

StadtMagazin

Castrop-Rauxel

Juli / August 2024

Freibadfest im Parkbad Nord

So macht der Sommer Freude!



Mitmachen, lernen und genießen ...

Allmende Emscher-Lippe eG startet auf
Weinberg und Acker



Kulinarischer Blütenzauber

Genuss für Mund und Auge



Swing statt Shantys

Akkordeon-Bigband ›Druckluft‹ lädt zum
Sommerkonzert

Alle Arbeiten rund ums Dach



Flachdach
Ziegeldach
Metalldach
Fassadenbau
Reparaturen

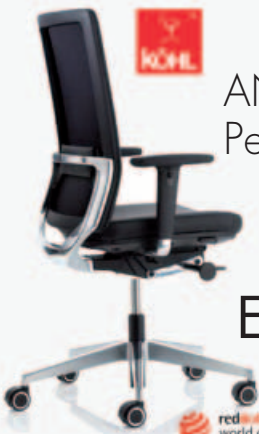
Qualität schafft Vertrauen

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

www.dachdecker-drath.de

0 23 05 / 4 28 10





ANTEO ALU
Perfekt sitzen ...

... mit Ihrem
Ergonomie-Coach

red 21
world of design

BÜRO FRITZ

Moderne Bürosysteme

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

Manfred Fritz GmbH
Haselweg 39
44575 Castrop-Rauxel

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

SHARP BÜROPRINT

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





WIR SUCHEN DICH

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

HÖNINGER | FAHNENSCHMIDT | KREISKORTE
- Bürogemeinschaft Recht & Steuern -




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

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

nur einen Anruf weit entfernt ...

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



Deutsches Rotes Kreuz +



Das Stadtmagazin
bei Facebook

Ein Magazin nur für Sie

»Sommer ist die Zeit,
in der es zu heiß ist,
um das zu tun,
wozu es im Winter zu kalt
war.«

Mark Twain (1835–1910),
amerikanischer Schriftsteller



© Foto: cocoparisienne

Impressum

Correctum Verlag

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

Herausgeber: Correctum Verlag

Redaktion: Axel Sieling [verantwortl.], Antje Dittrich,
Pia Lüddecke, Christian Hirdes

Anzeigen:

E-Mail: axelsieling@stadtmag.de
(gültige Anzeigenpreisliste 2023)

Satz und Layout:

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

Druck:

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

Titelbild:

Clown Beppo beim Freibadfest
© Foto: Stadt Castrop-Rauxel_Neuss_Fulgenzy

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

Das nächste Stadtmagazin
erscheint Mitte September 2024.
Redaktionsschluss ist am
4. September 2024.



Axel Sieling
Verlagsleitung



Antje Dittrich
Redaktionsleitung

Liebe Leserinnen und Leser,

der Sommer ist da und mit ihm die Zeit der langen Tage, lauen Nächte und unzähligen Möglichkeiten, das Leben in vollen Zügen zu genießen. Es ist die Zeit der Freiheit, der Leichtigkeit und der unbegrenzten Abenteuer.

Ob wir uns nach Entspannung am Strand sehnen, die Natur erkunden oder kulturelle Highlights in unserer Stadt entdecken möchten – die kommenden Tage und Wochen halten für jeden von uns etwas Besonderes bereit. Lassen Sie sich von unseren Tipps für Ausflüge, Veranstaltungen und Aktivitäten inspirieren und entdecken Sie neue Seiten an Ihrer Stadt und an sich selbst.

Auch kulinarisch können wir derzeit herrliche Highlights genießen: frische Früchte, leichte Salate, erfrischende Getränke – die Vielfalt an Genüssen ist schier unendlich. Probieren Sie neue Rezepte aus, besuchen Sie lokale Märkte und lassen Sie sich von den Aromen des Sommers verzaubern.

Nicht zuletzt möchten wir Sie dazu ermutigen, den Sommer als Chance zu sehen, Neues auszuprobieren, alte Gewohnheiten abzuliegen und sich selbst neu zu entdecken. Nutzen Sie die warmen Tage, um Ihre Kreativität zu entfalten, Ihre Ziele zu verfolgen und Ihre Träume zu verwirklichen.

Wir wünschen Ihnen einen wunderschönen Sommer voller Sonnenschein, Glücksmomente und unvergesslicher Erlebnisse. Genießen Sie jeden Augenblick, und lassen Sie sich von der Magie dieser Jahreszeit verzaubern.

Ihr Stadtmagazin-Team
Axel Sieling



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

Der Weg zu uns spart viele Wege



Alles aus einer Hand

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



Inhalt

Akkordeon-Bigband ›Druckluft‹ lädt zum Sommerkonzert	6
Ickern: Den Sommer im Blick!	7
Fußballfreude kennt kein Alter	8
Allmende Emscher-Lippe eG startet auf Weinberg und Acker	9
Freibadfest im Parkbad Nord.	10
Spielflächen der Zukunft	11
Kinderrätsel & Tipp für Kids	12
Mitten aussem Leben ODER Wasser marsch!	13
ray facility management group mit Top 100-Award ausgezeichnet	16
›tomorrathon‹: Ideen für morgen.	16
Ratgeber: Fristlose Kündigung im Arbeitsrecht.	17
Hitzeschutz im Sommer	18



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



**Gebraucht-
wagenkauf und
-verkauf ist
Vertrauens-
sache!**

**DER RICHTIGE PARTNER
FÜR GEBRAUCHTFAHRZEUGE**



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

Haus am Ginsterweg
Alten- und Pflegeheim

Evangelisches
Johanneswerk





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

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

Inhalt

EvK: Zertifikat bestätigt Qualität der Schlaganfallversorgung	20
Maßgefertigte Orthesen schenken Lebensqualität	21
Ein Leben ohne Zahnschmerzen	22
Mit Sonnenbrand ist nicht zu spaßen!	22
Zeitzeugen der Geschichte	23
Kulinarischer Blütenzauber	24
»Ich spiele gern den Bösen!« Im Gespräch mit einem Ex-Stuntman	26
Jule Springwald erzählt	28
Dies & Das	29
Termine	30
Rätselspaß	31



26



28



24

Zaun-, Tür- und Toranlagen

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



**HFM
SCHEFFER**
Zaun-, Tür- und Toranlagen

H-F-M-SCHEFFER e. Kfr.

Rheinstr. 7-9
44579 Castrop-Rauxel

Tel. 023 05-79001
Fax 023 05-8 17 28

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

Swing statt Shantys

Akkordeon-Bigband ›Druckluft‹ lädt zum Sommerkonzert

Zugegeben: Bei Akkordeonmusik denken viele von uns zuerst an schummrige Hafenkneipen und grausiges Nordseewetter. Dass die ›Handorgel‹ auch sommerlich leicht und beschwingt daherkommen kann, stellt die Bigband ›Druckluft‹ unter Beweis. Seit nunmehr drei Jahrzehnten hüllen die Akkordeonistinnen und Akkordeonisten aus Castrop-Rauxel alte wie neue Songs in ein dynamisches Jazz-Gewand.



Das Ensemble ›Druckluft‹ bringt Akkordeonmusik und Bigband-Sound zusammen.

»Ach, so was kann man damit auch machen?«

»Die Idee, mit den Mitteln eines klassischen Akkordeonorchesters Bigband-Musik auf die Bühne zu bringen, entstand in den Neunzigern«, berichtet Bandleader Rainer Szech. »Wir alle mögen den typischen Bigband-Sound und wollten uns mit Jazz-, Rock- und Pop-Kompositionen breiter und moderner aufstellen. Nichts gegen Seemannslieder – wir spielen ab und an auch traditionelle Arrangements. Aber eben nicht nur! Das angestaubte Image des Akkordeons im Sinne eines ›Schifferklaviers‹ wird dem Potenzial dieses wunderbaren Instruments nicht gerecht. Warum den Blick auf volkstümliches Liedgut verengen, wenn so viel mehr möglich ist? Und die Reaktionen des Publikums sind bei unseren Konzerten dann auch oft erstaunt: Ach, so was kann man damit auch machen?«



›White Hats‹

Von Blues Brothers bis Star Wars

Ob Medleys von Supertramp, Tom Jones oder den Blues Brothers, alte Jazz Standards wie ›Take the A Train‹ von Duke Ellington, ›Don't Be That Way‹ von Benny Goodman oder ›A String of Pearls‹ von Glen Miller, eine flotte Hommage an Udo Jürgens oder symphonische Filmmusik aus ›Star Wars‹: Gewusst wie, lassen sich viele tolle Stücke für das Akkordeon aufbereiten. »Wir übertragen die verschiedenen Stimmen der Instrumente einer Bigband auf unsere zehn Akkordeonisten«, erklärt Rainer Szech. »Die Bigband-typischen Bläser werden bei uns durch zwei Keyboards ersetzt. Außerdem verfügen wir über eine Rhythm Section mit Schlagzeug, Gitarre und Bass, die für den nötigen Groove sorgt.«

Schicksalhafte Schallplatten

Der 67-Jährige beherrscht das Akkordeon seit seiner Kindheit. »Ich war ein großer Fan des Nachkriegskünstlers Will Glahé, den ich durch die Schallplatten meiner Eltern kennenlernte«, erzählt er. »Mit elf Jahren bekam ich mein erstes eigenes Akkordeon zu Weihnachten geschenkt – zusammen mit einer Anmeldung zum Unterricht. Ab da wurde es ernst!« Das Schicksal nahm seinen Lauf: Rainer Szech wurde Mitglied im damaligen Jugend-Musikring der Stadt Castrop-Rauxel. Hier erhielt er seine Ausbildung bei Frau Pawlak, die manch Älterem noch ein Begriff sein dürfte, und schnupperte erstmals Orchester-Luft. Zusammen mit Gleichgesinnten formte er das Akkordeon-Ensemble, aus dem wenige Jahre später die Bigband ›Druckluft‹ hervorgehen sollte. »Uns alle verbindet die Liebe zu einem Instrument, das in der öffentlichen Wahrnehmung oft unterschätzt wird, obwohl es ausgesprochen wandelbar ist«, schwärmt er.



Rainer Szech leitet das Orchester seit über 30 Jahren.

Open Air in Ickern

Übrigens steht der ›Akkordeon-Club '88 e. V.‹ in keinerlei Verbindung zur Musikschule ›Dur & Moll‹, die von Angelika Lüdke-Szech in der Castroper Innenstadt betrieben wird. »Wir sind ein unabhängiger Verein aus erfahrenen Amateuren, mich eingeschlossen«, betont Rainer Szech. Wer Interesse hat, die Band zu verstärken, muss also nicht in der Musikschule angemeldet sein. Einige Vorkenntnisse sollte man aber schon mitbringen, da die Combo ihr weit gefächertes Repertoire regelmäßig auf Konzerten präsentiert, etwa in Kirchen oder auf Weihnachtsmärkten, in der ASG-Aula oder auf dem Leo-Platz. Die nächste Veranstaltung findet am 31. August in Castrop statt. Beim jährlichen Sommer-Open-Air wird das Podium des Leo-Platzes zur Showbühne. Für Sitzgelegenheiten sowie Kaffee und Kuchen ist gesorgt. Die Location ist barrierefrei erreichbar, der Eintritt frei. »Allerdings freuen wir uns über Spenden«, so der Bandleader.

Konzert-Tipp: Sommer-Open-Air

31.08. · 15 Uhr · Leo-Platz

Weitere Infos: www.bigband-druckluft.de

Den Sommer im Blick

Im August feiert der Stadtteilverein Mein Ickern e. V. sein zehnjähriges Bestehen mit einem Festwochenende. Unter dem Motto ›Ickern I Feste I Feiern‹ wird der Ickerner Marktplatz vom 23. bis 25. August zur Festival-Location: Neben der traditionellen WLT-Vorstellung mit Bürgerpicknick am Freitag und dem Familien- und Vereinsfest am Sonntag dürfen wir uns auf das neue Format ›Ickern rockt‹ am Samstag freuen.

© Foto: Mein Ickern e.V.

Bürgerpicknick 2023



Beim nunmehr 11. Bürgerpicknick bringt Tankred Schleinschock, musikalischer Leiter am WLT, gemeinsam mit Sabrina Pankrath und Patrick Sühl das Programm ›Sommer‹ auf die Bühne. Beginn der Open-Air-Vorführung ist um 20 Uhr. Das kleine Ensemble spielt sich quer durch alle Genres, immer den Sommer im Blick. Mit dabei sind Songs wie ›Summer of '69‹ und ›In the Summertime‹ sowie ›Summer Nights‹ und ›Let the Sunshine in‹ aus den Musicals ›Grease‹ bzw. ›Hair‹. Aber auch deutsche und italienische Hits dürfen auf der Setlist natürlich nicht fehlen. »Denn was wäre ein Sommer ohne Italien?!«, fragt Italien-Fan Tankred Schleinschock.

Am Samstag lässt das Konzert-Event ›Ickern rockt‹ die Bühne beben. Musical- und Ruhrpottfans kommen am Nachmittag um 16 Uhr und um 17 Uhr bei zwei Open Air Vorstellungen des bekannten Ruhricals ›Radio Ruhrpott‹ mit Kaffee und Kuchen auf ihre Kosten. Zwischen 19 und 22 Uhr entführt die in ganz NRW bekannte Coverband live@five das Publikum auf eine berauschende Tour durch vier Jahrzehnte. Von den 70-ern bis zu den 00er-Jahren sind live@five überall da zu Hause, wo Musik gute Laune macht und zum Mitsingen und Mittanzen animiert. Für das Catering sorgen lokale Gastronomen.

Zum Abschluss des langen Feierwochenendes heißt es am Sonntag dann wieder ›Auf zum Familienfest!‹ Vereine, Initiativen, Aussteller und Händler laden zum Bummeln und Mitmachen ein. Kunst, Sport, Mode, Handarbeit und Technik – für fast jedes Hobby ist was dabei!

›Ickern I Feste I Feiern‹

Festwochenende auf dem Ickerner Marktplatz

Bürgerpicknick & WLT-Vorstellung · 23.08.

›Ickern rockt‹ · 24.08.

Familien- und Vereinsfest · 25.08.

Autohaus Habinghorst Inh. Wolfgang Uselding

Rheinstraße 3

44579 Castrop-Rauxel

Telefon 02305 9734611

habinghorst.seat.de

SEAT



**Summer
Deals.**

SEAT Arona

**Ab 89 € mtl.¹
Nur bis 31.08.2024.**

Lease & Smile.

**Musik
in meinen
Ohren.**

SEAT Arona Style Edition 1.0 TSI, 85 kW (116 PS); Kraftstoffverbrauch (kombiniert): 5,4–5,7 l/100 km; CO₂-Emissionen (kombiniert): 122–130 g/km; CO₂-Klasse: D.

¹Ein PrivatLeasing-Angebot der SEAT Leasing, Zweigniederlassung der Volkswagen GmbH, Gifhorner Straße 57, 38112 Braunschweig, für die wir als ungebundener Vermittler gemeinsam mit dem Kunden die für den Abschluss des Leasingvertrags nötigen Vertragsunterlagen zusammenstellen. Zzgl. Zulassungskosten, Bonität vorausgesetzt. Wird der Vertrag im Fernabsatz geschlossen, besteht ein Widerrufsrecht für Verbraucher. Angebot gültig für Privatkunden bis 31.08.2024. Solange der Vorrat reicht. Weitere Informationen bei uns im Autohaus und unter www.seat.de/arona. Abbildung zeigt Sonderausstattung.

Gilt für den SEAT Arona Style Edition 1.0 TSI, 85 kW (116 PS); Fahrzeugpreis inkl. Überführungskosten: 28.465,00 €; Leasing-Sonderzahlung: 2.000,00 €; 24 Leasingraten à 89,00 €; Laufzeit: 24 Monate; jährliche Fahrleistung: 10.000 km.

Fußballfreude kennt kein Alter

Erfolgreiches Public Viewing im Haus am Ginsterweg

Am 19. Juni erlebten BewohnerInnen, Angehörige, Mitarbeitende und Freunde des Alten- und Pflegeheims Haus am Ginsterweg auf Schwerin ein besonderes Event: Das EM-Public Viewing des Fußballspiels Deutschland gegen Ungarn im idyllischen Garten der Einrichtung. Fußball vereint Generationen, und so zeigte sich, dass Fußballfreude kein Alter kennt.



Miteinander und Natur genießen

Neben der geteilten Begeisterung für das Spiel entstanden viele traumhafte Momente im Grünen, die Körper und Seele guttaten und das Gemeinschaftsgefühl stärkten. Das souveräne 2:0 und die damit verbundene vorzeitige Qualifikation für das Achtelfinale taten der ohnehin schon guten Stimmung natürlich keinen Abbruch. Besonders gefreut haben sich alle, dass das tolle, gemeinschaftliche Event einer so wichtigen Aktion zugutekam: Die Erlöse aus dem Grillen flossen in das Spendenprojekt »Augenblicke im Grünen«. »Dieses johanneswerkweite Spendenprojekt zielt darauf ab, Aktivitäten und Erlebnisse in der Natur zu fördern. Zeit im Grünen zu verbringen, aktiv zu sein und schöne Momente in der Natur zu genießen tut Körper und Seele gut. Das gilt für junge wie

ältere Menschen gleichermaßen. Daher möchte das Spendenprojekt des Ev. Johanneswerks in diesem Jahr viele schöne Augenblicke im Grünen schaffen«, erklärt Hausleiter Lars Rosner.

Zahlreiche Aktionen

Gerade in Castrop-Rauxel, der »Europastadt im Grünen«, bieten sich vielfältige Möglichkeiten, tolle Momente zwischen Blumen, Sträuchern und Bäumen zu erleben. Bereits in der Vergangenheit hat das Haus am Ginsterweg zahlreiche Aktionen im Grünen organisiert, sei es durch das Einladen der Natur ins Haus, wie etwa durch einen Besuch von Alpakas oder Kräuterstunden mit einer erfahrenen Kräuterpädagogin, oder durch Ausflüge in die Natur, beispielsweise zur nahegelegenen Rennbahn.

»Das Public Viewing im Haus am Ginsterweg war ein voller Erfolg und ein perfektes Beispiel dafür, wie sich Gemeinschaft und Natur verbinden lassen. Das Event ermöglichte nicht nur schöne Augenblicke vor der Tür, sondern trug auch zur Unterstützung des Spendenprojekts bei«, freut sich Lars Rosner. »Ein besonderer Dank gilt allen SpenderInnen, die dazu beitragen, den BewohnerInnen viele weitere schöne Augenblicke im Grünen zu ermöglichen!«

Haus am Ginsterweg

Ginsterweg 31 · 44577 Castrop-Rauxel
Tel. 0 23 05 / 9 23 40-41
www.johanneswerk.de/ginsterweg

Spendenkonto: DE09 4805 0161 0066 0126 00
Stichwort: Augenblick im Grünen – HaG

Mitmachen, lernen und genießen

Allmende Emscher-Lippe eG startet auf Weinberg und Acker

»Mir fällt gerade ein riesiger Stein vom Herzen«, sagt Tina Krachten und blickt auf den soeben frisch bepflanzten Weinberg. »Der Regen war für den Grundwasserstand natürlich ein Segen. Aber die Bepflanzung war dadurch sehr schwierig. Doch es hat super geklappt!« Es ist der 14. Mai, und wo vor kurzem nur ein paar Wiesenkräuter wuchsen, stehen nun 6.700 Rebstöcke. Noch sind sie sehr klein, und es fällt schwer zu glauben, dass sie in ein paar Jahren pro Saison gut 9.000 Flaschen Wein Ertrag bringen sollen.



© Foto: David Coerd



© Foto: Allmende Emscher-Lippe eG

Gesunde Böden und inkaktes Ökosystem fördern

Dafür wird noch viel Arbeit nötig sein, doch zum Glück ist Tina Krachten nicht allein: Denn hier, im Natur- und Wasser-Erlebnispark an der Stadtgrenze zwischen Castrop-Rauxel und Recklinghausen, ist ein Mitmach-Weinberg entstanden. »Das Konzept hat die Emschergenossenschaft bereits sehr erfolgreich in Dortmund-Barop erprobt, und wir sind sicher, dass es auch hier gut gelingen wird. Der Zuspruch ist jedenfalls groß«, freut sich die Winzerin, die auch den Baroper Weinberg seit einigen Jahren betreut. Und wirklich sind bereits zum ersten Mitmachtermin vier Freizeit-WinzerInnen mit von der Partie, um gemeinsam die jungen Pflanzen mit Verbissschutz und Pflanzstab für eine ertragreiche Zukunft fit zu machen. Anschließend wird noch bei einem erfrischenden Getränk im Schatten fröhlich geschnackt. Mit dabei ist Uwe Schuhmann aus Recklinghausen, seit einem Jahr Mitglied in der Allmende: »Mich begeistert die Idee, hier vor Ort etwas umzusetzen, das gut für Menschen und Umwelt ist.« »Hier können Menschen selbst erleben, was gesunde Böden und ein inkaktes Ökosystem ausmacht, und lernen, wie man sie fördert – und dabei direkt mitmachen und es auch genießen«, erklärt

Winzerin Tina Krachten, selbst im Vorstand der Allmende.

Knackiges Gemüse nach fröhlichem

»Ackern«

Auch ein paar Kilometer südöstlich, am Hof Emscher-Auen auf der Stadtgrenze zu Dortmund, wird auf dem Allmende-Acker der Boden bestellt. David Coerdts und Fabian Ribbert gehen mit einigen Helfern durch die grün sprießenden Beet-Reihen. »Da soll heute etwas Ordnung rein«, sagt Fabian Ribbert. »Die Beikräuter decken den Boden und halten die Feuchtigkeit, was gerade für heiße, trockene Phasen wichtig ist. Aber einige wuchsstarke Pflanzen müssen jetzt raus, damit die, die wir ernten wollen, auch genug Platz haben.« Nach kurzer Erklärung wissen alle, wie sie kleine Bohnen- und Kohlrabipflänzchen von Ackerwinde & Co unterscheiden, und es geht munter voran. Nach getaner Arbeit wird die erste Ernte aufgeteilt und mit nach Hause genommen – ein wenig Mitackern, dafür gibt es knackiges Gemüse.

Gegenseitige Unterstützung bringt alle weiter

Stefanie Haake gärt mit: »In meinem kleinen Garten zu Hause ist zu wenig Platz für Gemüse, und gemeinsam macht es sowieso mehr Laune!« David Coerdts er-

zählt: »Im März hatten wir schon beim Pflanzen des Weidendoms viel Unterstützung.« Gemeinsam mit Fabian Ribbert und Rico Ziegenfuß und mit Unterstützung der Gärtnerei Drippe hat er in diesem Jahr am Biohof Dickhöfer das Permakwerk gestartet. Nun beliefern sie neben dem Allmende-Acker auch weitere Kunden und Kundinnen mit Pflanzen und Gemüse aus ihrem Marktgarten – natürlich klimaschonend mit dem Fahrrad. So fördert die Allmende neben ihrer Bildungs- und Öffentlichkeitsarbeit auch die klassische landwirtschaftliche Genossenschaftsidee: Gegenseitige Unterstützung bringt alle weiter. Und so wollen sie gemeinsam Boden gut machen.

Tipp: Die Mitmachtermine stehen allen Interessierten kostenfrei offen und finden am Weinberg in der Regel alle zwei Wochen montags und auf dem Allmende-Acker an jedem ersten Donnerstag im Monat statt.

Wer mehr über die Genossenschaft erfahren und auch selbst mitgärtnern möchte, findet dazu alle Informationen auf www.allmende-emscherlippe.de/kalender

Freibadfest im Parkbad Nord

So macht der Sommer Freude!

Beppo, der Clown schaute beim Freibadfest am letzten Junisonntag in strahlende Gesichter. Gar nicht schlimm war es da, dass die Minis Schlange stehen mussten, bis sie kunstvoll gedrehte Luftballontiere, -blumen und -schwerter in den Händen hielten. Auch wenn aufgrund der schlechten Wetterprognosen keine Besucherrekorde verzeichnet werden konnten, hatten die rund 1.000 Gäste – zur Hälfte davon Kinder – im Parkbad Nord sowohl im Wasser als auch bei den vielen Angeboten am Beckenrand riesigen Spaß.



Erstmals konnten auch die neuen Stand-Up Paddle Boards ausprobiert werden.

An der Spritzwand der Freiwilligen Feuerwehr Löschzug Habinghorst war der Andrang ebenfalls groß. Eine echte Herausforderung für die großen und kleinen ›Wasserschieser‹: gar nicht so einfach, mit dem Strahlrohr punktgenau zu treffen. Neu war die große überdachte Piratenschiff-Hüpfburg mit Rutsche, die sehr gut angenommen wurde. Bürgermeister Rajko Kravanja ließ es sich nach der Eröffnung nicht nehmen, selbst mit dem Hubsteiger die Aussicht auf Ickern zu genießen. Mit Laufkarten absolvierten die Kinder verschiedenen Spielstationen. Die Rollenrutsche, Korbball, das Fisch-Quiz und die mobile Minigolfbahn wurden ausprobiert. Das Technische Hilfswerk baute für Minis THW-Fahrzeuge einen Parcours auf, und Einsatzwagen aus Pappe konnten gebastelt werden. Erstmals konnten bei dem diesjährigen Freibadfest auch die neuen Stand-Up Paddle Boards ›erlebt‹ werden.

Nicht nur die Taucher vom TC Tümmeler e. V. wagten sich mit Besuchern des Festes ins Wasser, sondern auch Kids tobten im Becken, nutzen die Rutschen oder spielten mit der kleinen Schwalldusche im Planschbecken. Danach kuschelten sich

die meisten in dicke Handtücher und genossen den einen oder anderen leckeren Freibad-Imbiss, Crêpes mit Schokoladencreme oder Süßes von der Kuchentheke des Sportsportverbandes. Für besondere Genießer bot der Angelsportverein Fröh auf 1934 e. V. Räucherfisch.

Mit viel Elan waren die Kinder beim Aufbau und Verkauf beim Flohmarkt dabei. Mit dem Verkauf von gut erhaltenen Spielen, Büchern oder Kleidung konnten Kinder zwischen sechs und vierzehn Jahren während des Freibadfestes ihr Taschengeld aufbessern.



Clown Beppo hat selbst viel Freude bei dem stimmungsvollen Fest.

Passend zur Europameisterschaft hatte das Freibad zusätzlich eine Torwand angemietet. Beim Fußballturnier traten sieben Kindermannschaften der lokalen Fußballvereine gegeneinander an. Am Ende gab es für alle kleinen EM-Sieger Medaillen. Leni, das Maskottchen der Ruhr Nachrichten, verteilte kleine Präsente an die Kinder, die sichtlich begeistert von der süßen Plüschfigur waren. Vielleicht angesteckt von der guten Laune der beteiligten Vereine, Gruppen und Besucher blinzelte am Nachmittag auch die Sonne noch durch die Wolken.

Ein großes Dankeschön gilt den Sponsoren (Stadwerke Castrop-Rauxel, Gelsenwasser AG und Sparkasse Vest Recklinghausen), ohne die das alljährliche Freibadfest nicht stattfinden könnte, sowie den vielen Vereinen, die jedes Jahr das Programm des Freibadfestes mitgestalten: DLRG, THW, Freiwillige Feuerwehr, Tauchverein TC Tümmeler, Bahnengolfclub, Schachklub Ickern 60, Henrichenburger Kopfball Club Albatros 1978 e. V. und die Falken. Für Moderation und musikalische Unterhaltung sowie die Durchführung des Fußballturniers sorgt der Sportsportverband Castrop-Rauxel.

Informationen zum Parkbad Nord wie Öffnungszeiten und Eintrittspreise sind auf der städtischen Internetseite zu finden unter www.castrop-rauxel.de/freibad

Spielflächen der Zukunft

Spiel-, Sport- und Bewegungspark am Hallenbad wird eingeweiht

Kinder aufgepasst: Ihr wollt spielen, toben und verschiedene Sportarten ausprobieren? Dann ist der neue Spiel-, Sport- und Bewegungspark am Hallenbad vielleicht etwas für euch! Am Samstag, 24. August, wird die Anlage mit einem großen Mitmach-Fest eingeweiht.

Sportstationen erkunden

Um 14 Uhr wird das Fest mit einem Trommelwirbel der Martin-Luther-King Schule und der Begrüßung durch den Bürgermeister eröffnet. Im Mittelpunkt der Veranstaltung stehen die vielen Aktivitäten, die auf den neu gestalteten Flächen möglich sind. Zu Beginn präsentiert der Verein Adler Rauxel e. V. Korbball auf dem dafür vorgesehenen Feld. Eine Pumptrackbahn wird in Betrieb genommen, und die Parkour-Gruppe um Profi Pablo Giese stellt ihre angesagte urbane Sportart vor. Ab 14.30 Uhr können Kinder und Jugendliche mit Laufkarten die verschiedenen Sportstationen erkunden. Neben Korbball, Pumptrack und Parkour gibt es Calisthenics, Bouldern, Volleyball, Boule, »Mülltonnen«-Basketball und ein barrierefreies Trampolin, das auch mit Rollstuhl befahrbar ist.



© Foto: Stadt Castrop-Rauxel

Es ist noch so einiges »in der Mache«, aber es sieht definitiv schon jetzt vielversprechend aus – wie die Kletterfelsen.

Alle machen mit

»Der neue Park ist ein Meilenstein für die Attraktivität und Familienfreundlichkeit der Stadt Castrop-Rauxel«, freuen sich die KoordinatorInnen bei der Stadtverwaltung. Mehr als vier Jahre haben Bürger, Politik und Verwaltung gemeinsam an der Umsetzung der 12.500 m² großen Erlebnisfläche gefeilt. Es wurden Spielgeräte vorgeschlagen, Skizzen gezeichnet, Modelle erstellt und die Spielflächen der Zukunft gebastelt. Und auch beim Fest arbeiten wieder viele Hand in Hand: Neben dem

Team Jugendarbeit, der Stabsstelle für Bildung, Vielfalt und Teilhabe und dem Familienbüro sind das Kinder- und Jugendparlament, die Spielplatzkommission sowie politische Gruppen, Schulen und Kindergärten eingebunden.

Ordentlich was los!

Die Waldschule organisiert gemeinsam mit der Kita »Am Wald« eine Waldralley. Die Willy-Brandt-Gesamtschule kommt mit einer Tenniswand und betreut Kooperationsspiele. Das Ernst-Barlach-Gymnasium zeigt, wie Anti-Stress-Bälle gebastelt werden. Die Verkehrswacht Castrop-Rauxel e. V. baut eine Geschicklichkeitsstrecke auf und bietet einen Sicherheitscheck für Fahrräder an. Die Kita St. Franziskus lädt zum Entenangeln. Am Stand des Noah-Kindergartens können sich kleine Leute schminken lassen. Der Kindergarten Eden hat Wasserspiele im Gepäck. Kreativ wird es beim Werken mit der Jugendhilfe Ruhr GmbH und der Grünen Jugend. Mitarbeitende der Stadtverwaltung lassen Riesen-Seifenblasen aufsteigen und veranstalten eine Sand-Schatzsuche. Weitere Attraktionen vor Ort sind das Spielmobil, eine Hüpfburg, die Bewegungsbaustelle, Löschfahrzeuge und die Spritzwand der Jugendfeuerwehr.

Tipp: Weil Toben hungrig macht, wird auch für das leibliche Wohl gesorgt sein. Für jeden Geschmack ist etwas dabei. »Ein Fest für die Stadt von der Stadt soll es werden!«, heißt es von Seiten der Stadtverwaltung.



© Foto: Skitterphoto auf Pixabay

Korbball ist nur eine von zahlreichen Aktivitäten, auf die wir uns freuen können.

Das »Kind« braucht einen Namen

Pünktlich zur Eröffnung soll der Sport-, Spiel- und Bewegungspark nun auch einen Namen erhalten. Dabei setzen die InitiatorInnen ebenfalls auf ein Zusammenspiel aller Beteiligten. Über die Plattform mitmachen.castrop-rauxel.de/Hallenbadspielplatzname kann jeder seinen Vorschlag einreichen und abstimmen. Aus den besten Ideen wird dann beim Fest der Gewinner gekürt und mit einem 100 Euro-Gutschein vom neuen Pächter des Bistros am Hallenbad, Brauhaus Rütershoff, belohnt.

SANITÄTSHAUS
ORTHOPÄDIETECHNIK
REHATECHNIK

GESUNDHEITSHAUS WITZLER

www.gesundheits-haus-witzler.de
Tel. 02305 - 89 02 63

„100% Leistungsfähig“

Damit Sie Ihr Bestes geben können.

Hugostraße 8a 44579 Castrop-Rauxel

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

Spielplatz-Picknick

Die Sommerferien sind im vollen Gange, viele Familien sind unterwegs, und die Kita hat vielleicht auch schon geschlossen. Für alle, die dieses Jahr zu Hause bleiben, organisiert das Team der Frühen Hilfen der Stadt Castrop-Rauxel an fünf Terminen ein Spielplatzpicknick für Familien mit Kindern im Alter von null bis sechs Jahren.

Ausgerüstet mit reichlich Spielmaterialien, steht das Team an fünf Tagen bereit und informiert bei der Gelegenheit auch gerne über weitere Freizeitmöglichkeiten



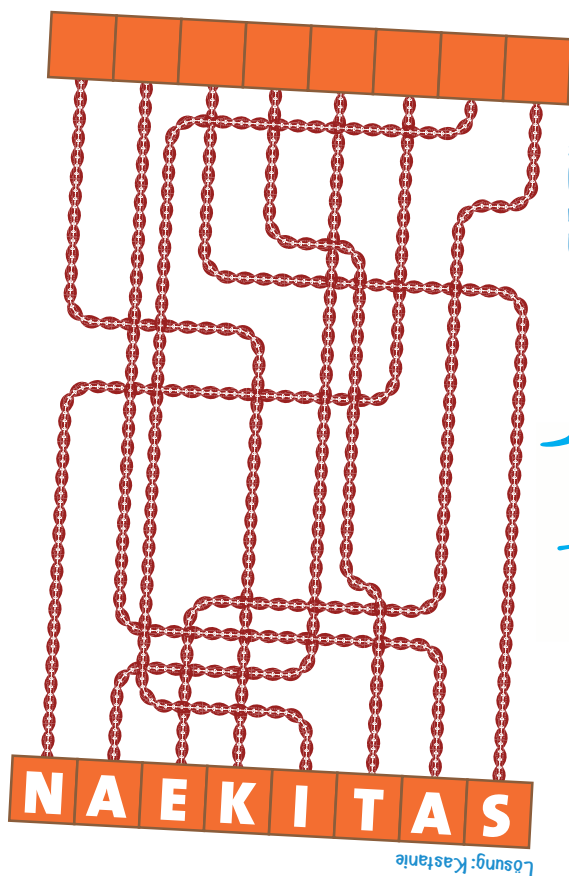
© Foto: cocoparisienne/Pixabay

für die Ferien. Hier kann jeder spontan vorbeikommen, egal ob allein oder zusammen mit Freundinnen und Freunden. Wichtig: Je nach Wetterlage sollten die Teilnehmenden passende Kleidung und

Sonnenschutz mitbringen. Bei schlechtem Wetter entfällt das Angebot. Die Aufsicht über die Kinder tragen die Begleitpersonen.

Termine Spielplatzpicknick

17.07., 10 Uhr, Spielplatz im Stadtgarten
24.07., 14 Uhr, Waldspielplatz im Grutholz
31.07., 10 Uhr, Spielplatz am Hammerkopfturm
07.08., 14 Uhr, Spielplatz am Hallenbad
14.08., 10 Uhr, Spielplatz Am Busch



Lösung: Kastanie

Buchstaben-Wirrwarr
Kannst du die Buchstaben in die richtige Reihenfolge bringen?
Es wird ein Baum gesucht.



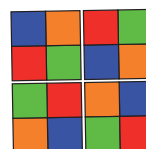
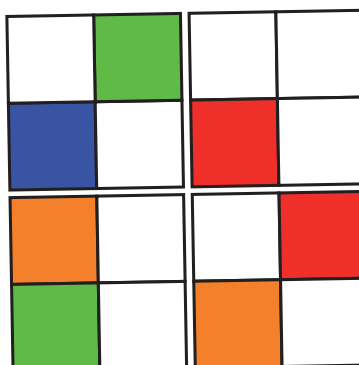
Was schwimmt denn da?
Diese Meeresbewohner sind etwas durcheinandergekommen.
Kannst du sie richtig zusammensetzen?

Kra	stern	Mu	pferd	See	chen	Del	hai	chen
Ro	wal	Ham	ke	Blau	fin	See	räne	mer

Lösung: Krake, Delfin, Blauwal, Seesterne, Hammerhai, Rochen, Muräne, Seepferdchen

Sudoku

In jeder senkrechten, waagerechten und diagonalen Reihe und in jedem Viererfeld darf jede Farbe nur einmal vorkommen.



Lösung:

Wortspiel



Lösung: Sonnenblume



Mitten aussem Leben ODER Wasser marsch!

Sommer, Sonne, Strand und Meer ... Mehr! Fluss, Bach, See, Teich: Mir geht beim Blick aufs kühle Nass immer das Herz auf. Aus gutem Grund: Ich war von klein auf eine absolute Wasserratte – so was von!

Mit gerade mal drei Jahren besuchte ich meinen ersten Schwimmkurs, und ich habe schon beim ›Premiere-Planschen‹ dieses un-nachahmliche Gefühl an Beinen und Armen genossen, ebenso wie meine plötzliche Schwerelosigkeit. Ein Traum! Dieser Traum wurde von mir als Kind mit wahnsinnig viel Elan nahezu Tag für Tag gelebt. Drei- bis viermal in der Woche ab zum Training, samstags und/oder sonntags zum Wettkampf ... Meine Eltern waren vermutlich völlig verdattert, was für eine Dynamik die damals eher faule Motte entwickelte.

Neben dem Wasservirus war definitiv meine damalige Vereinstrainerin Ria Hahn ein entscheidender Auslöser für meine Leidenschaft. Sie spornte mich an und setzte mir stets neue Ziele: »Schwimm schneller, bewege dich intensiver, versuche längere Strecken! Antje, hau rein!« Menno, was habe ich Ria Hahn geliebt! Interessanterweise habe ich erst Jahrzehnte später erfahren, dass sie 1936 an den Olympischen Spielen teilgenommen hatte: Disziplin Turmspringen. Wow! Wobei Turmspringen nicht so meins war – aber Schwimmen! Tauchen und planschen, Brust- und Rücken-Schwimmen, Kraulen und Delfin! Meins!

Ja, die kleine Wasserratte hatte Ehrgeiz: schon mit vier Jahren den Freischwimmer absolviert, ein Jahr später den Fahrtenschwimmer und mit stolzen sieben Jahren den Jugendschwimmer. Sagt Ihnen nichts? Nun gut, seit einigen Zeiten heißen die Schwimmabzeichen Seepferdchen, Bronze, Silber und Gold. Aber schon damals in den 1960er-Jahren mussten wir Kiddies so einiges leisten, um die entsprechenden Auszeichnungen zu ergattern. Offen gesagt fehlen mir heute absolut die Worte, wenn ich an die nicht zu unterschätzenden Herausforderungen zurückdenke. Und spontan fällt mir eine Situation ein, bei der ich im wahrsten Sinne des Wortes nicht sprechen konnte.

Es war die besagte Fahrtenschwimmerprüfung, für die ich einen Kopfsprung vom 3-Meterturm bewältigen musste, im Anschluss zehn Meter Streckentauchen und – last but not least – eine ganze (!) halbe Stunde ohne Pause im Schwimmbecken hin und her ›padeln‹. Just nach Start der Prüfungstour kam Papa ins Freibad, um mich vom Training abzuholen, und er hatte gar nicht auf dem Schirm, was da ablief. »Komm aus dem Wasser, Antje! Komm raus, ich bin doch da! Komm endlich raus, viel zu kalt, du hast schon ganz blaue Lippen!!!« Er rief und schrie und rührte, doch was sollte ich machen? Ich durfte doch nicht das ›Langschwimmen‹ abbrechen. Die ganze Zeit versuchte ich, ihm die Situation zu erklären, doch aufgrund des Wassers kam nur ein unverständliches Blubbern aus dem Mund. Schließlich war es geschafft: Halleluja! Antje hatte ihren Fahrtenschwimmer, konnte laut jubeln, und Vattern hat sich ebenfalls sichtlich gefreut und war absolut sprachlos. Endlich!!! ☺

Zugegeben: Zu olympischen Spielen hat ette es nicht geschafft. Auch deutsche Meisterschaften waren für mich ein, zwei oder dreißig Nümmerchen zu hoch. Sportkanone? Nie nich!!! Ich erinnere mich nur zu gut, wie bei Bundesjugendspielen mal ein Lehrer nach meinem Weitsprung – korrigiere: Kurzsprung – augenzwinkernd zu mir meinte: »Wow, so ein eindrucksvolles Exempel für die Schwerkraft habe ich noch nie gesehen!« ☺ Tja, Herr Lehrer,



© Foto: AD

Antje beim Training mit der fantastischen Ria Hahn. Machte das Spaß!!!

stimmt. Aber hätten Sie mich damals beim Schwimmen bewundern dürfen, wäre Ihnen klar geworden, wie kräftig Antje die Schwere bewältigen konnte.

Doch irgendwann war es vorbei, keine Lust mehr gehabt auf Leistungssport. Gerne aber im Urlaub noch ab ins Meer, bei schönem Wetter rein ins Freibad. Wasser habe ich immer wieder genossen!!! Wobei es jetzt klick macht: Wann war ich eigentlich das letzte Mal Schwimmen? Menno, wird Zeit: tut gut, entspannt, aktiviert Muskeln, ohne die ›20 x 3 + -alten Knochen zu überfordern. Und auch den heutigen kleinen Mäuschen empfehle ich unbedingt, sich in Richtung Wasserratte weiterzuentwickeln: Schwimmen macht so viel Spaß, vor allem könnt ihr euch dadurch viel sicherer spielerisch an Strand und Flussufer austoben.

Fazit: Wasser marsch!

AD

Alles für die Schule

SATCHI-PACK

Der Klassiker
mit vielen intelligenten Fächern und Verstaumöglichkeiten

Ergonomisch, mitwachsend und austauschbar!

SWAP YOUR STYLE

Schreibwaren Lach

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

RAIN Carbon GmbH

Die RAIN Carbon GmbH ist ein globaler Marktführer in der industriellen Herstellung kohlenstoffbasierter Produkte. Vorausschauende Forschung, präzises Handling unserer Produkte und Prozesse sowie die Pflege unserer langfristigen Kundenbeziehungen und Ressourcen bilden die Grundlage unseres unternehmerischen Handelns. Unsere Tochtergesellschaft, die RAIN Carbon Germany GmbH, setzt seit über 150 Jahren Maßstäbe als Hersteller hochwertiger Basis- und Spezialchemikalien. Der Erfolg unserer Kunden ist unsere Motivation: Als zuverlässiger Partner liefern wir innovative chemische Grundstoffe an verschiedenste Industrien weltweit und verbessern die Produktivität unserer Kunden mit Waren höchster Qualität. Damit wachsen wir nachhaltig. Dieses Wachstum braucht Menschen, die etwas bewegen wollen. Und die unseren Kunden helfen, etwas bewegen zu können.

Höchste fachliche Qualifikation und Zuverlässigkeit sind in der chemischen Industrie unverzichtbar. Wir sind daher auf der Suche nach motivierten Auszubildenden, die engagiert an der Zukunft unseres Unternehmens mitarbeiten. Auf der Basis unserer langjährigen Erfahrung haben wir ein Ausbildungsprogramm aufgebaut, in dem höchste fachliche Standards ebenso zählen wie Menschlichkeit und Persönlichkeitsförderung.

Rund 70 Auszubildende in sechs Berufen sind derzeit am Standort Castrop-Rauxel tätig. Die guten Prüfungsergebnisse unserer Auszubildenden geben uns recht: Eine Ausbildung bei RAIN legt ein solides Fundament für das weitere Berufsleben.

Wenn Du an einer Ausbildung mit den Vorteilen eines international agierenden Unternehmens interessiert bist, freuen wir uns auf Deine vollständige Online-Bewerbung über www.raincarbon.com

Bei Fragen rund um die Ausbildung steht Dir Kerstin Stawinski unter der Rufnummer +49 2305 705-311 gerne zur Verfügung.



**Zum Ausbildungsbeginn
01.09.2025 bieten wir
Ausbildungsplätze in
folgenden Berufen an:**

- › **Chemikant (m/w/d)**
- › **Industriemechaniker (m/w/d)**



Schul- oder Schnupperpraktikum?

Den Traumberuf ›in echt‹ entdecken

Ein Praktikum ist eine tolle Sache, es ermöglicht Schülerinnen und Schülern, Erfahrungen zu sammeln und Einblicke in Berufe und Unternehmen zu gewinnen. Häufig reichen die Schulpraktika für den perfekten Traumberuf-Fund leider nicht aus. Zudem kann es hilfreich sein, das Unternehmen vielleicht näher kennenzulernen oder den gleichen Beruf nochmal in einem anderen Betrieb zu erforschen. Hier sollten jungen Menschen unbedingt darüber nachdenken, mal in den Ferien oder nach Schulabschluss oder -abbruch auf eine weitere berufliche Entdeckungsreise zu gehen – mit einem ›freiwilligen Praktikum‹. Dazu hat die Arbeitsagentur wichtige Tipps.

Wo du ein Praktikum machen kannst

Ob großes internationales Unternehmen oder kleiner Handwerksbetrieb in deiner Nachbarschaft – Praktikumsstellen bieten Firmen aller Branchen an, auch Behörden. Einen Praktikumsplatz findest du zum Beispiel über die Jobsuche der Bundesagentur für Arbeit. Gib einfach den Ort und einen Beruf oder die Branche ein, in der du ein Praktikum machen möchtest.

Praktikumsplatz suchen

Schau dich auch in anderen Online-Praktikumsbörsen und Stellenportalen der regionalen Handwerkskammern sowie der Industrie- und Handelskammer (IHK) um. Du kannst auch selbst auf Unternehmen zugehen und nach einem Praktikum fragen. Nutze unbedingt Ausbildungsmessen, um mit Firmen in Kontakt zu treten. Auch im Freundes- und Bekanntenkreis kannst du dich nach freien Praktikumsplätzen erkundigen. Und natürlich hilft die Berufsberatung der Arbeitsagentur gerne weiter.



© Foto: Robert Kneschke - stock.adobe.com



© Foto: Minerva Studio - stock.adobe.com

Bezahlung

Bei freiwilligen Praktika, die kürzer als drei Monate sind, gibt es keinen gesetzlichen Mindestlohn. Hier musst du über die Entlohnung selbst mit dem Unternehmen verhandeln. Tipp: In deinem Praktikumsvertrag sollte nicht nur die Entlohnung, sondern auch die Vergütung von Überstunden und die Lohnfortzahlung im Krankheitsfall geregelt sein. Wenn du mit der Schule fertig bist – ob mit oder ohne Abschluss –, aber nicht weißt, welche Ausbildung zu dir passt, ist ein Praktikum erst recht das Richtige für dich. Damit das nicht am Geld scheitert, kann die Agentur für Arbeit oder das Jobcenter Fahrtkosten übernehmen oder deine Unterkunft am Ort des Betriebs bezahlen. Und feststeht: Ob Mindestlohn, mehr oder weniger – es lohnt sich!

Weitere Informationen auf der
Homepage der Arbeitsagentur
[www.arbeitsagentur.de/bildung/ausbildung/
probiere-beruf-praktikum](http://www.arbeitsagentur.de/bildung/ausbildung/probiere-beruf-praktikum)

Ideen für morgen

Unternehmen für den ›tomorrathon‹ gesucht

Auf dem Weg in eine nachhaltige Zukunft begegnen Unternehmen und Organisationen zahlreichen Herausforderungen. Für die Lösung bedarf es einer gemeinschaftlichen Ideenfindung und neuer Perspektiven. Hier setzt der ›tomorrathon‹ an. Bei dem dreitägigen Ideenfestival (06.–08. September) in Kooperation mit der Stadtverwaltung und der Wirtschaft und Marketing GmbH Castrop-Rauxel entwickeln BürgerInnen kreative Konzepte für ein lebenswertes Morgen.



2022 war das Ideenfestival ›tomorrathon‹ schon ein grandioser Erfolg in Gießen.

Menschen in allen Lebensphasen können ihre Ideen für die Gestaltung der sozialen Infrastruktur und eines selbstbestimmten und vielfältigen Lebens in die Diskussion einbringen. Die zu behandelnden Fragestellungen werden von den Unternehmen erstellt. Jede Gruppe erarbeitet dann unter Anleitung von innovativen Coaches eine Lösung für je eine Herausforderung. Die drei besten Konzepte werden von einer Jury prämiert und erhalten ein Startbudget. Ziel ist, dass die Unternehmen die Lösungsideen nach dem ›tomorrathon‹ in eigenen Projekten weiterverfolgen und hier weiterhin von Ehrenamtlichen unterstützt werden.

Mitmachen können alle Unternehmen und Organisationen, die für eine konkrete Herausforderung im Bereich ›Sozialer Zusammenhalt‹, ›Nachhaltige/r Konsum und Produktion‹ oder ›Nachhaltige Stadt‹ innovative Lösungsansätze suchen: grüne Begegnungsstätten für die Nachbarschaft, fortschrittliche Mobilität, Kreislaufwirtschaft oder nachhaltige Ernährung und Bildung. »Es werden grundsätzlich Herausforderungen gesucht, die dafür sorgen, dass unsere Stadt ein weiteres Stück sozialer, ökologischer und damit lebenswerter für alle wird«, erklärt Mitorganisatorin und Innovation Coach Malvine Klecha.

06.–08.09. · Wichernhaus
tomorrathon · Ideenfestival
www.tomorrathon.city/castrop-rauxel

TOP 100-Award

Auszeichnung der ray facility management group

Die ray facility management group wird seit langem immer wieder in den unterschiedlichsten Bereichen prämiert: ›Deutschlands begehrtester Arbeitgeber‹, ›Höchste Fairness im Beruf‹, ›Deutschlands beste Ausbildungsbetriebe‹ u.v.m. Jetzt durfte sich das Unternehmen über die Verleihung eines weiteren Zertifikats freuen: den TOP 100-AWARD auf dem ›Deutschen Mittelstand-Summit‹ – eine Auszeichnung der besten 100 mittelständischen Betriebe deutschlandweit.



Zum zweiten Mal wurde ray zu einem der besten mittelständischen Betriebe ausgezeichnet.

In dem wissenschaftlichen Auswahlverfahren überzeugte ray in der Größenklasse C (über 200 Mitarbeiter) besonders in der Kategorie ›Außenorientierung / Open Innovation‹ und zählt damit bereits zum zweiten Mal mit seinen mittlerweile mehr als 4.000 Mitarbeitenden zu den Top-Innovatoren. »Wir sind in den vergangenen Jahrzehnten sukzessive gewachsen. Zum Teil durch Zukäufe, zum Teil aber auch durch die Ideen und Wünsche unserer Kunden, denen wir nachgekommen sind«, berichtet Geschäftsführer Nils Bogdol. Dies wissen insbesondere Großkunden zu schätzen, die für ihre Hunderten von Liegenschaften so ein breites Spektrum an höchst professionellen Dienstleistungen aus einer Hand erhalten können.

Aber auch kleinere Firmen, ebenso wie private Immobiliennutzer und -eigentümer wissen den umfassenden Service von ray mit ihren beiden Tochtergesellschaften Möller & Michaelis GmbH und M+M Service GmbH in Castrop-Rauxel zu schätzen: von der Gebäudereinigung über Industriewartung und Maschinenreinigung bis hin zu Wachschatz, Hausverwaltung oder Arbeitnehmerüberlassung. Und auch die MitarbeiterInnen und Auszubildenden selbst lieben ihren gemeinschaftlichen engagierten Einsatz für Sauberkeit, Funktionalität und Nachhaltigkeit. Wir sind uns sicher, auch die Zukunft von ray wird weiterhin ausgezeichnet sein.

Weitere Informationen zu den Serviceleistungen, ebenso wie Stellenausschreibungen und Ausbildung finden sich unter www.ray.de
Niederlassung Castrop-Rauxel
Industriestr. 59 · 44577 Castrop-Rauxel · Tel. 0 23 67 / 99 90 20

Die fristlose Kündigung im Arbeitsrecht

Wann ist sie wirksam, welche Folgen hat sie, und wie kann man reagieren?

Rechtsanwalt und Fachanwalt für Arbeits- und Sozialrecht Andreas Hoffmann beantwortet einige häufig gestellte Fragen zu diesem Thema.

Die fristlose (oder auch außerordentliche) Kündigung stellt das härteste Mittel im Arbeitsrecht dar und beendet – wenn sie wirksam ist – das Arbeitsverhältnis mit sofortiger Wirkung. Darüber hinaus hat sie zahlreiche sozialversicherungsrechtliche Auswirkungen; insbesondere kann sie zu einer Sperrzeit beim Bezug von Arbeitslosengeld führen. Voraussetzung ist das Vorliegen eines ›wichtigen Grundes‹ gemäß § 626 I BGB.

Wann liegt ein wichtiger Grund vor?

Nach der Rechtsprechung des Bundesarbeitsgerichtes müssen Tatsachen vorliegen, die ›an sich geeignet‹ sind, einen wichtigen Grund zu bilden, und eine Weiterbeschäftigung bis zum Ablauf der Kündigungsfrist unzumutbar ist. Ein wichtiger Grund kann in der Verletzung einer vertraglichen Haupt- (z. B. beharrliche Arbeitsverweigerung) oder Nebenpflicht (z. B. Arbeitszeitbetrug, rassistische Äußerungen, sexuelle Belästigung usw.) liegen. Die außerordentliche Kündigung ist nach dem Verhältnismäßigkeitsgrundsatz nicht gerechtfertigt, wenn es mildere Mittel (z. B. ordentliche Kündigung, Versetzung oder Abmahnung) gibt. Eine Abmahnung ist nur dann entbehrlich, wenn eine Verhaltensänderung in Zukunft nicht zu erwarten ist und es sich um eine so schwere Pflichtverletzung handelt, dass eine Hinnahme erkennbar ausgeschlossen ist, was z. B. bei Straftaten gegen das Eigentum des Arbeitgebers angenommen wird. Die Angabe des Kündigungsgrundes ist im Kündigungsschreiben in der Regel entbehrlich, muss aber auf entsprechende Aufforderung schriftlich mitgeteilt werden. Nach § 626 II BGB kann die außerordentliche Kündigung nur innerhalb einer Ausschlussfrist von zwei Wochen ab Kenntnis von dem Kündigungsgrund erklärt werden.

Welche Auswirkungen hat eine außerordentliche Kündigung in sozialversicherungsrechtlicher Hinsicht?

Es kann zu einer Sperrzeit wegen Arbeitsaufgabe kommen, was in der Regel der Fall ist, wenn der Arbeitnehmer durch ein vertragswidriges Verhalten Anlass für eine Kündigung gegeben hat. Sinn und Zweck der Sperrzeit ist es, die Versichertengemeinschaft gegen Risikofälle zu schützen, deren Eintritt der Versicherte selbst zu vertreten hat. Während der Sperrzeit, die regelmäßig zwölf Wochen beträgt, ruht und mindert sich der Anspruch auf Arbeitslosengeld.

Darüber hinaus kann eine fristlose Kündigung auch Auswirkungen auf das Bürgergeld haben, wenn nämlich ›sozialwidriges Verhalten‹ vorliegt. Dies wird von den Jobcentern und Gerichten aber nur in Ausnahmefällen bei Handeln angenommen, welches auf den Wegfall der Existenzgrundlage gerichtet ist.

Wie kann man auf eine außerordentliche Kündigung reagieren?

Arbeitnehmer können innerhalb einer dreiwöchigen Frist Klage beim Arbeitsgericht erheben. Für die Voraussetzungen des wichtigen Grundes ist der Arbeitgeber darlegungs- und beweispflichtig.



Rechtsanwalt und Fachanwalt für Arbeits- und Sozialrecht Andreas Hoffmann

Praxistipp

Auch bei Bestehen eines wichtigen Grundes kann sich eine Kündigung als unwirksam erweisen. Dies ist z. B. der Fall, wenn die Kündigung an formellen Fehlern leidet, Mitbestimmungsrechte vom Betriebsrat nicht gewahrt wurden oder die Ausschlussfrist nicht eingehalten wurde. Arbeitgeber sind auch häufig dazu bereit, die Einhaltung einer ordentlichen Kündigungsfrist zu akzeptieren, wenn damit ein Klageverfahren verhindert oder beendet werden kann.

Fazit

Die Prüfung der Wirksamkeit einer Kündigung setzt Expertenwissen voraus. Zur Vermeidung von Rechtsnachteilen kann nur empfohlen werden, eine fristlose Kündigung von einem Fachanwalt für Arbeitsrecht überprüfen zu lassen.



Das Team der ›Kanzlei am Engelsburgplatz‹

Kanzlei am Engelsburgplatz Rechtsanwälte · Fachanwälte

Bahnhofstraße 1 a · 44575 Castrop-Rauxel
Tel. 0 23 05 / 35 81 30
www.rechtsanwalt-castrop.de

Hitzeschutz im Sommer

Einfache Tipps für zu Hause

Hui, ist es plötzlich heiß daheim! Was tun? Wie lüfte ich richtig? Macht Sonnenschutz für Fenster und Dachluke Sinn? Die Verbraucherzentrale NRW gibt Tipps, wie Sie Hitze draußen halten.



Pflanzen sind weit mehr als Sonnenschutz!

Überhitzung vermeiden

Nicht nur die Sonne heizt Ihre Wohnung auf: Auch elektrische Geräte produzieren im Dauerbetrieb Wärme. Das gilt für Fernseher oder Computer, Kühlschränke, Gefriertruhen oder Lampen. Ziehen Sie den Stecker, falls Sie die Geräte gerade oder für längere Zeit nicht nutzen – statt nur in den Stand-by-Modus zu gehen. Wenn möglich: Schalten Sie die Heizung im Sommer komplett ab oder stellen Sie den Sommerbetrieb ein. Sie nutzen die Heizung im

Einfamilienhaus auch für Warmwasser? Dann können Sie die Heizung nicht einfach abstellen. Sinnvoll kann hier eine zusätzliche Steuerung für die Warmwasserkirkulation sein.

Sonnenschutz von außen

Besonders viel Hitze dringt durch Balkontür, Fenster und Dachfenster ein. Hier gibt es verschiedene Möglichkeiten, die Sonnenstrahlen abzuwehren. Grundsätzlich gilt: Wenn es möglich ist, dann sollten Sie



Raffstores schützen nicht nur vor Sonne, sie lassen auch einen Ausblick nach draußen zu.

einen Sonnenschutz immer außen anbringen. So gelangt die Wärme gar nicht erst in den Raum! So sorgen Markisen und Sonnensegel beispielsweise auf Balkonen und Terrassen nicht nur für einen schattigen Sitzplatz, sie verhindern auch die eindringende Sonnenstrahlung durch dahinterliegende Fenster in die Räume. Allerdings sind sie meist teuer und wind- sowie schmutzanfällig, außerdem verändern sie die Optik des Hauses. Von daher müssen Sie in einer Mietwohnung vor der Montage Hauseigentümer um Erlaubnis fragen.

Rollis, Raffstore oder Folie?

Eine entsprechende Genehmigung ist auch bei der Anbringung von Raffstores



SONNENHAUS KRIEGER

Ihr Elektromeisterbetrieb für Gesamtkonzepte
rund um Photovoltaik, Batteriespeicher und
Elektromobilität

oder Rollläden einzuholen. Raffstores haben den Vorteil, dass die Lamellen nicht nur vor Sonne schützen, sie lassen auch noch einen Ausblick nach draußen zu. Herunter gelassene Rollläden dagegen verhindern den Blick nach draußen und können zusätzlich vor Einbruch und im Winter etwas vor unerwünschten Wärmeverlusten schützen. Besonders effektiv sind beide Varianten in Verbindung mit einer automatischen Steuerung durch Licht-, Temperatur- und Wettersensoren. Auch Sonnenschutzfolien auf der Fensterscheibe können Hitze abwehren. Sie werden meist von außen auf dem Glas des Fensters angebracht – das kann etwas mühsam sein und ist oft ebenfalls nur mit Eigentümer-Zustimmung umsetzbar. Auf der Innenseite lassen sie sich einfacher anbringen und sind günstiger, aber weniger wirksam. Problematisch ist zudem: Die Folien sind unterschiedlich stark getönt und halten so neben der Strahlung auch das sichtbare Licht ab. Das bedeutet: Im Winter dringen weniger Licht und Solarwärme durch die Fenster ein.

Begrünung – natürliche Klimaanlage

Pflanzen spenden Schatten, verdunsten Wasser und kühlen so die Umgebung. Durch schattenspendende Grünflächen auf dem Balkon oder der Terrasse kann die

Aufheizung der Wände und der Umgebung reduziert werden. Zudem fördern sie die Bildung von Kaltluft in der Nacht. Aber

nicht nur das eigene Wohlbefinden wird spürbar besser, auch die Bauteile des Hauses werden weniger beansprucht.

Tipp

Langfristig werden wir uns auf ein Leben mit höheren Temperaturen auch mit einem veränderten Verhalten einstellen müssen – nicht nur durch bauliche und technische Vorsorge. Das betrifft die persönliche Einstellung, die Ernährungsgewohnheiten und die gesundheitliche Vorsorge generell. Viele Kommunen haben bereits hierauf reagiert und sogenannte Hitzeaktionspläne für ihre BewohnerInnen entwickelt. Erkundigen Sie sich in Ihrer Stadt. Eine wesentliche Grundlage für das richtige Verhalten bei Hitze hat das Umweltbundesamt in einem „Hitzeaktionsplan“ zusammengestellt, kostenlos downloadbar unter:

www.umweltbundesamt.de/en/publikationen/hitzeaktionsplan

Weitere Infos zu dem wichtigen Thema finden Sie unter:

www.verbraucherzentrale.nrw



© Foto: Umwelt - Bundesamt



Laudwein
BAUSTOFFE
Für Profis. Für Privat. Für Dich.

www.baustoffe-laudwein.de
info@baustoffe-laudwein.de

IHR BAUSTOFFHANDEL
IN CASTROP-RAUXEL
Westring 219

Telefon 02305 44598-0
Whatsapp 02305 445980

Verkauf an Privat und Gewerblich !
Persönliche Fachberatung !
Kurzfristige Anlieferung !



50 JAHRE
KUNO EICK

Ihr innovativer Fachpartner
in Castrop-Rauxel.

Alles aus einer Hand.

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

KUNO EICK GmbH

Sanitär Heizung Klima Solar Mobile Wärme

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



EvK: Zertifikat bestätigt Qualität der Schlaganfallversorgung

Stroke Unit erfüllt zum wiederholten Mal alle Prüfkriterien – Modernisierung und Erweiterung der Einheit um zwei Betten

Die Stroke Unit am Evangelischen Krankenhaus Castrop-Rauxel hat zum wiederholten Mal erfolgreich die Überprüfung durch die Deutsche Schlaganfall-Gesellschaft bestanden. Damit erhalten Dr. Ralf Kuhlmann, Chefarzt der Klinik für Neurologie, und sein Team die Bestätigung, dass am EvK eine optimale Versorgung von Patientinnen und Patienten mit Verdacht auf akuten Schlaganfall stattfindet.



© Foto: EvK Castrop-Rauxel

Die Stroke Unit am EvK Castrop-Rauxel hat erneut erfolgreich die Überprüfung durch die Deutsche Schlaganfall-Gesellschaft bestanden. Vor diesem Hintergrund wurde die Spezialbehandlungseinheit um zwei Betten erweitert.

Die Überprüfung durch die Fachgesellschaft findet kontinuierlich seit 1996 statt, jedes Mal wurde die Qualität der Behandlung durch ein Zertifikat bestätigt. Entsprechend ist das Vertrauen in die Arbeit der Klinik. Seit Einrichtung der Stroke Unit 1995 nahm die Zahl der Patientinnen und Patienten regelmäßig zu. Vor diesem Hintergrund wurde die Spezialbehandlungseinheit von bislang 6 auf 8 Betten erweitert. Zudem wurden alle Zimmer umfassend modernisiert. Die entsprechenden Umbauarbeiten wurden soeben abgeschlossen. Damit hat sich die Anzahl der Betten im Laufe der letzten 28 Jahre verdoppelt.

»Das Wichtigste bei einem Verdacht auf Schlaganfall ist, dass die Betroffenen nach dem ersten Auftreten von Symptomen schnell reagieren und nicht aus falscher Scham zu lange warten«, wird Chefarzt Dr. Ralf Kuhlmann nicht müde zu betonen. Als Regionalbeauftragter Recklinghausen setzt er sich seit langen Jahren für eine umfassende Aufklärung zum Thema Schlaganfall ein. Wichtigstes Ziel ist, den Menschen zu vermitteln, dass durch eine schnelle Behandlung mögliche Folgeerscheinungen verhindert oder gemindert werden können.

Erhält ein Schlaganfallpatient innerhalb eines Zeitfensters von 4,5 Stunden nach Auftreten der ersten Symptome eine Lysethe-

rapie, stehen seine Chancen gut. Bei dieser Behandlung erhält er ein gerinnungsaktives Medikament, das die Auflösung des Schlaganfallgerinnsels in der Hirnarterie bewirkt. Gleichzeitig wird so schnell wie möglich mit Physio-, Ergo- und Sprachtraining begonnen. Diese Form der Komplexbehandlung wird nur in einer Stroke Unit vorgehalten.

Weltweit ist ein Anstieg der Schlaganfallbetroffenen zu verzeichnen. Allein in Deutschland beläuft sich die Zahl momentan auf rund 270.000 Menschen im Jahr. Jeder fünfte stirbt in den ersten Wochen an den Folgen. Damit steht der Schlaganfall an zweiter Stelle der Todesursachen und gilt als Hauptursache für dauerhafte Behinderungen im Erwachsenenalter. Die häufigsten Risikofaktoren, einen Schlaganfall zu erleiden, sind Bluthochdruck, Rauchen, Übergewicht, Fettstoffwechselstörung, Diabetes und Vorhofflimmern.

EvK Castrop-Rauxel · Klinik für Neurologie

Chefarzt Dr. Ralf Kuhlmann · Tel. 0 23 05 / 1 02-22 41



**Evangelisches Krankenhaus
Castrop-Rauxel**

Grutholzallee 21 · 44577 Castrop-Rauxel

02305.102-0



EvK Castrop-Rauxel

Maßgefertigte Orthesen schenken Lebensqualität

Ob Groß oder Klein, viele Menschen haben mit so einigen körperlichen ›Baustellen‹ zu kämpfen. Manche sogar dauerhaft. »Egal ob Job, Freizeit oder Sport, wir helfen Ihnen, aktiv zu bleiben mit unserem Angebot an Fitness- und Wellnessprodukten: modernste Einlagentechnik für jede Sportart, Komfort für jeden Tag oder zur Linderung von Beschwerden«, berichtet Maik Witzler, Inhaber vom Gesundheitshaus Witzler in Habinghorst. Ein besonderer Schwerpunkt des Unternehmens ist die höchst individuelle Anfertigung von Orthesen: ›äußere Kraftträger‹ zur Stützung und Entlastung unterschiedlichster Körperteile.



© Foto: IB Kremser

»Ob Fuß, Knöchel oder Knie, Unter- oder Oberschenkel, Hüfte, Rücken, Hand oder Hals: Orthesen helfen dabei, Fehlhaltungen des Körpers auszugleichen und zu korrigieren«, erklärt er. »Sie stützen den Körper, schonen die Gelenke und bringen Sie peu à peu wieder in Schwung.« Das Besondere an den Orthesen vom Gesundheitshaus Witzler ist die individuelle Anfertigung in der hauseigenen Werkstatt im sogenannten 3D-Druck, erfahren wir. »Mithilfe dieser digitalen Fertigung können wir höchst hochwertige, optimal passende Orthesen für Sie schaffen. Noch vor einigen Jahren war eine solche Kombination aus Passform, Optik und Qualität nicht möglich. Bei uns ist das Verfahren aber schon länger ein wesentliches Fachgebiet, denn so können wir unseren Kun-

dinnen und Kunden ganz unproblematisch maßgeschneiderte Bewegungshilfen ermöglichen.«

Ein weiterer Aspekt, der ihn und sein Team begeistert, ist das Thema Nachhaltigkeit. »Unsere Orthesen werden allesamt aus zu 100 % reduzierbaren Materialien gefertigt. Zudem wird bei der Produktion extrem darauf geachtet, dass nur das Material benutzt wird, was benötigt wird. Dies spart definitiv Ressourcen – eine sehr, sehr saubere Sache!«, betont Maik Witzler.

Sein Tipp: »In der Regel übernimmt die Krankenkasse die Kosten nach einer entsprechenden ärztlichen Verordnung. Sie können sich aber ausgesprochen gerne erst einmal bei uns informieren, ob und inwiefern eine Orthese für Sie Sinn macht. Unser Team freut sich auf Sie!«



© Foto: IB Kremser

Gesundheitshaus Witzler

Hugostr. 8a · 44579 Castrop-Rauxel
Tel. 0 23 05 / 89 02 63
www.gesundheitshaus-witzler

Bettenwelt
SCHÜLKEN

Kompetenz rund ums Bett



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



- Individuelle Beratung
- Kostenloser Lieferservice
- Kostenlose Entsorgung der Altware

**Ein Spezialist
kann einfach mehr!**



Öffnungszeiten

Montag – Freitag 9.30 – 18.30
Samstag 9.30 – 15.00

Wittener Straße 37–39
44575 Castrop-Rauxel
Tel. 0 23 05 / 973 974-0

info@bettenwelt-schuelken.de
www.bettenwelt-schuelken.de

Ein Leben ohne Zahnschmerzen

Prophylaxe mit Smart-Biofilm-Therapy

Zugegeben: Es gibt Angenehmeres als den Zahnarztbesuch. Wer sich jedoch aufrafft und die Möglichkeiten der Vorsorge ausschöpft, kann ganz entspannt sein. Dank regelmäßiger Kontrollen und der halbjährlichen Professionellen Zahnreinigung (PZR) haben Karies und Parodontitis keine Chance.

»Gerade im Bereich der PZR wird in so einigen Praxen viel Schindluder getrieben«, bedauert Dr. Guido Szostak vom Zahnzentrum Herne. »Man zahlt 60 oder 80 Euro für nur 10, 15 Minuten. Bei uns dauert eine Prophylaxesitzung 45 bis 50 Minuten.« Die speziell ausgebildeten Fachkräfte nutzen ein biologisch verträgliches Mittel, um Beläge einzufärben und Schwachstellen für die PatientInnen sichtbar zu machen. Danach erfolgt die Reinigung von Hart- und Weichgewebe unter Einsatz eines besonders schonenden Smart-Biofilm-Pulvers. So werden auch jene Beläge entfernt, die sich mit der Zahnbürste nicht erreichen lassen und oft für Karies oder Zahnfleischentzündungen verantwortlich sind, zum Beispiel am Zahnfleischsaum und in den Zahnzwischenräumen. »Ergänzend kann eine Fluoridierung sinnvoll sein«, so Dr. Guido Szostak. »Diese schützt den Zahnschmelz vor säure- und zuckerhalti-



Dres. Caroline Szostak und Guido Szostak

gen Nahrungsmitteln und macht ihn widerstandsfähiger.«

Gut zu wissen: Die halbjährliche Prophylaxebehandlung wird bei Kindern und Jugendlichen bis zum 18. Lebensjahr von der Krankenkasse übernommen. »Aber auch Erwachsene sollten nicht am falschen Ende sparen«, so Dr. Guido Szostak. »Schäden zu reparieren oder defekte Zähne zu ersetzen,

ist langfristig gesehen weitaus teurer, aufwendiger und unangenehmer, als vernünftig vorzusorgen. Wir vertreten die Philosophie, dass wir Sie vor solchen unnötigen Ausgaben und Unannehmlichkeiten schützen wollen.« Termine sind in seiner Praxis daher unkompliziert online buchbar und dank ausreichender Personal- und Raumkapazitäten auch immer schnell frei. »Fundierte prophylaktische Maßnahmen tragen dazu bei, die Funktion und Ästhetik der natürlichen Zähne zu erhalten – für ein Leben ohne Zahnschmerzen.«

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

Mit Sonnenbrand ist nicht zu spaßen!

Das diesjährige ›Aprilwetter‹ hat ja recht lange angehalten. Seit Ende Juni dürfen wir uns aber endlich über sommerlich-heiße Phasen freuen – oder auch darunter leiden. Denn Vorsicht: »Wer sich zu lange zu starkem Sonnenlicht aussetzt, riskiert einen Sonnenbrand«, warnt die Apothekerkammer Westfalen-Lippe.

Und ein solcher ist nicht so harmlos, wie er auf den ersten Blick erscheinen mag. Schnell sind zwar Rötung und Schmerz wieder abgeklungen, aber wer mehrmals im Laufe des Lebens einen Sonnenbrand hat, hat ein erheblich erhöhtes Hautkrebsrisiko. ›Nie ohne Sonnenschutz‹ sollte daher das Motto sein.

Es empfiehlt sich, die Sonnencreme rund 30 Minuten vor dem Sonnenbad aufzutragen, das trotzdem zeitlich begrenzt sein sollte. Mehrmaliges Auftragen der Creme erhöht diese Zeitspanne übrigens ebenso wenig wie das weit verbreitete ›Vorbräunen‹ im Solarium. Wie lange man die nackte Haut der prallen Sonne aussetzen darf, hängt vielmehr vom Hauttyp ab. Ausführliche Beratung hierzu erhalten Sie in der Apotheke – auch über die Produkte als solche.

Will man seiner Haut und damit dem größten Organ des menschlichen Körpers etwas Gutes tun, ist beim Sonnenbad die richtige Sonnencreme unerlässlich. Dabei kommt es nicht auf eine bestimmte Marke an, sondern vielmehr darauf, das passende Produkt



Besonders wichtig: Sonnenschutz bei Kindern!

zum persönlichen Hauttyp zu finden. Auch zu diesem Aspekt sollte man sich ausführlich in seiner Apotheke beraten lassen, damit beim Sonnenbad auch nichts schief geht und aus dem entspannten Nachmittag im Park keine gefährliche Verbrennung wird.

»Ganz besonders wichtig ist der Sonnenschutz für Kinder«, betont die Apothekerkammer, »weil ihre Haut dünner und den gefährlichen UV-Strahlen deshalb noch stärker ausgesetzt ist.« Bei längeren Aufenthalten im Freien ist ein Hut mit breiter Krempe oder eine Schirmmütze mit Nackenschutz für sie deshalb unverzichtbar.

Und überhaupt spielt natürlich auch die Kleidung eine wichtige Rolle bei der Sonnenbrand-Prophylaxe. »Lockere Textilien aus Naturfasern«, empfiehlt die Apothekerkammer.

Tipp: Sollte die Haut doch einmal gerötet sein, helfen spezielle Gele und Cremes aus der Apotheke. Bei stärkeren Verbrennungen ist unbedingt ärztlicher Rat einzuholen.

Zeitzeugen der Geschichte

Tag des offenen Denkmals: Deutschlandweit laden alte Bauwerke und historische Anlagen am 8. September zu einer Reise in die Vergangenheit. So auch in Castrop-Rauxel. Hier wird zum einen das Schloss Bladenhorst seine Pforten öffnen. Stadthistoriker Thomas Jasper macht die wechselvolle Geschichte des ehrwürdigen Renaissancewasserschlosses aus dem 16. Jahrhundert im Rahmen einer Führung erfahrbar. Eine zweite Tour führt Interessierte vom Bürgerhaus aus durch die Castrop-Altstadt. Ihre geschichtlichen Spuren reichen zurück bis ins 9. Jahrhundert, sie ist aber vor allem geprägt durch die Zeit der Industrialisierung. Dazu gehören zum Beispiel die Wohn- und Geschäftshäuser im Jugendstil und malerischen Historismus rund um den Marktplatz oder das Reiterdenkmal. Unterwegs haben die Teilnehmenden Gelegenheit, einen Blick in die Treppenhäuser einiger hundert Jahre alter, ehemals jüdischer Bürgerhäuser und der ehemaligen Bürgermeistervilla zu werfen.

Zu einer etwas anderen Entdeckungstour lädt die ›Mitmach-Ausstellung Habing-

horst‹. Plakate, Fotografien, Kaffeetassen, Kugelschreiber und so manches mehr mit Motiven vom heißgeliebten ›Heimatörtchen‹. Die sehenswerten ›Zeitzeugen‹ wurden von den Menschen begeistert angenommen. Aus diesem Grund beschlossen die Initiatoren, die Ausstellung mit einer ›zweiten Folge‹ fortzuführen. Vom 1. August bis zum 12. Oktober dürfen wir uns auf weitere bildliche Liebeshymnen an den Stadtteil freuen: T-Shirt, Kalenderblatt, Luftballon ... – lassen Sie sich überraschen!



Mitmach-Ausstellung Habinghorst



Schloss Bladenhorst

Führungen zum Tag des offenen Denkmals

Anmeldung über die VHS

08.09., 14 Uhr, Schloss Bladenhorst

08.09., 16 Uhr, Altcastrop

Mitmach-Ausstellung Habinghorst Teil 2

HANF legal Galerie · Hugostr. 19

Eröffnung 01.08., 19 Uhr

Öffnungszeiten

Do. 9–12 Uhr, Fr. 15–18 Uhr, Sa. 10–12 Uhr

Galeriengespräch 16.08., 18 Uhr

© Foto: Peter G. Schäfer

Bestattungen Friedrich

Inhaber: Carsten & Sebastian Laatsch



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

Telefon 0 23 05 . 7 64 63

Von Mensch zu Mensch - Jederzeit für Sie da!

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



Kulinarischer Blütenzauber

Sie leuchten in den schillerndsten Farben und sehen ach so köstlich aus. Ob im Garten oder dekorativ auf dem Teller: Bunte Blumen und Blüten sind ein wahrer Augenschmaus. Doch halt, stopp: Kann man die hübschen Beigaben überhaupt essen? Nicht alles, was verführerisch anmutet, ist gleichzeitig auch genießbar. Bei manchen Pflanzen besteht sogar ernsthafte Vergiftungsgefahr. Mit den richtigen Blüten lässt sich allerdings viel Schönes auf den Tisch zaubern. Simple Salate, Hauptgerichte oder Desserts verwandeln sich in feinste Gaumenfreuden mit einem Hauch Romantik.

Rote Rosen wünsch' ich mir

Wir haben uns schlau gemacht: Zu den Gewächsen, deren Blüten Sie getrost verspeisen können, zählen zum Beispiel Gänseblümchen, Herbstaster, Holunder, Jasmin, Kapuzinerkresse, Löwenzahn, Malven, Ringelblume, Sonnenblumen, wilde Stiefmütterchen und Veilchen. Eine eher unbekannte Speiseblume, die bereits von den Azteken kultiviert wurde, ist die Dahlie: Ihre Knollen können wie Kartoffeln gekocht werden, die Blätter dienen als Zutat im Salat. Lindenknospen können direkt vom Baum gezupft und genascht werden. Auch Rosenblütenblätter eignen sich zum Verzehr – und zwar unabhängig davon, ob sie nun rot, weiß, pink oder gelb-orange sind. Voraussetzung ist jedoch, dass die Rose der Gattung ›Rosa‹ angehört – Pfingstrosen und Christrosen sollten Sie bei der Vorbereitung Ihres romantischen Candle Light Dinners dagegen eher meiden. Im Kräuterbeet werden wir ebenfalls fündig: Frisch gepflückt, bereichern die Blüten von Borretsch (Gurkenkraut), Bärlauch, Kamille, Lavendel, Rosmarin und Thymian die Sommerküche.

Im Zweifel: Finger weg!

Bei aller kulinarischen Abenteuerlust ist jedoch auch Vorsicht angesagt. Viele Pflanzen, die in den schönsten Farben strahlen, sind für uns Menschen ungenießbar oder im schlimmsten Fall sogar hochgiftig. Vielleicht erinnern Sie sich, dass im antiken Griechenland bei Hinrichtungen der Schierlingsbecher gereicht wurde. Die toxische Wirkung der Tollkirsche beeinflusste im Mittelalter das Ergebnis zahlreicher Hexenprozesse. Und das Gift des Oleanders ist bis heute ein beliebtes Mordmittel in vielen Kriminalromanen. Des Weiteren zählen Engelstropfete, Fingerhut, Goldregen, Hahnenfuß, Herbstzeitlose und Maiglöckchen zu den Schönheiten der Natur, um die Sie einen großen Bogen machen sollten. Die goldene Überlebensregel beim Blumenpflücken lautet ähnlich wie beim Pilzesammeln: Nehmen Sie nur mit, was Sie genau kennen und eindeutig von giftigen Doppelgängern unterscheiden können. Im Zweifel: Finger weg!

Hier freuen sich auch die Bienen

Wer auf Nummer sicher gehen möchte und seine Blumen im Geschäft kauft, sollte sich vorab informieren, ob die Blüten tatsächlich zum Verzehr geeignet sind. Bei Zierpflanzen ist dies nämlich oft nicht der Fall. Generell sollten die Alarmglocken schrillen, wenn synthetische Pflanzenschutzmittel zum Einsatz kamen. Zurückhaltung ist auch beim Ernten an viel befahrenen Straßen sowie auf öffentlichen Grünflächen oder landwirtschaftlich genutzten Gebieten geboten. Schließlich kann man nie wissen, welcher Hund zwischen den Gänseblümchen am Wegesrand sein Geschäft verrichtet hat oder ob die Ackerflächen mit Dünger oder anderen Chemikalien behandelt wurden. Besser ist es, Blumen und Kräuter im eigenen Garten selbst anzubauen. Damit tut man auch den Bienen und Hummeln einen Gefallen, die ebenfalls von den nährhaften Blüten und Pollen zehren.



Bunter Wildblumensalat (4 Portionen)

- 2 Handvoll Blüten (z. B. Gänseblümchen, Löwenzahn, Malve)
- 2 Handvoll Blattsalat
- 1 Handvoll Löwenzahnblätter
- 1 Möhre
- 2 EL frische Kräuter (z. B. Basilikum, Bärlauch, Thymian)
- 3 EL Cashewkerne (gehackt)
- 2 EL Limettensaft
- 1 TL Honig
- Salz und Pfeffer

Möhre schälen und raspeln. Die Blätter, Blüten und Kräuter vorsichtig waschen und trocken tupfen. Alles gleichmäßig auf vier kleinen Tellern anrichten. Limettensaft, Honig, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren und über die Salate gießen. Mit Cashew-Kernen und Blüten garnieren. Fertig! Dazu passt dunkles Brot oder Baguette.

Süßer Blütenaufstrich

120 g Quark
 1 TL Wildblüten (z. B. Veilchen, Rosen, Ringelblume)
 1 TL Honig
 1 Prise Vanillemark
 1 Prise Zimt
 1 Prise Kardamom
 Den Quark mit Honig und Gewürzen verrühren. Frische Blüten unterheben. Mit knusprigem Gebäck servieren.

Gefüllte Zucchini Blüten

16 Zucchini Blüten
 300 g frischer Ricottakäse
 100 g geriebener Parmesan
 Muskat
 Salz und Pfeffer
 Sonnenblumenöl zum Braten



© Foto: Jhusemannde / Pixabay

Zucchini Blüten vorsichtig unter fließendem kaltem Wasser waschen, die Blütenstempel aus dem Inneren der Blüte entfernen und die Blüten zum Trocknen auf ein sauberes Geschirrtuch legen. Währenddessen Ricotta und Parmesan in einer Schüssel verrühren, bis die Masse schön cremig ist. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise geriebener Muskatnuss würzen.

Die Blütenblätter vorsichtig öffnen und das Innere mit Ricotta-creme füllen. Danach die Blüten schließen, indem die Blüten spitzen vorsichtig nach innen geschlagen werden. Die Zucchini Blüten in Mehl wälzen und schwimmend in heißem Öl braten. Sobald sich eine zarte Kruste an der Außenseite der Blüten bildet und sie schön goldbraun sind, aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Sofort servieren.

Lavendel-Crème-brûlée (4 Portionen)

½ Liter Vollmilch
 6 Stängel Lavendel
 1 Vanilleschote
 2 Eier
 2 Eigelb
 100 g Zucker
 Butter für die Förmchen
 4 Erdbeeren
 Lavendel zum Garnieren

Milch mit der aufgeschlitzten Vanilleschote und den Lavendelblüten aufkochen und abkühlen lassen. Vanilleschote und Lavendelblüten herausnehmen. Eier und Eigelbe mit 75 g Zucker verquirlen und mit der abgekühlten Lavendelmilch verrühren.

Masse in gebutterte und mit etwas Zucker ausgekleidete Förmchen geben und im Wasserbad im Backofen bei ca. 150° für eine halbe Stunde stocken lassen, dann einige Stunden kaltstellen. Kurz vor dem Servieren mit dem restlichen Zucker bestreuen und mit einem Bunsenbrenner karamellisieren. Die Crème brûlée mit geviertelten Erdbeeren und Lavendelblüten garnieren.



© Foto: RitaE / Pixabay

An alle Naschkatzen!

Um den Feierabend gemütlich zu gestalten, veranstaltete die Standortgemeinschaft CASCONCEPT e. V. im Juni den ersten Naschmarkt des Jahres. Verteilt über den Sommer sollen drei weitere Termine folgen. Von jeweils 17 bis 22 Uhr verwandelt sich der Boulevard am Altstadt Marktplatz in eine kulinarische Oase, auf der rund zehn Gastronomen und Händler eine bunte Vielfalt an Köstlichkeiten anbieten.



© Foto: Drazen - stock.adobe.com

Wir können uns auf ein abwechslungsreiches Angebot freuen: von herzhaften Speisen über süße Leckereien bis hin zu erfrischenden Getränken. Ob regionale Spezialitäten, internationale Küche oder handgemachte Delikatessen – für jeden Geschmack ist etwas dabei. Der Naschmarkt bietet einen schönen Rahmen, um den Arbeitstag in entspannter Atmosphäre ausklingen zu lassen, denn die Veranstaltung auf dem Boulevard verspricht nicht nur Gaumenfreuden, sondern auch ein geselliges Miteinander, untermalt durch die musikalische Begleitung von DJ Child.

Naschmarkt auf dem Altstadt Marktplatz
 18.07./15.08./19.09. · je 17-22 Uhr

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

ELSA *Die flächenbündige Alternative!*

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

K&B Küchen- und Haustechnik

- Persönliche Beratung
- Aufmaß und Montage kostenlos
- Granit-Arbeitsplatten zu »Werkpreisen«
- »Alles aus einer Hand«

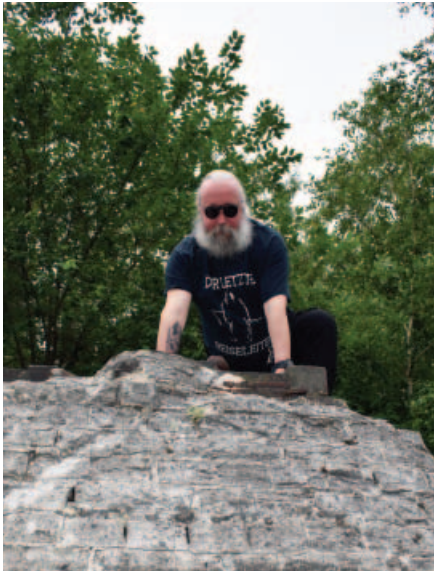
An neuem Standort – direkt an der B 235 in Henrichenburg – für Sie da!

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

»Ich spiele gern den Bösen!«

Im Gespräch mit einem Ex-Stuntman

Wilde Verfolgungsjagden, Carcrashes und Explosionen gehörten in den Actionserien der 80er-Jahre zum guten Ton. Unzählige Jungen und Mädchen saßen gebannt vor der Mattscheibe, wenn der coole Kopfgeldjäger Colt Seavers mal wieder aus irgendeinem Flugzeug sprang oder Michael Knight mit heißen Reifen durch LA raste. Einer von ihnen war Werner aus Castrop-Rauxel.

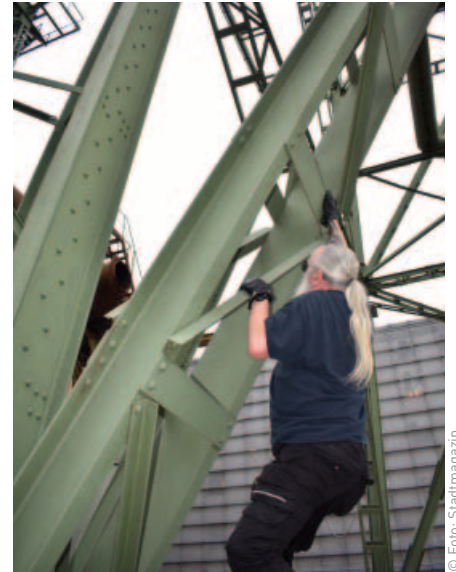


Ex-Stuntmann Werner aus Castrop-Rauxel will es noch mal wissen.

Ausbildung erfolgte berufsbegleitend am Wochenende. So beschloss ich, es einfach mal zu wagen.«

Wie man Stürze von Dächern überlebt

Über drei Jahre hinweg lernte er, wie man möglichst spektakulär von einem fahrenden Motorrad springt (und sich danach professionell abrollt), Kollisionen mit Fahrzeugen ohne Knochenbrüche meistert oder Stürze von Dächern und Brücken überlebt. »Man springt ja nicht direkt kopfüber aus dem dritten Stock«, erklärt er. »Es begann in der Turnhalle, mit einem Trampolin und blauen Matten, und steigerte sich dann langsam mithilfe von Kästen und Gerüsten. Dabei wurde sehr auf Sicherheit geachtet. Immer galt: Wenn du dich nicht gut fühlst bei einer Sache, lass es lieber! Dafür war ich dankbar, denn ich musste erst einmal meine Höhenangst überwinden.«



Die Knochen sind etwas eingerostet, aber kleinere Stunts traut er sich wohl noch zu.

»Bitte nicht nachmachen!«

»Als Kind habe ich solche Sendungen begeistert mitverfolgt«, erzählt uns der Ex-Stuntman. »Dafür musste man pünktlich zu Hause sein. Ich liebte aber auch die Stuntshows, bei denen Leute mit Trucks und Motorrädern über Rampen sprangen, und stellte sie draußen mit dem Fahrrad nach. Ich habe damals alles das ausprobiert, bei dem man heute sagen würde: Bitte nicht nachmachen! Allerdings nie stumpf und ohne nachzudenken, sondern immer mit Vorbereitung. Mich interessierte, wie die Tricks funktionieren, und so tastete ich mich langsam an das Machbare heran.«

»Cobra 11« lässt grüßen

Die Neunziger: Im deutschen Fernsehen laufen Serien wie »Balko«, »Der Clown«, »Schimanski« oder »Alarm für Cobra 11«. Ganz nah dran am Geschehen: ein Mann, der eigentlich Handwerker ist, das alte BMX-Rad in seiner Garage aber nie wirklich vergessen hat. »Ich war schon länger berufstätig, da sprang mir die Werbeanzeige einer Stuntschule ins Auge«, berichtet Werner. »Ich dachte sofort: Jau, warum nicht? Immerhin betrieb ich nebenbei etwas Kampfsport, war also nicht komplett unfit. Stuntman ist in Deutschland zwar kein staatlich anerkannter Beruf. Aber die

»Bewirken, dass dich jeder hasst«

Am schlimmsten sei anfangs das Schlägereitraining gewesen, verrät Werner. Jedoch waren hier nicht rabiate Gegner der Grund. Im Gegenteil: Die Showkämpfe hatten mit echtem Kampfsport nicht mehr viel gemein. »Wenn du jahrelang geübt hast, möglichst kurz und direkt zuzuschlagen, und dir der Lehrer dann plötzlich erzählt, dass du weit ausholen sollst, damit jeder sieht, was du vorhast, musst du kom-

plett umschalten. Aber irgendwann hatte ich mich daran gewöhnt. Ich begriff: Das braucht die Kamera. Und auf einmal machte es richtig Spaß. Ich merkte: Ich spiele gerne den Bösen! Das ist die Rolle mit dem größten Spaßfaktor. Wenn alle Beteiligten wissen, was sie tun, kann man mit so einer gefakten Prügelei schön was auf Bühne bringen. Du kannst deine Gegnerin an den Haaren durch den Raum zerren und bewirken, dass dich jeder hasst.«



In Actionszenen darf es auch mal ordentlich qualmen.



© Foto: Darlton / Pixabay

Vielleicht muss man ein bisschen verrückt sein ...

»Ich war der Typ, der im letzten Moment zur Seite springt«

Noch bevor Werner seine Urkunde als Stuntman, Actiondarsteller und Schauspieler in den Händen hielt, wurden ihm bereits erste kleinere Einsätze als Komparse bei deutschen TV-Produktionen angeboten. »Ich war der Typ im Hintergrund, dem bei einer Explosion auf der Straße Trümmerteile an den Kopf fliegen oder der im letzten Moment zur Seite springt, wenn der Lkw durch die Barrikade bricht.« Später folgten größere Rollen als Actiondouble für die Hauptdarsteller bekannter Krimi-Serien. »Endlich durfte ich auch mal selbst ans Steuer und das Auto schleudern lassen.« Er schmunzelt. »Ich hatte da noch eine etwas andere Frisur. Solange die Kamera nicht zu dicht ran ging, passte das schon. Wir haben damals mit einem Team von vielleicht acht Stuntmännern und -frauen rund 50 verschiedene SEK-Beamte gedoubelt.«

Von Risiken ...

Zu ernsthaften Verletzungen oder Brüchen sei es in all der Zeit nie gekommen. »Klar bleibt ein gewisses Restrisiko. Vielleicht muss man ein bisschen bekloppt sein, um sich freiwillig von Autos anfahren zu lassen oder von fahrenden Motorrädern zu hüpfen. Andererseits ist normales Motorradfahren im Straßenverkehr ja auch

gefährlich. Wir haben die Abläufe so gut trainiert und so oft wiederholt, dass sich jeder vollkommen sicher sein konnte: Ich schaffe das.« Er lacht: »Meine schlimmste Trainingsverletzung waren Kratzer, die mir meine Trainingspartnerin aus Versehen bei einem Überwurf zugefügt hat – durch ihre langen Fingernägel.«

... und Nebenwirkungen

Zu eher unerwünschten Nebenwirkungen führte dagegen die Mitwirkung des Ruhrpott-Stuntmans bei mehreren »True Crime Shows«, in denen reale Fälle nachgestellt wurden. Werner war hier oft der Bösewicht, der in Stripklubs Mafiageschäfte abwickelte oder im Kugelhagel vor der Polizei flüchtete. Und so ganz wurde er seine Rollen auch nach Feierabend nicht los: Leute auf der Straße tuschelten, weil sie in ihm den gesuchten Verbrecher wiederzuerkennen glaubten. »Das war dann auch einer der Gründe, warum ich die Karriere beendete. Mein kleiner Sohn fand es zwar cool, seinen Vater im Fernsehen zu sehen. Aber ab einem gewissen Punkt gibt es kein Privatleben mehr. Man lebt nur für den Job. Gedreht wird von Sonnenauf- bis Sonnenuntergang. Es war eine tolle Zeit, die ich nicht missen möchte, doch irgendwann musste ich mich entscheiden: Firma oder Familie?«

Von True Crime zu Pippi Langstrumpf

Eine Weile arbeitete Werner noch als Lehrer an einer Schauspielschule und trainierte NachwuchsdarstellerInnen im Bereich Showkampf. Manchmal stand er auch selbst auf der Bühne: Bei einer Freilicht-Inszenierung von »Pippi Langstrumpf« mimte er über eine gesamte Theatersaison hinweg Pippis Gegenspieler, einen bösen Piraten, sowie den Matrosen Friedolf. »Hier durfte ich noch einmal alles zeigen, was ich konnte: an einer Felswand hochklettern, mich in voller Montur vom Wasserfall in einen See stürzen, Feuer spucken und mich von Pippi – einer ehemaligen Kollegin aus der Stuntschule – in die Luft katapultieren lassen.«

»Einen lustigen kleinen Stunt würde ich mir wohl noch zutrauen«

Inzwischen ist es ruhiger geworden um Werner. Zu Hause in Castrop-Rauxel genießt er das Leben mit Frau Brigitte und Schoßhund Cerberus. Nervenkitzel begegnet ihm heute nur noch beim Darten, oder wenn er die Actionszenen von Filmen und Serien vom Fernsehsessel aus analysiert. Die meisten Nachbarn ahnen nichts von der bewegten Vergangenheit des Ex-Stuntmans. Das könnte sich aber noch ändern. »Die Knochen sind vielleicht nicht mehr ganz so geschmeidig, aber einen lustigen kleinen Stunt würde ich mir wohl noch zutrauen. Falls sich irgendwo die Gelegenheit ergibt, wäre ich dabei!«

Kollision ohne Knochenbrüche

In Actionfilmen überleben die Heldinnen und Helden immer wieder Kollisionen mit Fahrzeugen, scheinbar ohne den kleinsten Kratzer davonzutragen. Ist das realistisch? »Der Trick ist, sich eben nicht überfahren zu lassen«, verrät Ex-Stuntman Werner. »Sieh zu, dass du auf die Motorhaube steigst, bevor dich der Kühler trifft. Von dort rutschst du bis zur Windschutzscheibe. Wenn der Fahrer bremst, purzelst du vorne wieder runter oder, als Fortgeschrittener, über das Dach nach hinten.« Ausprobieren sollte man dies als normaler Mensch aber nicht. »Wir haben diesen Stunt tausendmal unter Anleitung trainiert – mit Protektoren.«

Ihr kompetenter Partner in Häuslicher Kranken- und Altenpflege:



Diakonie

Häusliche Pflege in guten Händen

☎ 023 05 / 9 21 33-20

Tagespflege • Pflegedienst • Hauswirtschaft
Essen auf Rädern • Hausnotruf



**Diakoniestation
Castrop-Rauxel**

Biesenkamp 24
44575 Castrop-Rauxel



Der Wohnzimmertisch oder überraschender Familienzuwachs

Jule Springwald erzählt

Erinnern Sie sich noch an meinen ›Puzzle-Schreibtisch‹? O ja, wer mich kennt, weiß, dass ich gerne experimentiere, immer Lust auf Neues habe und keinen Aufwand scheue, wenn sich mir eine Idee in den Kopf gesetzt hat. Dass dadurch meine diversen, auch temporären Mitbewohner das eine oder andere Päckchen zu tragen haben, ist ein Begleitumstand, der mir bewusst ist und bei den Beteiligten unterschiedliche Kommentare hervorbringt, von »ja, gerne helf' ich« über »wenn es denn sein muss« bis »ohne mich!«.



Das Ergebnis lässt sich sehen.

Ich muss auch vorwegschicken, dass ich – leider – aus den bisherigen Eintagsaufgaben hin und wieder (»Haahaa!«, rufen die Mitbewohner) Drei-Wochen-(Monats?)-Projekte machen muss, manchmal – siehe Küchenumbau – wegen andauernd neuer Komplikationen, in anderen Fällen wegen nicht mehr vorhandener persönlicher Energie. Allein der Zeitfaktor lässt meine Umgebung zeitweise verzweifeln. Mein jüngstes, gerade abgeschlossenes Projekt, ein Recycling-Wohnzimmertisch, ist ein Paradebeispiel dafür.

Fast alle Materialien waren bereits vorhanden, lagen und standen mehr oder weniger im Weg, als in meinem Kopf die Idee keimte: lange Palettenbretter, Holzabfall vom neuen Dachstuhl am Haus meines Bruders (unbehandeltes Bauholz, das er mir als Brennholz für meinen Kamin überlassen hatte) und eine im letzten Moment vor dem Sperrmüll gerettete Tischplatte. Die Urgewalten des Keimlings in meinem Kopf ließen mich nicht mehr zur Ruhe kommen und nahmen mir fast den Atem, die Gedanken ratterten nur so, bis ich endlich eine Zeichnung angefertigt und meinen Mitbewohnern vorgelegt hatte.



Wo man arbeitet, lässt sich's leben ☺

Zu meiner Enttäuschung waren die Reaktionen eher verhalten, um nicht zu sagen komplett ablehnend. Einzig die Vorstellung, dass der Neue etwas kleiner sein würde als der Alte, wurde positiv bewertet. Starrsinnig, wie ich altersentsprechend nun mal bin, sagte ich: »Das kann ich ganz alleine bauen!«

Aber die Tage vergingen im Flug (und Regen), und außer der Zeichnung tat sich nichts. Endlich meinte Youri, einer meiner Söhne, dass auf der Terrasse nicht genug Platz sei, wenn man dort arbeiten wolle. Also nahmen wir uns die Zeit und fingen an, aus der Terrasse eine Halbaußenwerkstatt zu machen. Ein paar kleinere Sachen standen noch im Weg, als Youri plötzlich fragte: »Sollen wir dann nicht auch eben den Wohnzimmertisch bauen? Das kann ja nicht so lange dauern, es ist ja alles da und die Terrasse ist überdacht, Regen stört uns nicht.« Hihi! Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm!

Mir fiel gerade kein Hinderungsgrund ein, also erklärte ich ihm noch mal kurz meine Vorstellung, denn die Zeichnung hatte ich im ersten Ärger über die Ablehnung weggeworfen. Ein Rahmen

© Foto: Huskyherz/Pixabay



mit vier dicken Beinen sollte es werden, in den dann die Tischplatte lose eingelegt werden sollte. Die Rahmenhöhe über der Tischplatte sollte so sein, dass weder Spielfiguren noch Buntstifte oder Puzzleteile sich unerlaubt entfernen können.

Als Youri dann einen Korb, der noch im Weg stand, an die Seite schieben wollte, schoss etwas daraus hervor und flog ihm fast ins Gesicht. Erschrocken deckte er ein darauf liegendes Brett auf und fand – na? Ein Vogelnest mit fünf Eiern! Schnell stellte er den Korb auf die Terrassenmauer, aber dann erschien ihm das doch nicht so richtig, weil die Vogelmutter das Nest eventuell dort nicht wiederfinden würde. Glücklicherweise hatten wir auf unserer Terrasse eine Arbeitsplatte angebracht, die man bei Bedarf aufklappen kann. Genau das machten wir dann auch, und der Korb wurde vorsichtig darunter abgestellt. Ein paar Minuten später sahen wir, dass ein Rotkehlchen hineinschlüpfte.

Die Brut war nun gerettet, aber alles, was bei unserer Arbeit laut war – Sägen, Bohren, Schrauben und Schleifen – erledigten wir nun auf der Wiese, sobald das Wetter es zuließ, um die Tiere nicht zu stören.

Vor ein paar Tagen ist der Tisch fertig geworden, aus der Eintagsaufgabe ist ein Zweiwochenprojekt geworden. Seit Sonntag nun haben wir ›Familienzuwachs‹: Fünf junge Rotkehlchen sind geschlüpft.



© Foto: DIRE sTRATS

Ein Sound, der um die Welt ging

Keiner bringt die Gitarre so zum Singen wie der ›Sultan of Swing‹. Wobei ... Wenn Wolfgang Uhlich die Bühne betritt, ist der Unterschied kaum spürbar. Der Gründer der DIRE sTRATS wird von vielen Musikexperten im In- und Ausland als bester Mark-Knopfler-Imitator überhaupt angesehen. Im September kommt die meistgebuchte ›Dire Straits‹-Tribute-Band Europas in die Stadthalle.

Seit 2004 sind die DIRE sTRATS die erste Adresse, um die Musik der 1992 aufgelösten Dire Straits wieder live zu erleben! Im Vordergrund der Show steht ein Sound, der um die Welt ging, mit einer Gitarre, die kein Fan je vergessen wird. Durch die enorme Wandlungsfähigkeit der Musiker wird ein vielseitiges Live-Programm für alte Kenner und neue Fans geschaffen. Beliebte Klassiker wie ›Walk of Life‹, ›Sultans of swing‹ und ›Brothers in Arms‹ sind hier fester Bestandteil. Mit Individualität, musikalischem Feingefühl, präzisiertem Solospiel und dem richtigen ›Draht‹ zum Publikum werden die Herzen der Zuschauenden im Sturm erobert.

Tipp: Einen Vorgeschmack gibt es unter www.direstrats.com.

DIRE sTRATS: ›A Tribute to Dire Straits‹
13.09., 20 Uhr
Stadthalle



© Foto: Eberhard Kamm

Kultursommer 2010. Roman Engel schlägt die Zeit mit knüppelharter Musik und Killerspielen tot. Beim Hochschulsport begegnet ihm Julia. Sie ist aufregend anders, und Roman schwebt sofort auf rosa Wolken – bis er ihr Geheimnis erfährt: Julia hieß ursprünglich Julian, sie wurde als biologischer Junge geboren und wünscht sich eine geschlechtsangleichende Behandlung. Ein rätselhafter therapeutischer Rat schickt das ungleiche Paar auf eine Odyssee durch das nächtliche Ruhrgebiet. ›Transmission‹ (Edition Outbird) ist eine tragikomische Lovestory und ein rasanter Roadtrip, der in einem Fechtturnier auf der Autobahn gipfelt.

Bei der Buchpremiere am 7. September im Schloss Bladenhorst präsentieren Autorin Pia Lüddecke und Musiker Ernest Szenen aus dem neuen Roman. Gelesen wird mit verteilten Rollen. Gitarrist Ernest bettet die Geschichte in atmosphärische und düster-rockige Soundlandschaften. Vorweg gibt es einen kleinen Sektempfang, der bei schönem Wetter im Innenhof des Schlosses stattfindet.

›Transmission‹
Lese-Show mit Rockmusik
07.09. · 19 Uhr · Schloss Bladenhorst
12 Euro (inkl. 1 Glas Sekt)
Anmeldung:
moehrke@schlossbladenhorst.de
Infos unter www.pialueddecke.de



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

Pflegerische Hände GmbH

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

Öffnungszeiten:

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

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

18.07., 17–22 Uhr
Naschmarkt

Altstadtmarkt

Mitmach-Ausstellung



© Foto: Kirsten Schäfer

Ab 01.08.
Mitmachausstellung ›Habinghorst Teil 2‹
Galeriegespräch am 16.08. um 18 Uhr

HANF legal Galerie



© Foto: Forum Castrop-Rauxel

17.08., 10 Uhr
Koreanischer Feiertag

Europahalle

23.08., 20 Uhr
›Sommer‹
Bürgerpicknick + WLT-Vorstellung

Marktplatz Ickern

24.08., 16+17 Uhr
Ickern rockt
Mit ›Radio Ruhrpott‹

Marktplatz Ickern

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

😊 = Tipps
für Kids und Familien

24.08., ab 19 Uhr
Ickern rockt
Mit live@five

Marktplatz Ickern

25.08.
Familien- und Vereinsfest

Marktplatz Ickern

31.08., 12–17 Uhr
Tag der offenen Tür

JVA Castrop-Rauxel



© Foto: Annette Pieper-Heine

31.08., 15 Uhr
Open-Air-Konzert
Mit der Akkordeon-Bigband ›Druckluft‹

Kulturplatz Leo

06.–08.09.
tomorration - Ideenfestival

Wichernhaus

07.09., 14 Uhr
3. Castropiade

Altstadtmarkt

07.09., 18.30 Uhr
Pia & Ernest: ›Transmission‹
Buchpremiere mit Rockmusik

Schloss Bladenhorst



© Foto: Pixabay / Morephoto

07.09., 19.30 Uhr
Parkplatz Hotel Goldschmieding
Fledermauswanderung
Veranstaltung der VHS

Parkplatz Hotel Goldschmieding

08.09., 11–13 Uhr
›Stilwechsel‹ - Ausstellung von Rolf Kabzinski

Bürgerhaus-Galerie

08.09., 11–15 Uhr
Spielzeugmarkt

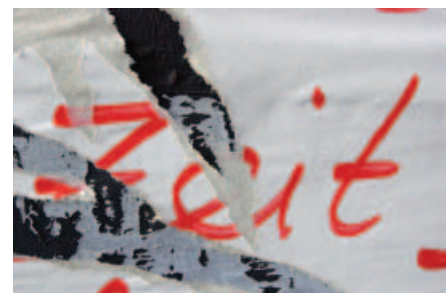
Europahalle

08.09., 14 Uhr
Führung über das Schlossgelände
Zum Tag des offenen Denkmals

Torhaus Schloss Bladenhorst

08.09., 16 Uhr
Führung durch die Castroper Altstadt
Zum Tag des offenen Denkmals

Treffpunkt: Bürgerhaus



© Foto: www.diaporama-schaefer.de

10.09., 19 Uhr
›Zeit‹ - Diaporama von Peter G. Schäfer
Veranstaltung der VHS

ASG-Aula

13.09., 20 Uhr
dIRE sTRATS: ›A Tribute to Dire Straits‹
Konzert

Stadthalle

14./15.09.
Europahalle
›Toyplosion‹
Vintage
Actionfigurenbörse

17.09., 19 Uhr
Emily Aves liest aus ›True Colors‹ und
›Purple Haze‹

Stadtbibliothek

Wissen · Vorträge · Seminare

09.09., 18 Uhr
›Erste Hilfe am Baby: Richtig reagieren, Leben retten‹
Schnellkurs

Familien- u. Bildungsbüro

10.09., 17 Uhr
›Heizkostenabrechnung verstehen‹
Infoveranstaltung

Verbraucherzentrale

Kommende Veranstaltungen

In der Stadthalle & Europahalle Castrop-Rauxel



13.09.2024



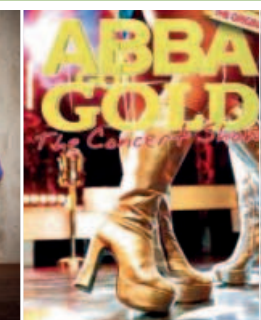
29.09.2024



26.10.2024



07.12.2024



04.01.2025

TICKETS IM TICKETSHOP ODER ONLINE BEI EVENTIM ODER RESERVIX

info@forum-cr.de
www.eventforum-castrop.de

tel.: 02305/356070

Sudoku

einfach

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

schwierig

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

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

Sudoku einfach
aus Ausgabe 156

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

Sudoku schwierig
Auflösung aus Ausgabe 156

Wenn scheinbar zwei dasselbe sagen

Dasselbe sagte nach der ersten Nacht im neuen Bett ER knapp auf IHRE Frage, wie er denn geschlafen hätt', wie jener Fußball-Trainer, dessen Club zum ersten Mal dabei ist und auf Bayern trifft im DFB-Pokal:
»TRAUMLOS!«

Dasselbe war's, was ein Star-Koch aus Höflichkeit noch sprach, als er mal selber Gast war, kurz bevor er sich erbrach, wie der Pastor, als vor der Taufe er den Paten sah, so'n Cowboy, der zuvor wohl nie in einer Kirche war:
»HUT AB!«

Dasselbe sagte ER, als SIE beim Kreuzworträtsel saß und fragend laut »Gedenksäule mit sieben Lettern« las, wie jener Chef zum Mitarbeiter nach dessen Bericht:
»Du, hör mal, von dem Schmidt das Geld ha'm wir noch immer nicht.«
»MAHN MAL!«



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

Bilden Sie aus folgenden
Buchstaben ein Wort:

N	R	E
H	O	S
N	U	N

Auflösung
aus Ausgabe 156:
GARTENTOR

FOREVER YOUNG?!

SCHÖNE ZÄHNE

FÜR EINEN JUGENDLICHEN LOOK

ZAHN ZENTRUM+ HERNE.
DRES. SZOSTAK

JETZT TERMIN VEREINBAREN
02323 393 00

DEIN LÄCHELN • UNSERE LEIDENSCHAFT

dr-szostak.de/wir-koennen-schoene-zaehne/

DAS IST KEIN WITZ... 30% BEI SCHMITZ 2000 FAHRRÄDER & E-BIKES DRASTISCH REDUZIERT!

PEGASUS

TREKKING-BIKE 28" SOLERO SL 24

In 3 Farben und 3 Rahmenformen erhältlich

27,22 € IN 18 BEQUEMEN MONATSRATEN

UVP € 699,95
489,97

Unser Bike des Monats!
Leichtes Trekkingbike mit leichtem Aluminium-Rahmen, Shimano 24-Gang Schaltung, Nabendynamo, LED-Beleuchtung und gut dosierbaren V-Brakes

BULLS

MOUNTAIN-BIKE 29" WILDTAIL 2 DISC

Einsteiger MTB für Jugendliche und junge Erwachsene in 27" und 29"

29,17 € IN 18 BEQUEMEN MONATSRATEN

UVP € 749,95
524,97

Leichtes MTB - ideal für die Ferien!
Klassischer Aluminium MTB Hardtail Rahmen, Shimano 24-Gang Schaltung, hydr. Tektro HD-M 275 Scheibenbremsen und Suntour XCE Federgabel

SCHNAPP DIR DEIN TRAUMRAD ZUM BESTEN PREIS!

Unser Lager platzt aus allen Nähten!

Deshalb sind jetzt über 2000 Fahrräder und E-Bikes um garantiert

10% bis 30% reduziert!



30% Rabatt gelten auch auf alle Bekleidungsstücke und Helme während des Aktionszeitraums!



BESTPREIS-GARANTIE!

Wir bieten garantiert den günstigsten Preis! Nur für kurze Zeit!

Alle Konditionen und Informationen auf unserer Webseite

HERCULES

E-KOMPAKTRAD 24" FUTURA COMPACT R8/F8

139,96 € IN 18 BEQUEMEN MONATSRATEN

UVP € 3599
2519,30

Praktisches, leichtes Compact E-Bike für alle Fälle
Mit Bosch Active Line Plus Motor (50 Nm), 500 Wh Akku für Reichweiten bis ca. 125 km, Shimano 8-Gang Nabenschaltung, Lenker werkzeuglos höhen- und seitenverstellbar

HERCULES

E-TREKKING-BIKE 28" E-IMPERIAL I-10

Bis 180 kg belastbar

155,50 € IN 18 BEQUEMEN MONATSRATEN

UVP € 3999
2799

Ein starkes Bike für hohe Belastungen.
Bosch Performance Line Motor (65 Nm), vollintegrierter Bosch Powertube Akku mit 625 Wh für Reichweiten bis ca. 200 km, Shimano Deore 10-Gang Ketten-schaltung 11-46T für Touren vom Ruhrpott bis ins Bergische, 100 Lux Scheinwerfer, „unplattbare“ Marathon plus Reifen



Viele weitere Modelle findest du auf unserer Webseite und bei uns vor Ort in der Ausstellung

Husqvarna BICYCLES

E-CROSS-BIKE 27,5" CROSS TOURER CT2 27,5+

30% Rabatt auf alle Restbestände von Husqvarna, Kalkhoff und Raymon

UVP € 4399
3079,30

Zum Beispiel:
Rassiges E-SUV mit breiten Johnny Watts Crosstourer Reifen. Starker Shimano EP8 Motor (85 Nm), vollintegrierter 630 Wh Intube Akku, Shimano XT 12-Gang Schaltung

*Bei Barzahlung, nur solange der Vorrat reicht. Bei Leasing gelten die Konditionen der jeweiligen Leasinggeber. Bitte lass dir dein individuelles Angebot erstellen.

0% FINANZIERUNG

Warte nicht länger auf dein Traum-Bike.

Bezahle in bequemen Raten bei einer Laufzeit von 18 Monaten.

0€ Anzahlung, 0% effektiver Jahreszins, Bonität vorausgesetzt



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

