sind besonders für Besucher mit Atembeschwerden interessant. Die eben noch getrunkene Sole wird in den drei nebeneinander stehenden Kästchen kalt verdampft und steht zur Einatmung kostenlos zur Verfügung. „Durch die Nase ein-, dann kurz innehalten und durch den Mund wieder ausatmen“, rät Neuhaus. Gesagt, getan. Zehn Minuten lang sauge ich die Salzluft ein und merke, wie meine Nase frei wird. Funktioniert! „Die alten Hasen“, die in diesem Fall tatsächlich etwas betagteren Stammkunden, sind auch schon da.

Wir treten ein in die abgedunkelte Grotte und nun erklären sich auch die Überzieher. Auf dem Boden sind viele, kleine Salzkristalle verteilt, in die man beim Betreten einsinkt. An den Wänden

ragen große Salzbrocken hervor. Fast 20 Tonnen Salz befinden sich in der Grotte. Wasser plätschert, auf den Liegen sind Decken platziert. Bis zu zwölf Personen können eine 45-minütige Sitzung mitmachen.

Ich nehme Platz und Neuhaus klappt mich mit samt der Liege in die Waagerechte: „Nicht erschrecken!“ Meine vier Mitstreiter und ich bekommen im Backofen gewärmte Salzkissen auf die Bronchien gelegt. Einerseits wunderbar warm bei den konstant 19 bis 21 Grad im Raum, andererseits strahlt das Himalaya-Salz wohltuend in die Atemwege. Neuhaus schließt die schwere Tür der Grotte von außen. Eine Mischung aus Panflöten- und Klaviermusik ertönt, eine angenehme Stimme führt ins ruhige Atmen und Entspannen ein. Ich merke, wie sich meine Muskeln lösen und eine angenehme Ruhe einsetzt. Selbst das Schnarchen der Sitznachbarin kann rein gar nichts an dieser harmonischen Stimmung ändern. Als die Leitstimme irgendwann wieder das richtige Leben einläutet, fühle ich mich tatsächlich wie nach einem Tag am Meer. Eine entspannende Abwechslung!

**Salzgrotte „Salina del Carmen“, Stresemannstr. 4, Düsseldorf; Karlsplatz 16, Wuppertal; salzgrotte-duesseldorf.de; salzgrotte-wuppertal.net**

## Pilates Natur - Lust auf Bewegung

**Corpus Natur**  
Martina Heuel

## Corpus Pilates trifft Corpus Natur...

Nutzen Sie die Naturheilkunde für Ihr effektives Pilates Training. Natürliche Bewegung. Natürliche Kraft. Natürliche Langlebigkeit.

Corpus Pilates  
Kaiserswerther Straße 97 • 40476 Düsseldorf  
[www.corpus-pilates.de](http://www.corpus-pilates.de)



KUCHEN GEHT IMMER

**KRÜMELKÜCHE**

BIO // VEGAN // REGIONALE  
ZUTATEN // CATERING //  
KONZERTE // BRUNCH UND  
ABENDBUFFET

FÜHL DICH WIE IN DEINEM WOHNZIMMER  
UND LASS DICH MIT UNSEREN HAUS-  
GEMACHTEN KUCHEN ODER HERZHAFTEN  
SPEISEN VERWÖHNEN.



MI-SO: 12-20 UHR // MO+DI: RUHETAG

JOHANNITERSTR. 28 // 47053 DUISBURG // TEL.: 0203 -39 216 308  
KEINE RESERVIERUNGEN MÖGLICH!

WWW.KRUEMELKUECHE.DE // INFO@KRUEMELKUECHE.DE //  FACEBOOK.COM/KRUEMELKUECHE

R A D B A H N H O F



Mit Rad und Tat

Foto: Radbahnhof

## Reifenprüfung

Mit dem Bau der Nordbahntrasse ist in Wuppertal der Traum vom ebenerdigen Fahren endlich wahr geworden. Damit man sein Gefährt nicht im engen Hausflur frühlingstfit machen muss, bietet der frisch eröffnete **Radbahnhof Wichlinghausen** nicht nur einen trockenen und beheizten Werkstattraum, sondern auch alle erforderlichen Werkzeuge für Rad, Scooter, Skate- oder Longboard. Auch Pannenopfer werden von den freundlichen Mitarbeitern mit Flickzeug, Luftpumpe und Schlauch erstversorgt. Und bevor der Weg wieder das Ziel ist, lockt das Café Nordbahntrasse mit einer Stärkung. Eine runde Sache ist das Projekt übrigens nicht nur wegen seiner fairen Preise: Im Rahmen des Bildungsprogramms „Perspektiven in Oberbarmen“ finden hier Zugewanderte und Langzeitarbeitslose wieder persönliche Mobilität und berufliche Perspektiven. [wichernhaus-wtal.de](http://wichernhaus-wtal.de)



C O R P U S P I L A T E S



Bodenständig: Pilates & Co

Foto: Falko Wübbcke

## Bewegte Zeiten

Als der 1883 in Mönchengladbach geborene Joseph Hubertus Pilates die nach ihm benannte Trainingsmethode erfand, ahnte er wohl nicht, dass ein Jahrhundert später alles auf sein ganzheitliches Körpertraining schwören würde. Egal, ob man einen Alltagsausgleich braucht, seine Beweglichkeit erhalten oder wiedererlangen will oder den verspannten Muskeln etwas Gutes tun möchte, im **Corpus Pilates** in Düsseldorf findet jeder seinen Kurs: Von Yoga Pilates bis zum dynamischen Pilates Allegro, vom Rücken-Kurs bis zum Programm für Best Ager. Neu ist das Naturheilkundeangebot von Martina Heuel. Falls das Training nicht die erhoffte Wirkung zeigt, prüft sie, ob funktionelle, ernährungsbedingte oder organbezogene Faktoren die Ursache sein könnten. Eine trainingsbegleitende Beratung und Behandlung kann dann viel in Bewegung bringen. [corpus-pilates.de](http://corpus-pilates.de)

**Jetzt NEU!**

*Überblick*  
MEDIEN



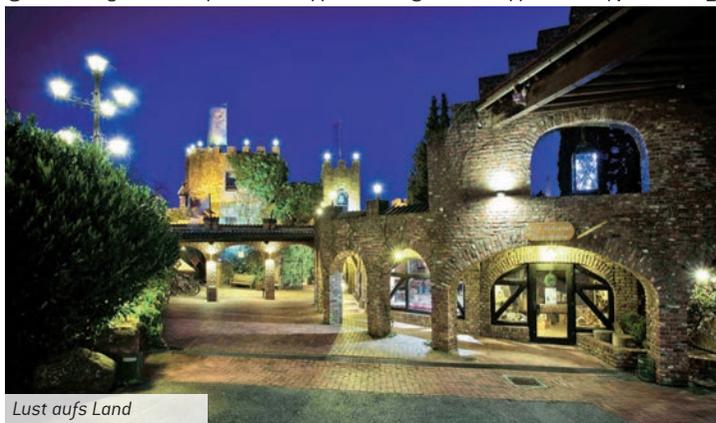
**SAUERLAND  
GEHT AUS!**

2016

Über 200 RESTAURANTS, HOTELS & KULINARISCHE ADRESSEN FÜR SIE GETESTET

€ 8,90 ab 19.04.2016 im Handel.

G U T H Ö H N E



Lust aufs Land

Foto: curt Höhe

## Land? Gut!

Einfach mal dem Schreibtisch au revoir sagen und eine Auszeit genehmigen: Auf dem **Land Gut Höhe** zwischen Düsseldorf und Mettmann geht das ganz vortrefflich. Massagen im Pavillon, Klangschalen-Entspannung, Yoga oder Naturkosmetik-Anwendungen sind Balsam für all jene, die viel zu oft „busy“ sind. Nicht nur, wer das direkt am Außenpool gelegene „Pool-Fühl-Zimmer“ bucht, findet hier Erfrischung pur; auch die Wellness-Apartments und -suiten, zum Teil mit Infrarot- oder Dampfsauna, wecken träge gewordene Lebensgeister. Kreative Köpfe finden hier für ihre Tagungen ebenfalls eine ideale Location – Brainfood, Luchbüffet und sportliche Extras inklusive. Und wer nicht nur der Seele, sondern auch dem Gaumen was Gutes gönnen will, findet bei Sonntagsbrunch, Live-Cooking und Co. ausgesuchte Köstlichkeiten. [guthoehne.de](http://guthoehne.de)



B Ä D E R D Ü S S E L D O R F



Gut Holz

Baeder Düsseldorf

## Strand vor der Haustür

Am Fluss wohnen, aber trotzdem mal eben Meer-Wert erleben: In Düsseldorf ist das kein Problem. Der kleine, familiäre Düsselstrand ist ein Relax-Fest für Stressgeplagte. Die Dünensauna erfrischt mit einer Menthol-Brise, die Gezeiten-Sauna bietet wechselnde Duftnoten. In der Meer-Sauna gesellt sich zum entspannenden Rauschen ein Sternenhimmel mit farbig wechselnden Lichtpunkten. Zwei Saunen, ein Dampfbad und verschiedene Massagen erfreuen verspannte Büronacken in der Sauna in der Münstertherme. Im stimmungsvollen Gewölbe und unterm Panoramafenster verabschiedet sich der Alltag wie von selbst. Und wer's original finnisch mag, kann in der Suomi Sauna im Familienbad Niederheid echten Birkensudaufguss genießen, im Sternenhimmel-Dampfbad relaxen und sich im Sanarium sanfte Klänge für die Seele gönnen. [baeder-duesseldorf.de](http://baeder-duesseldorf.de)

# KLETTERHALLE

SCHIESSSTRABE 52 40549 DÜSSELDORF



GEBURTSTAGSFEIERN

KINDERGRUPPEN

LEIHAUSRÜSTUNG

SPASS FÜR DIE GANZE FAMILIE

### ÖFFNUNGSZEITEN

MO. - SA. 09:00 BIS 23:00

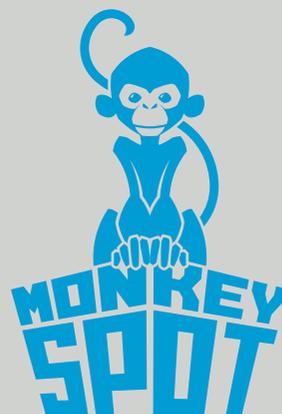
SONNTAG 09:00 BIS 22:00

### KONTAKT

0211-54416636

[WWW.MONKEYSPOT.DE](http://WWW.MONKEYSPOT.DE)

[FACEBOOK.COM/MONKEYSPOT](https://FACEBOOK.COM/MONKEYSPOT)





Schwitzen in Bergisch Gladbach: Mediterana

Draußen ist es nasskalt und dunkel, der Alltag stresst und Auszeiten sind rar – genug Gründe, sich ein bisschen Entspannung zu gönnen und die Sorgen auszuschwitzen. Wir stellen regionale Wellnessempel vor.

Foto: Mediterana GmbH &amp; Co. KG

# Schweißtreibend

## Meditherme, Bochum

In diesem mediterran eingerichteten und orientalisch angehauchten Wellness-Tempel könnte man einen ganzen Entspannungs-Marathon absolvieren – würden sich diese beiden Begriffe nicht kategorisch ausschließen. Zur Verfügung stehen unzählige Varianten, von der Salz- über die Erd- bis zur 95 Grad heißen Sahara-Sauna. Im Angebot stehen auch Ayurveda, Massagen und Fitness. Preislich bewegt man sich hier im gehobenen Niveau, mit diversen Aktionen kommt man auch günstiger ins Schwitzen.

*Kohlleppelsweg 45, Bochum, Mo–Sa 11–23, So 11–21 Uhr*

## Revierpark Wischlingen, Dortmund

Neben Standardsaunen, Schwitzraum, Dampfbad und Ruhezonen begeistern vor allem die spezielleren Angebote wie Erlebnis-Duschen, Lappland-Sauna, Salzstollen-Sauna oder die holzbeheizte Kamin-Sauna. Der Außenbereich besticht mit Wasserfall, Ruhezäusern und viel Natur, der Badebereich mit Thermalsolebecken. Tageskarten liegen im günstigen Bereich.

*Höfkerstr. 12, Dortmund, Mo–Fr 8–22, Sa+So 9–22 Uhr*

## Grugapark-Therme, Essen

Inmitten des malerischen Grugaparks liegt die ähnlich schön gestaltete Grugatherme. Das Angebot ist nicht so überbordend groß wie bei manchen Konkurrenten, dafür setzt man auf hohe Qualität und Atmosphäre. Es gibt fünf thematische Saunen, eine Dampfsauna, Whirlpools und zwei Solebecken. Besonders interessant sind das Japanhaus, die Salzsaua und der Blick vom Außenbecken auf den beleuchteten Grugaturm bei Nacht. Preislich gesehen für die Angebotsgröße etwas teurer.

*Lührmannstraße 70, Essen, Mo–Do 9–22, Fr+Sa 9–23, So 9–19 Uhr*

## Freizeitbad Heveney, Witten

Hier kokettiert man mit Bergbaumotiven, etwa in der Stollensauna oder dem Hevener Kegel, bei dem warme Luft aus einem Flöz roten Granit erwärmt. Dazu gesellen sich Saunablockhaus, urfinnische Erdsaua, Dampfgrotte und weitere Aufguss-saunen. Für dieses überschaubare, aber solide Angebot reicht die preislich erschwingliche 3-Stunden Variante.

*Querenburger Strasse 35, Witten, Mo–Sa 9–23, So 9–21 Uhr*

**maritimo, Oer-Erkenschwick**

Die moderne Saunalandschaft ist eine Institution im Vest, die mit elf Saunen, Dampfbädern, Hamam, Unterwassermusikbecken, Whirlpools, Solarien, Ruheräumen, Eisbrunnen, einem Fußreflexzonenpfad und Salzwasserbecken auftrumpft. Dazwischen finden sich auf mehr als 18.000 m² unzählige Fleckchen zum Entspannen. Highlights sind die Baumhaus- und die Stollensauna. Preislich liegt das maritimo in der gehobenen Klasse.

*Am Stimberg 80, Oer-Erkenschwick, Mo-Do 9-23, Fr+Sa 9-24, So 9-21 Uhr*

**Niederrhein Therme Duisburg**

Eingebettet in den Revierpark Mattlerbusch finden Entspannungssuchende die gut ausgestattete und vielfältige Niederrhein Therme. Highlights sind die im Wasserfall angesiedelte Fels-Sauna und die Salzgrotte. Dazu kommen weitere Saunaräume, Dampfbad, Ruheräume und ein abwechslungsreicher Außenbereich. Die Preise liegen im fairen Mittelfeld, allerdings kostet die angesprochene Salzgrotte extra.

*Wehofer Straße 42, Duisburg, Mo-So 8.30-23 Uhr*

**Düsselstrand, Düsseldorf**

Wie ein Tag am Meer soll es sich anfühlen, wenn man sich für eine Runde Schwitzen in der Strand-Sauna entscheidet. Die trumpft mit Blockbohlensaunen aus finnischer Polarfichte, schönen Ruheräumen, Strandkörben, Wellnessmassagen und einem topmodern rustikalem Look auf.

*Kettwiger Straße 50, Düsseldorf, Mo-Fr 14-22, Sa+So 10-20 Uhr*

**Mediterrana, Bergisch Gladbach**

Etwas abseits, aber mit guten Gründen in dieser Liste: Das Mediterrana überzeugt mit malerischen, stimmungsvollen Räumen, die an orientalische und mediterrane Baustile erinnern. Geschwitzt und entspannt wird im indisch-arabischen oder spanisch-maurischen Bereich in mehreren Saunavarianten, Gartenanlagen und Ruheräumen. Dem aufwendigen Ambiente entsprechend sind die Preise hoch.

*Saaler Mühle 1, Bergisch Gladbach, Mo-So 9-24 Uhr*

**Saunadorf, Lüdenscheid**

Wer einen Kurzurlaub mit Tiefenentspannung sucht, sollte sich das Saunadorf auf die Liste schreiben. Mitten im Grünen liegt die Oase mit See, Wald, Wiesen und hüttenweise Saunaiden. Erdsauna, Bi-O-Bäder, Dampfbad und so weiter. Die Liste ist lang, muss als überzeugendes Argument aber gar nicht angeführt werden, denn das Ambiente ist sowieso einzigartig. Dazu liegen die Preise im Vergleich sogar im günstigen Bereich.

*Lennestraße 2, Lüdenscheid, Mo (Frauentag) 14-23, Di-Do 14-23, Fr+Sa 10-23, So 10-20 Uhr*

**Lago, Herne**

Besonders Solofans kommen in dieser Therme auf ihre Kosten. In diversen Becken kann in muckeliger Sole gedümpelt werden, mal im Außenbereich, mal mit Massagedüsen. Besonderheit im Saunabereich wäre die Textilsauna für Nichtfreunde nackter Haut, im Außenbereich der Fußreflexzonenpfad für sinnliche Spaziergänge. Preislich liegt man im grünen Bereich.

*Am Revierpark 40 / Am Ruhmbach, Herne, So-Do 8-23, Fr+Sa 8-24 Uhr*

**Wellneuss, Neuss**

Die modernen Gebäude dieser Neusser Wellness-Oase sind um einen Naturbadesees versammelt. Zum Saunabereich gelangt man durch einen verglasten Gang, dort warten acht Saunen, etwa die Schilf-, die Salz- oder die Erdsauna. Im Kaminhaus lässt es sich derweil vortrefflich am knisternden Feuer entspannen. Im Vergleich eine der teureren Adressen.

*Am Südpark 45, Neuss, Mo-So 10-23 Uhr*

# » Komm wir kämpfen!«



Neu bei KAMINARI

## Grappling Bodenkampf



**Grappling vereint Kampfkünste wie Judo, Ringen, MMA, Luta Livre und Brazilian Jiu Jitsu, in denen der Gegner durch Griff-techniken unter Kontrolle gebracht wird. Präzision und richtiges Timing sind dabei wichtiger als Kraft und Gewicht.**

Muay Thai

Kickboxen

Frauen-Kickboxen

Karate

Jiu Jitsu

Judo

Selbstverteidigung



**Sportschule KAMINARI**

**Harffstr. 53 (direkt über EDEKA)**

**Düsseldorf-Wersten**

**Tel. (0211) 77 47 07 oder 0177-56 46 520**

**info@kaminari.de • www.kaminari.de**



Salzsauna in der Essener Grugapark-Therme

Foto: Boris Bertram, Grugapark/Therme Essen

### Asia Therme, Korschenbroich

Das Yin und Yang der Saunawelt ist, selbstverständlich, das Heiß und Kalt. Dieser Weisheit verschrieben hat sich die Asia Therme mit ihren zehn Saunaoptionen, von der Himalayasalzsauna über das Dampfbad bis zur Pagodensauna. Verwöhnen kann man sich auch mit Infrarot, Farblicht, Salzpeeling oder Honig als Hautcreme, entspannen in Whirlpools, Gartenanlage und Becken mit Außenbereich. Die satten Preise sind gerechtfertigt.

*Holkamp 5–7, Korschenbroich, Mo–Sa 10–23, So 10–20 Uhr*

### Gesundheitszentrum Lang, Dinslaken

Diese Saunalandschaft mit sechs Schwitzbuden, wie unter anderem Dampfbad, Erdsauna oder finnische Sauna, ist nicht die Größte, aber mit netten Ideen veredelt. Darunter etwa Fußwärmebecken, Crushed-Ice-Brunnen, Regenduschen, Abkühlschnecke und die weitläufige Dachterrasse mit zwei Blockhaussaunen und etlichen Liege- und Sitzflächen. Die Preise sind fair und günstig.

*Krengelstr. 116-118, Dinslaken, Mo–Sa 10–23, So 10–20 Uhr*

### Münster-Therme, Düsseldorf

1902 eröffnete dieses historische Kaiserbad seine Pforten und noch heute wird hier der Entspannung und dem Badespaß gefrönt. Dabei helfen zwei Saunen und ein Dampfbad, sowie ein gut sortiertes Angebot an Massagen und Behandlungen. Besonders schön: Beim Relaxen durch das Panorama-Dachfenster die Sterne beobachten. Die Preise sind fair.

*Münsterstr. 13, Düsseldorf, Di–Fr 9–22, Sa+So 9–17 Uhr*

### Claudius Therme Köln

Zurecht bundeslandweit bekannt, lädt die Claudius Therme in eine Wellnessoase mit gar unerschöpflichen Überraschungen. Da wären mannigfaltige Schwimmbecken, eine Heiß-Kalt-Grotte, ein Strömungsbecken und ein Schwebbecken à la Totes Meer. Oder finnische Saunen, eine Erdwall-Sauna, eine Sauna mit Domblick oder eine russische Banja. Alles äußerst hübsch angerichtet in stimmungsvollen Außen- und Innenbereichen.

Abends springt die Festtagsbeleuchtung an und Unterwasser verzaubern Musik und Farbeffekte. Die Preise sind erwartbar hoch, aber angemessen.  
*Sachsenbergstr. 1, Köln, täglich 9–24 Uhr*

### Copa Ca Backum, Herten

Auch wenn der Saunagarten mit Felsen, Wasserfall und rustikalen Blockhaussaunen viel zu schön ist, als das man in den Innenbereich wechseln wollte, bietet auch dieser mit römisch-irischem Dampfbad, Geysirsauna oder Eisbrunnen etliche Highlights. Rundum gute Qualität bei sehr angenehm günstigen Preisen. Montags ist übrigens Frauentag.

*Über den Knöchel, Herten, Di 8–22, Mi–Fr 8–23, Sa+So 8–21 Uhr*

### Westfalenbad, Hagen

Highlight dieser Saunalandschaft ist eindeutig die Außenanlage mit Naturbadeteich und Inselfauna, sowie umliegenden Saunen, einer Duschgrotte und stimmungsvollen Ruheräumen. Sole- und Freizeitbecken sorgen für Abwechslung. Dienstags ist Frauentag, die Preise spielen im Mittelfeld.

*Stadionstr. 15, Hagen, Mo–Fr 10–22, Sa 9–22, So 9–20 Uhr* Lukas Vering

# E I N L A D U N G

## ERÖFFNUNG BIO-DESIGN-MUSTERHAUS



Die mit dem einzigartigen  
**GESUNDHEITSKONZEPT**



» **Samstag | 21. Mai | 10 – 17 Uhr**

Fertighauswelt Köln-Frechen

Entdecken Sie die Werte dieses individuell geplanten Wohlfühl-Hauses, und überzeugen Sie sich hautnah von unserem ganzheitlichen Gesundheitskonzept. Sprechen Sie mit unseren Hausbau-Experten und Baubiologen über die vielfältigen Möglichkeiten und attraktiven Detaillösungen.

Unsere Baubiologin und Ökohaus-Expertin Ute Arndt-Gronski steht Ihnen für Ihre Hausbau-Fragen gerne zur Verfügung unter Telefon +49 (0) 2132-687185, eMail [ute.arndt-gronski@baufritz.de](mailto:ute.arndt-gronski@baufritz.de)

» [www.baufritz.de](http://www.baufritz.de)



**BAUFRITZ**

Der Ökohaus-Pionier seit 1896

# Sportsfreude



„So, jetzt macht ihr die Stationen noch mal, könnt aber in jedem der drei Bereiche eine der vier Übungen auslassen.“ – Hat sie gerade „nochmal“ gesagt oder fantasiere ich bereits vor Erschöpfung vor mich hin? Es ist Montagabend und wir befinden uns mitten im Kursangebot „Kraft-Fit“ der Sportsfreunde Bochum schräg gegenüber vom VfL-Stadion.

Yoga-Kurs der Sportsfreunde Bochum auf der grünen Wiese

Photo: Sportsfreunde

Aber spulen wir das Band der Ereignisse zunächst zwei Stunden zurück. Noch höchst entspannt lasse ich mir bei Tee & Limo von Sportsfreunde-Initiator Andreas „Ede“ Jacob das Konzept des etwas anderen Fitnessstudios erklären. Wobei der Begriff „Studio“, das wird schnell klar, hier wirklich in die falsche Gedankenrichtung führt. Los ging es vor fünf Jahren mit „Ultimate Frisbee“- & „Crossboccia“-Treffen auf der grünen Wiese.

Von Beginn an stand bei allen Unternehmungen der Teamgedanke im Vordergrund. „Es geht vor allem darum, mit anderen zusammen Sport zu treiben“, bestätigt Ede. Das Gemeinschaftserlebnis spricht besonders Frauen an, deren Anteil an den Sportsfreunden heute gut 80 Prozent ausmacht. Andreas Jacob erklärt sich dies so:

„Männer organisieren sich gerne selbst. Für Frauen ist eine Gruppe auch immer ein geschützter Raum.“

Der reduziert sich bei meinem folgenden Praxisbesuch allerdings wetterbedingt auf den Innenbereich der ehemaligen Pantoffelfabrik am Gersteinring. Auf dem Kursplan steht „Balance Fit“. Zum Aufwärmen schwärmen alle Teilnehmer durch den Raum und stellen sich gegenseitig vor. Beim erneuten Aufeinandertreffen begrüßt man dann sein Gegenüber mit dessen Namen. Ziemlich kompliziert, wenn man neu in der Gruppe ist und sich im Laufenden ein Dutzend Namen merken soll. Da ich zudem einer von nur zwei Männern bin, haben meine Gegenüber einen klaren Wettbewerbsvorteil.

Im Anschluss an das folgende Teamspiel verabschiedete ich mich mit Trainerin Rabea in den Nebenraum und sie erklärt mir die Besonderheiten des „Pump & Run“-Angebots. Als passionierter Langstreckenläufer hatte ich im Vorfeld besonderes Interesse an eben diesem Kurs bekundet. Denn so gerne ich wöchentlich meine rund 50 Kilometer laufe, so nachlässig bin ich oftmals in puncto zusätzliches Technik- und Stabilitätstraining. Rabea, B-Lizenz-Inhaberin und Siebenkämpferin bei Schalke 96, scheucht mich wieder und wieder durch die am Boden liegende Trittleiter. Hier fordern die unterschiedlichen Übungen nicht nur die Beine sondern vor allem auch den Kopf. Dann gehen wir beide in den Vierfüßlerstand und duellieren uns im Schnick-Schnack-Schnuck. Der Verlierer muss einen Liegestütz machen. Ich nehme definitiv zu oft

„Schere“, habe aber insgesamt richtig Gefallen an der Übungsvielfalt gefunden. Eine sehr kurze, weilige Stunde, die ich körperlich doch recht locker gemeistert habe.

Ich wähne mich bereits auf dem Weg zur Umkleidekabine, als ich spontan dazu überredet werde, doch noch am von Lisa geleiteten Folgekurs teilzunehmen. Das Aufwärmprogramm von „Kraft-Fit“ ähnelnd zunächst dem der „Balance-Fit“-Gruppe. Wieder scheitere ich grandios daran, mir die Namen der Teilnehmer zu merken, obwohl das Männer/Frauen-Verhältnis jetzt ausgeglichener ist. Beim anschließenden Teamspiel kann ich zumindest durch das erfolgreiche Aufdecken eines Memory-Pärchens glänzen. Bis hierhin weiter alles entspannt. Doch jetzt geht es ans Eingemachte.

Lisa lässt uns einen Parcours aufbauen, dessen Stationen verschiedene Körperschwerpunkte wie Arme, Beine oder Rücken betonen. Gleich bei der ersten Übung brennen mir die Oberarme, als es heißt, ein dickes Seil wie eine Schlange in Wellenbewegung zu versetzen. Die Schwierigkeit besteht hier nicht nur darin, die Übung technisch zu meistern, sondern vor allem sie 40 Sekunden durchzuziehen.

Im weiteren Verlauf hänge ich an Ringen, erfahre persönliches Leid bei anstrengenden Rumpfübungen und bin ziemlich erleichtert, als ich schließlich alle zwölf Stationen schweißgebadet durchgestanden habe. Meine Zufriedenheit hält sich allerdings nur kurz. Denn was folgt ist der eingangs zitierte Satz mit dem speziellen Wort „noch mal“. Jetzt heißt es richtig beißen. Trost

## „Handschlag schlägt Fleißsternchen“

und Motivation spendet immerhin der Blick in die Gesichter der anderen Teilnehmer, deren Mimik nicht weniger angestrengt ist. Völlig ausgepowert rappeln wir uns nach der letzten Station auf und klatschen uns gegenseitig ab. Diese unmittelbare Geste der realen Beglückwünschung hat definitiv mehr Stärke, als die virtuelle

Auszeichnung vielfach genutzter Fitness-Apps. Handschlag schlägt Fleißsternchen.

Und so hat Andreas Jacob das Prinzip „Sportsfreunde“ in den letzten fünf Jahren, im Mai ist großes Jubiläum, zu einer Erfolgsgeschichte entwickelt. Rund 300 Mitglieder zählt der Verein mittlerweile. Wöchentlich werden von 18 freien Trainern über 40 Kursstunden angeboten. Seit Oktober letzten Jahres neben Bochum auch in Köln. Zu den bereits beschriebenen Schwer-

punkten gesellen sich Box-, Kickbox- oder auch Yoga-Kurse. Neben einem für jedes Mitglied flexibel gestaltbaren Zeitmanagement legt Initiator Andreas vor allem auf die kreative Gestaltung hohen Wert: „Damit Spiele funktionieren, müssen sie authentisch sein.“

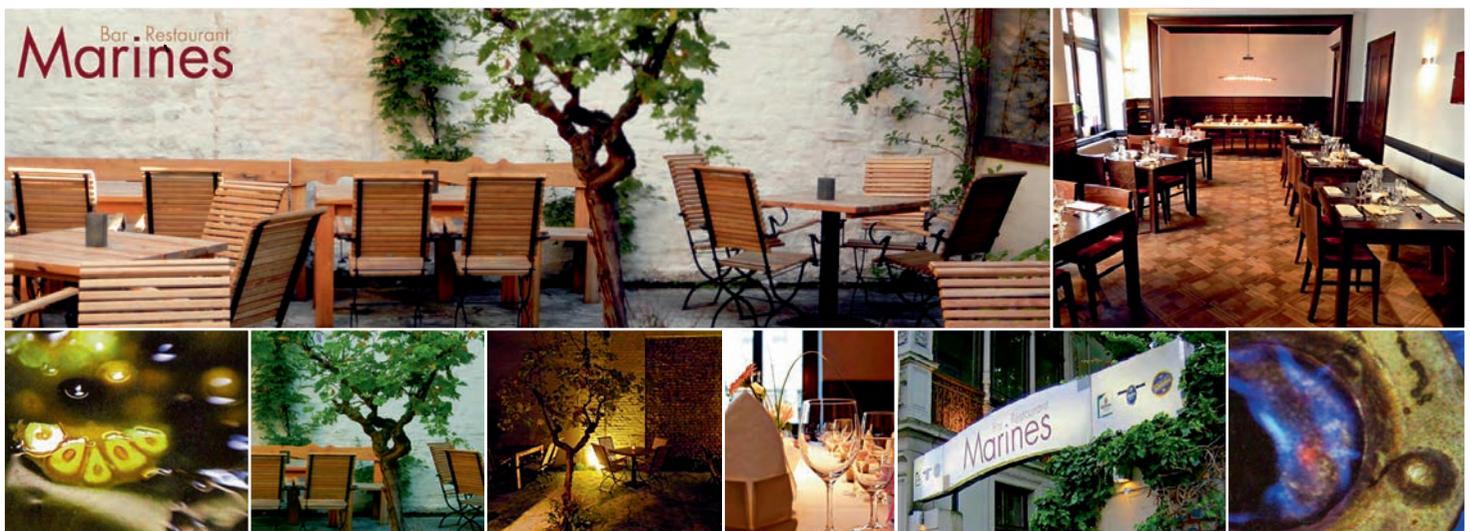
Im Ergebnis erhalten sich die Teilnehmer dadurch über einen längeren Zeitraum den Spaß an der körperlichen Ertüchtigung und erweitern den Action-Faktor mit ebenfalls von den Sportsfreunden angebotenen Kletter-, Wakeboard- oder Kite-Surf-Workshops. Und wer dann immer noch nicht couchreif ist, geht noch mit auf gemeinsame Kiosk-Tracking- oder Stadion-Fit-Exkursionen, wenn das sportlich erzielte Kaloriendefizit durch Bier & Bratwurst wieder ausgeglichen wird.

Michael Blatt



Wichtige Basics: Dehnübungen

Foto: liebesgut.com / Daniel Schroemeyer



## leidenschaftlich, fantasievoll, regional, saisonal, frisch

Alle unsere Speisen werden ganz ohne Zusatzstoffe immer frisch zubereitet. Daher kochen wir gerne für Vegetarier, Veganer, Diabetiker oder Allergiker.

Wiesenstraße 2 (Eingang: Uellendahler Str.) 42105 Wuppertal  
Reservierungen: (0202) 317 23 33 - [www.restaurant-marines.de](http://www.restaurant-marines.de)  
Täglich geöffnet ab 18:00 Uhr - Küche bis 23:00 Uhr

# Die, die mit den Brettern tanzen



Downhill in den „Bergen“ von Bochum-Stiepel

Foto: Michael Schwetmann

Seit einiger Zeit rollen sie durch die Innenstädte, Parks und auf öffentlichen Plätzen. Wir haben näher hingeschaut und herausgefunden: Das sind keine mutierten Skateboards, sondern Longboards. Was das genau ist, wie man dazu kommt, wer auf diesen Brettern steht und wieso das mit Risiko, aber auch einer ganzen Menge Spaß verbunden ist, hat Rebecca Klocke aus drei Perspektiven erfahren.

Für die wichtigsten Infos geht es zunächst zu Plan B Funsports in Bochum, die Anlaufstelle für alle, die sich eines der heiß begehrten Hölzer zulegen wollen. Shopleiter und Sportlehrer Daniel „Dan“ Schneider gibt eine kleine Einführung: „Longboard fährt man, weil es einfach einen Riesenspaß macht. Und fahren kann eigentlich jeder“, sagt er. „Wir haben einen Vierjährigen, der bei uns einkauft, genauso kam letztens ein 66-Jähriger mit seinem Wunsch vorbei. Das ist das Schöne am Longboarden, egal, welches Alter oder welches Geschlecht. Rollen ist einfach für jeden was.“

So unterschiedlich die Fahrer sind, so unterschiedlich ist auch der Weg zum Rollen. Viele ehemalige Skateboardfahrer haben die Szene gewechselt, weil ihnen das langsame Fahren

und das immer gleiche Tricksen zu langweilig wurde. Eltern fangen wegen ihrer Kids an zu rollen und andere werden von ihren Freunden mit dem Longboard-Virus infiziert. In Kontakt mit anderen Fahrern kommt man schnell, entweder direkt an den Treffpunkten der Szene oder durch die verschiedenen Longboardgruppen auf Facebook. Die Möglichkeiten, sich auf den Brettern fortzubewegen, sind verschieden. „Zunächst sollten die Grundtechniken, also das einfache Fahren, Lenken und Bremsen beherrscht werden. Die Basics lernt man innerhalb von Stunden und dann kann man sich auch schon an den ein oder anderen Minihügel trauen“, erklärt Dan. Wenn es sicher auf dem Brett klappt, versuchen sich Speedjunkies und Risikofreudige am „Sliden“ beziehungsweise „Downhill“. „Vor allem die jüngere Generation

sieht das Rollen von der sportlichen Seite und will sofort auf den höchsten Berg rauf.“ Dan rät zur Vorsicht: „Bei Geschwindigkeiten bis zu 50 km/h und mehr ist Schutzausrüstung Pflicht und man muss klein angefangen.“

## Speedjunkies und Eishockeypucks

Mit dem Longboard „sliden“ bedeutet, dass die Rollen beim Fahren die Bodenhaftung verlieren und man quer zur Fahrtrichtung über den Asphalt rutscht. Weil das in Schrittgeschwindigkeit nicht funktioniert, geht es mit ordentlich Karacho einen Abhang runter. In den Bergen von Bochum-Stiepel treffen sich regelmäßig ein paar kleine Speedjunkies: Die Bochumer Jungs Niklas (16), Joshua (18), Leo (17) und Jan (15) lachen bei der Frage: „Wieso habt ihr denn Handschuhe mit Eishockeypucks an den Händen?“

„Das sind keine Eishockeypucks, das sind Slidepucks. Die gehören beim Downhill fahren und Sliden zur Grundausstattung“, erklären sie ganz professionell. „Damit stützt man sich am Boden ab.“

Was sie mit ihren Brettern drauf haben, zeigen die vier nur zu gern. Während man ihnen zuschaut, kommt man nicht umhin zu denken: „Ich würde diesen Berg nicht einmal mit einem Fahrrad und zusätzlich komplett in Luftpolsterfolie eingewickelt herunter fahren.“ Kleinere Unfälle passieren aber auch den Jungs. „Das macht nichts. Man kann schließlich immer wieder aufstehen“, sagt Jan mit einem verschmitzten Lächeln, als er sein Board aus einem Busch zieht. Furchtlos steigt er zurück auf sein Brett und rollt einfach weiter. Respekt vor der Geschwindigkeit haben die Jungs trotzdem und fordern das Glück nicht allzu sehr heraus. Vorsicht kommt bei ihnen an erster Stelle.

### Ballett auf dem Brett

Wem das bloße Fahren auf Dauer zu langweilig wird und das Sliden zu gefährlich ist, der kann sich am „Dancen“ oder „Longboard Dancing“ versuchen. Es sieht ein wenig aus wie Ballett auf einem rollenden Brett, obwohl die Performance dafür eigentlich schon wieder zu cool, zu sportlich und zu stark ist. Es ist ein Stil, bei dem durch Schrittabfolgen und Tricks, mit und auf dem fahrenden Brett, eine Art Tanzchoreografie entsteht. Die 33-jährige Bochumerin Xenia rollt und tanzt jetzt seit drei Jahren auf ihrem Board durch die Straßen und Parks des Ruhrgebiets und zeigt mittlerweile sogar den Anfängern, wie das mit dem Rollen funktioniert. „Ich bin eigent-



Xenia baute ihr erstes Brett selbst

Foto: Rebecca Klocke

**„Es ist eine Lebenseinstellung, ein Gefühl und eine Gemeinschaft.“**

lich durch das Internet auf das Dancing gekommen. Ich habe mir Videos von Frauen-Longboard-Gruppen angeschaut und fand es einfach mega cool und inspirierend was die Mädels für geile Sachen drauf haben.“ Schnell war der Entschluss gefasst. Ein eigenes Board musste her. Da Xenia ursprünglich aus der Surferszene kommt, war ihr erstes Brett auch kein gekauftes, sondern ein selbst gebautes – aus einem alten Surfbrett. „Ja, so fing das an und dann bin ich auf die Longboardgruppe bei Facebook gestoßen, habe mich mit ein paar Leuten verabre-

det und los ging's.“ Ein Leben ohne das Rollen kann sich die 33-Jährige heute nicht mehr vorstellen. „Es ist eine Lebenseinstellung, ein Gefühl und eine Gemeinschaft. Meine besten Freunde sind alle Longboardfahrer und zwischen den ganzen tollen Menschen und ihren Boards fühlt man sich einfach wohl.“ Die Szene ist riesig und international vernetzt, trotzdem kennt man sich untereinander. „Es ist wie eine große Familie.“

### „Rollen“ ist ein Lebensgefühl

Egal, mit wem man aus der Szene spricht, in einem sind sie sich einig: Longboardfahren ist nicht einfach nur Sport. Es ist ein Lebensgefühl. Man ist oft draußen an der frischen Luft, kann beim Fahren die Seele baumeln lassen, Musik hören und im Anschluss mit den Freunden ein kühles Blondes oder einen Softdrink zischen. Als Nebeneffekt kommt man ohne ein sperriges Fahrrad oder umständliche Inlineskates flexibel von A nach B. Ob man nun auf seinem Longboard tanzt, sich mit 50 km/h einen Berg herunter stürzt oder einfach gemütlich um einen See fährt: Am Ende des Tages zählen die Menschen mit denen man zusammensitzt, über Alltägliches quatscht und sich in der Sonne entspannt. Die ist nämlich leider Voraussetzung. Bei Regen rollt es sich einfach nicht.

**Wer Lust bekommen hat, mitzumachen, schaut einfach mal bei Plan B auf dem Nordring in Bochum vorbei und lässt sich rund um das Longboard beraten.**

**Wer sich erst Überblick verschaffen will, versucht es hier:**

[facebook.com/groups/longboardbochum](https://facebook.com/groups/longboardbochum)

**Ihr Bäcker für  
Vollkornprodukte  
in der Bochumer Innenstadt.  
(demnächst auch ab Mai  
in Herne- Horsthausen)**



**Wir bieten Ihnen  
Roggenvollkornbrote,  
Weizenvollkornbrote und  
Dinkelvollkornbrote.**



**Boutter's Back & Coffeecorner  
Brückstraße 56  
44787 Bochum  
(0234) 18 68 7  
[info@boutter-back.de](mailto:info@boutter-back.de)  
[www.boutter-back.de](http://www.boutter-back.de)**

**Brote aus seltenen  
Getreidearten wie  
Emmer und Einkorn,  
PurPur Weizenvollkorn,  
Vegipanprodukte.**



**Sowie Brötchen aus  
Vollkornmehlen  
und vieles mehr  
in unserer Bäckerei / Konditorei.**

P A I N T B A L L P A R K



Kletterhelden

Foto: Monkeyspot

## Gegen die Wand

Egal, ob man flink wie ein Äffchen ist oder erst mal zaghaft an den Haltepunkten in die Höhe steigt: In der **Monkeyspot Boulderhalle** in Düsseldorf kommen Kletter-Könner wie Aufstiegs-Einsteiger auf ihre Kosten. Auf fast 1000 Quadratmetern wächst in der hellen Halle jeder seinem Level entsprechend über sich hinaus: Bei Wänden in allen Neigungen und verschiedensten Griffen und Tritten verliert man nur allzu gerne die Bodenhaftung. Tricky gestaltete Routen geben dem Abhänger einen wahren Kreativ-Kick. Im frisch eröffneten Monkeystore gibt's außerdem vom weißen Puder über bunte Hosen, Mützen, Shirts und Pullis bis hin zur Spezialschuhsohle alles, was das Herz von Kletterpflanzen begehrt. Viel-Kletterer können sich eine 11er-Karte oder auch ein 3-, 6- oder 12-Monatsabo besorgen.

[monkeyspot.de](http://monkeyspot.de)

K A M M I N A R I



Liegen lernen: Grappling

Foto: André Allerdisse

## Sport mit Kick

Wer nicht nur frühlingsfit werden will, sondern auch das Selbstbewusstsein gleich mittrainieren will, ist in der **Kampfsportschule Kaminari** in Düsseldorf-Wersten richtig. Inhaber André Allerdisse sind die Vermittlung von Werten und Traditionen sowie ein respektvoller und freundlicher Umgang in familiärer Atmosphäre besonders wichtig. Neben Karate und Judo stehen auch die japanische Selbstverteidigungssportart Jiu Jitsu und das thailändische Boxen (Muay Thai) sowie Kickboxen auf dem Programm. Der Kurs Beat-Kick richtet sich an Frauen, die sich mit Kickboxen fit halten wollen, aber auf Partnerübungen im Vollkontakt verzichten möchten. Seit Anfang des Jahres wird auch der klassische Bodenkampf, das Grappling, angeboten.

[kaminari.de](http://kaminari.de)



B O U T T E R S



Back-Wahn

Foto: Butter's

## Brot-Zeit

Nahrhaft, lecker, praktisch für unterwegs: die gute alte Stulle ist immer noch einer der besten Snacks. Leckere Brotsorten, duftende Croissants und belegte Brötchen sorgen dafür, dass in der Bäckerei und Konditorei **Butter's Back und Coffeecorner** in der Bochumer Innenstadt immer was los ist. Der helle und moderne Verkaufsraum bietet auch einen Cafébereich, in dem man sich bei herzhaften Snacks wie Suppen oder Salaten oder süßen Sünden wie Kuchen und Gebäck vom City-Shopping erholen kann. Die Rezepte sind entweder neu kreiert oder seit Generationen überliefert und immer lecker – selbst die Diättorte schmeckt nach mehr. Wer für Geburtstag, Hochzeit und andere Jubeltage noch ein sahnig-cremig Highlight braucht, findet hier sicherlich seinen persönlichen Tortentraum.

[butter-back.de](http://butter-back.de)

D R . H A N S - D I E T E R J O H N



Auf-den-Zahn-Fühler: Dr. John

Foto: Praxis John

## Gesund im Mund

Der Mund ist eine sensible Zone, die man einem versierten Fachmann überlassen sollte. Der große Karies-Alarm gehört zum Glück der Vergangenheit an, dafür steigt derzeit die Gefahr, Zähne durch Zahnfleischentzündungen, Parodontitis und Knochenabbau zu verlieren. Jeder zweite Erwachsene ab 35 Jahren hat Entzündungsanzeichen. Der Düsseldorfer Zahnarzt **Dr. Hans-Dieter John** setzt sich für eine bessere Parodontitis-Behandlung ein: Mit dem PerioSafeTest kann er mittels einer Speichelprobe in zehn Minuten Entzündungsstoffe erkennen. Das ist Risikopatienten, aber auch Menschen mit Zahnimplantaten zu empfehlen. Bei einem Praxistest litten 50 Prozent der Probanden an einer Mundentzündung – die jedoch gar nicht so schlimm ist, wenn man diese, wie hier üblich, mit einer sanften Therapie ohne Antibiotika behandelt. [john-chanteaux.de](http://john-chanteaux.de)

H O C H D R E I



Abhängen nach Feierabend

Foto: Hochdreier

## Außendienst mal anders

Wer drinnen miteinander klar kommen will, muss erstmal draußen aktiv werden. Bei **hoch3** in Jüchen gibt's daher ein spezielles Outdoor-Training für Führungskräfte, Auszubildende, Schulkinder oder Seniorengruppen. Thomas Sablotny, Jens Pauschert und ihre Profi-Trainer bieten vor allem an den Standorten in Mönchengladbach, der Hoheifel, Jüchen und Neuss Natur-Events, bei denen die Teilnehmer als Einzelpersonen kommen und als Team wieder gehen. Das gemeinsame Erleben führt nämlich zu neuen, bewussteren und effektiveren Gruppendynamiken. Das Programm wird dabei nicht nach Schema F abgespult, sondern ist stets genau auf die Teilnehmer zugeschnitten. Specials wie ein Wasser-Abenteuer-Camp, Klettern für Paare oder ein Indianercamp riechen ebenfalls schwer nach Abenteuer.

[hochdreier.de](http://hochdreier.de)

M O N K E Y S P O T



Baller-Männer

Foto: Paintball

## Ballungsgebiet

Wenn eine Horde johlender Menschen durch den Wald rennt und sich mit Farbkugeln beschießt, sind zwei Dinge klar. Erstens: Sie spielen Paintball. Und zweitens: Sie haben einen Mordsspaß dabei. Die Fun-Version von Räuber und Gendarm ist in den **Paintball-Parks** Aachen und Ahlen in Westfalen besonders spaßig, da nicht in einer schmutzigen Halle gespielt wird, sondern im weitläufigen Woodland Park. Ob alleine, zu zweit, als Junggesellenabschied oder mit dem Sportverein, im Sommer kann man ohne Voranmeldung kommen, Teams bilden und versuchen, die gegnerische Fahnenstation zu erobern und andere per Farbkugeln zu eliminieren. Klingt martialisch, ist aber harmlos und gesellig: Die Farbe ist ungiftig und biologisch abbaubar, und spätestens beim After-Fight-Grillen werden aus Feinden wieder Freunde.

[paintballpark-westfalen.de](http://paintballpark-westfalen.de); [paintballpark-aachen.de](http://paintballpark-aachen.de)

**Rutsch dich FIT!**

**WELTNEUHEIT**  
**JETZT testen!**

13 Wasserlandschaften | 12 Rutschen | 11 Ferienhäuser

**AquaMagis.de**

Bödinghauser Feld 1 | 58840 Plettenberg | Tel. 02391/6055-0 | [info@AquaMagis.de](mailto:info@AquaMagis.de)

**Erlebnisbad Nr. 1 in NRW**



Naherholungsziel am Rhein-Herne-Kanal: Nordsternpark Gelsenkirchen

# Ab ins Freie

Foto: ©: Wilfried Blatt

Die Rhein-Ruhr-Region ist keine Wanderregion der klassischen Art: denn eine Gebirgslandschaft sucht man hier vergebens. Doch die Flüsse sowie die reichhaltige Naturlandschaft laden zu Erkundungstouren ein.

Das Ruhrgebiet besticht durch das Image des fünftgrößten Ballungsraums Europas. Doch neben einer urbanen und industriellen Prägung, ist die Region durch eine reichhaltige Natur definiert. Insbesondere entlang der Ruhr entfalten sich idyllische sowie geschichtsträchtige Abschnitte. Die Kanäle können trotz Schiffsverkehrs beruhigend wirken. Und am Rhein, wo viele Wasserstraßen des Ruhrgebiets münden, gibt es historische Relikte und eine sehnsuchtsvolle Natur zu erleben. Wandern ist übrigens ganzjährig möglich, am angenehmsten ist es jedoch im Frühling und im Herbst.

### Was brauche ich für einen Wandertag?

Damit das Wandern nicht zur Qual wird, sind gute, bequeme (Wander)Schuhe eine Notwendigkeit. Obwohl auf kurzen Strecken Alltagskleidung getragen werden kann, empfiehlt sich dennoch Wanderkleidung, die auch bei wechselhaftem Wetter Stand hält. Zudem wird zum bewährten Zwiebelprinzip geraten. Ausreichend Proviant, Regenschirm sowie ein Erste-Hilfe-Set sollten in einem Rucksack Platz finden.

Bei der Streckenauswahl sollten es Anfänger nicht übertreiben. Lieber mit leichten Touren von etwa 1.20 Stunde anfangen, als den ganzen Tag unterwegs zu sein. Und wenn man tatsächlich keine Lust mehr hat, dann verfügt das Ruhrgebiet über ein ausgeprägtes Nahverkehrsnetz. So kommt jeder wieder nach Hause.

### Wo bekomme nützliche Tipps?

Zahlreiche Publikationen beschäftigen sich dem Thema: „Wandern an Flüssen und Seen Ruhrgebiet“ von Uli Auffermann stellt „35 genussvolle Wanderungen“ vor. Die Touren sind neben der Rubrik „Die Ruhezone“ regional unterteilt. Jede Tour ist bebildert und verfügt über einen übersichtlichen Infokasten. Eine kleine Kartenansicht gibt es auch. Mit ganzen 40 Wegen war-

tet „Die 40 schönsten Touren Ruhrgebiet“ von Silke Büttner auf (beides Bruckmann). Der Band enthält leichte bis schwere Touren entlang der Ruhr. Neben den üblichen Infos gibt es für jede Route einen Tipp. Zwölf besondere Touren durch das Ruhrgebiet verspricht „Weites Revier“ von Thomas Machoczek (Klartext). Der Autor will das Ruhrgebiet jenseits seiner Mythen zeigen.

### Tag des Wanderns

Am 14. Mai findet der Tag des Wanderns statt. Zahlreiche Veranstaltungen widmen sich der Freizeitbeschäftigung. Aktionen gibt es u.a. in Oer-Erkenschwick, Mönchengladbach oder Wuppertal. **Mehr auf [wanderverband.de](http://wanderverband.de)** **sr**

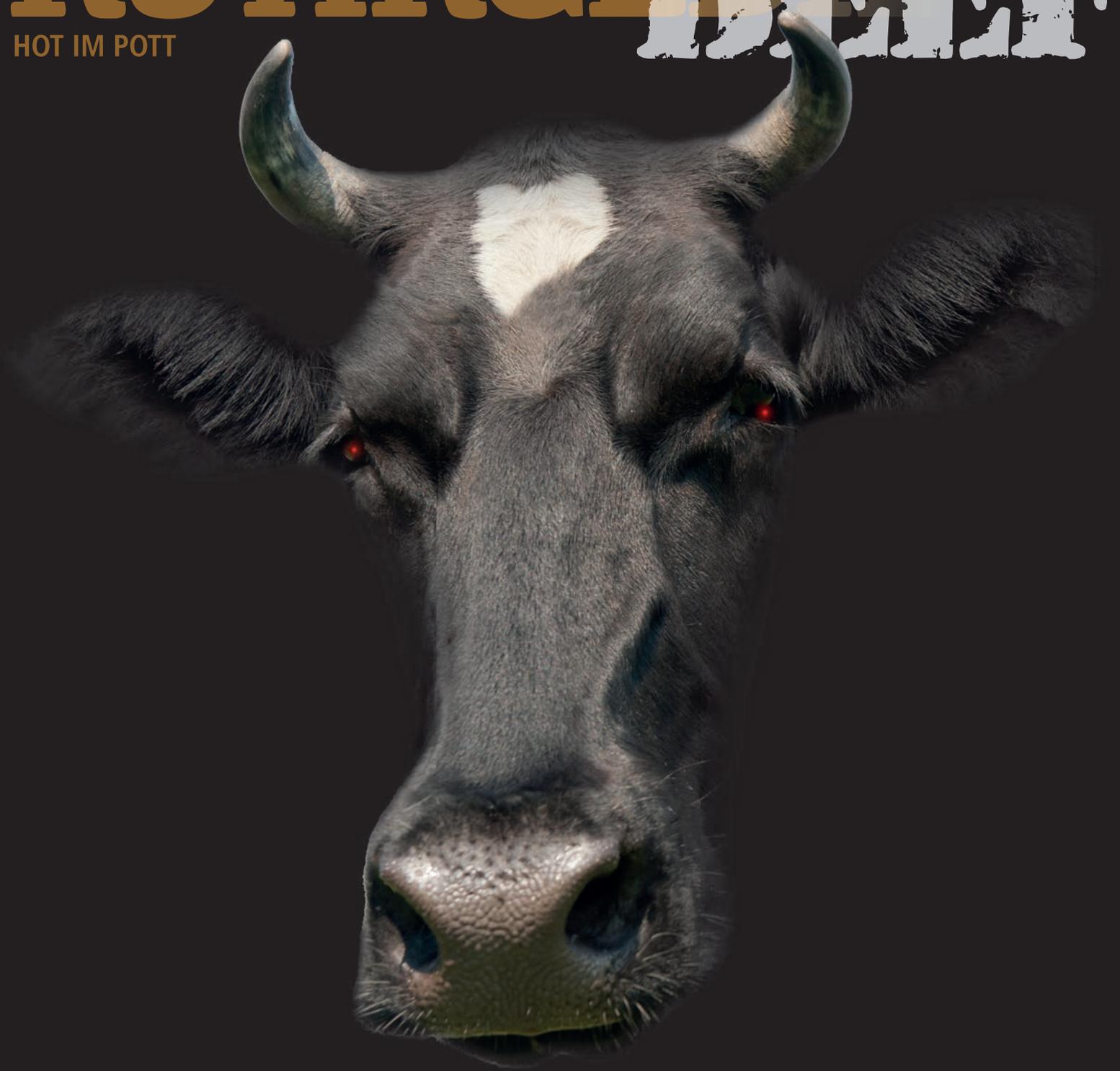


Ruhrauen bei Hattingen

# RUHRGEBIET

HOT IM POTT

# BEEF



## DAS NEUE REGIONALE BEEF MAGAZIN

Überblick  
MEDIEN

Ab Juni im Handel,  
an Kiosken  
und Buchhandel



Balkantrasse

Foto: Kristine Löw / Bergische Entwicklungsgesellschaft

Wuppertal und fahrradfreundlich – vor einer Weile ging das zusammen wie Hückeswagen und Hauptstadtflair. Doch es hat sich was getan im Tal: Mit der neuen Nordbahntrasse ist der Traum vom ebenerdigen Fahren endlich wahr geworden.

Radfahren in Wuppertal, das war für eine sehr lange Zeit vor allem erstens anstrengend und zweitens gefährlich. Zumindest ersteres ist durch die neue Nordbahntrasse seit Ende 2014 Vergangenheit: Seitdem ist das Netz der stillgelegten Bahntrassen im Bergischen Städtedreieck für Radfahrer durchgängig befahrbar. Dank des Projekts der Bergischen Struktur- und Wirtschaftsförderungsgesellschaft kann man die Region nun bequem und steigungsarm aus der Sattelperspektive erkunden – auf insgesamt über 100 Kilometern hochwertiger Fahrradstrecke mit so kuriosen Namen wie Korkenzieher-, Balkan- oder Werkzeugtrasse. Der Aufwand hat sich gelohnt: Wuppertal wurde 2015 als die Stadt ausgezeichnet, die im ADFC-Ranking den größten Sprung nach oben hingelegt hat.

Der größte Gewinn für Wuppertal ist bei diesem Schulterschluss die Nordbahntrasse zwischen Vohwinkel und Oberbarmen, erbaut vor 135 Jahren durch Berge und über Täler. Mehr als 22 Kilometer führt sie ebenerdig durch sieben Tunnel, zwei Viadukte und über vier große Brücken – ein Streckenpanorama, das seinesgleichen sucht. „Dass man jetzt vom Ölberg bis zum Mirker Bahnhof ebenerdig und ohne Autoverkehr fahren kann, ist einfach toll“, erzählt Uwe Peter.

Gemeinsam mit den Wuppertaler Bike-Händlern organisierte er im April, pünktlich zum Saisonstart, die zweite Auflage der Bergischen Velo. Die erste Auflage 2015 hatte bereits mehrere Tausend Besucher angelockt.

### Sattel-Fest

Wer die Trasse noch nicht kannte, konnte sie hier gleich erfahren und nachvollziehen, wieso



Blick vom Barmer Steinviadukt

diese zum Höhepunkt für Berufspendler geworden ist, die sich lieber mit der Aktentasche aufs Rad statt in den hektischen Stadtverkehr begeben, aber auch viele Wochenendausflügler auf den Plan ruft: „Besonders eindrucksvoll sind die Viadukte, wo man auf der Höhe der Häuserdächer fährt und in die Straßen hinabblickt“, so Uwe Peter.

Die Frage ist nun: Wird Wuppertal damit fahrradfreundlicher? Schlagzeilen machte 2012 der Fahrradklimatest, der der Stadt Wuppertal den letzten Platz unter den Großstädten bescherte. 2014 galt die Stadt immerhin als „Aufsteiger des Jahres“, verbesserte sich nämlich von Platz 28 auf 22. Grund zum Feiern ist das jedoch noch nicht. Wer den Radverkehr wirklich fördern und ausbauen möchte, der muss das Fahrrad als Verkehrsmittel auch ernst nehmen“, findet der regionale Vorsitzende des Allgemeinen Deutschen Fahrradclubs, Klaus Lang, „der muss auch bereit sein, sich abseits der Trassen stärker für die Radinfrastruktur zu engagieren und auch mal den einen oder anderen Pkw-Parkplatz opfern“. Immerhin: In den letzten zwei Jahren hat sich doch einiges getan. Die Fußgängerzone Elberfeld wurde für Radler freigegeben, Radwege besser markiert und über 100 Einbahnstraßen freigegeben. Und wenn sich Händler, Radler und Interessensgemeinschaften weiterhin vernetzen, wie es jetzt mit der bergischen Velo passiert, ist das Radeln im Tal sicher auf einem guten Weg.

[bergische-bahntrassen.de](http://bergische-bahntrassen.de)



Foto: Volker Arians

Volker Arians ist der „Zweiraddoktor“

## So wird das Rad **frühlingsfit**

*Der Frühling steht vor der Tür. Höchste Zeit also, das Fahr- oder Motorrad aus dem Keller zu holen und sich wieder in den Sattel oder Sitz zu schwingen. Wie ihr das passende Gefährt findet, es wieder fit bekommt und welches Equipment ihr zur Hand haben solltet, hat „ZweiradDoktor“ und Fahrrad-Experte Volker Arians Anne Lenhardt im Interview erklärt.*

### **Zu allererst: Wie finde ich das richtige Fahrrad für mich?**

Zunächst muss man folgendes für sich definieren: Welche Art von Fahrrad ist sinnvoll für mich? Will ich Kondition und Kraft trainieren, dann kaufe ich ein Rennrad. Wer gerne in die Natur will, kauft sich ein geländegängiges Rad. Wer von Zuhause zur Uni will und im Stadtverkehr unterwegs ist, braucht wieder ein anderes. Passende Reifen und gute Bremsen sind zum Beispiel wichtige Aspekte. Und natürlich das Preis-Leistungs-Verhältnis. Mit etwas Glück bekommt man für 350/400 Euro schon gute Räder, die stabil, gut verarbeitet und langfristig nutzbar sind.

### **Wie mache ich meinen Drahtesel dann nach dem langen Winterschlaf wieder fit?**

Am besten schon im Winter. Sobald im März nämlich die schönen Frühlingstage beginnen, herrscht in den Fahrradwerkstätten Hochbetrieb. Lange Wartezeiten und erhöhte Preise muss man dann in Kauf nehmen. Notwendige Wartungsarbeiten sollte man deshalb schon im Winter vornehmen. Dann bekommt man meist Rabatte und bessere Ergebnisse. Wichtig ist besonders das Prüfen von Bremse und Licht. Auch den Luftdruck sollte man testen und die Kette ölen. Schraubverbindungen sollte man ebenfalls kontrollieren – vor allem bei neuen Rädern.

### **Welche Grundausstattung an Werkzeug sollte ich zu Hause haben?**

Das notwendige Equipment für ein Fahrrad ist wirklich überschaubar. Ein oder zwei Werkzeuge, die speziell für das eigene Rad benötigt werden, sollte man sich zulegen. Schraubenzieher, Kombizange und 8er- oder 10er-Schraubenschlüssel sind ebenfalls sinnvoll. Die Kosten dafür sind überschaubar und meist bekommt man im Einzelhandel schon qualitativ gute Sets.



## Zahnfleischentzündung? Entzündungen an Implantaten?

## Sanfte, nachhaltige Therapie ohne Antibiotika

Entzündungen im Mund sind nicht nur unangenehm – sie können dem ganzen Körper schaden. Aktuelle Forschungen weisen nach:

- Eine geringere Leistungsfähigkeit, z. B. beim Sport
- Frauen kann es schwer bis unmöglich sein, schwanger zu werden
- Diabetiker haben schlechter einstellbare Blutzuckerwerte
- Rheumatiker klagen über schmerzhaftere Krankheitsschübe

Die herkömmliche Antibiotika-Gabe wirkt oft nur kurzzeitig und muss häufig mit schmerzhaften Therapien kombiniert werden.

**Mit innovativen, sanften Therapien bieten wir Ihnen maßgeschneiderte Behandlungswege.** Wir behandeln praktisch schmerzfrei, ohne Antibiotika und schaffen die Grundlage für einen dauerhaften Erfolg.

### Informieren Sie sich bei unseren kostenfreien Patientenveranstaltungen

**Krankmacher Mund? Sanfte Diagnose. Sichere Therapie.**

Donnerstag, 19. Mai, 18 Uhr

Leonardo Royal Hotel · Graf-Adolf-Platz 8-10 · Düsseldorf

**Tag des Implantatschutzes**

Mittwoch, 1. Juni, 14 – 18 Uhr

Praxis John & Chanteaux · Gabenstraße 5 · Düsseldorf

**Dr. med. dent. Hans-Dieter John**

MSD (USA) für Parodontologie · Implantologie

**Marcel Chanteaux**

Endodontie · Ästhetische Zahnheilkunde



JOHN +  
CHANTEAUX  
Zahnärztliche  
Praxisgemeinschaft

Gabenstr. 5 (am Carsch-Haus)  
40213 Düsseldorf

Telefon 02 11/8 66 00 22

www.john-chanteaux.de (deutsch)

www.hdjohn.com (englisch)

Mo, Di & Fr 8 – 18 Uhr

Mi 7 – 18 Uhr | Do 9 – 21 Uhr

F A I R B L E I B E N



Fairständnis für Mode

Foto: Andrea von der Heydt, Fairbleiben

## Fair mit Flair

Fair gehandelte Mode in Bio-Qualität, die nicht nur hautschmeichelnd, sondern auch äußerst stylisch ist, findet sich bei **Fairbleiben** in Dortmund. Mit ihrem Umzug in die Innenstadt hat Inhaberin Andrea von der Heydt Ladenfläche und Sortiment erweitert. Neben Standard-Teilen wie Hosen und Röcken, Kleidern, Hemden, Shirts, Pullis, Hoodies oder Longsleeves gibt es bei Fairbleiben auch Unterwäsche und Nachtwäsche aus Biobaumwolle, Strumpfwaren, Schals, Mützen, Taschen und Accessoires. Ob Hanf-Jeans oder Bambus-Viskose-Shirt, hier findet sich Bio-Qualität zum vernünftigen Preis – auch im Online-Shop. Und wer auf der Suche nach witzigen Geschenkideen ist, findet in der Upcycling-Abteilung sogar Eierbecher aus Schallplatten oder Schlüsselbretter aus alten Büchern. [fairbleiben.com](http://fairbleiben.com)

K O N G I S L A N D



Tier? Nicht hier

Foto: Kong Island

## Korrekte Insel

Wer „nein“ zu Tierleid sagt, aber tierisch trendy sein will, findet im **Kong Island** eine stylische Modeinsel. Der Shop für Damen, Herren und Kids in Bochum-Mitte führt namhafte Labels wie Bleed, Armed Angels oder Uprise. Auch junge Marken wie Kapitän Bart oder Feuervogel zeigen, wie innovativ und trendy Eco-Mode sein kann. Alle Labels sind fair produziert, ökologisch korrekt und vegan gefertigt. Egal ob bunte Socken von Minga Berlin, Spitzen-Unterwäsche von Vatter oder einzigartiger Steinnuss-Schmuck von GreenAge, fair, eco & vegan ist schon lange nicht mehr langweilig. Kong Island setzt nicht nur auf Biobaumwolle, sondern auch auf Leinen, recyceltes Buchenholz, Bambus, Hanf oder baumfreundlich geschorenes Kork. Wolle, Seide, Horn oder Leder sucht man indes vergebens. [kong-island.de](http://kong-island.de)



S A N I T Ä T S H A U S A M S T E R N



Beratung: Eins mit Sternchen

Foto: Sanitätshaus am Stern

## In die Gänge kommen

Der Frühling ruft, alle Körperteile verspüren endlich wieder einen ordentlichen Bewegungsdrang – blöd nur, wenn die Knie knirschen oder der Rücken Randalen macht. Damit's gut läuft, hat das **Sanitätshaus am Stern** in Essen ein breites Spektrum an Hilfsmitteln im Angebot. An zwei Standorten, nämlich an der Rüttensteider und Witteringstraße, gibt's alles von der Bandage über die Einlage bis zur Flexionsorthese. Die eigene orthopädietechnische Werkstatt arbeitet mit modernster Technik und hochwertigen Materialien. Ob Fußdruckmessung, Ganganalyse, Prothetik oder Orthesetik, alles wird individuell angepasst, damit es sich auch „mit“ läuft wie „ohne“. Neben der ausführlichen Beratung ist die enge Zusammenarbeit mit Ärzten, Therapeuten und Krankenkassen ein weiterer Pluspunkt. [sanitaetshausamstern.de](http://sanitaetshausamstern.de)

G L S



Gut angelegt

Foto: GLS

## Gutes Geld

Die wenigsten machen sich Gedanken, was unsere Bank mit dem Geld, das wir ihr zur Verfügung stellen, so anstellt. Kunden der **GLS-Bank** können da ein gutes Gefühl haben. Die 1974 in Bochum gegründete Bank für Leihen und Schenken findet: Geld ist für die Menschen da. Sie veröffentlicht nicht nur alle Kredite an Unternehmen und Projekte, sondern bringt die Energiewende voran, finanziert ökologische Landwirtschaft, ermöglicht freie Bildung und unterstützt Flüchtlingsprojekte. Das Angebot steht dem anderer Hausbanken in nichts nach und reicht vom Girokonto über Sparangebote bis zu diversen Finanzierungsmöglichkeiten. Neue Angebote, etwa Crowdfunding oder der Aufbau einer sozialen Community, sind in Arbeit. In Kürze wird der erste renovierte Windpark wiedereröffnet: Die 13 neuen Windräder beliefern 25 000 Haushalte mit Strom. [gls.de](http://gls.de)



Im Dortmunder Froschloch

Foto: Froschloch Dortmund

# Badezeit

Die heißen Sommertage kommen – ganz bestimmt! Wer sich gesund und chlorfrei abkühlen will, ist mit einem Naturfreibad oder Badesee aus der Region gut beraten.

## Naturfreibad Froschloch, Dortmund

Im Froschloch ist das Wasser natürlich rein und meistens knackig kalt – dank Filtertechnik durch eine Splittschicht. Das quirlige Freibad besticht aber auch mit weitläufigen Wiesen, Strandareal, modernem Beckendesign, Wasserspielplatz und Beachball-Anlage.

*Löttringhauser Str. 103, Dortmund-Hombruch*

## Naturbad Mülheim Styrum

Strandareal, grüne Wiesen, Holzhütte und Sonnensegel lassen Urlaubsfeeling aufkommen. Neben Entspannung und Erfrischung sorgen Rutsche und Sprungturm für Adrenalin. Das Wasser ist chlorfrei, lediglich ein Kinderbecken greift auf die chemische Komponente zurück.

*Friesenstraße 101, Mülheim-Styrum*

## Naturfreibad Heil, Bergkamen

Kein Schwimmbecken, sondern ein Altarm der Lippe lädt hier zum Baderlebnis. Umgeben von Wiesen, Wäldern und Feldern kommt einmaliges Naturgefühl auf.

*Dorfstraße, Bergkamen*

## Wolfssee, Duisburg

Das grüne Herz des Ruhrgebiets schlägt auf Duisburgs malerischer Sechs-Seen-Platte. Die meisten Gewässer sind zum Segeln, Rudern oder Surfen, der Wolfssee lädt aber auch zum Badespaß ein. Das hier gelegene Freibad lockt mit Bar, Bistro und Sandstrand.

*Kalkweg 4, Duisburg*

## Großenbaumer See, Duisburger

Sieben Hektar Frischwasser zum Schwimmen bietet auch der Großenbaumer See, der mit Schwimmseln, Rutsche, Schattenplätze und mehr besonders familienfreundlich ist.

*Buscher Straße 65, Duisburg*

## Kruppsee, Duisburg

Auf der anderen Rheinseite liegt der kleine Kruppsee, der nicht nur das Baden im durch Auskiesung entstandenen Baggersee anbietet, sondern auch ein klassisches Kachelbecken in unmittelbarer Ufernähe. Beide sind durch eine Liegewiese verbunden.

*Bachstraße 2, Duisburg-Rheinhausen*

## Unterbacher See, Düsseldorf

Der Unterbacher See ist Düsseldorfs vermutlich grünste Ecke und bietet mit gleich zwei Strandbädern viel Platz für Schwimmspaß und Sonnenbad. Das südliche Ufer hat mehr Freibadcharakter, während das nördliche mehr Naturcharme bietet. Beide locken mit Sandstrand.

*Unterbacher See, Düsseldorf*

## Naturbad Olfen

Dünengras, grober Sand und Findlinge säumen die Uferlinien der Schwimmbecken im überregional beliebten Olfener Naturbad. Das Wasser mit gesunder Grüne ist chlor- und chemiefrei und der Sprungturm mit Rutsche eine Augenweide.

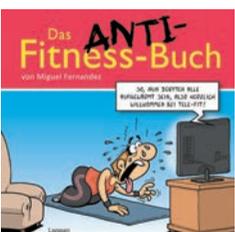
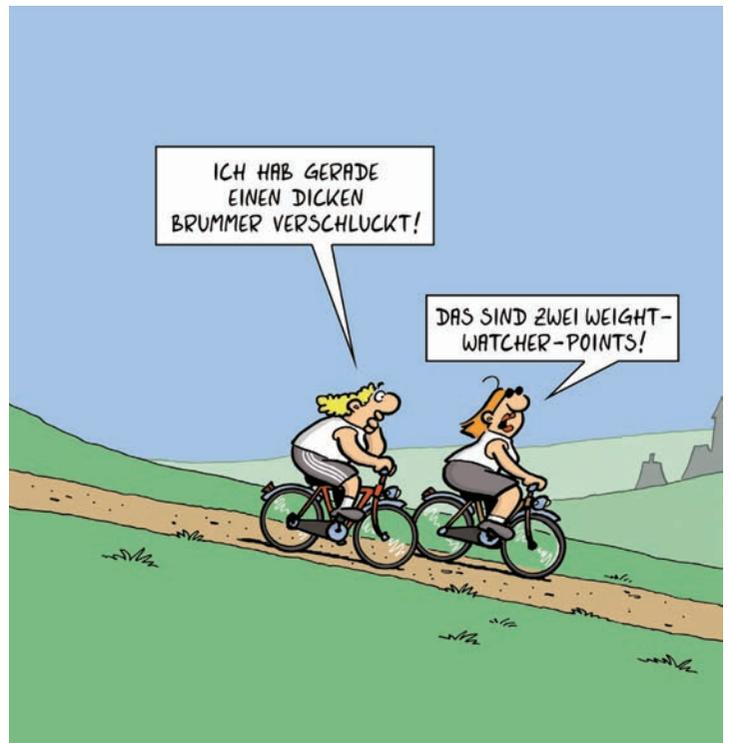
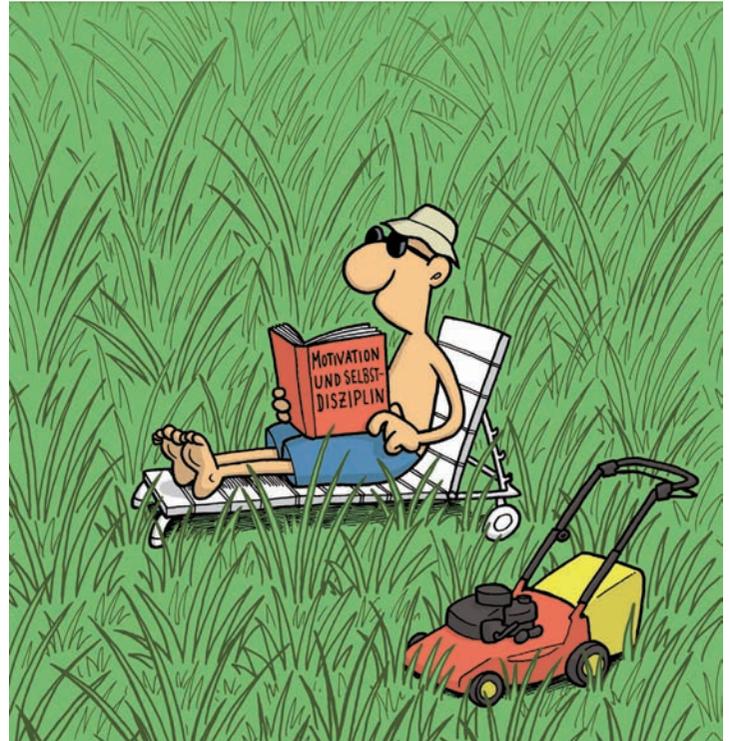
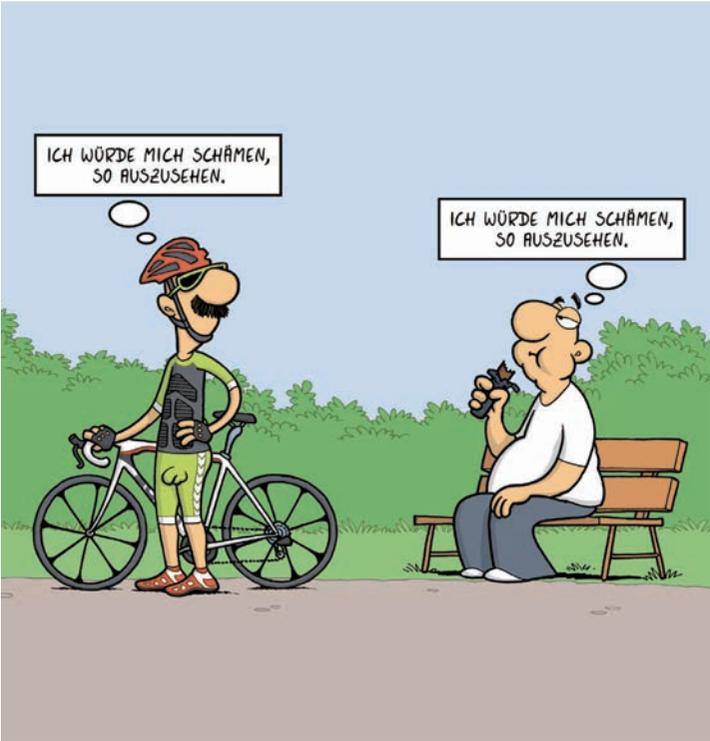
*Alleeweg 4, Olfen*

## Seebad und Silbersee 2, Haltern

Das riesige Seebad ist quasi die Ostsee des Ruhrgebietes, während der Silbersee 2 leichten Mallorca-Charme bietet. Beide sind an heißen Tagen heiß begehrte Fleckchen.

*Hullerner Str. 52 / Zum Vogelsberg, Haltern* **lv**

# WE YOU



## Miguel Fernandez: Das Anti-Fitnessbuch

Eine gigantische Fitness-Welle hat Deutschland erfasst – und nicht nur überzeugte Couch-Potatos sind ihr hilflos ausgesetzt. Schluss damit! Dieses lustige ANTI-Fitnessbuch von Miguel Fernandez stemmt sich dem Fitness- und Gesundheitswahn mit vielen Cartoons und Texten entgegen. Denn lachen ist schließlich immer noch gesund – und trainiert die Bauchmuskeln ...

Mehr von Miguel Fernandez: [www.gegen-den-strich.com](http://www.gegen-den-strich.com)



**denns**  
BIOMARKT

Qualität. Frische. Vielfalt.

**Wir sind Bio.**

### Ihr denn's Biomarkt

- über 6.000 Bio-Produkte
- täglich frisches Obst & Gemüse
- regionale Produkte
- Feinkost, Käse & Wein
- Bio-Wurst & Bio-Fleisch
- Vegetarisches & Veganes

Alle Märkte in Ihrer Nähe,  
leckere Rezepte sowie aktuelle  
Angebote finden Sie auf  
[www.denns-biomarkt.de](http://www.denns-biomarkt.de)

an 4 Standorten in Düsseldorf

am Kö-Center  
Graf-Adolf-Str. 24  
im Flughafen  
im Stadtort



# Wir lieben Zähne.



Werktags **7-24** Uhr · Samstags **9-19** Uhr.



**0211 862 070 2188**

[www.diepluszahnärzte.de](http://www.diepluszahnärzte.de)

Zahnarztpraxis am Kö-Center · Blumenstraße 11-15 · 40212 Düsseldorf · Telefon 0211 862 070 2185 | Zahnarztpraxis in der G·A·S 24 · Graf-Adolf-Str. 24 · 40212 Düsseldorf · Telefon 0211 862 070 2182 | Zahnarztpraxis im Flughafen · Terminal Ring 1 · Abflugterminal B / 1. Etage Bürogalerie · 40474 Düsseldorf · Telefon 0211 862 070 2191 | Zahnarztpraxis im Stadtort · Stadtort 1 · 40219 Düsseldorf · Telefon 0211 862 070 2194 | **Oralchirurgie in der G·A·S 24 · Graf-Adolf-Str. 24 · 40212 Düsseldorf · Telefon 0211 862 070 2210** | Endodontie in der G·A·S 24 · Graf-Adolf-Str. 24 · 40212 Düsseldorf · Telefon 0211 862 070 2197 | **Kieferorthopädie in der G·A·S 24 · Graf-Adolf-Str. 24 · 40212 Düsseldorf · Telefon 0211 862 070 2214** | Zahnarztpraxis für Kinder · Graf-Adolf-Str. 24 · 40212 Düsseldorf · Telefon 0211 862 070 2217