

# StadtMagazin

Castrop-Rauxel



## Was hopft denn da?

Der Wiedehopf ist Vogel des Jahres 2022



»Das bessere Basketball!«  
Schweriner-Korbball-Club e. V. '67



Die indische Küche  
Schlemmen wie in Bollywood



»Schöne Grüße aus Namibia!«  
Phil Pätzold startet in sein Projekt



## Ihr innovativer Fachpartner in Castrop-Rauxel.

Alles aus einer Hand.

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

**KUNO EICK** GmbH

Sanitär Heizung Klima Solar Mobile Wärme

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



Wohnen  
für alle

## Zuhause zählst nur Du!

Wohnungen fürs Leben:  
leg-wohnen.de

**LEG**



*seit über 25 Jahren in Ickern  
von Menschen – für Menschen*

### Pflegerische Hände GmbH

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

### Öffnungszeiten:

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

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

## Alle Arbeiten rund ums Dach

**DRATH**  
GmbH

Flachdach  
Ziegeldach  
Metaldach  
Fassadenbau  
Reparaturen

*Qualität schafft Vertrauen*

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

0 23 05 / 4 28 10

www.dachdecker-drath.de



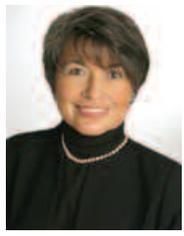


Das Stadtmagazin bei Facebook

# Ein Magazin nur für Sie

*Er wird die Spreu vom Weizen trennen und seinen Weizen in die Scheune bringen. Die Spreu wird er in einem Feuer verbrennen, das nie mehr verlöscht.*  
Matthäus 3,12

Abgehakt! 2021 ist passé. Traurig darum sind wir nicht. Es war nicht leicht, das vergangene Jahr ins Herz zu schließen. Es gab ein paar zu viele schlechte Ereignisse. Doch auch etwas Versöhnliches ist geblieben: die großartige Hilfsbereitschaft nach den Über-



Erika Killing-Overhoff  
Verlagsleitung



Antje Dittrich  
Redaktionsleitung

Wir sind uns sicher alle einig in der Erkenntnis, dass vieles nicht gut gelaufen ist. Das wird noch aufzuarbeiten sein. Jetzt über Vergangenes zu diskutieren, bringt uns nicht weiter. Hoffen wir gemeinsam auf einen Lerneffekt.

Auch wenn Omikron in diesem noch jungen Jahr eine Bedrohung darstellt, stehen wir heute in Bezug auf die Pandemie besser da als in den letzten beiden Jahren.

Und was ist mit den großen welt- und klimapolitischen und wirtschaftlichen Fragen? Da wird unsere neue Regierung viel zu tun haben. Wünschen wird ihr in unser aller Interesse ein gutes Gelingen.

Liebe Stadtmagazinleserin, lieber Stadtmagazinleser, trotz all der nicht störungsfreien Aussichten: Bleiben Sie zuversichtlich, hoffnungsvoll und fröhlich. Sich in Sorgen zu vergraben, hat noch niemandem geholfen.

Wir wünschen Ihnen in jedem Fall ein gesundes, glückliches und gesegnetes 2022 – und verlieren Sie nicht Ihren Humor!

Herzlichst Ihr  
**Correctum-Verlag**  
E. Killing-Overhoff

**Das nächste Stadtmagazin erscheint Mitte März 2022. Redaktionsschluss ist am 24. Februar 2022.**

flutungen im Juli. Die Mitmenschlichkeit, von der wir so oft meinen, dass sie verloren gegangen ist, hat uns gerührt, begeistert und sehr beeindruckt. Hoffen wir, dass auch die versprochenen Staatshilfen nicht in Bürokratie versinken und endlich diejenigen erreichen, die es so hart getroffen hat.

Nun, wir sind in ein neues Jahr gestartet und schleppen den Corona-Ballast noch weiter mit uns herum. Auch in der Pandemie hat sich gezeigt, wie sich die Spreu vom Weizen trennt. Positiv ist, dass viel mehr Weizen vorhanden ist als Spreu. Negativ ist, dass diese Spreu die Aufmerksamkeit auf sich zieht, sich pöbelnd mit verschwurbelten Ideen und den absurdesten Verschwörungstheorien Gehör verschafft. Tragisch ist, dass auch diejenigen, die sich vorbildlich verhalten, diejenigen, die bis zur Erschöpfung im Einsatz sind, unter diesen sogenannten Querdenkern leiden müssen. Auch mal querzudenken ist ja an sich nicht falsch, aber Tatsachen zu ignorieren ebenso wie die anerkannte Wissenschaft, ist schlicht gefährlich dumm. Im Netz kursieren die wildesten Behauptungen, wer sein ›Wissen‹ lediglich daraus rekrutiert, dem fehlt es an Differenzierungsvermögen.

## Impressum

**Correctum Verlag**  
Erika Killing-Overhoff  
Postfach 4008, 58426 Witten,  
Nolsenstraße 27, 58452 Witten  
Tel. 0 23 02 / 58 98 99-0  
Fax 0 23 02 / 58 98 99-9  
E-Mail info@stadtmag.de · www.stadtmag.de

**Herausgeber:** Correctum Verlag  
**Redaktion:** Erika Killing-Overhoff [verantwort.], Antje Dittrich, Pia Lüddecke, Christian Hirdes

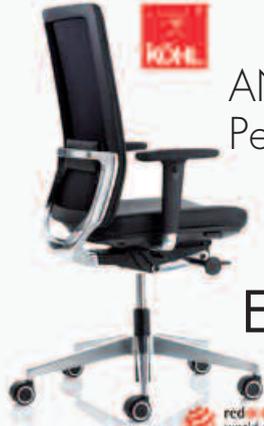
**Anzeigen:**  
Mediaberatung/Vertriebsleitung  
Axel Sieling [verantwort.]  
Tel. 0 23 02 / 80 09 43  
Mobil 01 63 / 5 83 37 32  
E-Mail axelsieling@stadtmag.de  
(gültige Anzeigenpreisliste 2020)



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

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

**Titelbild:**  
Wiedehopf; Pixabay / JacekBen  
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.



ANTEO ALU  
Perfekt sitzen ...

... mit Ihrem  
**Ergonomie-Coach**

# BÜRO FRITZ

## Moderne Bürosysteme

Digital- / Flat- / Kopier- und Drucksysteme • Tinten- • LED-  
Medientechnik • Büromöbel • Bürobezug  
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



8



19

## Inhalt

Schweriner-Korfball-Club e. V. '67  
 »Das bessere Basketball!« . . . . . 6

Tipps aus der Verbraucherzentrale: Lüften . . . . . 8

Energiewende . . . . . 10

Ratgeber Recht: Geplante oder vorweggenommene  
 Erbfolge . . . . . 11

So macht Sparen Spaß! . . . . . 13

Würden Sie heute den Führerschein bestehen? . . . . . 14

Neuer Showroom für SEAT und CUPRA eröffnet . . . . . 15

Kinderrätsel . . . . . 16

Tipps für Kids . . . . . 17

Ausbildung trotz(t) Corona . . . . . 18

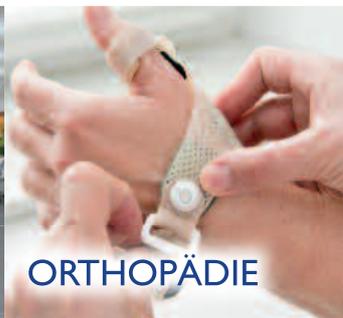
Gesund und fit ins neue Jahr . . . . . 19

»Kuren sind geschenkte Zeit« . . . . . 20

Bautätigkeit hat Hochkonjunktur am EvK . . . . . 21



SANITÄTSHAUS



ORTHOPÄDIE



REHA



Mobil bleiben

**Sanitätshaus  
 Frick**  
 Orthopädie-Technik



Sanitätshaus Alfred Frick e.K.  
 Münsterplatz 8 | 44575 Castrop-Rauxel | Telefon: 02305 92322-0  
 Telefax: 02305 92322-17 | Internet: [www.sanitaetshaus-frick.de](http://www.sanitaetshaus-frick.de)  
 Besuchen Sie uns auf [www.facebook.de](https://www.facebook.de)

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

**☎ 02305 / 9 21 33-20**

Tagespflege • Pflegedienst • Hauswirtschaft • Essen auf Rädern • Hausnotruf



**Diakonie**

Häusliche Pflege in guten Händen

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



**Inhalt**

Wohnen wie im Sternehotel ..... 22  
 Das Leben genießen mit den ›Dritten‹ ..... 24  
 Neue Intensivstation am St. Rochus Hospital  
 eingeweiht ..... 25  
 40 Jahre Flora-Apotheke ..... 26  
 Warum Sie täglich eine Walnuss essen sollten ..... 27

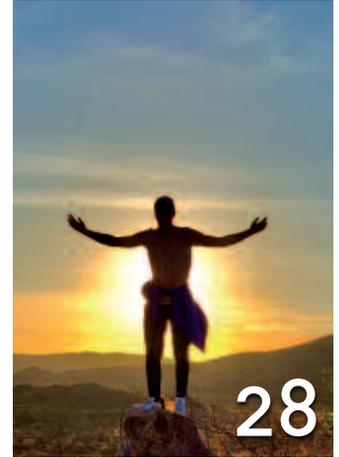
»Schöne Grüße aus Namibia!«  
 Phil Pätzold startet in sein Projekt ..... 28  
 Die Reise der Seele ..... 30  
 Blick zurück ..... 30

Indische Küche: Schlemmen wie in Bollywood..... 31

Buchtipps aus der Redaktion ..... 34  
 Was hopft denn da. .... 35  
 Jule Springwald erzählt ..... 36  
 Heimatpreisträger 2021 ..... 37  
 SGV bietet märchenhafte Wanderungen. .... 38  
 Dies & Das. .... 38  
 Rätselspaß ..... 39



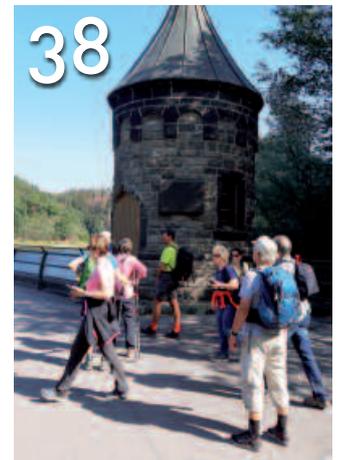
27



28



36



38

*Bestattungen Friedrich*  
 Inhaber: Carsten & Sebastian Laatsch



- » Bestattungen auf allen Friedhöfen
- » Erd-, Feuer-, Seebestattungen
- » Anonymbestattungen
- » Überführungen im In- & Ausland
- » Verstreuung der Asche
- » eigene Trauerhalle
- » eigene Abschiedsräume

Telefon: 02305 . 7 64 63

*Von Mensch zu Mensch - Jederzeit für Sie da!*

Am Markt 8 | 44575 Castrop-Rauxel | [www.friedrich-bestattungen.de](http://www.friedrich-bestattungen.de)

# Schweriner-Korfball-Club e. V. '67

»Das bessere Basketball!«

Fragt man eine beliebige Person danach, einen Mannschaftssport zu nennen, bei dem man mit einem Ball auf Körbe wirft, so wird in den allermeisten Fällen die Antwort eindeutig sein: ›Basketball‹ ist das Spiel, das allerorten bekannt ist. Unbekannter hingegen ist ›Korfball‹, auf das diese Attribute ebenfalls zutreffen, wenngleich sich das Spiel deutlich von seinem themenverwandten Pendant unterscheidet. »Stimmt«, unterbricht Lea Witthaus, Pressesprecherin des Schweriner-Korfball-Clubs, mit sarkastischem Unterton die Frage nach den Gemeinsamkeiten der Sportarten. »Wir spielen mit einem Ball und werfen auf Körbe, wobei diese noch nicht mal ein Brett haben. Das war es aber auch schon mit den Gemeinsamkeiten. Das ist fast immer die erste Frage. Das muss Ihnen nicht peinlich sein. Kein Problem.«



## Eine echte Nationalspielerin

Die 26-Jährige muss es wissen, denn sie ist nicht nur Pressesprecherin ihres Vereins, sondern auch Nationalspielerin, die in dieser Rolle mit der deutschen Nationalmannschaft bereits den dritten Platz der Europameisterschaft belegt hat. »Das ist natürlich ein schöner Erfolg, auf den wir sehr stolz sind«, relativiert Lea Witthaus ihre persönliche Karriere. »Es ist aber auch so, dass die Korfballwelt natürlich nicht so groß ist wie jene anderer Sportarten. Der Weg in die Nationalmannschaft ist daher sicherlich auch etwas weniger lang.« Was sie bei aller Selbstkritik jedoch außer Acht zu lassen scheint ist, dass ein solcher Erfolg gegen Nationalmannschaften wie die der Niederlande, Irland oder Belgien erst einmal errungen werden muss. Hier fristet Korfball, anders als in Deutschland, kein Nischen-Dasein, womit auch das Leistungsniveau alles andere als leicht zu schultern ist. Einen dritten Platz bei einer Europameisterschaft als Mitspielerin in der Nationalmannschaft ist also nicht so einfach zu erringen, wie Lea Witthaus es aus einer gewissen Bescheidenheit heraus darstellt.

## Alles ganz einfach!

Aber wie funktioniert Korfball überhaupt? »Tatsächlich ähnelt das Spielfeld schon jenem, wie man es aus dem Basketball kennt«, beginnt Lea Witthaus enthusiastisch zu erklären. »Allerdings sind die Körbe in das Feld eingerückt, sodass man um sie herumlaufen kann. Wie gesagt haben die Körbe keinerlei Brett und befinden sich noch dazu auf 3,5 m Höhe, was den zielgenauen Wurf natürlich deutlich schwieriger macht. Gespielt wird mit acht Spieler\*innen je Mannschaft, die sich in eine Angriffs- und eine Verteidigungsgruppe aufteilen. Aufteilen deshalb, weil sich die jeweils andere Gruppe in der jeweils anderen Spielfeldhälfte befindet. Die Mittellinie wird von den Spieler\*innen also nicht überquert. Abhängig vom Spielgeschehen verteidigt man daher den eigenen Korb oder versucht, den Ball in die gegnerische Spielfeldhälfte und dort in den Korb zu bringen. Wesentlich ist allerdings, dass es kein klassisches Laufspiel am Ball gibt. Wer den Ball hat, darf sich ausschließlich im sogenannten Sternschritt bewegen, sich also gewissermaßen auf der Stelle dre-

hen, um einen anspielbaren Mitspieler oder Mitspielerin zu finden. Wird der Korb getroffen, so gibt es einen Punkt. Ganz einfach.«

## Von Jung bis Alt

Ganz einfach ... Nun, auf dem Spielfeld mögen all die Regeln, die Lea Witthaus im weiteren Verlauf erläutert, recht logisch und eingängig sein. Sie durch die reine Erzählung zu erfassen, fällt da schon schwerer. Dass diese Vermutung zutreffen muss, das zeigt ein Blick auf die Altersstruktur des Schweriner-Korfball-Club e. V.: Von Jung bis Alt finden sich hier gesellige und regelfeste Korfballspieler\*innen. »Unsere jüngsten Vereinsmitglieder sind erst vier Jahre alt und starten bei uns mit der sogenannten Ballgewöhnung, also kindgerechte Bewegung mit Ball für die Kleinsten«, konkretisiert Lea Witthaus diesen Eindruck. »Im Gegenzug haben wir aber auch Seniorenmannschaften, die nicht weniger viel Spaß in der Halle haben. Was ebenfalls



Lea Witthaus bei der EM 2021



Die erste Mannschaft des Schweriner KC feiert einen wichtigen Saisonsieg mit den Fans.

Erwähnung finden sollte ist die Tatsache, dass Korbballmannschaften gemischt-geschlechtlich sind. Männer und Frauen spielen also gemeinsam in einer Mannschaft, wobei auf den einzelnen Positionen immer Männer gegen Männer und Frauen gegen Frauen antreten. Auch das ist sicherlich ein Aspekt, weshalb das Vereinsleben beim Korbball ein geselliges und für die ganze Familie geeignetes ist. Das sieht man nicht zuletzt bei unseren Vereinsaktivitäten und Feiern abseits des Feldes, an denen oft die ganze Familie teilnimmt. Korbball ist einfach ein sehr integrativer Sport und durch das eher kontaktarme Spiel für eine Mannschaftssportart auch wenig verletzungsgefährlich.«

#### Mit großem Zusammenhalt durch die Pandemie

Die Geselligkeit abseits des Feldes hat selbstverständlich auch beim Schweriner-Korbball-Club durch die Pandemie nicht wenig gelitten, wie Lea Witthaus verdeutlicht: »Wir haben das durch Online-Aktionen abzufedern versucht. Durch den großen Zusammenhalt und die Größe des Vereins ist uns das auch relativ gut gelungen, und wir haben kaum Mitglieder verloren. Castrop-Rauxel ist in Deutschland allerdings auch ein recht großer Standort, was Korbball betrifft. Kleinere Vereine hatten es in den letzten Monaten diesbezüglich deutlich schwerer, was ein Grund mehr ist, möglichst viel für die Popularität unseres Sports zu tun.«

#### Worldgames im kommenden Jahr

Ähnlich viel Bekanntheit wie in den Niederlanden, der Wiege des Korbballs, auch

in Deutschland zu erlangen, bleibt wohl eine Utopie. Dennoch ist es eine süße Utopie, denn dieser Sport verbindet buchstäblich Menschen, wie Lea Witthaus durch ihre Spielerfahrung auch auf internationalem Parkett zu berichten weiß: »Persönlich freue ich mich schon jetzt auf die Teilnahme an den Worldgames 2022 mit der Nationalmannschaft – nicht nur des Turniers wegen. Im Korbball ist es vielmehr so, dass man auch die Spieler\*innen der gegnerischen Mannschaften recht gut kennt und sich freut, ihnen beim nächsten wichtigen Turnier zu begegnen. Man gewinnt hier tatsächlich Freunde und Freundinnen über Ländergrenzen hinweg und verbringt gern auch abseits des Spielfeldes Zeit miteinander. Das ist einfach schön. Es ist eben eine kleine Community.«

**Tipp:** Trainiert wird beim Schweriner-Korbball-Club e. V. '67 an verschiedenen Standorten in Castrop-Rauxel. »Interessierte sind stets willkommen«, fügt Lea Witthaus noch hinzu. »Sagen Sie Ihren Leserinnen und Lesern, dass Korbball das bessere Basketball ist und es sich lohnt, sich das einmal anzuschauen!« Gesagt, getan. Und das aus Überzeugung: Korbball ist das bessere Basketball!

**Schweriner-Korbball-Club e. V. '67**  
www.schwerinerkc.de  
Facebook: @schwerinerkc

**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

Tipp aus der Verbraucherzentrale

# Fenster auf, Fenster zu ...

... Heizung an, Heizung aus – die richtige Balance für ein angenehmes und angemessenes Raumklima zu finden, ist wirklich nicht so einfach. Fakt ist jedoch, dass gescheites Lüften hilft, ein gesundes Wohnklima zu schaffen und Schimmel vorzubeugen.



© Foto: bluebudget auf Pixabay



## fliesen held

**Fliesen · Marmor · Naturstein**

**Verlegung und Verkauf · Seit über 60 Jahren  
Ihr Fachgeschäft am Ort**

Gaswerkstraße 19 · 44575 Castrop-Rauxel  
Tel. (0 23 05) 1 22 32 · Fax (0 23 05) 3 26 29

**Perfekt. Von Neher. Nach Maß.**

Insektenschutzgitter      Lichtschart-Abdeckungen



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

Ein Vier-Personen-Haushalt gibt pro Tag zwischen sechs und zwölf Liter Wasser an die Luft ab. Wird diese Feuchtigkeit nicht regelmäßig rausgelüftet, kann sie Schimmel auslösen – sowohl in Wohnungen mit undichten Fenstern und Dächern als auch in energetisch sanierten Häusern mit Wärmeschutzfenstern. In nicht ausreichend oder gar nicht beheizten Räumen ist die Gefahr besonders groß. Ein weiterer Grund, regelmäßig zu lüften: Beim Atmen wandeln Menschen und Tiere Sauerstoff in Kohlendioxid (CO<sub>2</sub>) um. Riecht die Luft abgestanden, liegt das oft an einer zu hohen Kohlendioxid-Konzentration. Auch Schad- und Geruchsstoffe aus Möbeln und Baumaterialien können ein Grund dafür sein. Die so belastete Raumluft kann Müdigkeit und Konzentrationsprobleme auslösen.

Ein behagliches Wohnklima liegt bei einer Temperatur von 18 bis 22 Grad Celsius und bei einer relativen Luftfeuchte zwischen 40 und 60 Prozent – je nachdem, ob die Bewohner gerade auf dem Sofa sitzen oder Hausarbeit erledigen. Die Luftfeuchtigkeit im Raum lässt sich leicht mit einem Thermo-Hygrometer kontrollieren, das es für wenige Euro im Baumarkt zu kaufen gibt. Auch einige Smart-Home-Lösungen behalten die Luftfeuchtigkeit im Blick. Sinkt diese unter 30 Prozent, entsteht zwar kein Schimmel, aber die trockene Luft kann die Schleimhäute reizen. Ist sie zum Beispiel im Winter regelmäßig höher als 50 Prozent, steigt die Schimmelgefahr.

#### Die wichtigsten Lüftungs-Regeln im Überblick:

1. Je mehr Personen sich im Haushalt befinden und je aktiver sie sind, desto öfter muss täglich gelüftet werden: kurz durch ein



WIR KÖNNEN „NUR“  
**FENSTER & HAUSTÜREN.**

**ABER DAS RICHTIG.**



Rheinstraße 22  
44579 Castrop-Rauxel  
Tel.: 02305 / 963000

**FENSTER-TUEREN-NRW.DE**

oder mehrere weit geöffnete Fenster (Stoßlüften) oder quer durch die Wohnung (Querlüften). Das sorgt schnell für frische Luft. Im Winter bei niedrigen Außentemperaturen oder Wind reichen drei bis fünf Minuten. Wer aus hygienischen Gründen auf frische Luft bedacht ist, sollte mindestens drei bis vier Mal pro Tag die Luft komplett austauschen. Wenn Sie den ganzen Tag abwesend sind, ist es wichtig, zumindest morgens und abends zu lüften.

2. Feuchte Luft sofort nach dem Baden, Duschen und Kochen austauschen. Auch das Schlafzimmer gleich nach dem Aufstehen gut durchlüften. Je höher die Luftfeuchtigkeit, umso größer ist das Schimmelrisiko. Wie niedrig die Luftfeuchtigkeit sein sollte, hängt vom Bauzustand und der Außentemperatur ab: In einem gut gedämmten Gebäude bereitet ein Wert von 60 Prozent für einige Zeit vielleicht keine Probleme, bei schlechter Gebäudedämmung können an kalten Tagen schon über 40 Prozent zu viel sein. Liegt die Luftfeuchtigkeit längere Zeit über 50 Prozent, sollte gelüftet werden. Spätestens aber dann, wenn die Fensterscheiben von innen beschlagen.

3. Kombinieren Sie richtig: je nach Bedarf die richtige Lüftungsweise finden. Manchmal reicht mehrmaliges Öffnen des Fensters nicht aus, um die in Handtüchern, Bettdecken oder Oberflächen von Wänden und Möbeln gespeicherte Feuchtigkeit wieder loszuwerden. Ein gleichmäßiger Luftaustausch nach dem Stoßlüften sorgt dafür, dass diese Feuchtigkeit nach und nach entweicht. Das kann auch eine Lüftungsanlage wie zum Beispiel eine Abluftanlage im Bad übernehmen. Oder Sie kippen die Fenster, bis die Luftfeuchtigkeit dauerhaft unter 50 Prozent gesunken ist. Dabei die Heizung auf kleine Stufe stellen, um die Luft zu erwärmen. So nimmt diese mehr Feuchtigkeit auf und mit nach draußen. Im Schlafzimmer kann nachts ein gekipptes Fenster oder eine Lüftungsanlage für gute Luft sorgen, besonders, wenn mehrere Personen in einem Raum schlafen. Pro Nacht gibt ein Mensch bis zu einem halben Liter Wasser ab. Das ist in etwa so viel wie bei einmal Duschen. Ein weiterer Vorteil: Die CO<sub>2</sub>-Belastung steigt nicht so hoch, dass Kopfschmerzen drohen.

Weitere Infos:  
www.verbraucherzentrale.nrw



© Foto: escapejaja - stock.adobe.com

## Frische Luft – gute Luft

Ein Luftaustausch über Fenster klappt allerdings nur, wenn

- der Grundriss der Wohnung ein Querlüften ermöglicht (z. B. durch zwei gegenüberliegende Fenster)
- das Wetter es zulässt (z. B. durch Temperaturdifferenz oder Wind)
- sich die Lage des Gebäudes dazu eignet (z. B. keine windgeschützte Innenhoflage, kein Erdgeschoss im Innenstadtbereich)

Andernfalls kann eine Lüftungsanlage helfen. Diese sorgt – je nach Bedarf und Einstellung – für einen gleichmäßigen und kontrollierten Luftaustausch. So kann an allen freien Wänden im Raum warme und trockene Luft vorbeiziehen.

Diese Technik kann eine sinnvolle Investition und Unterstützung sein, insbesondere wenn

- die Zeit oder die Gelegenheit zum Lüften fehlt
- die Fenster zum Lärm- oder Einbruchschutz nur selten geöffnet werden können
- Schadstoffe und Pollen von außen aus der Frischluft gefiltert werden sollen
- die Gebäudehülle nach der Erneuerung der Fenster oder der Sanierung des Daches wesentlich luftdichter geworden ist.

Lüftungsanlagen reduzieren Schadstoffe und Feuchtigkeit in der Raumluft, schützen vor Schimmelbefall und können mit einer Wärmerückgewinnung beim Energiesparen helfen. Last but not least sind sie eine wertvolle Hilfe bei der Bekämpfung des Coronavirus.

**KOMM INS TEAM**  
020-EPOS GmbH  
Adresse Castrop Rauxel:  
Erinstrasse 14  
44575 Castrop Rauxel

**BIS ZU 1500€ GESCHENKT? JA, FÜR NEUE MITARBEITER.**

**BEWIRB DICH, SOLANGE ES DIE PRÄMIE GIBT!**

**Als neue(r) Mitarbeiter(in) hast Du die Chance auf eine Prämie von 1500,-Euro.**

**Anbei die neuen EPOSianer die sich im November die Prämie gesichert haben!**

**Jetzt bis du dran!**

**Werde Call Center Agent (m/w/d) Teil-/Vollzeit**  
Wir freuen uns auf Dich  
Schreib uns per WhatsApp Handy: 0173 598 72 78

**Ein Team - ein Ziel - gemeinsamer Erfolg!**  
Deine 020-EPOS GmbH

# Energiewende

## Förderung für private Solarstrom-Anlagen 2021 voll ausgeschöpft

Der Ausbau von Solarenergie gilt als wichtiger Schritt auf dem Weg in eine klimaneutrale Zukunft. Um die Energiewende auch auf lokaler Ebene voranzutreiben und den Beitrag zum Klimaschutz zu erhöhen, unterstützt die Stadtverwaltung Hauseigentümerinnen und Hauseigentümer bei der Anschaffung von Solarstrom-Anlagen auf Wohngebäuden. Im Jahr 2021 wurde das Fördervolumen von insgesamt 50.000 EUR aus dem Energiefonds voll ausgeschöpft.



© Foto: Stadt Castrop-Rauxel

59 Bewilligungsbescheide hat das städtische Immobilienmanagement im Rahmen der Photovoltaik-Förderung ausgestellt. Nur eine Handvoll Anträge musste abgelehnt werden, weil die Förderbedingungen nicht erfüllt wurden. Voraussetzungen zur Auszahlung der Fördergelder sind der Nachweis einer kostenlosen Solarstrom-Beratung durch die Verbraucherzentrale NRW in Castrop-Rauxel zu Beginn der Planung, die Installation der Anlage durch ein Fachunternehmen und ein Rechnungs-

nachweis der beauftragten Fachfirma sowie die Umsetzung im Jahr 2021. Mit Rücksicht auf mögliche coronabedingte Liefer-Engpässe wird das Immobilienmanagement der Stadt Castrop-Rauxel jedoch auch noch im Januar mit Antragsteller\*innen im Austausch bleiben, deren Vorhaben im vergangenen Jahr nicht gänzlich abgeschlossen werden konnten.

Entstanden ist das Förderprojekt aus der Arbeitsgruppe ›Gebäude und Energie‹, ei-

ner von vier Arbeitsgruppen des Beirates für klimagerechte Stadtentwicklung. Um Menschen und Unternehmen bei der Umsetzung einer eigenen Solarstrom-Anlage zu unterstützen und Orientierung zu bieten, gründete sich das ›Netzwerk Photovoltaik‹, in dem Handwerksbetriebe und Solarteure, ein Steuerberatungsbüro und einige ehrenamtliche Akteure sowie die Verbraucherzentrale NRW, die Stadtwerke, der EUV Stadtbetrieb und die Stadtverwaltung ihre Kompetenzen bündeln.

Eine erste Einschätzung, ob das eigene Hausdach geeignet ist, um ein Photovoltaik-System wirtschaftlich zu betreiben, bietet das Solarkataster NRW bzw. das regionale Solarpotenzialkataster des RVR. Des Weiteren können sich Hauseigentümer\*innen bei den Stadtwerken und bei der Verbraucherzentrale zum Thema Photovoltaik und erneuerbare Energien beraten lassen.

### Stadtwerke Castrop-Rauxel

Tel. 0 23 05 / 94 77-11 · [service@swcas.de](mailto:service@swcas.de)  
Energieberatung der Verbraucherzentrale

Tel. 0 23 05 / 6 98 79-05

[castrop-rauxel.energie@verbraucherzentrale.nrw](mailto:castrop-rauxel.energie@verbraucherzentrale.nrw)



## SONNENHAUS KRIEGER

### Photovoltaik – Elektromeisterbetrieb

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

Sonnenhaus Krieger GmbH  
Limbeckstr. 38 · 44894 Bochum · 02 34 / 96 299 651  
[info@sonnenhaus-krieger.de](mailto:info@sonnenhaus-krieger.de) · [www.sonnenhaus-krieger.de](http://www.sonnenhaus-krieger.de)

# Vermögen sichern durch geplante oder vorweggenommene Erbfolge

Ratgeberbeitrag von Rechtsanwältin Dr. Willi Fahnenschmidt

Sie haben sich durch harte Arbeit etwas Vermögen aufgebaut und wollen dies möglichst steuerfrei in die nächste Generation transportieren? Sie haben Sorge, dass Sie Ihre Immobilie im Alter aufgrund anfallender Pflegekosten verkaufen müssen, anstatt diese Ihren Kindern zu vererben? Sie wollen Pflichtteilsansprüche unliebsamer Kinder reduzieren? Dann sollten Sie folgende Hinweise beachten.

## Was ist ›vorweggenommene Erbfolge‹?

›Vorweggenommene Erbfolge‹ sagen die Juristen zu Schenkungen unter Lebenden. Insbesondere gemeint sind damit Schenkungen von Immobilien (oder sonstigen Vermögenswerten) an die eigenen Kinder, die andernfalls nach dem Tod der Eltern ohnehin als Erbe dieses Vermögen erhalten (›Schenken mit warmer Hand‹).

## Welche Vorteile hat die vorweggenommene Erbfolge gegenüber der Erbschaft?

Die Entscheidung, den Kindern bereits zu Lebzeiten Vermögen zu übertragen, hat – neben dem ›guten Gefühl‹ – insbesondere zwei wirtschaftliche Vorteile. Zum einen können Sie sich bei der Übertragung der Immobilie ein Nießbrauch- oder ein Wohnungsrecht vorbehalten. Dies sichert nicht nur die eigene Nutzung Ihrer Immobilie bis zu Ihrem Tod, sondern führt in steuerrechtlicher Hinsicht dazu, dass Sie den Wert des vorbehaltenen Rechtes (Nießbrauch- oder Wohnungsrecht) von der Schenkung abziehen können. Sie schenken also – steuerlich betrachtet – einen geringeren Wert, als er im Erbfall für die Erbschaftssteuer maßgeblich wäre. Jedenfalls dann, wenn aufgrund der Höhe Ihres Vermögens Erbschaftssteuer anfällt, spart Ihr Erbe zu Lebzeiten Beschenkter Steuern; unter bestimmten Umständen zahlt er sogar keine Steuern.

Ein anderer Aspekt ist häufig der Wunsch der Beteiligten, das eigene Vermögen vor dem Zugriff des Staates zu schützen, falls der Schenker später pflegebedürftig werden würde und die eigenen finanziellen Mittel (Rente etc.) nicht mehr ausreichen. Hier ist jedoch eine zehnjährige Frist zu beachten, da das Geschenk bzw. der Beschenkte erst nach Ablauf von zehn Jahren vor einer Inanspruchnahme geschützt ist. Wichtig ist es deshalb, die ›vorweggenommene Erbfolge‹ rechtzeitig zu planen.

Schließlich kann die lebzeitige Planung der Vermögensnachfolge auch verhindern, dass unliebsame Pflichtteilsberechtigzte mehr Vermögen erhalten als unbedingt nötig (et-



Rechtsanwältin Julia Höninger und Rechtsanwalt Dr. Willi Fahnenschmidt im Beurkundungszimmer der Kanzlei am Markt

wa bei Kindern, zu denen kein Kontakt mehr besteht oder mit denen bereits Streit innerhalb der Familie herrscht). Auch hier kann durch rechtzeitige und geschickte vertragliche Gestaltungen der Pflichtteilsanspruch (zumindest) erheblich reduziert werden.

## Was muss ich tun, und wer kann mich beraten?

Jeder Vertrag über Immobilien (bebaute und unbebaute Grundstücke, Eigentumswohnungen, Erbbaurechte etc.) bedarf zu seiner Wirksamkeit der notariellen Beurkundung (§ 311 b BGB). Sollten also Immobilien hier für Sie eine Rolle spielen, so benötigen Sie einen notariellen Vertrag. Gleichzeitig kann ggf. auch die günstige Gestaltung eines Testamentes besprochen werden. Der Notar berät Sie im Vorfeld über die verschiedenen Möglichkeiten und die bestmögliche Gestaltung. Daneben beraten Sie auch qualifizierte Rechtsanwälte und Steuerberater zu Ihrer Vermögensplanung.

## Wann ist der ›richtige Zeitpunkt‹ für die Beratung?

Hier gilt der Grundsatz: Es ist (fast) nie zu früh, aber häufig zu spät. Insbesondere wegen der an verschiedenen Stellen relevan-

ten 10-Jahres-Frist sollten Sie Ihre Planungen – abhängig von der Höhe des Vermögens und der individuellen Situation – durchaus schon im Alter von 50 bis 60 Jahren beginnen. ›Schlimmstenfalls‹ stellen Sie nach der Beratung fest, dass Sie sich vielleicht noch ein paar Jahre Zeit lassen können.

## Fazit

Der Erbschafts- und Schenkungssteuerfreibetrag für Ehegatten beträgt 500.000,- Euro, für Kinder 400.000,- Euro und für entfernt oder nicht verwandte Erben lediglich 20.000,- Euro. Sollte Ihr Vermögen die entsprechenden Freibeträge des (von Ihnen vorgesehenen) Erben überschreiten, so empfiehlt sich in jedem Fall eine rechtzeitige Planung ihrer Vermögensnachfolge. Aber auch aus anderen Gründen (etwa Vermögenssicherung für die nächste Generation vor einem Zugriff des Staates) kann eine rechtzeitige Planung wichtig sein.

**KANZLEI AM MARKT  
HÖNINGER & FAHNENSCHMIDT**  
Rechtsanwälte und Fachanwälte  
Am Markt 24 · 44575 Castrop-Rauxel  
Tel. 0 23 05 / 92 34 80  
www.hf-recht.de



**Ich will  
Freiheit gewinnen!**

**Jetzt  
mitmachen!**

**Gewinnsparen**



**Monatliche Gewinne 2022**

**1 x 100.000 Euro in bar**

**8 x VW ID.3 Elektroauto**

**8 x Extra-Geld für Extra-Wünsche**

**Monatlich 250 Euro über 5 Jahre aus einem Depot bei Union Investment**

Die Teilnahme ist ab 18 Jahren möglich. Die Gewinnwahrscheinlichkeit auf den Höchstgewinn von 100.000 Euro beträgt ca 1:11 Mio. (abhängig von der Anzahl der teilnehmenden Lose). Die Wahrscheinlichkeit auf den Mindestgewinn von 3 Euro beträgt 1:10. Das Verlustrisiko beträgt maximal 20 % je Los (=1 Euro)  
Weitere Informationen bei uns in der Bank oder unter [www.gsv.de](http://www.gsv.de)

# Gewinnsparen bei der Volksbank: So macht Sparen Spaß

Endlich mal ein Sparmodell mit Mehrwert: Alle können nur gewinnen, denn das Gewinnsparen der Dortmunder Volksbank ist eine smarte Kombination aus Gewinnen, Sparen und Helfen – ein echtes ›Win-win-Konzept‹ also. Die Volksbank Castrop-Rauxel und die Volksbank Henrichenburg bieten allen ihren Mitgliedern und Kundinnen und Kunden dieses Sparmodell auf Losbasis an. Mit 5 Euro im Monat sind sie dabei und können Monat für Monat sparen, zudem auf Gewinne hoffen und dabei sogar noch Gutes tun. Neues Jahr, neue Chancen – jetzt ist die beste Zeit, einzusteigen und endlich einmal die guten Vorsätze für 2022 wahr zu machen.

## Spielend Gutes tun

Win-win kann so einfach sein: Mit einem Monatslos nimmt man am Gewinnsparen der Volksbank teil. Der monatliche Lospreis beträgt 5 Euro, zusammengesetzt aus 4 Euro Sparbetrag und 1 Euro Spielbetrag, mit dem die Gewinnsparerin und der Gewinnsparer an den 12 monatlichen Verlosungen sowie automatisch auch an den regelmäßigen Zusatz-



© Foto: Pixabay / GerdAltmann

verlosungen teilnimmt und zugleich Gutes tut. Denn von jedem Euro Spielanteil fließt pro Monat ein Viertel, also 25 Cent über die Volksbank an gemeinnützige, wohltätige und kirchliche Einrichtungen direkt in der Region. So unterstützt das Gewinnsparen Kindergärten, Schulen, Vereine und viele weitere Institutionen und Projekte in unserer Stadt. ›Als Genossenschaft setzen wir auf nachhaltiges Handeln und Verantwortung für die Gemeinschaft‹, so Markus Göke, Niederlassungsleiter der Volksbank Castrop-Rauxel, und Oliver Baron, Niederlassungsleiter der Volksbank Henrichenburg, ›daraus können unsere Gewinnsparer nur gewinnen, denn jeder Einsatz zählt immer zugleich hier vor Ort.«

## Sparen übers Jahr

Jedes Los erzielt im Jahr einen Sparbetrag von 48 Euro, der in der Regel jährlich, und zwar Anfang Dezember zur Auszahlung kommt, sodass man sich auf eine Art von ›Weihnachtsgeld‹ freuen kann. Je mehr Gewinnsparslose, desto höher die Sparsumme. Ein 10er-Lospaket mit lückenlosen Endziffern von 0 bis 9 etwa sichert einen Mindestgewinn von 3 Euro pro Monat zusätzlich zu den Ersparnissen, also jährlich 480 Euro Ersparnes und mindestens 36 Euro Zusatzgewinn. Mit dem einmal gekauften Gewinnsparslos spielt der Sparer übrigens einfach so lange wie gewünscht mit, eine Kündigung ist jederzeit möglich.

## Attraktive Gewinne

Aber auch die weiteren Gewinnchancen sind nicht schlecht, denn mindestens 55 Prozent des Spieleinsatzes im Gewinnsparen werden wiederum als Gewinne ausgeschüttet. Bei Losglück beträgt der Mindestgewinn 3 Euro, dazu gibt es zahlreiche Geld- und Sachpreise zu gewinnen, etwa Autos oder Reisen. Neben den Monatsgewinnen besteht die Chance auf Zusatzgewinne bei halbjährlichen Extraziehungen. In 2022 werden zahlreiche attraktive monatliche Gewinne ausgelost: neben dem Hauptgewinn von einmalig 100.000 Euro in bar auch 8 Mal ein Elektroauto VW ID.3, 8 Mal ›Extrageld für Extrawünsche‹ von 250 Euro monatlich über 5 Jahre hinweg, 55 Mal 5.000 Euro, 3.900 Mal 500 Euro sowie über 3,2 Millionen Euro in Beträgen von je 3 und 10 Euro Gewinn. Zudem gibt es bei den Zusatzziehungen, die im Januar und Juli stattfinden, z. B. einen Bausparvertrag über 250.000 Euro, 30 Mini-Cooper-Elektroautos oder 200 Jeep-E-Bikes zu gewinnen.

## Chancen auf Losglück

Die Gewinnchance auf einen der Geld- und Sachpreisgewinne im Wert von mindestens 50 Euro betrug im Dezember 2021 ca. 1 zu 97. Die Gewinnchance auf einen der Hauptgewinne liegt bei ca. 1 zu 2.750. Beim Höchstgewinn von 100.000 Euro wird es schon schwieriger: Hier beträgt die Gewinnwahrscheinlichkeit ca. 1

zu 11.000.000 (abhängig von der Anzahl der teilnehmenden Lose). Die Wahrscheinlichkeit auf den Mindestgewinn von 3 Euro steht 1 zu 10 bei einem Verlustrisiko von maximal 20 Prozent je Los, also einem Euro. Das Verlustrisiko ist damit auf den Lottereeinsatz beschränkt. Keine schlechten Chancen. Geldpreise werden direkt auf dem Konto des Gewin-

ners gutgeschrieben. Bei Sachpreisen informiert die Dortmunder Volksbank den Gewinner persönlich. Mitmachen ist aber erst ab 18 Jahren erlaubt – wegen der Suchtgefahr beim Glücksspiel.

## Gewinnsparen Plus und mehr

Zusätzlich zum normalen Gewinnsparen gibt es jetzt neu auch noch das ›Gewinnsparen Plus‹, das die Sparanteile mit einem Fonds verbindet, der die Rendite über das Gewinnen hinaus zu erhöhen hilft. Bereits mit zehn Losen lässt sich der Sparanteil aus dem Gewinnsparen mit einem Fondssparplan kombinieren. Wer diese Möglichkeit nutzt, kann neben der Chance auf attraktive Gewinne auch noch von den Zinsvorzügen einer Sparanlage profitieren.

Übrigens ist das Gewinnsparen der Volksbank keine neue Erfindung – es bewährt sich als Sparmodell bereits seit 1952, also in diesem Jahr seit genau 70 Jahren, ein kleines Jubiläum. Und das ist ja das allerbeste Argument für Erfolg überhaupt. Im Vordergrund aber steht bei diesem Erfolgsmodell vor allem der gemeinnützige Mehrwert, den die genossenschaftliche Solidargemeinschaft erzielt: sozusagen mehr noch als Gewinnsparen ein ›Win-win-Sparen‹. Denn was einer alleine nicht schafft, das schaffen viele, so das Credo der Volksbank.

# Check! Test!

## Würden Sie heute den Führerschein bestehen?

Waren das noch Zeiten, damals, als wir uns vom Herrn Fahrlehrer in teils strengem, teils gutmütigem Ton über Vorfahrtsregeln, Verkehrszeichen und das korrekte Verhalten bei Gefahr belehren lassen mussten ...

Heute verschwenden wir kaum noch einen Gedanken an das, was wir vor 15, 20 oder 35 Jahren in der Fahrschule gelernt haben. Was kein Problem ist, solange wir uns automatisch und instinktiv richtig verhalten. Doch gerade hier liegt die Gefahr: Selbst der routinierteste Autofahrer ist nicht vor unvorhergesehenen Situationen gefeit, in denen das Wissen von einst plötzlich wieder relevant werden kann. Was uns in der Redaktion auf die lustige Idee brachte, uns selbst auf den Zahn zu fühlen und die alten Prüfungsfragen noch mal durchzugehen. Über die Ergebnisse wollen



© Foto: markuspiske / Pixabay

wir an dieser Stelle keine unnötigen Worte verlieren. Stattdessen möchten wir Sie zum Selbsttest herausfordern: Wie fit sind Sie wirklich für den Straßenverkehr?

**1) Sie nähern sich auf dem linken von zwei Fahrstreifen einem Fahrzeug, das gerade zum Überholen ausschert. Wie verhalten Sie sich?**

- A Zum Vorausfahrenden ausreichenden Abstand einhalten
- B Den Vorausfahrenden überholen lassen
- C Dichter auffahren, hupen und blinken

**2) Wovor warnt dieses Verkehrszeichen?**

- A Vor alkoholisierten Autofahrern
- B Vor Schleudergefahr bei nasser Fahrbahn
- C Vor Schleudergefahr bei verschmutzter Fahrbahn



© Foto: geralt / Pixabay

**3) Was geschieht, wenn Sie mit wesentlich zu niedrigem Reifenluftdruck fahren?**

- A Der Reifenverschleiß nimmt ab.
- B Die Fahrstabilität nimmt ab.
- C Die Reifen erhitzen sich übermäßig.

**4) Was gilt in dem Bereich von 15 m vor und hinter diesem Verkehrszeichen? Ich darf**

- A parken
- B ein- oder aussteigende Fahrgäste nicht behindern
- C halten



© Foto: CopyrightFreePictures / Pixabay

**5) Mit welchem Verhalten von Radfahrern müssen Sie rechnen? Radfahrer benutzen**

- A Radwege auf der falschen Seite
- B keine Beleuchtung bei Dunkelheit
- C Einbahnstraßen in beide Richtungen

**6) Sie haben Ihr zugelassenes Fahrzeug verkauft. Der Käufer hat bezahlt. Was müssen Sie tun?**

- A Dem Käufer die Fahrzeugpapiere (Fahrzeugschein und Fahrzeugbrief oder Betriebserlaubnis) gegen Empfangsbestätigung aushändigen
- B Namen und Anschrift des Käufers unverzüglich der Zulassungsstelle mitteilen
- C Die Prüfplakette vom amtlichen Kennzeichen entfernen

**7) Was müssen Sie beim Beladen eines einachsigen Anhängers beachten?**

- Die zulässige**
- A Achslast
  - B Gesamtmasse
  - C Stützlast

- 7) A+B+C
- 6) B
- 5) A+B+C
- 4) B+C
- 3) C
- 2) C
- 1) A+B

Richtige Antworten

**SEAT  
Ready  
To Go**



**SEAT Leon Sportstourer**

Mit bis zu **5.845 €**

**Preisvorteil<sup>1</sup> für sofort verfügbare Tageszulassungen.**

**Musik in meinen Ohren.**



**Leon**

**Autohaus Habinghorst  
Inhaber Wolfgang Uselding**

Rheinstr. 3, 44579 Castrop-Rauxel,  
Telefon +49 2305 9734611, <https://habinghorst.seat.de>

<sup>1</sup> Preisvorteil bei Erwerb eines sofort verfügbaren SEAT Leon Sportstourer gegenüber der UVP der SEAT Deutschland GmbH. Die Höhe des Preisnachlasses bestimmt sich nach Modell und Ausstattung. Der Verkaufspreis wird allein von uns festgesetzt. Das Angebot gilt für Neufahrzeuge und Tageszulassungen, nicht für Gebrauch- und Vorführwagen. Nur bis zum 31.01.2022. Nur solange der Vorrat reicht und nur für Privat- und SmallFleet-Business-Kunden. Abbildung zeigt Sonderausstattung.

# Kaffee inklusive!

## Neuer Showroom für SEAT und CUPRA eröffnet

Viel Licht fällt durch die hohen Glasfassaden. Der Schein der hohen Deckenlampen spiegelt sich auf glänzenden Motorhauben. Elemente aus Holz und Kupfer bilden einen warmen Kontrast zur modernen Industrie-Optik. Und, ach, ist das dort drüben etwa eine Café-Lounge?

»Wir nennen unseren Aufenthaltsbereich ›Central Island‹, weil er genau in der Mitte zwischen den beiden Ausstellungsteilen liegt«, erklärt Thomas Uselding, Verkaufsleiter im Autohaus Habinghorst. »Hier können Sie verweilen und selbstverständlich auch einen Kaffee oder ein Kaltgetränk genießen.« Drei Millionen Euro hat der Familienbetrieb in den neuen Showroom sowie in die Vergrößerung der äußeren Parkflächen investiert. Im Dezember wurde das architektonische Schmuckstück nach fünfjähriger Bauzeit, die sich auch aufgrund eines Rechtsstreites in die Länge gezogen hatte, endlich fertiggestellt. Auf 1.000 Quadratmetern Präsentationsfläche werden 24 Neuwagen der Marke SEAT und der Sub-Marke CUPRA vorgestellt. »Die spezielle Glasarchitektur und das schicke Mobiliar gehören bei SEAT zum neuen Corporate Design«, verrät Thomas Uselding. »Wir freuen uns, das Konzept als Pilothändler umzusetzen.«



Thomas Uselding

Bereits 2018 wurde auf dem 16.000 Quadratmeter großen Areal im Gewerbegebiet Habinghorst die neue SKODA-Halle eröffnet. Ergänzt wird das Angebot des Autohauses durch gepflegte Gebrauchtwagen und EU-Fahrzeuge sämtlicher Hersteller sowie einen Werkstattbetrieb und ein Karosseriebauzentrum. Im neuen Showroom findet sich zwischen den aktuellen Pkw-Modellen von SEAT und CUPRA auch der SEAT MÓ 125, der erste vollelektrische Roller des spanischen Automobilkonzerns, mit dem man nach Herstellerangaben sogar günstiger als mit dem ÖPNV unterwegs ist. Die leicht ab-



© Foto: Autohaus Habinghorst

nehmbare Batterie auf Rollen kann an jeder herkömmlichen Haushaltssteckdose angeschlossen und auch zum Laden von anderen Geräten benutzt werden. Mit einer Reichweite von 137 Kilometern ist der sportliche, bis zu 95 km/h schnell eScooter perfekt für Pendler oder Wochenendtrips.



Tässchen Kaffee gefällig?

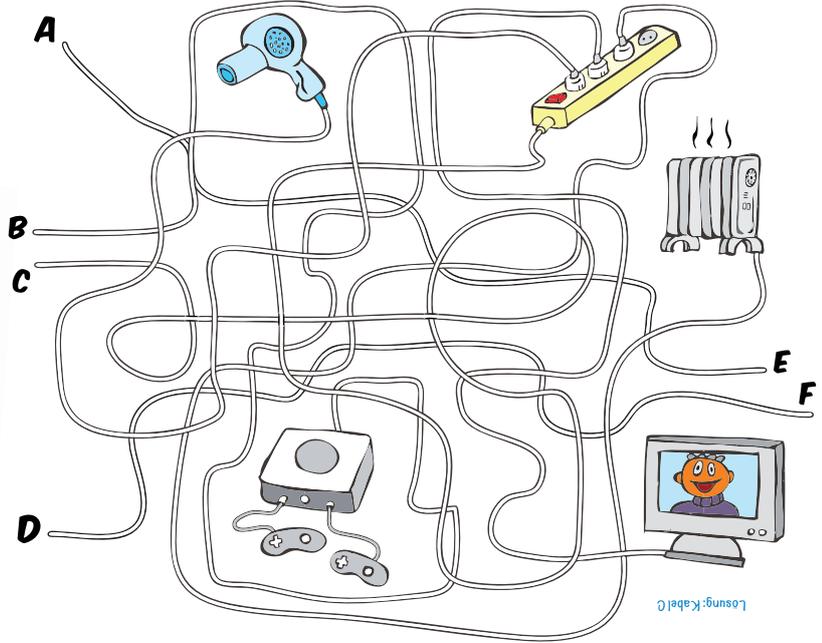
»Elektrifizierung ist ein großes Zukunftsthema, das wir weiter voranbringen werden«, so Thomas Uselding und spielt damit auch auf die Photovoltaikanlage auf dem Dach des Neubaus an, die sowohl das Gebäude als auch die Schnellladesäule für Elektrofahrzeuge vor der Tür mit grüner Energie bespeist. Weitere öffentliche Stromtankstellen sollen folgen. »Eine große Eröffnungsfeier war wegen der Pandemie leider noch nicht möglich«, bedauert er. »Aber wir laden Sie herzlich ein, uns während der Geschäftszeiten zu besuchen – Kaffee oder Kaltgetränke inklusive!«

**Autohaus Habinghorst**  
 Rheinstraße 3 · 44579 Castrop-Rauxel  
 Tel. 0 23 05 / 97 34 60  
[www.autohaus-habinghorst.de](http://www.autohaus-habinghorst.de)



SEAT MÓ 125

© Foto: SEAT



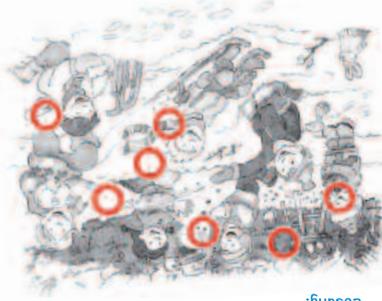
### Stromspar-Wirrwarr

Jonas möchte gerne die Steckdosenleiste ausschalten. Klar! Das spart ja Energie und ist sicherer, weil kein Brand ausbrechen kann. Aber erstmal muss er dem richtigen Kabel folgen. Hilfst du ihm?

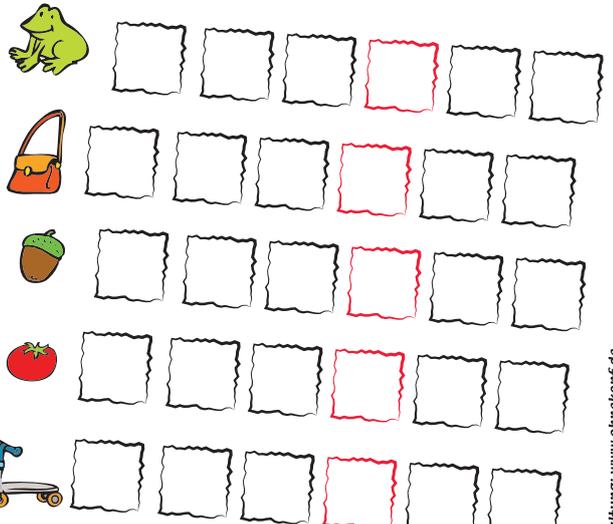


### Fehlersuche

Ein tolles Winterspaß-Bild! Leider haben sich unten 7 Fehler eingeschlichen. Findest du sie alle?



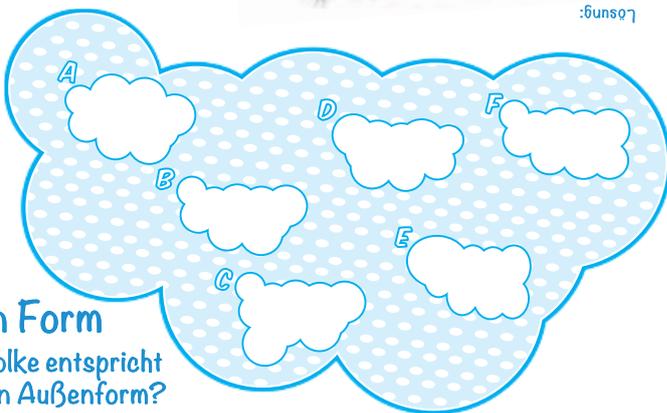
Lösung:



Lösung: Sohal

### Wortsuche

Wie lautet das Lösungswort?



### Form in Form

Welche Wolke entspricht der großen Außenform?



Lösung: Wolke B



© Foto: Pixabay/delo

## Japanische Kalligraphie (Schriftkunst)

Lust auf ein individuelles Kunstwerk? Ihr müsst keine Schreibmeister\*innen sein, um ein japanisches Schriftzeichen auf Papier zu bringen und ihm persönlichen Ausdruck zu verleihen. Es reicht, zum VHS-Kurs unter Leitung von Petra Leßmann etwas Zeitungspapier und eine Schürze zum Schutz der Kleidung vor Tuscheflecken mitzubringen. Dann kann es auch schon losgehen ...

Nach einer kurzen Einführung in die Welt der Kanji (japanische Schriftzeichen) und den Umgang mit Pinsel und Tusche beginnen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit praktischen Übungen. Es erfordert etwas Gewöhnung, die neuen Schreibwerkzeuge zu beherrschen. Außerdem müssen die Striche in einer bestimmten Reihenfolge und Richtung auf das Papier übertragen werden. Wer dies einige Zeit auf Zeitungspapier geübt hat, kann sein persönliches Zeichen auf japanisches Reispapier schreiben und ein kleines Kunstwerk mit persönlichem Ausdruck erstellen.

**Japanische Kalligraphie (Schriftkunst)**  
05.03. · 10–13 Uhr · Bürgerhaus  
Kurs der VHS Castrop-Rauxel

## Ein Comic klärt auf

Was haben der Erfinder der Cornflakes, die Leiche einer dänischen Königin, Außerirdische und Dornröschen mit weiblicher Sexualität zu tun? Liv Strömquists Comic klärt auf, entdeckt und hinterfragt unseren Umgang mit dem, »was als weibliches Geschlechtsorgan bezeichnet wird« quer durch die Epochen und Kulturen. Dabei geht es ihr nicht nur um Vulva und Klitoris, Moral und Tabus, sondern auch um Hexen, Rassismus und Tamponwerbung. Frech, feministisch und fantasievoll ent-



zieht sich die Künstlerin allen Schubladen. Das nicht nur sehr informativ, sondern extrem lustig.

Liv Strömquist, geboren 1978 in Lund, Schweden, ist eine der einflussreichsten feministischen Comiczeichnerinnen. Die studierte Politikwissenschaftlerin zeichnet regelmäßig für unterschiedliche schwedische Magazine und Zeitungen. Ihre Buchveröffentlichungen befassen sich mit sozialen Fragen mit einer Bandbreite an Referenzen von Popkulturen bis zur Bibel.

»Der Ursprung der Welt«  
Theater für Jugendliche ab 14 Jahren  
13.02. · 18 Uhr · WLT-Studio  
[www.westfaelisches-landestheater.de](http://www.westfaelisches-landestheater.de)

## Der Dschungel erwacht

Seit über hundert Jahren fasziniert die Geschichte vom Findelkind Mogli ganze Generationen. In dem Wolfsrudel um Oberhaupt Akela, dem herzenguten Bären



© Foto: Theater Liberi

ren Balu und dem weisen Panther Baghira hat Mogli eine neue Familie gefunden, die ihn die Gesetze des Dschungels lehrt. Große Abenteuer stehen bevor, denn Mogli trifft nicht nur auf eine wilde Affenbande, sondern auch auf ulkige Geier, die geheimnisvolle Schlange Kaa und den gefährlichen Tiger Shir Khan. Mogli beginnt sich zu fragen, wo er eigentlich hingehört. Als ihm dann noch das Mädchen mit der roten Blume begegnet, steht seine Welt endgültig auf dem Kopf ...

Mit Herz, Humor und Temperament setzt das Theater Liberi den zeitlosen Bestseller von Rudyard Kipling über das mutige Findelkind und den Dschungelbuch-Liebling Balu neu in Szene. Ein beeindruckendes Bühnenbild, farbenfrohe Kostüme und rasanten Musical-Hits hauchen dem Dschungel Leben ein. Hier wird einiges geboten: eine groovende Affenbande, Shir Khan als König des Rock 'n' Roll und ein funkiges Finale.

Für die Veranstaltung gilt ein Hygiene-Schutz-Konzept, das stetig an aktuelle Verordnungen angepasst wird. Zusätzlich gibt es eine Geld-zurück-Garantie, sollte die Veranstaltung aufgrund von Covid-19 wider Erwarten abgesagt werden müssen.

»Dschungelbuch – das Musical«  
Kindermusical ab vier Jahren  
26.02. · 15 Uhr · Stadthalle Castrop-Rauxel  
[www.theater-liberi.de](http://www.theater-liberi.de)

### Die **Einschulung** 2022 kann kommen!

~ Riesen Auswahl verschiedener Hersteller.  
~ kompetente Beratung & Informationen rund um Sicherheit und rückengerechtes Tragen.

**Wir freuen uns Sie & die zukünftigen "i-Männchen" in unseren Räumlichkeiten begrüßen zu dürfen.**

Step by Step

DER DIE DAS

Scout

ergobag

Münsterstr. 1a - 44575 Castrop-Rauxel  
Tel: 02305/24242 [schreibwarenlach@t-online.de](mailto:schreibwarenlach@t-online.de)

# Ausbildung trotz(t) Corona

»Der Nachwuchs ist unsere Zukunft!«

Seit zwei Jahren macht uns die weltweite Pandemie nun schon zu schaffen. Weitergehen muss das Leben trotzdem irgendwie. Auch im neuen Jahr 2022 werden wieder Millionen Schülerinnen und Schüler in Deutschland auf der Suche nach einem Ausbildungsplatz sein. Dies gestaltet sich umso schwieriger, da viele Betriebe ihr Angebot zurückfahren mussten. Nicht so der Verpackungshersteller THIMM in Castrop-Rauxel. »Wir tun alles, um die Ausbildung junger Menschen auch in Krisenzeiten aufrechtzuhalten«, versprechen Ausbildungsleiter Detlev Komossa und Ausbilderin Carina Hosse. »Der Nachwuchs ist unsere Zukunft – trotz Pandemie!«

## Werden immer gebraucht: Packmitteltechnolog\*innen und Industriemechaniker\*innen

1972 wurde der Standort im Gewerbegebiet Merklinde in Betrieb genommen. Rund 600.000 Quadratmeter Wellpappe werden hier täglich zu maßgeschneiderten Kartons, Schachteln und Displays verarbeitet. Daran hat sich durch die Pandemie nichts geändert – im Gegenteil: Verpackungen werden immer und überall gebraucht. Heutzutage läuft vieles im Werk automatisch ab. Ohne Manpower kommt der europaweit vertretene Familienbetrieb mit Hauptsitz im niedersächsischen Northeim dann aber doch nicht aus: An den Maschinen sorgen speziell qualifizierte Fachkräfte wie Packmitteltechnolog\*innen oder Industriemechaniker\*innen für einen reibungslosen Betrieb. »Als Packmitteltechnolog\*in arbeitet man direkt an der Maschine, rüstet und kontrolliert sie«, erklärt Detlev Komossa diesen eher unbekannteren, aber spannenden Beruf. »Die Industriemechaniker\*innen sind dagegen für Wartung, Instandhaltung und Reparatur zuständig.« Ins kalte Wasser geworfen wird bei Ausbildungsbeginn natürlich keiner. Gestartet wird mit der Onboardingphase, einer Einführungsphase, in der die Azubis das Unternehmen und die Ansprechpartner\*innen kennenlernen.

## Sicherer Arbeitsplatz mit guten Übernahmemechancen

Sicherlich hat sich der Arbeits- und Ausbildungsalltag durch Corona auch bei THIMM



Ausbildungsleiter in Castrop-Rauxel:  
Detlev Komossa



Auszubildende bei THIMM starten in eine zukunftsorientierte Branche.

verändert. »Wir müssen uns an die Allgemeinsituation anpassen«, so Detlev Komossa. »Wir ermöglichen weitestgehend einen normalen Ausbildungsablauf. Anders als beispielsweise der stationäre Einzelhandel ist bzw. war THIMM als Industrieunternehmen nicht von Lockdown-Schließungen betroffen.« Nach bestandener Abschlussprüfung locken Festverträge mit guten Aufstiegschancen – selbst in Krisenzeiten. Warum das Unternehmen dennoch einige freie Ausbildungsplätze zu besetzen hat? »Messen zur beruflichen Orientierung fallen momentan leider weg, ebenso die Schulbesuche durch unsere Ausbildungsbotschafter\*innen«, bedauert Carina Hosse. »Wir müssen andere Wege beschreiten, um geeignete Kandidaten ausfindig zu machen, junge Leute anzusprechen und auf unsere Ausbildungsberufe aufmerksam zu machen, zum Beispiel über Instagram: Unsere Azubis verschiedener Standorte geben hier Einblicke in die Ausbildung.«

**Tipp:** Der Artikel hat Ihr Interesse geweckt? Bewerben Sie sich schnell bei THIMM. Ab dem 1. August 2022 stehen wieder insge-

samt sechs Lehrstellen in den Berufen Packmitteltechnolog\*in und Industriemechaniker\*in am Standort in Castrop-Rauxel zur Verfügung. Ein vorheriges Schnupperpraktikum ist nach Abstimmung unkompliziert möglich.



Da steckt 'was drin: THIMM produziert innovative und nachhaltige Verpackungen. Die Verpackung für den Fahrradversand schützt die Räder und lässt sich vollständig recyceln.

Weitere Infos:  
[www.entdecke-deine-zukunft.de](http://www.entdecke-deine-zukunft.de)  
Instagram: [thimm\\_ausbildung](https://www.instagram.com/thimm_ausbildung)  
[www.thimm.de](http://www.thimm.de)

# Gesund und fit ins neue Jahr

## Flink und flott trotz Homeoffice

Eines vorweg: Ich mag das Home-Office! Sich nicht zweimal täglich durch den Stau zu quälen, den ersten Artikel vielleicht noch im Jogger zu schreiben, all dies ist bequem und spart Zeit und Nerven.

### So kam es, dass ich mich kaum noch bewegte ...

Nach anderthalb Jahren am Heim-PC machen sich bei mir aber auch die negativen Effekte bemerkbar: Nein, der kantige Küchenstuhl ist auf Dauer kein geeigneter Arbeitsplatz. Zu meinen schreibetischbedingten Nackenschmerzen gesellte sich eine zunehmende Erschöpfung, da ich besonders an Regentagen lieber zu Hause blieb. Unsere Trainingshalle hatte geschlossen, im Fitnessstudio fühlte ich mich bei steigenden Inzidenzen nicht wohl. So kam es, dass ich mich plötzlich kaum noch bewegte, obwohl ich rein rechnerisch mehr Zeit für Fitness gehabt hätte.

### Viele sitzen 8,5 Stunden pro Tag

Es ist beruhigend, aber auch ein wenig erschreckend, dass es nicht nur mir so zu gehen scheint: Nach dem DKV-Report 2021 verbringen wir Deutschen werktags im Schnitt 8,5 Stunden sitzend – eine Stunde mehr als noch 2018. Im selben Atemzug wird darauf hingewiesen, dass Bewegungsmangel als zentraler Risikofaktor für vielerlei Beschwerden gilt, von schlichtem Stress über Verspannungen und Verschleißerscheinungen der Wirbelsäule bis hin zu Herzkreislaufproblemen. Sprich: Wenn wir nicht aufpassen, macht uns nicht nur Corona krank, sondern auch das Homeoffice. Und jetzt? Lesen Sie unsere – selbst erprobten! – Bewegungstipps.

### Tipp 1: Raus an die frische Luft

Ob Sie joggen, walken, zu Fuß zum übernächsten Supermarkt marschieren oder den Hund der Nachbarn ausführen, ist fast egal. Und auch wer die empfohlenen 10.000 Schritte pro Tag nicht gleich erreicht, braucht sich nicht zu grämen. Es geht darum, sich aufzuraffen, den Körper nach der Arbeit durchzulockern und außerhalb der eigenen vier Wände den Kopf frei zu kriegen. Alles ist besser als nichts – steigern kann man sich dann immer noch!

### Tipp 2: Online Workout

Wenn es draußen schon dunkel ist und der Regen gegen die Fenster klatscht, macht eine Runde durch den Park wirklich nur begrenzt Sinn. Zum Glück gibt es heutzutage viele Fitnessangebote im Internet, von Aerobic bis Yoga. Und auch manche Vereine und Fitnessstudios bieten ihre Kurse inzwischen online an. Wichtig: Planen Sie solche oder andere Bewegungseinheiten fest in Ihren Tagesablauf ein – so wie Sie früher den Weg zur Arbeit einplanen mussten.

### Tipp 3: Bewegte Mittagspause

Sitzt man ununterbrochen, sind die Knochen abends eingerostet. Eine aktive Pause kann dem entgegenwirken. Diese muss nicht viel Zeit kosten. Ein paar Übungen auf der Gymnastikmatte oder mit der Faszienrolle sind eine Wohltat für die Rückenmuskulatur und bringen den Kreislauf in Schwung. So fördern Sie auch die Konzentration! Ein Trick im Kampf mit Ihrem inneren Schweinehund ist, sich eine klitzekleine Belohnung einzuplanen, sobald Sie Ihre Bewegungseinheit erfolgreich absolviert haben. Das kann zum Beispiel eine Tasse wohlschmeckender Tee, Kakao oder ein leckerer Kaffee im Anschluss an die Fahrradrunde sein. Sicherlich fallen Ihnen aber selbst auch noch weitere kleine Belohnungen für Ihre Disziplin ein.

© Foto: 5132824 / Pixabay



**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

## »Kuren sind geschenkte Zeit«

Immer unter Strom, zwischen Familie und Beruf jonglieren, vielleicht sogar ein krankes Kind oder ein Elternteil pflegen ... Wenn der Alltag zur Belastung wird, leidet oft auch die Gesundheit. Eine Kur kann helfen, leere Batterien aufzutanken. »Was viele nicht wissen: Entsprechende Angebote gibt es nicht nur für Mütter, sondern auch für Kinder, Väter und pflegende Angehörige«, sagen Elisabeth Kister und Barbara Murawski vom Caritasverband.

Elisabeth Kister (li.) und Barbara Murawski



**Jeden Montag\*  
AKTIV 60plus**

4 Std. Schwimmbadaufenthalt  
bei Eintritt zwischen 9 bis 10 Uhr  
inkl. kleines Frühstück\*\*

\*nicht an Feiertagen  
\*\*1 belegtes Brötchen  
& 1 Kaffee  
Angebot gilt ab 60 J.

**Eintritt:  
6€**

**Wananas**

**Erlebnisbad & Sauna**  
Montag bis Sonntag u. Feiertag: 9.00 - 20.00 Uhr  
**Sportbad**  
Samstag: 9.00 - 16.45 Uhr  
Sonntag: 9.00 - 20.00 Uhr  
**Frühschwimmen**  
Montag bis Samstag: 6.30 - 8.00 Uhr

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

Aus vielen Gesprächen kennen sie die typischen Warnsignale: Schlafstörungen, Allergien, Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, Herz-Kreislauf-Beschwerden, Erschöpfung bis zum Burnout. »Falls Sie sich hier wiedererkennen, ist Erholung dringend angesagt!« Eine Kurmaßnahme ist jedoch kein Urlaub. Die Gäste werden – in der Regel für 21 Tage – in einer Klinik einquartiert. Dort erhalten sie eine auf ihre Bedürfnisse abgestimmte medizinische, therapeutische und psychosoziale Behandlung. Die Zielorte reichen von der Nordsee und Ostsee bis ins Allgäu. Voraussetzung für eine Bewilligung durch die Krankenkasse ist ein ärztliches Attest.

»Es kann aber sinnvoll sein, sich schon vor dem Arztbesuch von uns beraten zu lassen«, so Barbara Murawski. »Gemeinsam können wir schauen: Was wünschen Sie sich? Was ist notwendig? Welches Formblatt muss dafür ausgefüllt werden?« »Ähnlich wie bei den Eltern-Kind-Kuren besteht auch bei Angehörigen-Kuren die Möglichkeit, die Maßnahme mit der pflegebedürftigen Person anzutreten«, erklärt Elisabeth Kisters. »Alternativ kann der Betroffene in einer Kurzzeitpflegeeinrichtung untergebracht werden. Und sogar nach dem Ende der Pflegesituation ist es noch möglich, eine Kur im Sinne der Vorsorge oder als Reha zu beantragen.«

Je eher sich Betroffene melden, desto besser. Anträge werden nun mal nicht von heute auf morgen bewilligt. Während ihres Aufenthalts sollten sich Kurgäste nicht zu viel zumuten, sagen die Expertinnen. »Kuren sind geschenkte Zeit. Gestresste Menschen neigen dazu, sich den eigenen Kurplan viel zu voll zu stopfen. Dabei sollten sie erst mal runterkommen. Wir raten: Genießen Sie den Freiraum, nehmen Sie das Geschenk an!«

# Bautätigkeit hat Hochkonjunktur am EvK

Akutstation der Psychiatrie eröffnet – Umbau Zentrale Notaufnahme läuft – GesundheitsCampus 2022 komplett fertiggestellt



© Foto: Cedric Wald

Gebaut wird immer – Gerhard Glock, Verwaltungsdirektor des Evangelischen Krankenhauses Castrop-Rauxel, kann diese Aussage auf jeden Fall unterschreiben. Ob im Haus oder nebenan auf dem GesundheitsCampus, es mangelt zurzeit nicht an großen Projekten, die eine echte Investition in die Zukunft der Gesundheitsversorgung an der Grutholzallee darstellen.

Größtes Projekt, das innerhalb des EvK umgesetzt und im zurückliegenden Jahr in Betrieb genommen wurde, war die Akutstation der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik. Dafür wurde auf den früheren OP-Bereich des EvK ein Erweiterungsbau aufgesetzt, der nun auf 900 Quadratmetern Platz für 16 Betten bietet. Besonderer Clou ist ein eigener Außenbereich, der nur von der Station aus zugänglich ist. »Gerade für unsere Patienten, die sich in einer akuten Ausnahmesituation befinden, ist eine beruhigende Atmosphäre wichtig. Licht und räumliche Weite üben hier eine unterstützende Wirkung auf die seelische Gesundheit aus«, sagt Oberärztin Ulrike Stratmann-Friedrich, ärztliche Leiterin der Akutstation.

Nachdem das 7-Millionen-Euro-Projekt jetzt abgeschlossen ist, gibt es schon wieder die nächste Baustelle im EvK: Die Zentrale Notaufnahme (ZNA), ein Dreh- und Angelpunkt im Krankenhauseschehen, wird aufwendig umgebaut. Das Gleiche gilt für die Station 10, wo Patient\*innen mit psychosomatischen Erkrankungen versorgt werden. Beide Projekte werden voraussichtlich im Laufe 2022 fertiggestellt.



© Foto: Andrea Wocher

Fröhliche Stimmung bei der offiziellen Eröffnung der hochmodernen Zentralküche

Schon von weitem sichtbar sind die Bauaktivitäten an der Grutholzallee auf dem GesundheitsCampus. Insgesamt vier Gebäude umfasst der Komplex, der hier seit 2020 entsteht. Investor für das 50-Millionen-Projekt ist die Confirmus GmbH. In Betrieb sind bereits das Seniorenheim der protea care und die sechszügige Kindertagesstätte des Evangelischen Kirchenkreises Herne/Castrop-Rauxel.

Im Dezember hat nun auch die neue Zentralküche der Ev. Krankenhausgemeinschaft Herne | Castrop-Rauxel ihren Betrieb aufgenommen. Täglich werden hier unter der Regie von Rebional, einem Gastronomen für Gemeinschaftsverpflegung, rund 6.000 Essen mit hohem Bio-Anteil frisch zubereitet. Die Ausstattung der hochmodernen Zentralküche umfasst u. a. Elemente wie z. B. eine Bratstraße, die beinahe vollautomatisch bis zu 110 Kilogramm Fleisch pro Stunde braten kann. Die Mahlzeiten werden durch die neu gegründete Transportgesellschaft der Ev. Krankenhausgemeinschaft, die ZLG gGmbH, anschließend an die verschiedenen Standorte ausgeliefert.



© Foto: Volker Beushausen

Blick in die neue Akutstation der Klinik für Psychiatrie

Im Obergeschoss des Gebäudes ist darüber hinaus ein Seminarzentrum für das EvK Castrop-Rauxel entstanden. Dort findet u. a. der Unterricht für den ab 1. April 2022 startenden Ausbildungskurs für zukünftige Pflegefachfrauen und -männer statt.

Den Schlussakkord auf dem Gesundheitscampus bildet die neue Zentralapotheke der Ev. Krankenhausgemeinschaft, Fertigstellung 2022. Sie ersetzt die noch bestehenden Apotheken am EvK Herne und EvK Witten sowie alle Außenlager bis auf Notfalldepots. Von hier aus werden dann jährlich rund 70.000 stationäre Patienten mit Medikamenten versorgt.



## Evangelisches Krankenhaus Castrop-Rauxel

Grutholzallee 21  
44577 Castrop-Rauxel

02305.102-0



EvK Castrop-Rauxel

# Wohnen wie im Sterne-Hotel

## »Wir wollen besonders sein«

Im Februar wird das neue Protea-Seniorenzentrum auf dem Gesundheitscampus am Grutholz eröffnen. Wer der ›großen Schwester‹ in Herne-Baukau einen Besuch abstattet, erhält schon jetzt einen guten Eindruck, was uns erwartet: Die einladende Lobby mit Rezeption und gemütlicher Sitzecke samt Kamin erinnert eher an ein Hotel als an ein Seniorenheim. In der modern eingerichteten Bar lädt ein großer Flachbildschirm mit Sky-Empfang zum Fußballgucken ein. Auf den Wohnbereichen entführen uns Fototapeten mit historischen Motiven aus dem Stadtarchiv auf eine Reise in die Vergangenheit. Und natürlich gibt es freies WLAN im ganzen Haus.

## »Wir sind der Ort, an dem Sie Ihren Lebensabend wie im Urlaub verbringen können«

»Wir erfüllen alle Anforderungen einer Pflegeeinrichtung und bieten gleichzeitig die Annehmlichkeiten eines Sterne-Hotels«, sagt Geschäftsleiter Bernd Kaffanke. »Wer zu uns kommt, soll unter gar keinen Umständen das Gefühl haben, dass er sich in einer Pflegeeinrichtung befindet. Ganz im Gegenteil. Wir sind der Ort, an dem Sie Ihren Lebensabend wie im Urlaub verbringen können. Zusätzlich verfügen wir über das Know-how, mit alters- oder krankheitsbedingten Problemen umzugehen.« »Wir wollen besonders sein, unseren Bewohnerinnen und Bewohnern besonders viel Herz und Gastlichkeit bieten«, ergänzt Mike Meermann, der an der Grutholzallee die Einrichtungsleitung übernehmen wird. »Dazu zählen für uns eine gehobene Ausstattung und Mitarbeiter mit ausgeprägter Empathie. Beides bieten wir an.«

## Entstehung eines Gesundheitscampus

Das Protea-Seniorenzentrum am Grutholz ist bereits die vierte Einrichtung ihrer Art – insgesamt sollen im Umkreis zwölf Häuser mit rund 1.000 Plätzen entstehen. Der Neubau befindet sich in direkter Nachbarschaft zum Ev. Krankenhaus und verfügt über 107 barrierefreie Einzelzimmer. 27 Plätze stehen für die Kurzzeitpflege zur Verfügung, etwa nach einem Krankenhausaufenthalt oder bei Verhinderung der pflegenden Angehörigen. Darüber hinaus ziehen die Johanniter mit ihrer Hausnotrufzentrale und einer Tagespflege ins Gebäude ein. Gleich nebenan entstehen eine Apotheke und eine Großküche der Catering-Firma ›rebional‹, die den Standort mit frischen, regionalen, teils biologischen Speisen versorgen wird. Eine KITA ist bereits in Betrieb. So soll sich das Ensemble zum Gesundheitscampus formen.



Eine gemütliche Bar wie in Herne wird es auch in Castrop-Rauxel geben.

## Energieneutrales Klimasystem

Dem Gesundheitsgedanken wird bei Protea schon in der Bauphase Rechnung getragen: Alle Häuser besitzen ein durchgängiges, energieneutrales Klimasystem und nehmen damit unter deutschen Seniorenzentren eine Vorreiterrolle ein. »Wir kühlen bzw. wärmen nicht die Luft, sondern das Gebäude«, erklärt Bernd Kaffanke. »In sämtlichen Decken befinden sich mit Wasser gefüllte Plastikschlangen, die ähnlich wie eine Fußbodenheizung funktionieren. So erreichen wir in unseren Innenräumen eine konstante Temperatur von 22 bis 23 Grad, ohne dass die Luft wie bei einer Klimaanlage aufgewirbelt wird. Denn dies würde der Verbreitung von Viren Vorschub leisten, was für ältere Menschen genauso gefährlich wie Hitze ist.« Bei Bedarf kann die Temperatur in jedem Zimmer separat reguliert werden. Aber frisst ein solches System nicht unendlich viel Strom? Mitnichten. »Der Betrieb erfolgt über eine Luftwärmepumpe, welche durch eine Photovoltaikanlage auf dem Dach mit Sonnenenergie gespeist wird. So vermeiden wir nicht nur CO<sub>2</sub>-Emissionen, auch unsere Stromkosten werden von rund 4.000 Euro monatlich auf Null gesenkt.«

## Hier ›riecht‹ es ja gar nicht!

Ein anderes, nicht ganz so ›duftes‹ Thema, über das nichtsdestotrotz gesprochen werden muss, ergibt sich aus den Gerüchen, die dort, wo viele Menschen zusammenkommen, nun mal auftreten. Wobei – wer in der Protea-Einrichtung in Herne einmal vorsichtig schnuppert, dürfte positiv überrascht sein. Hier ›riecht‹ es ja gar nicht! »Das liegt daran, dass wir in allen Ecken unserer t-förmigen Gebäude Funktionsräume mit Fäkalienspülen untergebracht haben«, erläutert der Geschäftsleiter. »Dort werden die Nachtöpfe geleert. Andere Pflegeheime haben oft nur ein oder zwei solcher Räume, mit der Folge, dass die Mitarbeitenden die Behälter



V. re.: Einrichtungsleiter Mike Meermann, Geschäftsleiter Bernd Kaffanke und Pflegedienstleiterin Heike Schulte



Gehobene Ausstattung mit historischen Hinguckern

quer durch die Aufenthalts- und Essbereiche tragen müssen. Stellen Sie sich das mal in einem Restaurant vor – oder lieber nicht! Unsere Räumlichkeiten verfügen zudem über Unterdrucksysteme, sodass keine Luft nach draußen gelangt. Der Effekt: die Vermeidung unangenehmer Gerüche und kürzere Arbeitswege.«



Der Neubau im Dezember 2021

### »Wir müssen neue Wege gehen, als Arbeitgeber ein attraktives Gesamtpaket bieten«

Solche und viele andere Annehmlichkeiten kommen nicht nur den Bewohnerinnen und Bewohnern, sondern auch den Pflegekräften zugute. »Wir streben Nachhaltigkeit an – in Sachen Umwelt genauso wie bei unseren Mitarbeitenden«, sagt Mike Meermann. »Die Findung von engagierten Fachkräften ist in Zeiten wie diesen schwierig genug. Wir müssen neue Wege gehen, als Arbeitgeber ein attraktives Gesamtpaket bieten.« Der zukünftige Einrichtungsleiter ist selbst ausgebildeter Pfleger und weiß, worauf es im Tagesgeschäft ankommt. »Damit die Beschäftigten gute Arbeit leisten können, müssen die Rahmenbedingungen stimmen. Dazu gehören eine durchdachte Raumplanung und hochwertige Hilfsmittel.« Insgesamt 120 Personen sollen in der Einrichtung an der Grutholzallee Beschäftigung finden, von der Pflege und Sozialbetreuung über Haustechnik und Hauswirtschaft bis zur Reinigung. In allen Bereichen wird noch Verstärkung gesucht. Überdies hält Protea Ausschau nach weiteren Kooperationspartnern (z. B. Arztpraxen, Therapieeinrichtungen, Fußpflege, Kitas, Schulen, Vereine).

### »Man fühlt sich wie zu Hause«

»Die menschliche Ebene, das herzliche Miteinander ist uns extrem wichtig«, so Mike Meermann. »Wir schauen bei Bewerbungen zuerst, ob das Herz am rechten Fleck ist, echte Empathie

und Interesse am Gegenüber vorhanden sind.« Wahrscheinlich ist es auch diese Philosophie, die das Wohnen bei Protea – neben dem äußeren Komfort – zu etwas Besonderem macht. »Wenn man hier hereinkommt, fühlt man sich eben nicht wie im Heim oder Krankenhaus – man fühlt sich wohl und geborgen, wie zu Hause«, fügt Heike Schulte hinzu. Sie ist seit einem Jahr im Unternehmen und wird an der Grutholzallee als Pflegedienstleitung für die Pflegequalität zuständig sein.



Luftaufnahme aus dem Dezember 2021

### Nachhaltig, zukunftsorientiert und gar nicht so teuer

»Bei uns stehen die Menschen an erster Stelle, nicht die Zahlen«, verspricht auch Bernd Kaffanke. »Daher ist unser Haus auch kein ›Nobelbunker!‹ Unsere Plätze kosten nicht mehr als die anderer Anbieter. Möglich wird dies, da wir Bauträger und Betreiber in einem sind. Unsere Bauträgerschaft ist allerdings nicht gewinnorientiert, sondern allein das Mittel zu dem Zweck, die Basis für eine nachhaltige, zukunftsorientierte Pflegeeinrichtung zu schaffen – weshalb wir die Baufirma nach der Errichtung der geplanten zwölf Häuser auch wieder auflösen werden. Zufriedene Menschen wird es an unseren Standorten dagegen hoffentlich noch viele Jahre und Jahrzehnte geben.«

Die Baustelle im Februar 2021



### Protea wohnen am Grutholz & Kurzzeitpflegezentrum Castrop-Rauxel

Grutholzallee 57 · 44577 Castrop-Rauxel · Tel. 01 60 / 5 51 18 94  
 wohnen-am-grutholz@protea.care  
 www.protea.care/protea-wohnen-am-grutholz  
 Auch bei Facebook und Instagram

# Herausnehmbarer Zahnersatz?

## Das Leben genießen mit den ›Dritten‹

Irgendwann im Alter ist es meist soweit: ›Dritte Zähne‹ werden benötigt. Hat ein Mensch so viele seiner natürlichen Zähne verloren, dass diese nicht mehr durch Implantate ersetzt werden können, kommen Prothesen zum Einsatz.

**Willkommen in einem Haus voller Möglichkeiten.**



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

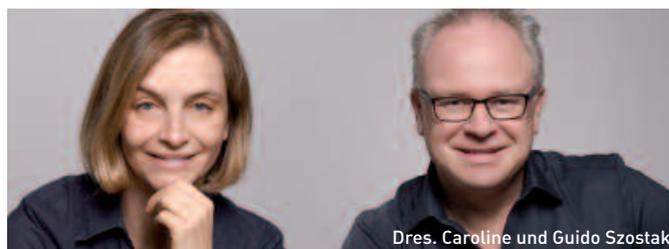
### Zu unserem Angebot gehören:

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

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

Ansprechpartnerin:  
Anja Schmalz (Leitung)

Wir freuen uns Sie kennenzulernen.



Drs. Caroline und Guido Szostak

»Hochwertiger, herausnehmbarer Zahnersatz ist in solchen Fällen eine gute Alternative«, sagt Dr. Guido Szostak vom Zahnzentrum Herne. »Dazu zählen Teilprothesen, die an noch vorhandenen Restzähnen mit sogenannten Geschieben oder Teleskopkronen befestigt werden und dadurch einen sicheren Sitz haben.« Fehlen alle Zähne, erhält der Patient eine Totalprothese, auch Vollprothese genannt. Ergänzende Titanimplantate geben ein sicheres Gefühl und stabilisieren die Prothesen optimal beim Kauen.

»Bei jeglicher Art von Versorgung legen wir Wert auf eine perfekte Passung und ein natürliches Aussehen«, verspricht Dr. Guido Szostak. »Deshalb lassen wir Prothesen und Kronen nur von qualifizierten Zahntechnikern und mit besten Materialien herstellen. Die Garantie beträgt dann bis zu fünf Jahre. Lassen Sie sich von uns beraten, wenn Sie Ihr Leben wieder mit sicher sitzendem Zahnersatz genießen wollen!«

Neben der professionellen Versorgung seiner Patientinnen und Patienten liegt dem Mediziner auch das Thema Hygiene am Herzen – nicht nur, aber natürlich auch und ganz besonders in Zeiten von Corona. Um Viren und Bakterien keine Chance zu geben, gehört das kontaktlose Einchecken in der Praxis zum Standardprozedere. Zudem sind in sämtlichen Behandlungsräumen Luftfilter angebracht.

SANITÄTSHAUS  
ORTHOPÄDIETECHNIK  
REHATECHNIK

**GESUNDHEITSHAUS WITZLER**

www.gesundheitshaus-witzler.de  
Tel. 02305 - 89 02 63

„100% Leistungsfähig“

**Damit Sie Ihr Bestes geben können.**

**Hugostraße 8a      44579 Castrop-Rauxel**

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



© CAMLOG

**Zahnzentrum Herne  
Gemeinschaftspraxis  
Drs. Caroline & Guido Szostak**  
Castroper Straße 387 · 44627 Herne  
Tel. 0 23 23 / 39 30 0  
www.zahnzentrum-herne.com

# Optimierte Intensivversorgung

## Neue Intensivstation am St. Rochus Hospital eingeweiht

Am St. Rochus Hospital ist Mitte Dezember eine komplett neu eingerichtete Intensivstation mit zehn Einzelbetten in Betrieb genommen worden. Mit der räumlichen Verlagerung wurde ein separater Zugangsweg von der Notaufnahme und eine bessere Anbindung an den OP-Bereich geschaffen. Die Zimmer sind konzeptionell für eine optimale Versorgung der Patient\*innen ausgelegt und ermöglichen das komplette Angebot intensiv-medizinischer Therapien.



© Foto: Gerhard P. Müller

(V. li.): Die Oberärzte Stephan Wiciok und Boris Pfannkuchen sowie die Chefärzte Dr. Martin Bauer und Dr. Christian Szymanski und der Leiter der Intensivpflege Bastian Heidelbach

### Ärztliche Betreuung rund um die Uhr

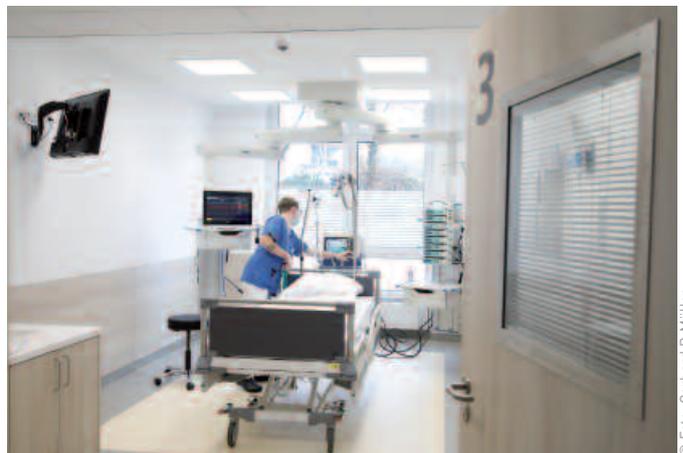
»Die Patient\*innen profitieren von der etablierten, täglich gelebten interdisziplinären Behandlung«, erklärt der Chefarzt der Klinik für Innere Medizin, Dr. Christian Szymanski. »Die neue Intensivstation wird von Anästhesiologen und Internisten geleitet. Die Behandlung erfolgt in enger Abstimmung und Zusammenarbeit mit den beteiligten Fachbereichen. Sowohl die Internisten als auch die Anästhesiologen stellen jeweils einen als Notfallmediziner ausgebildeten Oberarzt. Die Abteilung ist rund um die Uhr ärztlich betreut.«

### Einhaltung hygienischer Erfordernisse deutlich erleichtert

Alle Zimmer sind mit einem Ampelsystem ausgestattet, also einem an der Decke montierten Ablagesystem, das sämtliche medizintechnischen Geräte für Behandlung und Überwachung aufnimmt. Der Patient steht im Mittelpunkt, alle erforderlichen Versorgungseinrichtungen sind sofort zur Hand. Die Einhaltung der hygienischen Erfordernisse ist deutlich erleichtert. Auch aufwendige Verfahren zur Dialyse oder zur Beatmung bzw. Entwöhnung von der Beatmung können in allen Zimmern zum Einsatz gebracht werden.

### Gut gewappnet

»Mit der neuen Intensivstation sind wir besser gewappnet schwer kranke Patienten aufzunehmen«, so Dr. Szymanski. Dabei denkt er auch an infektiös erkrankte Patient\*innen, insbesondere an Corona-Infizierte. »Aufgrund der gesammelten Erfahrung«, so Dr. Szymanski weiter, »ist inzwischen ein stressfreier Umgang mit den Betroffenen möglich. Wir haben Sicherheit im Umgang mit diesen Patient\*innen gewonnen, weil ein eingespielter Therapie-Fahrplan entwickelt worden ist. Außerdem sind fast alle Mitarbeiter\*innen geboostert. Drei der Einbettzimmer sind mit Schleusen ausgestattet und können jederzeit als Isolerraum verwendet werden. So sind wir auch für künftige Pandemie-Situationen gut gestellt.«



© Foto: Gerhard P. Müller

Die Zimmer ermöglichen das komplette Angebot intensiv-medizinischer Therapien.

### Besuche auch unter Covid möglich

Die Liegedauern auf der Intensivstation können sehr stark variieren. Bei unkomplizierten nachoperativen Überwachungen reichen oft ein bis zwei Nächte. Typische internistische Patient\*innen mit Beatmung benötigen zwei, drei Wochen, Covid-Patient\*innen manchmal sechs bis acht Wochen und schwere operative Verläufe z. B. nach Darmverschluss, können auch schon mal bei zwölf Wochen liegen. Besuche sind zu festen Besuchszeiten, bei Einhaltung der Schutzvorschriften auch unter Covid, möglich. Auf schwierige Situationen wie zum Beispiel bei Patient\*innen, die im Sterben liegen, wird in Absprache mit der Stationsleitung Rücksicht genommen.

# 40 Jahre Flora-Apotheke



Christoph Riesner

Vor sechs Jahren wurde Christoph Riesner zum neuen Gesicht der Flora-Apotheke in Habinghorst. Doch bereits seit dem 26. Januar 1982 gehen an der Lange Straße 85 Arzneimittel, Hautpflegeprodukte, Vitaminpräparate und Nahrungsergänzungsmittel über die Ladentheke. »Mein Vorgänger Joachim Kraushaar hatte das Geschäft über drei Jahrzehnte erfolgreich geführt und große Fußstapfen hinterlassen«, erinnert sich der heutige Chef. »Anfangs war ich schon neugierig und auch ein bisschen aufgeregt: Wie würden die Menschen auf mich reagieren? Doch diese Sorge entpuppte sich als unbegründet. Ich wurde von Mitarbeiter\*innen wie Kund\*innen herzlichst aufgenommen. Das hat mich sehr gefreut!«

## Persönliche Beratung mit viel Know-how

Inzwischen ist Christoph Riesner im Stadtteil selbst so etwas wie eine Institution. Als versierter Ansprechpartner steht er mit seinem Team in allen Fragen rund um die Gesundheit zur Verfügung. Die persönliche Beratung durch geschulte Mitarbeiter\*innen ist nach wie vor das größte Faustpfand der Vor-Ort-Apotheke. »Dadurch heben wir uns von den anonymen Online-Versandhändlern ab, bei denen zahlende Kund\*innen leider nur eine Nummer sind. Das hat sich in der Krisensituation der letzten zwei Jahre einmal mehr gezeigt. Wir sind für die Menschen da und geben unser Bestes, um eine stabile, qualitativ hochwertige medizinische Versorgung zu gewährleisten!«

## Kostenfreier Lieferservice und laufende Rabatte

Auf die Vorteile der Technisierung und Digitalisierung muss dabei nicht verzichtet werden. 2017 wurde die Apotheke modern umgebaut, das Warenlager automatisiert. So sind die gängigsten Produkte ständig vorrätig. »Alles andere kann innerhalb von anderthalb Stunden besorgt und durch unseren kostenfreien Lieferservice in der Regel noch am selben Tag ausgeliefert werden. Wenn Sie zu einer Risikogruppe gehören und Angst vor Ansteckung haben oder schlicht nicht mobil sind, müssen Sie also nicht mal ins Geschäft kommen.« Dazu kommen laufende Rabatte: Über 1.000 Artikel werden in der Flora-Apotheke zu reduzierten Preisen angeboten. Inhaber\*innen der Kundenkarte profitieren zusätzlich von wechselnden Sonderaktionen.

## Treue Mitarbeiter\*innen zeigen Loyalität

Viele von ihnen haben die Apotheke noch unter der Leitung von Joachim Kraushaar erlebt und sind ihr über die Jahre treu geblieben. Ebenso wie PTA Karen Börsting, die dem Team als »Mitarbeiterin der ersten Stunde« erhalten blieb. Offiziell seit zwei Jahren im Ruhestand, hilft sie immer noch gerne im Betrieb aus. »Eine derartige Loyalität ist bei Weitem nicht selbstverständlich«, so Christoph Riesner, der sich zum runden Jubiläum bei seinen langjährigen Unterstützer\*innen bedanken möchte: »Ich weiß das sehr zu schätzen!«

### Flora-Apotheke

Christoph Riesner e. K.  
Lange Str. 85 · 44579 Castrop-Rauxel  
Tel. 0 23 05 / 7 65 77 · www.flora-cr.de



## FLORA - APOTHEKE

*Freundlich, kompetent,  
servicestark...*



*und immer ein Lächeln voraus*

Christoph Riesner · Lange Straße 85 · 44579 Castrop-Rauxel · Tel. 0 23 05 / 7 50 41 · Fax 0 23 05 / 8 04 59

☎ kostenfrei: 0800 / 75 85 95 5 · e-mail: info@flora-cr.de · www.flora-cr.de

# Warum Sie täglich eine Walnuss essen sollten

Alle Jahre wieder warnen selbsternannte Diätgurus vor dem Griff in die Nuss-Schale. Angeblich hätten die kleinen Leckerbissen viel zu viele Kalorien, um noch als Snack durchzugehen. Andere dagegen verweisen auf die gesunden Omega-3-Fettsäuren und wertvollen Ballaststoffe. Die Wahrheit liegt wahrscheinlich irgendwo dazwischen und hängt wie immer von der Menge ab. Eine Nuss, die – in Maßen genossen – besonders gesundheitsfördernd sein soll, ist die Walnuss.



© Foto: Luboshouska / Pixabay

Wissenschaftler\*innen fanden in einer Studie Beeindruckendes heraus: Der regelmäßige Verzehr von Walnüssen kann sogar das Leben verlängern! Grund ist, dass die kleinen Energiebomben das ungesunde Cholesterin im Blut reduzieren und somit

die Gesundheit des Herz-Kreislauf-Systems deutlich verbessern. Bereits eine Verzehrmenge von 30 bis 60 Gramm Walnüssen pro Tag, über einen Zeitraum von zwei Jahren hinweg, habe sich positiv auf den LDL-Cholesterinspiegel der Testpersonen

ausgewirkt, so das Forscherteam. Bei Männern senkte sich das LDL-Cholesterin um 7,9 Prozent, bei Frauen immerhin noch um 2,6 Prozent – Gewichtszunahmen würden dabei nicht verzeichnet.

Insgesamt handelt es sich zwar um relativ geringe Prozentzahlen, die jedoch bei einem vorerkrankten Menschen mit ohnehin hohen Cholesterinwerten einen entscheidenden Unterschied machen könnten! Fazit: Der tägliche Genuss einer Handvoll Walnüsse ist eine ebenso einfache wie leckere Methode, die kardiovaskuläre Fitness zu fördern.

## Walnüsse ...

... erinnern von der Form her zwar an kleine Walfische, sie haben mit den riesigen Meeresäußern aber nichts zu tun. Vielmehr stammt der Name ›Walnuss‹ von der mittelhochdeutschen Bezeichnung ›welsch nuz‹, was so viel bedeutete wie eine ›welsche‹ (= ›von den Römern kommende‹) Frucht, da sie über Italien und Frankreich in unsere Gefilde gelangt war. Walnussholz gilt als wertvollstes Holz des mitteleuropäischen Waldes.



ZAHNZENTRUM HERNE DRES. SZOSTAK

www.zahnzentrum-herne.com



## IHR SPEZIALISTENTEAM FÜR FESTE NEUE ZÄHNE

- ✔ Bewährte Konzepte (20 Jahre Erfahrung)
- ✔ Teilzahlung ab 0% Zinsen
- ✔ Sanfter Laser für Angstpatienten
- ✔ Deutsche Meisterlabore f. max. Ästhetik
- ✔ 5 Jahre Garantie auf Zahnersatz
- ✔ Zahnimplantate ohne Angst

## MAXIMALER HYGIENE-SCHUTZ FÜR SIE

- ✔ Unsere Devise: „Gib Viren und Bakterien keine Chance!“
- ✔ Kontaktloses Einchecken möglich
- ✔ Luftreiniger in allen Räumen reduzieren das Übertragungsrisiko von Viren



Zahnärzte Dr. Caroline Szostak & Dr. Guido Szostak • Castroper Straße 387 • 44627 Herne • 02323 39300 Folgen Sie uns

Jetzt bewerben für 2022! Azubi (m/w/d)



Phil Pätzold genießt das atemberaubende Namibia!

Phil Pätzold startet in sein Projekt

## »Schöne Grüße aus Namibia!«

»Schöne Grüße aus Namibia!« steht nach einem leisen ›Ping‹ auf dem in der Redaktion des Stadtmagazins liegenden Mobiltelefon. Der Absender: eine Telefonnummer, die rein gar nicht jenen Konventionen entspricht, die man hierzulande mit einer Telefonnummer in Verbindung bringen würde. Ist es vielleicht eine dieser Nachrichten, die als Lockmittel für kriminelle Machenschaften aus dem Ausland an gutgläubige Menschen verschickt werden? Zunächst erfüllt Skepsis den Raum. Nur Sekunden später jedoch ist die Sache klar: Die Nachricht stammt von Phil Pätzold, und er konnte sein Vorhaben augenscheinlich in die Tat umsetzen!

Bereits vor einigen Monaten berichteten wir an dieser Stelle über den jungen Mann, der sich in einem von namhaften Organisationen und Ministerien unterstützten Programm namens ›Weltwärts‹ zu engagieren bereit machte. Ziel von Phil Pätzold war es, eine Fußballmannschaft an einer Grundschule in Namibia aufzubauen und zu trainieren. Freiwillig. Als nachhaltiger Beitrag zur Völkerverständigung, aber selbstverständlich auch aus eigenem Interesse. Neue Perspektiven sollten sich dem 19-Jährigen erschließen, Erlebnisse in einem völlig fremden Land ihm neue Impulse für die berufliche und persönliche Zukunft vermitteln. Erfolgreich durchlief Phil eine Vielzahl vorbereitender Schulungen und Zertifizierungen, um vor Ort in Namibia arbeiten zu dürfen. Die Abreise verzögerte sich pandemiebedingt jedoch wieder und wieder. Was also ist aus Phils Vorhaben geworden? Diese Frage trieb die Redaktion um, und wie es der Zufall will, folgte die Antwort sogleich auf digitalem Wege. Grund genug für ein Ferngespräch nach Namibia!

### Ein völlig anderes Land

»Ich weiß gar nicht, wo ich anfangen soll, zu berichten«, bricht es aus einem hörbar begeisterten Phil Pätzold hervor. »Es ist so

unglaublich anders hier. Es ist positiv anders. Es ist auch anders, als ich mir das vorgestellt habe ... Aber es ist positiv anders! Ich fühle mich sehr wohl.« Phil Pätzold, so scheint es, ist nicht nur angekommen. Nahezu eingelebt hat er sich wohl eher. Das jedenfalls ist es, was aus unzähligen Begebenheiten hervorgeht, die er kaum zu ordnen weiß: »Als ich Anfang No-



Der Unterricht hat begonnen, und die Kinder mögen ihren neuen Lehrer.

vember endlich hier ankam, hat das Organisationsteam dafür gesorgt, dass ich mich erst einmal orientieren konnte. Mit 21 anderen Freiwilligen wurden wir in eine Lodge gebracht, wo wir neben Teambuilding-Maßnahmen erneut auch auf Kultur- und Verhaltensregeln trainiert wurden. Das wurde uns zwar schon in der Vorbereitung vermittelt, dennoch ist es noch einmal viel eingehender, wenn man vor Ort abermals auf so manche Dinge hingewiesen wird. Ausprobieren konnten wir das dann bei diversen Freizeitaktivitäten hier vor Ort. Auf diese Weise kamen wir bereits in Kontakt mit dem Land und den einheimischen Menschen.«

Der Kontakt mit dem Land äußerte sich aber auch auf andere Weise, wie Phil Pätzold eindrucksvoll vermittelt: »Einige Tage später fuhr ich dann mit einem Bus und meiner Partnerin Emily in unser finales Einsatzgebiet, nahe der Stadt Eenhana. Beeindruckend ist die Weite des Landes, denn mit elf Stunden Busfahrt haben wir wohl mehr Zeit im Bus als im Flugzeug verbracht. Allerdings mussten wir auch die sogenannte Etosha-Pfanne, ein riesiges Naturschutzgebiet, umfahren. Nichtsdestoweniger ist dieses Land doppelt so groß wie die Bundesrepublik Deutschland. Das

haben wir eindeutig zu spüren bekommen. Auch durch die Tatsache, dass einem hier gern mal eine Herde wilder Ziegen oder Bullen über den Weg läuft, gerät nicht allzu schnell in Vergessenheit, dass ich nicht in heimischen Gefilden bin. Es ist einfach ein wunderschönes Land.«

**An die Arbeit**

Inzwischen lebt Phil bei einer durchschnittlichen Temperatur von 30–35°C in einer kleinen Wohnung und scheint alles zu haben, was er braucht. Auch der Schulunterricht hat bereits begonnen: »Wir sind mitten im eigentlichen Schuljahr angekommen«, erzählt er weiter, »weshalb ›Physical Education‹, so heißt der Sportunterricht hier, zunächst einmal für uns überhaupt zum Stundenplan hinzugefügt werden musste. Unterrichtet werden 30–40 Kinder im Alter von 6–13 Jahren, deren gute Stimmung mich täglich aufs Neue ansteckt. Darüber freue ich mich, das macht Spaß! Und auch das vorherige Praktikum an einer Grundschule in Deutschland zählt sich so richtig aus, wenn die Kinder mal durcheinanderspringen.«

Zeit, einen solchen Vormittag zu verdauen, gibt es nämlich wenig, denn für Phil Pätzold geht es bereits am Nachmittag mit dem Fußball-Training der U13-Jungs weiter. Dieses wird von einem Kollegen aus einem UNICEF-Projekt koordiniert und ist unabhängig vom Schulunterricht. »Wir erarbeiten hier aktuell die neue Struktur im Trainingsbetrieb«, erläutert er. »Hier und dort ist das schon eine Herausforderung, weil auch die Mentalität nun einmal eine etwas andere ist, als man das in Deutschland kennt. Natürlich geht es nicht darum, das zu ändern. Vielmehr liegt die Herausforderung darin, einerseits auf die Menschen einzugehen und auf der anderen Seite eben doch gewisse Strukturen einzuführen, die ein sinnvolles Training ermöglichen.«

Was Phil mit Mentalität meint, erschließt sich bei seinen weiteren Ausführungen schnell: »Ich mag sehr, dass die Menschen hier eine gewisse Lockerheit in sich tragen und scheinbar immer gut gelaunt sind. Sie sind offen. Wenn man beispielsweise von jemanden etwas wissen möchte, dann fragt man nicht einfach. Viel wichtiger ist es, zunächst einmal ein kleines Gespräch über die kleinen Dinge des Alltags zu halten, um erst dann die eigentliche Frage loszuwerden. Das Miteinander hat einen hohen Stellenwert! Auf der anderen Seite ist das Zeitgefühl aber auch ein etwas anderes. Man hat hier viel Zeit und nimmt es mit der Pünktlichkeit nicht allzu genau. Daran muss ich mich erst gewöhnen.«



An der Grundschule wird Phil Pätzold herzlich willkommen geheißen.

**Brücken bauen**

Ganz ähnlich sieht es auch mit den etwas weniger schönen Seiten des Miteinanders aus, denn auch im freundlichen Namibia ist man nicht frei von Stereotypen. So gel-

ten hellhäutige Menschen in der allgemeinen Wahrnehmung als reich und wohlhabend, was wohl mit der Historie des Landes in Zusammenhang stehen mag. Dies wie auch kollektive Erfahrungen aus der Kolonialzeit bergen Vorbehalte, Vorurteile oder schlicht die Hoffnung auf ein gutes Geschäft, was für Phil im Alltag spürbar ist: »Man darf nicht vergessen, dass ich mit meiner Partnerin Emily der einzige Weiße von etwa 12.000 Bewohnern hier bin. So gibt es auch skeptische Blicke oder Menschen, die einem spontan etwas verkaufen möchten. Das ist natürlich nur meine subjektive Wahrnehmung aus der bisherigen, kurzen Zeit. Diese löst sich beim gemeinsamen Sport jedoch gänzlich auf. Hier geht es um das Spiel und um die Gemeinsamkeiten. Das ist, warum ich hier bin. Das ist, wo Brücken gebaut und Nationen positiv zueinander gebracht werden. Genau deshalb bin ich hier auf dem Platz auch am richtigen Platz!«

So kurz dieses Ferngespräch auch gewesen sein mag, so informativ war es gleichsam. Phil Pätzold ist angekommen in seinem Projekt, das durch Spenden finanziert wird, und wir werden ihn weiter begleiten. Seine Erlebnisse dokumentiert er auch in den sozialen Medien und hofft auf viele Beobachter seines Tuns!

Möchten auch Sie das Projekt unterstützen? Dann spenden Sie an folgendes Konto:

Kontoinhaber: ASC Göttingen  
 IBAN: DE10 2605 0001 0000 1110 62  
 BIC: NOLADE21GOE  
 Kredit Institut: Sparkasse Göttingen  
 Verwendungszweck: Spende weltwärts  
 Einwerber: PÄTZOLD, PHIL

Der genaue Verwendungszweck ist sehr wichtig, um die Spende zuzuordnen!

Phil bei Instagram: @phil.namibia

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

**nur einen Anruf weit entfernt ...**

**Kreisverband Recklinghausen e.V.**  
 – Geschäftsstelle Castrop-Rauxel –  
 Neptunstraße 10 • 44575 Castrop-Rauxel  
 Fon: 0 23 05 / 3 56 20-0 • Fax: 3 56 20-66  
 www.kv-recklinghausen.drk.de



**Deutsches Rotes Kreuz**

## Die Reise der Seele

Immer mehr Menschen entscheiden sich für alternative Bestattungsformen mit Naturbezug. Eine besonders spirituelle und obendrein umweltfreundliche Variante ist die sogenannte Ballonbestattung. Da das Verfahren in Deutschland wegen des ›Friedhofszwangs‹ nicht durchgeführt werden darf, weicht das Herne Bestattungshaus Kullick in die Niederlande aus.

© Foto: Bestattungen Kullick



»Wir lassen die Asche mit einem Heliumballon in den Himmel schweben«, erzählt Rene Kullick. »Der Flug steht symbolisch für die Reise der Seele. Eine außergewöhnliche, naturverbundene und sehr persönliche Möglichkeit, um von einem geliebten Angehörigen Abschied zu nehmen.« Der Ballon steigt in eine Höhe von bis zu 25 Kilometern empor, bis er zerplatzt und die Asche in der Luft verstreut. Die Hinterbliebenen können das Schauspiel vom Strand aus mitverfolgen. Anschließend erhalten sie eine Urkunde mit den Koordinaten des Bestattungsortes. »Das Material des Ballons ist zu 100 Prozent biologisch abbaubar«, betont der Bestatter. »Somit handelt es sich um die ökologischste Beisetzungsart überhaupt!«



© Foto: Bestattungen Kullick

### Bestattungen Kullick

Herzogstr. 1 · 44651 Herne  
Tel. 0 23 25 / 3 31 62  
[www.bestattungenkullick.de](http://www.bestattungenkullick.de)



**Bestattungen Kullick**

Erd-, Feuer-, Luft- und Seebestattungen

Den Berg der Trauer bestiegen

wandert der Blick dankbar

auf den gemeinsamen Weg

Herzogstraße 1, 44651 Herne  
[www.bestattungen-kullick.de](http://www.bestattungen-kullick.de)  
[info@bestattungen-kullick.de](mailto:info@bestattungen-kullick.de)



Im Trauerfall für Sie da  
02325 33162 02305 13014

## Blick zurück

# Grenzgängerin und Identifikationsfigur

Sie gilt als Ikone des Feminismus, als Exzentrikerin und Emanze: Frida Kahlo (1907–1954). Erst lange nach ihrem Tod wurde die mexikanische Malerin im Zuge der Frauenbewegung als Identifikationsfigur wiederentdeckt. Heute ziert ihr markantes Konterfei Tassen, Socken und Ohrringe.



© Foto: Wikipedia / gemeinfrei

Frida Kahlo, portraitiert von ihrem Vater Carl Wilhelm Kahlo im Jahr 1932

Das Credo der Künstlerin, deren Leben von Schmerzen und persönlichen Rückschlägen geprägt war: ›Ich male meine eigene Wirklichkeit.‹ Ihre Portraits sind eigenwillig, von singulärer Sprengkraft, reißen tradierte Bildkonventionen und Betrachtererwartungen nieder. Dabei ist ihr Blick auf das eigene Selbst stets brutal, geradezu schonungslos: von Pfeilen durchbohrt, mit zerborstenem Rückgrat und tränenüberströmt.

Der Vortrag von Juliane Barisic begleitet Frida Kahlo auf ihrem Grenzgang zwischen Überlebenswillen und Inszenierung.

›Frida Kahlo – Schmerzensfrau‹

Vortrag der VHS

20.02. · 11 Uhr · Bürgerhaus



© Foto: Pixabay/PublicDomainPictures

riesigen Metropolen wie Delhi oder Mumbai. Während im Norden Indiens Milchprodukte und Fleisch (insbesondere Ziege und Lamm) eine verhältnismäßig große Rolle spielen, setzt man im warmen Süden und an den Küsten Goas auf Kokosmilch sowie Fisch und Meeresfrüchte. Durch den großzügigen Gebrauch von Chili und Knoblauch sind die südindischen Gerichte besonders scharf. Eine Vielzahl der in Europa bekannten Ragout-ähnlichen Curryzubereitungen kommt dagegen aus Ostindien. Der Name Curry stammt von dem tamilischen Wort khari ab, was übersetzt Sauce oder Sud bedeutet. Eine Eigenart der westindischen Küche ist die besonders große Bandbreite von vegetarischen Speisen und Gerichten mit Hülsenfrüchten.

# Indische Küche

## Schlemmen wie in Bollywood

Sie ist bunt, belebend und verströmt einen Hauch Exotik: Die indische Küche wird auch hierzulande immer gefragter. Mit gesunden Zutaten, raffinierten Kombinationen und vielen Gewürzen zaubert sie orientalisches Flair auf den heimischen Teller.

### Englisches Nationalgericht stammt aus Indien

Die besten indischen Restaurants soll es in London geben. Das hat seinen Grund: In Großbritannien sind Curry, Chutney, Nan-Brot und Co. seit der Kolonialzeit weit verbreitet. ›Chicken Tikka Masala‹ gilt hier sogar als Nationalspeise – Gerüchten zufolge entstand das würzige Hähnchenggericht aus den Bemühungen indischer Immigranten, ihre Rezepte an den westlichen Geschmack anzupassen. Bis ihre Landsleute diese und viele andere Köstlichkeiten in Deutschland einführten, sollten aber noch einige Jahrzehnte ins Land ziehen. Die Lust auf exotisches Essen wurde schließlich auch durch den Tourismus beflügelt. In den 70er- und 80er-Jahren er-

öffneten Lokale mit klangvollen Namen wie Calcutta oder Taj-Mahal – zunächst in Großstädten wie Berlin, Hamburg oder München, und bald darauf auch bei uns im Ruhrgebiet.

### Kulinarische Vielfalt von den Tropen bis zum Himalaya

Doch was macht die traditionelle ›indische Küche‹ eigentlich aus? Sie ahnen schon, dass der Begriff weit mehr als Curryhähnchen umfasst. Tatsächlich ist es gar nicht so leicht, eine einheitliche Definition zu finden, denn die kulinarischen Gewohnheiten sind je nach Region höchst unterschiedlich. An den Hängen des Himalayas wird anders gekocht als in den tropischen Gefilden Keralas oder in den Straßen der

© Foto: Pixabay/Vegamente  
Masala wird aus unterschiedlichsten Gewürzen hergestellt.

### Geschmacksfeuerwerke und Farbenspiele

Charakteristisch für die Küche des gesamten Subkontinents ist sicherlich die Vielfalt der Gewürze, die als Grundlage für zahlreiche Speisen dienen: Koriander, Kurkuma, Kardamom, Safran, Senfö, Fenchelsamen, Schwarzkümmel, Kreuzkümmel, Gewürznelken, Zimt, Anis, Ingwer, Chili und Bockshornklee sorgen für komplexe Geschmacksfeuerwerke und bunte Farbenspiele. Die Masalas (Gewürzzubereitungen) werden in jeder Region anders zusammengestellt. In den nördlicheren Teilen Indiens finden sie sich oft in Pulverform, während man sie im Süden häufig als Pasten herstellt.

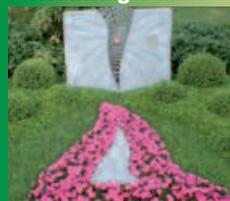
#### Bestattungen

#### Friedhofsgärtnerei



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

Der Weg zu uns spart viele Wege



Grabmale

Floristik



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

Alles aus einer Hand

## Rezepte

### Vegetarisches Kartoffel-Curry

(4 Personen)

800 g Kartoffeln (festkochend)  
800 g Tomaten (stückig)  
500 g Blattspinat  
2 Zwiebeln  
4 Knoblauchzehen  
1 rote Chilischote  
1 Stück frischer Ingwer (ca. 2 cm)

Öl zum Dünsten

2 TL Garam Masala

Prise Kurkuma

1 TL Kreuzkümmel

1 TL Koriandersamen (gemörsert)

Salz und Pfeffer

4 EL Joghurt



Curry mit Tomaten

Die Kartoffeln in Salzwasser bissfest garen, schälen und in grobe Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen, würfeln und bei mäßiger Hitze im Öl andünsten. Die Chilischote in feine Ringe hobeln. Den Ingwer schälen und klein würfeln. Zusammen mit den Gewürzen in den Topf geben und unter Rühren ca. eine Minute rösten.

Die Tomaten dazufüllen, etwa fünfzehn Minuten zugedeckt bei kleiner Hitze ziehen lassen. Dann die Kartoffeln noch für weitere fünf Minuten mitdünsten. Den Spinat putzen, waschen und in mundgerechte Stücke teilen. Diese ebenfalls in den Topf geben und kurz durchziehen lassen, bis sie zusammenfallen. Kräftig abschmecken und zum Servieren jede Portion mit einem Esslöffel Joghurt garnieren.

2 Msp. Cayennepfeffer  
4 Msp. Koriander  
4 Msp. Kreuzkümmel  
2 Msp. Gewürznelken  
2 Msp. Zimt  
2 Prisen Vanillepulver  
Öl zum Braten  
Schuss Brühe  
Salz und Pfeffer  
Spritzer Zitronensaft



Tandoori Chicken Tikka. In Nordindien wird das Tandoori-Hühnchen traditionell im Tonofen zubereitet.

### Chicken Tikka Masala (4 Personen)

800 g Hähnchenbrustfilet  
4 Schalotten  
2 Paprikaschoten (rot und gelb)  
1 Becher Naturjoghurt  
2 kl. Dosen konzentriertes Tomatenmark  
4 TL Ingwerpulver  
2 TL Currypulver  
2 TL Paprikapulver (edelsüß)

Die Hühnerbrust in mundgerechte Stücke schneiden. Joghurt, Tomatenmark und alle Gewürze zu einer Marinade vermengen und mit dem Fleisch in eine verschließbare Schüssel geben. Das Ganze über mehrere Stunden oder sogar über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen. Anschließend die Schalotte und den Knoblauch schälen und in feine Würfelchen schneiden. Paprika

**PROFISYSTEME FÜR DIE GASTRO**

KASSENSYSTEME    COCKTAILMASCHINEN    SCHANKANLAGEN

GASTROMATIX GmbH & Co. KG  
Am Förderturm 9  
44575 Castrop-Rauxel

Tel. 02305 / 9296021  
info@gastromatix.de

**GASTROMATIX** GmbH & Co. KG

WWW.GASTROMATIX.DE

**STOPP HUNGER**  
PATE WERDEN -  
LEBEN RETTEN

World Vision  
Zukunft für Kinder!

www.worldvision.de



© Foto: Pixabay/1222komakumari

Indisches Essen ist immer auch ein Augenschmaus.

grob würfeln. Das Gemüse in Öl goldgelb anbraten. Das Hähnchen samt Marinade hinzufügen und bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten garen, bis das Fleisch durchgebraten ist. Sollte die Sauce zu dick geraten oder nicht ausreichen, etwas Brühe dazugeben. Mit einem Spritzer Zitrone, Salz und Pfeffer abschmecken. Zu allen Gerichten passt Basmati-Reis, Naan-Brot und frischer Salat.

#### Samosas – vegane Teigtaschen (12 Stück)

Für den Teig:

275 g Weizenmehl  
1 TL Salz  
5 EL Sonnenblumenöl  
130 ml Wasser

Für die Füllung:

375 g Kartoffeln  
5 EL Erbsen  
1 grüne Chili  
2 cm frischer Ingwer  
Sonnenblumenöl zum Braten  
3 TL Garam Masala  
1 TL Kreuzkümmel  
1,5 TL Salz  
Öl zum Frittieren



© Foto: Pixabay/Sevian

Gefragter Snack an der Straßenecke: Samosas sind würzige Teigtaschen, die traditionell mit veganen Zutaten gefüllt und frittiert werden.

Alle Zutaten für den Teig in einer Schüssel kräftig für ein paar Minuten durchkneten, zu einer Kugel formen und mit einem feuchten Küchentuch abgedeckt für eine halbe Stunde bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

Für die Füllung die Kartoffeln in leicht gesalzenem Wasser bissfest garen. In der Zwischenzeit die Chili in kleine Stückchen schneiden. Den Ingwer schälen und sehr fein reiben. Die Kartoffeln abgießen, kurz abkühlen lassen, schälen und mit einer Gabel grob zerdrücken.

Nun etwas Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen. Ingwer und Chili kurz anbraten und dann das Garam Masala hinzufügen. Alles gut miteinander verrühren. Die zerstampften Kartoffeln, die Erbsen, den Kreuzkümmel und das Salz sowie etwa 100 bis 150 Milliliter Wasser dazugeben und ordentlich vermengen, so dass eine breiige, nicht zu flüssige Masse entsteht.

Aus dem Teig circa sechs kleine Kugeln kneten und diese zu Kreisen von circa 12 bis 15 cm ausrollen. Den ersten Teigfladen mit einem scharfen Messer halbieren und ihn zu einem Trichter formen. Dazu den Halbkreis an der geraden Seite in der Mitte zusammenfallen. Den offenen Trichter mit etwa einem Esslöffel der Kartoffel-Erbsen-Masse füllen und die Teigtasche mit den Fingern verschließen. Das gleiche mit den restlichen Teigfladen wiederholen.

Reichlich Öl in einem großen Topf erhitzen und die Samosas nach und nach je zwei Minuten von jeder Seite darin frittieren. Wichtig: Die Herdplatte sollte nicht auf höchster, sondern mittlerer Hitze stehen!



**WEINE & SPIRITUOSEN  
AUSGESUCHTER WINZER**  
Himmlische Tropfen für den  
Feinschmecker  
oder den besonderen Moment

**FEINKOST & GEWÜRZE  
AUS EIGENER HERSTELLUNG**  
Etwas Besonderes für den Gaumen,  
zum Würzen, Verfeinern oder Naschen

**FEINES ZUM SCHENKEN  
UND GENIEßEN**  
Sie sind auf der Suche nach neuen  
Geschmacksideen oder Sie möchten  
einem Genießer eine ganz besondere  
Gaumenfreude bereiten? Seit über zehn  
Jahren entwickeln wir kontinuierlich  
neue Produkte für den  
gehobenen Geschmack.

**NEU: WEINVERKOSTUNG**  
Ab sofort bieten wir bei uns  
Weinverkostungen an für  
6–8 Personen. Anmeldung und  
Informationen telefonisch oder  
per E-Mail: [info@pierre-scheeper.de](mailto:info@pierre-scheeper.de)

Wir freuen uns auf Sie!

Öffnungszeiten:  
Di. bis Fr. 11–18 Uhr & Sa. 11–16 Uhr

## BUCHtipps



### Wenn eine Sorgenfee ans Fenster klopft ...

Till Ohnesorg ist ein glücklicher Junge, bis eines Tages die Sorgenfee an sein Zimmerfenster klopft. Sie fliegt herein und bringt Till lauter zweifelhafte Geschenke. Von nun an hat Till plötzlich andauernd Probleme, die er bisher gar nicht kannte. Läuse auf dem Kopf und fehlende Hausaufgaben sind dabei noch die kleinsten. Und dann spricht die Sorgenfee auch

noch so komisch. Irgendwas stimmt doch nicht mit ihr, oder? Zum Glück erhält Till von der bis dahin schrecklichsten Mathelehrerin der Welt unerwartet Unterstützung ...

Eine zauberhafte Geschichte über den Umgang mit Sorgen, über Freundschaft, Gefühle, Sprachfehler und Mobbing zum Selberlesen ab acht Jahren.

*Fritzi Bänder*

›Till Ohnesorg und die sagenhaft wundersorgende Sorgenfee‹

HENFRI Verlag

15,50 Euro

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

### Mein Mann von unter der Brücke

›Glück war eine Falle. Eine Fata Morgana. Glück ließ Krebszellen wuchern. Verbrannte das Gehirn. Glück machte süchtig, wenn man es nur in Aussicht stellte. Glück bedeutete anzunehmen, man würde fliegen, während man fiel. Glück war ein schönes Haus über einem unheimlichen Keller.« Doreen fristet ein Leben in Erwartung auf ein festgeschriebenes Glück, doch sie wird immer wieder enttäuscht und ahnt nicht, wie nahe sie vor einem Zusammenbruch steht. Das ändert sich, als sie Theodor begegnet, einem Obdachlosen, den sie von der Straße stiehlt und der fortan die Rolle ihrer großen Lieben spielen soll. Das hat für Theodor durchaus seine Vorteile, nur gibt es da ein tief greifendes Problem ...



Ein ungewöhnlicher Roman, der die Lesenden mit Poesie und Lebensdichte in seinen Bann zieht.

*Benjamin Schmidt*

›Mein Mann von unter der Brücke‹

Edition Outbird · 15,00 Euro

### Die Schwestern Brüggemann bleiben am Ball

Die Zwillingsschwester Hilde und Lore Brüggemann (82) leben in ihrer Wohnung so vor sich hin – bis sie aus der Zeitung vom drohenden Abriss ihrer Kneipe erfahren. Seit sie das Lokal vor zwei Jahrzehnten schließen mussten, sitzt Hilde im Rollstuhl und Lore redet nichts mehr, doch der Artikel versetzt die beiden in Bewegung. Aufgerüttelt fahren sie ins verlassene Lindenstübchen, wo sie den Großteil ihres Lebens verbracht haben. Wer will da ein Einkaufszentrum auf ihrem Grund und Boden errichten?

Die Suche nach Informationen und Verantwortlichen gerät kafkaesk und treibt die Beiden an ihre Grenzen, aber unverhofft erhalten sie Unterstützung von Computer-Nerds, alten Verehrern und neuen Bekannten. With a little help from their friends erkennen sie, dass sie nicht nur ihre eigenen Wurzeln, sondern das kollektive Gedächtnis des Ortes retten wollen: Die Linde steht für Gemeinsamkeit.

Bei ihrem Rettungsmanöver finden die Schwestern einen Regenbogenflummi, streicheln Hochlandrinder im Amt, geraten in ein Ökodorf und verursachen eine Massendemo ... immer im Kampf gegen die Zeit, gegen Machtgefüge und Diskriminierung.

*Julia Hoch*

›LebensWende‹

Ulrike Helmer Verlag

16 Euro



Steuerberatung  
**Schindhelm** Carmen



#### Meine Leistungen in Kurzübersicht:

- Finanzbuchhaltung, auch mit DATEV Unternehmen online
- Lohnbuchhaltung
- Erstellung von Jahresabschlüssen
- Ausarbeitung von Steuererklärungen, gerne auch für Arbeitnehmer und Rentner
- Betreuung und Abwicklung von Prüfungen durch Finanzämter, LVA/BFA

# Was hopft denn da?

## Der Wiedehopf ist Vogel des Jahres 2022

Zugegeben: Mit seinen gestreiften Flügeln, der aufstellbaren orangenen Haube und dem langen dunklen Schnabel ist der Wiedehopf ein echter Hingucker. Jetzt hat der kleine Schönling die Wahl zum Vogel des Jahres 2022 gewonnen – mit deutlichem Vorsprung vor Mehlschwalbe, Bluthänfling, Feldsperling und Steinschmätzer.

Insgesamt beteiligten sich 142.798 Menschen an der Wahl, die bereits seit 1971 einmal jährlich durch den Naturschutzbund Deutschland (NABU) veranstaltet wird. Seit dem 18. November steht das Ergebnis für 2022 fest: 31,9 Prozent schenkten ihre Stimme dem auffälligen Höhlenbrüter mit dem orangeroten Gefieder. Der Wiedehopf tritt damit die Nachfolge des Rotkehlchens an. Sein wissenschaftlicher Gattungsname ›Upupa‹ leitet sich übrigens vom Klang des dreisilbigen Balzrufes ab: ›Upupup!‹



Die markante Haube richtet er auf, wenn er gerade gelandet ist – oder um ein Weibchen zu beeindrucken.

© Foto: Pixabay / JackeBen

Hierzulande ist der scheue Zugvogel eine ebenso exotische wie seltene Erscheinung. Er liebt die Wärme und verbringt den Winter in Afrika – auf dem Weg dorthin macht er aber auch schon mal bei uns in Deutschland, zum Beispiel am Kaiserstuhl in Baden-Württemberg Rast. Am wohlsten fühlt er sich in halboffenen bis offenen insektenreichen Landschaften wie Obstgärten, Böschungen und Weinbergen. Solche Biotope werden durch die intensivierte Landwirtschaft und den Einsatz von Pestiziden aber leider immer seltener. Mit der Wahl zum Vogel des Jahres will der NABU auch auf den Insektenschwund und dessen Folgen für das ökologische Gleichgewicht aufmerksam machen.



© Foto: Pixabay / Luca\_Cagnasso

Kleiner Schönling: Der Wiedehopf ist Vogel des Jahres 2022.



© Foto: Pixabay / MRLiebtes

Im Spätsommer zieht er zum Überwintern nach Afrika. Ab März kehrt der Wiedehopf in seine Brutgebiete zurück. Dann macht er auch mal in deutschen Gärten Rast.



© Foto: Pixabay / XaviBGood

Seltener Anblick: Bei uns in Deutschland gibt es nur noch wenige Brutpaare, der Wiedehopf gilt daher als gefährdet.

Wiedehopfe gelten in einigen Kulturkreisen als eine unreine Vogelart. Grund ist das ungewöhnliche Abwehrverhalten der kleinen Exoten: Nestlinge spritzen, wenn sie sich bedroht fühlen, ihren Kot aus der Höhle. Effektiv gegen Feinde wirkt auch das Absondern eines übelriechenden Sekrets aus der Bürzeldrüse. Während der Brutzeit ist diese Drüse bei Weibchen und Nestlingen besonders entwickelt. Daher rührt der strenge Geruch, der üblicherweise von den Brutstätten ausgeht – und daher stammt wohl auch die im Deutschen gebräuchliche Redewendung: ›Du stinkst wie ein Wiedehopf!‹

# Ignaz der Feuerwichtel

Jule Springwald erzählt

Wisst ihr eigentlich, dass in unserer hochtechnisierten Welt, in der es eine der leichtesten Übungen ist, Informationen über alles und jedes in Windeseile aus den verschiedenen Medien zu erhalten, immer noch eine Geheimgesellschaft existiert, die fast vollkommen unerkant buchstäblich unter uns lebt? Ihr könnt mich nun auslachen oder meine Worte anzweifeln. Aber ich habe mich ausgiebig mit der Materie beschäftigt und bin überzeugt davon, dass es sie tatsächlich gibt: die Wichtel nämlich.



nungszeichen ist ein orangeroter Haarschopf, der fast wie eine Flamme aussieht, wobei die Schopfhöhe etwas über die gesellschaftliche Position aussagt, also je höher der Schopf, desto höher die Stellung in der Gesellschaft.

Ignaz hat einen mittelhohen Schopf, er ist aber auch erst 243 Jahre alt und hat derzeit noch eher jugendliche Vorstellungen und Pläne für sein Leben. Mit etwa 480 Jahren, wenn die Zeit der ersten Hitze vorbei ist, beginnt das politische Interesse der Feuerwichtel zu erwachen, das nicht selten nach einiger Zeit von der zweiten Hitze begleitet wird. Während bei der ersten Hitze etwaiges Zündeln noch spielerisch und eher versehentlich ‚passiert‘, muss man davon ausgehen, dass im Mannesalter vieles mit – nicht immer guter – Absicht geschieht. Dann kann schnell aus einem Wutfunken ein großer Brand entstehen, der Emotionen und Reaktionen hervorruft, die zu gefährlichen Großfeuern führen. Deshalb ist der Dialog mit den Wichteln wichtig.

Im Alter von ungefähr 650 Jahren beginnt der Lebensabend der Feuerwichtel, der Haarschopf verliert seine orangerote Farbe und nimmt stattdessen die Farbe von Asche an. Auch die Hände, an deren Fingerspitzen zunächst Verdickungen in der Art von Streichholzköpfen sind, sehen im Alter aus wie abgebrannt, die schlanken Körper werden rissig wie trockene Zweige. Über den Verbleib der alten Feuerwichtel werde nicht gesprochen, irgendwann seien sie einfach verschwunden, erzählte Ignaz.

Er versprach am Ende des Gesprächs, mir demnächst einen Blumenwichtel namens Florian vorzustellen.

Ich habe lange über die Wichtel geforscht und versucht, sie nach ihren Eigentümlichkeiten in Gruppen aufzuteilen. Das ist gar nicht so einfach, denn im Laufe der Zeit haben sich die Grenzen zwischen ihnen stark verwischt, wodurch vielleicht ihr Überleben begünstigt wurde, da die Lebensumstände mit der Zeit immer widriger wurden. Nicht nur wurden die wetter- und klimatechnischen Bedingungen härter, auch der Lebensraum wurde immer mehr eingeschränkt.

Bei meinen Forschungen bin ich auf verschiedene Arten gestoßen. Mit einem Feuerwichtel namens Ignaz konnte ich tatsächlich sprechen. Ich war erstaunt, dass er der menschlichen Sprache mächtig war. Er erklärte mir, dass alle Wichtel mindestens bilingual aufwachsen, da es enorm wichtig ist, geplantes menschliches Eingreifen in den Lebensraum frühzeitig zu erkennen und nicht von plötzlichen Rodungen, Abrissen oder Stuarbeiten überrascht zu werden. Trotzdem haben sie sich ihre eigenen Kommunikationsweisen erhalten, über die er jedoch bis heute noch schweigt.

Ich konnte von ihm erfahren, dass die Feuerwichtel eigentlich von den Vulkanwichteln abstammen. Während die Vulkanwichtel an den von ihnen bewohnten Vulkan gebunden sind und ständig auf eine Eruption warten, sind die Feuerwichtel vor langer Zeit in weniger explosive Gegenden ausgewandert und haben sich in den Häusern der Menschen niedergelassen, in denen eine gewisse Regelmäßigkeit bezüglich des Feuers herrscht, da Menschen nur ungern rohes Fleisch usw. zu sich nehmen. Allerdings gibt er zu, dass die immer weiter verbreitete flammenlose Zubereitung der Speisen und Heizung der Häuser ihm persönlich arg zu schaffen macht. Daher knabbert er von Zeit zu Zeit Kabel an und erzeugt Kurzschlüsse, um sich an der Wirkung zu erfreuen. Meistens ist das leider nur eine kurze Freude. Noch kurz zu seinem Erscheinungsbild: Feuerwichtel gehören mit ihren ca. 15 cm Körpergröße zu den mittelgroßen Wichteln. Sie sind relativ schlank und sportlich, da sie sich körperlich fit halten wollen, um dann bei einem Feuer zwischen den Flammen herumhüpfen zu können. Sie können hohe Temperaturen ertragen. Ihr Erken-

# Herzlichen Glückwunsch!

## Der CastroperCunstVerein, der Verein ›Hände weg vom Stadtgarten‹ und CasKultur sind Heimatpreisträger 2021

Mit dem Heimatpreis würdigt das Land NRW herausragendes Engagement in seinen Städten, Kreisen und Gemeinden. Ausgewählt werden die Preisträger von einer Jury vor Ort. In Castrop-Rauxel durften sich der CastroperCunstVerein, der Verein Hände weg vom Stadtgarten und CasKultur über ein Preisgeld von insgesamt 5.000 Euro freuen.

Der CastroperCunstVerein möchte den Bürgerinnen und Bürgern die Möglichkeit bieten, künstlerische Erfahrungen zu machen, kunsthistorische Einblicke zu erhalten und das Kunstleben aktiv mitzugestalten. Dazu bietet der Verein kreative Workshops mit Kunstschaffenden an. Auch Menschen, die bisher nicht künstlerisch tätig waren, können sich hier ausprobieren. Außerdem werden Kunstforen, Ausstellungen und kunsthistorische Ausflüge durchgeführt.

Der Verein ›Hände weg vom Stadtgarten Castrop e. V.‹ pflegt das ehemalige Parkbad Süd und bietet Kulturveranstaltungen an. Als nach der Stilllegung des Freibades 1991 zur Diskussion stand, Teile für die Bebauung freizugeben, fürchteten einige um den angrenzenden Stadtgarten, worauf sich der Verein gründete und Denkmalschutz beantragte. 1995 wurden Parkbad Süd und Stadtgarten als Denkmal an-

erkannt. Der Verein entwickelte das Nutzungskonzept ›Kultur- und Freizeitzentrum Parkbad Süd‹. Mit Fördergeldern und Eigenleistung wurde die Anlage restauriert und umgebaut.

Das 2018 gegründete Improvisationstheater CasKultur besticht vor allem durch seine Jugendarbeit und die neuen Formate, die es etabliert hat. Während der Pandemie sind Auftritte seltener geworden, aber die Märchenabende, Rudelkaraoke, Poetry Slam, Kneipenquiz, Castroper Straße oder Jam Sessions sind noch präsent. Die Gruppe greift frech, frisch und mit Augenzwinkern aktuelle Themen auf und ist in verhältnismäßig kurzer Zeit zum festen Baustein der jungen Kulturszene Castrop-Rauxels geworden.

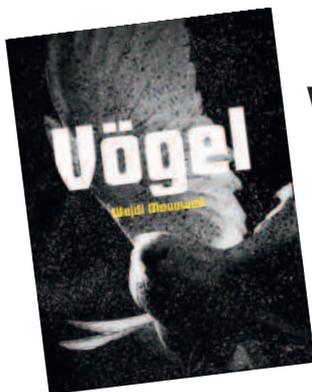
Vorschläge für den Heimatpreis 2022 können per E-Mail gesendet werden an [buergermeister@castrop-rauxel.de](mailto:buergermeister@castrop-rauxel.de)



Bürgermeister Rajko Kravanja und Stefanie Kilian von CasKultur



Auch der CastroperCunstVerein freute sich sichtlich über den Heimatpreis.



## Wenn alte Konflikte wie Unglücksvögel kreisen ...

In einer New Yorker Universitätsbibliothek lernen sich Eitan und Wahida kennen. Er ist deutscher Jude aus Berlin, studiert Genetik und bezirzt seine Sitznachbarin mit schwindelerregenden Wahrscheinlichkeitsrechnungen über das Leben und die Liebe. Sie ist Amerikanerin arabischer Herkunft und schreibt ihre Doktorarbeit über eine grenzüberschreitende Gestalt aus dem 16. Jahrhundert.

kanerin arabischer Herkunft und schreibt ihre Doktorarbeit über eine grenzüberschreitende Gestalt aus dem 16. Jahrhundert.

Eitans Vater verweigert der Beziehung seines Sohns mit einer ›Araberin‹ den Segen. Die Liebenden wollen der Last des familiären und historischen Erbes entfliehen – und werden dennoch davon eingeholt. Denn als er Wahida auf einer Forschungsreise nach Israel begleitet, wird Eitan bei einem Terroranschlag schwer verletzt. Im Krankenhaus besuchen ihn seine Eltern und Großeltern. Und mit ihnen kehren auch die alten Konflikte zurück: Fragen nach religiöser, kultureller, nationaler Zugehörigkeit, die wie ein Schwarm Unglücksvögel über Familie und Gesellschaft kreisen ...

›Vögel‹ ist das zurzeit meistgespielte Stück auf deutschen Bühnen. Wie kein zweiter Autor versteht es der im Libanon geborene, in Paris lebende kanadische Autor Wajdi Mouawad, die ewigen Themen kultureller Gegensätze so in seine Theaterstücke zu konzentrieren, dass sich kein Zuschauer der emotionalen Tiefe entziehen kann. Dabei gelingt es diesem großartigen Schriftsteller immer wieder, seine Leser\*innen und Zuschauer\*innen mit einem Gefühl von Trost und Hoffnung auftauchen zu lassen. Die Produktionen seiner Stücke haben das Potenzial, dass sie unvergesslich bleiben und weit über den Abend im Theater hinauswirken.

### ›Vögel‹ · Theaterstück \*

05.02. · 17 und 20 Uhr · Stadthalle

## Allein unter Geiern

Schwarzes Gouvernantenoutfit, Haarnetz Hummeltaile: Mit ihrem Friedhofsmoden Chic ist La Signora für jeden Anlass perfekt gekleidet.

© Foto: eventforum-castrop.de



Tödliche Gags pflastern ihren Weg, die Leute lachen, aber nach der Show kräht kein Aas mehr nach ihr. Wie allein kann man sein, wenn selbst die Geier nicht mehr über einem kreisen?

In ihrem neuen Programm ›Allein unter Geiern‹ zeigt die Kabarettistin mit dem Akkordeon, dass Schicksal durchaus Spaß machen kann. Wenn das Leben in ruhigen Bahnen verläuft, ist sie zur Stelle und stellt die Weichen auf Chaos. Atheisten werden gläubig, und Heilige fallen der Wollust anheim. La Signora ist eine anbetungswürdige Verführerin, aber auch eine verführte Angeberin. Wo andere sich bemühen abzunehmen, legt sie noch einen drauf. Was immer das Leben bereithalten mag, ob Lottogewinn oder Unfall, dank La Signora ist der Unterschied gar nicht so groß. Doch allen Geiern sollte klar sein: Um sich auf eine Henkersmahlzeit zu freuen, braucht man schon eine gute Portion Galgenhumor!

### La Signora Carmela De Feo · ›Allein unter Geiern‹ \*

19.02. · 20 Uhr · Stadthalle

## Unterwegs mit Grafen und Jungfrauen

### SGV bietet märchenhafte Wanderungen

Warum in die Ferne schweifen? Sieh, das Gute liegt so nah! Auch im neuen Jahr 2022 gibt es reichlich Gelegenheit, die Wanderschuhe zu schnüren und die Landschaften vor unserer Haustür zu erkunden, denn der Sauerländische Gebirgsverein veranstaltet wieder viele spannende Wanderungen. Diese führen uns durchs Münsterland, Sauerland, Bergische Land, den Teutoburger Wald und natürlich auch durch das Castrop-Rauxeler Stadtgebiet.



Afterworkwanderung über die Rennwiese im Juli 2021

© Foto: SGV CR

So geht es beispielsweise im Februar durchs winterliche Langeloh, von Goldschmieding nach Deininghausen oder zum Reiterhof Calenberg. Im März stehen Touren mit märchenhaften Titeln wie ›Blick, Bach und Berg – Von Dahl nach Oberhagen‹, ›Euer hochwohlgeborener Graf-Engelbert‹ oder ›7 Jungfrauen, viele Höhlen – von Sanssouci nach Balve‹ auf dem Plan. Im April werden dem Baldeneysteig in Kupferdreh und dem Krähenbusch in Langendreer Besuche abgestattet. Und im Mai ruft das Olsberger Land. Dies sind nur einige Ausschnitte aus dem bunten und abwechslungsreichen Programm.

Die anschließende gemütliche Einkehr in ein Café oder Gasthaus hat bei vielen Veranstaltungen bereits Tradition und wird – wenn es Corona zulässt – wohl auch in diesem Jahr weiter gepflegt. Außerdem wird es Nordic-Walking-Angebote und Radtouren geben. Tipp für Berufstätige: Zwölf ›After-Work-Wanderungen‹ finden immer montags nach Feierabend (18 Uhr) als Rundwanderungen über acht Kilometer statt.

Die kompletten Wanderpläne für das 1. Halbjahr 2022 liegen im Rathausgebäude, in der Radstation Victorstraße 11 und bei allen Werbepartnern zur kostenfreien Mitnahme bereit. Sie können zudem über die SGV Homepage heruntergeladen werden. Hier finden sich auch alle Infos zu den Terminen. Zukünftige Aktualisierungen, Änderungen und Ausfälle werden ebenfalls über das Internet bekannt gemacht.

# Sudoku

einfach

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

schwierig

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

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

Sudoku einfach  
Auflösung aus Ausgabe 141

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

Sudoku schwierig  
Auflösung aus Ausgabe 141

## Einmal lächeln bitte ...

- »Deine Zähne sind wie Gelsenkirchen und Duisburg!«
- »Häh?«
- »Noch Essen dazwischen.«



Ein Cola-Vertreter trifft den Papst und sagt: »Wir zahlen 10 Millionen Euro, wenn im Gottesdienst ab jetzt gesagt wird ›Unsere tägliche Cola gib’ uns heute.«  
Darauf der Papst: »Keine Chance, das können wir nicht machen.«  
Der Vertreter: »Wir würden sogar 100 Millionen an die Kirche zahlen.«  
Der Papst überlegt und fragt seinen Marketingleiter: »Wie lange läuft der Vertrag mit der Bäckerei noch?«

Lehrer: »Ich bin entsetzt, mehr als 75 Prozent von euch haben eine 5 im Test.«  
Darauf ein Schüler: »Kann gar nicht sein, so viele sind wir nicht.«

- »Papa, was ist ein Alkoholiker?«
- »Siehst du die zwei Vögel da drüben auf dem Ast? Ein Alkoholiker würde vier Vögel sehen.«
- »Aber Papa, da ist doch nur ein Vogel.«

- »Hat dir schon mal jemand gesagt, wie strukturiert du bist?«
- »Nein, noch nie.«
- »Hätte mich auch gewundert.«

- »Wie viele Menschen arbeiten in deinem Unternehmen?«
- »Ich schätze knapp ein Drittel.«

Wenn man im Wort ›Homeoffice‹ nur 7 Buchstaben verändert, steht da ›Gin-Tonic!‹

Bilden Sie aus folgenden Buchstaben ein Wort:

R	T	A
M	K	G
I	E	N

Auflösung  
aus Ausgabe 141:  
ENTLASTEN

**Ihr Gewinn – Werben im**

**StadtMagazin**  
Castrop-Rauxel

**Axel Sieling – Marketing-Service**  
Telefon (0 23 02) 80 09 43 · Mobil (01 63) 5 83 37 32  
E-Mail: axelsieling@stadtmag.de

**Anzeigenschluss für die nächste Ausgabe:  
24.02.2022**

# DER NEUE T-ROC BEI TIEMEYER



**189,- € mtl.<sup>1</sup>**

## z. B. T-Roc 1.0 TSI OPF 81 kW (110 PS)

Kraftstoffverbrauch in l/100 km: innerorts 6,2; außerorts 4,6; kombiniert 5,2; CO<sub>2</sub>-Emissionen in g/km: kombiniert 118. CO<sub>2</sub>-Effizienzklasse B.

**Ausstattung:** Klimaanlage, Multifunktionslenkrad, Telefonschnittstelle, Digital Cockpit (mehrfarbig), LED-Scheinwerfer, USB-C-Schnittstelle, Notbremsassistent „Front Assist“, Spurhalteassistent „Lane Assist“, Elektronische Parkbremse inkl. Auto-Hold-Funktion, Fußgängererkennung, Berganfahrassistent, Digitaler Radioempfang DAB+ u. v. m., Lackierung: Ascotgrau

### Privatkunden-Leasingangebot:

Fahrzeugpreis:	23.495,00 €	Effektiver Jahreszins:	1,44 %
Sonderzahlung:	990,00 €	Jährliche Fahrleistung:	10.000 km
Nettodarlehensbetrag:	21.842,06 €	Vertragslaufzeit:	48 Monate
Sollzinssatz (gebunden) p. a.:	1,44 %	Gesamtbetrag:	10.062,00 €
		48 mtl. Leasingraten à	189,00 € <sup>1</sup>

Abbildung zeigt Sonderausstattungen gegen Mehrpreis.

<sup>1</sup>Ein Angebot der Volkswagen Leasing GmbH, Gifhorneer Str. 57, 38112 Braunschweig für die wir als ungebundener Vermittler gemeinsam mit dem Kunden die für den Abschluss des Leasing-Vertrags nötigen Vertragsunterlagen zusammenstellen. Bonität vorausgesetzt. Angebot gültig solange der Vorrat reicht. Alle Preise inkl. MwSt. und Werksauslieferungskosten, zzgl. Zulassungskosten. Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

**Tiemeyer**  
Gruppe  
Wir machen NRW mobil.

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

### Tiemeyer automobile GmbH

Herner Str. 79, 44575 Castrop-Rauxel, Tel. (02305) 92335-0  
Ümminger Str. 84, 44892 Bochum, Tel. (0234) 92795-0  
Wildenbruchstr. 44-46, 45888 Gelsenkirchen, Tel. (0209) 94788-0  
Lindenstr. 107, 45894 Gelsenkirchen-Buer, Tel. (0209) 36090-0  
Mellinghofer Str. 147, 46047 Oberhausen, Tel. (0208) 86505-0  
Heerstr. 4, 44653 Herne, Tel. (02325) 9738-0  
Rostocker Str. 2, 45770 Marl, Tel. (02365) 96696-6  
Ruhrdeich 120, 47059 Duisburg, Tel. (0203) 346947-0  
Bahnhofstr. 55, 58840 Plettenberg, Tel. (02391) 9222-0  
Trecknase 6-8, 42897 Remscheid, Tel. (02191) 9640-0  
Duvenkamp 10, 46282 Dorsten, Tel. (02362) 9905-0  
Auf dem Quellberg 31, 48249 Dülmen, Tel. (02594) 78313-0

