159. Ausgabe

Kostenlos zum Mitnehmen

November / Dez. 2024

StadtMagazin

Castrop-Rauxel

Herbstimmungen

Durch die Linse von Peter Hoffmann

Früh übt sich

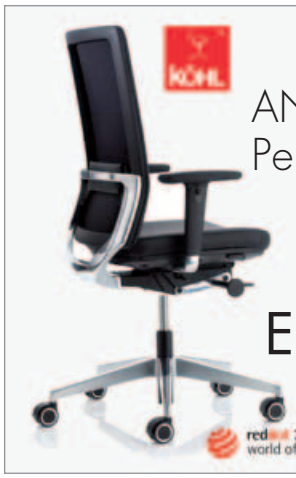
Beim DRK werden schon die Kleinsten zu Lebensrettern

Alle Jahre wieder

Weihnachtszeit in Castrop-Rauxel

Valentins kreative Welt

Ein Kaleidoskop aus Farben und Formen



ANTEO ALU
Perfekt sitzen …

… mit Ihrem
Ergonomie-Coach

BÜRO FRITZ
Moderne Bürosysteme
Digitale- / Farb- / Kopier- und Druckersysteme • 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.

© Foto: Alex - stock.adobe.com

HÖNINGER | FAHNENSCHMIDT | KREISKORTE
- Bürogemeinschaft Recht & Steuern -

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

Alle Arbeiten rund ums Dach

DRATH GmbH
Flachdach
Ziegeldach
Metalldach
Fassadenbau
Reparaturen

Qualität schafft Vertrauen

0 23 05 / 4 28 10

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

www.dachdecker-drath.de

„Pflegende Hände"
Qualifizierte häusliche Senioren- und Krankenpflege

seit über 30 Jahren in Ickern
von Menschen – für Menschen

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

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

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

Das Stadtmagazin
bei Facebook

Ein Magazin nur für Sie

»Zu Weihnachten empfinden wir besonders stark, wie eng wir in der Familie zusammengehören und was wir ihr verdanken.«

Richard von Weizsäcker (1920–2015)

Axel Sieling
Verlagsleitung

Antje Dittrich
Redaktionsleitung

Liebe Leserinnen und Leser,

die Vorweihnachtszeit ist nicht nur eine Zeit der Besinnung und des Feierns, sondern auch eine hervorragende Gelegenheit, über unsere Werte nachzudenken. In einer Welt, die zunehmend von Konsum und leider auch von Aggression, Auseinandersetzungen und Kriegen geprägt ist, möchten wir in dieser Ausgabe einen besonderen Fokus auf Miteinander und Mitmenschlichkeit legen.

Leider haben viele von uns das ganze Jahr über durchaus einige kleinere und größere Baustellen zu bewältigen. Umso wichtiger ist es, dass wir die so wertvollen Güter, über die wir verfügen, wahrnehmen und schätzen lernen: Familie, Freunde, Nachbarn, Kollegen … Der positive Austausch mit anderen Menschen hilft uns immer wieder, auch schwerere Situationen besser zu bewältigen und vor allem schöne Momente zu erkennen und zu genießen. Unser Tipp: Genießen Sie die Weihnachtszeit, schenken Sie sich und anderen das Miteinander – sei es auf dem gemütlichen Bummel über den Weihnachtsmarkt, beim gemeinsamen Besuch eines stimmungsvollen Konzerts oder einer lustigen Komödie, beim vertrauten Plausch vor der Haustür oder auf dem Spielplatz.

Lassen Sie uns gemeinsam eine Vorweihnachtszeit gestalten, die nicht nur festlich, sondern auch persönlich und menschlich ist. Jeder kleine Schritt zählt – nur gemeinsam können wir so uns und unsere Stadt jeden Tag ein bisschen besser machen.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen eine besinnliche, festliche und fröhliche Vorweihnachtszeit!

Ihr Stadtmagazin-Team
Axel Sieling

Impressum

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

Herausgeber: Correctum Verlag

Redaktion: Axel Sieling (verantw.), Antje Dittrich, Pia Lüddecke, Christian Hirdes

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

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

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

Titelbild:
Herbststimmungen, Foto: Peter Hoffmann

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

Das nächste Stadtmagazin erscheint am 23. Januar 2025. Redaktionsschluss ist am 10. Januar 2025.

© Foto: Kzenon · stock.adobe.com

Bestattungen Friedhofsgärtnerei

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

Der Weg zu uns spart viele Wege

Melzner
Alles aus einer Hand
Eichenweg 20
44579 Castrop-Rauxel
Tel. 0 23 05 / 7 92 71
www.melzner-cr.de

Grabmale Floristik

Inhalt

Herbststimmungen
durch die Linse von Peter Hoffmann. 6

Alle Jahre wieder! 9
Weihnachtszeit – überall! 10
Jule Springwald erzählt 12
Bettenwelt Schülken: Heimelige Herrlichkeiten 13

Kinderrätsel 14
Im Wananas wie Arielle durchs Wasser tauchen 15
Mit dem Star Shuttle zur Schule 16
Hier werden schon die Kleinsten zu Lebensrettern 18

Lebendiges Miteinander und ökologische
Quartiersentwicklung. 20
Beerenbruch Viertel:
Verkaufsstart für 15 weitere Häuser 21
Wärmepumpe –Technologie der Zukunft 22
Stadtwerke-Kunden erhalten Windenergie
von nebenan 24
Tipp: Energetische Sanierung im Überblick. 25
HUK-COBURG-Versicherungsgruppe in neuem Büro . . . 25

Ratgeberbeitrag: Vorsorgevollmacht und vorweggenommene Erbfolge 26

EvK: Neuer Kessel macht Volldampf in der Zentralwäscherei. 27
Tagespflegen bieten Abwechslung und Geselligkeit. . . . 28
Zeit und ein offenes Ohr: Ehrenamtliche am St. Rochus Hospital 29
Hightech in der Zahnarztpraxis. 30
Wenn die Kälte nicht nur unter die Haut geht 31

Kulinarisch: Suppenalarm! 32

Merk-würdig · Erinnerungen an Franz Kafka 34
Palliativnetzwerk · ›Vielfältiger als du denkst‹ 35

Valentins kreative Welt. 36
Von frischen Fischen und zahmen Ziegen. 38
Gitte Haenning, The 12 Tenors und Abba Gold geben sich die Ehre. 39

Dies & Das. 40
Termine: Hier ist was los! 42
Rätselspaß 43

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

Frohe Weihnachten
...und eine erholsame Zeit

Ihr innovativer Fachpartner in Castrop-Rauxel für:
- Solar · Photovoltaik · Heizung · Sanitär
- Komplettbadsanierung
- Vermietung von mobilen Heizgeräten bis 900 kW
- Vermietung von Bautrocknern

KUNO EICK GmbH
Sanitär Heizung Klima Solar
Friedrichstraße 33a · 44581 Castrop-Rauxel
Tel. 02305 972900 · www.kuno-eick.de
celseo

»Wenn das Gefieder in der Abendsonne leuchtet«

Herbststimmungen durch die Linse von Peter Hoffmann

Der Castrop-Rauxeler Augenarzt Dr. Peter Hoffmann erinnert sich noch gut an den Tag, als er seine erste Kamera geschenkt bekam. »Eine Olympus XA. Die hatte in etwa das Format eines Waffeleises und passte perfekt in die Jeanstasche.« Der damals 13-Jährige war fortan viel draußen unterwegs. Die heimische Natur mit ihren Wiesen und Wäldern wurde zu seinem Experimentierfeld.

Kein Ausflug ohne Kamera

Und auch im Urlaub mit der Familie ging er auf Motivsuche. »Erst mal war es nur ein intensives Hobby«, erzählt er. »Die Filme und die Papierabzüge waren nicht billig und limitierten die Zahl der Bilder doch erheblich. Später im Studium erstand ich dann eine gebrauchte Spiegelreflex, und von da an nahm das Thema Fahrt auf. In den Neunzigern richtete ich mir schließlich mein eigenes semiprofessionelles Foto-Labor ein.« Seitdem gab es keine Reise, keinen Ausflug ohne Kamera.

»Man muss nur die Augen offen halten«

Als Fan des großen Ansel Adams interessiert sich Peter Hoffmann besonders für das Gebiet der Landschaftsfotografie. Er bewundert den US-Amerikaner für seine perfekte Technik und seine berühmten epischen Ansichten der amerikanischen Nationalparks. »In Castrop-Rauxel ist es natürlich schwierig, solche Bilder zu machen«, scherzt er. »Aber auch hierzulande haben wir tolle Naturlandschaften, die sich zu fotografieren lohnen, vom Rennwiesen-Gelände über das Castroper Holz bis Dingen oder Deining-

© Foto: Peter Hoffmann

Eine Libelle der Gattung ›Hufeisen-Azurjungfer‹ flatterte Peter Hoffmann in den Emscherauen in Henrichenburg vor die Linse.

© Foto: Peter Hoffmann

Das Stockentenküken jagt auf dem Schellenberg-Teich nach Insekten.

© Foto: Peter Hoffmann

Der Zaunkönig zählt zu den kleinsten Singvögeln Europas. So unscheinbar der Winzling auch daherkommt, ist er doch ein großer Casanova: Wie hier auf dem Bild zu sehen, baut das polygame Männchen fleißig Nester, um verschiedene Weibchen zu bezirzen.

© Foto: Peter Hoffmann

Damwild im Gleichschritt

© Foto: Peter Hoffmann

Klatschmohn nahe Haus Dorloh in Dingen

hausen.« Seine Lieblingssaison ist die Übergangszeit vom Sommer in den Herbst, wenn die Sonne durch die Wipfel der Bäume fällt und das bunte Laub zum Leuchten bringt. »Jetzt kann man im Wald tolle Licht- und Nebelstimmungen einfangen, kuriose Pilze entdecken oder auch mal einen Baum im Nieselregen ablichten.« Auf seinen Fotospaziergängen spürt Peter Hoffmann Motive auf, an denen andere achtlos vorbeigehen. »Man hat eine andere Sicht auf die Dinge. Aus einem bestimmten Winkel heraus kann ein herkömmlicher Gegenstand von Blättern oder Blüten eingerahmt zum Eyecatcher werden. Man muss nur die Augen offen halten.«

»Einen Kilometer vom Parkplatz trifft man niemanden mehr«

In der Tierwelt gelten hingegen andere Spielregeln. Man müsse gezielt losziehen, so der Foto-Künstler, und sich auch schon mal auf längere Wartezeiten einstellen. »Am besten eignet sich die Abenddämmerung, wenn das Gefieder der Wasservögel an den heimischen Tümpeln und Teichen in der Abendsonne aufleuchtet.« Um die kleineren flinken Vögel wie Rotkehlchen oder Zaunkönig zu erwischen, braucht es oft auch ein Quäntchen Glück. »Man man muss nah ran, und sie müssen stillhalten. Im Idealfall bringt man viel Geduld und ein starkes Teleobjektiv mit.« Die Jahre als ›professioneller Hobbyfotograf‹ haben ihm schon viele außergewöhnliche Begegnungen mit heimischen Wildtieren beschert. »Rehe sehe ich öfter mal, oft sogar bevor sie mich sehen und erschrocken weglaufen.« Zufällige Begegnungen mit Menschen kommen dagegen eher sehr selten vor. »Dafür, dass das Ruhrgebiet so dicht besiedelt ist, ist draußen im Grünen oft erstaunlich wenig los. Einen Kilometer vom Parkplatz entfernt trifft man in der Haard niemanden mehr.«

Ein anderes Thema, für das sich Peter Hoffmann als Castroper ›Ureinwohner‹ begeistert, ist die Geschichte des Bergbaus mit ihren ›verlorenen Orten‹. »Da gibt es allerhand zu entdecken, wenn man weiß, wo man suchen muss. Leider schreitet der Rückbau in den letzten Jahren rapide voran.« Aber das ist eine andere Geschichte, sie soll ein andermal erzählt werden …

© Foto: Peter Hoffmann

Appetitlich sieht er nicht gerade aus, dieser Tintling (›Tintenpilz‹) auf dem Schellenberg.

© Foto: Peter Hoffmann

Im Grutholz sind Begegnungen mit Sikahirschen keine Seltenheit. Aber nicht alle werfen sich gleich so stolz in Pose.

© Foto: Peter Hoffmann

Fliegenpilz in der Cottenburgschlucht. Aufgrund der schummrigen Verhältnisse griff Peter Hoffmann beim Fotografieren zu einem Trick: Er platzierte erbsengroße Einweg-LEDs auf dem Waldboden. Diese sorgten für die hübschen Lichtakzente.

© Foto: Peter Hoffmann

Buche im Herbstgewand auf dem Schellenberg

einkaufszentrum
WIDUMER PLATZ

Entdecken Sie uns!

Bummeln & Shoppen!

Genießen Sie mit uns die Weihnachtszeit!

Widumer Tor 1 · Castrop-Rauxel

Öffnungszeiten: Mo.–Sa. 7:00 bis 22:00 Uhr

Freuen Sie sich auf uns – wir freuen uns auf Sie!

Alle Jahre wieder!

Strahlende Gesichter, leuchtende Kerzen, gemütliches Beisammensein … Rund um den Reiterbrunnen im Herzen der Altstadt lädt das Castroper Weihnachtsdorf bis zum Jahresende zum Verweilen in geselliger Atmosphäre ein mit weihnachtlichen Köstlichkeiten und einem abwechslungsreichen Bühnenprogramm für Groß und Klein. Und das Beste daran? Der Eintritt ist frei – jeden Tag!

© Foto: Stadtmarketing Castrop-Rauxel

Buntes Programm

Gäste dürfen sich wieder nahezu täglich ab etwa 19.00 Uhr auf ein tolles Bühnenprogramm freuen wie zum Beispiel am 23.11. mit der Band Seven Cent. Darüber hinaus sind die knapp 50 Tage bis zum 31. Dezember mit vielen weiteren Highlights aus der Comedy-, Musik- und DJ-Szene gefüllt. So treten am 29.11. ›Nina Hahn & F.O.C.‹ auf, am 14.12. ›Naia Skaia‹ und am 21.12. ›Viva l'amour‹. Als DJs unterhalten Salvatore Mancuso (06.12.), Manuell Maurer (13.12.) und Dimi Jaxx mit Saxophon (20.12.) das Publikum auf das Beste. Ein stimmungsvoller irischer Abend erwartet uns am 05.12. mit der Tanzgruppe Scoil Rince Celtus, The Velvet Green mit Irish Folk Musik und Scots'n Breizh mit Pipes & Drums live. Weitere musikalische und besinnliche Highlights bescheren uns das Kirchenprogramm ›Komm-zur-Krippe‹ und ›Pott unplugged‹ mit Gesang und Akustikgitarre (01.12.), der Shanty Chor Castrop-Rauxel, die Castroper Gospel Voices sowie die Blasmusik der Ruhrtaler Böhmische (08.12.), die Akkordeon Big-Band Druckluft (12.12.), gemeinsames Rudelsingen sowie der PottCas (22.12.). Mit ihrer Kleinkunst brillieren u. a. René Steinberg (02.12.), John Doyle (11.12.) und Hans Hermann Thielke (16.12.). Kinder dürfen sich vor allem auf die Sängerin Isa Glücklich freuen (01.+15.12.), auf den Nikolaus (06.12.) und auf den Clown Liar (08.12.). Am 14. Dezember zelebriert das Projekt ›Flashmob Dance City im Castroper Weihnachtsdorf‹ eine festliche Weihnachtschoreografie für den guten Zweck und lädt alle Gäste ein, mit ihren Spenden das ›WDR 2 Weihnachtswunder‹ für wohltätige Projekte zu unterstützen. Und auch zwischen den Jahren wird es am 28.12. mit der Summer Island – Winter Edition (House, Tech House, Afro House) mitreißend musikalisch.

© Foto: Stadtmarketing Castrop-Rauxel

Am 23. November rocken die Musiker von Seven Cent die Bühne im Dorf.

Eisstockschießen und Budenzauber

Wie auch in den Vorjahren ist die beliebte Weihnachtsscheune ein wunderbarer Treffpunkt, ebenso wie die Bahn für das Eisstockschießen sowie der ›Budenzauber‹, bei dem Kindergärten, Schulen und Vereine in einer vom Stadtmarketing eigens zur Verfügung gestellten Holzhütte selbst gebastelten Weihnachtsschmuck, Kunsthandwerk und hausgemachte Leckereien verkaufen. Auf der Suche nach dem besonderen Präsent wird man hier garantiert fündig und kann dabei auch noch lokale Initiativen unterstützen.

© Foto: Stadtmarketing Castrop-Rauxel

Impression vom Weihnachtsdorf letzten Jahres

© Foto: Stadtmarketing Castrop-Rauxel

Auch dieses Jahr sorgt das Eisstockschießen wieder für Spannung und Action.

Das komplette Programm
und weitere Infos gibt es unter
www.castroper-weihnachtsdorf.de

Weihnachtszeit – überall!

Es weihnachtet nicht nur auf dem Altstadtmarkt. Auch in anderen Teilen der Stadt macht sich in diesen Tagen festliche Stimmung breit.

© Foto: Michael Holtender

Am 23. November lädt das Berufsbildungszentrum der Volkshochschule in Dingen zum Wintermarkt ein.

Leckere Torten und schöne Dinge

Am 23. November lädt das Berufsbildungszentrum der Volkshochschule in Dingen zum Wintermarkt ein. Es ist die bereits 15. Ausgabe der Traditionsveranstaltung. Laternen, Baumschmuck, Vogelhäuschen und viele andere schöne Dinge aus Holz, Metall und mehr können für kleines Geld käuflich erworben werden. Nebenbei erlangen die Besucherinnen und Besucher Einblicke in die Arbeit der Jugendlichen, die hier ihren Schulabschluss nachholen oder an Lehrgängen teilnehmen. Im Café locken selbst gemachte Torten, Gulasch mit Nudeln, eine vegetarische Alternative und Getränke. Die Heimatkundliche Sammlung hat an diesem Tag zeitgleich geöffnet, so dass sich der Abstecher nach Dingen doppelt lohnt.

Ickern leuchtet

Auch Ickern erstrahlt wieder im vollen Glanz: mit einem grandiosen, nahezu neun Meter hohen Tannenbaum, geschmückt mit einer 1.000-LED-Lichterkette. Sechs Wochen steht der zentrale Hingucker am Marktplatz auf der Wiese vor der St. Antonius Kirche. Und auch die über 90 individuell geschmückten Tannenbäume entlang der Ickerner Straße, am Marktplatz und am Kreisel versprechen eine traumhafte Weihnachtsatmosphäre. Eine weitere, beliebte Tradition ist das kleine Adventsdorf: Vom 29. November bis zum 11. Dezember präsentieren sich neben privaten Kleinhändlern auch Vereine, Initiativen sowie regionale Gruppen und stellen sich und ihre so wichtigen Projekte vor.

© Foto: Marc Freese

Ickern wird vom ersten Advent an in vollem Licht erstrahlen.

Nikolaus zu Besuch

Seit bereits mehr als 20 Jahren findet auch auf dem Neuroder Platz auf Schwerin ein eigener Adventsmarkt statt. Am Samstag vor dem 1. Advent ist es wieder so weit. Neben Glühwein, Bratwurst und Co. laden vielfältige Handwerks- und Handarbeitsangebote zum Stöbern und Verweilen ein. Der ausrichtende Verein ›Wir auf Schwerin e. V.‹ möchte an dem Termin auch anderen Vereinen und Organisationen aus dem gesamten Stadtgebiet die Möglichkeit geben, sich vor Ort auf Schwerin zu präsentieren. Ein großes Highlight für kleine Gäste ist der Besuch des Nikolaus um 15 Uhr.

›Weihnachten auf See‹

Weihnachten ist ein Fest der Familie, der Liebe, des Friedens und der Gemeinsamkeit. Für viele Seeleute ist genau das jedoch die Ausnahme. Sie sind auf hoher See oder in fremden Häfen unterwegs. Ihre Lieder erzählen Geschichten von der Sehnsucht, dem Heimweh der Matrosen und von deren Lieben zu Hause. Aber auch die traditionellen Weihnachtslieder begleiten die Seefahrer auf ihren abenteuerlichen Reisen über das Meer. Der Shanty-Chor Castrop-Rauxel 2017 e. V. veranstaltet seit vielen Jahren das beliebte Konzert ›Weihnachten auf See‹ mit traditionellen und maritimen Weihnachtsliedern. In diesem Jahr findet das Event am 15. Dezember im Agora-Kulturzentrum in Ickern statt. Ein Groß-

© Foto: Shanty-Chor Castrop-Rauxel 2017 e. V.

Am 15. Dezember veranstaltet der Shanty-Chor Castrop-Rauxel 2917 e. V. sein beliebtes Konzert ›Weihnachten auf See‹ im Agora-Kulturzentrum

teil der Songs ist bekannt und kann mitgesungen werden. Ein Stück Kuchen und eine Tasse Kaffee sind im Eintritt inklusive.

›Machet die Tore weit‹

Zurück in die Altstadt. Am Sonntag dem 1. Dezember öffnet die St. Lambertuskirche in der Castroper Altstadt ihre Tore, pardon – Türen für ein Konzert zum Advent. Gemeinsam wollen der Kirchenchor St. Elisabeth Obercastrop, Vokalsolisten und ein Barockes Instrumentalensemble unter der Leitung von Annette Drengk einen feierlichen Abend gestalten. Aufgeführt werden Stücke verschiedener berühmter Komponisten: Johann Schelle (›Machet die Tore weit‹), Johann Sebastian Bach (›Nun komm der Heiden Heiland‹) und Antonio Vivaldi (›Magnificat‹). Traumhaft, denn was wäre Weihnachten ohne klassische Musik?

© Foto: Theater Kreuz & Quer

Weihnachten ohne Tannenbaum? Auf gar keinen Fall! Freut euch auf den 4. Dezember um 16 Uhr.

Weihnachten ohne Tannenbaum?

Kleine Weihnachtswichtel und Weihnachtselfen sollten den 4. Dezember nicht verpassen, denn an diesem Tag kommt das ›Theater Kreuz & Quer‹ in die Stadtbibliothek und zeigt das Kinderstück ›Der Weihnachtstannenmantelbaum‹ frei nach dem Märchen von Hans Christian Andersen – wobei ein glückliches Ende in der neuen Version garantiert ist!

Gebrr kann Weihnachten kaum erwarten: Da brennen Weihnachtskerzen, da isst man Weihnachtskekse und trinkt Weihnachtspunsch, da erzählt man Weihnachtsgeschichten und packt Weihnachtsgeschenke unterm Weihnachtsbaum aus. Jeden Moment muss Grimm mit dem Tannenbaum da sein … Aber was für eine Enttäuschung, er hat keinen Baum mehr bekommen, alle waren ausverkauft! Um Gebrr zu trösten, erzählt Grimm ihr das Märchen vom Tannenbaum. Die beiden sind schnell mitten in der Geschichte, schlüpfen in die Rollen und schaffen es, der traurigen Handlung eine glückliche Wendung zu verpassen – mit Weihnachtskerzen, Weihnachtskeksen, Weihnachtspunsch und Weihnachtsgeschenken unterm Weihnachtsbaum.

Weihnachten beim Nöck vom Brunosee

Jule Springwald erzählt

Wenn die Tage kürzer werden, wird es unter Wasser dunkel. Darum fängt der Nöck vom Brunosee Ende des Sommers an, viel Holz zu seinem Haus zu bringen. Alt muss es sein, und es muss auch schon anfangen zu faulen. Denn jedes Kind weiß ja, dass fauliges Holz zu leuchten beginnt. Das nennt man Elmsfeuer. Wer es nicht glaubt, kann gerne bei Seebären nachfragen. Genau so bekannt ist, dass Feuer Licht und Wärme bedeutet.

Nun kann ja der Nöck nicht sein ganzes Haus mit dem Holz füllen, das wäre ja viel zu ungemütlich. Der Nöck hat da seinen ganz eigenen Plan. Er baut im Herbst einen hohen Wall um seinen Garten und sein Haus. Dann ist es drinnen richtig schön hell und warm. Alle Pflanzen im Garten gedeihen darum besonders gut. Bis zum Winteranfang ist der Wall fertig.

Der Nöck bekommt immer viel Besuch, weil er ein geselliger Kerl ist. Zu Weihnachten aber lädt er noch einmal alle zu sich ein, um vor seinem Winterschlaf ein schönes Fest zu feiern. Alle kommen gerne und bringen als Dankeschön hübsche Geschenke mit. Und jeder Gast hat auch etwas für das leibliche Wohl mitgebracht. Da gibt es Bucheckernkuchen, Kastanienbrot und Eichelplätzchen, getrocknete Beeren und Löwenzahnsuppe, Kräutertee und Hollunderglühwein … Für jeden Geschmack ist etwas dabei.

Die Regenbogenforellen z. B. bilden aus Luftblasen Girlanden, die wunderschön in allen Farben schillern und die Pflanzen im Garten schmücken. Was wie große Ballons im Garten herum schwebt, das sind die riesigen Silberblasen, die der Karpfen selbst gemacht hat, was er auch jedem erzählt, der nicht schnell genug wegschwimmen kann. Am Ufer haben die Wichtel ihre Laternen als festliche Beleuchtung aufgestellt. Die musikalische Begleitung erfolgt

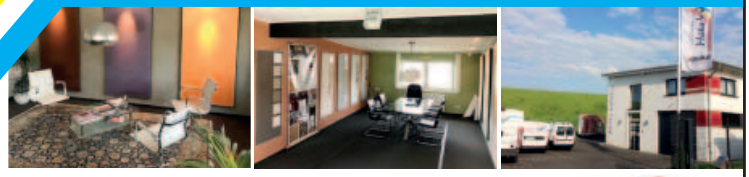
© Foto: DARIKA · adobe.stock.com + Christine Wulf adobe.stock.com

durch die Spatzen mit angenehmer Musikuntermalung. Der Biber bringt eine kleine Fichte mit und sagt: »Hab sie selbst gefällt!« Die Spinnen breiten darüber ihre besonders schmuckvollen Netze aus. Zuletzt kommen die Nebelfrau, die viele kleine Wassertropfen auf den Baum legt, und der Winterriese, der mit seinem bitterkalten Atem die Tropfen zu Eisperlen gefrieren lässt und die Zweige und Spinnennetze mit Raureif überzieht. Wenn der Mond aufgeht, erscheint das Festgelände in wunderbarem, silbrigem Glanz.

Die ganze Nacht wird gefeiert. Alle sind fröhlich, es wird viel gelacht und natürlich getanzt. Auch das Büfett, das die Wichtel aus den mitgebrachten Speisen aufgebaut haben, wird ratzekahl leer gefuttert. Kein Krümel – und kein Tröpfchen – bleibt übrig.

Im Morgengrauen verabschieden sich nach und nach die Gäste. Wenn die Sonne aufgegangen ist, erinnert nichts mehr an das zauberhafte nächtliche Treiben, nur ein einsames Fichtenbäumchen steht allein am Ufer. Jetzt kann der Nöck sich zum Winterschlaf in sein warmes Haus zurückziehen, bis er im Frühling erwacht. Wünschen wir ihm eine angenehme Ruhe! ♥

Malerfachbetrieb
Heiko Wilken



Kreative Lösungen
Wir bringen Farbe in Ihr Leben – seit 1996

Beratung Organisation Koordination

Telefon 0 23 05 / 54 32 23 · 44575 Castrop-Rauxel · Am Förderturm 5b
E-Mail: info@malerbetrieb-wilken.de · www.malerbetrieb-wilken.de

Heimelige Herrlichkeiten

Bettenwelt Schülken bezaubert mit wunderschönen Geschenkideen mit Castroper Ambiente

Der Erinturm auf dem Sofa, der Hammerkopfturm an der Wand – Heimat daheim? Bettenwelt Schülken macht es möglich. Hier finden sich neuerdings die heimeligen Castrop-Rauxeler Hingucker nicht nur auf Geschirrtüchern, sondern auch in Form von attraktiven Bildern und gemütlichen Kuscheldecken. »Diese Wohn-Accessoires schaffen ein wunderschönes heimisches Ambiente und eignen sich damit auch hervorragend als Weihnachtsgeschenk«, berichtet Andreas Schülken.

Wohlfühlen ...

... ist dem Ehepaar Schülken seit jeher ein absolutes Anliegen, wobei ihre Kernkompetenz das Sortiment eines klassischen Bettenfachgeschäftes ist. Orthopädische Matratzen, Boxspring- und Polsterbetten in vielen Variationen, modische Massivholzbetten und funktionelle Komfort- oder Seniorenbetten, Lattenroste – selbstverständlich auch mit motorischer Verstellung –, Nackenstützkissen, Zudecken mit verschiedenen Füllmaterialien, Spannbetttücher, Frottierwaren und, und, und. Ein stimmiges Angebot rund um das so wichtige Thema Entspannung! Besonders wichtig ist beiden neben der Hochwertigkeit ihres Sortiments die höchst professionelle Beratung, denn jeder Mensch hat ganz eigene Bedürfnisse, Wünsche und Vorlieben. »Es ist extremst wichtig, dass Sie sich ausführlich informieren lassen und Matratzen und Lattenroste optimalerweise persönlich ausprobieren. Nur so lässt sich die optimale Voraussetzung für einen gesunden, erholsamen Schlaf finden«, erklärt Helga Schülken.

© Foto: Stadtmagazin

Coole Pictures: Die sehenswerten Castroper Motive auf Bildern stammen vom ›Photography · Art · Studio KulePix‹ aus Dortmund. Andreas Schülken: »Wir arbeiten seit einiger Zeit mit KulePix zusammen, die ein wirklich großes Portfolio an typischen Ruhrgebietsmotiven anbieten. Den Kontakt stellen wir gerne her! Einen kleinen Eindruck erhalten Sie auch auf ihrer Homepage www.kulepix.de.«

© Foto: Stadtmagazin

Der renommierte Hersteller JOOP begeistert neuerdings auch mit wunderschönen Küchen- und Geschirrtüchern.

Inspirierende Hingucker

Aber auch das Thema Optik ist nicht zu unterschätzen, denn der Blick auf eine schöne Bett- oder Heimdecke, auf den modischen Badteppich oder das stylische Dekokissen steigert instinktiv das emotionale Wohlbefinden. »Hier arbeiten wir – wie bei all unseren Produkten – ausschließlich mit namhaften Herstellern, um beste Qualität zu fairen Preisen versprechen zu können«, betont Andreas Schülken. So finden sich bei Bettenwelt Schülken neuerdings auch Küchen- und Geschirrtücher der renommierten Marke JOOP. »Sie sind ebenfalls eine wundervolle Geschenkidee und werden von unseren Kunden und Kundinnen begeistert angenommen«, freut er sich.

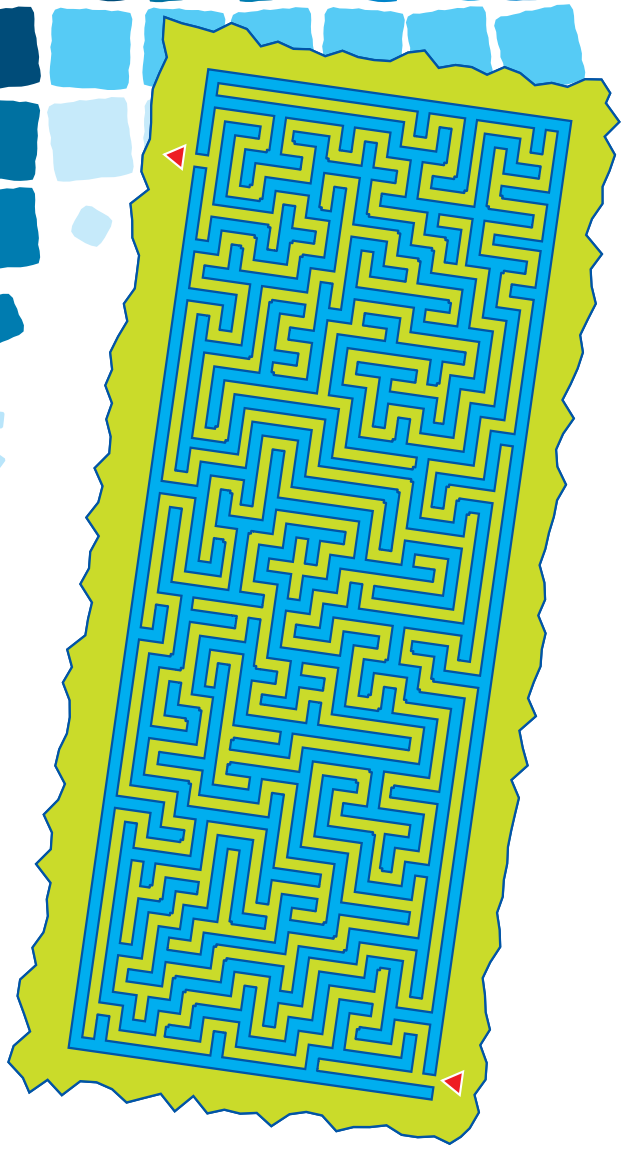
© Foto: Stadtmagazin

Adventszeit und Geschenkideen bei Bettenwelt Schülken

Praktisch denken, Schönes schenken ...

Bei der Suche nach ausgefallenen Präsent-Ideen haben wir oftmals gar nicht auf dem Schirm, wie sinnvoll die Kombination zwischen Gebrauchs- und Genussgegenstand sein kann. Ein Geschenk mit gutem doppeltem Boden! Unser Tipp: Entdecken auch Sie bei Bettenwelt Schülken Geschenkideen für Ihre Lieben!

Bettenwelt Schülken
Wittener Straße 37–39 · 44575 Castrop-Rauxel
Tel. 0 23 05 / 97 39 74-0
www.bettenwelt-schuelken.de



Labyrinth

Wie schnell findest du den Weg durch das Labyrinth?

Kreuzworträtsel

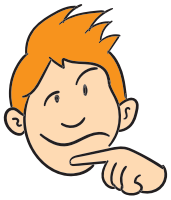
Findest du das Lösungswort?

Waagerecht:

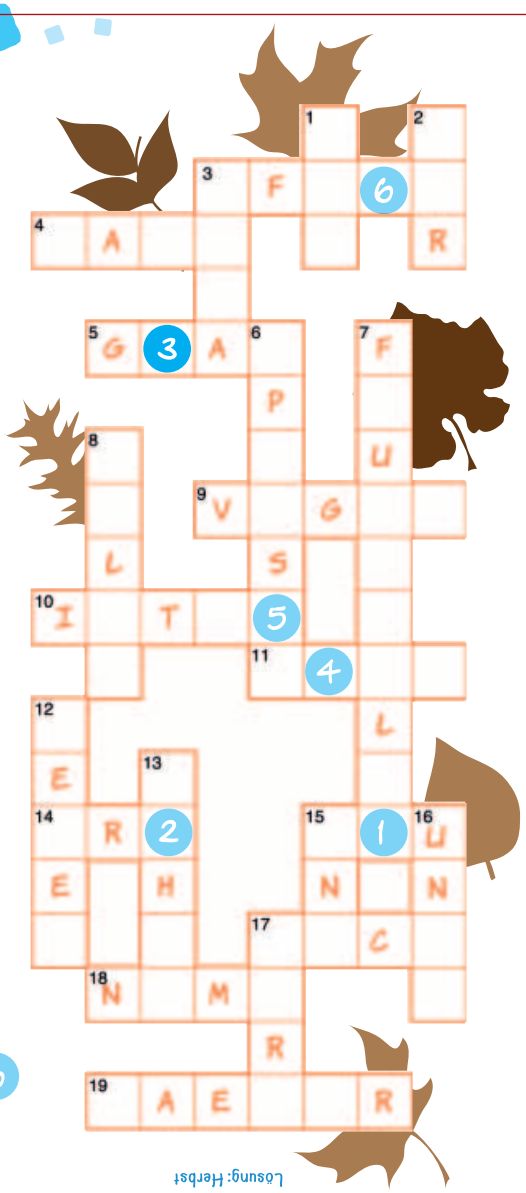
3. Katzenfuß
4. Bär im Dschungelbuch
5. Rasenpflanze
9. fliegendes Tier
10. Marderart
11. männliches Schwein
14. Einwohner Irlands
15. große Eule
17. Hafenanlage
18. berühmter Korallenfisch („Findet ...“)
19. Insekt

Senkrecht:

1. ... & Jerry
2. hin und ...
3. Berglöwe
6. Leiterstufe
7. Harry Potter und der ...
8. Bonbon am Stil
12. Aasfresser
13. Armablage am Stuhl
15. Kartenspiel
16. Krötenart
17. Wohnsiedlung



1 2 3 4 5 6



Der kleine Drache Kokosnuss

Am 24. November erwartet uns in der Stadthalle ein super spannendes Abenteuer für Groß und Klein: Der kleine Drache Kokosnuss, bekannt aus den beliebten Kinderbüchern von Ingo Siegner, feiert eine spektakuläre Musical-Vorstellung.

© Foto: Ingo Siegner

Darum geht’s: Der mutige Drache Kokosnuss begibt sich gemeinsam mit seiner besten Freundin Matilda, dem Stachelschwein, und Oskar, dem Fressdrachen, auf eine abenteuerliche Reise, bei der die drei Freunde ihre Ängste überwinden und die Kraft der Freundschaft entdecken. Drachen, Zwerge und Zauberer spielen, singen und tanzen vor einem wandelbaren Bühnenbild durch die spannende Geschichte. Eine märchenhafte Welt wartet darauf, neu entdeckt zu werden. Die etwa zweistündige Vorstellung (inkl. Pause) verspricht ein unvergessliches Erlebnis für Kinder ab vier Jahren und die ganze Familie.

Der kleine Drache Kokusnuss
24.11., 15 Uhr · Stadthalle Castrop-Rauxel
Tickets (ab 25,00 Euro) und weitere Infos erhältlich unter
theaterlichtermeer.de/drache-kokosnuss

Rätselgestaltung: www.ohnekopf.de

Wie Arielle durchs Wasser tauchen

Mermaiding im Wananas

Welches Kind hat nicht schon einmal davon geträumt, wie die berühmte Meerjungfrau Arielle durch die Wellen zu gleiten und zauberhafte Unterwasserwelten zu entdecken? Beim sogenannten Mermaiding wird der Traum Wirklichkeit. Im Sport- und Erlebnisbad Wananas in Herne-Wanne haben kleine Nixen im Alter von 7 bis 14 Jahren die Chance, das Schwimmen und Tauchen mit nur einer Flosse zu erlernen.

© Foto: Herner Bädergesellschaft

Schwimmen und Tauchen wie Arielle? Mit der ›Monoflosse‹, einem glitzernden Nixenkostüm, ist das gar nicht so schwer.

»In einer 90-minütigen Einheit erlernen die Kids spielerisch den Umgang mit der Monoflosse und machen ihre ersten Züge unter Wasser«, erklärt Petra Horst, Marketing-Leiterin des Wananas. Alle Teilnehmenden sollten mindestens Schwimmfähigkeiten auf dem Niveau des Seepferdchen-Abzeichens mitbringen. Begleitet werden die kleinen Meerjungfrauen und Meermänner von speziell geschultem Personal.

Die Schnupperkurse sind einzeln über die Website buchbar und finden im 1,35 Meter tiefen Becken statt. Leihflosse und schickes Kostüm sind im Preis von 59 Euro inklusive. »Wer eine eigene Ausrüstung besitzt, kann diese aber gerne mitbringen«, so Petra Horst. Zusätzlich ist der Aufenthalt von insgesamt drei Stunden im Schwimmbad enthalten. Wer also nach dem Kurs noch nicht genug hat, kann die restliche Zeit mit der Familie planschen.

Alle Mermaids erhalten zudem die Möglichkeit, ein kostenloses Unterwasserfoto mit der glitzernden Nixenflosse von sich machen zu lassen – die perfekte Erinnerung an einen märchenhaften Tag in den Wellen!

Wananas
Am Wananas 1 · 44653 Herne · Tel. 0 23 25 / 9 26 56
Infos & Anmeldung: https://shop.wananas.de/de/courses/

Bingo!

Was ist eigentlich Bingo, und wie funktioniert das? Spannende Fragen, auf die ihr an einem spannenden ›Bingo-Nachmittag‹ in der Stadtbibliothek noch spannendere Antworten bekommt.

Beim Weihnachtsbingo erhält jedes Kind eine Spielkarte, auf dem in einem Raster weihnachtliche Bilder abgebildet sind. Der Spielleiter zieht in jeder Runde einen Begriff, den ihr abdecken dürft, wenn ihr ihn auf eurer Spielkarte findet. Wer als erster eine gerade Linie (waagerecht oder senkrecht) vollständig abgedeckt hat, ruft laut: »Bingo!« Und hat gewonnen. Auf die GewinnerInnen warten nämlich tolle Preise – seid gespannt!

Tipp: Bingo mit Bildern stärkt nicht nur die kognitiven Fähigkeiten, sondern kann auch dazu beitragen, auf spielerische Weise neues zu entdecken und zu lernen.

Weihnachtsbingo
18.12., 16–17 Uhr
Stadtbibliothek
Geeignet für Kinder ab 6 Jahren!

© Foto: Stadtbibliothek Castrop-Rauxel

Anzeige

Mit dem Star Shuttle zur Schule

Ein Ranzen für Ari

Bis zur Einschulung im Sommer ist es zwar noch etwas hin, aber Ari kann es schon jetzt kaum erwarten: Er freut sich darauf, bald endlich Lesen und Schreiben zu lernen. Den passenden Tornister sucht er heute mit seinen Eltern im Schreibwarengeschäft Lach in der Castroper Altstadt aus – unterstützt von Mitarbeiterin Simone Sandforth, die den Fünfjährigen fachkräftig berät.

© Foto: Simone Sandforth

Ari freut sich auf seinen ersten Schultag.

Die neuen Modelle der Marken Der Die Das, Ergobag, Scout und Step by Step sind frisch eingetroffen. Insgesamt laden an die 100 verschiedene Ranzen zum Stöbern und Anprobieren ein. »Letzteres ist wichtig und kann schon mal eine Stunde in Anspruch nehmen«, weiß Simone Sandforth. »Dank ergonomischer Passformen und höhenverstellbarer Gurte ist es uns aber bisher immer geglückt, für jedes Kind den perfekten Tornister zu finden.« Getestet wird unter realen Bedingungen – das heißt mit Gewicht. Schließlich werden die Ranzen in der Schule mit Büchern gefüllt sein.

Die Optik muss natürlich auch gefallen, und die meisten Kinder wissen schon sehr genau, was sie möchten. Einhörner, Dinos, Feuerwehr oder Weltraum sind im Klassenzimmer beliebte Dauerbrenner. »Viele Modelle lassen sich individuell gestalten – etwa mit austauschbaren Kletties oder Magneten«, erklärt Simone Sandforth. »Die Kids stehen auf alles, was leuchtet und blinkt, und ihre Eltern freuen sich über die zusätzliche Sicherheit, wenn es im Winter auf dem Schulweg noch dunkel ist.«

Neben diversen Ranzen-Sets findet sich eine breite Auswahl an Zubehör, von der Schultüte bis hin zu Butterbrotdose und Trinkflasche – hier gibt es alles, was i-Dötzchen zum Schulstart brauchen. Für ältere Kinder, die bald die weiterführende Schule besuchen, ist ebenfalls gesorgt.
Der kleine Ari geht heute glücklich nach Hause: Er hat sich für das Modell ›Space Reflect – Star Shuttle Elio‹ von Step by Step entschieden. Das fünfteilige Set besteht aus einem geräumigen Tornister mit reflektierenden Prints, einem fertig bestückten Federmäppchen, Schlamperetui, Sportbeutel und Magic Mags. So ausgerüstet kann der erste Schultag kommen!

Schreibwaren Lach
Münsterstraße 1A
44575 Castrop-Rauxel
Tel. 0 23 05 / 2 42 42
schreibwarenlach@t-online.de

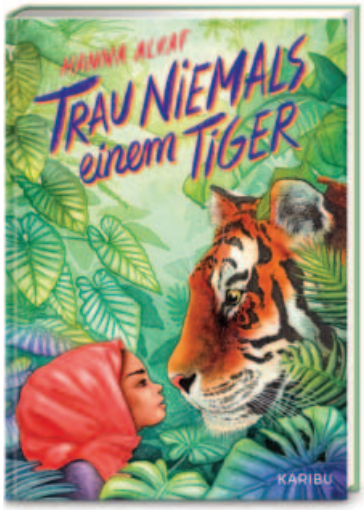
BUCHtipp

›Trau niemals einem Tiger‹

In Hamras Leben geht gerade alles drunter und drüber. Ihre Großmutter ist krank, und die Pandemie schränkt die Familie furchtbar ein. Eigentlich will Hamra sich gar nicht dauernd streiten, doch dann sagt sie immer genau das Falsche und könnte sich danach die Zunge abbeißen.

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

Wo ist bloß die Hamra von früher geblieben, und warum ist es so schwer, herauszufinden, was für ein Mensch man eigentlich sein will? Als sie dann mit ihrem besten Freund Ilya einem magischen Tiger helfen soll, seine menschliche Gestalt zurückzuerlangen, findet sie sich auf einmal in einem fantastischen Abenteuer wieder und entdeckt noch so einiges anderes!



© Foto: Verlag KARIBU

Der Roman entführt uns in den Urwald in Malaysia und erzählt von einem Mädchen, das nicht nur einem Tiger hilft, sondern auch über das Menschsein nachdenkt. Dabei spielt der Text geschickt mit zeitgenössischen Elementen und malaysischen Legenden. Spannend, fantasiereich und ungewöhnlich!

Hanna Alkaf
Trau niemals einem Tiger
Ab 10 Jahren · 16,99 Euro
Verlag KARIBU

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

Ausbildung (m/w/d)

Mechatroniker*in
– Voraussetzung: Fachoberschulreife

Industriemechaniker*in
– Voraussetzung: Hauptschulabschluss

Elektroniker*in für Betriebstechnik
– Voraussetzung: Fachoberschulreife

Umwelttechnolog*in für Abwasserbewirtschaftung
– Voraussetzung: Fachoberschulreife

Umwelttechnolog*in für Rohrleitungsnetze und Industrieanlagen
– Voraussetzung: Hauptschulabschluss

Tischler*in
– Voraussetzung: Hauptschulabschluss

Geomatiker*in
– Voraussetzung: Fachoberschulreife

Kaufleute für Büromanagement
– Voraussetzung: Fachoberschulreife

Industriekaufleute
– Voraussetzung: Fachhochschulreife

Mediengestalter*in
– Voraussetzung: Fachoberschulreife

Duales Studium (m/w/d)

Angewandte Informatik (B. Sc.)
– Voraussetzung: Fachhochschulreife

Elektrotechnik (B. Sc.)
– Voraussetzung: Fachhochschulreife

Bauingenieurwesen (B. Sc.)
– Voraussetzung: Fachhochschulreife

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

Jetzt informieren und bewerben!
ausbildung.eglv.de

Emschergenossenschaft
Lippeverband

Früh übt sich

Hier werden schon die Kleinsten zu Lebensrettern

Erste Hilfe ist nicht nur ein Thema für Notärztinnen oder Rettungskräfte – es betrifft jeden von uns. Ob im Alltag, beim Sport oder in der Freizeit: Unfälle können immer und überall passieren. Je früher man sich mit den Grundlagen der Ersten Hilfe vertraut macht, desto besser. Das Deutsche Rote Kreuz (DRK) in Castrop-Rauxel bietet hierzu vielfältige Möglichkeiten. Dabei geht es um viel mehr als um reine Wissensvermittlung. Das gemeinsame Training stärkt auch das Selbstbewusstsein, um in Notfällen einen klaren Kopf zu bewahren.

© Foto: DRK Castrop-Rauxel

Früh übt sich ...

© Foto: DRK Castrop-Rauxel

© Foto: DRK Castrop-Rauxel

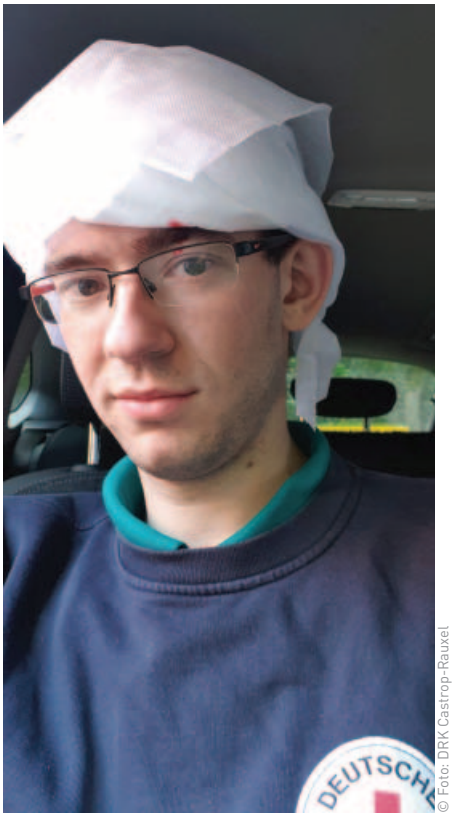
Auch die Großen können bei Erste-Hilfe-Kursen noch was dazulernen.

»Jugendarbeit kommt wieder in Fahrt!«
Im Dezember 2023 wurde die neue Niederlassung des DRK Kreisverbandes Recklinghausen an der Mühlenstraße in der Castroper Altstadt eröffnet. Neben dem Second-Hand-Shop ›Sitzt & passt‹ ist hier auch eine Geschäftsstelle mit Beratungsangeboten zu verschiedenen DRK-Themen wie Menü-Service, Hausnotruf oder Seniorenreisen untergebracht. Darüber hinaus dienen die frisch renovierten Räumlichkeiten als Schulungsort und Quartier für die Kinder- und Jugendarbeit. »Wir sind jetzt ein Jahr am Ort und haben gut Fuß gefasst – sogar besser, als wir zu hoffen gewagt hätten«, freut sich die Leiterin Sabrina Lankers über den großen Zuspruch aus der Bevölkerung. »Der Shop ist immer gut besucht, und auch die Jugendgruppen und Erwachsenenkurse werden super angenommen.« Wenn der Mehrzweckraum im hinteren Teil des Gebäudes bei den unterschiedlichen Aktivitäten zum Leben erwacht, fühlt sich Sabrina Lankers fast schon an alte Zeiten erinnert: »In den 90er-Jahren hatten wir eines der stärksten Jugendrotkreuze im Kreis Recklinghausen«, berichtet sie. »Nach der Schließung des Standorts an der Neptunstraße im Jahr 2020 blieben viele Angebote auf der Strecke. Jetzt kommt unsere Jugendarbeit endlich wieder in Fahrt!«

Hinweis: Die aktuellen Termine der JRK-Gruppenstunden hängen ab sofort im Schaufenster aus.

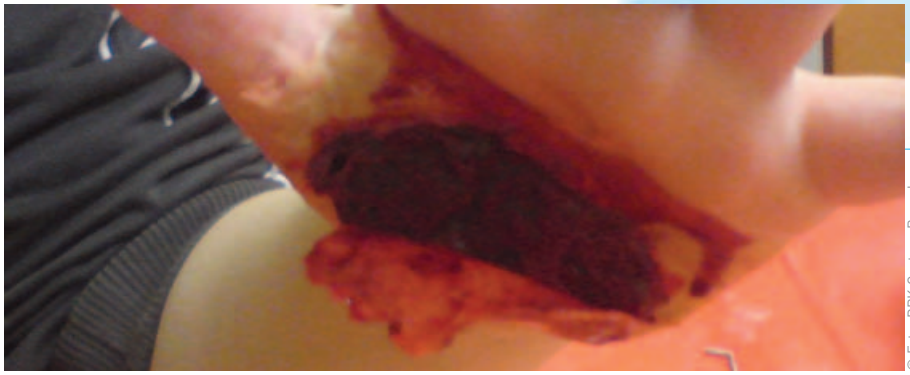
»So wird ihnen auch die Angst genommen«
Die Kids Group trifft sich an jedem ersten und dritten Freitag im Monat von 16.30 Uhr bis 18 Uhr. Hier haben kleine Gäste ab sechs Jahren die Möglichkeit, gemeinsam zu spielen und zu basteln – eine wichtige Abwechslung in Zeiten, in denen viele Kinder aus Gewohnheit lieber auf ihre Handys und Tablets schauen. Alte Klassiker wie ›Armer schwarzer Kater‹, ›Blinzeln‹ oder ›Plumpsack‹ sind in der Gruppe besonders beliebt. »Man denkt, sowas spielt kein Mensch mehr«, lächelt Sabrina Lankers. »Doch, das tun sie, und zwar mit wachsender Begeisterung!« Dabei werden die Kids auch immer mal wieder spielerisch an das Thema der Ersten Hilfe herangeführt: Sie erfahren, warum es wichtig ist, sich im Auto anzuschnallen, was sich alles im Verbandskasten befindet und wie man sich bei einem Unfall verhalten soll. »Wir bringen den kleinen Kindern bei, dass sie nicht zur Unfallstelle gehen müssen, weil sie mit der Situation überfordert wären«, stellt die DRK-Mitarbeiterin klar. »Was aber schon die Jüngsten tun können, ist, den Notruf zu wählen. So wird ihnen auch die Angst genommen.«

Schminken mal anders
Für Jugendliche ab 14 Jahren veranstaltet das Rote Kreuz die Gruppe ›Notfalldarstel-



© Foto: DRK Castrop-Rauxel

Dieser junge Mann muss schnell ›verarztet‹ werden.



© Foto: DRK Castrop-Rauxel

Die Verletzung sieht echt aus, ist aber nur aufgeschminkt.

lung‹, die an jedem zweiten und vierten Freitag im Monat von 17 bis 19 Uhr stattfindet. Wer Basiskenntnisse in Erster Hilfe erlangen will und sich nicht vor Schmutz und Farbe scheut, ist hier genau richtig. Verletzungen wie Platzwunden oder Knochenbrüche, Verbrennungen und Krankheitsbilder werden realistisch geschminkt und in Rollenspielen dargestellt. Dabei lernen die NachwuchsretterInnen, Symptome richtig einzuordnen und angemessen zu reagieren. »Wer kalten Schweiß, Brustschmerzen und Kurzatmigkeit als mögliche Anzeichen für einen Herzinfarkt erkennt, kann handeln«, erklärt Sabrina Lankers. Wenn sie möchten, können die jungen DarstellerInnen später als Komparsen in Erste-Hilfe-Kursen und bei Rettungsübungen mitwirken. Ist das nicht gruselig? »Die Jugendlichen wissen ja, dass es nicht echt ist«, versichert die Leiterin. »Für sie ist es ein Spiel, gleichzeitig lernen sie aber etwas fürs Leben und den Ernstfall.« Sicherheit hat dabei oberste Priorität: Mit ihrem Grusel-Make-up dürfen die Teilnehmenden nicht auf der Straße herumlaufen. Ein Codewort signalisiert, wenn es wirklich einmal ernst wird.

Vom Nachwuchs zur Gruppenleitung

Einige der jungen Leute, die das Jugendrotkreuz schon am alten Standort in der Neptunstraße besucht haben, sind dem Verein in Castrop-Rauxel bis heute treu geblieben – darunter vier junge Frauen, die sich derzeit zu Gruppenleiterinnen ausbilden lassen, damit sie später selbst Nachwuchs betreuen können. Im Zuge ihrer Ausbildung haben sie zwei spannende Angebote entwickelt: Bei der Aktion ›Post ans Christkind‹ können Kinder ab dem 2. Dezember ihre Briefe an das Christkind beim DRK einwerfen – und erhalten ganz sicher eine Antwort. Das Projekt ›Urlaub ohne Koffer‹ ist für die Sommerferien 2025 angesetzt und umfasst Tagesausflüge und Projekttage, die von den frisch gebackenen Übungsleiterinnen in Zusammenarbeit mit erfahrenen Kräften geplant und organisiert werden.

Erste Hilfe auffrischen

Last but not least bietet das DRK natürlich auch Erste-Hilfe-Kurse für Erwachsene an. Diese sind nicht nur für FahrschülerInnen auf dem Weg zum Führerschein geeignet, sondern auch für Ältere, die ihr Wissen auffrischen möchten – zum Beispiel, weil sie im Sportverein, am Arbeitsplatz oder in der Familie Verantwortung tragen. »Der medizinische Stand ändert sich ständig«, weiß Sabrina Lankers. »Die aktuelle Formel für eine Reanimation ist 30 zu 2: Auf 30 Herzdruckmassagen folgen 2 Beatmungen. Früher galt das Verhältnis 15 zu 1. Und auch die stabile Seitenlage ist heute anders als noch vor zehn, fünfzehn Jahren.« Regelmäßiges Training sorgt zudem für mehr Routine im Ernstfall. »Wer jammert, hat Schmerzen. Brenzlig wird es, wenn jemand bewusstlos ist und sich nicht mehr melden kann. Daher ist es so wichtig, ruhig zu bleiben und sich einen Überblick über die Art der Verletzung zu verschaffen. Natürlich sind wir keine Ärzte. Aber auch als Ersthelfer kann man im Notfall durch schnelles, besonnenes Handeln Leben retten.«

DRK Castrop-Rauxel
Mühlenstraße 8
44575 Castrop-Rauxel
Tel. 0 23 05 / 3 56 20 - 0
Die Öffnungszeiten:
Di. 14–18 Uhr
Mi.+Do. 10–15 Uhr
Sa. 10–14 Uhr
www.drk-re.de

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

nur einen Anruf weit entfernt ...

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

Deutsches Rotes Kreuz

Anzeige

Wohnen in Deininghausen

Lebendiges Miteinander und ökologische Quartiersentwicklung

Hüpfburg, Eisenbahn und Zauberei – auf dem Bärenplatz in Deininghausen konnten große wie kleine Besucherinnen und Besucher im September einiges entdecken. Beim alljährlichen Kinderfest, aufgrund seines Standortes auch Bärenfest genannt, begeisterte der lokal ansässige Verein ›Mein Treffpunkt e. V.‹ in Zusammenarbeit mit dem Jugendzentrum und dem AWO- Kindergarten rund 450 Gäste mit einem bunten Programm. Ein großes Kuchenbuffet, herzhafte Würstchen, Eis und Popcorn sorgten gleichzeitig für das leibliche Wohl auf der Feier. Auch das engagierte Team des Wohnungsunternehmens Vonovia in Castrop-Rauxel unterstützte das Fest tatkräftig beim Auf- und Abbau der Stände und Attraktionen.

© Foto: Vonovia

Gemeinsame Kooperation und starker Zusammenhalt

»Das lebendige Geschehen auf dem Bärenplatz ist jedes Jahr aufs Neue bereichernd. Die Nachbarschaft kommt dabei immer wieder gerne zum Feiern zusammen. Unsere Unterstützer wie Vonovia haben sich bereits zum Aufbau tatkräftig eingebracht. Gemeinsam arbeiten alle gerne daran, das kostenlose Angebot auf unserem Fest immer wieder zu ermöglichen. Für diese enge Zusammenarbeit und ihr Engagement in Deininghausen sind wir sehr dankbar«, betont Solvejg Zajaczkowski, Vorstandsmitglied bei ›Mein Treffpunkt e. V.‹. Der Verein engagiert sich für ein lebendiges Deininghausen und ist regelmäßig mit verschiedenen Aktionen für Groß und Klein im Stadtteil präsent. Manfred Herold, ehemaliger Stadtteilmanager für Deininghausen, ergänzt: »Die Stimmung auf dem Kinderfest und der Zusammenhalt hier in Deininghausen sind einfach besonders. Auf- und Abbau sind gemeinsam unkompliziert und schnell erledigt. Egal ob bei einer der vielen Attraktionen oder bei leckerem Essen und Getränken – hier kommt jeder mit jedem ins Gespräch und wird mit offenen Armen empfangen.« Das findet auch Vonovia Regionalleiter Carsten Küster: »Die gute Zusammenarbeit mit ortsansässigen Vereinen wie ›Mein Treffpunkt e. V.‹ schätzen wir von Vonovia sehr. Gemeinsam stärken wir die Nachbarschaft und den Zusammenhalt vor Ort. Solche Veranstaltungen tragen zu einem lebensfrohen Deininghausen bei, in dem sich unsere Mieterinnen und Mieter zu Hause fühlen können. Ihr Wohlbefinden ist unser oberstes Ziel, weshalb wir unsere Bestände genauso wie das Wohnumfeld stetig weiterentwickeln.«

© Foto: Vonovia/Kreklau

Mieterinnen und Mieter profitieren von Photovoltaikausbau

Die kontinuierliche Quartiersentwicklung zeigt sich auch in Form energetischer Sanierungen. Vonovia beschleunigt beispielsweise nochmals den Ausbau von Photovoltaik-Anlagen auf den Dächern des eigenen Bestands. Neben den ökologischen Vorteilen durch die CO2-freie Energieerzeugung punktet der grüne Strom vom eigenen Dach auch durch wettbewerbsfähige Preise sowie eine größere Unabhängigkeit von externen Stromversorgern und schwankenden Energiekosten. Dazu investierte Vonovia in Castrop-Rauxel im Jahr 2023 rund 900.000 Euro in 20 PV-Anlagen mit einer Gesamtleistung von fast 500 kWp. Hinzu kommen zwei weitere Anlagen mit einer Investitionssumme von rund 100.000 Euro im Jahr 2024. Diese produzieren zusätzlich 50,4 kWp. »Vonovia investiert deutschlandweit in eine Vielzahl von Photovoltaik-Projekten. Damit leisten wir einen wertvollen Beitrag zur Energiewende in unseren Beständen – auch hier in Castrop-Rauxel«, so Carsten Küster. Der auf diese Weise erzeugte Gründirektstrom wird für Mieterstrom, die Wärmeerzeugung und Ladeinfrastruktur für die E-Mobilität genutzt.

© Foto: Vonovia

Neben der Installation von PV-Anlagen hat Vonovia die 442 Wohnungen des Quartiers im letzten Jahr energetisch modernisiert und optisch aufgewertet. Dazu gehören neue Fassaden in strahlend freundlichen Farben sowie wärmedämmende Fenster und ansprechende Balkonanlagen. In einigen Häusern wurden Aufzüge eingebaut oder erneuert. Das neu gestaltete Wohnumfeld überzeugt mit neuen Spielplätzen und Sportgeräten sowie Unterstellmöglichkeiten für Fahrräder.

www.vonovia.de

Beerenbruch Viertel in Castrop-Rauxel

Verkaufsstart für 15 weitere Häuser

Nachhaltig wohnen in unmittelbarer Nachbarschaft zum Naturschutzgebiet: Insgesamt rund 180 Doppel- und Reihenhäuser baut die DORNIEDEN Gruppe im Beerenbruch Viertel in Ickern, und die ausgesprochen wohnlichen und zugleich klimafreundlichen Immobilien werden begeistert angenommen. Jetzt startet der Verkauf von 15 weiteren Reihenhäusern in bester Lage mit Blick ins Grüne.

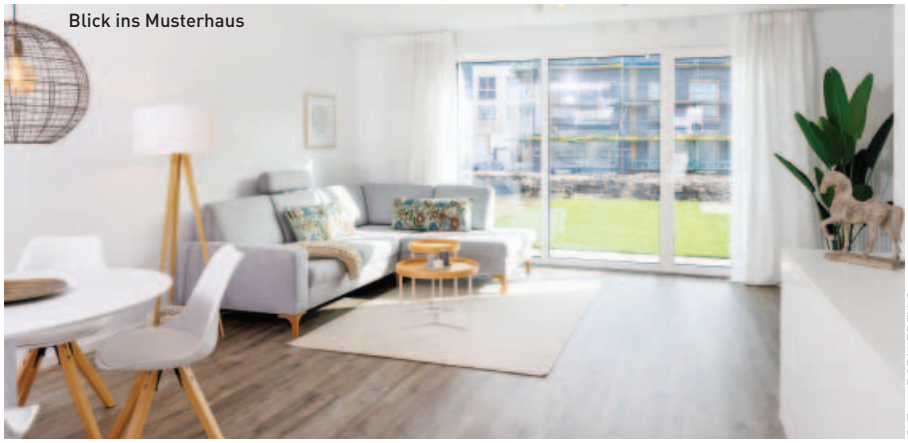
Energieeffizient mit intelligenter Haustechnik

Das neue Wohnquartier umfasst eine Fläche von insgesamt mehr als 85.000 Quadratmetern und ist nachhaltig konzipiert: Alle Häuser sind energieeffizient und verfügen über Fußbodenheizung und eine intelligente Haustechnik. Die Objekte, die jetzt in den Verkauf kommen, sind Reihenhäuser des Typs VISTA L. Sie verfügen über 129 Quadratmeter Wohnfläche verteilt auf bis zu fünf Zimmer inklusive eines großen Dachstudios und sind jeweils mit einer Photovoltaikanlage und einer eigenen Regenwasserzisterne ausgestattet.

© Foto: DORNIEDEN Gruppe

Idyllische Lage

Die Grundstücke befinden sich am südlichen Rand des Neubaugebiets in der Ilse-Löwenwärter-Straße direkt an der Grenze zum Naturschutzgebiet Beerenbruch. Diese idyllische Lage bietet Groß und Klein einen fantastischen Blick direkt vor der Haustür auf viele Grün- und Erholungsflächen. Zudem ist eine grüne Achse mit Bäumen, Bänken und Spielplätzen geplant, die sich durch das gesamte Viertel ziehen wird. Ein weiteres familienfreundliches Benefit ist die ebenfalls in Planung befindliche Kita vor Ort.



Blick ins Musterhaus

© Foto: DORNIEDEN Gruppe

Sparsam und nachhaltig

Doch nicht nur draußen ist es schön, auch die Häuser überzeugen. Ob Familien oder Paare … Die durchdachten Raumkonzepte bieten vielfältige Lösungen für ›Raum mit Lebensqualität‹ passend für unterschiedliche Altersgruppen und das alles zum optimalen Preis-Leistungsverhältnis. »Strom vom eigenen Dach, Gartenbewässerung mit Regenwasser: Die neuen Häuser im Beerenbruchviertel sind besonders sparsam und nachhaltig«, erklärt Martin Dornieden, geschäftsführender Gesellschafter der DORNIEDEN Gruppe.

© Foto: DORNIEDEN Gruppe

Tipp: Im Quartier realisiert die DORNIEDEN Gruppe außerdem Car- und E-Bike-Sharing sowie vielfältige Grün- und Spielflächen. Eine Quartiers-App und eine eigene Paketstation erleichtern den Alltag der Bewohner.

Einladung ins Musterhaus

Wer Interesse an einem VISTA Reihenhaus hat, kann sich per E-Mail oder telefonisch an Jürgen Krickau wenden und einen Termin zur Musterhausbesichtigung vereinbaren.
E-Mail krickau@vista-reihenhaus.de
Tel. 0162 / 2 79 91 30
Weitere Informationen über das Projekt gibt es unter vista-reihenhaus.de
www.beerenbruchviertel.de.

Anzeige

The Heat is on!

Wärmepumpe –Technologie der Zukunft

Wenn die Tage kürzer werden und die Temperaturen sinken, sehnen wir uns nach einem warmen, gemütlichen Zuhause. Doch wie können wir diese Wärme nachhaltig und effizient erzeugen? Die Antwort könnte in der modernen Wärmepumpentechnologie liegen – und das ist gar nicht so kompliziert, wie viele denken!

© Foto: heatrex

Werbegesicht: Ralf Richter

Marc Thiel, Geschäftsführer der neuen Firma heatrex im Gewerbegebiet an der Klöcknerstraße, räumt mit dem Mythos auf, dass die Umrüstung auf eine Wärmepumpe aufwendig und schwierig sei. »Tatsächlich handelt es sich um eine bewährte Technik, die seit über 20 Jahren existiert und kontinuierlich optimiert wurde«, erklärt er. Das 2023 gegründete Start-up hat sich auf die Herstellung und den Verkauf von Wärmepumpen spezialisiert und setzt dabei auf eine klare, verständliche Kommunikation – ganz im Sinne des neuen Werbegesichts Ralf Richter, der ja auch für seine direkte, unverblümte Art bekannt ist.

»Wir wollen europaweit durchstarten«

Als Tochter von Newcon Energy, einem der größten Entwickler für Solar- und Photovoltaikanlagen der Welt, tritt heatrex in große Fußstapfen. Die Idee, eine eigene Wärmepumpe auf den Markt zu bringen, entstand 2022, als die Nachfrage sprunghaft anstieg und Geräte nur schwer zu bekommen waren. Innerhalb weniger Monate wurde das Industriegelände im Mittelstandspark Ost zum Firmensitz ausgebaut. 65 Beschäftigte sind hier inzwischen tätig, und das Team soll weiterwachsen: Neben fertigen WärmepumpenmonteurInnen werden zahlreiche Sanitärfachkräfte gesucht und in In-House-Schulungen für den speziellen Bedarf des Herstellers qualifiziert. »Wir wollen europaweit durchstarten und bis zum Spätsommer 2025 mit Niederlassungen in 22 Ländern vertreten zu sein«, berichtet Marc Thiel. Unter anderem wolle man sich in Kiew am Wiederaufbau der zentralen Wärmeversorgung beteiligen.

Unabhängig vom Energiemarkt

Die Technologie bietet gleich mehrere entscheidende Vorteile. »Im Betrieb produzieren Wärmepumpen kein CO2«, weiß der Geschäftsführer. »Wenn man sie mit einer Photovoltaikanlage kombiniert, kann man komplett ohne fossile Brennstoffe auskommen.« Darüber freut sich nicht nur die Umwelt. Wer seine eigene Energie gewinnt, wird zudem unabhängig vom schwankenden Energiemarkt – in Zeiten weltweiter Krisen ein unschlagbares Plus. »Das Umdenken in der Bevölkerung hat längst stattgefunden«, ist Marc Thiel überzeugt. »Wir wissen, dass wir etwas tun müssen, um das Klima zu schützen. Darüber hinaus hat der Krieg in der Ukraine gezeigt, wie schnell die Gaspreise nach oben fahren können. Der Umstieg auf erneuerbare Energien lohnt sich – und zwar völlig unabhängig von den Gesetzen der wankelmütigen Politik.«

»Das ist kein Hexenwerk«

Systeme vom Typ ›Luft-Wasser-Wärmepumpe‹ sind besonders gefragt, da hier keine Bohrungen anfallen: »Einfach das bestehende Heizsystem abnehmen und das neue anschließen«, so Marc Thiel, der als Bauunternehmer bereits dutzende Wärmepumpen installiert hat. »Das ist kein Hexenwerk.« Die Einsparungen an Heizkosten variieren je nach Nutzungsgewohnheiten und Größe der Wohnung, aber eines ist für den Experten sicher: »Sie werden einen deutlich spürbaren Spar-Effekt er-

© Foto: heatrex

Wärmepumpe ›Eco 15 KW‹

zielen. Und das Beste? Die staatliche Förderung beträgt aktuell bis zu 70 Prozent!«

Festpreisangebot in zwei Minuten

Doch ist eine Wärmepumpe auch für mein Zuhause geeignet? »Tatsächlich ist sie für fast jeden sinnvoll«, korrigiert Marc Thiel ein weiteres verbreitetes Vorurteil. Nur in sehr speziellen Fällen – etwa bei denkmalgeschützten Fachwerkhäusern mit schlechter Isolierung und uralten Fenstern – würde er von einer Umrüstung abraten. »Auch die Annahme, dass man eine Fußbodenheizung benötigt, ist nicht ganz richtig«, ergänzt er. »Alternativ empfehlen wir spezielle Heizkörper, die ebenfalls sehr effizient arbeiten.« Sein erklärtes Ziel ist es, möglichst vielen Menschen Zugang zu einer der wichtigsten Zukunftstechnologien überhaupt zu verschaffen. Auf der Website des Castrop-Rauxeler Unternehmens können sich Interessierte über einen Konfigurator in nur zwei Minuten ein verbindliches Festpreisangebot für eine Wärmepumpe inklusive Einbau erstellen lassen – ohne versteckte Kosten.

»Von unzufriedenen Kunden hat niemand etwas«

Ganz ohne eine persönliche Beratung geht es aber natürlich auch bei heatrex nicht. »Sie können uns jederzeit besuchen und unsere Geräte besichtigen«, lädt Marc Thiel ein. »Selbstverständlich kommen unsere Fachleute auch zu Ihnen ins Haus.« Dies gehört schon deshalb zum Standardprozedere, weil für die staatliche Förderung vorab eine Heizlastberechnung und ein hydraulischer Abgleich erfolgen muss. »Wenn wir dabei ein Problem feststellen – zum Beispiel, dass das Haus zu schlecht gedämmt ist –, dann raten wir von dem Vorhaben ab. Von unzufriedenen Kunden hat niemand etwas. Und gerade das Heizen ist ja ein sensibles Thema. Schließlich geht es um Menschen, die nicht frieren wollen. Doch zum Glück passt es in den allermeisten Fällen.«

© Foto: S04 – Karsten Rabas

Ralf Richter präsentiert die Schalke-Edition.

Limitierte Auflage in Blau und Weiß

Feststeht: Wer einmal in den Genuss einer Wärmepumpe gekommen ist, möchte meist nicht mehr darauf verzichten. So wie Ralf Richter, der im neuen Werbespot von heatrex zu sehen ist, welcher ab sofort unter anderem in der Schalke-Arena gezeigt wird. In dem Videoclip mimt der Kult-Schauspieler einen Großvater, der mit seinen Enkelkindern im Garten Fußball spielt und danach die wohlige Wärme seines Hauses genießt. Passend zum Thema bringt heatrex als Marketing-Gag eine limitierte Schalke-Edition auf den Markt: 1904 Wärmepumpen in den Vereinsfarben Blau und Weiß werden mit einem Rabatt von 1904 Euro an Mitglieder des Fußballklubs verkauft. »Ähnlich wie Schalke sind auch wir im Ruhrpott verwurzelt«, sagt Marc Thiel. »Und es gibt niemanden, der dies besser verkörpert, als Ralf Richter.«

Zukunft mit KI

Um den gesamten Produktkreislauf abzudecken, soll das Sortiment von heatrex sukzessive erweitert werden: Eigene Photovoltaikanlagen, Batteriespeichersysteme, Wechselrichter und Wallboxen werden bald ebenfalls verfügbar sein. Darüber hinaus steht die Integration von KI-Technologien auf der Agenda. »Die künstliche Intelligenz könnte einen Defekt erkennen, automatisch das Ersatzteil bestellen und den Monteur koordinieren«, erklärt Marc Thiel. »Auf diesem Wege lassen sich Prozesse noch weiter vereinfachen.« Fazit: Komplizierte Technik war gestern. Mit Heizlösungen aus dem Hause heatrex wird die Zukunft nicht nur nachhaltiger, sondern auch deutlich komfortabler.

© Foto: S04 – Karsten Rabas

heatrex-Geschäftsführer Marc Thiel (li.) zu Gast im Schalke-Stadion. Das Castrop-Rauxeler Unternehmen ist neuer Sponsor des Fußballklubs.

© Foto: heatrex

heatrex GmbH
Klöcknerstraße 107 · 44579 Castrop-Rauxel
Tel. 0 23 05 / 6 37 23 30
www.heatrex.de

Anzeige

Energie von hier!

Stadtwerke-Kunden erhalten Windenergie von nebenan

Die Energiewende ist entscheidend, um den Klimawandel zu bremsen und eine nachhaltige Zukunft zu sichern. Durch den Umstieg auf erneuerbare Energien wird CO2 reduziert, Ressourcen werden geschont. Aber die Vorteile sind auch wirtschaftlicher Natur: Erneuerbare Energien schaffen Arbeitsplätze und fördern Innovationen in Zukunftstechnologien. Zudem verbessert saubere Energie die Lebensqualität und stärkt die Versorgungssicherheit, da die Abhängigkeit von fossilen Brennstoffen sinkt. Für kommende Generationen legt die Energiewende den Grundstein für eine stabile, umweltfreundliche Zukunft.

Energiewende konkret vor Ort

Die notwendige Transformation hin zu einer nachhaltigen Energieversorgung kann nur gelingen, wenn sie lokal vor Ort entschieden und umgesetzt wird. Der Rat der Stadt Castrop-Rauxel hat in einer wegweisenden Richtungsentscheidung festgelegt, dass der Anteil der Erneuerbaren Energien im Stadtgebiet bis 2030 auf 80 Prozent hochgefahren werden soll. Damit orientiert sich die Stadt an den aktuellen Klimazielen der Bundesregierung. Die Stadtwerke Castrop-Rauxel haben sich dieser Zielsetzung verschrieben.

Stadtwerke-Mitarbeiter auf dem Dach

Derzeit werden im Stadtgebiet an unterschiedlichen Stellen Wind- und Freiflächen-Photovoltaik-Potenziale untersucht, mit dem klaren Fokus, neue Anlagen entstehen zu lassen. Jens Langensiepen, Geschäftsführer der Stadtwerke betont: »Das Ziel ist hochambitioniert, daher sind alle gefordert, einen Beitrag zu leisten.« Mitstreiter finden die Stadtwerke unter anderem in der noch recht jungen Bürgerenergiegenossenschaft Castrop-Rauxel, die sich aktuell auf den Bereich der gewerblichen Dachphotovoltaik fokussiert und in diesen Tagen ihre erste große Photovoltaikanlage in Betrieb nimmt. Mitarbeiter und Aufsichtsräte der Stadtwerke waren vor Ort mit auf dem Dach und haben bei der Montage mit angepackt.

V. li.: Jens Langensiepen (Stadtwerke-Geschäftsführer), Karsten Zygowski und Dr. Ronald Jankovics (Stadtwerke-Aufsichtsrat) sowie Michael Zois (Stadtwerke)

© Foto: Stadtwerke Castrop-Rauxel

Ökostrom von nebenan

2020 haben die Stadtwerke auf dem Betriebsgelände von Rütgers eine Windenergieanlage gebaut. Seit Anfang 2024 wird der nachhaltige Windstrom als Ökostrom an die Kundschaft der Stadtwerke verkauft. »Das ist die gelebte Energiewende. Wir erzeugen unseren eigenen Ökostrom und nutzen ihn vor Ort«, sagt Jens Langensiepen zu dem nächsten Meilenstein bei der Gestaltung der lokalen Energiewende. Neukunden profitieren auch im Jahr 2025 von günstigem Ökostrom aus Windkraft in Castrop-Rauxel.

Weitere Infos zu Tarifen und Preisen
www.swcas.de.

HUK-COBURG-Versicherungsgruppe

Erstklassige Beratung in neuem Büro

Philipp Wittig ist in Castrop-Rauxel seit Jahren ein gefragter Versicherungsexperte. In seinem frisch renovierten HUK-COBURG-Kundendienstbüro in der Mühlenstraße 1 a bietet er seinen Kunden kompetente und faire Beratung rund um Absicherung und Vorsorge. Interessenten können sich auf Produkte mit ausgezeichnetem Preis-Leistungs-Verhältnis freuen.

Zur richtigen Beratung gehört auch das richtige Umfeld. Grund genug für Philipp Wittig, seine KundInnen ab sofort in neu gestalteten Räumlichkeiten zu empfangen. Dort berät der 28-jährige Kaufmann für Versicherung und Finanzen seine Kunden in gewohnter Qualität zu sämtlichen Vorsorge- und Bausparfragen sowie zum gesamten Angebot der HUK-COBURG – von der Kfz-Versicherung über Lebens-, Renten- und Rechtsschutzversicherung bis hin zur Haftpflicht-, Sach- und privaten Krankenversicherung.

Philipp Wittig bringt eine mehrjährige Erfahrung im Versicherungsfach mit. Er kennt die Menschen der Region und spricht ihre Sprache. Mit Erfahrung und Menschenkenntnis geht der passionierte Fußballer den Bedürfnissen all seiner KundInnen auf den Grund und findet für

© Foto: Stadtmagazin

jeden Bedarf die richtige Lösung. Aktuell empfiehlt er allen Interessenten einen kostenlosen und unverbindlichen Versicherungs-Check. Damit lasse sich in vielen Fällen bares Geld sparen.

Wer sich selbst von seinem Angebot überzeugen möchte, den heißt Philipp Wittig herzlich willkommen. Sein Büro ist im Erdgeschoss bequem zu erreichen, Parkplätze sind direkt vor Ort vorhanden.

HUK-COBURG
Mühlenstr. 1a · Castrop-Rauxel

Die Öffnungszeiten sind Mo.–Fr. von 9.00 bis 13.00 Uhr, montags 14.00 bis 18.00 Uhr sowie dienstags und donnerstags von 14.00 bis 17.00 Uhr. Selbstverständlich kann auch außerhalb der Öffnungszeiten ein Beratungstermin vereinbart werden.
Tel. 0 23 05 / 9 78 91 45
E-Mail philipp.wittig@hukvm.de

Energetische Sanierung im Überblick

© Foto: geralt auf Pixabay

Die Heizkosten sollen bezahlbar bleiben, und für Sanierungsmaßnahmen würden Sie gerne einen Zuschuss bekommen? In dem kostenfreien Seminar der VHS in Kooperation mit der Verbraucherzentrale Castrop-Rauxel erhalten Sie einen Überblick über sinnvolle Maßnahmen an der Gebäudehülle und darüber, welche Anforderungen erfüllt werden müssen, um Förderprogramme für den Fenstertausch und für die Wand- und Dachdämmung nutzen zu können.

Welche Maßnahmen sollte ich zuerst umsetzen? Welcher Dämmstoff kommt wohin? Antworten auf die wichtigsten Fragen im Zusammenhang mit der energetischen Gebäudesanierung gibt Petra Kerstan, die Energieberaterin der Verbraucherzentrale NRW.

Termin
17.12., 17–18.30 Uhr
Verbraucherzentrale CR · Mühlengasse 4
Anmeldung bis 10.12.
Infos zum Seminar und weiteren Veranstaltungen erhalten Sie unter
www.verbraucherzentrale.nrw/beratungsstellen/castrop-rauxel

Anzeige

Vorsorgevollmacht und vorweggenommene Erbfolge

Steuerliche Vorteile und rechtliche Sicherheit durch notarielle Beurkundung

Ratgeberbeitrag von Rechtsanwalt, Fachanwalt für Arbeitsrecht und Notariatsverwalter Klaus Frankhof

Eine vorausschauende Vermögensplanung ist für viele Menschen ein zentraler Bestandteil der Altersvorsorge. Besonders die Themen Vorsorgevollmacht und vorweggenommene Erbfolge spielen dabei eine große Rolle. Während die Vorsorgevollmacht das Handeln im Sinne des Vollmachtgebers im Krankheits- oder Betreuungsfall ermöglicht, erlaubt die vorweggenommene Erbfolge, Vermögen bereits zu Lebzeiten auf die Erben zu übertragen. Planvolles Vorgehen kann hier rechtliche Klarheit schaffen sowie steuerliche Vorteile bieten.

Die Vorsorgevollmacht: Selbstbestimmung im Ernstfall

Die Vorsorgevollmacht ist ein zentrales Instrument, um im Falle einer eigenen Entscheidungsunfähigkeit das persönliche und finanzielle Wohl in die Hände einer Vertrauensperson zu legen. Ohne eine solche Vollmacht kann es vorkommen, dass das Betreuungsgericht eine gesetzliche Betreuung durch eine fremde Person anordnet. Eine Vorsorgevollmacht sorgt hingegen dafür, dass eine selbstgewählte Person des Vertrauens die Interessen des Vollmachtgebers vertritt.

© Foto: Stefan Braun

Eine notarielle Beurkundung der Vollmacht ist empfehlenswert. Dies erleichtert bei größerer Rechtskraft auch die Anerkennung bei bspw. Banken. Ein Notar kann dabei helfen, die Vollmacht klar auf die individuellen Bedürfnisse abzustimmen, sodass keine rechtlichen Lücken entstehen. Ein weiterer Vorteil ist, dass die Vollmacht im Zentralen Vorsorgeregister der Bundesnotarkammer hinterlegt wird und somit im Ernstfall leicht auffindbar ist.

Vorweggenommene Erbfolge: Steuervorteile durch Freibeträge

Die vorweggenommene Erbfolge bietet die Möglichkeit, Vermögenswerte bereits zu Lebzeiten an die künftigen Erben zu übertragen. Dies kann nicht nur helfen, spätere Erbstreitigkeiten zu vermeiden, sondern auch steuerliche Vorteile mit sich bringen. Durch die Nutzung von Schenkungsfreibeträgen können Erben über die Jahre Vermögen steuerfrei erhalten und Steuerlasten deutlich reduzieren.

In Deutschland gelten Freibeträge für Schenkungen und Erbschaften, die alle zehn Jahre in Anspruch genommen werden können. Die Höhe des Freibetrags ist abhängig vom Verwandtschaftsgrad: Kinder haben beispielsweise einen Freibetrag von 400.000 Euro pro Elternteil, Enkelkinder von 200.000 Euro, Ehegatten und eingetragene Lebenspartner 500.000 Euro. So lässt sich durch eine schrittweise Übertragung des Vermögens an die nächste Generation erheblich Erbschaftssteuer sparen. Um die Schenkungsfreibeträge optimal zu nutzen, ist eine frühzeitige Vermögensübertragung ratsam. Häufige Praxis ist es, den künftigen Erben etwa Immobilienanteile zu übertragen und gleichzeitig ein Nießbrauchrecht für sich selbst vorzubehalten. Das Nießbrauchrecht erlaubt dem Übertragenden, die Immobilie weiterhin zu nutzen oder Mieteinnahmen daraus zu beziehen. Der Vorteil: Der Erbe kann die Immobilie frühzeitig übernehmen, während der Schenker die Nutzungsrechte behält.

Auch hier kann der Notar beratend zur Seite stehen, um eine maßgeschneiderte Regelung zu finden.

Notar und Steuerberater: Hand in Hand zu Rechtssicherheit und Steueroptimierung

Gerade bei komplexeren Vermögensverhältnissen und höheren Vermögenswerten ist vor der Umsetzung einer Regelung zur vorweggenommenen Erbfolge eine interdisziplinäre Beratung sinnvoll. Idealerweise findet eine enge Abstimmung zwischen einem Steuerberater und dem später beurkundenden Notar statt. So lassen sich Steuervorteile erzielen, rechtssichere Regelungen treffen. Besondere Vorteile bietet hier eine Kanzlei, in der rechtliche, steuerliche und notarielle Leistungen unter einem Dach angeboten werden.

Fazit: Vorsorge trifft auf Steuervorteile

Eine kluge Nachlass- und Vorsorgeplanung bringt klare Vorteile: Die Kombination von Vorsorgevollmacht und vorweggenommener Erbfolge sorgt für maximale Flexibilität bei gleichzeitiger Kontrolle. Gerade in Zeiten komplexer Erbschaftsregelungen lohnt es sich, frühzeitig Maßnahmen zu ergreifen. Dabei spielt der Notar eine zentrale Rolle, indem er nicht nur die rechtliche Form sicherstellt, sondern im Vorfeld auch beratend zur Seite steht und in Zusammenarbeit mit einem Steuerberater steueroptimierte Gestaltungsmöglichkeiten aufzeigen kann.

Wer also Vermögen übertragen oder Vorsorge für den Krankheitsfall treffen möchte, sollte nicht zögern, sich umfassend beraten zu lassen. Die Kosten für eine notarielle Beurkundung sind dabei gut angelegt: Sie schaffen Klarheit und sichern langfristig das eigene Erbe und das Wohl der nachfolgenden Generationen.

Sozietät Potthoff-Kowol & Frankhof
Rechtsanwälte · Fachanwälte für Arbeitsrecht · Notar
Erinstr. 13 · 44575 Castrop-Rauxel
Tel. 0 23 05 / 96 87-19
www.pkf-online.de

© Foto: Ev. Krankenhausgemeinschaft Herne | Castrop-Rauxel

140 Kilo Wäsche in 40 Minuten

Neuer Kessel macht Volldampf in der Zentralwäscherei

Da ist mächtig Dampf drauf: Die Zentralwäscherei (ZEW) der Evangelischen Krankenhausgemeinschaft Herne | Castrop-Rauxel hat einen neuen Dampfkessel erhalten. Damit lassen sich die 20 Tonnen anfallende Schmutzwäsche pro Woche nun deutlich energieeffizienter reinigen. Das neue Gerät ersetzt den Kessel von 1996, der nach fast drei Jahrzehnten ausgedient hat. Doch von der Anlieferung bis zum ersten Waschgang war es ein weiter Weg, wenngleich das Zeitfenster mit dem Wochenende äußerst knapp war.

Den alten Kessel nach der letzten Maschine am Freitagabend abgebaut, erreichte das neue und sieben Tonnen schwere Geräte die Grutholzallee per Schwerlasttransport am Samstagmorgen. Per Kran vom Laster gehievt, transportierte ein Gabelstapler den Kessel schließlich zum Fenster. Ab dort war Millimeterarbeit angesagt: Auf dem Weg vom Erd- ins Sockelgeschoss passte mitunter kaum eine Hand zwischen Gerät und Gemäuer. Ein Teil des Geländers musste gar abmontiert werden. Erst nach beachtlichen 20 Stunden hatte der Kessel seinen endgültigen Platz erreicht.

Auf die Logistik folgte dann die Technik, die mit der Elektronik, Pumpensteuerung und Wassereinspeisung einen weiteren Tag in Anspruch nahm. Weil alle Beteiligten Volldampf gaben, galt das am Ende des Tages auch für den Kessel: Nach dem Probedurchlauf am Sonntagabend ging es am Montagmorgen mit Volldampf der Schmutzwäsche an den Kragen.

Anders als bei der Waschmaschine daheim, die über elektrisch beheizte Heizstäbe betrieben wird, kommt in der Zentralwäscherei Dampf zum Einsatz. ›Dampf ist bei uns in der Wäscherei das, was der Strom für Haushalte ist – ohne ihn geht nichts‹‹, sagt Daniel Caspari, Textilreinigermeister und Leiter der Zentralwäscherei. Dank des Dampfes, der mithilfe von Gas erzeugt wird, dauere ein Waschzyklus mit 140 Kilogramm Wäsche gerade einmal 40 Minuten. »Das schafft keine haushaltsübliche Waschmaschine.«

Pro Woche fallen in der Zentralwäscherei rund 20 Tonnen Schmutzwäsche an. Sie stammt aus den EvKs in Castrop-Rauxel, Herne und Witten, von den Tochterunternehmen der Ev. Krankenhausgemeinschaft sowie von einem Krankentransportunternehmen. Die Wäsche wird in der Zentralwäscherei nicht nur gereinigt, sondern auch gemangelt – natürlich mit Volldampf.

Kontakt: ZEW gGmbH · Leitung: Daniel Caspari · Tel. 0 23 02 / 1 02-22 75

Evangelisches Krankenhaus Castrop-Rauxel

Grutholzallee 21 · 44577 Castrop-Rauxel

02305.102-0

EvK Castrop-Rauxel

Anzeige

Wenn Ihnen die Decke auf den Kopf fällt ...

Tagespflegen bieten Abwechslung und Geselligkeit

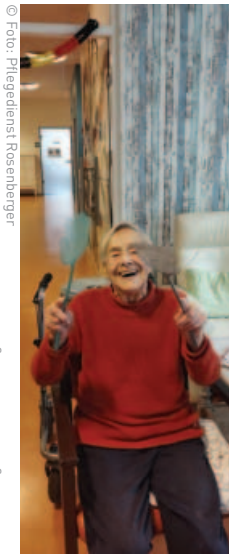
Mit dem Alter ziehen sich viele Menschen zurück. Dabei sind soziale Kontakte für Körper, Geist und Seele so wichtig. Geselligkeit und Abwechslung finden Betroffene in der Tagespflege. Und das Beste: Sie können sich sogar abholen und wieder nach Hause bringen lassen.

»Was haben Sie früher gerne gemacht?«
»Das Konzept wurde ursprünglich zur Unterstützung von Demenzkranken entwickelt«, berichtet Susanne Rosenberger, Geschäftsführerin der Tagespflege S. Rosenberger. »Hier bei uns tummeln sich aber auch viele fitte Senioren, denen zu Hause schlicht die Decke auf den Kopf fällt.« Sie betont: »Wir legen großen Wert darauf, eine Vielzahl von Freizeitaktivitäten anzubieten. Diese werden gemeinsam mit unseren Gästen ausgesucht und individuell gestaltet. Was mögen sie? Was haben sie in ihrem früheren Leben gerne gemacht? Ich würde einen Herrn Müller, der von Beruf Schreiner war, nie zum Kartoffelschälen in die Küche setzen.«

© Foto: Pflegedienst Rosenberger

Zweitstandort im ›Haus Böcker‹
Seit dem Jahr 2015 ist die Tagespflege ›am Nordbad‹ im ehemaligen Netto-Gebäude an der Sünderlingstraße ansässig. Der großzügige Wohn- und Essraum mit offener Küche ist das Herz der Einrichtung, die täglich in der Zeit von 7.30 Uhr bis 15.30 Uhr zum gemütlichen Beisammensein einlädt. Für Aktivitäten stehen zudem separate Räume und ein schöner Garten zur Verfügung. Im Mai 2023 wurde darüber hinaus eine zweite, ähnliche Einrichtung im ehemaligen Haus Böcker in Habinghorst eröffnet. Viele Ältere dürften die damalige Gaststätte noch aus ihrer Jugend kennen, als sie hier tanzten und feierten. Einige der 18 Plätze sind derzeit noch frei.

»Positive Entwicklung nach kurzer Zeit«
Für Demenzpatienten bieten die beiden Häuser speziell angepasste Beschäftigungen wie beispielsweise Gedächtnistraining, Bewegungsspiele oder biografisch basierte Betätigungen. »Also alles, was die Gehirnleistung wieder aufleben lässt«, erklärt Susanne Rosenberger. »Wenn die älteren Herrschaften unter Menschen kommen und wieder Dinge tun, die sie lange nicht mehr getan haben, ist die positive Entwicklung nach kurzer Zeit spürbar. Geistige Anregungen fördern nicht nur die Gesundheit, sondern auch die Lebensfreude.«



© Foto: Pflegedienst Rosenberger

Finanzierung über die Pflegekasse!
Was viele Betroffene nicht wissen: Ab Pflegegrad 2 wird der Besuch der Tagespflege durch die Pflegekasse finanziert. »Eventuelle ambulante Leistungen bleiben davon unberührt, da es für die Tagespflege einen extra Fördertopf gibt«, erläutert Susanne Rosenberger. »Man muss nur zugreifen! Jemand mit Pflegegrad drei kann uns in der Regel sogar zweimal pro Woche besuchen, ohne dass ihm Kosten entstehen oder an anderer Stelle etwas gekürzt wird.«

Abenteuer vor der Haustür
Ein Highlight ist in beiden Tagespflegeeinrichtungen das gemeinsame Mittagessen,

© Foto: Pflegedienst Rosenberger

Susanne Rosenberger

das täglich frisch nach den Wünschen der Gäste zubereitet wird. Im Sommer lockt das Abenteuer vor der Haustür: Nach dem gemeinsamen Frühstück geht es dann zum Beispiel in den Zoo, ins Eiscafé, zum Wochenmarkt oder nach Dortmund ins BVB-Museum. »Solche Ausflüge sind ein hoher personeller Aufwand, aber es liegt

© Foto: Pflegedienst Rosenberger

uns sehr am Herzen, dass die Senioren auch mal rauskommen«, sagt Susanne Rosenberger. »Wenn ich mir die Fotos anschaue, bin ich manchmal selbst überrascht, wo wir mit unseren Gästen schon überall waren.«

Pflegedienst & Tagespflege
S. Rosenberger
Sünderlingstr. 53 · 44581 Castrop-Rauxel
Tel. 0 23 05 / 5 31 00 30
www.pflegedienst-rosenberger.de

Zeit und ein offenes Ohr für die PatientInnen

Ehrenamtliche am St. Rochus Hospital

Sie haben sich das Wohlbefinden von Patientinnen und Patienten zur Aufgabe gemacht: Die ehrenamtlich tätigen Grünen Damen am St. Rochus Hospital gehen regelmäßig über die Stationen und besuchen die stationär aufgenommenen Menschen. Sie haben stets ein gutes Wort und ein offenes Ohr, wenn es darum geht, Sorgen zu verscheuchen oder zu bewältigen.

»Ich möchte etwas zurückgeben!«

Beate Podemski war im letzten Jahr selbst noch in der Rolle der Patientin. Von den Grünen Damen hatte sie nie etwas gehört. Umso überraschter war sie, als Rosemarie Dettweiler in ihr Zimmer kam, sich vorstellte und nach ihrem Befinden fragte. Frau Dettweiler ist eine der wenigen Ehrenamtlerinnen, die von einstmals vielen auch über die Corona-Krise hinweg ihren selbstgewählten Aufgaben treu geblieben war. Sie erzählte Beate Podemski von ihrer Tätigkeit und weckte ihr Interesse. Deren Entschluss stand spontan fest: Nach ihrer Genesung wollte sie auch dabei sein. Beate Podemski: »Ich mache das gerne, weil ich etwas zurückgeben möchte. Denn für mich sind in schweren Zeiten auch andere dagewesen.«

Tränen und Lachen

Auch Edith Reich und Heidi Krämer gehören zum Team. Der Dienst ist freiwillig und gestaltet sich grundsätzlich nach eigenen Zeitvorstellungen darüber, wann und wie lange man sich engagieren mag. Es gibt lediglich eine Abstimmung untereinander, damit sich die Dienste gleichmäßig über die Woche verteilen. Zurzeit machen die Aktiven einmal in der Woche ein bis zwei Stunden. Der Einsatz hängt auch von den Personen ab, auf die man trifft. Heidi Krämer: »Manchmal geht man mit Tränen raus, manchmal auch lachend.«

Ehrenamt soll Spaß machen

»Es ist eine Herausforderung, für die nicht jeder geschaffen ist«, betont Martina Niedermaier, die Seelsorgerin des Hauses. Sie begleitet die Grünen Damen und unterstützt sie bei ihren Aufgaben. »Man wird mit Krankheit konfrontiert und muss damit umgehen können, denn ein Ehrenamt soll Spaß machen und nicht belasten.« Eine große Hilfe ist da auch Schwester Ingeborg Wilks, die ebenfalls seit Jahren Seelsorge-Dienste am St. Rochus Hospital leistet. Sie hat immer ein offenes Ohr und einen guten Rat, wenn die Grünen Damen selbst Entlastung bezüglich der Schicksale benötigen, die ihnen begegnen.

© Foto: SLG St. Paulus Gesellschaft

Hochmotiviert: Die Grünen Damen Beate Podemski, Rosemarie Dettweiler und Heidi Krämer (v. li.)

Unterstützung herzlich willkommen

Mit Beginn der Corona-Krise haben sich viele engagierte Menschen aus dem Ehrenamt zurückgezogen, haben sich neu organisiert und standen dann nach der Krise nicht mehr für ihre vormaligen Aufgaben zur Verfügung. Heute formiert sich die Gruppe der Grünen Damen neu und freut sich über jeden, der mitmachen möchte. Auch Männer sind willkommen. Rosemarie Dettweiler: »Wir wollen wieder mehr sein als Einzelkämpfer. Wir möchten wieder eine größere Gemeinschaft engagierter Menschen sein, die sich anderen zuwendet, aber auch untereinander und miteinander aktiv ist.«

Sie wollen sich ehrenamtlich für das Wohl anderer Menschen einsetzen?
Kontakt: Nicole Arndgen · Sekretariat der Geschäftsführung
Tel. 0 23 05 / 2 94 31 02 · E-Mail: n.arndgen@lukas-gesellschaft.de

Anzeige

Die Zukunft ist jetzt!

Hightech in der Zahnarztpraxis

Es ist schon verrückt: Während wir beim Kauf von Handy, TV und Co. stets nach dem Neuesten und Besten streben, begnügen wir uns in Gesundheitsfragen oft mit der Basisversion. Dabei ist das Thema Hightech längst in der Zahnmedizin angekommen. Ob Wurzelbehandlung oder Zahnersatz – moderne Verfahren ermöglichen eine erstklassige Versorgung.

© Foto: goodluz - AdobeStock.com
Icon: Sofer - Shutterstock.com

»Zunächst einmal sind viele Behandlungen durch den Einsatz von Lasern und minimalinvasiven Methoden schmerzfreier geworden«, erklärt Dr. Guido Szostak vom Zahnzentrum Herne. »Oft ist keine oder nur eine geringe Betäubung erforderlich. Auch wird die Wundheilung im Vergleich zu traditionellen chirurgischen Maßnahmen deutlich verkürzt.« Ein weiterer Vorteil ist die Genauigkeit der Diagnosen: Hightech-Tools wie digitale Röntgenbilder, intraorale Kameras und 3D-Bildgebung ermöglichen präzisere Erkenntnisse, was später zu besseren, auf die individuellen Bedürfnisse zugeschnittenen Ergebnissen führt. Gleichzeitig verursacht das digitale Röntgen eine geringere Strahlenbelastung.

Ein anderer nicht unwesentlicher Pluspunkt ist die verbesserte Kommunikation zwischen Zahnarzt und Patient. »Intraorale Kameras und digitale Scans erlauben es uns, in Echtzeit zu zeigen, was im Mund passiert«, so Dr. Guido Szostak. Die Ästhetik profitiert ebenfalls: Dank computergestützter Planung und 3D-Druck können Zahnersatzteile wie Kronen oder Inlays passgenau gefertigt werden, sodass sie natürlicher aussehen und sich besser anfühlen.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Vorteile von Hightech die Behandlung nicht nur angenehmer, sondern auch sicherer und effizienter gestalten. Jetzt ist die Zeit, die Möglichkeiten der modernen Zahnmedizin auszuschöpfen – und sich nicht mit weniger zufrieden zu geben.

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

Stärke Dein Herz!

Herzschwäche erkennen und behandeln

Atemnot beim Treppensteigen, schnelle Erschöpfung bei Spaziergängen … Nicht selten tun Betroffene solche Beschwerden als vorübergehende Müdigkeit oder Alterserscheinungen ab. Das ist allerdings fatal, denn oftmals handelt es sich um eine Herzerkrankung, die unbehandelt mit schwerstwiegenden Auswirkungen weiter fortschreitet. Wird eine Herzschwäche hingegen früh erkannt und behandelt, lässt sich der Krankheitsverlauf bremsen und die Lebensqualität lange erhalten.

© Foto: RFBSIP · stock.acobe.com

Innerhalb der Herzwochen, einer bundesweiten Aufklärungskampagne der Deutschen Herzstiftung im November, findet auch im Rochus-Hospital eine äußerst hilfreiche, kostenfreie Veranstaltung statt. Herzspezialisten und Kardiologen informieren am 27. November Betroffene, Angehörige und Interessierte kompetent und laienverständlich über wichtige Fragestellungen zum Thema Herzinsuffizienz und darüber, wie diese Erkrankung frühzeitig erkannt und effektiv behandelt werden kann.

›Stärke Dein Herz!
Herzschwäche erkennen und behandeln‹
Termin 27.11., 17–18.30 Uhr
St.-Rochus-Hospital

Meinen Kunden wünsche ich frohe Weihnachtsfeiertage und einen guten Start ins neue Jahr.

- Schuhzurichtungen aller Art
- Orthopädische Maßschuhe
- Diabetikerschuhe nach Maß
- Sporteinlagen
- Schuhreparaturen
- Einlagen nach Maß

Orthopädie-Schuhtechnik
Stefan Kowalski
Meisterbetrieb

Münsterstraße 1
44575 Castrop-Rauxel
Tel. 0 23 05 / 22 0 26

Wenn die Kälte nicht nur unter die Haut geht

Sonnenbrand adé! Das heißt aber nicht, dass für unsere Haut die Winterpause ein wahrer Genuss ist. »Gerade im Winter braucht unser größtes Organ besondere Pflege, um das natürliche Gleichgewicht zurück zu bekommen«, empfiehlt die Apothekerkammer Westfalen-Lippe.

Wettereinflüsse wirken sich nicht auf jeden Menschen gleich aus. Aber es gibt einige Erfahrungswerte für den Zusammenhang zwischen Wetter und Krankheiten. So hat ein Hoch normalerweise günstige Einflüsse. Es steigert niedrigen Blutdruck, verringert das Risiko für akute Herzerkrankungen, auch Unfälle werden seltener. Ein Tief hingegen kann Kopfschmerzen oder Schmerzen verursachen und Lungenerkrankungen verschlimmern.

Im Wohnzimmer trockene Heizungsluft, im Garten heftiger Wind und eisiges Wetter … Herbst und Winter sind für die Haut ein echter Stresstest. Bei Kälte produzieren die Talgdrüsen kaum noch Fett. Der Schutzmantel wird dünner, die Haut verliert Feuchtigkeit und trocknet aus. Selbst robuste Haut wird dann häufig trocken. Allerdings unterscheidet sich Hautpflege im Winter von der in wärmeren Jahreszeiten: Tages- und Nachtpflege können getauscht werden. Laut der Apothekerkammer empfiehlt es sich, tagsüber eine fettreichere Nachtcreme mit einer Öl-in-Wasser-Emulsion zu verwenden. Nachts hingegen spendet eine Tagescreme Feuchtigkeit.

Sinnvolle Hautpflegemittel enthalten neben Fett auch Feuchthaltefaktoren, die das Wasser in der gesunden Haut speichern. Cremes für trockene Haut enthalten als Feuchthaltefaktoren oft Harnstoff, Kollagen oder Aloe vera. Zudem bietet sich eine wöchentliche Gesichtsmaske an, denn insbesondere die Gesichtshaut ist der Kälte meist schutzlos ausgeliefert und leidet besonders unter den starken Temperaturschwankungen zwischen drinnen und draußen.

Apropos Temperatur: So angenehm ein heißes Vollbad gerade im Winter ist – es belastet die Haut zusätzlich, indem es ihr Fett entzieht. Dagegen helfen fettende Badezusätze aus der Apotheke, die die Haut vor dem Austrocknen schützen. Nach dem Baden sollte die Haut mit einer ›Öl-in-Wasser‹-Emulsion eingecremt werden. Noch besser ist es für die Haut, wenn man statt eines Bades kurz duscht. Für Duschgel gilt wie für Badezusätze: Je ölhaltiger, desto besser!

Und auch die warme Heizungsluft hat ›bemerkenswerte‹ Auswirkungen: Sie entzieht unserer Haut Feuchtigkeit, macht sie empfindlich und rau. Durch die trockene Wärme transportiert die Haut mehr Feuchtigkeit an die Oberfläche und trocknet aus. Auch in der kalten Luft draußen ist im Winter die Luftfeuchtigkeit sehr gering. Dies begünstigt ebenfalls die Austrocknung. In der Kälte ziehen sich außerdem die Blutgefäße unter der Haut zusammen, um die Wärme im Körperinneren zu bewahren. Somit wird die Blutzufuhr zur Haut gedrosselt. Die Folge: Sie bekommt zu wenig Sauerstoff und Nährstoffe, ihr Stoffwechsel wird auf Sparflamme gesetzt, und sie wirkt blass. Die Haut reagiert sensibler auf Sonnenlicht, Schad- und Reizstoffe dringen leichter ein.

Tipp: Lassen Sie sich in Ihrer Apotheke vor Ort beraten, wie Sie und Ihre Haut optimal durch den Winter kommen.

© Foto: physicsgirl auf Pixabay

Gänsehaut?
Warum bekommen wir, wenn uns die Haare zu Berge stehen, eine Gänsehaut? Nun, die Ursachen dafür liegen in unserer ganz alten Vergangenheit. Vor vielen Jahrtausenden hatten unsere Vorfahren eine viel stärkere Körperbehaarung. Bei kalten Temperaturen sorgte das Aufrichten der Haare von Kopf bis Fuß für ein wärmendes Luftpolster unter der Haut und schützte den Körper so vor dem Auskühlen.

Heute, da unsere Körper weniger ›hairlich‹ sind, ist der Schutzmechanismus nicht mehr so wirkungsvoll, greift aber nach wie vor – auch bei emotionalen Reizen wie Angst und beseelter Freude. Und prompt sieht unsere Haut wieder aus wie die einer Gans, deren Federn ausgerupft wurden. Nomen est Omen! Interessanterweise spricht man in der Schweiz nicht von Gänsehaut, sondern von Hühnerhaut.

Suppen-Alarm!

Linsensuppe, Gulaschsuppe, Kürbissuppe ...

... Kartoffelsuppe, Erbsensuppe: An grauen Herbst- und Wintertagen gibt es nichts Verlockenderes, als Körper und Seele mit einem dampfenden Teller der Lieblingssuppe zu wärmen. Doch wie ist die Suppe eigentlich entstanden? Ist sie wirklich so gesund? Und was zum Teufel war damals mit dem Suppen-Kaspar los?

© Foto: bluebirdprovisions / Pixabay

Ein Blick in die Geschichte

Die Ursprünge der Suppe reichen bis in die Steinzeit zurück. Archäologische Funde legen nahe, dass bereits zwischen 9.000 und 7.000 vor Christus brei-artige Kost in Tongefäßen gekocht wurde. Frühe Suppen waren allerdings eher dickflüssige Zubereitungen, die oft mit Fladenbrot oder Klößen angereichert wurden. Man verzehrte sie mit bloßen Händen, bevor Muschelschalen oder Holzlöffel zum Einsatz kamen. Im antiken Griechenland und im Römischen Reich, aber auch bei den Germanen waren Breie aus Getreideschrot die Grundlage vieler Suppen – sie dürften dem heutigen Porridge nicht unähnlich gewesen sein.

Von der Bauernmahlzeit zur Delikatesse

Suppengerichte litten lange Zeit unter dem Ruf eines Arme-Leute-Essens. Sie dienten als günstige und praktische Nahrungsquelle, was sich besonders während Hungersnöten und Kriegen bezahlt machte: In den Topf kam, was gerade vorhanden war. Allerdings hielt die Suppe bald auch in die gehobeneren Klassen Einzug: Während die ländliche Bevölkerung vor allem einfache Varianten wie Erbsbrei kannte, entwickelten sich in den Städten und an den Residenzen des Adels immer raffiniertere und opulentere Spielarten.

Warum wir mehr Suppe essen sollten

Jahr für Jahr, wenn die Tage kürzer und die Nächte kälter werden, feiert die Suppe ihr Revival: Sie sei nicht nur ausgesprochen lecker, sondern auch gesund, so heißt es. Tatsächlich liefert das Traditionsgericht wertvolle Ballaststoffe, Mineralien und Vitamine – sofern es mit viel Gemüse und magerem Fleisch oder Fisch zubereitet wird. Ein weiterer Pluspunkt ist, dass Suppe den Flüssigkeitshaushalt reguliert. Deshalb ist sie bei Erkältungen so beliebt. Drittens macht sie glücklich, und was glücklich macht, kann nicht verkehrt sein, oder?

›Ich esse keine Suppe! Nein!‹

Was hat es nun aber mit dem berühmt-berüchtigten Suppen-Kaspar auf sich? Eines Tages begann er zu schreien: ›Ich esse keine Suppe! Nein! Ich esse meine Suppe nicht!‹ Warum er die warme Mahlzeit plötzlich verweigerte, ist nicht überliefert. Jedoch dürften sich die meisten von uns daran erinnern, dass es mit ihm kein gutes Ende nahm. Mittlerweile ist das Gedicht aus der Geschichtensammlung des ›Struwwelpeter‹ umstritten und ein trauriges Beispiel für die ›Schwarze Pädagogik‹, die darauf abzielte, vorlaute Kinder mit Gewalt und Angstmacherei zu nötigen. Wir wollen das Thema an dieser Stelle nicht weiter ausführen und uns den Appetit nicht verderben lassen. Stattdessen genießen wir lieber einen Teller Suppe!

© Foto: Wikipedia / gemeinfrei

Der Suppenkaspar nach Heinrich Hoffmann

Supergalaktische Sternensuppe

Kleine Kinder begeistern sich eher für gesundes Essen, wenn sie bei der Zubereitung selbst mithelfen dürfen. Mit unserem supergalaktischen Sternensuppen-Rezept wird die Küche zum Space Shuttle. Perfekt für mutige Astronautinnen und gefürchtete Weltraumpiraten.

Zutaten für 4 Personen
150 g Sternchennudeln
200 g TK-Erbsen
200 g Möhren
100 g Stangensellerie
100 g Lauch
1 TL Butter
500 ml Gemüsebrühe
4 Bockwürstchen
Frische Petersilie
Pfeffer + Salz

© Foto: Roman - stock.adobe.com

Das Gemüse waschen und die dicken Enden abschneiden. Möhren der Länge nach halbieren. Jeweils eine Hälfte mit der flachen Seite auf das Schneidebrett legen und kleine Halbmonde abschneiden. Genauso beim Stangensellerie verfahren. Den Lauch in feine Streifen schneiden. Die Würstchen stückeln. Nun die Butter in einem Topf erhitzen und die Lauchstreifen zwei Minuten bei mittlerer Temperatur andünsten. Dann die Halbmonde von Karotte und Sellerie hinzufügen.

Reichlich heiße Gemüsebrühe vorsichtig über das Gemüse gießen. Astronautenwürstchen dazugeben. Sternennudeln ebenfalls hinzufügen und nach Packungsanweisung maximal zehn Minuten köcheln lassen. Zum Schluss die Erbsen als Planeten dazu schütten und weitere fünf Minuten sanft köcheln lassen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken und mit gehackter Petersilie garnieren. Fertig ist die galaktische Suppe!

Sellerieschaumsüppchen à la Chef

Die Lieblingssuppe unseres Chefs Axel Sieling ist ein wahrer Geheimtipp für Gourmets.

Zutaten für 4 Personen
400 g Knollensellerie
2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
2 EL Butter
100 ml Weißwein (trocken)
500 ml Gemüsebrühe
250 g Sahne
2 Scheiben Toastbrot
Olivenöl zum Rösten
Salz und Pfeffer
30 g kalte Butter
2 EL geschlagene Sahne

© Foto: Kitty: stock.adobe.com

Sellerie, Schalotten und Knoblauch in kleine Würfel schneiden und in einem Topf mit zerlassener Butter andünsten. Mit dem Weißwein und der Brühe ablöschen und alles kurz aufkochen lassen. Die Sahne hinzufügen und alles bei mittlerer Hitze für circa 30 Minuten offen köcheln lassen. Die Suppe anschließend mit dem Pürierstab pürieren und mit Pfeffer und Salz würzen.
Für die Croutons das Toastbrot in Würfel schneiden und diese in der Pfanne mit reichlich Olivenöl goldbraun rösten. Auf einem Küchenkrepp abtropfen lassen und mit Salz würzen.
Kurz vor dem Servieren die Cremesuppe wieder aufkochen und die kalte Butter und die geschlagene Sahne unterrühren. Mit dem Pürierstab nochmals schaumig aufmixen und in tiefe Teller füllen. Mit den Croutons garnieren.

Gesunde Gulaschsuppe

Diese deftige Spezialität schmeckt im Sommer wie im Winter und hat auf den Partys und Familienfeiern unserer Kollegin Pia Tradition. Doch Achtung: Die Mengenangaben sind ›Pi(a) mal Daumen‹.

Zutaten für 4 Personen
400 g Rindergulasch
1 Gemüsezwiebel
4 Knoblauchzehen
4 Kartoffeln
4 Möhren
2 Paprikaschoten
1 Fenchel
800 ml Gemüsebrühe
200 ml Rotwein (trocken)
1 EL Tomatenmark
Rosmarin, Thymian
(am besten frisch)
2 Lorbeerblätter
2 TL scharfes + 2 EL süßes Paprikapulver
0,5 Bund Petersilie, fein gehackt
Salz und Pfeffer
Öl zum Braten

© Foto: dipakpatel_in / Pixabay

Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Kartoffeln, Möhren, Paprika und Fenchel in grobe Stücke schneiden.

Die Fleischwürfel etwa 5 Minuten in Öl anbraten, dann Zwiebel und Knoblauch dazugeben und weitere 5 Minuten mitdünsten. Mit Brühe und Rotwein ablöschen. Das Gemüse und das Tomatenmark dazugeben. Die Gewürze hinzufügen und alles mindestens 1 Stunde, besser 1,5 Stunden mit geschlossenem Deckel auf kleiner Stufe schmoren. Zum Schluss die Petersilie unterrühren und das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Tipp: Wer das Gemüse lieber knackig mag, kann es einfach später in die Suppe geben und dann noch für 20 Minuten mitköcheln lassen. Dazu schmeckt Baguette.

Omas Schlummersuppe

Bei dieser cremig-süßen Köstlichkeit hätte nicht einmal der Suppenkaspar verzichtet. Frische Beeren sorgen für eine Extraportion Vitamine. Schmeckt auch den Großen!

Zutaten für 4 Personen
1 L Vollmilch
250 g Beeren (z. B. Blaubeeren)
8 Scheiben Zwieback
6 EL Mandelstifte
2 Eier
3 EL Vanillepuddingpulver
4 EL Zucker
2 Päckchen Vanillezucker
Salz

© Foto: congerdesign / Pexels

Die Beeren waschen und trocken tupfen. Den Zwieback zerbröseln. Die Mandelstifte in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und auf einem Stück Backpapier abkühlen lassen.
Inzwischen die Eier trennen und das Eigelb mit einem Schluck Milch und dem Puddingpulver klumpenfrei verrühren. Das Eiweiß steif schlagen und kaltstellen. Die restliche Milch mit Zucker, Vanillezucker und einer guten Prise Salz in einem Topf zum Kochen bringen. Etwas von der heißen Vanillemilch abschöpfen und in die Eigelbmischung einrühren, dann diese zurück in den Kochtopf schütten und unter ständigem Rühren aufkochen.
Den kalten Eischnee und die Hälfte der Beeren untermengen. Die Suppe nochmals aufkochen und den Topf vom Herd nehmen. Die Zwiebackbrösel in die Milch rühren. Die Schlummersuppe auf vier Tellern verteilen und mit den restlichen frischen Beeren und den Mandeln garnieren. Tipp: Anstelle von Zwieback lassen sich auch übrig gebliebene Nudeln verwenden.

© Foto: Pixabay

K&B Küchen- und Haustechnik

An neuem Standort – direkt an der B 235 in Henrichenburg – für Sie da!
• Persönliche Beratung
• Aufmaß und Montage kostenlos
• Granit-Arbeitsplatten zu ›Werkpreisen‹
• ›Alles aus einer Hand‹
Kirchplatz 2 · 44581 Castrop-Rauxel · Tel. 0 23 67 / 2 82 13 83
Mobil 0179 / 2 23 70 11 · www.kb-küchen.de

Merk-würdig!

»Jeder, der sich die Fähigkeit erhält, schönes zu erkennen, wird nie alt werden.«
Franz Kafka

Franz Kafka war ein bedeutender deutschsprachiger Schriftsteller zahlreicher Erzählungen und größtenteils albtraumartiger Geschichten (u. a. ›Die Verwandlung‹ 1915) und dreier unvollendeter Romane (u. a. ›Der Prozess‹ 1925), die größtenteils posthum gegen seinen Willen veröffentlicht wurden. Er wurde am 3. Juli 1883 in Prag in Böhmen, Österreich-Ungarn (heute Tschechien) geboren.

Als Teil einer jüdisch-bürgerlichen Kaufmannsfamilie war sein Leben geprägt durch heftige Widersprüche. Als Prager wuchs er zwischen Deutschen und Slawen auf, zwischen Juden und Katholiken, zwischen verschiedenen Kulturen, Sprachen und Traditionen. Fühlte er sich zu Hause und gut aufgehoben? Wohl eher nicht. Zudem strotzte auch die Beziehung zu seinem Vater vor heftigsten Auseinandersetzungen. Unter dem unterkühlten Verhältnis litt Kafka sein Leben lang, als einziger Sohn wurde er von seinem Vater in seinem literarischen Streben nicht ernst genommen. Dieser hielt ihn für schwach und gefühlskalt und wusste das literarische Talent seines Jungen hinten und vorne nicht zu schätzen.

Ein weiteres Problem bildeten diverse Krankheiten, unter denen Franz Kafka zu leiden hatte. Sie waren ein nicht zu unterschätzender Grund dafür, dass er trotz vieler sozialer Kontakte nur wenige enge Freunde hatte. Trotz oder vielleicht sogar wegen dieser belastenden Gefühle von Einsamkeit und Ausgeschlossenheit lebte er sich immer kreativer aus und schuf bemerkenswerte Werke in einem ganz eigenen Stil: ›kafkaesk‹. Surrealistisch, expressionistisch, ironisch – eine Mischung aus reiner Fantasie, Philosophie, Psychologie, Religion, Pädagogik und seiner eigenen Biografie.

© Foto: commons.wikimedia.de

Franz Kafka mit circa 16 Jahren kurz vor der Jahrhundertwende

Ein regelmäßig wiederkehrendes Motiv bei Kafka ist das der Entfremdung. Seine Protagonisten erkennen sich selbst nicht wieder, verwandeln sich, fühlen sich fremd im System ihrer Umwelt oder sind Erzähler, werden aber nicht eingeführt oder beschrieben. So auch in einem seiner bekanntesten Werke: ›Die Verwandlung‹. Hier wacht der Protagonist Gregor Samsa morgens auf und hat über Nacht die Gestalt eines menschengroßen Insekts angenommen. In diesem fremden Körper wird ihm die Alltäglichkeit seines Lebens erst bewusst. Weil er aber nicht in die Normalität zurückkehren kann, wird er schwer krank und stirbt letztlich, was für seine Familie eine Entlastung darstellt.

Auch Franz Kafka hatte keinen langen Weg bis zum Lebensabschied zu gehen. Mit gerade einmal 40 Jahren verstarb er am 3. Juni 1924. Doch uns schenkt er mit seinen Werken und Erkenntnissen nach wie vor wichtige Aspekte des Lebens.

›Vielfältiger als du denkst‹ ...

... unter diesem Motto beteiligte sich das Palliativnetzwerk Herne | Wanne-Eickel | Castrop-Rauxel Mitte Oktober am Welthospiztag, dieses Jahr unter dem Leitspruch ›Hospiz für Vielfalt‹. Gleich auf drei Samstagsmärkten schlugen aktive Netzwerker und Ehrenamtliche ihre Zelte auf.

© Foto: Arne Pöhnert

Der Welthospiztag wurde in Castrop-Rauxel mit Herz gefeiert. (v. li.): Brigitte Honnef (Ehrenamtliche, Hospizdienst Castrop-Rauxel), Dr. Wolfgang Scherbeck (Palliativmediziner i. R.), Vera Kiefer (Ehrenamtliche, Hospizdienst Castrop-Rauxel), Nina Vogel (Koordinatorin Hospizdienst Castrop-Rauxel) und Daniela Pauly (DRK Herne)

In Wanne-Eickel, Herne-Sodingen und Castrop-Rauxel verteilten sie Infomaterial, luden zu Gesprächen oder kleinen Aktivitäten oder drehten am Glücksrad. Die MarktbesucherInnen ließen sich nicht lange bitten und pinselten sich sogar die Finger ein, um mit bunten Abdrücken auf Tafeln ihre Meinung zum Thema Hospiz und Vielfalt zum Ausdruck zu bringen. Das rosa Verbindungsband zwischen den drei Standorten knüpfte Clownin Moonily, die in ihrem kuscheligen Outfit vor Ort direkt für Aufmerksamkeit sorgte. Mit ihren ›Komplimentkärtchen‹ – ›Du bist wunderbar‹ – zauberte die Spaßmacherin ihrem Publikum immer wieder ein strahlendes Lächeln ins Gesicht.

»Auch wenn es viel Vorbereitung war, so hat sich der Samstagmorgen dank der vielen Gespräche sehr gelohnt«, zieht die ehrenamtliche Netzwerk-Vorsitzende und Hospizdienst-Koordinatorin Karin Leutbecher ein Fazit zum Welthospiztag: »Unser Dank geht an alle Netzwerkmitglieder und ZeitschenkerInnen, die uns an diesem schönen Tag so tatkräftig unterstützt haben.«

Seit 15 Jahren steht das fachübergreifende Palliativ-Netzwerk Herne | Wanne-Eickel | Castrop-Rauxel für die aktive, ganzheitliche Betreuung von Menschen mit einer weit fortgeschrittenen Erkrankung und begrenzten Lebenserwartung.

Weitere Infos zu diesem so wertvollen Engagement finden sich unter www.palliativ-netzwerk.de

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

Valentins kreative Welt

Ein Kaleidoskop aus Farben und Formen

Castrop-Rauxel hat eine neue Berühmtheit: Valentin Kinkeldei ist gerade einmal 17 Jahre alt, aber er hat schon viele Fans. Seine bunten Bilder bringen nicht nur den grauen Alltag, sondern auch die Gesichter der Menschen zum Leuchten. Jetzt lädt der junge Künstler mit Down Syndrom zu einer Ausstellung ins Atelier Arto Mondo ein.

Geometrie als Kunstform

»Ich liebe Farben und Formen«, erklärt Valentin, der eine Förderschule in Bochum besucht. Hier entdeckte er früh seine Lust am Malen. Während des Lockdowns in der Corona-Pandemie wurde aus dem intensiven Hobby eine echte Berufung. Zunächst schraffierte er DIN A4-Seiten mit Bleistift. Jedes Bild trägt ein Entstehungsdatum – das ist ihm wichtig. Später ging er zu Buntstiften und Filzstiften über. »Anfangs waren die Darstellungen noch recht figürlich«, berichtet Elke Kinkeldei, die die ersten kreativen Gehversuche ihres talentierten Sohnes in einer dicken Mappe gesammelt hat. »Später fing er an, mit Lineal und Zirkel zu experimentieren und die geometrischen Formen wie Dreiecke, Quadrate oder Kreise mit Farben auszufüllen.« Valentins spezielle Kunstform war geboren.

sein Zimmer zu Hause, stapeln sich in den Regalen oder liegen auf seinem Schreibtisch, um alsbald den letzten Schliff zu erhalten. Viele sehen sich ähnlich, aber keines gleicht dem anderen. Je nach Lust und Laune erblicken ganze Bilder-Zyklen das Licht der Welt. Bei manchen lassen sich noch Motive erahnen – wenn man weiß, wonach man suchen muss. Andere sind rein abstrakt, mit kaleidoskopartigen Mustern und 3-D-Effekten. Wobei Valentin seine ganz eigene Vorstellung von jedem Kunstwerk hat und sich bei der Umsetzung nicht beirren lässt. »Wenn ich ihm vorschlage, es doch mal mit dieser oder jener Farbe zu versuchen, hört er meist nicht auf mich«, lächelt Elke Kinkeldei. »Nein, nein!«, stellt Valentin klar. »Ich will das selbst machen! Es sind meine Bilder – meine Babys!«

© Foto:Stadtmagazin

In knapp vier Jahren hat Valentin an die 1.000 kleine Kunstwerke erschaffen.

»Es sind meine Bilder – meine Babys!«

Mittlerweile hat Valentin seine Stifte gegen Acrylfarben eingetauscht. Anstelle von Papier verwendet er Leinwände – meist im Format 25 x 25 cm. So entstehen täglich bis zu drei kleine Gemälde. Sie schmücken

›Kunst anne Bude‹

Einige dieser ›Babys‹ bereisen inzwischen die weite Welt. Motiviert durch seine Kunstlehrerinnen und -lehrer, schickte Valentin Bilder bei Wettbewerben ein – mit Erfolg. Eines seiner Werke wurde zum Beispiel für den Kalender des Castroper-CunstVereins unter dem Motto ›Menschen im Ruhrgebiet‹ ausgewählt. Es zeigt Valentin mit seinen Eltern und seiner Schwester Johanna. »Dabei bin ich hier der einzige gebürtige Ruhrgebietler«, betont der 17-Jährige. »Die anderen stammen nämlich aus Bayern.« Weitere Exponate wurden bei Brillenphantasien Hagemann in der Altstadt im Schaufenster ausgestellt. Seit einiger Zeit kann man Valentins Bilder auch auf Schwerin betrachten: Als Drucke zieren sie den Zaun von ›Kunst Anne Bude‹, einem zur Galerie umgebauten Kiosk, der von den Schwestern Anne und Christel Trösken betrieben wird.

© Foto: Elke Kinkeldei

Die farbenfrohen Bilder sind auch zu kaufen.

Ein Auto für die große Schwester

Auf Familiengeburtstagen hat es bereits Tradition, dass Valentin dem Geburtstagskind ein selbst gemaltes Bild schenkt und dieses von den Gästen unterschreiben lässt. Er freut sich, wenn er anderen eine Freude machen kann. Außerhalb der Familie Kinkeldei kommen die farbenfrohen Kreationen ebenfalls gut an. »Irgendwann habe ich mir gesagt: Ich könnte sie ja mal verkaufen. Und das habe ich dann auch gemacht.« Heute hängen Valentins Bilder in Castrop-Rauxel, Bayern, Frankreich und Griechenland. Aus den Einnahmen will er ein Auto für seine große Schwester finanzieren. »Damit ich immer ein Taxi habe«, erklärt er mit einem Grinsen. Auf die Frage, wohin er sich fahren lassen möchte, muss er nicht lange überlegen. »London, Paris, New York. Zum Einkaufen – und Ausstellen.«

© Foto: Elke Kinkeldei

Valentin Kinkeldei und Christel Trösken vor der Galerie ›Kunst anne Bude‹

Ausstellung im Atelier Arto Mondo

Aktuell können Valentins Werke erst einmal im Atelier Arto Mondo an der Oberen Münsterstr 2 bestaunt werden. Die Ausstellung wurde am 16. November eröffnet und läuft noch bis zum 29. November. »Ich dachte immer: Andere Kinder malen auch«, sagt Elke Kinkeldei. »Aber wenn so viele Menschen sich an Valentins Kunst erfreuen, muss es was Besonderes sein, das muss man fördern.« Und auch der Rest der Familie hilft kräftig mit, um Valentin zu unterstützen. Schwester Johanna hat für die Ausstellung Plakate und Flyer erstellt. Valentins Oma stickt die schönsten Motive ihres Enkels auf Kissen. Der junge Nachwuchskünstler selbst begegnet dem Trubel um seine Person wie ein Profi. »Natürlich bin ich ein bisschen aufgeregt«, sagt er. »Aber ich freue mich auch. Und jetzt muss ich malen!«

© Foto: Elke Kinkeldei

Ausstellung von Valentin Kinkeldei
16.–29.11. · Atelier Arto Mondo
Weitere Infos:
www.artomondo.net
Instagram: @valentinskreativewelt

© Foto: Elke Kinkeldei

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

Von frischen Fischen und zahmen Ziegen

Wir feiern den Internationalen Zungenbrecher-Tag

© Foto: rajesh - stock.adobe.com

Haben Sie heute schon versucht, ›Blaukraut bleibt Blaukraut‹ zu sagen, ohne sich dabei die Zunge zu verknoten? Natürlich nicht, denn der Tag des Zungenbrechers ist ja schon vorbei. Immer am zweiten Sonntag im November feiern Sprachakrobatinnen und Wortspiel-Fans weltweit den International Tongue Twister Day. Aber was soll's, das heißt ja nicht, dass wir nicht auch weiterhin an anderen Tagen unser Zünglein herausfordern dürfen. Übung macht den Meister, also nichts wie los!

Kampf mit den Alliterationen

Aber was genau ist eigentlich ein Zungenbrecher? Die kniffligen Sätze finden sich in vielen Kulturen und können sogar Muttersprachler ins Schwitzen bringen, besonders wenn sie im Schnelltempo mehrfach hintereinander gesprochen werden. Oft bestehen sie aus ähnlichen Wörtern, die sich nur in wenigen Silben unterscheiden. Die Herausforderung liegt in ihrer speziellen Kombination. Ungewöhnliche Lautfolgen, Alliterationen und sperriger Satzbau sorgen für einen erhöhten Schwierigkeitsgrad, der selbst geübte Zungen zuweilen stolpern lässt.

Workout für die Sprechorgane

Warum tun wir uns das an? Ganz einfach: Zungenbrecher sind ein großer Spaß! Unabhängig von der jeweiligen Sprache steht meist der lustige Klang im Vordergrund. Gleichzeitig sind sie ein großartiges Workout für die Sprechorgane – im wahrsten Sinne. Denn die betreffenden Muskeln werden durch regelmäßiges Training stärker und beweglicher. Bei Kindern können Zungenbrecher spielerisch dazu beitragen, die Aussprache zu verbessern und das Sprachverständnis zu erweitern. Darüber hinaus eignen sie sich hervorragend als ›Gehirnjogging‹, da Aufmerksamkeit und Konzentration gefördert werden. Schauspieler und Sängerinnen nutzen Zungenbrecher, um ihre Stimme vor der Show aufzuwärmen. Und auch in professionellen Workshops kommen sie als Artikulationsübungen zum Einsatz, etwa bei der Sprecherausbildung für Fernseh- oder Radiomoderatoren.

Wo die Zwergschwalben zwitschern

Wie praktisch, dass es Zungenbrecher in unterschiedlichsten Formen und Niveaustufen gibt, von simpel bis fortgeschritten. Die guten alten Klassiker dürften viele von uns noch aus ihrer Kindheit in Erinnerung haben, sei es Fischers Fritz, der frische Fische fischt, oder der Whiskeymixer, der seinen Whiskey mit dem Whiskeymixer mixt. Bestimmt erinnern Sie sich auch noch an die zehn zahmen Ziegen, die zehn Zentner Zucker wahlweise zum Zoo oder zur Zeche Zollern ziehen? Richtig fies wird es, wenn zwischen zwei Zwetschgenzweigen zwei zechenschwarze tschechisch zwitschernde Zwergschwalben sitzen. Solche Sätze sind nicht nur ein Riesenjux, sondern auch ein echter Test für die Zunge und Gymnastik für die grauen Zellen!

Peter Pipers Paprika

Da es sich beim Tongue Twister Day um einen weltweiten Feiertag handelt, dürfen internationale Beispiele natürlich nicht fehlen. Wie wäre es mit dem Mädchen, das Muscheln am Strand verkauft? ›She sells sea shells by the sea shore. The shells she sells are surely sea shells.‹ Falls Sie jedoch kein Sea Food mögen, finden Sie vielleicht Gefallen an Peter Piper und seiner eingelegten Paprika: ›Peter Piper picked a peck of pickled peppers. A peck of pickled peppers Peter Piper picked. If Peter Piper picked a peck of pickled peppers, where's the peck of pickled peppers that Peter Piper picked?‹ Egal in welcher Sprache – üben Sie fleißig und haben Sie Spaß!

Übrigens ...

... ist der Begriff ›Zungenbrecher‹ eine rein metaphorische Bezeichnung. Die Zunge selbst kann nicht brechen wie ein Knochen, da sie aus Muskelgewebe besteht – vor allem nicht bei dem Versuch, einen komplizierten Satz korrekt auszusprechen. Allerdings kann es zu Verletzungen oder Rissen kommen, wenn man sich zum Beispiel beim Essen auf die Zunge beißt. Dagegen ist es in Streitgesprächen manchmal sogar ratsam, genau dies zu tun, um sein Gegenüber nicht vor den Kopf zu stoßen: sich auf die Zunge zu beißen. Womit wir wieder beim Zungenbrecher wären: ›Blaukraut bleibt Blaukraut‹ kann in brachialen Situationen insbesondere für Braut und Bräutigam ein gutes Ablenkungsmanöver sein.

Gleicher Name.
Neuer Standort.
Seit 07.10.2024 in Castrop-Rauxel

Meine kompetente und faire Beratung bleibt.
Philipp Wittig
Mühlenstr. 1 A, Castrop-Rauxel
Castrop
Tel. 02305 9789145

HUK-COBURG
Aus Tradition günstig

Drei ausgesprochene Programm-Highlights

Gitte Haenning, The 12 Tenors und Abba Gold geben sich in Castrop-Rauxel die Ehre

›So schön kann doch kein Mann sein‹, ›Mamma Mia‹, Schlager, Hits, Pop & Rock … Es erwarten uns in der Stadthalle wieder absolute musikalische Hochgenüsse.

© Foto: Carina Jirsch

Musikalisch frisch und lebendig …

… präsentiert **Gitte Haenning** in ihrem aktuellen Programm ihre Lieblingssongs. Aber in feiner, kleiner Besetzung. Schlagzeug, Bass, Gitte – mehr braucht es nicht, um einen Konzertabend lang bestens zu unterhalten. Am 15. Dezember, ist sie in Castrop-Rauxel zu Gast. Ab 19 Uhr steht die fulminante Sängerin mit ihren beiden Musikern auf der Bühne der Stadthalle, und Gitte Haenning hat sichtlich Spaß am Programm. Sie durchstreift ihr enormes Repertoire und gibt 2024 aufregend ihrer Musik, ihren Geschichten und Leidenschaften ein ausdrucksstarkes frisches Gewand – immer mit dem Blick nach vorn und immer Gitte pur! Und schließlich: Auf die Schlager, die alle mitsingen können, muss man nicht verzichten. Höchstens ein wenig warten, denn andere Stücke sind der Haenning zunächst wichtiger. Auch dies macht diesen Konzertabend dann so ganz besonders.

Eindrucksvolles Abba-Revival

Schwedens erfolgreichster Exportschlager Abba feiert dieses Jahr das 50. Jubiläum seines Grand-Prix-Sieges. **Abba Gold – The Concert Show**, Europas erfolgreichste Abba-Tribute-Gruppe, hat nun ebenfalls Grund zum Feiern. Vor 20 Jahren wurde diese grandiose Formation gegründet. Mit der ›Anniversary Tour‹ wird das Jubiläum am 4. Januar 2025 um 20 Uhr in der Stadthalle Castrop-Rauxel, wo das Erfolgs-Ensemble bereits mehrmals gern gesehener Gast war, gefeiert.

Abba Gold ist das eindrucksvolle Revival der Band Abba. Die Show lässt die wundervollen Lieder und Melodien der Superstars aufleben. Es stimmt jedes Detail überein, von den Originalkostümen bis hin zum Bühnendesign und dem schwedischen Akzent der Künstler. Und es fehlt kaum einer der bekannten Hits. ›The Winner Takes It All‹, ›Dancing Queen‹, ›Money, Money, Money‹, ›Mamma Mia‹, ›Super Trouper‹, ›Fernando‹. Und natürlich ›Waterloo‹ – denn damit fing für Abba vor fünf Jahrzehnten eine einmalig erfolgreiche Karriere an.

© Foto: Jan Kocowski

© Foto: Denise Papen

Musikalisches Feuerwerk aus Emotionen und Erinnerungen

The 12 Tenors gelten als eine der erfolgreichsten Gesangsformationen der Welt. Seit genau 15 Jahren begeistern sie in vielen Ländern ihr Publikum mit großen Stimmen, eindrucksvollen Choreographien, witzigem Entertainment und charmanten Moderationen. Nun zelebrieren die Sänger dieses Bühnenjubiläum mit einer Show, die ein Feuerwerk aus Emotionen und Erinnerungen entfacht. Mit seinem treuen Publikum in Castrop-Rauxel, wo es schon mehrfach gastierte und stets frenetisch gefeiert wurde, möchte dieses singende Dutzend am 25. März in der Stadthalle seinen Bühnen-Geburtstag feiern.

Begleitet von einer Live-Band und umrahmt von einer spektakulären Lichtshow zelebrieren die 12 Tenöre die Vielseitigkeit der Musik in all ihren Facetten. Weltberühmte Arien treffen auf Rock- und Pophymnen, eine Allianz von charismatischen Stimmen formiert sich zu einem beeindruckenden Ensemble, und 12 Top-Solisten verschmelzen in ihrer Virtuosität und Leidenschaft zu einer fulminanten Einheit. Spielerisch verbinden sie klassische Traditionen mit modernem Boygroup-Feeling.

Termine

15. Dezember · 19 Uhr: Gitte Haenning

4. Januar · 20 Uhr: Abba Gold – The Concert Show

25. März · 20 Uhr: The 12 Tenors

Karten sind in Castrop-Rauxel im Forum-Ticketshop (Tel. 0 23 05 / 2 22 99) und in der Reiseagentur Ambos-Vestring (Tel. 0 23 05 / 7 63 50) erhältlich sowie in allen bekannten Vorverkaufsstellen und im Internet unter www.kultopolis.com

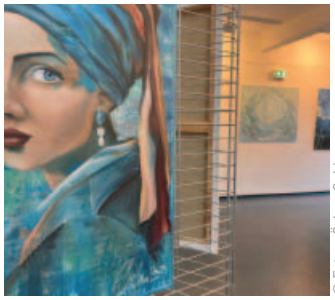
Vielfalt!

Vielfalt ist oft regenbogenbunt. Sie kann aber auch als pinker Flamingo daherkommen, sich in menschlichen Gesichtern zeigen oder ganz abstrakte Formen annehmen. Seit 2008 ist Özlem Sahin in Castrop-Rauxel als freischaffende Künstlerin tätig. In ihrer aktuellen Ausstellung in der Bürgerhaus-Galerie gibt sie Einblicke in ihre vielfältige Welt.

»Seit meinem dritten Lebensjahr widme ich mich voller Freude und Leidenschaft der Malerei«, erzählt die gelernte Gestaltungstechnikerin. »Durch meinen Werdegang am Institut für Ausbildung in bildender Kunst und Kunsttherapie in Bochum konnte ich meine Techniken zur Vollendung bringen.« Die Arbeiten von Özlem Sahin sind sehr unterschiedlich, da sie ihr Gedankengut mit verschiedenen Techniken zum Ausdruck bringt. In den 90er-Jahren entstanden vor allem surrealistische Bilder mit Öl auf Leinwand. »Doch ich bemerkte sehr schnell, dass ich den Wunsch hatte, einfach alles zu malen«, erklärt sie. »Was auch immer mich inspiriert, halte ich mit Farben und Formen auf Leinwand fest. Ich liebe die Freiheit, sodass ich mir bei allem, was ich erschaffe, auch die Freiheit des Malens und meiner Kreativität erhalten möchte.«

Tipp: Ihre Werke können noch bis zum 3. Dezember zu den Öffnungszeiten der Bürgerhaus-Galerie besichtigt werden.

›Vielfalt by Özlem Sahin‹
Ausstellung
Lfd.–03.12. · Bürgerhaus-Galerie



© Fotos: Özlem Sahin

Jubiläumsspecial in der Hanf Legal Galerie

Das jüngste Kind von ›Save the Planet e.V.‹ wird fünf Jahre alt: Im Oktober 2019 wurde die ›Hanf legal Galerie‹ in Habinghorst eröffnet. Seitdem sind hier an der Hugostraße 19 insgesamt 16 themenbezogene Ausstellungen mit Serigrafien, Fotografien, Collagen, Glasobjekte und Malerei veranstaltet worden.

»Die Fotografien von Helmut Orwat haben uns einen Zuschauerrekord beschert«, erinnern sich die Galerie-Betreiber Franz Niewelt und Peter G. Schäfer. »Und die Ausstellung ›Finnische Plastiktüten‹ wurde sogar noch in Bonn, Leverkusen und Essen gezeigt.« Zum fünften Geburtstag des kleinen Showrooms haben die beiden ein buntes Jubiläumsspecial organisiert. Die Künstler Uli Tigges, Rolf Kabzinski, Helmut Orwat, Harry Leyk, Peter Knauf, Klaus Michael Lehmann sowie Kirsten und Peter Schäfer sind mit alten und neuen Arbeiten vertreten. Die Ausstellung kann noch bis zum 21. Dezember besucht werden.

›5 Jahre Hanf Legal Galerie‹
Lfd.– 21.12. · Hanf Legal Galerie
Jubiläumsausstellung
http://www.diaporama-schaefer.de/galerie/

Ihr kompetenter Partner in Häuslicher Kranken- und Altenpflege:
☎ 02305/92133-20
Tagespflege • Pflegedienst • Hauswirtschaft
Essen auf Rädern • Hausnotruf
Diakonie
Häusliche Pflege in guten Händen
Diakoniestation Castrop-Rauxel
Biesenkamp 24
44575 Castrop-Rauxel

Es wird wieder laut!

Benefizkonzert im Brauhaus Rütershoff

Im Mai veranstaltete der Verein ›Chance zum Leben-ALS e. V.‹ das erste Benefizfestival für ALS-Betroffene im Parkbad Süd. Das Open-Air-Event mit Livemusik, Zauberei und Spendenaktionen war ein voller Erfolg – bis in den Abendstunden der Regen einsetzte und zwei Programmpunkte aufgrund des Wetters ausfallen mussten. Diese werden nun am 30. November nachgeholt.

»Wie freuen uns riesig, dass wir dieses Ersatzkonzert für den Verein ›Chance zum Leben-ALS e. V.‹ jetzt im Brauhaus möglich machen können«, sagt Organisatorin Sina Bürger. Sie hofft, damit noch einmal auf die Erkrankung Amyotrophe Lateralsklerose aufmerksam zu machen. Bei aller Ernsthaftigkeit des Themas soll dabei aber auch das Leben gefeiert werden. Die Band Corners&Edges präsentiert mitreißenden Rock und Bluesrock. Die Lokalmatadore von Gun-Fire begeistern mit Coverversionen bekannter Rock- und Metal-Nummern. Beide Gruppen treten zur Unterstützung des Vereins ohne Gage auf. Neben den Konzerten wird es einen Adventstand mit handgemachten Kleinigkeiten und einen Infostand über ALS geben. Natürlich stehen auch wieder Spendendosen bereit. »Kommen Sie vorbei und genießen Sie einen Abend mit diesen zwei tollen Bands«, so Sina Bürger. Der Eintritt zur Veranstaltung ist kostenfrei.

© Foto: Adam Glagla

Die Band Gun-Fire freut sich auf das Benefizfestival.

Konzert
Corners&Edges und Gun-Fire
30.11., 18–22.30 Uhr
Brauhaus Hotel Rütershoff
Eintritt frei
Infos zum Verein:
chancezumleben-als.de

Drei Krimis und ein Menü

Am 14. Dezember wird das altehrwürdige Schloss Bladenhorst zum Schauplatz von Mord und Verbrechen. Die Gäste kommen in den Genuss dreier Krimis im Stile von Agatha Christie.

Die SchauspielerInnen Bogart, Marlene und Kinski schlüpfen in die Rollen von windigen Typen, Mördern, Verbrechern und Wölfen im Schafspelz. Ein scheinbar harmloses Ehepaar, voller Liebe füreinander. Ein Firmenboss, für den nur die Milliardenumsätze zählen. Ein Künstler, der für seine Karriere alles tun würde. Das Ende eines jeden Falls ist verblüffend.

Das Publikum wird dazu eingeladen, nach Herzenslust mitzurätseln. Auf jedem Tisch liegt eine ›Geheimakte‹ für Notizen bereit. Ein witziger Wettstreit entspinnt sich: Welcher Zuschauertisch hat die beste Beobachtungsgabe? Weil sich hungrig nicht gut ermitteln lässt, wird nach jeder Episode einer von insgesamt vier Gängen eines exquisiten Menüs gereicht. Die große Auflösung erfolgt vor dem Dessert.

Tatort Dinner · ›Vorhang auf für Mord‹
14.12., 19 Uhr · Schloss Bladenhorst

Snacken und schnacken

Rauxel klönt beim Punsch zum Jahrsauftakt

Der Stadtteilverein Unser Rauxel e. V. lädt traditionsgemäß dazu ein, das neue Jahr gemeinsam beim ›Punsch zum Jahresauftakt‹ zu begrüßen. Alle Menschen – Groß und Klein –, denen Rauxel am Herzen liegt, sind eingeladen, in winterfester Kleidung am Sonntag, 5. Januar, auf dem Kunoplatz in Rauxel bei heißem Glühwein, Kinderpunsch und den letzten, mitgebrachten Weihnachtsplätzchen das Jahr 2025 zu begrüßen und dabei mit Freunden, lieben Nachbarn und neuen Bekannten zu schnacken und Pläne für das neue Jahr zu schmieden.

© Foto: Unser Rauxel e. V.

Wie beim Neujahrspunsch 2023 soll es auch jetzt wieder höchst lebendig und gemütlich werden.

Termin So. 05.01. ab 17 Uhr
Kunoplatz · Kreuzung Schul-/Lunostraße
Weitere Infos zum Stadtteilverein und dem fröhlichen Punsch finden sich unter
www.unserrauxel.de
www.facebook.com/unserrauxel

Lfd.–29.11. Atelier Arto Mondo
Ausstellung von Valentin Kinkeldei

Lfd.–03.12. Bürgerhaus Galerie
Ausstellung ›Vielfalt by Özlem Sahin

Lfd.–21.12. Hanf Legal Galerie
›5 Jahre Hanf Legal Galerie‹
Jubiläumsausstellung

☺ 20.11., 16 Uhr Stadtbibliothek
›Die Werkstatt der einmaligen Geschenke‹
Theater Die Mimosen: Kinderstück ab 4 Jahren

© Foto: WLT

22.11., 20 Uhr Stadthalle
›As Time goes by‹ · Premiere
Musikalische Zeitreise von und mit Tankred Schleinschock

☺ 23.11., 9–15 Uhr Familien- & Bildungsbüro, Schillerstraße 3
›Advent, Winterzauber und Frau Holle‹
Musikwerkstatt für Eltern und Kinder bis 6 Jahren

23.11., 14–18 Uhr Westheide 63
Heimatkundliche Sammlung · Tag der offenen Tür

23.11., 10–18 Uhr Kirchengemeinde zu den Hl. Schutzengeln
Büchertrödelmarkt

© Foto: SIXX PAXX

23.11., 20 Uhr Stadthalle
›SIXX PAXX - Colors Europa Tour 2024/25‹

☺ 24.11., 15 Uhr Stadthalle
›Der kleine Drache Kokosnuss – Das Musical‹

27.11., 19 Uhr BBZ Dingen
Politisches Kochen mit dem Bürgermeister
Veranstaltung der VHS

28.11., 19 Uhr Stadtbibliothek
Lesung Anja Bilabel: ›Nachtschneeherz‹

Ihr Stadtmagazin liegt bei allen unseren Anzeigenkunden und vielen öffentlichen Stellen für Sie bereit!
☺ = Tipps für Kids und Familien

30.11., 18 Uhr Brauhaus Hotel Rütershoff
›Wir werden laut für A.L.S‹ · Rockkonzert

30.11., 20 Uhr WLT-Studio
›Pension Schöller‹ · Premiere
Komödie

30.11., 20 Uhr Stadthalle Castrop-Rauxel
›The Cat Stevens Tribute Show‹

© Foto: Patrick Snow

01.12., 17–19 Uhr St. Lambertus-Kirche Castrop
›Machet die Herzen weit – Festliches Adventskonzert‹

☺ 03.12., 15–17 Uhr KÖB St. Lambertus Henrichenburg
›Wünsch Dir eine Geschichte‹
Vorleseaktion für Kinder und Erwachsene

☺ 04.12., 16–17 Uhr Stadtbibliothek
›Der Weihnachtstannenmantelbaum‹
Kinderstück des Theaters Kreuz & Quer ab 5 Jahren

07.12., 19 Uhr Stadthalle
›Das Ruhrical‹
Mit großem Weihnachtssingen vor der Show

07.12., 20 Uhr Europahalle
Özcan Cosar: ›Jackpot‹
Kabarett & Comedy

08.12., 11–13 Uhr Bürgerhaus-Galerie
›Freestylepainting‹
Unter dem Namen ›Magiccastelart‹ stellt der Künstler Michael Laßmann seine Bilder aus

08.12., 15 Uhr Stadthalle
›Das Ruhrical‹

© Foto: Das Ruhrical

Mit großem Weihnachtssingen vor der Show

14.12., 19–22.30 Uhr Schloss Bladenhorst
Tatort Dinner: ›Vorhang auf für Mord‹

15.12., 15–17.30 Uhr Agora Kulturzentrum
›Weihnachten auf See‹
Konzert · Shanty-Chor Castrop-Rauxel 2017 e.V .

15.12., 19 Uhr Stadthalle

© Foto: Carmen Lechtenbrink

Gitte Haenning: ›LIVE 2024‹
15.12., 20 Uhr Europahalle

Ingrid Kühne: ›Von Liebe allein wird auch keiner satt!‹

☺ 18.12., 16 Uhr Stadtbibliothek
Weihnachtsbingo für Kinder

21.12., 18.30–23 Uhr Europahalle
Fair Fighting Championship Titlefight Boxen

© Foto: Volker Beushausen

03.01., 20 Uhr Stadthalle
›Pension Schöller‹ · Lustspiel

© Foto: Heiko Britz

04.01., 20 Uhr Stadthalle
›ABBA GOLD - Anniversary Tour‹

12.01., 11 Uhr Bürgerhaus-Galerie
CastroperCunstverein: ›Kohle ist bunt, wir sind es auch!‹
Ausstellung

© Foto: Classico Ballet Napoli

12.01., 16 Uhr Stadthalle
›Nussknacker – Classico Ballet Napoli‹

19.01., 18 Uhr WLT-Studio
›Pension Schöller‹ · Komödie

Wissen · Vorträge · Seminare

27.11., 17 Uhr St.-Rochus-Hospital
›Herzwochen‹ · Infoveranstaltung

05.12., 18 Uhr Bürgerhaus
›Ein Platz an der Sonne – Die Kolonien des Deutschen Kaiserreiches‹
Vortrag der VHS

08.12., 11 Uhr Bürgerhaus
›Francisco de Zurbarán‹
Vortrag der VHS

17.12., 17 Uhr Verbraucherzentrale
›Energetische Sanierung im Überblick‹
Infoveranstaltung in Kooperation mit der VHS

Das nächste Stadtmagazin erscheint am 23. Januar 2025. Redaktionsschluss ist am 10. Januar 2025.

Sudoku

einfach

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

schwierig

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

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

Sudoku einfach
Auflösung aus Ausgabe 158

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

Sudoku schwierig
Auflösung aus Ausgabe 158

Wenn scheinbar zwei dasselbe sagen

Dasselbe sagt der Maler, als im Atelier geschwind
und schamlos das Modell sich zu entkleiden schon beginnt,
wie jener Jüngling, als die Nachbarsfrau, alt und erkrankt,
fürs Mähen ihres Rasens überschwänglich sich bedankt:
»**KEIN AKT!**«

Dasselbe sprach der Jürgen, weil vom Krankenbett aus Liz
per Telefon und Laptop weiterhin den Laden schmiss,
wie Peter vor dem Bildschirm, spitz gefragt von der Jeanette,
ob er nun SIE oder die Glotze geheiratet hätt':
»**SCHON DICH!**«

Dasselbe sagt Ivette, beim Partyspiel vor jener Wahl:
»Mit wem aus der Historie träfst du dich gerne mal?«
wie Karls Gemahlin Gerda, deren Freundin Helga meint,
dass Gerdas neues Kleid ihr nicht gerad' vorteilhaft erscheint:
»**KARL MAHX**«

Aus dem Buch
›Komischer Poet –
Sprachspielschäden aus fünf Dekäden‹
vom Musikkabarettisten
Christian Hirdes
ISBN 978-375836-443-3

Bilden Sie aus folgenden Buchstaben ein Wort:

A	A	M
U	R	K
F	T	R

Auflösung
aus Ausgabe 158:
MUSKETIER

© Foto: Jill Wellington auf Pixabay

Wir wünschen Ihnen allen eine fröhliche Weihnachtszeit und einen guten Rutsch in ein schönes, glückliches neues Jahr!

Weihnachten kann kommen

Entdecken Sie unsere festliche Vielfalt!

Von saftigen **Braten** über köstliche **Backwaren** bis hin zu edlen **Käse- und Fischspezialitäten** – bei uns finden Sie alles für ein gelungenes Festtagsmenü und die perfekten **Geschenke** ebenfalls!

GLOBUS Spießbraten
Vom frischen Schweinehals, am Stück

1 kg
8,90

Theken-Vorbestellservice

1. Einkäufe bequem vorbestellen

Sparen Sie Zeit, indem Sie Ihre GLOBUS Einkäufe vorbestellen: direkt in der Markthalle, telefonisch oder online.

2. GLOBUS Frische in der Markthalle abholen

Zum Wunschtermin wartet Ihre fertig gepackte Bestellung auf Sie: an der Fachmetzgerei, Meisterbäckerei, Fisch- und Käsetheke.

Bitte mindestens drei Werktage im Voraus bestellen.

GLOBUS Castrop-Rauxel
Siemensstr. 10 | 44579 Castrop-Rauxel
www.globus.de

GLOBUS