143. Ausgabe

Kostenlos zum Mitnehmen

März / April 2022

StadtMagazin

Castrop-Rauxel

Frauenkulturtage 2022 »Raum für Unterschiede«

»Wir können etwas bewegen!«

Kinder- und Jugendparlament Castrop-Rauxel

Mutig, frech und unbezähmbar

Dem Tiger auf der Spur

VSG Castrop-Rauxel e. V.

Im Alter etwas Sinnvolles tun

Starten Sie mit unserer großen Auswahl und Schwung in die neue

(E-)BIKE-SAISON

TÄGLICH NEUE BIKE-LIEFERUNGEN!

Informieren Sie sich hier über unser Angebot: www.zweirad-schmitz.com

RIESE & MÜLLER

Wahlweise:

Shimano Deore oder XT Kettenschaltung, stufenlose Enviolo Nabenschaltung, auch als Automatikversion oder 14-Gang Rohloff Nabenschaltung mit Riemenantrieb.
Lassen Sie sich bei uns beraten!

E-BIKE 27,5" ODER 28"__NEVO VARIO ODER TOURING

Super sportlich. Super komfortabel. Die markante Formsprache mit integriertem Akku und der kraftvolle Antrieb machen das Nevo zu einem echten Alleskönner. Es überzeugt durch hohen Fahrkomfort und bequemes Handling dank des tiefen Einstiegs.

AB € 4499

KTM

E-TREKKING-BIKE 28"__CENTO 10

Preis-/Leistungstipp! Nur solange der Vorrat reicht! Mit den Vorführ-Modellen FUN und TOUR konnte bereits zwei Mal die Bestnote bei „Stiftung Warentest" erreicht werden. Das technisch anspruchsvoll umzusetzende Erfolgsrezept: Qualität, Komfort, Leistung und Style.

~~€ 3399*~~
€ 3099

BULLS

E-FULLY 27,5+"__COPPERHEAD EVO AM1

Mit 140 mm Federweg und den 85 Nm Drehmoment des Bosch Performance Line CX Antriebs ist das Evo AM 1 bereit für echte Herausforderungen. Knackige Trailrunden oder harte Bergtouren – dank E-Power, Vollfederung und wertigen Komponenten kein Problem.

~~€ 4049*~~
€ 3599

BULLS

GRAVEL-BIKE 28"__GRINDER 3

Sportliche Leistungsbereitschaft auf und neben der Straße! Ausgestattet mit den Komponenten der Shimano GRX Gruppe, die speziell für Gravelbikes entwickelt wurden, verfügt es über maximale sportliche Leistungsbereitschaft.

€ 1549

*Unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers. Angebote solange Vorrat reicht. Irrtümer vorbehalten. Keine Haftung für Druckfehler.

2 WEGE ZUM GÜNSTIGEN (E-)BIKE

Warten Sie nicht länger auf Ihr Traum-Bike!

Barzahlen muss nicht sein! Sie wollen ein E-Bike ohne dafür ansparen zu müssen? Sie möchten direkt losfahren und die Fahrrad-Saison genießen?
Es muss nicht immer bar bezahlt werden, wir bieten auch Finanzierungen und Leasing an. Dabei kann man sogar Kosten sparen und somit doppelt profitieren:

☑ DIENSTRAD-LEASING

Dank Gehaltsumwandlung bis zu **40%** gegenüber dem Direktkauf **sparen.** Inkl. 3 Jahre **Rundum-Sorglos-Paket**

www.zweirad-schmitz.com/Dienstrad-Leasing

☑ 0% FINANZIERUNG**

E-Bikes bei einer Laufzeit bis zu 36 Monaten, wahlweise mit 3 Jahre Rundum-Sorglos-Paket. **Fahrräder** bei einer Laufzeit bis zu 24 Monaten.

** 0% Zinsen, keine Anzahlung, keine Restwertzahlung, Abwicklung über die Santander-Bank.

Zum Beispiel:

uvex

E-BIKE-HELM CITY IVO MIPS

€ 129,95
Mit Eintausch-Prämie nur € 119,95

TESTSIEGER STIFTUNG WARENTEST 7/2021

Sparen Sie 10,- Euro beim Eintausch Ihres alten Helmes
Aktionszeitraum bis 30.04.22

Instagram
Facebook

SCHMITZ RAD & E-BIKE CENTER

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

Das Stadtmagazin
bei Facebook

Ein Magazin nur für Sie

»Soweit es euch möglich ist, haltet mit allen Menschen Frieden!«
Römer 12,18 (Gilt auch für Herrn Putin)

Eine Ahnung von Frühling erreicht uns. Winter – nun ja, er zeigte sich eher im nassen Nebelgewand. Der Sturm hat uns auch recht heftig um die Nase geweht. Die Natur lässt ihre Muskeln spielen. Was haben wir dagegenzusetzen? Nicht viel, wir sind weitestgehend diesen Kräften und Launen ausgesetzt.

Erika Killing-Overhoff
Verlagsleitung

Antje Dittrich
Redaktionsleitung

Aber jetzt freuen wir uns auf Blumen, Sonne, Draußensein, Grillen und Genießen. Auch Corona zieht sich mit den dunklen Monaten zurück. Fast haben wir unser altes Leben wieder. Wussten wir eigentlich wie schön es war, als uns alles so selbstverständlich erschien? Wie so oft braucht man hier und da einen Dämpfer, um auch wieder für Dinge, die so normal schienen, dankbar zu sein.

Das bezieht sich auch auf die Gesundheit. Ich habe mir den rechten Arm massiv verrenkt. Der Schmerz war schon heftig. Jetzt kann ich ihn nur im rechten Winkel halten. Jede Kleinigkeit, jede Bewegung, sonst unbedacht und fix nebenbei erledigt, muss nun gut überlegt werden, und alles dauert viel länger.

Wie großartig ist doch ein gesunder Arm! Habe ich mir sonst nie Gedanken drum gemacht. Mit Nonchalance setzen wir alles Angenehme und Gute für uns voraus – das ist schon fast arrogant. Aber durch die kleinen oder auch größeren Missgeschicke, durch unliebsame Ereignisse und Unannehmlichkeiten wird uns der Kopf wieder zurechtgerückt.

Nun denn, so ist das Leben mit all seinen Höhen und Tiefen. Ein kleines Gebet, ursprünglich verfasst von dem amerikanischen Theologen Reinhold Niebuhr, ist schon sehr klug:

Gott, gib mir die Gelassenheit, Dinge
hinzunehmen, die ich nicht ändern kann,
den Mut, Dinge zu ändern,
die ich ändern kann,
und die Weisheit, das eine vom
anderen zu unterscheiden.

Hoffen wir gemeinsam, dass wir das in unserem Leben schaffen, damit ist schon eine ganze Menge getan.

Und wenn uns jetzt noch etwas Wärme und Helligkeit mit Multicoloranstrich umfängt, dann geht's uns doch gleich ganz viel besser.

Herzlichst Ihr
Correctum-Verlag
E. Killing-Overhoff

Das nächste Stadtmagazin erscheint Mitte Mai 2022. Redaktionsschluss ist am 27. April 2022.

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 (verantw.), Antje Dittrich, Pia Lüddecke, Christian Hirdes

Anzeigen:
Mediaberatung/Vertriebsleitung
Axel Sieling (verantw.)
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: ›Romy Schneider – das Leben einer Ikone‹;
Foto Volker Beushausen

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 Re-daktion wieder. Eine Gewähr für die Richtigkeit der Veröffentlichung kann trotz sorgfältiger Prüfung nicht übernommen werden.

Inhalt

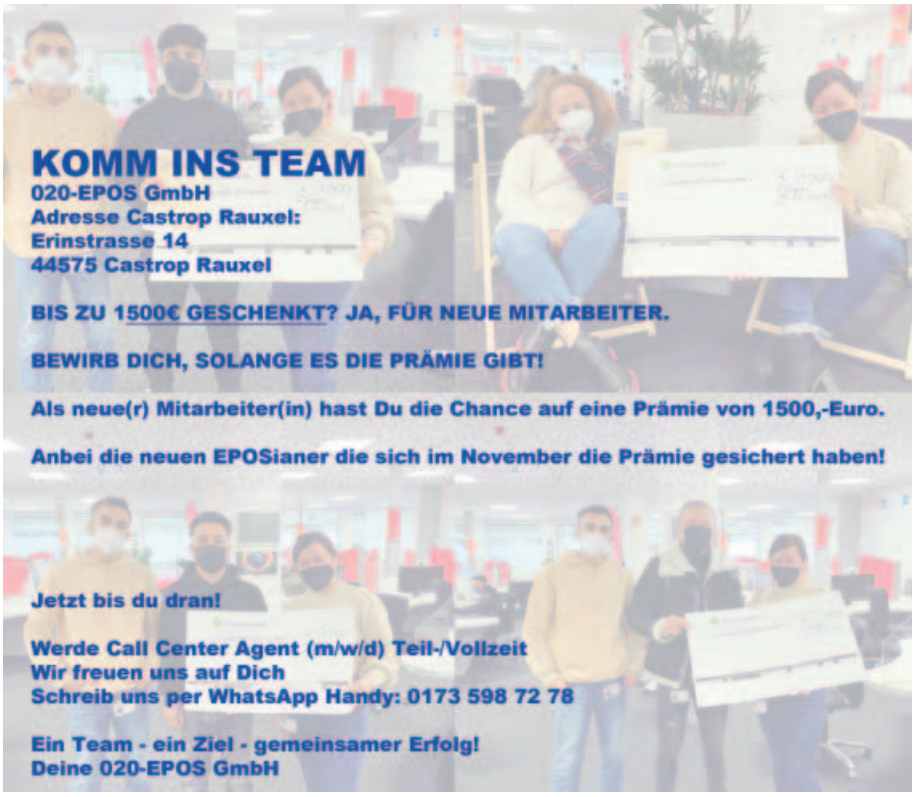
Frühlingsmarkt – Buntes Angebot rund um Frühling und Ostern 6
Frauenkulturtage 2022: »Raum für Unterschiede« 8

Immobilien-Teilverkauf: Haken und Fallstricke 10
Kompost: Gratisdünger für den Gartenboden 11
Professionelle Insektenschutzgitter sichern Frischluft zu Coronazeiten 12

Rechtstipp aus der Kanzlei am Engelsburgplatz 13

Beruf mit ›Spannung‹ und Perspektive 14
›Rein‹ in die Zukunft! 15
Passgenauer Versicherungsschutz für ein E-Auto 16
Würden Sie heute den Führerschein bestehen? Teil II . . . 17
Tschüss alter ›Lappen‹ 18
Mitten aussem Leben 19

Kinderrätsel 20
Tipps für Kids 21
Kinder- und Jugendparlament Castrop-Rauxel »Wir können etwas bewegen!« 22
Wunderbares Waldwissen 23



Kardiologie am EvK setzt neue Akzente 24
Parodontitis ist nicht harmlos 25
Time-out 26
Die Stunde des Wolfes. 28
Jetzt geht's los!
Protea-Seniorenzentrum am Grutholz ist eröffnet 29

VSG Castrop-Rauxel e. V.
Im Alter etwas Sinnvolles tun 30
Wasser- und Saunaspaß pur
WANANAS bietet attraktive Flatrates 32

Burkhard Edeler und Christiane Stahlmecke sind
die neuen Vorsitzenden des Caritasrats 33
Irina Fenske engagiert sich für Migrantinnen in
Castrop-Rauxel 34

Geschichtetes Glück: Food Bowls 36

Der Weiße Tag – süße Grüße aus Japan 38
Dem Tiger auf der Spur 39

Jule Springwald erzählt 40
55 Jahre Leben im Ruhrpott 41
Mit Herz, Humor & Blutvergießen 42
Buchtipps aus der Redaktion 44
Dies & Das. 45
Rätselspaß 46

© Foto: Hands off my tags! Michael Gaida / Pixabay

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

HFM SCHEFFER
Zaun-, Tür- und Toranlagen

H·F·M-SCHEFFER e. Kfr.
Rheinstr. 7-9
44579 Castrop-Rauxel
Tel. 02305-79001
Fax 02305-81728
www.HFM-SCHEFFER.de
info@hfm-scheffer.de

Frühlingsmarkt

Plauschen, naschen und genießen

© Foto: CASCONCEPT

Buntes Angebot rund um Frühling und Ostern

Mit Freude und Elan gehen der neue Vorstand und die Geschäftsführung der Standortgemeinschaft CASCONCEPT e. V. an die Planungen für die diesjährigen Veranstaltungen in der Fußgängerzone der Altstadt Castrop. Als erste Veranstaltung soll nun am 2. und 3. April der Frühlingsmarkt an den Start gehen. In hoffentlich frühlingshafter Stimmung lädt das Event in der Altstadt Castrop wieder zum Bummeln, Shoppen und Verweilen ein.

Farbenfrohes Programm
Neben dem bunten Angebot an Ständen mit modischen Accessoires wie Schmuck und Tüchern, Dekorationsartikeln und Haushaltswaren, Pflanzen und Obst gibt es an beiden Tagen ein farbenfrohes Rahmenprogramm für Groß und Klein. Auch die Kleingärtner sind dabei und bieten am Samstag ihre beliebte Fachberatung für einen bunten Sommergarten an.

Lecker, lecker, lecker!
Imbissstände mit herzhaften und süßen Leckereien, Weinen, Bieren und alkoholfreien Durstlöschern sowie Live-Musik laden zum Verweilen am Reiterbrunnen und auf dem Lambertusplatz ein. Snacks und Getränke gibt es von Mitveranstalter Frank Philipp von der Gastronomie ›Haus Hölter‹ und dem Dilker Grill, Edeka Gronemann verwöhnt mit Weingenuss und Cocktails, der BBQ-Point Henrichenburg wird gemeinsam mit Grillmeister Markus Deutscher eine Grillaktion auf einem OFYR (einer Feuerplatte) vorführen, das Parkbad Süd bietet Köstlichkeiten mit frischem Spargel an, und mit einem Sonderstand ist auch die Gastronomie ›1910‹ auf dem diesjährigen Frühlingsmarkt vertreten.

© Foto: CASCONCEPT

Wasserbubbles sorgen für fröhliche Gesichter.

Livemusik und lustiges Kinderprogramm
Zu einem zünftigen Frühshoppen am Samstag (2. April) wird die ›Little Johns Jazz Band‹ von 11 bis 13 Uhr musikalisch und stimmungsvoll durch die Fußgängerzone marschieren. Am Sonntag (3. April) gibt es dann Live-Musik von der heimischen Band ›Quarantäne Boys‹, die mit

Die schönste Zeit

Der Frühling ist die schönste Zeit!
Was kann wohl schöner sein?
Da grünt und blüht es weit und breit
im gold'nen Sonnenschein.

Am Berghang schmilzt der letzte Schnee,
das Bächlein rauscht zu Tal.
Es grünt die Saat, es blinkt der See
im Frühlingssonnenstrahl.

Die Lerchen singen überall,
die Amsel schlägt im Wald!
Nun kommt die liebe Nachtigall
und auch der Kuckuck bald.

Nun jauchzet alles weit und breit,
da stimmen froh wir ein:
Der Frühling ist die schönste Zeit!
Was kann wohl schöner sein?

Annette von Droste-Hülshoff
(1797–1848)

Coverpop von 15 bis 18 Uhr am Reiterbrunnen für gute Stimmung sorgen wird. Auch für die kleinen Besucher*innen gibt es einiges zu entdecken: Neben dem Kinderkarussell am Simon-Cohen-Platz werden im Bereich Am Markt Wasserbubbles und ein lustiges Kinderprogramm für fröhliche Gesichter sorgen, und wer mag, kann sich zauberhafte Gesichter schminken lassen.

Entspannter Sonntags-Einkaufsbummel

Für alle, die innerhalb der Woche keine Zeit zum Shoppen haben, bieten viele Geschäfte am Sonntag von 13 bis 18 Uhr die Möglichkeit zu einem entspannten Einkaufsbummel. In Ruhe können die Besucher*innen nach den neuesten Frühjahrstrends Ausschau halten und vielleicht auch ein Ostergeschenk für ihre Lieben finden. Die Standortgemeinschaft CASCONCEPT e. V. sowie Mitveranstalter Frank Philipp hoffen natürlich auf bestes Wetter, freuen sich auf die Besucher*innen und laden herzlich zu einem relaxten, fröhlichen Wochenende in die Altstadt Castrop ein.

© Foto: CASCONCEPT

In hoffentlich frühlingshafter Stimmung lädt der Frühlingsmarkt zum Bummeln, Shoppen und Verweilen ein.

© Foto: CASCONCEPT

Auch die Kleingärtner bieten am Samstag wieder ihre beliebte Fachberatung für einen bunten Sommergarten an.

»Raum für Unterschiede«

Frauenkulturtage 2022

Was bedeutet ›Frau sein‹ eigentlich im Jahr 2022? Diese Frage lässt sich sicher nicht kurz und knapp beantworten. Weiblichkeit hat viele Facetten, sie passt weder in einen Satz noch in eine Schublade. Und so bestechen auch die Frauenkulturtage 2022, die vom 4. bis 19. März an unterschiedlichen Standorten im ganzen Stadtgebiet veranstaltet werden, durch Abwechslung und Vielseitigkeit.

»Ich wünsche mir, dass Frauen ihre ›typisch‹ weiblichen Eigenschaften als Stärken sehen können. Ich wünsche mir Chancengleichheit für Frauen und Männer in allen Bereichen unserer Gesellschaft und ganz viel Raum für Unterschiede und die Toleranz, diese zu nutzen und wertzuschätzen.«
(Nina Jordan, Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Castrop-Rauxel)

Auf der Bühne und auf Rädern

Einmal mehr haben die Akteurinnen ein buntes Programm aus dem Ärmel gezaubert. Vieles ist schon passiert, auf anderes dürfen wir uns jetzt noch freuen. Gleich zweimal öffnet sich im Rahmen der Frauenkulturtage der Theatervorhang. Am 11. März um 20 Uhr zeigt das Westfälische Landestheater ›Romy Schneider – das Leben einer Ikone‹. Am 15. März um 19 Uhr gastiert das Theater Jutta Seifert mit dem Stück ›Der letzte Vorhang‹ in der Stadtbibliothek. Mehr Kultur in Form von Lesungen, Gesprächen und kreativen Mitmach-Aktionen bietet das evangelische Johanneswerk Castrop-Rauxel, das mit einem Bus durch die Stadt tourt – die Termine und Haltestellen sind bei den Ansprechpartnerinnen zu erfragen.

Von Malen bis Yoga

Sie haben Lust auf Farbe? Am 12. März lädt der CastroperCunstVerein unter dem Motto ›bunt und frech‹ zum Experimentieren mit Acryl auf Leinwand ein: Von 10 bis 14 Uhr werden im Atelier ›arto mondo‹ nach dem Motiv einer Vorlage viele Varianten entstehen. Am gleichen Tag ab 17 Uhr öffnet das Marcel-Callo-Haus seine Pforten zur Kleidertauschparty. Die Regeln sind einfach: Jede Besucherin darf bis zu zehn aussortierte, saubere und gut erhaltene Kleidungsstücke mitbringen und sich im Gegenzug bei anderen bedienen. Dazu gibt es leckeres Essen, Vorträge, Mitmachaktionen und Musik.

© Foto: Stadt Castrop-Rauxel

© Foto: Armando Orozco auf Pixabay

VHS-Vortrag: Femizide – trauriger Alltag in unserer Gesellschaft; Mo. 14. März um 18.30, Bürgerhaus

© Foto: Volker Beushausen

Am 11. März um 20 Uhr zeigt das Westfälische Landestheater ›Romy Schneider – das Leben einer Ikone‹.

Derweil wird im Parkbad Süd professionell entspannt: Von 14.30 bis 15.45 Uhr entführt ein Schnupperworkshop die Teilnehmerinnen in die Welt des Yoga.

Todernst, informativ und einfach praktisch

Um ein ernstes Thema geht es am 14. März ab 18.30 Uhr im Bürgerhaus. Dass in Deutschland an jedem dritten Tag eine Frau getötet wird, ist in unserer Gesellschaft noch immer trauriger Alltag. Der Vortrag ›Femizide‹ begibt sich auf die Suche nach den Motiven und begünstigenden Faktoren. Am 15. März verrät die Verbraucherzentrale, worauf Sie beim Online-Shopping achten sollten. Die Infoveranstaltung startet um 17 Uhr vor Ort in der Mühlengasse oder als Online-Format. Beim Reparaturkurs ›Selbst ist die Frau‹ am 19. März lernen die Teilnehmerinnen, all die Dinge in die Hand zu nehmen, die im Haushalt anfallen, vom tropfenden Wasserhahn über schlecht schließende Fenster oder Kratzern auf Möbeln bis zur Erneuerung von Silikonfugen. Der VHS-Kurs findet von 10 bis 16 Uhr im Berufsbildungszentrum an der Westheide statt. Ebenfalls am 19. März bietet die VHS einen ganztägigen Kurs zum Thema ›Sprachpräsenz‹: Neben Stimmübungen gibt es Wellness-Momente und ein Training für die Lachmuskeln.

Wichtig: Pandemiebedingt sind für alle Veranstaltungen Anmeldungen erforderlich. Infos und Kontakte finden Sie in den ausliegenden Broschüren und auf der städtischen Internetseite.

Frauenkulturtage 2022
Bis 19.03.
Tel. 0 23 05 / 1 06-21 07
E-Mail gleichstellung@castroprauxel.de
www.castrop-rauxel.de

Reparieren, restaurieren, instandsetzen: Selbst ist die Frau! VHS-Kurs Sa. 19. Mai. 10–16 Uhr, Berufsbildungszentrum

© Foto: Angelo Esslinger auf Pixabay

Bettenwelt SCHÜLKEN

Kompetenz rund ums Bett

- Matratzen
- Lattenroste
- Boxspringbetten
- Bettgestelle
- Bettwaren
- Bademattten
- 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

© Foto: Pixabay / Pexels

Einen Teil seines Hauses verkaufen, um schnell an Geld zu kommen? Nicht immer eine gute Idee, sagt die Verbraucherzentrale NRW.

Immobilien-Teilverkauf

Haken und Fallstricke

Moment mal, es klingt zu schön, um wahr zu sein: Wer 20 Prozent seiner Immobilie an ein Unternehmen verkauft, der bekommt schnell Geld ausgezahlt, scheinbar ohne dass sich viel verändert – schließlich gehören ihm noch 80 Prozent. Das Modell nennt sich ›Immobilien-Teilverkauf‹ – und birgt viele Fallstricke.

Miete und Instandhaltungskosten

»Allerdings verlangen die Anbieter dann auch eine Art Miete«, warnt die Verbraucherzentrale NRW. »Je größer der Anteil, den Sie verkaufen, ausfällt und je wertvoller die Immobilie ist, desto höher fällt dann auch dieses Entgelt aus.« Dagegen beteiligen sich die Vertragspartner in der Regel nicht an nötigen Instandhaltungen. Hat jemand also einen Teil der Immobilie verkauft, muss er die Kosten für die neue Heizungsanlage oder Dachreparatur dennoch komplett selbst tragen, obwohl auch das Unternehmen vom Werterhalt beziehungsweise einer Wertsteigerung der Immobilie profitiert.

Zusätzliche Gebühren bei späterem Komplettverkauf

Richtig ungemütlich kann es werden, wenn man das gesamte Haus an einen Dritten veräußern möchte. Zwar werden alle Eigentümer*innen prozentual am Erlös beteiligt: Wer also 20 Prozent zuvor verkauft hat, der erhält immerhin noch 80 Prozent des Gewinns. Jedoch kann das Unternehmen in einem solchen Falle zusätzlich sogenannte Abwicklungsvergütungen oder Serviceentgelte in Rechnung stellen, die den Verkäufer oder die Verkäuferin teuer zu stehen kommen.

Rechnen, prüfen und vergleichen

Ein einfacher Bankkredit bietet nach Ansicht der Verbraucherzentrale im Vergleich meist deutlich attraktivere Konditionen, auch für ältere Menschen. Immobilien sind dabei eine gute Sicherheit. »Falls man Ihnen einredet, dass Sie keine Chancen hätten auf ein zinsgünstiges Darlehen, dann raten wir Ihnen, sich bei verschiedenen Anbietern umzuhören«, so die Expert*innen, die in Bezug auf den Immobilien-Teilverkauf weiter empfehlen: »Lassen Sie sich nicht von der vermeintlich simplen Handhabe und schnellen Abwicklung leiten. Rechnen Sie genau, was es Sie kostet, und prüfen Sie Alternativen. Im Zweifel lassen Sie sich unabhängig beraten.«

Wann macht es Sinn?

Angesichts der im Vergleich zu Darlehenszinsen hohen Nutzungsentgelte, zusätzlicher Kosten und der in ihrer Komplexität nicht zu unterschätzenden vertraglichen Verpflichtungen, die ein Teilverkauf mit sich bringt, stellt sich die Frage, unter welchen Umständen ein Teilverkauf überhaupt vorteilhaft sein könnte. Möglicherweise dann, wenn man sehr starke Wertverluste der Immobilie unterstellt (wobei dann ein kompletter Verkauf die bessere Entscheidung wäre). Denkbar wäre auch, dass die Darlehenszinsen, die Ihnen Banken für Ihre konkrete Situation anbieten, weitaus höher sind als die hier allgemein für Immobiliendarlehen üblichen Zinsen von rund 1% pro Jahr.

Tipp: Wenn Sie unabhängige Beratung zu Kreditangeboten benötigen, können Sie sich an Ihre Verbraucherzentrale wenden. Zu einem solchen Termin können Sie auch konkrete Angebote mitbringen, durchrechnen und sich Vor- und Nachteile schildern lassen. Die Fallstricke eines notariellen Kaufvertrages dagegen lassen Sie am besten stets anwaltlich prüfen.

www.verbraucherzentrale.nrw

Kompost: Gratisdünger für den Gartenboden

Kompostieren ist angewandter Naturschutz, mit dem man sogar Geld sparen kann. Doch wie kompostiere ich richtig? Ganz einfach, sagt die Verbraucherzentrale NRW. Hier ein paar Tipps zum Anlegen der eigenen ›Recyclinganlage‹ im Garten.

Wo? Gartenabfälle können in einem speziellen Komposter oder einfach auf einem Haufen aufgeschichtet werden. Wichtig: Der Kompost muss immer auf einem ebenen, naturbelassenen Gartenboden angelegt werden, damit die Kleinstlebewesen problemlos einwandern können. Außerdem sollte er vor extremer Sonne, Dauerregen und Wind geschützt sein.

Was? Ein Komposthaufen braucht abwechslungsreiche Kost. Dabei kommt es auf die richtige Mischung an: Grobe Materialien – wie Baum- oder Heckenschnitt – wechseln mit Schichten von feinen ›Zutaten‹ wie Laub, Blumen oder Rasenschnitt und vor allem Küchenabfälle wie Obst- und Gemüseabfällen, Eierschalen, Kaffeesatz und Kartoffelschalen. Je bunter die Mixtur ist, umso wertvoller wird der fertige Kompost später sein.

Wie? Grundlage eines jeden Kompostes ist eine dicke Schicht aus dünnen Ästen oder Reisig, damit sich später keine Staunässe bildet und der Kompost genügend Luft bekommt. Auf dieser durchlässigen Grundlage sollten dann möglichst feinere oder feuchte Abfälle abwechselnd mit groben oder trockenen Materialien übereinander geschichtet werden. Eine Schicht aus fertigem Kompost hilft, um die Verwertung schneller in Gang zu bringen.

Wann? Nach sechs Monaten enthält der Frischkompost noch viele grobe Teilchen, hat eine hohe Düngewirkung und eignet sich als Bodenverbesserer für robuste Kulturen oder im Herbst als Bodenabdecker auf abgeräumten Beeten. Nach neun bis zwölf Monaten kann der so genannte Reifekompost als Dünger für alle Pflanzen verwendet werden. Achtung: Zur Anzucht junger Pflanzen sollte Kompost immer nur als Mischung verwendet werden.

Was nicht? Es gibt auch Stoffe, die zwar verrotten, für den Kompost jedoch schwer verdaulich oder schädlich sind oder ungebetene Gäste, wie Ratten, anlocken können. Draußen bleiben sollten daher: buntes Papier und Pappkartons, gespritzte Obstschalen, gekochte Essensreste, Öle und Fette in größeren Mengen, Fleisch-, Fisch- und Knochenabfälle, Straßenkehricht, Asche oder mit Schädlingen oder Pilzerkrankungen befallene Pflanzen.

© Foto: Joke vander Leij auf Pixabay

Gärtnerei DRIPPE

Der Frühling steht bereit – wir sind es auch!

„Die Gärtnerei für das Besondere"

Herner Str. 150 · 44575 Castrop-Rauxel · Tel. (0 23 05) 2 26 54
www.gärtnerei-drippe.de · info@gaertnerei-drippe.de
Öffnungszeiten: Mo.–Fr. 9–18 Uhr · Sa. 9–15 Uhr

WIR KÖNNEN „NUR"
FENSTER & HAUSTÜREN.

ABER DAS RICHTIG.

NIGGEMEIER BROERMANN
FENSTER & TÜREN

Rheinstraße 22
44579 Castrop-Rauxel
Tel.: 02305 / 963000
FENSTER-TUEREN-NRW.DE

Gut durchgelüftet?

Professionelle Insektenschutzgitter sichern Frischluft zu Coronazeiten

© Foto: Neher

Über Langeweile können sich Katja Fichtel und Kai-Uwe Jecker von der Firma ›Insektenschutz Jecker‹ derzeit nicht beklagen. Immer mehr Menschen befinden sich im Homeoffice und nutzen die Gelegenheit, um lange aufgeschobene Handwerkerarbeiten endlich in Angriff zu nehmen.

»Das Thema Lüften ist durch Corona viel präsenter geworden«, berichtet Kai-Uwe Jecker. »Hier leisten professionelle Insektenschutzgitter gute Dienste. Sie ermöglichen aufgrund ihres fast transparenten Gewebes eine hervorragende Luftzirkulation – und sichern die Räumlichkeiten gleichzeitig vor ungebetenen Gästen wie Wespen und Stechmücken.« Seit vielen Jahren arbeitet der Fachmann aus Herne erfolgreich mit dem süddeutschen Hersteller Neher zusammen. Dieser bietet eine Vielzahl innovativer Lösungen, auch für begrenzte Platzverhältnisse: von praktischen Dreh-, Pendel-, Roll- oder Spannvorrichtungen bis hin zu Maßanfertigungen mit integrierter Katzenklappe.

Für Balkon- und Terrassentüren sowie häufig genutzte Fenster eignen sich beispielsweise spezielle Drehrahmen, bei denen das Öffnen und Schließen durch eine verdeckte Magnetverschlussleiste sanft und leise erfolgt. Pendeltüren lassen sich bequem in beide Richtungen mit nur einer Hand bewegen – ein nicht zu unterschätzender Vorteil, wenn Kinder im Haushalt leben. Und die praktischen Spannrahmen fügen sich problemlos in nahezu jede Umgebung ein – unabhängig von der Ausstattung der Fenster (mit Rollladen, Einbruchgitter o. ä.).

»Neher-Systeme sind vielseitig einsetzbar und garantieren ein Maximum an Licht und frischer Luft«, fasst Kai-Uwe Jecker die Vorteile zusammen. »Überdies schützen die Gitter nicht nur vor Insekten. Auch eventuelle Ratten, Mäuse oder andere Tiere gelangen nicht mehr aus dem Garten ins Haus. Gerne beraten wir Sie nach telefonischer Vereinbarung in unserer Ausstellung und kümmern uns um das Aufmaß und die Installation vor Ort.«

›Insektenschutz Jecker‹
Kai-Uwe Jecker
Crangerstr. 68 · 44653 Herne · Tel. 0 23 23 / 96 16 02 · www.jecker.info
Beratung nach Terminabsprache

Der Personenschaden im Verkehrsrecht

Welche Ersatzansprüche können Verletzte bei einem Verkehrsunfall geltend machen?

Rechtsanwalt und Fachanwalt für Verkehrsrecht Andreas Hoffmann beantwortet einige häufig gestellte Fragen zu diesem Thema.

Bei einem Verkehrsunfall können materielle Schäden wie z. B. Reparaturschäden usw. durch Vorlage von Kostenvoranschlägen, Gutachten oder Rechnungen einfach errechnet und geltend gemacht werden. Schwieriger wird es, wenn auch Ansprüche aufgrund von Verletzungen durchgesetzt werden sollen.

Welche Bemessungskriterien sind beim Schmerzensgeld zu beachten?
Nach der Rechtsprechung des BGH hat das Schmerzensgeld eine Doppelfunktion, nämlich einen Ausgleich für nichtvermögensrechtliche Schäden (Ausgleichsfunktion) und eine Genugtuung für das dem Geschädigten Angetane (Genugtuungsfunktion). Bei der Bestimmung des angemessenen Schmerzensgeldes bilden Art und Intensität der erlittenen Verletzungen und Schmerzen aber auch die Anzahl operativer Maßnahmen sowie Umfang einer stationären und/oder ambulanten Heilbehandlung die wesentlichen Grundlagen. Die Schmerzensgeldbemessung erfolgt innerhalb eines erheblichen Ermessensspielraums, wobei Schmerzensgeldtabellen eine erste Orientierungshilfe bieten können.

Tipp: Schmerzensgeld wird grundsätzlich in einer einmaligen Summe entschädigt. Wenn aber schwere Dauerschäden gegeben sind, kommt neben einer Kapitalentschädigung auch eine Schmerzensgeldrente in Betracht.

Was kann ein Verletzter darüber hinaus beanspruchen?
Grundsätzlich sind alle (finanziellen) Nachteile auszugleichen, die dem Verletzen unfallbedingt entstehen. Der Erwerbsschaden umfasst z. B. alle wirtschaftlichen Beeinträchtigungen, die der Geschädigte erleidet, weil und soweit er seine Arbeitskraft verletzungsbedingt nicht mehr einsetzen kann. Ein Ersatzanspruch besteht auch schon dann, wenn sich bei Schüler*innen oder Auszubildenden der Eintritt in das Berufsleben unfallbedingt verzögert oder beeinträchtigt wird.

© Foto: Foto Sümpelmann

Das Team der Kanzlei am Engelsburgplatz

© Foto: Foto Sümpelmann

Fachanwalt für Arbeits- und Sozialrecht Andreas Hoffmann

Bei einer verletzungsbedingten Beeinträchtigung in der Haushaltsführung kann ein sogenannter Haushaltsführungsschaden beansprucht werden, der auch fiktiv berechnet werden kann, ohne dass tatsächlich eine Ersatzkraft eingestellt wird. Verletzte haben auch Anspruch auf Ausgleich eines unfallbedingten ›Mehrbedarfs‹ wie z. B. orthopädische Hilfsmittel, behindertengerechten Wohnungsumbau, Einbau eines Treppenliftes, Kosten für Hilfs- oder Pflegekräfte usw. Darüber hinaus hat ein Geschädigter auch einen Anspruch auf Ersatz seiner zukünftigen Schäden (sogenannte Zukunftsschäden).

Fazit
Die individuellen Bedürfnisse des Geschädigten stehen bei Schmerzensgeldverhandlungen und dem Abschluss eines Abfindungsvergleiches im Mittelpunkt. Eine effektive Durchsetzung von Ersatzansprüchen setzt einen guten Überblick über mögliche Ansprüche und fundierte Kenntnisse der Rechtsprechung voraus.

Kanzlei am Engelsburgplatz
Rechtsanwälte · Fachanwälte
Bahnhofstraße 1 a
44575 Castrop-Rauxel
Tel. 0 23 05 / 35 81 30
Fax 0 23 05 / 35 81 39
www.rechtsanwalt-castrop.de

Anzeige

Sonnenhaus Krieger GmbH bildet aus

Beruf mit ›Spannung‹ und Perspektive

Seit mehreren Jahren ist das Team von Sonnenhaus Krieger mit besonderem Schwerpunkt im Bereich Photovoltaikanlagen unterwegs. »Die Eigenversorgung mit Solarstrom ist vor allem in Hinblick auf Ressourcenschonung und Umweltfreundlichkeit eine echte Alternative für alle Hausbesitzer*innen geworden«, so Geschäftsführer Jens Krieger. »Ein ungemein außergewöhnliches Thema, glauben Sie mir, denn uns ist es wichtig, für jeden Kunden die individuell optimale Lösung zu finden und zu verwirklichen. Hier würden wir uns sehr über engagierte und begeisterte Unterstützung freuen, deshalb bieten wir ab dem 1. August einen Ausbildungsplatz bei uns.«

»Wir sind immer offen!«

»Du suchst eine Aufgabe, die unter anderem ›Spannung‹ und viele Möglichkeiten verspricht? Dann ist Elektroniker*in (m/w/d) für Energie- und Gebäudetechnik wahrscheinlich genau das Richtige für dich!«, betont er. Dabei geht es seiner Überzeugung nach um weit mehr als um Technik und ihre höchst professionelle Umsetzung, vielmehr zählen auch Aspekte wie Flexibilität und Transparenz. »Unbedingt! Wir sind immer offen, schauen nach links und nach rechts, denn für uns ist definitiv relevant, dass eine gute Qualität abgeliefert wird. Von daher ist uns auch der faire und vertrauensvolle Umgang mit unseren Kundinnen und Kunden ein echtes Anliegen.«

»Teamgeist ist voll unser Ding«

Fair und vertrauensvoll ist definitiv auch die Atmosphäre im kleinen, sympathischen Team. »Auf jeden Fall, Teamgeist ist voll unser Ding«, bestätigt Elektromeister Frank Falkner. »Wir gehen ganz offen miteinander um – mit Respekt und auf Augenhöhe, aber auch mit Jokes und Fun, die perfekte Grundlage für unsere anspruchsvolle und abwechslungsreiche Arbeit. Und ich freue mich riesig auf Verstärkung und unterstützende Hände, vor allem freue ich mich darauf, unser Wissen weiterzugeben und ein neues Teammitglied für unsere tollen Aufgaben zu befähigen und zu begeistern!«

Sein Tipp: »Bewirb dich einfach per E-Mail und lerne uns kennen. Wie gesagt: Wir freuen uns auf dich!«

Teamgeist pur: (v. re.) Jens Krieger und seine Mitarbeiter Frank Falkner und Jan Hebestreit

Sonnenhaus Krieger GmbH
Limbeckstr. 38 · 44894 Bochum · Tel. 02 34 / 96 29 96 51
www.sonnenhaus-krieger.de · facebook.com/kriegerenergieberatung

Ausbildung
Elektroniker*in für Energie- und Gebäudetechnik (m/w/d)
Ausbildungsstart 01.08.2022.
Bewerbungen an info@sonnenhaus-krieger.de

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 · www.sonnenhaus-krieger.de

›Rein‹ in die Zukunft!

»Ausbildung ist die Grundlage der Unternehmensentwicklung«

Die ray facility management group mit ihren beiden Tochtergesellschaften Möller & Michaelis GmbH und M+M Service GmbH in Castrop-Rauxel bildet seit ihrer Gründung kaufmännische und gewerbliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus. Für ihre Bemühungen in Sachen Nachwuchsförderung wurde die Unternehmensgruppe schon mehrfach ausgezeichnet. Wir durften dem Geschäftsführer Nils Bogdol einige Fragen stellen.

Wie wichtig ist das Thema Ausbildung bei ray?
Wir sind der Überzeugung, dass unser Handwerk ohne Nachwuchs keine Zukunft hat. Das gleiche gilt für unsere kaufmännischen Abteilungen. Daher ist die Ausbildung in sämtlichen Bereichen eine wesentliche Grundlage der Unternehmensentwicklung.

© Foto: ray facility

Nils Bogdol

In welchen Berufen bilden Sie aus?
Hier vor Ort in Castrop-Rauxel schulen wir Gebäudereiniger, Kaufleute für Büromanagement, Fachinformatiker sowie Immobilienkaufleute – selbstverständlich gilt für alle Berufe der Zusatz ›m/w/d‹.

Wo suchen Sie aktuell besonders dringend Verstärkung?
Es ist immer wieder eine Herausforderung, die positiven Seiten der Gebäudereinigerausbildung zu transportieren. Dabei handelt es sich um einen fantastischen Beruf! Gerade in den letzten zwei Jahren ist deutlich geworden, dass Hygiene und Sauberkeit bis hin zur Luftreinigung für unsere Gesellschaft lebensnotwendig sind. Da wir in allen Branchen vertreten sind, lernen die Mitarbeitenden unterschiedlichste Fachbereiche und Kunden kennen, von Büroimmobilien über Schulen und Krankenhäuser bis hin zu Industriebetrieben. Die Ausbildung ist also mit hoher Flexibilität und spannenden Aufgabenfeldern verbunden. Trotzdem fällt es uns nicht immer leicht, freie Lehrstellen zu besetzen. Und auch auf die kaufmännischen Ausbildungsplätze gibt es momentan keinen Run. Daher gilt es, junge Leute engagiert anzusprechen.

Was bieten Sie Ihren Azubis?
Wir bieten ihnen eine sehr fundierte, sachkundige Ausbildung mit zusätzlicher Unterstützung in allen Themenfeldern, falls es hier, gerade auch bei den schulischen Leistungen, Herausforderungen gibt. Außerdem veranstalten wir ein Auszubildenden-Event, wo die Azubis aus der gesamten Bundesrepublik an zwei Tagen zusammentreffen. Dort werden Unternehmenswerte angesprochen, und die jungen Leute können ihre eigenen Themen diskutieren. So schaffen wir Raum für einen Austausch auf Augenhöhe mit dem Berufsnachwuchs.

Welche Voraussetzungen sollten Bewerber*innen erfüllen?
Nach Möglichkeit sollten sie eine abgeschlossene Schulausbildung sowie einen Zugang zur deutschen Sprache mitbringen. Darüber hinaus zählen für uns Werte wie Teamfähigkeit und Zuverlässigkeit, welche die Basis für ein gutes Zusammenwirken bilden. Davon profitiert der Betrieb, dadurch vermitteln wir den jungen Menschen aber auch Sicherheit.

© Foto: ray facility

Abwechslungsreich und flexibel: Die Mitarbeitenden lernen in ihrem Job unterschiedlichste Fachbereiche und Kunden kennen, von Büroimmobilien über Schulen und Krankenhäuser bis hin zu Industriebetrieben.

© Foto: ray facility

Eine ›saubere‹ Sache: Gerade in den letzten zwei Jahren ist deutlich geworden, dass Hygiene für unsere Gesellschaft lebensnotwendig ist.

Wie sind die Perspektiven bei Ihnen, nach Abschluss der Ausbildung einen festen Job zu bekommen?
Bei uns werden fast alle Auszubildenden nach ihrer Abschlussprüfung weiterbeschäftigt. Sofern sie mögen, gibt es immer eine Möglichkeit.

© Foto: ray facility

© Foto: ray facility

reinindiezukunft.de

Passgenauer Versicherungsschutz für ein E-Auto

Das Ziel ist klar: Bis 2030 soll der Ausstoß von Treibhausgasemissionen in Deutschland um 65 Prozent sinken. Ein wichtiges Puzzleteil im Gesamtkonzept ist der Umstieg auf E-Mobilität. Und die Botschaft scheint angekommen. Laut Kraftfahrtbundesamt waren mehr als ein Viertel aller Neuwagen 2021 mit einem Elektroantrieb ausgestattet. Damit hat sich die Zahl im Vergleich zum Vorjahr (2020) knapp verdoppelt.

© Foto: HUK-COBURG

Die meisten E-Autos werden an der heimischen Steckdose geladen.

Doch der Kauf ist das eine, die Versicherung eines E-Autos das andere. Was unterscheidet die Kfz-Versicherung eines E-Autos von der Police für ein herkömmliches Fahrzeug? Welche zusätzlichen Leistungen sind nötig? In der Kfz-Haftpflichtversicherung bleibt alles beim Alten. Anders sieht es in der Kasko-Versicherung aus. Hier empfiehlt die HUK-COBURG jedem Autofahrer, beim Akku-Schutz sehr genau hinzuschauen.

»Ein Akku ist teuer. Sein Austausch kann viele tausend Euro kosten. Gut, wenn im Schadenfall das Alter des Akkus keine Rolle spielt und ihn die Kasko-Versicherung ersetzt«, erklärt Philipp Wittig, Leiter des HUK-Coburg-Kundendienstbüros in Castrop-Rauxel. »Zudem muss jedes E-Auto an die Steckdose. In einer von uns beauftragten Studie gaben rund 60% der Befragten an, ihr Auto am häufigsten zu Hause zu laden. Überspannungsschäden, wie sie bei Gewittern vorkommen können, sollten in der Teilkasko ebenfalls miteingeschlossen sein. Für Fans der heimischen Steckdose ist zudem die Versicherung der Ladestation – der sogenannten Wallbox – ein Thema. Der Markt bietet verschiedene Möglichkeiten: Das Risiko lässt sich aktuell z. B. über Wohngebäude-, die Hausrat- oder die Kfz-Versicherung abdecken.«

Zwar erfreut sich die heimische Steckdose großer Beliebtheit, trotzdem kommen die meisten E-Autofahrer an der Nutzung öffentlicher Ladesäulen nicht vorbei. Gut also, wenn auch der Diebstahl des Ladekabels mitversichert ist. Philipp Wittig: »Für E-Auto-Fahrer ist das Thema Tierbiss extrem. Dabei geht es nicht allein um den unmittelbaren Schaden. Der Versicherungsschutz sollte auch die oft teuren Folgeschäden abdecken. Empfehlenswert sind in der Teilkasko-Versicherung Entschädigungsleistungen von mindestens 20.000 Euro. Dies gilt gleichermaßen bei Tierbiss- oder bei Kurzschlussschäden.«

Elektroautos sind meist teurer in der Anschaffung als Verbrenner. Dasselbe gilt bei Reparaturen. Mit einer Vollkasko-Versicherung lässt sich gegensteuern. Sie sichert das Auto umfassend gegen Eigenschäden ab. Wichtig auch hier: Die Vollkasko muss einen Rundumschutz des Akkus beinhalten. Aber E-Autos und Verbrenner unterscheiden sich noch an anderer Stelle. Das Abschleppen eines E-Autos ist deutlich komplizierter. Ein Schutzbrief hilft, wenn das Auto mit leerem Akku stehenbleibt. Das Auto wird dann vor Ort wieder flott gemacht oder zur nächsten Ladestation geschleppt.

Im Schadenfall kommt es auf die Leistung an. Doch letztlich müssen Preis und Leistung stimmen. Einige Kfz-Versicherer unterstützen umweltbewusstes Fahren. So räumt zum Beispiel die HUK-COBURG Kunden mit reinen E-Autos in der Kfz-Haftpflicht- und Kaskoversicherung einen Preisvorteil von 10 Prozent ein.

Top versichert?

Fragen Sie Ihren Nachbarn

Ich berate Sie gerne mit Lösungen zu günstiger Absicherung und Vorsorge – gleich in Ihrer Nähe.

Eine Versicherung ist dann gut, wenn sie sich an Sie anpasst. Und nicht umgekehrt. Ganz gleich, ob Ihnen gerade Ihre Ausbildung, Ihre Familie oder die Sicherheit im Alter wichtig ist: Gemeinsam finden wir für jede Phase Ihres Lebens eine günstige Lösung.

Kommen Sie einfach vorbei – ich freue mich, Sie persönlich zu beraten.

PS: Ich bin nicht ganz in Ihrer Nachbarschaft? Unter HUK.de finden Sie Ihre/n Ansprechpartner/in direkt nebenan.

Kundendienstbüro
Philipp Wittig
Versicherungskaufmann
Tel. 02305 9789145
philipp.wittig@HUKvm.de
HUK.de/vm/philipp.wittig
Obere Münsterstr. 8
44575 Castrop-Rauxel Castrop
Mo.–Fr. 9.00–13.00 Uhr
Mo. 14.00–18.00 Uhr
Di., Do. 14.00–17.00 Uhr
sowie nach Vereinbarung

HUK-COBURG
Aus Tradition günstig

HUK-COBURG Kundendienstbüro
Obere Münsterstraße 8 · 44575 Castrop-Rauxel
Tel. 0 23 05 / 9 78 91 45 · philipp.wittig@HUKvm.de

Würden Sie heute den Führerschein bestehen? Teil II

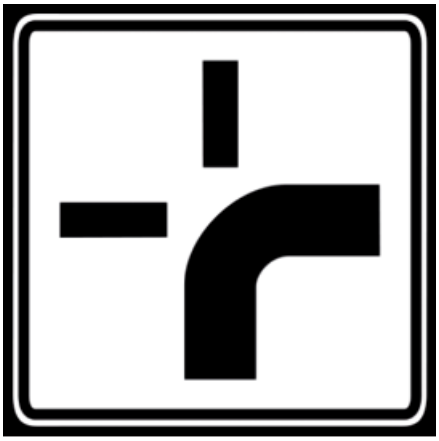
Oder: die Sache mit der abknickenden Vorfahrt …

Es gibt Irrtümer, die sind peinlich. Und dann gibt es solche, die uns in gefährliche Situationen bringen können. Zum Beispiel meine Annahme, dass man beim Befahren einer abknickenden Vorfahrtstraße nicht blinken müsse. Jahrelang war ich so fest davon überzeugt, im Recht zu sein, dass ich meine linke Niere darauf verwettet hätte – während mein Mann neben mir regelmäßig Blut und Wasser schwitzte, weil es mal wieder ohne Rücksicht auf Verluste durch die Kurve ging.

© Foto: Steffen L. auf Pixabay

Klar hätte ich seine gut gemeinten Hinweise ernst nehmen oder mich zu Hause einfach mal schlau machen können – das hielt ich als Vielfahrerin und notorische Besserwisserin aber schlicht nicht für nötig. Die Polizei hatte mich schließlich noch nie diesbezüglich verwarnt, ich hatte bisher auch keinen Crash provoziert, und außerdem erinnerte ich mich ziemlich genau an die Inhalte meiner Führerscheinprüfung, die ich damals vor über zwanzig Jahren mit voller Punktzahl bestanden hatte. Am Steuer machte mir keiner etwas vor!

Dann, kürzlich, der Schock. Im Zuge einer Stadtmagazin-Recherche stolpere ich auf der Seite www.bussgeldkatalog.org über ein mir wohlbekanntes Verkehrsschild: Schwarz auf weißem Grund, bildet es den Verlauf einer Vorfahrtsstraße an einer Kreuzung ab. »Wenn Sie eine abbiegende Vorfahrtstraße weiterfahren, ist Blinken Pflicht«, heißt es dort. Und weiter: »Wird für eine abbiegende Hauptstraße das Blinken vergessen, kann dies zu schweren Unfällen führen.« Oops!



© Foto: Bundesministerium für Verkehr, Bau und Wohnungswesen

So viel zum Thema Erinnerung. Vielleicht ist mein Gedächtnis inzwischen eingerostet wie ein alter VW-Käfer. Vielleicht ist es aber auch ganz normal, dass einst gelernte Regelungen, die wir nicht tagtäglich anwenden, nach und nach in Vergessenheit geraten. In dem Fall sollte ich den dicken Fragenkatalog zur Führerscheinprüfung bei Gelegenheit wohl doch noch mal aufschlagen. Nur um sicherzugehen, dass sich nicht noch andere Irrtümer eingeschlichen haben …

Und wie ist das bei Ihnen so? Wie gut haben Sie die geltenden Verkehrsvorschriften im Kopf? Würden Sie den Führerschein-Test heute noch bestehen?

1) Womit müssen Sie rechnen, wenn vor Ihnen ein Lastzug in eine enge Straße nach rechts abbiegen will? Er wird

A vor dem Abbiegen nach links ausscheren
B seine Geschwindigkeit stark vermindern
C sich besonders weit rechts einordnen

© Foto: www.bussgeldkatalog.org

2) Womit müssen Sie bei diesem Verkehrszeichen rechnen?

A Mit Erweiterung der Fahrbahn auf drei Fahrstreifen
B Mit einem Stau
C Mit plötzlichem Bremsen der Vorausfahrenden

3) Welche Kraftfahrzeuge dürfen ohne Feinstaub-Plakette in eine Umweltzone einfahren?

A Alle Kraftfahrzeuge mit Katalysator
B Alle land- und forstwirtschaftlichen Zugmaschinen
C Alle zwei- und dreirädrigen Kraftfahrzeuge

4) Wann dürfen Sie ein Kraftfahrzeug auf öffentlichen Straßen nicht in Betrieb nehmen?

A Wenn Sie den Fahrzeugbrief nicht besitzen
B Wenn keine Haftpflichtversicherung besteht
C Wenn es nicht verkehrssicher ist

5) Was müssen Sie beachten, bevor Sie in einen Tunnel einfahren?

A Auch am Tage in gut beleuchteten Tunneln mit Abblendlicht fahren
B Nebelscheinwerfer einschalten
C Sonnenbrille abnehmen

© Foto: www.bussgeldkatalog.org

6) Sie fahren einen Pkw, und während der Fahrt klingelt Ihr Mobiltelefon. Was ist hierbei zu beachten, wenn Sie keine Freisprechanlage haben?

A Zum Telefonieren muss der Motor ausgeschaltet sein
B Die Bedienung des Mobiltelefons darf während der Fahrt nicht mehr als 15 Sekunden in Anspruch nehmen
C Zum Telefonieren muss die Fahrt unterbrochen werden

Richtige Antworten:
1) A+B
2) B+C
3) B+C
4) B+C
5) A+C
6) A+C

Tschüss alter ›Lappen‹

Egal, ob Plastikkarte, rosa oder grauer ›Lappen‹: Jede Fahrerlaubnis, die vor dem 19.01.2013 ausgestellt wurde, muss gegen den neuen, fälschungssicheren EU-Führerschein ausgetauscht werden. Dieser ist dann auch nicht mehr unbegrenzt gültig, er muss nach 15 Jahren erneuert werden. Bis 2033 sollen alle EU-Bürger mit einem einheitlichen Dokument im Straßenverkehr unterwegs sein.

Bei Führerscheinen, die bis 1998 ausgestellt wurden, ist das Geburtsjahr des Inhabers ausschlaggebend, bei Führerscheinen ab 1999 das Ausstellungsjahr.

Geburtsjahr	Umtauschfrist
Vor 1953	19. Januar 2033
1953 bis 1958	19. Januar 2022*
1959 bis 1964	19. Januar 2023
1965 bis 1970	19. Januar 2024
1971 oder später	19. Januar 2025

Ausstellungsjahr	Umtauschfrist
1999 bis 2001	19. Januar 2026
2002 bis 2004	19. Januar 2027
2005 bis 2007	19. Januar 2028
2008	19. Januar 2029
2009	19. Januar 2030
2010	19. Januar 2031
2011	19. Januar 2032
2012 bis 18.01.2013	19. Januar 2033

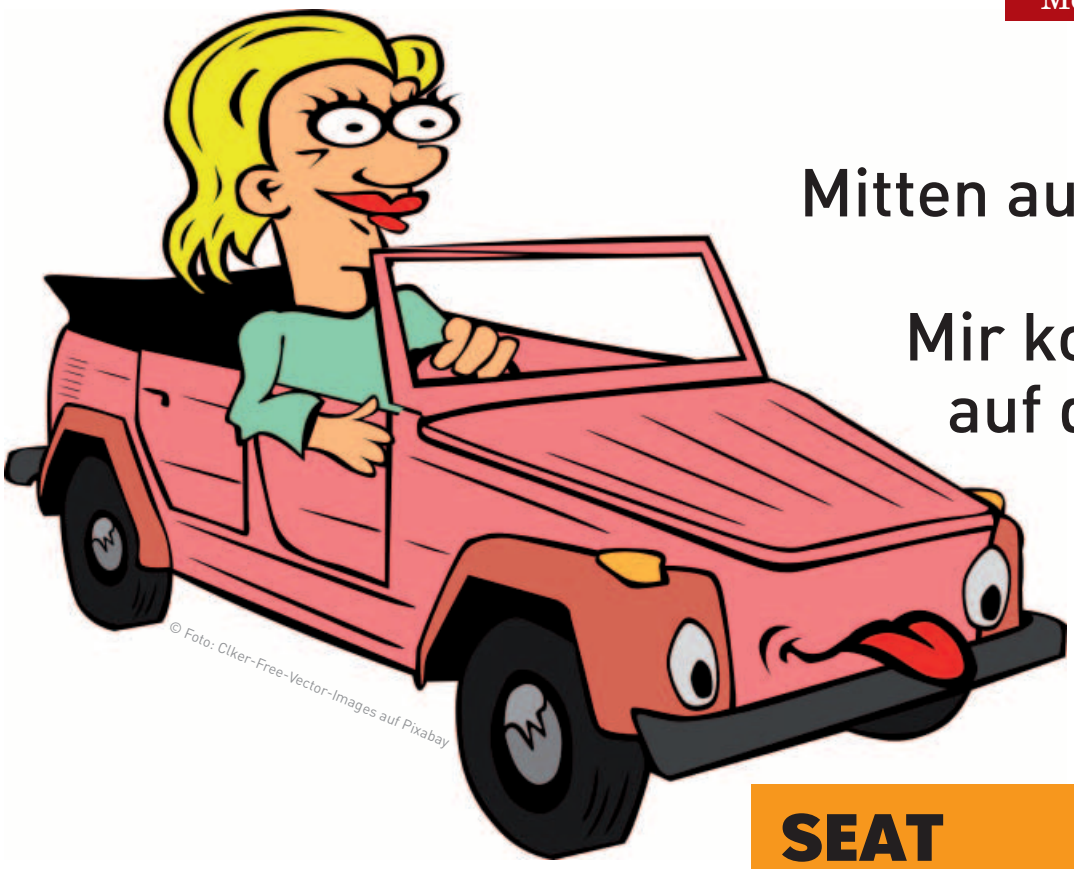
Für den Umtausch benötigen Sie den aktuellen Führerschein, ein biometrisches Passfoto in der Größe 3,5 x 4,5 cm (Passverordnung) sowie Personalausweis oder Reisepass.

Für die Ausstellung von Führerscheinen ist die Führerscheinstelle des Straßenverkehrsamtes des Kreises Recklinghausen zuständig.

© Foto: Sauerlandpics – stock.adobe.com

Scheckkarten-Führerscheine, die seit dem 19.01.2013 ausgestellt werden, entsprechen bereits den EU-Vorgaben. Auf der Vorderseite ist hier die aufgedruckte Gültigkeitsdauer des Dokuments (Ablaufdatum unter Ziffer 4b) zu beachten.

* Termin-Engpass wegen Corona – keine Geldbuße bis 19. Juli 2022
Für alle, die ihren Führerschein bis zum 19. Januar hätten tauschen müssen, war es aktuell coronabedingt schwierig, rechtzeitig einen Termin zu bekommen. Die Verkehrsministerkonferenz hat daher beschlossen, dass denjenigen, die es wegen eingeschränkter Öffnungszeiten der Ämter nicht schafften, ihren Führerschein fristgerecht umzutauschen, bis zum 19. Juli in Deutschland keine Geldbuße droht. Dennoch sollten sich Betroffene unbedingt um einen Termin bei ihrer Führerscheinstelle kümmern.



Mitten aussem Leben ODER Mir kommt ihr nie auf die Schliche!

Zugegeben, ich bin eine absolute Krimiguckerin: neue Filme, Serien und Tatorte, aber auch – pssst, nicht weitersagen – Asbachuralte Oldies wie Dr. Quincy, Derrick und Columbo. Apropos Columbo, mein früherer Chef hat mich übrigens irgendwann Mrs. Columbo genannt, weil ich die Marotte hatte, jedes Mal nach Verlassen des Büros sofort wieder zurückzukommen und vor mich hinzumurmeln »Ups, ich hab' da was vergessen!« ☺

Was ich aber nie vergessen werde, ist die Tatsache, dass in unzähligen TV-Mordfällen die Einstellung des Autositzes den Ermittlern einen entscheidenden Hinweis auf Größe und Geschlecht des Täters verschaffte. War der Sitz ganz nah am Lenkrad justiert, deutete dies auf eine kleine Mörderin hin, war er hingegen bis nach hinten geschoben, musste es ein männlicher Riese gewesen sein.

Tja, Herr Kommissar und Frau Kommissarin, da hätten Sie mit mir ein kleines (!) Problem. Zugegeben, mit meinen putzigen 1,60 Metern ziehe ich den Fahrer*insitz logischerweise ganz nach vorne, schließlich käme ich sonst nicht an Gaspedal und Bremse. Bevor ich aus dem Wagen steige, schiebe ich aber den Sitz automatisch extrem nach hinten. Warum? Tja, mal wieder eine ganz eigene und besondere Erziehungsmaßnahme meines Lieblingspapas. ❤

Damals, nach bestandener Führerscheinprüfung, durfte ich Muttis Polo mitbenutzen, die mit ihren 1,56 Metern wohl noch näher am Lenkrad saß als ich. Aber auch sie schob den Pilotinnensessel jedes Mal ganz brav nach ganz hinten, da ließ Vaddern keine Kompromisse zu. Denn auch, wenn er selbst meist seinen Riesen-Mercedes fuhr, nutzte er den kleinen Polo gern für Minitouren in der Mittagspause, weil dieser nicht umständlich aus der Garage geholt werden musste, sondern bequem und schnell erreichbar direkt vor der Haustür stand. Und logisch! Papa wäre mit seinen grandiosen 1,73 Metern bei Muttis und meiner Sitzposition auf keinen Fall ins Auto reingekommen. Von daher: Sessel vorne lassen? Nie und nimmer! Sessel ganz zurück? Immer, immer!

Ja Papa, noch heute gehorche ich dir vor dem Aussteigen instinktiv. Und tja, Frau Kommissarin und Herr Kommissar, dank Vaddern kämt ihr mir als Täterin aufgrund von Kfz-Indizien nie auf die Schliche. Hähähä, hihihi – Pech gehabt, ihr schnappt mich nie!

ad

SEAT Top Hit

SEAT

SEAT Arona
Ab 22.590€.
Sofort verfügbar.

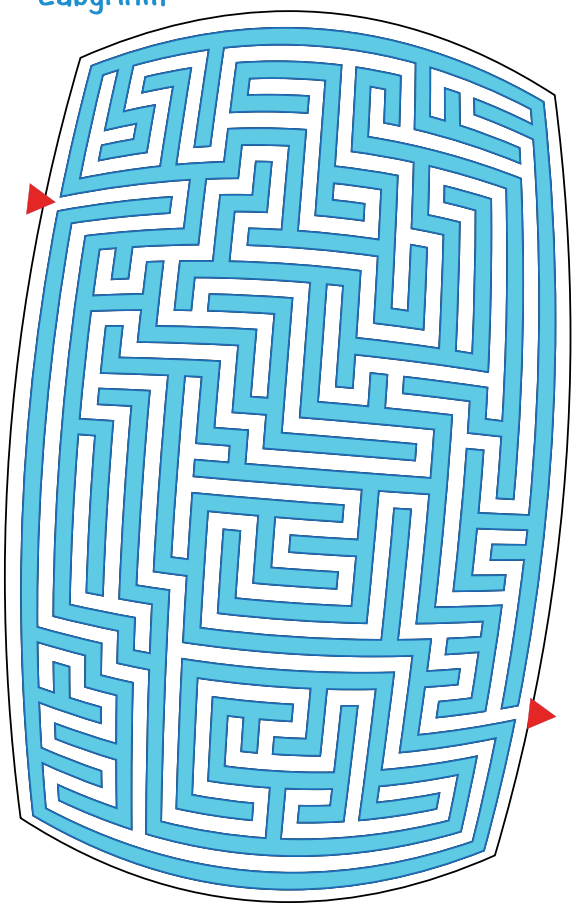
Musik in meinen Ohren.

Arona

Autohaus Habinghorst
Inhaber: Wolfgang Uselding
Rheinstr. 3, 44579 Castrop-Rauxel,
Telefon +49 2305 9734611, https://habinghorst.seat.de

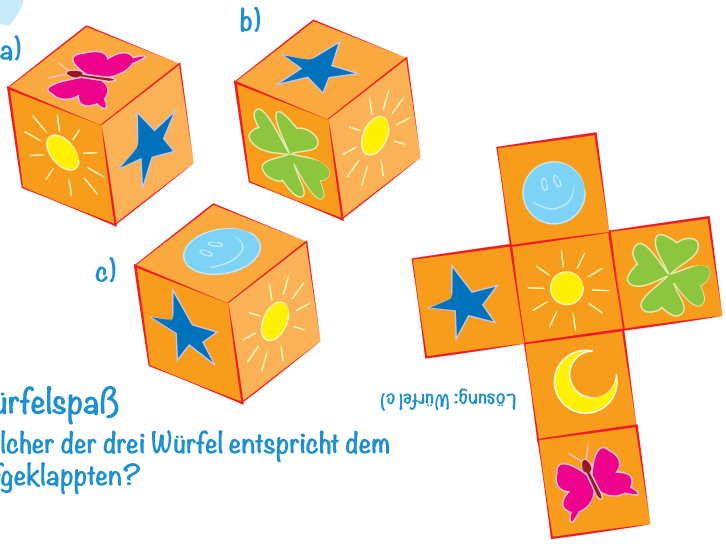
SEAT Arona FR 1.0 TSI, 81 kW (110 PS), Kraftstoffverbrauch Benzin: innerorts 5,7, außerorts 4,5, kombiniert 4,9 l/ 100 km; CO_2-Emissionen: kombiniert 113 g/ km. CO_2-Effizienzklasse: B. Solange der Vorrat reicht. Abbildung zeigt Sonderausstattung.

Labyrinth



Würfelspaß

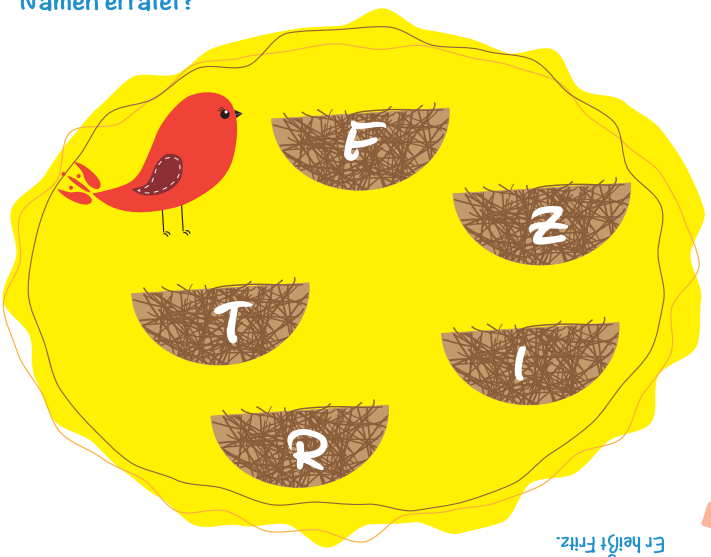
Welcher der drei Würfel entspricht dem aufgeklappten?



Lösung: Würfel c)

Wie heißt er?

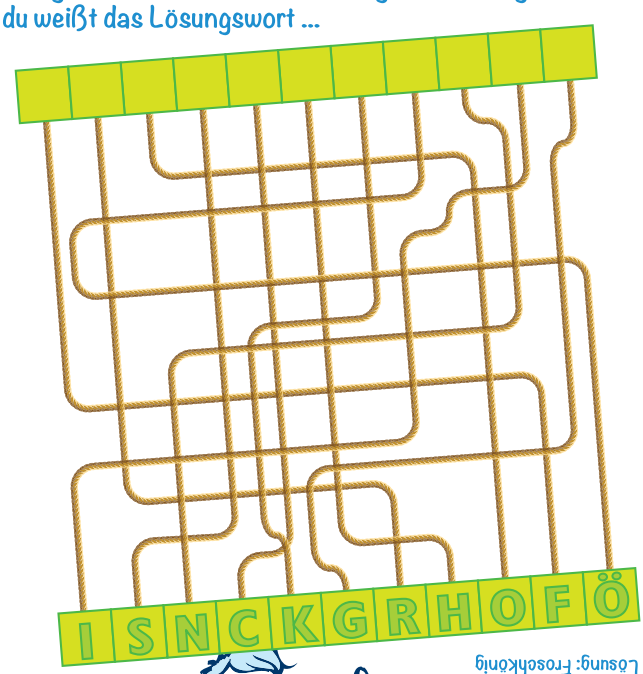
Huch – alle Nester sehen gleich aus. In welcher Reihenfolge muss der süße Piepmatz die Nester anfliegen, damit ihr seinen Namen erratet?



Lösung:
Er heißt Fritz.

Fadenwirrwarr

Bringe die Buchstaben in die richtige Reihenfolge und du weißt das Lösungswort ...



Lösung: Froschkönig

© Foto: 27707 / Pixabay

Hier ist für jede Spurweite etwas dabei

Am 13. März öffnet die Europahalle ihre Pforten wieder zum Spielzeugmarkt. Zwischen Modelleisenbahnen und Spielzeugautos kommen große und kleine Sammler und Modellbauerinnen auf ihre Kosten. An über hundert Ständen von privaten und gewerblichen Anbietern ist für jede Spurweite und jeden Geschmack etwas dabei. Neben gebrauchtem und neuem Spielzeug finden sich Zubehörteile jeglicher Art.

Erwachsene ›Spielkinder‹ zahlen fünf Euro, für den begleitenden Nachwuchs bis 14 Jahre ist der Eintritt frei. Ebenfalls wichtig: Gestöbert und gefeilscht wird aus bekannten Gründen weiterhin mit Mund- und Nasenschutz. Beim Einlass gilt ›2 G‹.

Spielzeugmarkt
13.03. · 11–15 Uhr
Europahalle

© Foto: Pexels / Pixabay

Immer dieser Mädchenkram

Die Frauenkulturtage bieten diesmal auch Aktionen für ganz junge Frauen: Am 18. März veranstaltet das Jugendzentrum BoGi's jede Menge ›Mädchenkram‹. Wer hier sofort an Backen, Basteln und Tanzen denkt, könnte eine kleine Überraschung erleben. »An diesem Nachmittag wollen wir mit euch auch ganz andere Sachen ausprobieren, die ebenso ›typisch Mädchen‹ sein können«, sagen die Organisatorinnen. »Lasst euch überraschen!« Die Veranstaltung ist kostenfrei, um Anmeldung wird gebeten.

›Mädchenkram‹
18.03. · 17–20 Uhr
Jugendzentrum BoGi's
Anmeldung:
Tel. 0 23 05 / 9 23 37 50
akmaedchen@castrop-rauxel.de

Wenn Farben Geschichten erzählen

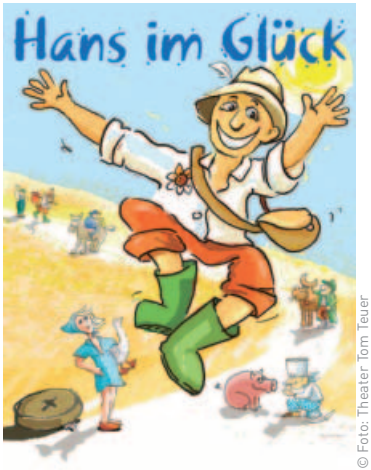
© Foto: WooW Books

Niemand illustriert die Hoffnungen, Ängste und Träume der Menschen so berührend wie Lisa Aisato: Norwegens beliebteste Malerin hat eigene Bilderbücher veröffentlicht, aber auch für Autor*innen wie Astrid Lindgren illustriert.

›Alle Farben des Lebens‹ vereint ihre besten Bilder – sowohl Klassiker als auch bisher unveröffentlichte Illustrationen. Zusammen mit poetischen Sätzen begleiten sie uns durch das Leben. Sie erzählen von Liebe, Sorge und großer Freude. Von der Kindheit, in der die Sommer besonders grün und die Winter besonders weiß sind. Von der Jugendzeit mit den großen Gefühlsstürmen. Und vom Erwachsensein, das auch so manches Abenteuer bereithält.

Lisa Aisato: Alle Farben des Lebens
Für Kinder von 6 bis 11
Hardcover · WooW Books
26,00 Euro

Hans im Glück



© Foto: Theater Tom Teuer

Hans hat sieben Jahre bei seinem Herrn gedient, als Lohn erhält er einen Klumpen Gold. Fröhlich macht Hans sich auf zu seiner Mutter. Der Weg ist weit und der Klumpen schwer, so schwer, dass Hans am Ende seiner Kräfte ist. In dem Moment erscheint ein Reiter, der ihm sein Pferd gibt für den Lohn. Kaum hat das Pferd Hans in den Graben geworfen, steht am Wegesrand ein Bauer mit einer Kuh. Als die Kuh nicht mehr weiterwill, kommt ein Koch mit einem Schwein. Eine Magd tauscht es gegen ihre Gans. Diese kriegt der Scherenschleifer für einen Schleifstein, und der fällt Hans beim Trinken in den Brunnen. Endlich frei von aller Last und mit leichtem Herzen springt er als der glücklichste Mensch unter der Sonne heim zu seiner Mutter.

Das Theater Tom Teuer spielt das Märchen ›Hans im Glück‹ über das Besitzen, das Tauschen, das Loslassen und die Liebe zur Mutter. Ein akkordeon-beschwingtes Vergnügen für Kinder ab vier Jahren in fünf Bildern aus sechs Strohballen, mit einem Paar Gummistiefel, zwei Sonnenblumen und einer dreizackigen Mistgabel.

Hans im Glück
Mo. 25.04., 16.00 Uhr
Stadtbibliothek
Vorverkauf ab 05.04.2022
Eintritt: 4,00 Euro

Kinder- und Jugendparlament Castrop-Rauxel

»Wir können etwas bewegen!«

Bunt, kreativ, jung und politisch: So mancher Erwachsene mag nicht denken, dass diese Attribute auf die vielzitierte ›Jugend von heute‹ zutreffen mögen, aber in diesem Punkt scheint eben der ein oder andere nicht ganz richtig zu liegen. Den Beweis für diese Vermutung tritt das Kinder- und Jugendparlament Castrop-Rauxel (KiJuPa) an, eine städtisch getragene Initiative bereits seit 1998. Kindern aus den Schulklassen 3 bis 7 sowie Jugendlichen von der Jahrgangsstufe 8 bis zum Abitur wird hier die Möglichkeit zur aktiven politischen Beteiligung angeboten. Und sie wird genutzt!

© Foto: Lene Leidig

Mit Begeisterung und viel Engagement aktiv: (v. li.) Franziska Dudler, Yonca Salbas, Clara Maria Lehmke, Federico Ogliastro, Rosalie Starke, Kevin Rotärmel, Romain Hamet (Kooperationspartner), Solène Guillin (Kooperationspartnerin), Bianca Ploch, Robert Bob, Julia Roschkowski und Lia Steinberg

Echte Partizipation

»Das Angebot dient natürlich dazu, Heranwachsende an den politischen Diskurs, wie auch an die grundlegenden Mechanismen unserer Demokratie heranzuführen«, erklärt Bianca Ploch, Koordinatorin des Kinder- und Jugendparlaments. »Umso wichtiger ist es, dass die Beteiligten nicht nur symbolisch agieren. Vielmehr vertreten sie ganz real die Anliegen der Castrop-Rauxeler Kinder und Jugendlichen gegenüber dem Rat der Stadt und nehmen damit eine verantwortungsvolle Aufgabe in Form echter Partizipation wahr. Dabei ist ganz egal, welchen familiären, religiösen oder kulturellen Hintergrund sie mitbringen. Wer sich beteiligen möchte, ist herzlich willkommen!«

Verantwortung wahrnehmen in unterschiedlichen Bereichen

Verantwortung wahrzunehmen und den demokratischen Diskurs zu erlernen, wie auch erleben zu können, ist insbesondere in Zeiten sich scheinbar mehrender verbaler Attacken auf politisch Engagierte aktueller denn je. Wie man Ziele auf demokratisch-politischem Wege verfolgt, das ist hier Kerngeschäft: Vom Umweltteam, über das Kinderrechtsteam und die Spielraumforscher, bis hin zu Ausschüssen und sogar europaweiten Kooperationen und dem Kontakt zu anderen ›KiJuPas‹ wird so einiges in Sachen Partizipation an den städtischen Entscheidungsprozessen geboten, wie Bianca Ploch konkretisiert: »Der Stadtrat hat das KiJuPa seinerzeit auch ins Leben gerufen, um Castrop-Rauxel zu einer kinder- und jugendfreundlicheren Stadt zu machen. Die Belange der jungen Menschen sollten ein Forum bekommen, das Gehör in der Lokalpolitik findet. Nicht zuletzt deshalb bestimmen die Mitglieder des KiJuPa die zu bearbeitenden Themen auch selbst. Wie wichtig das Thema den Verantwortlichen ist, wird auch dadurch sichtbar, dass das gesamte KiJuPa normalerweise zwei Mal jährlich im Ratssaal der Stadt tagt, was aus Gründen der Pandemie diesmal aber in eine Online-Veranstaltung umgewandelt werden musste.«

Als Kind ist man nicht stumm!

So treffen sich die Arbeitsgruppen jedoch häufiger im Jugendzentrum BoGi's Café an der Leonardstraße 2, um Themen und Ziele auszuarbeiten und die Ergebnisse sprechen für sich: Spielplatzgestaltungen, Wegesicherungen, Aktionen zum Weltkindertag oder auch die Beteiligung in städtischen Ausschüssen haben die Mitwirkenden des KiJuPa bereits realisiert. Dabei werden sie sowohl von der ganz großen Politik auf Bundesebene, aber auch von den greifbaren Problemen vor Ort in ihrer Stadt inspiriert und finden Gehör, wie Lia Steinberg, Mitglied im Jugendparlament, eindrucksvoll mit ihren Parlamentskolleg*innen auf den Punkt bringt: »Man ist als Kind oder Jugendlicher nicht stumm. Man hat auch etwas zu sagen.« Robert Bob ergänzt: »Man kann die eigene Meinung einbringen, um die Stadt zu verändern.« Bei aller Verantwortung kommt aber auch der Spaß an der Sache nicht zu kurz, weiß Rosalie Starke durch ihre Erfahrung im KiJuPa hinzuzufügen: »Da das KiJuPa etwas ist, das mega viel Spaß macht, braucht man sich dafür eigentlich kaum zu motivieren. Ich glaube auch, dass dies generell das Wichtigste am Engagement ist.« »Wir können in der Gruppe etwas bewegen«, fügt Clara Lehmke mit Begeisterung an.

Parteilos für Demokratie und politische Bildung

Wer nun glaubt, dass hier die politischen Entscheider*innen von morgen geradezu ›herangezüchtet‹ werden, liegt wiederum nicht ganz richtig: »Mit Parteipolitik hat das hier nichts zu tun. Das KiJuPa ist parteilos, und das bleibt auch so«, betont Bianca Ploch. »Die meisten Kinder und Jugendlichen können sich sicherlich vorstellen, später in den unterschiedlichsten Bereichen aktiv mitzumischen. Sei es im Ehrenamt oder in sonstigen Gruppen. Das

Bianca Ploch

Ziel, einmal Berufspolitiker*in zu werden, wird hier aber eher selten formuliert. Hier stehen die Freude an der gesellschaftlichen Beteiligung und gegenseitiger Respekt – auch bei unterschiedlicher Ansicht in der Sache – im Vordergrund. Politische Bildung erfolgt hier also eher hinsichtlich des demokratischen Miteinanders, jedoch nicht anhand irgendeiner politischen Gesinnung innerhalb dieses Systems. Wenn wir den Kindern und Jugendlichen diese Freude im Umgang miteinander vermitteln können und sie hier lernen, wie der demokratische Diskurs funktioniert, dann ist auch für die Zukunft unseres Zusammenlebens eine ganze Menge erreicht!«

Investition in die Zukunft

Im Hinblick auf Hassreden im Internet, Bedrohungsszenarien gegen Politiker*innen und einer sich ausbreitenden Kultur, in der gefühlt oftmals ›Meinungen‹ mit ›Fakten‹ sowie ›Egoismus‹ mit ›Freiheit‹ verwechselt werden, bekommen diese ganz unpolitisch gemeinten Worte Bianca Plochs eine zusätzliche Dimension. Eine Dimension, die die Relevanz ihrer Arbeit widerspiegelt. Eine Dimension, deren Nutzen ein langfristiger ist. Was die Stadt Castrop-Rauxel mit dem Kinder- und Jugendparlament tut, ist wahrlich eine Investition in die Zukunft unserer Gesellschaft. Ganz gleich, ob sie sich eines Tages auf der politischen Ebene oder aber irgendwo in einer kleinen Gruppe, in einem ehrenamtlichen Engagement oder in Form einer gesunden, erlernten Streitkultur innerhalb einer ganz normalen Familie auszahlen wird!

Kinder- und Jugendparlament
Jugendzentrum BoGi´s Café
Leonhardstraße 2 · 44575 Castrop-Rauxel

KiJuPa bei Instagram: @kijupa.cr
E-Mail: kijupa@castrop-rauxel.de

Koordinatorin:
Bianca Ploch · Tel. 0 23 05 / 89 10 28

Wunderbares Waldwissen

Wie pflegt man einen Wald? Was passiert mit dem alten Gehölz? Und was bedeutet eigentlich Seitendruck bei Bäumen? Antworten auf diese und alle weiteren Waldfragen erhaltet ihr beim Waldspaziergang des Stadtteilvereins ›Unser Rauxel e. V.‹ mit RVR-Revierförster Matthias Klar am Samstag, dem 19. März. Flaniert einfach ein paar Kilometer – maximal fünf! – durchs Grutholz und nehmt etwas ›Wunderbares Waldwissen‹ mit nach Hause!

Kostenfreie Veranstaltung für Kinder, Jugendliche, Erwachsene, Senioren und Familie
Termin 19.03., 15.00 bis ca. 17.00 Uhr
Treffpunkt: Wanderparkplatz am Grutholz an der B235

Die Veranstaltung steht unter Coronavorbehalt, Teilnahmevoraussetzung für max. 15 Spaziergänger ist die 2G-Regel.

www.unserrauxel.de

Anzeige

Der Leiter des Herzkatheterlabors, Amir Masoud Hosseini (4. v. li.), und Chefarzt Dr. Jürgen Jahn (3. v. li.) freuen sich gemeinsam mit ihrem Team, mit dem neuen Bereich eine Erweiterung des kardiologischen Behandlungsspektrums anbieten zu können.

© Foto: EvK Castrop-Rauxel

Kardiologie am EvK setzt neue Akzente

Linksherzkathetermessplatz eröffnet neue Behandlungsmöglichkeiten

Für Herzpatient*innen eröffnen sich am Evangelischen Krankenhaus Castrop-Rauxel neue Behandlungsmöglichkeiten. Die Klinik für Innere Medizin und Altersmedizin hat ein modernes Herzkatheterlabor eingerichtet. Hier können Herzerkrankungen ab sofort diagnostiziert und im selben Schritt auch therapiert werden.

Geleitet wird das Herzkatheterlabor von Amir Masoud Hosseini. Der interventionelle Kardiologe erlernte die invasive Technik inklusive Behandlung komplexer Gefäßverengungen im Marienhospital Herne und im Christlichen Klinikum Unna|Mitte. Als Leiter des Herzkatheterlabors kooperiert er nun eng mit Dr. Jürgen Jahn, Chefarzt der Klinik für Innere Medizin und Altersmedizin. Das bisherige kardiologische Behandlungsspektrum der Klinik wird durch die Eingriffe im Herzlabor deutlich erweitert.

An einem Herzkathetermessplatz werden in der Regel minimalinvasive Untersuchungen des linken Herzens durchgeführt. Dabei wird ein Katheter über das Handgelenk zum Herzen geführt, um die Herzkranzgefäße zu untersuchen. Darüber hinaus kann bereits im Rahmen einer solchen Untersuchung eine Behandlung stattfinden. So können z. B. verengte Herzkranzgefäße durch eine Ballondilatation aufgedehnt und mit einer Gefäßstütze (Stent) versehen werden.

Mit dem neuen Linksherzkatheterlabor wird das EvK auch zu einem Anlaufpunkt für alle Notfälle, die einen Herzinfarkt vermuten lassen. »Das bedeutet für Castrop-Rauxels Bürgerinnen und Bürger eine wichtige Ergänzung in der Notfallversorgung unserer Stadt. Bislang mussten die Rettungsdienste in einer solchen Situation immer die Nachbarstädte anfahren. Das ist nun nicht mehr notwendig«, sagt Gerhard Glock, Verwaltungsdirektor des EvK.

Eine weitere Neuerung bietet die Radiologie Castrop im EvK unter der Leitung von Dr. Ulrich Dirksen: Ein Cardio-CT, ein hochmoderner Computertomograph, ermöglicht die nicht-invasive Untersuchung des Herzens. »Binnen weniger Minuten erhalten wir bei diesem Verfahren das Untersuchungsergebnis und können entscheiden, ob darüber hinaus eine Behandlung per Herzkatheter erforderlich ist«, erklärt Amir Masoud Hosseini. Hosseini war im Christlichen Klinikum Unna|Mitte maßgeblich am Aufbau dieser Untersuchungstechnik beteiligt.

EvK Castrop-Rauxel
Klinik für Innere Medizin und Altersmedizin · Herzkatheterlabor
Tel. 0 23 05 / 1 02-22 61 (Sekretariat Dr. J. Jahn)
www.evk-castrop-rauxel.de

Evangelisches Krankenhaus
Castrop-Rauxel

Grutholzallee 21
44577 Castrop-Rauxel

02305.102-0

EvK Castrop-Rauxel

Parodontitis ist nicht harmlos

Zahnzentrum Herne bietet moderne Laser-Behandlung

Die Regeln für gesunde Zähne scheinen klar auf der Hand zu liegen: Dreimal täglich Zähne putzen, so haben wir es als Kind gelernt, und regelmäßig Zahnseide verwenden. Dann wird schon alles gutgehen? Ganz so einfach ist es leider nicht immer.

»Viele Menschen sind von Parodontitis (›Parodontose‹) betroffen, ohne es zu wissen«, warnt der Herner Zahnarzt Dr. Guido Szostak. »Diese Zahnbett-Erkrankung ist keineswegs harmlos, da sie unbehandelt langfristig zur Lockerung von Zähnen und zum Zahnverlust führt. Sie kann auch die Gesundheit massiv gefährden, weil Bakterien aus dem entzündeten Zahnbett in die Blutbahn gelangen, das Immunsystem schwächen und im Körper weitere Krankheiten hervorrufen können.«

Dres. Caroline und Guido Szostak

Woran können wir eine Parodontitis erkennen, wollen wir wissen. »Das Problem ist, dass sie meist schleichend aus einer normalen Zahnfleischentzündung entsteht und anfangs keine Schmerzen verursacht«, so der Mediziner. »Ein geschwollenes, dunkelrotes Zahnfleisch, das häufig blutet, ist aber ein deutliches Warnzeichen, ebenso starker Mundgeruch.« Im fortgeschrittenen Stadium tritt aus dem Zahnfleisch Eiter aus. Zähne scheinen sich zu verlängern oder sie kippen. Oft ist die Lockerung einzelner Zähne deutlich spürbar. »Wenn Sie eines oder mehrere dieser Anzeichen bei sich bemerken, suchen Sie schnell den Zahnarzt Ihres Vertrauens auf«, rät er.

Die Praxis mit Sitz an der Castroper Straße ist spezialisiert auf Parodontitis-Behandlungen mit modernsten Methoden wie dem Dental-Laser, der auch zur thermischen Keimbeseitigung eingesetzt wird. Die Therapie verläuft daher sanft, blutungsfrei und kommt ohne chirurgische Maßnahmen aus. »Besonders wichtig ist eine Parodontitis-Behandlung, falls nötig, vor der Anfertigung von Zahnersatz«, so der Experte.

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

»Pflegende Hände«
Qualifizierte häusliche Senioren- und Krankenpflege

seit über 25 Jahren in Ickern
von Menschen – für Menschen

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

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

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

... wäre es nicht schön,
einen Partner zu haben,
der sich mit Liebe und
Leidenschaft
für seine Bewohner einsetzt?

Josefshaus
ALTENHEIM

✓ Vollstationär
✓ Kurzzeitpflege
✓ Betreuung
✓ Offener Mittagstisch

WEIL DAS LEBEN SCHÖN IST.
Eine Einrichtung des VKA.

Germanenstraße 54
44579 Castrop-Rauxel
Telefon: 0 23 05 - 702-0
josefshaus.castroprauxel@vka-ev.de
www.josefshaus-altenheim.de

Haus am Ginsterweg
Alten- und Pflegeheim
Evangelisches Johanneswerk

Bunt wie das Leben
das Team Haus am Ginsterweg

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

Time-out!

So kriegen Sie bei der Arbeit den Kopf frei

Wann sind Sie das letzte Mal bei der Arbeit eingeschlafen? Die Frage ist ernst gemeint. Ein Nickerchen am Schreibtisch – der sogenannte ›Power Nap‹ – kann sehr entspannend sein und dazu dienen, leere Batterien wieder aufzuladen. Das zeigen diverse Untersuchungen. Alternativ tut es natürlich auch eine gewöhnliche Kaffeepause. Oder etwa nicht? Wann und in welcher Form sind Ruhephasen eigentlich am effektivsten?

© Foto: Pixabay / Dorofeevajana

Ermüdung keine Chance geben

Befragt man die Wissenschaft, erscheint die Sache relativ klar. Viele kurze Pausen sind besser als eine lange. Denn spätestens nach 70 bis 80 Minuten konzentrierter Tätigkeit schaltet der Körper ohnehin auf Sparflamme um. Wer darüber hinwegarbeitet, wird spätestens am Nachmittag von Ermüdungserscheinungen eingeholt, die sich dann oft nicht mehr so leicht ausgleichen lassen. Anders verhält es sich bei Beschäftigten, die sich von vornherein regelmäßige Unterbrechungen gönnen. Sie kommen insgesamt fitter durch den Tag.

Parkinson COPD Schlaganfall
Orale Tumore Aphasie Down-Syndrom
Aussprache LKGS Sprechapraxie
Stimme Beatmung Palliative Logopädie
MS ALS
Tracheal-Kanülen Late Talkers
CI Autismus
VED AVWS
Demenz LRS
Orofaziale Störungen Wachkoma
UK Sprachentwicklungsstörungen
Laryngektomie Schluckstörungen
Long-Covid Mutismus Dysarthrie
Fazialisparese Stottern u.v.m.!!!

PRAXIS FÜR SPRACHTHERAPIE & LOGOPÄDIE
WORM
Praxis für Sprachtherapie & Logopädie Worm
Inh. Katharina Pes (geb. Worm)
Dortmunder Str. 395 (Frohlinde)
Borghagener Str. 8 (Habinghorst)
Zentrale: 0 23 05 – 6 38 23 76
www.sprachtherapie-castrop.de

24 Jahre
Dick Richter
Partnerschaftliche Hauskrankenpflege
0 23 05 / 54 56 94
Wir pflegen Sie nach Ihren Wünschen -
Zuhause liegen Sie erster Klasse
Nordstraße 62 · Castrop-Rauxel · www.partnerschaftliche-pflege.de
info@partnerschaftliche-pflege.de · Rund um die Uhr sind wir an 365 Tagen im Jahr für Sie erreichbar. Inh. Monika Richter / Ludger Dick

© Foto: Pixabay / Mylene2401

Passiv oder aktiv relaxen?

Eine Kleinigkeit essen, Kaffee trinken, mit den Kolleginnen und Kollegen quatschen – solche Dinge sind gute Pausenfüller. Wichtig ist, dass man etwas tut, das nichts mit dem Job zu tun hat – und dass man es gerne tut! Wer ununterbrochen auf den Bildschirm starrt, sollte seinen Augen Erholung gönnen, wer viel telefoniert, den Hörer zur Seite legen. Eine aktive Pause auf der Yogamatte oder ein Spaziergang um den Block eignen sich besonders, um den Kopf freizukriegen und relaxed an den Schreibtisch zurückzukehren. Falls Sie jedoch so erschöpft sind, dass Ihnen schon im Sitzen die Augen zufallen, kann der eingangs erwähnte Power-Nap Wunder wirken.

Ein Feiertag fürs Nickerchen

Um auf die heilsame Wirkung des Nickerchens am Arbeitsplatz aufmerksam zu machen, wurde in den USA sogar ein eigener Feiertag ins Leben gerufen: der National Workplace Napping Day. Er fällt immer auf den Montag nach der Zeitumstellung und soll es Beschäftigten erleichtern, sich auf die Sommerzeit einzustellen. In diesem Jahr ist es am 14. März soweit. Was auf den ersten Blick wie ein scherzhaft gemeinter Aufruf zum kollektiven Faulenzen klingt, erweist sich bei näherer Betrachtung als durchaus sinnvoll. Denn eines wurde in zahlreichen Studien zweifelsohne nachwiesen: Diejenigen, die sich Verschnaufpausen gönnen, sind auf lange Sicht konzentrierter, motivierter und somit auch leistungsfähiger als ihre durcharbeitenden Kolleginnen und Kollegen. Damit können Sie argumentieren, wenn die Chefin Sie beim nächsten Mal schwatzend in der Kaffeeküche oder schnarchend am Schreibtisch erwischt.

Wir sind voll und ganz für Sie da!

- Medizinische Pflege und Versorgung
- Verhinderungspflege und Zusatzbetreuung
- Hauswirtschaftliche Versorgung

PFLEGEDIENST P.I.A. Pflege im Alter UG

Geschäftsführer
Heinrich Korfage

Lange Straße 61 a
44579 Castrop-Rauxel
0 23 05 / 96 777 66
0 23 05 / 96 777 67
info@pflegedienst-pia.de
www.pflegedienst-pia.de

Die Stunde des Wolfes

Warum wir nachts um drei aus dem Schlaf schrecken … und wie wir dann wieder einschlafen

Um Mitternacht schlägt die Kirchturmuhr zur Geisterstunde – so will es uns der alte Volksglauben weismachen. Was die wenigsten Menschen wissen: Die richtig fiesen Gespenster kriechen erst um drei Uhr nachts aus ihren Gräbern hervor. Weshalb die Stunde zwischen drei und vier auch als ›Stunde der Dämonen‹ bezeichnet wird.

© Foto: mohamed_hassan / Pixabay

Glauben Sie nicht? Dann sind Sie wahrscheinlich noch nie um drei Uhr morgens aus dem Schlaf geschreckt: Die Schatten im Zimmer sind jetzt dunkler als zu jeder anderen Zeit. Die nächtliche Stille wird von ungewohnten Geräuschen durchbrochen. Das Gedankenkarussell spielt verrückt. Rastlos wälzen wir uns von einer Seite auf die andere, weil kleine Alltagsprobleme zu unlösbaren Konflikten werden und irrationale Ängste überhandnehmen. Entgegen jeglicher Logik sind wir uns plötzlich gar nicht mehr so sicher, ob das, was da an den Fenstern rüttelt, nicht auch etwas anderes als der Wind sein könnte …

Befragt man Schlaf-Forscher*innen, erfährt man, dass das Phänomen nicht nur Personen mit chronischen Schlafstörungen betrifft, sondern einen Großteil aller Menschen. Zudem stößt man auf einen weiteren Begriff: Die ›Stunde des Wolfes‹ beschreibt seit dem Altertum eine Zeit, zu der für gewöhnlich außer den Wölfen niemand mehr auf den Beinen ist. Als Ursache führen die Forscher*innen ein Ungleichgewicht der Hormone an, die unseren Schlaf-Wach-Rhythmus steuern.

Ein Erklärungsversuch in einfachen Worten: Tagsüber produziert der Körper stimmungsaufhellendes Serotonin und stressminderndes, wachmachendes Cortisol, während bei Dunkelheit vor allem das sogenannte Schlafhormon Melatonin ausgeschüttet wird. Gegen drei Uhr morgens ist unser Melatoninspiegel am höchsten. Haben wir jedoch Stress, kann dies einen Cortisol-Überschuss bewirken, was uns vor der Zeit aufwachen lässt. Gleichzeitig befindet sich das Glückshormon Serotonin auf einem niedrigen Level, weshalb wir jetzt besonders empfänglich für negative Gefühle sind.

Tipp der Experten: Um nicht bis zum Morgengrauen wach zu liegen und auf das Heulen des Windes zu lauschen, sollten Sie Ihrer inneren Uhr einen Neustart gönnen – das Licht einschalten, kurz aufstehen, ein Glas Wasser trinken, vielleicht sogar zwei Seiten lesen (bitte nichts allzu Aufregendes) – und erst dann einen neuen Einschlafversuch starten. Gezielte Atemübungen können ebenfalls helfen, die Dämonen der Nacht auszutreiben. Denken Sie immer daran: Im hellen Licht der Morgensonne und bei einer Tasse Kaffee sieht die Welt meist schon wieder ganz anders aus.

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

Bei der neuen Pflegeeinrichtung der Protea Care heißt es endlich …

›Herzlich Willkommen!‹

Die neuen Wohnbereiche sind gemütlich dekoriert, es duftet nach Kaffee, gutgelaunte Pflege- und Betreuungskräfte kümmern sich um die ersten Bewohnerinnen und Bewohner: In der frisch eröffneten Pflegeeinrichtung ›Protea wohnen am Grutholz‹ an der Grutholzallee ist endlich der Pflegealltag eingekehrt.

Alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind top motiviert.

Einrichtungsleiter Mike Meermann und Betreuungskraft Agata Marano begrüßen die ersten Bewohner.

»Top motiviert und froh, endlich loszulegen«

»Es haben sich bereits frühzeitig zahlreiche Interessenten gemeldet, und einige sind jetzt schon eingezogen«, berichtet Einrichtungsleiter Mike Meermann. »Von den Krankenhäusern erreichen uns ebenfalls vermehrt Anfragen. Und auch unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus den unterschiedlichsten Bereichen, von der Pflege und Betreuung bis zur Hauswirtschaft, sind top motiviert und froh, endlich loszulegen.« Langfristig werden insgesamt rund 80 Beschäftigte den Betrieb des Seniorenzentrums sicherstellen und sich um das Wohl von bis zu 107 Bewohner*innen kümmern. Neben den 80 Plätzen für die stationäre Vollzeitpflege stehen 27 Plätze für die Kurzzeitpflege zur Verfügung. »Besonders freuen wir uns darüber, dass wir so viele Pflegefachkräfte gewinnen konnten, denn das ist heutzutage ja gar nicht so leicht.«

Die Zimmer sind eingerichtet, die Betten gemacht.

»Wir haben für die Zukunft gebaut«

Die neue Einrichtung verbindet die Anforderungen moderner Pflege mit gehobener Ausstattung. Schon die großzügige Lobby mit Rezeption und Kaminecke erinnert eher an ein Hotel als an ein Seniorenheim. Im Erdgeschoss lädt eine Bar mit Sky-Empfang zum gemeinsamen Fußballgucken ein. Die barrierefreien Einzelzimmer sind mit modernen 50-Zoll-Flachbildschirmen ausgestattet. Ein energieneutrales Klimasystem sorgt für angenehme Temperaturen zu jeder Jahreszeit. Und es gibt kostenfreies WLAN im ganzen Haus. »Wir haben für die Zukunft gebaut«, so Mike Meermann. »Die Welt wird immer digitaler, und viele Menschen, die heutzutage Pflege benötigen, gehören bereits der ›Generation Internet‹ an. Was gut ist, weil Smartphone und Co., wenn man den Umgang mit ihnen beherrscht, schöne Möglichkeiten und Hilfen gerade für Senioren bieten.« Könnte es also neben Angeboten wie Sitzgymnastik und Gedächtnistraining demnächst auch eine Internetgruppe geben? »Mal schauen, was die Leute möchten, wir sind für alles offen«, lächelt der Einrichtungsleiter.

Blick ins Foyer

Erinnerungen an die alte Rennbahn

Ein besonderer Hingucker sind die thematisch gestalteten Wohnbereiche, die mit Fototapeten, historischen Bildern und liebevoll ausgewählten Einrichtungsgegenständen zu einer Reise durch die Stadtgeschichte animieren. So eröffnet der ›Rennbahn‹-Komplex unzählige Erinnerungen an die Zeit, als in Castrop-Rauxel noch große Pferderennen veranstaltet wurden – vom dekorativen Ledersattel über gerahmte Malereien bis hin zu Schnappschüssen von Zielsprints. Weitere Themen, die unter anderem mit Hilfe des Stadtarchivs umgesetzt wurden, sind ›Goldschmieding‹, ›Schloss Bladenhorst‹ und ›Zeche Erin‹. Auf den ersten Blick eher ungewöhnlich: Im vierten Stock findet sich zwischen urgemütlichen Sesseln und hübschen Wohnzimmermöbeln auch eine kleine Sprossenwand, wie man sie aus Turnhallen kennt. »Die haben wir für unsere Physiotherapie angeschafft«, erklärt Mike Meermann. »Aber selbstverständlich können die Bewohner die Wand auch eigenständig als Trainingsgerät nutzen.«

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

VSG Castrop-Rauxel e. V.

Im Alter etwas Sinnvolles tun

»Sport stärkt Arme, Rumpf und Beine, kürzt die öde Zeit, und er schützt uns durch Vereine vor der Einsamkeit«, so prankt das Zitat von Joachim Ringelnatz auf einem Info-Flyer des VSG Castrop-Rauxel e. V. Ein sehr passendes Motto, wie sich noch herausstellen wird. Nach einem langen Berufsleben etwas Sinnvolles zu tun und eben nicht untätig zu sein, das ist für viele Menschen oberstes Ziel. Wolfgang Girruleit und Siegmund Kardas haben diesen Worten wahrlich Taten folgen lassen. Der 1. und 2. Vorsitzende des VSG Castrop-Rauxel e. V. engagieren sich ehrenamtlich für ihren Sportverein, der wiederum vielen Menschen im fortgeschrittenen Alter mit und ohne Handicap eine Perspektive im Sinne sportlicher Aktivität bietet.

© Foto: Frank Süßenbach

Im Hallenbad an der Bahnhofstraße bietet der VSG Wassergymnastik und mehr an.

Bewegte Geschichte

»Aktiv geplant hatte ich diese Tätigkeit eigentlich nicht für mich«, berichtet Wolfgang Girruleit, 1. Vorsitzender des VSG Catrop-Rauxel e. V. etwas nachdenklich. »Meine Frau hat an einer Reha-Maßnahme teilgenommen, die der Verein anbot. So kam man in Kontakt, und es stellte sich bald heraus, dass ein neuer Vorstand für den Verein gesucht wurde, da die bisherigen Ehrenamtsträger sich zur Ruhe setzen wollten. Da habe ich mich bereiterklärt, meinen Beitrag zu leisten.« »In meinem Fall war das recht ähnlich«, ergänzt Siegmund Kardas, 2. Vorsitzender des Vereins. »Ich suchte nach einer sinnvollen Aufgabe für meine Zeit als Rentner, und die habe ich hier gefunden.« Eine bewegte Lebensgeschichte, aber längst nicht zum alten Eisen zu gehören, das mag die beiden Mitglieder des Vorstands mit ihrem Verein einen, denn auch der VSG hat eine beachtliche Historie vorzuweisen: Nach dem Zweiten Weltkrieg zunächst als Versehrten-Sportverein gegründet, um jenen ein sportliches Zuhause zu bieten, die sich im regulären Sportangebot nicht mehr einfinden konnten, wurde der Verein im Jahre 1958 zu einer Behindertensportgemeinschaft reorganisiert und damit für ein breiteres Publikum geöffnet. Im Mai 2017 schließlich, wurde aus der Versehrtensportgemeinschaft Castrop-Rauxel der heutige VSG Castrop-Rauxel e. V., der auch Menschen ohne Handicap willkommen heißt und Mitglied der Kreissportverbände von Stadt und Land ist.

Breites sportliches Angebot

Ein breites sportliches Angebot von Gymnastik, Ballspielen, Erlebnistanz und Nordic Walking, Wassergymnastik und Schwimmen bis hin zu speziellen Gruppen für Parkinson- und Krebserkrankte, auch in Zusammenarbeit mit dem ev. Krankenhaus, bietet allen Interessierten Abwechslung an verschiedenen Standorten im Stadtgebiet, sowohl im Innenraum als auch im Freien. In den geschlechterdurchmischten Gruppen steht vor allem die Freude an der Bewegung im Vordergrund. Durch die Mitgliedschaft im Behinderten- und Rehabilitationssportverband NRW e. V. (BRSNW) und durch zertifizierte Übungsleiter ist der Verein darüber hinaus in der Lage, Reha-Sport anzubieten, der über die ärztliche Verordnung mit der Krankenkasse abgerechnet werden kann. »Die Übungsleiter*innenausbildung bieten wir ebenfalls an. Auch das ist erst mit Hilfe des BRSNW möglich und finanzierbar. Wir übernehmen also die Kosten für die Ausbildung. Gegen eine Aufwandsentschädigung für ihre Tätigkeit und eine Verpflichtung für mindestens drei Jahre haben alle Beteiligten etwas davon«, so Siegmund Kardas.

Freude an der Gemeinschaft

Das Konzept funktioniert. »Mit derzeit 206 Mitgliedern, 8 Übungsleitern, 5 Vorständen und 5 Beiräten sind wir, gemessen an anderen Vereinen, zwar eine recht kleine Gemeinschaft«, erklärt Wolfgang Girruleit mit einem Lächeln, »aber das birgt

Etwas Sinnvolles tun: Siegmund Kardas und Wolfgang Girruleit (von links) setzen sich für den VSG ein.

auch Vorteile: Man kennt sich und auf diese Weise machen unsere jährlichen Feste oder Ausflüge noch einmal besonders viel Spaß! Diese Freude ist ja schließlich auch gesund!« »Zum Spaß an der Sache gehört es aber auch, dass wir nicht an Wettkämpfen teilnehmen«, ergänzt Siegmund Kardas. »Das Durchschnittsalter unserer Mitglieder liegt bei 72 Jahren. Bei allem sportlichen Ehrgeiz haben wir es nicht mehr auf Pokale abgesehen und pflegen stattdessen die Freude an der gemeinsamen Bewegung.«

© Foto: Frank Süßenbach

Viele Standorte im Stadtgebiet sind Partner des VSG. Hier die Halle des Ernst-Barlach-Gymnasium an der Lunastraße.

Hilfe durch Bürgermeister Kravania erhofft

Doch es gibt, wie so oft, auch im VSG Castrop-Rauxel e. V. manche Dinge, die Sorgen bereiten, wie Wolfgang Girruleit vermelden muss: »Bedingt durch die Reorganisation in den Bädern, die die Hygienevorgaben der Corona-Pandemie mit sich bringt, wurde uns leider zu wenig Zeit im Hallenbad für unsere Wassergymnastik zugewiesen. Das macht uns Probleme bei der Durchführung der Kurse. Wir haben hierzu bereits mit dem Herrn Bürgermeister Kravanja gesprochen, der uns zugesagt hat, sich des Themas anzunehmen. Leider haben wir bisher jedoch keine Rückmeldung, hoffen jedoch, dass er uns nicht vergessen wird.«

Blick nach vorn

Trotz der Probleme schaut man im Team des VSG Castrop-Rauxel e. V. jedoch nach vorn, wie Siegmund Kardas klar formuliert: »Eine lange Vereinsgeschichte verpflichtet ja auch gewissermaßen, weshalb wir uns nicht unterkriegen lassen wollen. Daher suchen wir auch stets nach an der Übungsleiter*innenausbildung interessierten Menschen und neuen Mitgliedern für unsere Sportangebote. Bei uns ist jeder herzlich willkommen, ganz egal in welchem Alter! Wir rufen alle Interessierten dazu auf, uns bei einem Schnupper-Besuch kennenzulernen.« Vielleicht steckt hierin eine wesentliche Wahrheit unseres Eingangszitats vom Joachim Ringelnatz: Um im Alter etwas Sinnvolles zu tun, bedarf es gar nicht unbedingt einer aktiven Rolle, beispielsweise in einem Verein. Es bedarf möglicherweise nicht einmal eines fortgeschrittenen Alters. Es bedarf lediglich der Freude an der Sache, sowie der Freude an der Gemeinschaft. Dann ist Sport nicht ›öde‹, dann ist Sport sinnvoll – unabhängig von den Lenzen, die ein Mensch bereits erlebt haben mag und noch viel unabhängiger davon, ob er ein Handicap mitbringt oder eben nicht!

VSG Castrop-Rauxel e. V.
Webseite: www.vsg-castrop.de
E-Mail: info@vsg-castrop.de

• **Hausnotrufdienst**
• **Seniorenreisen**
• **Mahlzeitendienst**
• **Fahrdienste**
• **u.v.a.**

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

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
Besuchen Sie uns auf www.facebook.de

Wasser- und Saunaspaß pur

WANANAS bietet attraktive Flatrates

Der Sprung ins Wasser ebenso wie das relaxte Schwitzen in der Sauna bedeuten für viele Menschen wichtige Wohlfühlmomente, die auch Gesundheit und Fitness spürbar fördern. Umso schöner ist es für Wasserratten und Saunafans, dass das WANANAS in Herne seit Februar ausgesprochen attraktive Flatrates bietet.

Schwimmen so oft und so lange man will – mit dem Abo ›Wasserspaß‹ können Sie montags bis sonntags von 9 bis 20 Uhr für 29,95 Euro pro Monat nach Lust und Laune maximal einmal pro Tag das Schwimmbad nutzen, Kinder und Jugendliche 24,95 Euro. Auf Wunsch lässt sich das Abo auch mit einer ›Saunaflat‹ erweitern (Aufpreis Erwachsene 10 Euro, Kinder und Jugendliche 5 Euro). Damit können Sie dann auch so oft und so lange schwitzen, wie Sie wollen – ebenfalls einmal täglich.

Für reine Saunafans bietet das WANANAS das Abo ›Solosauna‹ für 29,95 Euro (Kinder und Jugendliche 19,95), ins Becken dürfen die ›Saunasolist*innen‹ allerdings nicht. Dafür können sie im großzügigen Saunabereich eine Auszeit vom Alltag nehmen. »Ob klassische finnische Sauna oder Sauna mit harmonisch beleuchteter Salzwand mit Aufgussofen, Sauna-Lounge oder gemütliche Ruhezonen, Tauchbecken und Saunagarten – hier können Sie wunderbar genießen und relaxen. Und feststeht: Regelmäßige Saunabesuche stärken den Kreislauf und das Immunsystem. Gleichzeitig werden Körper und Seele auf wohltuende Weise entspannt. So können Sie einfach mal abschalten und genießen«, so Bernd Budde von der Herner Bädergesellschaft.

© Foto: Herner Bädergesellschaft

Saunameister Bernd Budde bei der Arbeit

Fakt ist, dass die neuen Flatrates – Laufzeit wahlweise 6, 12 oder 24 Monate, zzgl. einer jährlichen Servicepauschale in Höhe von 12,80 Euro – begeistert angenommen werden. »Wir haben jetzt schon ganz viele Nachfragen«, berichtet Marketingchefin Petra Horst. »Übrigens verlängert sich der Vertrag nach Ablauf der zuvor bestimmten Grundvertragslaufzeit auf unbestimmte Zeit, sofern er nicht unter Einhaltung einer Kündigungsfrist von einem Monat gekündigt wird.« Ihr Tipp: »Vereinbaren Sie einen Termin und lassen sich von unseren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern die Abo-Modelle erklären. Wir sind aber auch telefonisch für Sie da!«

© Foto: Herner Bädergesellschaft

Blick in den chilligen Ruheraum

Zurzeit gilt noch die 2G-Plusregelung. Direkt am Wananas mit seinen kostenlosen Parkmöglichkeiten befindet sich eine Teststation. Durchgeführt werden die Tests durch das Testzentrum Herne direkt vor Ort, die Termine können über einen QR-Code, der vor dem Bad aushängt als auch unter www.healthcare-herne.de gebucht werden.

Wananas
Am Wananas 1 · 44653 Herne
Tel. 0 23 25 / 9 26 00 · www.wananas.de

»Begleiter und Impulsgeber«

Burkhard Edeler und Christiane Stahlmecke sind die neuen Vorsitzenden des Caritasrats

Neuigkeiten vom Lambertusplatz: Seit Dezember sind die neuen Vorsitzenden des Caritasrats im Amt. Der bisherige Stellvertreter Burkhard Edeler hat Reinhard Pauli an der Spitze des ehrenamtlichen Gremiums abgelöst. Des Weiteren rückte Ratsmitglied Christiane Stahlmecke zur stellvertretenden Vorsitzenden auf. Der Gesamtschullehrer und die Steuerfachangestellte engagieren sich schon lange im Verband.

»Als ich vor einigen Jahren gefragt wurde, ob ich mich zur Wahl stellen möchte, musste ich gestehen, gar nicht genau zu wissen, was der Caritasrat eigentlich macht«, erzählt Burkhard Edeler und liefert die Antwort gleich hinterher: »Es handelt sich um eine Art Aufsichtsgremium, das immer für vier Jahre von der Delegiertenversammlung gewählt wird und eng mit den hauptamtlichen Kräften zusammenarbeitet, diese aber auch kontrolliert.« Christiane Stahlmecke ergänzt: »Wir erörtern, durchdenken, hinterfragen und beschließen, sind Begleiter und Impulsgeber und tragen auch die Anliegen aus den Gemeinden an die Caritas heran.«

Die neuen ehrenamtlichen Gesichter der Caritas: Burkhard Edeler und Christiane Stahlmecke

Konkret heißt das für Castrop-Rauxel zum Beispiel: Wie sollen sich Kindertageseinrichtungen entwickeln? Wo sollen Beratungskapazitäten ausgebaut, Aufgabenfelder forciert werden? Und welche Etats stehen dafür zur Verfügung? »Caritas heißt Nächstenliebe«, so Burkhard Edeler, »die kann man eins zu eins schnell geben. Aber organisierte Nächstenliebe braucht Struktur, Personal und Ressourcen. Alle diese Dinge müssen wir im Blick haben.«

Beide bringen reichlich Erfahrung mit. Christiane Stahlmecke war viele Jahre im Kirchenvorstand ihrer Gemeinde tätig. Sie engagiert sich in vielfältigen Bereichen der Gemeindecaritas und jetzt ganz neu im ambulanten Hospizdienst. Wenn ihr daneben noch Zeit bleibt, liest sie, joggt und genießt die Zeit mit ihren Enkelkindern. Burkhard Edeler hat ebenfalls ein ausfüllendes Hobby: Seine Frau und er reisen in den Ferien gern mit dem Rad kreuz und quer durch Europa.

Caritasverband
für die Stadt Castrop-Rauxel e. V.
Lambertusplatz 16 · 44575 Castrop-Rauxel
Tel. 0 23 05 / 92 35 50
www.caritas-castrop-rauxel.de

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

»Nach dem Hinfallen stehst du auf, richtest deine Krone grade und gehst weiter«

Irina Fenske engagiert sich für Migrantinnen in Castrop-Rauxel

Eines vorweg: Irina Fenske hatte es selbst nicht leicht. Als sie mit 21 Jahren aus der Ukraine nach Moskau zog, konnte sie sich kaum genug zu essen leisten, geschweige denn die teuren Windeln für ihren kleinen Sohn. Sieben Jahre und reichlich Berufserfahrung später kämpfte sie als Einwanderin in Deutschland erst einmal um die Anerkennung ihrer Qualifikationen. Heute ist sie angekommen – und möchte anderen Migrantinnen helfen, hier bei uns Fuß zu fassen.

Auf der Bühne beim Speaker Slam

© Foto: Dominik Pfau

»In Deutschland backen wir Brot, weil es cool ist – ich musste selber backen, um Geld zu sparen«

»Wenn ich sage, dass ich damals kein Geld hatte, heißt es, dass ich wirklich kein Geld hatte«, erinnert sich die 44-Jährige. »Das waren schreckliche Zeiten, Wirtschaftskrise und Russland-Ukraine-Konflikt waren in vollem Gange. In Deutschland backen wir Brot, weil es cool ist – ich musste selber backen, um Geld zu sparen, und habe irgendwann nur noch 47 Kilo gewogen.« Trotz aller Widrigkeiten gelang es ihr, eine Karriere als Businesstrainerin und Personalentwicklerin aufzubauen. »Nach Castrop-Rauxel kam ich als gestandene Geschäftsfrau. Dennoch war es enorm schwierig für mich, die Heimat zu verlassen, mich in einem fremden Land neu zu integrieren. Deshalb möchte ich ausländische Frauen in ähnlichen Situationen unterstützen und mich dazu gerne auch mit anderen engagierten Personen vernetzen und austauschen. Das habe ich mir quasi als Lebensaufgabe gewählt!«

»Frauen haben es häufig schwer«

Die Idee kam ihr bereits vor einigen Jahren während ihrer Tätigkeit in einem Ausbildungszentrum, wo sie eingewanderten Frauen und Männern bei der beruflichen Orientierung und Jobsuche zur Seite stand. »Nach Feierabend kamen diese Menschen oft noch mal auf mich zu und baten um Rat«, erzählt sie. »Ihnen habe ich dann gerne geholfen. Gerade Frauen, die in Deutschland ein neues Leben anfangen, haben es ja häufig schwer: Ihre Abschlüsse zählen nichts, sie fühlen sich alleine und neigen dazu, ihr eigenes Potenzial zu unterschätzen. Viele müssen Traumata verarbeiten. Bürokratie, Sprachbarrieren und kulturelle Unterschiede machen es nicht einfacher. Für Selbstverwirklichung bleibt da kaum Zeit.« Doch gerade Letzteres ist ungemein wichtig für die innere Zufriedenheit, weiß die Businesstrainerin, die Stärke aus der Yoga-Philosophie zieht.

Irina Fenske ist gebürtige Ukrainerin mit russischer Staatsangehörigkeit und festem Wohnsitz in Castrop-Rauxel. Sie engagiert sich für ausländische Frauen in Deutschland.

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

Speaker Slam: Vier-Minuten-Botschaft auf großer Bühne

Mit ihrem Herzensthema hat sich die Castrop-Rauxelerin jetzt auch auf einer internationalen Bühne Gehör verschafft: Beim großen Speaker Slam, der vom Bestseller-Autor Hermann Scherer ausgerufen und in verschiedene Länder übertragen wird, ging sie als eine von rund 50 Redner*innen in den Wettbewerb. »Das Ganze ist wie ein Poetry Slam mit Fachthemen«, erklärt Irina Fenske. »Die Teilnehmer kommen aus unterschiedlichsten Branchen: Medizin, Sport, Marketing … Das Kniffelige: Jeder hat nur vier Minuten, um seine Botschaft zu überbringen – nach Ablauf der Zeit wird eiskalt das Mikro ausgeschaltet. Da die Veranstaltung bei Youtube live gestreamt wurde, konnte sogar meine Mutter in der Ukraine zusehen.« Mit ihrem Konzept zur Unterstützung von Migrantinnen begeisterte die Powerfrau nicht nur das Publikum, sondern auch die Jury. Dafür wurde sie mit einem Award ausgezeichnet.

»Unabhängigkeit bedeutet, dass eine Frau arbeitet«

Konzept? Wie dürfen wir uns das vorstellen? »Ein erfülltes Leben basiert auf drei

© Foto: Dominik Pfau

Säulen«, sagt Irina Fenske. »Dem Privatleben, der beruflichen Orientierung und der finanziellen Unabhängigkeit. Wobei die letzten beiden Punkte zusammenhängen, denn Unabhängigkeit bedeutet, dass eine Frau arbeitet, und zwar in einem Job, der ihrer Kompetenz entspricht. Ich kenne tolle Frauen, die in ihrer früheren Heimat als Teamleiterin, Ingenieurin oder Chemikerin erfolgreich waren – und hierzulande putzen gehen, weil ihre Diplome nichts wert sind. Das ist einfach unfair und führt zu Trauer und Enttäuschung, was sich wiederum negativ auf den privaten Bereich auswirkt. Zum Glück lässt sich schon mit kleinen Mitteln viel bewegen, zum Beispiel indem man in Bildung investiert oder – bei Menschen, die bereits eine Dienstleistung anbieten – in eine professionelle Website. Klar ist es nicht leicht, sich vorzukämpfen. Aber mein Motto lautet: ›Egal, wie viel Pech du im Leben hast: Nach dem Hinfallen stehst du auf, richtest deine Krone grade und gehst weiter‹.«

Yoga macht stark.

Weitere Infos: Tel. 01 76 / 41 70 95 26

ZAHNZENTRUM HERNE DRES. SZOSTAK
www.zahnzentrum-herne.com
Termin ganz einfach online per Handy vereinbaren

IHR SPEZIALISTENTEAM FÜR FESTE NEUE ZÄHNE
- Bewährte Konzepte (20 Jahre Erfahrung)
- Sanfter Laser für Angstpatienten
- 5 Jahre Garantie auf Zahnersatz
- Teilzahlung ab 0% Zinsen
- Deutsche Meisterlabore f. max. Ästhetik
- 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

HYGIENE SICHERHEIT GEGEN CORONA

Zahnärzte Dr. Caroline Szostak & Dr. Guido Szostak • Castroper Straße 387 • 44627 Herne • 02323 39300 Folgen Sie uns YouTube
Jetzt bewerben für 2022! Azubi (m/w/d)

Geschichtetes Glück

Food Bowls

Man nehme eine Handvoll frischer Zutaten, gebe sie schichtweise in eine Schale und träufle ein leckeres Dressing obendrauf – fertig ist die Bowl? Nun, ganz so einfach ist es nicht, denn erst durch die gekonnte Zusammenstellung der verschiedenen Komponenten, erst durch das kunstvolle Arrangieren wird aus dem normalen Schüsselgericht ein echter Trendsetter.

© Foto: Pixabay / Wow_Pho

Lecker und bunt: Asia-Bowls

Das Konzept stammt wahrscheinlich aus Groß-Britannien, wo die Food Bowls im Zuge der Clean-Eating-Bewegung entstanden sein sollen. Dahinter steht die Idee, dass sich eine ausgewogene, vollwertige Ernährungsweise positiv auf die Gesundheit auswirkt. Doch nicht nur in England, auch in der asiatischen Street-Food-Szene werden gesunde Leckereien schon länger in Schüsseln serviert. Foodblogger machten den Essenstrend in der ganzen Welt bekannt: Eine hübsch angerichtete Bowl ist auch optisch ein Hingucker, und das Auge isst bekanntlich mit.

Tatsächlich hält sich der Aufwand bei vielen Bowl-Rezepten in Grenzen. Sie funktionieren oft ohne Kochen, lassen sich gut vorbereiten und sind praktisch zum Mitnehmen – das ideale Essen für Vielbeschäftigte, die auf bewussten Genuss bei der Arbeit im Büro oder unterwegs nicht verzichten wollen. Auch beim Treffen mit Freunden machen die farbenfrohen Schalenmenüs etwas her. Die klassische Formel für die perfekte Bowl lautet, dass von allem etwas dabei sein muss: etwas Kohlenhydrathaltiges, etwas Proteinreiches und etwas Vitaminreiches! Vermutlich ist es genau diese Kombination, die uns beim Schlemmen so glücklich macht.

Als Sattmacher-Grundlage eignet sich ein Bett aus Reis, Quinoa, Couscous, Kartoffeln oder Süßkartoffeln. Dazu passen gebratene Putenstreifen, Rinderfiletstreifen, Meeresfrüchte oder Räucherlachs, aber auch vegetarische bzw. vegane Alternativen wie Schafskäse, Avocado, gebratener Kürbis, Falafel und Räuchertofu. Obst und Gemüse bringen Farbe und Frische in die Bowl: Möhrenspalten, bunte Paprika, Cocktailtomaten, Zuckerschoten, Rote Bete, Blattspinat, Radieschen, Weintrauben, Himbeeren, Orangenfilets … Alles ist möglich! Den Abschluss bildet gerne ein knuspriges Topping aus gehackten Nüssen, Samen oder Sprossen. Parmesanraspeln, Granatapfelkerne oder Goji-Beeren sind hier ebenfalls sehr beliebt.

Was jetzt noch fehlt, ist ein Dressing oder Dip. Mit einer gut gemachten Honig-Senf-Soße oder einem klassischen Joghurt-Dip kann man dabei eigentlich nichts falsch machen. Je nach Inhalt der Bowl bieten sich aber vielleicht auch exotischere Varianten an: Wie wäre es zum Beispiel mit einem Klecks Hummus oder Guacamole, etwas knallgrünem Pesto, einem Schuss rosaroter Kokos-Currysoße oder würziger Erdnussmarinade? Was zählt, ist die Lust am Ausprobieren – der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt!

Grüne Veggie-Bowl (2 Schalen)
150 g Wildreis oder schwarzer Reis
1 Bund Koriander
2 EL Olivenöl
2 TL Zitronensaft
½ Broccoli
100 g Tiefkühlerbsen
1 Gurke
½ grüne Galia Melone
2 EL Hummus
1 EL Sonnenblumenkerne
1 TL Sesam
Salz und Pfeffer aus der Mühle

Den Reis nach Packungsanleitung kochen, abgießen und etwas auskühlen lassen. Den Koriander fein hacken und mit dem Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer zu einer Marinade verrühren und unter den Reis mischen. Das Ganze hälftig in zwei große Bowls füllen. Broccoli und Erbsen in einem kleinen Topf mit kochendem Wasser fünf Minuten blanchieren und im Sieb unter kaltem Wasser abschrecken. Gurke und Melone würfeln. Das Gemüse auf dem marinierten Reis verteilen. Jeweils einen großen Esslöffel Hummus daraufgeben und zum Schluss mit Sonnenblumenkernen, Sesam und Salz aus der Mühle bestreuen. Guten Appetit!

© Foto: Pixabay / dbreen

Frisches Zutaten gehören in jede Bowl.

© Foto: Pixabay / LAW JR

Gesunder Sattmacher: ein Bett aus Couscous

Bunte Asia-Bowl (2 Schalen)
100 g dünne Reisnudeln
200 g mageres Rindersteak
1 Stange Zitronengras
1 Knoblauchzehe
2 ½ EL asiatische Fischsoße
2 TL Zucker
Pfeffer
½ rote Chilischote
Saft von ½ Limette
2 Frühlingszwiebeln
½ Minirömersalat
½ kleine Salatgurke
¼ Rettich
2 Stiele Minze
40 g Mungobohnensprossen
2 EL Öl
30 g geröstete Erdnüsse

Nudeln mit kochendem Wasser übergießen, nach Packungsanweisung quellen lassen. Fleisch trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Zitronengras putzen, die äußeren harten Blätter entfernen und das weiche Innere fein hacken. Knoblauch schälen und hacken. Zitronengras, Knoblauch, 1 flachen TL Zucker und ¼ TL Pfeffer mit der Hälfte der Fischsoße zu einer Marinade verrühren. Das Fleisch damit bestreichen und zugedeckt ca. 30 Minuten ziehen lassen.

Für die Soße Chili entkernen, waschen und sehr fein hacken. Mit der anderen Hälfte der Fischsoße, 1 geh. TL Zucker, Limettensaft und 3 EL kaltem Wasser verrühren. Frühlingszwiebeln waschen und in kleine Ringe schneiden. Salat waschen, trocken schütteln und in Streifen schneiden. Gurke und Rettich waschen, schälen und würfeln. Minze waschen, Blättchen grob hacken. Sprossen abspülen und abtropfen lassen. Alles, bis auf die Zwiebelchen, mischen und auf den Nudeln in zwei Schüsseln verteilen. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Fleisch darin sehr kurz und kräftig anbraten. Herausnehmen und Frühlingszwiebeln im Bratfett andünsten. Fleisch und Zwiebel auf dem Salat anrichten. Nüsse grob hacken und darauf streuen. Mit Soße beträufeln. Fertig!

Orientalische Couscous-Bowl (2 Schalen)
150 g Couscous
1 gestrichener TL Ras el-Hanout
2 rote Paprika
100 g Hirtenkäse
10 g Pistazien
1 Zwiebel
12 ml Balsamico-Creme
1 Bio-Limette
15 g süßer Senf
50 g Spinat
10 g Minze/Petersilie
100 g Sahnejoghurt
1 reife Avocado
Salz und Pfeffer
Öl zum Marinieren und Braten

Couscous mit Ras el-Hanout mischen, nach Anweisung zubereiten, danach mit einer Gabel etwas auflockern. Paprikahälften auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und mit 1 EL Öl beträufeln. Pistazien grob hacken. Hirtenkäse in die Paprikas bröseln. Pistazien darüber verteilen. Auf der mittleren Schiene im Ofen 15 bis 20 Minuten backen, bis die Paprikas weich sind.
Zwiebel schälen, in feine Streifen schneiden und in Öl glasig dünsten. Mit Balsamico-Creme ablöschen und auf der ausgeschalteten Herdplatte stehen lassen. Schale der Limette fein abreiben. Limette in Spalten schneiden. Den Saft der Spalten in eine große Schüssel pressen, mit 1 EL Olivenöl, dem süßen Senf, Salz und Pfeffer verrühren. Spinat unterheben.
Blätter von Petersilie und Minze abzupfen und getrennt voneinander fein hacken. In einer kleinen Schüssel Sahnejoghurt mit Minze und einigen Tropfen Limettensaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Avocado halbieren, Fruchtfleisch herauslösen und quer in Scheiben schneiden. Couscous mit gehackter Petersilie und Limettenabrieb mischen und in zwei tiefe Schüsseln geben. Spinatsalat, Avocado, Paprikas und karamellisierte Zwiebeln darauf verteilen und mit Minzjoghurt genießen.

Pierres
Wein- & Genusswelt GmbH
Exquisite Weine & Feinkost

Herner Straße 135 · 44575 Castrop-Rauxel
Tel. 0 23 05 / 9 67 86 58
www.pierres-genusswelt.de

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

Wir freuen uns auf Sie!

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

Der Weiße Tag

Süße Grüße aus Japan

Süßkram, Kitsch, Romantik – jedes Jahr am 14. Februar haben Blumenhandlungen und Pralinenshops bei uns Hochsaison. Im Land der Kirschblüten ticken die Uhren dagegen etwas anders: Hier feiern die Menschen einen Monat später, am 14. März, den Weißen Tag (jap. ホワイトデー, Howaito dē). Dabei werden vor allem weiße Süßigkeiten wie Marshmallows oder weiße Schokolade verschenkt. Denn die Farbe Weiß steht in Japan für Glück. Hach!

© Foto: Pixabay / Pexels

Doch halt, stopp! Der White Day ist keine uralte romantische Tradition, sondern eine recht moderne Erfindung und der Legende nach auf einen simplen Übersetzungsfehler zurückzuführen: Als nämlich der Valentinstag einst nach Ostasien gelangte, wurde der westliche Brauch von den Japanern falsch interpretiert. Sie glaubten, dass es an diesem Tag allein die Aufgabe der Mädchen und Frauen sei, ihre Freunde und Ehepartner sowie männlichen Kollegen, Lehrer und Chefs zu beschenken. Ob dies bei den Japanerinnen zu Unmut führte, ist nicht überliefert. Jedoch hatte ein Konditor im Jahr 1977 einen geschäftstüchtigen Geistesblitz: Er rief als Ausgleich zum Valentinstag den White Day ins Leben. Nun sollten sich die Männer für die Geschenke, die sie am 14. Februar erhalten hatten, mit kleinen Aufmerksamkeiten bedanken.

Beide Feiertage sind also nicht exklusiv für Verliebte, sondern fest in der gesamten japanischen Gesellschaft verankert. Das geht so weit, dass in Japan zwei Arten von Schokolade unterschieden werden: Bei der Hommei-Schokolade (Schokolade für den Liebling) handelt es sich um ein klassisches Valentinspräsent. Die Giri-Schokolade (Pflichtschokolade) wird dagegen aus sozialem Pflichtbewusstsein im weiteren persönlichen und beruflichen Umfeld verschenkt.

© Foto: Pixabay / Morn_japan

Gut zu wissen: Für alle, die am Valentinstag und am Weißen Tag leer ausgehen, gibt es im benachbarten Südkorea am 14. April noch das Gegenstück, den Schwarzen Tag. Die Unglücklichen futtern dann zum Trost Jajangmyeon – ein preisgünstiges koreanisches Nudelgericht.

Ob Hommei-Schokolade, Giri-Schokolade oder Trost-Nudel – wir wünschen Ihnen einen Happy White Day!

© Foto: Pixabay / caja

© Foto: Pixabay / ijasazornik

Herrscher des Jahres 2022: der Wasser-Tiger

© Foto: Pixabay / andibreit

Dem Tiger auf der Spur

Sind Sie mutig, frech und unbezähmbar? Übernehmen Sie gerne Führungsaufgaben und haben kein Problem damit, wenn das Rampenlicht auf Sie gerichtet ist? Dann stehen Sie vielleicht wie meine Kollegin Antje Dittrich unter dem Einfluss des Tigers!

Während wir hier in Europa immer vom 31. Dezember auf den 1. Januar Silvester feiern, beginnt der chinesische Mondkalender jedes Jahr an einem anderen Datum. Zuletzt war es in der Nacht zum 1. Februar 2022 wieder soweit: An diesem Tag wurde in China und vielen anderen asiatischen Ländern das neue Jahr begrüßt. Dem Volksglauben nach wird jedes Mondjahr von einem der zwölf chinesischen Tierkreiszeichen beherrscht. 2022 ist (wieder) das Jahr des Tigers. Was es damit auf sich hat?

Tiger-Menschen, so will es die Legende, weisen naturgemäß viele starke Eigenschaften auf. Dazu gehören Unerschrockenheit, Konkurrenzfähigkeit, Energie und Tatendrang. Gleichzeitig wird ihnen ein gewisser Hang zur Selbstdarstellung, Unberechenbarkeit und Risikobereitschaft nachgesagt. Sie lieben Herausforderungen und übernehmen gerne das Kommando. In zwischenmenschlichen Beziehungen mangelt es ihnen zuweilen an Romantik. Dafür sind sie in der Lage, das Böse fortzujagen.

Falls diese Beschreibung auf Sie zutrifft, wurden Sie wahrscheinlich in den Jahren 1938, 1950, 1962, 1974, 1986, 1998 oder 2010 geboren, denn diese standen ebenfalls im Zeichen der majestätischen Raubkatze. Es ist logisch: Bei zwölf Tieren muss sich jedes Sternzeichen alle zwölf Jahre wiederholen. 2022 kommt in der chinesischen Astrologie zusätzlich das Element des Wassers hinzu. Wasser-Tiger bringen traditionell ein starkes Selbstwertgefühl mit. Sie sind weise, intelligent, lernfähig, flexibel und manchmal auch ein wenig unbeständig. Berühmt-berüchtigte Tiger-Persönlichkeiten sind – neben meiner Kollegin Antje Dittrich – übrigens Ludwig Beethoven, Leonardo DiCaprio und Lady Gaga. Na, wenn das keine gute Gesellschaft ist!

Natürlich habe ich mein eigenes Tierkreiszeichen ebenfalls recherchiert: Ich bin ein Gold-Hahn: entschlossen, beharrlich, fleißig, loyal und immer vergnügt. Na, das passt doch wie die Faust aufs Auge! Aber halt, Moment mal: Hähne sollen bisweilen eitel und prahlerisch sein? Sie trachten nach Aufmerksamkeit und verärgern die Menschen um sie herum? Also nee, da muss eine Verwechslung vorliegen …

Bleiben wir lieber beim Tiger, denn der regiert jetzt erst mal bis zum 21. Januar 2023. Danach beginnt dann das Jahr des Hasen, und das ist auch ganz interessant …

© Foto: Pixabay / tookapic

In Asien wurde das neue Jahr am 1. Februar 2022 begrüßt. Die Feierlichkeiten endeten mit dem Laternenfest am 15. Februar.

Bestattungen Friedhofsgärtnerei

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

Der Weg zu uns spart viele Wege

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

Grabmale Floristik

Warum der kleine Franz nicht an den Nöck im Brunosee glaubt … … oder vielleicht doch?

Jule Springwald erzählt

Es war einmal ein kleiner Junge in Castrop-Rauxel, einem verwunschenen Städtchen im Ruhrgebiet, der hieß Franz, glaube ich … Es kann natürlich auch sein, dass er Peter oder Klaus hieß, wer weiß es schon genau? Für diese Geschichte bleiben wir aber mal bei Franz.

© Foto: Frank Süßenbach

Ob der Nöck am Brunosee noch mal gesichtet wird? Lassen wir uns überraschen!

Franz war ein neugieriger Lausbub, der mit seinen Freunden gerne die Umgebung erkundete. Im Sommer kam er erst nach Hause, wenn es schon dunkel wurde, und sogar in den Schulferien stand er auf, wenn die Sonne ihre ersten Strahlen über den Horizont schickte, um auch ja keinen Moment zu verpassen. Manchmal schlich er sich schon vor dem Frühstück hinaus. Man stelle sich vor, zu der Zeit gab es keine Computer, Handys, Fernseher oder gar Spielekonsolen, wie wir sie heute kennen, man war also für seine Beschäftigung weitgehend selbst verantwortlich. Aber Franz kannte keine Langeweile, er hatte Freunde, die mit ihm durch die Gegend streiften. Mal waren sie am Kanal zum Schwimmen, mal spielten sie Verstecken in den Feldern … Was sie da so alles im Einzelnen spielten, kann niemand mehr sagen.

Franzens Vater war ein hart arbeitender Bergmann, und er hätte gerne gesehen, dass Franz ein wenig mehr zu Hause gewesen wäre, um der Mutter zu helfen, zum Beispiel beim Kohleschleppen oder Obstpflücken. Um das zu erreichen, sagte der Vater eines Tages: »Franz, wenn du so weitermachst, holt dich der Nöck vom Brunosee!« Was ein Nöck war, wusste Franz nicht, und dass es im Brunosee etwas geben sollte, das er nicht kannte, konnte er nicht glauben. Statt mehr zu helfen, dachte er: »Das wollen wir doch mal sehen, was das für ein Geselle ist.« Gedacht – getan … Am nächsten Morgen brach Franz zum Brunosee auf, um den Nöck zu suchen. Er stellte sich ans Ufer und rief: »Nöck, du böser Nöck, komm heraus, ich will dich sehen!« Aber es kam niemand heraus, nur die Vögel, die am Ufer im Dickicht brüteten, flogen erschreckt auf. Franz begann, um den See zu gehen, und hin und wieder blieb er stehen, um zu rufen – aber kein Nöck ließ sich sehen. Am Ende war er so erschöpft, dass er am Ufer einschlief, als er sich auf einen Stein gesetzt hatte, um sich auszuruhen. Da hatte er einen seltsamen Traum:

Ein alter Mann kam zu ihm, nahm ihn auf die Arme und trug ihn zu seinem Haus, das ganz grün bewachsen war. Auch der Mann sah irgendwie eigenartig aus, seine Haut war grünlich und seine Augen auch, und seine Kleidung sah aus wie aus Pflanzen gewoben. Er gab ihm zu essen und zu trinken, erzählte ihm, dass er schon sehr lange hier wohne und zeigte ihm einen Garten mit seltsamen Pflanzen, die der Junge noch nie gesehen hatte. Nachdem Franz ausgeruht genug war, wollte er wieder nach Hause. Er bedankte sich bei dem netten alten Mann, der ihn wieder an die Stelle trug, wo er ihn zuvor mitgenommen hatte.

Franz wurde von lautem Geschrei geweckt. Der Vater, die Mutter, die Nachbarn – alle standen um ihn herum und riefen: »Dem Himmel sei Dank, wir dachten schon, wir würden dich nie wiedersehen, als du gestern vom Spielen nicht nach Hause kamst.« Und da wusste Franz, dass er über Nacht nicht zu Hause gewesen war und merkte, dass sein Hemd und seine Hose und auch seine Strümpfe und Schuhe ganz nass waren; in seinen Haaren hingen seltsame Pflanzen. Er fragte nach dem Mann, der ihm Essen und Trinken gegeben hätte, aber keiner kannte ihn, niemand wohnte dort am Brunosee. Und die Pflanzen, die in Franzens Haaren hingen, wuchsen auch in keinem Garten, es waren Wasserpflanzen, wie sie am Grunde des Brunosees wachsen.

Als Franz seinen Freunden das erzählte, lachten sie ihn aus, so dass er die Geschichte dann lieber für sich behielt und heute noch beteuert, dass er NICHT an den Nöck im Brunosee glaubt.

© Foto: Ernst Josephson, Public domain, via Wikimedia Commons

Feststeht jedoch, dass er uns definitiv im Schwedischen Nationalmuseum ins Auge springt – ein Gemälde von Ernst Josephson aus dem Jahre 1882.

Kinder bei der Feldarbeit auf Schwerin 1955

© Foto: Helmut Orwat

55 Jahre Leben im Ruhrpott

Helmut Orwat wurde 1938 als zweiter Sohn eines Bergmanns in Castrop-Rauxel geboren. Mitte der 1950er-Jahre entdeckte der gelernte Schreiner die Fotografie für sich. Ab 1962 machte er das Fotografieren zu seinem Hauptberuf, arbeitete als freischaffender Fotograf und ab 1984 als fest angestellter Profi für die Ruhr Nachrichten. Er gestaltete mehrere Fotokalender, Bücher und Postkarten-Serien. Seine Werke aus 55 Jahren Ruhrgebietsfotografie werden jetzt in der Hanf-legal-Galerie an der Hugostraße in Habinghorst gezeigt.

Im Mittelpunkt seiner Arbeiten stand der Mensch, die Darstellung von Land und Leben lag ihm am Herzen. Oft spielten Kinder eine wichtige Rolle. So sind auf den ausgestellten Bildern überwiegend Menschen aus dem Ruhrpott zu sehen. Die liebevoll gestalteten Schwarz-Weiß-Aufnahmen beschönigen aber nichts.

Für den Besuch der Ausstellung gelten die Bestimmungen der aktuellen Coronaschutzverordnung.

Helmut Orwat:
›55 Jahre Ruhrgebietsfotografie‹
Ausstellung
03.03.–14.05. · Hanf-legal-Galerie
Öffnungszeiten
Do. 9–12 Uhr · Fr. 15–18 Uhr
Sa. 10–12 Uhr

25.03., 18 Uhr
Galeriegespräch mit Helmut Orwat

© Foto: Helmut Orwat

Schichtbeginn auf Zeche Graf Schwerin um 1960

© Foto: Helmut Orwat

›Zwei an der Mülltonne‹ in den 1960er-Jahren

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
info@bestattungen-kullick.de
24 Im Trauerfall für Sie da
02325 33162 02305 13014

Mit Herz, Humor & Blutvergießen

Vier Ruhrgebietsautor*innen veröffentlichen Anthologie ›Wolkig bis heiter‹

Wie wäre es, wenn wir unser verlorenes Lachen im Fundbüro wiederfinden könnten? Warum geht der Sex für Kabeljau bisweilen tödlich aus? Und kann es wirklich sein, dass die Erde aus Gottes Ohrenschmalz entstanden ist? Ziehen Sie sich warm an, am besten nach dem Zwiebelprinzip, denn die Anthologie ›Wolkig bis heiter‹ eines Quartetts aus Ruhrgebietsautor*innen schickt Sie auf eine Rundreise durch sämtliche literarischen Klimazonen – Temperaturschwankungen garantiert!

Die Castrop-Rauxeler Autorin Claudia Schröder (vorne) im Kreise ihrer Kolleg*innen aus Marl und Gelsenkirchen (hi. v. li.): Andreas Sticklies, Jennifer Sticklies und Werner Schlegel. Es fehlt Gaby Teitz.

Verbindendes Element: Kontraste

»Wir wollten in dem Buch nicht einfach irgendwelche Texte bündeln, die nichts miteinander zu tun haben, daher haben sich Werner Schlegel und Marit Rullmann, die uns auch als Lektorin zur Seite stand, im Vorfeld hingesetzt und nach einem verbindenden Element gesucht – dem roten Faden –, und ihn schließlich auch gefunden«, erzählt die Castrop-Rauxeler Schriftstellerin Claudia Schröder. »Im Großen und Ganzen geht es um Kontraste: zwischen Männern und Frauen, Prosa und Poesie, Ernst und Humor, Zwischenmenschlichem und Politischem, manchmal sogar alles auf einer Seite. Insofern bringt der Titel den Inhalt gut auf den Punkt: wolkig bis heiter eben.«

Bücherplantage: ein Verlag für bekannte und unbekannte Autor*innen

Die vier Verfasser*innen – Claudia Schröder, Gaby Teitz, Andreas Sticklies und Werner Schlegel – kennen und schätzen sich seit vielen Jahren. »Wir müssen unbedingt mal was zusammen machen«, hieß es immer mal wieder bei verschiedenen Literatentreffen in der Kneipe, in der VHS oder im Gelsenkirchener Dachstubensalon. Da traf es sich gut, dass Andreas' Ehefrau Jennifer Sticklies im Jahr 2017 den Verlag Bücherplantage gründete. »Wir wissen alle, wie schwierig es selbst für große Schreibtalente heutzutage ist, ihre Werke professionell unterzubringen«, so die Verlegerin. »Mit der Bücherplantage wollen wir auch unbekannteren Autorinnen und Autoren eine Plattform geben.«

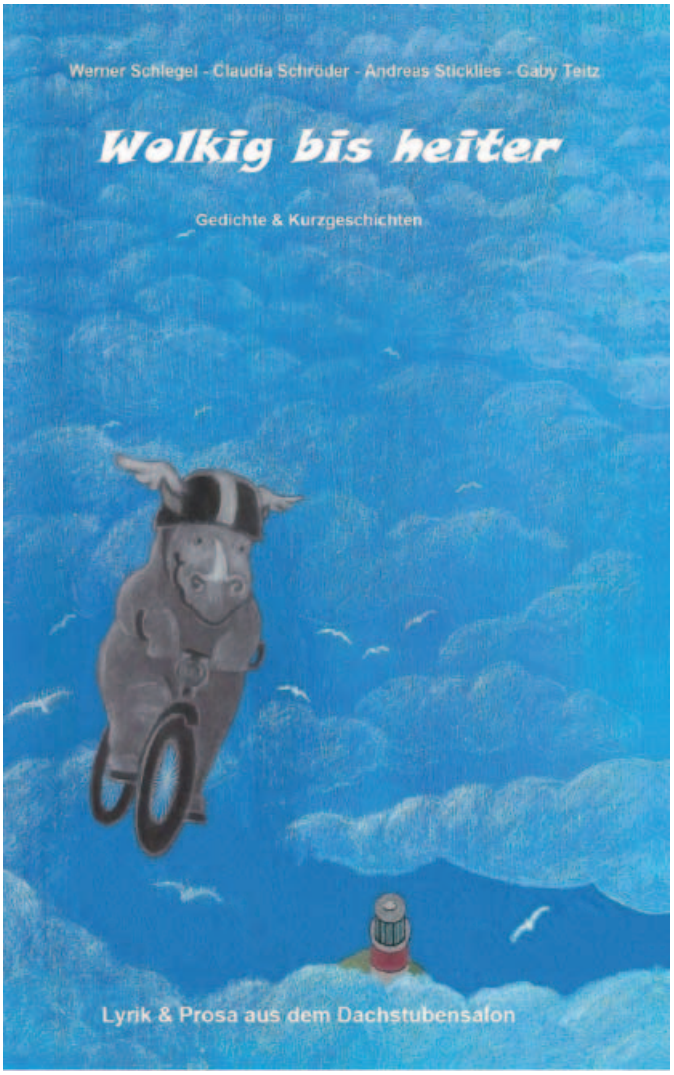
Vorgestellt: das kreative Quartett

Wobei – ganz so ›unbeschrieben‹ sind die Beteiligten von ›Wolkig bis heiter‹ nun auch wieder nicht. Alle vier blicken bereits auf eine lange Reihe von Veröffentlichungen zurück. Claudia Schröder hat die Szene als Gründungsmitglied der Literaturwerkstatt Castrop-Rauxel in 32 Jahren entscheidend mitgeprägt. Nach wie vor treffen sich lokale Hobbyautoren an jedem zweiten Freitag immer um 18 Uhr im Bürgerhaus. Gaby Teitz ist spezialisiert auf ›bewölkte‹ Lyrik und Prosa, was sich auch in ihrem jüngst erschienenen Gedichtband ›Schattenwelt‹ widerspiegelt. Für Andreas

Fullservice-Agentur
für Ihren Geschäftserfolg

selisky design.

Stahlbaustraße 8 · D-44577 Castrop-Rauxel
Fon 0 23 05-3 58 03 25 · Fax 0 23 05-3 58 03 26
www.selisky-design.de · info@selisky.de



Werner Schlegel, Claudia Schröder, Andreas Sticklies, Gaby Teitz
›Wolkig bis heiter‹
Mit Illustrationen von Nicole Klementz · Bücherplantage · 9,90 Euro

Weitere Infos: www.bücherplantage.de · www.dachstubensalon.de

Sticklies fing die Schreibkarriere nach eigenen Angaben mit Leserbriefen an. »Dann habe ich die Wettbewerbe für mich entdeckt und bin inzwischen in 80 Anthologien vertreten«, verrät er mit einem Augenzwinkern. Werner Schlegel ist hauptberuflicher Autor seit den Achtzigern und Mitbegründer des Gelsenkirchener Dachstubensalons. In seiner aktiven Zeit als Journalist hat er Reportagen für große Medien wie den Stern oder die Zeit verfasst.

Wie kommt man bitte auf so was?

Die über hundert Gedichte und Kurzgeschichten sind so unterschiedlich wie ihre Schöpfer. Hier werden mit wenigen Worten große Gefühle beschrieben, zaubern uns freche Verse ein Schmunzeln ins Gesicht, sorgen wunderschöne Metaphern für Gänsehaut. Dort überraschen kuriose Ideen und unerwartete Wendungen. Beispiel: Ein Bekleidungshaus verkauft seinen Kunden Nervenkostüme mit rosaroter Brille und passenden Samthandschuhen. Ein Saunagang artet zum philosophischen Diskurs über den Begriff des Nacktseins aus. Und ein zunächst scheinbar harmloser Zugpassagier entpuppt sich als infernalischer Weltenzerstörer … Wie kommt man bitte auf so was? »Oft ganz spontan«, lächelt Claudia Schröder und spricht ihren Kolleg*innen damit aus der Seele. »Das äußert sich zum Beispiel darin, dass man bei einer neuen Idee im Auto schnell rechts ranfährt oder abends im Bett doch noch mal das Licht einschaltet, um alles aufzuschreiben, weil man genau weiß: Bis morgen hält es nicht, bis dahin ist es weg.«

Praktisches Lesefutter für unterwegs

Ergebnis ist eine bunte und höchst unterhaltsame Mischung aus Herz und Humor, literarischer Verfremdung und blutiger Satire – welche praktischerweise in fast jede Handtasche und sogar manche Manteltasche passt. Der Gelsenkirchener Werner Schlegel berichtet von einer Besucherin, die das Buch einsteckte, um es in Ruhe zu Hause zu lesen. »In der Bahn wurde sie dann aber doch neugierig und hat es aufgeschlagen. Später erzählte sie mir, dass sie bis Dortmund nicht mehr aufhören konnte zu lesen. Das ist für uns das größte Kompliment. Damit hat sich die Arbeit gelohnt.« Ob wir uns auf weitere gemeinsame Veröffentlichung des kreativen Quartetts freuen dürfen? »Geplant ist noch nichts«, so Andreas Sticklies. »Aber das Potenzial ist da!«

BUCHtipps

aus der Redaktion

Eine geerbte Nähmaschine …

… und ein herzzerreißendes Familiengeheimnis: In der Wohnung seines verstorbenen Großvaters in Edinburgh findet Fred eine über hundert Jahre alte Singer-Nähmaschine, die einst seiner Urgroßmutter Kathleen gehörte. Darin versteckt: Stoffproben und Nähjournale, die offenbaren, welche großen und kleinen Projekte mithilfe der Maschine im Laufe der Zeit verwirklicht wurden. Wie kleine Zeitkapseln erzählen sie vom Alltag und den Schicksalen der Frauen in Freds Familie und lassen ihn schließlich auf ein tragisches Geheimnis stoßen. Und die alte Singer kann noch viel mehr, als nur die Vergangenheit heraufzubeschwören. Sie wird Freds Leben für immer verändern.

Die ›Textilenthusiastin‹ und gelernte Krankenschwester Natalie Fergie vertreibt handgefärbte Garne über das Internet. Und sie sammelt Nähmaschinen. Einer von ihnen, einer Singer 99K, setzt sie in ihrem Roman ›Die Nähmaschine‹ ein literarisches Denkmal. Natalie Fergie lebt in der Nähe von Edinburgh.

Natalie Fergie
›Die Nähmaschine‹
Roman · Goldmann Verlag
Taschenbuch · 10,00 Euro

Wölfe vor der Stadt

Eine halbverlassene Stadt, die nach und nach im Nebel versinkt. Helena, eine junge Künstlerin, führt darin ein zurückgezogenes Leben. Da machen Gerüchte die Runde: Die Wölfe sollen zurückgekehrt sein und um die Stadt streichen. Helena selbst wird von bösen Ahnungen geplagt und von Träumen heimgesucht, die nicht ihre eigenen sind. Sie lernt Johannes kennen, der nur wenig von sich preisgibt und ebenso verloren scheint wie sie.

Immer näher kommen sich die beiden, deren Schicksal durch eine stille Kraft verwoben scheint; doch Johannes trägt ein Geheimnis in sich, das sie beide an den Rand des Daseins bringen wird. Sein zeitweises Verschwinden, seine bisweilen übermenschlichen Instinkte und scheinbaren Amnesien entspinnen in Ulrike Serowys Roman einen derartigen Sog, dass man die Zeit vergisst, vergessen will. Ihre literarische Handschrift ist zugleich sparsam und bildgewaltig. Es bedarf nicht vieler Worte, um sich tief im Innenleben der Figuren wie auch dem Szenario wiederzufinden und immer weiter zu gehen, der Ahnung eines nahenden Unheils zu folgen …

Ulrike Serowy
›Wölfe vor der Stadt‹
Edition Outbird
15,00 Euro

Ein Fall von Ghosting

Ines und Kirsten sind in der Schulzeit beste Freundinnen, obwohl Ines nie versteht, warum Kirsten ausgerechnet zu ihr Zuneigung gefasst hat. Kirsten, Tochter aus wohlhabendem Haus, fasziniert durch Coolness und Souveränität, um ihre Aufmerksamkeit buhlen alle Klassenkameraden. Ines dagegen hält sich selbst für langweilig, für mittelmäßig in jeder Hinsicht. Nach einer Schulparty, die nachts völlig aus dem Ruder läuft, verschwindet Kirsten spurlos – auch aus Ines' Leben.

Über 20 Jahre später erhält Ines die Einladung zu einem Klassentreffen. Als berufstätige Mutter ist sie vollauf damit beschäftigt, allen Ansprüchen gerecht zu werden. Sie denkt kaum an alte Zeiten, doch muss sie sich plötzlich eingestehen, dass sie den Verlust ihrer besten Freundin nie verwunden hat. Warum war Ines damals von heute auf morgen abgetaucht? Hatte sie den Kontakt aus eigener Entscheidung abgebrochen? Was war in der Nacht der Schulparty wirklich geschehen?

Cornelia Achenbach geht in ihrem neuen Roman Nachtwanderung dem Phänomen des ›Ghostings‹ nach, dem unerwarteten, radikalen Kontaktabbruch in einer Beziehung.Es geht um Zusammenhalt und Verrat, um Erinnern und Verdrängen, um Schuld und die Frage nach der Wahrheit. Eindringlich macht der Roman bewusst, wie stark beste Freunde das ganze Leben prägen – sogar oder vielleicht gerade dann, wenn sie unversehens fehlen.

Cornelia Achenbach
Nachtwanderung
WUNDERRAUM Verlag
20,00 Euro

© Foto: Heiko Britz

Zwischen gesellschaftlicher Ordnung und zivilem Ungehorsam

Der Krieg um den Thron von Theben ist vorbei. Die beiden Brüder Polyneikes und Eteokles sind tot. Sie erschlugen sich gegenseitig. Zurück bleiben die Schwestern Antigone und Ismene. Der neue Herrscher über Theben wird ihr Onkel Kreon. Dieser verfügt, dass der rechtmäßige Thronerbe Eteokles ein Staatsbegräbnis erhält, Polyneikes' Leichnam aber nicht bestattet werden darf. Antigone widersetzt sich diesem Gesetz. Für sie zählt das Recht des toten Bruders auf Bestattung. Die Todesstrafe für ihr Vergehen nimmt sie in Kauf.

Sophokles dramatisiert den unauflösbaren Konflikt zwischen dem Gesetz der Menschen und dem Gesetz der Götter, zwischen gesellschaftlicher Ordnung und zivilem Ungehorsam im Namen universeller Menschenrechte. Der zeitlose Stoff ist 2.500 Jahre alt – und doch so aktuell wie nie.

›Antigone‹ · Theaterpremiere
10.04. · 18 Uhr · WLT-Studio

© Foto: Ralphs_Fotos / Pixabay

Konflikte & Fluchtursachen

Mit einem weiteren hochbrisanten Thema beschäftigt sich der ›Crashkurs Herkunftsländer‹ der VHS: Der Nahe Osten ist eine der Hauptherkunftsregionen von Flucht und Migration nach Deutschland. Das Seminar gibt einen Überblick über zentrale Konflikte in der Region: Vor allem an den Beispielen Syrien und Irak werden konkret politische, religiöse und ethnische Konfliktlinien behandelt. Wie funktionieren diese Gesellschaften und Staaten, und wo gibt es markante Unterschiede zu Mitteleuropa? Welche Erfahrungen und Prägungen bringen Menschen aus dieser Region möglicherweise mit? Wer kommt nach Deutschland, wie und warum?

›Crashkurs Herkunftsländer: Konflikte & Fluchtursachen‹
30.04. · 10–15 Uhr · Bürgerhaus
Veranstaltung der VHS

© Foto: Volker Beushausen

Ist das etwa Queen?

Am 21. April steht mit ›The Bohemians‹ eine der besten europäischen Queen-Tribute-Bands auf der Bühne der Stadthalle. Die vier Musiker aus Großbritannien entführen die Besucherinnen und Besucher auf eine musikalische Zeitreise.

Ob ›Another One Bites The Dust‹, ›A Kind Of Magic‹, ›We Will Rock You‹ oder ›Radio GaGa‹: Die Show lässt keinen der unsterblichen Hits aus. Dabei sind die Bandmitglieder von ihren historischen Vorbildern kaum zu unterscheiden: Sänger Rob Comber steht Freddie Mercury in Sachen Bühnenpräsenz in nichts nach. Und Gitarrist Christopher Gregory sieht Brian May nicht nur verblüffend ähnlich, er spielt auch so. Akustisch und optisch glaubt man tatsächlich, Queen live zu erleben. Originalgetreue Kostüme und Requisiten machen die Illusion perfekt.

›A Night Of Queen‹*
The Bohemians spielen Queens größte Hits
21.04. · 20 Uhr · Stadthalle

Für alle, die über Montage mosern

© Foto: Manfred Esser

Sie kennen das: Montagmorgen. Man steigt in den Wagen und schaltet das Radio an. Spätestens nach dem dritten Lied brüllt der Radiomann aus den Boxen: ›Jaa Freunde, Montag, das ist natürlich nicht unser Tag! Aber macht euch keine Sorgen! Nur noch fünf Tage, dann haben wir wieder Wochenende.‹ Hää?! Hat der nicht alle Tassen im Schrank? Wenn der keine Lust hat, Radiomoderator zu sein, dann kann er ja Frisör werden, die haben montags frei.

Wenn deine Arbeit nicht zu deinem Leben gehört, dann hast du wirklich verloren, findet Bernd Stelter und ruft dazu auf, jeden Tag zu genießen. Ein Programm für alle, die über Montage mosern, über Dienstage diskutieren, die Mittwoche mies und Donnerstage doof finden.

Bernd Stelter
›Hurra! Ab Montag ist wieder Wochenende‹*
27.04. · 20 Uhr · Europahalle

* Achtung: Bei beiden Veranstaltungen handelt es sich um Nachholtermine. Bereits erworbene Tickets behalten ihre Gültigkeit.

Sudoku

einfach

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

schwierig

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

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

Sudoku einfach
Auflösung aus Ausgabe 142

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

Sudoku schwierig
Auflösung aus Ausgabe 142

Einmal lächeln bitte ...

Mama, die anderen Kinder lästern in der Schule über mich. Sie sagen, ich sehe aus wie ein Mafioso.
Ok, ich kümmere mich darum.
Danke Mama, aber lass es wie einen Unfall aussehen.

Könnten Sie Ihrem Sohn bitte sagen, er soll aufhören, mich zu imitieren.
Lutz, hör bitte auf so dämlich zu gucken.

Nach 6 Gläsern Wein habe ich endlich meine Steuererklärung fertig. Ich bekomme zwei Billionen Euro zurück.

Dass man Hühnchen mit Antibiotika vollpumpt, erklärt zumindest, warum Hühnersuppe bei Erkältungen hilft.

Tim zu Jonas:
Echt gut, dass wir keine Franzosen sind.
Häääh, warum?!
Wir können doch kein Französisch.

Moderne Zeiten:
Pastor: Ich erkläre Sie hiermit zu Mann und Frau. Sie dürfen jetzt Ihren Facebook-Status aktualisieren.

Mein Freund erzählte mir neulich, er habe den Körper eines griechischen Gottes. Ich habe ihn dann aufgeklärt, dass Buddha kein griechischer Gott ist.

Bilden Sie aus folgenden Buchstaben ein Wort:

T	I	A
N	L	T
M	P	A

Auflösung
aus Ausgabe 142:
MARKETING

Witzig – wunderbar – weltklasse!

Das Varieté et cetera feiert seinen 30. Geburtstag! Und so wird das Jubiläumsjahr fulminant eröffnet mit artistischen Darbietungen der Extraklasse, welche noch nie zuvor auf der Bochumer Bühne zu sehen waren.
Gastgeber der Show ›Das kann doch nicht wahr sein!‹ ist der mehrfach ausgezeichnete Zauberkünstler Matthias Rauch. An seiner Seite erobert Rafael aka Ra Fou mit seiner visuellen Comedy die Herzen der Zuschauer und begeistert mit einer Mischung aus Slapstick und originellen Gags. Auf einem niedrigen Tischlein dreht sich das ganze Rollschuh-Universum von Emelie & Royer: Artistik auf acht kleinen Rollen mit höchster technischer Brillanz und unglaublichen Hebefiguren.

Die Schwedin Emelie Sandberg verzaubert mit ihren grazilen Kunststücken am Vertikaltuch, das Duo Deibit y zeigt eine ausdrucksvolle, unkonventionelle Strapaten-Nummer, und Alona Zhuravel begeistert mit einer anspruchsvollen und zugleich sinnlichen Handstandakrobatik. Zdenek Polach entdeckte bereits im Alter von fünf Jahren seine Leidenschaft für die Jonglage. Heute ist der weltweit bekannte Tempojongleur mit seiner Jonglage von zehn Bällen aktueller Weltrekordhalter! Absoluten Nervenkitzel garantiert das ecuadorianische Duo Navas mit dem Todesrad. Auf der sich drehenden Stahlkonstruktion vollführen Rony Navas und Sergio Cordova waghalsige Kunststücke und zeigen sich als wahre Adrenalin-Junkies.
Freuen Sie sich auf eine Show mit unbeschreiblicher Magie, bester Comedy und spektakulärer Artistik.

›Das kann doch nicht wahr sein!‹
11. März bis 19. Juni
Termine und Tickets unter
www.variete-et-cetera.de

DER NEUE **TAIGO**
BEI TIEMEYER IN CASTROP-RAUXEL

SOFORT VERFÜGBAR! ab 149,– € mtl.[1]

z. B. Taigo 1.0 TSI OPF 70 kW (95 PS)
Kraftstoffverbrauch in l/100 km: innerorts 6,1; außerorts 4,2; kombiniert 4,9; CO_2-Emissionen in g/km: kombiniert 113. CO_2-Effizienzklasse B.

Ausstattung: Klimaanlage, Digital Cockpit, LED-Scheinwerfer, Telefonschnittstelle, Sitzkomfortpaket „Plus“, Parkpaket, Licht-und-Sicht-Paket inkl. Nebelscheinwerfer, Multifunktionskamera, Spurhalteassistent „Lane Assist“, Notbremsassistent „Front Assist“, Multifunktionslenkrad, Fußgänger- und Radfahrererkennung u. v. m., Lackierung: Rauchgrau Metallic

Gewerbekunden-Leasingangebot:

Sonderzahlung:	990,00 €
Jährliche Fahrleistung:	10.000 km
Vertragslaufzeit:	48 Monate
48 mtl. Leasingraten à	149,00 €[1]

Abbildung zeigt Sonderausstattungen gegen Mehrpreis. [1]Ein Angebot der Volkswagen Leasing GmbH, Gifhorner Str. 57, 38112 Braunschweig für gewerbliche Einzelabnehmer mit Ausnahme von Sonderkunden für ausgewählte Modelle. Bonität vorausgesetzt. Angebot gültig solange der Vorrat reicht. Alle Preise zzgl. MwSt., Überführungs- und Zulassungskosten. Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Tiemeyer Gruppe

Wir machen NRW mobil.

www.tiemeyer.de

Tiemeyer automobile GmbH
Herner Str. 79, 44575 Castrop-Rauxel
Tel. (02305) 92 335-0

Ich will Freiheit gewinnen!

Gewinnsparen

Jetzt mitmachen!

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

Volksbank Castrop-Rauxel

Volksbank Henrichenburg