

StadtMagazin

Castrop-Rauxel

Juli / August 2022



»Kleine Nager mit großem Herzen«

Zu Besuch bei Annie und ihren Meerschweinchen



»Dabei sein ist alles!«

Castrop kürt sein Dreamteam



Ziemlich beste Freunde

Wie ein spanischer Arzt einem kleinen Jungen das Leben rettete



Beeren

Sommerliche Vitamin-Bomben



ANTEO ALU
Perfekt sitzen ...

... mit Ihrem
Ergonomie-Coach

BÜRO FRITZ
Moderne Bürosysteme

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

Manfred Fritz GmbH
Haselweg 39
44575 Castrop-Rauxel

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

SHARP BÜROPRINT







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

- **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 



LEG im
Norden

**Zuhause zählst
nur Du!**

Wohnungen in Castrop-Rauxel:
leg-wohnen.de

LEG

aa AUTO DIENST

**DIE MARKEN-
WERKSTATT**

WIR KAUFEN IHR AUTO!!!

KEIN AUTOVERKAUF OHNE UNSER ANGEBOT!



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

**DER RICHTIGE PARTNER
FÜR GEBRAUCHTFAHRZEUGE**



KAMPE

AUTOHAUS BERNHARD KAMPE

Herner Str. 135 • 44575 Castrop-Rauxel

Tel. 0 23 05 - 44 07 30 • Fax 0 23 05 - 44 07 32

verkauf@autohaus-kampe.de



Das Stadtmagazin
bei Facebook

Ein Magazin nur für Sie

Der Schmuck der Jungen ist ihre Kraft, und die Würde der Alten ist ihr graues Haar.

Sprüche 20, 29; Joh 2.14

Jeden Tag schauen wir in den Spiegel, erkennen uns immer wieder und nehmen eigentlich keine Veränderungen wahr. Doch irgendwann sehen wir mal etwas genauer hin oder benutzen einen Vergrößerungsspiegel (nur für ganz Mutige) und denken mit weit aufgerissenen Augen: »Hollakabolla, was ist das denn?«

Da hat sich doch ganz gemütlich so einiges an Fältchen, Runzeln, Unebenheiten und sonstigen unwillkommenen Veränderungen Platz verschafft. Die Landschaft ist vielseitiger und kreativer geworden, straff war gestern, sieht man auch am ganzen Körper, wenn man es wagt, den Blickwinkel auszuweiten.

Das Tröstende, Beruhigende und Schöne daran ist, dass es den Freunden, die ja in der Regel der gleichen Altersklasse angehören, ähnlich geht. Ergo: Alles halb so wild, gehört halt zum Leben dazu. Wenn man sich ansonsten ganz fit fühlt, nimmt man eben diesen Prozess eher nebenbei wahr und stört sich, wenn überhaupt, hoffentlich nur so dann und wann daran. In Panikkäufe – teure Cremes, Lotions etc. – zu verfallen lohnt nicht, beutelt nur das Portemonnaie und



Erika Killing-Overhoff
Verlagsleitung



Antje Dittrich
Redaktionsleitung

nutzt wenig bis gar nichts. Sich unters Messer legen – also ich nicht!! Gute Pflege ja, aber Übertreibung ist, egal um was es sich handelt, selten ein guter Ratgeber.

Allerdings – und das muss man erst mal schlucken, ist die Wahrnehmung von Kindern schon auf einem ganz anderen Level. So fragte mal eine Freundin von mir ihren Sohn, drittes Schuljahr, der eine neue Lehrerin bekommen hatte: »Ist die denn nett?« »Mh.« (Schon mal sehr aufschlussreich.) »Wie alt ist sie denn?« »So 80 oder 90.«

Eine andere Freundin (gerade 60 Jahre alt) bei ihrer Großnichte Lotti, 7 Jahre. Die Kleine fragt: »Wie alt bist du eigentlich?« »Na schätz mal, was meinst du?« »70!!« Toll. Aber weiter: »Soll ich auch mal schätzen, wie alt du bist?« Lotti: »Jo, na gut.« Nach prüfendem Blick meint meine Freundin: »Du bist fünf.« »Lotti, empört, beleidigt, entsetzt: »Nein!!! Ich bin schon sieben und werde bald acht!«

Meine Enkelin vor ein paar Jahren, damals war sie vier: »Oma, du bist ganz schön alt.« Ich: »Och, geht so.« Meine Enkelin: »Dohoch, du bist uralt.«

Tja, das sind halt die unterschiedlichen Perspektiven. Wenn wir ganz jung sind, sind wir stolz, älter zu werden, wenn wir älter sind, werden wir ganz gern jünger eingeschätzt. Aber wie auch immer, ich denke, jedes Alter hat seine eigene wunderbare Schönheit, auch wenn wir mit den Jahren so dies und das aufgebürdet bekommen. Damit fertig zu werden, das anzunehmen, bedeutet Stärke und gibt letztendlich Kraft und im günstigsten Fall auch ein bisschen Lebensweisheit.

Das wünsche ich Ihnen herzlich

Correctum Verlag
E. Killing-Overhoff

**Das nächste Stadtmagazin
erscheint Anfang September 2022.
Redaktionsschluss ist am
22. August 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:

Meerschweinchen; Foto Annie's Guinnies

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



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

Der Weg zu uns spart viele Wege



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

6



15



22



Inhalt

60 Jahre Europastadt	
Mehr als nur symbolisch wertvoll	6
»On the road«: Sommerliches passiert in Ickern	8
Castrop kürt sein Dreamteam	9
»Bei uns liegen Sie richtig!«	10
Solarmetropole Ruhr	11
Wasser und Energie im Alltag sparen	12
Protea Care freut sich auf Verstärkung	15
TÜV NORD Bildung gGmbH schult u. a. gerontopsychiatrische Fachkräfte	16
Eine zweite Chance: Schulabschlüsse auf dem zweiten Bildungsweg	17
Kinderrätsel	18
Ferienstap mit Casterix	19
Buchstipp	19
Das Reißverschlussverfahren im Straßenverkehr	20
Rechtstipp aus der Kanzlei am Engelsburgplatz	21
Holiday-Heart-Syndrom	
Wenn das Herz plötzlich austickt	22
Alt werden unter optimalen Bedingungen	23



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

Inhalt

Argumente für die Tagespflege · Diakonie klärt auf . . .	24
Ein Krimi mit gutem Ende.	25
Gesunde Zähne in jedem Alter.	26

»Das Alter ist nur eine Zahl« Bettina Deist startet bei den Weltmeisterschaften im Drachenboot.	27
---	----

Beeren: Sommerliche Vitamin-Bomben	28
--	----

Klassentreffen – Jule Springwald erzählt	30
--	----

»Kleine Nager mit großem Herzen« Zu Besuch bei Annie und ihren Meerschweinchen. . . .	31
--	----

Ziemlich beste Freunde Wie ein spanischer Arzt einem kleinen Jungen das Leben rettete	34
---	----

Lachen live open air	36
Hier läuft der Pott rund	37
On Tour mit Bürgermeister Rajko Kravanja	38
70 Jahre Parkbad Nord	38
Das T-Shirt als Kultsymbol	39
Rätselspaß	39



27



30



38

Zaun-, Tür- und Toranlagen

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



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

H.F.M.-SCHEFFER e. Kfr.

Rheinstr. 7-9
44579 Castrop-Rauxel

Tel. 023 05-79001
Fax 023 05-81728

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

60 Jahre Europastadt

Mehr als nur symbolisch wertvoll

Frieden, Freundschaft, Freiheit – seit über sechs Jahrzehnten wird der ›europäische Dreiklang‹ von unzähligen Aktiven aus Castrop-Rauxel und den Partnerstädten gepflegt und mit Leben gefüllt. Vor dem traurigen Hintergrund des Ukrainekrieges zeigt sich wieder einmal, wie wichtig die europäischen Werte für das menschliche Zusammenleben sind. Sie haben weit mehr als nur symbolischen Wert. Und gerade deshalb sollten wir uns durch die Geschehnisse nicht davon abhalten lassen, dem diesjährigen runden Europajubiläum die Aufmerksamkeit zu schenken, die ihm gebührt. Höhepunkt der vielen Aktionen, mit denen die europäische Freundschaft gefeiert wird, ist ein großes Europastadtfest im August.



© Foto: Ralphs_Foto auf Pixabay

bel« an der Oberen Münsterstraße überreicht. So wurde Castrop-Rauxel offiziell zur Europastadt.

Europäische Lyrik und Poesie im Park
Der Startschuss ist gefallen, das Programm ›60 Jahre Europastadt Castrop-Rauxel‹ wurde eingeläutet. Das poetische

Rückblick: Wir sind Europa!

Die Älteren unter uns erinnern sich noch, dass das europäische Jubiläum auf zwei historische Ereignisse zurückgeht: die Verkündung der Auszeichnung durch den Europarat 1962 und die tatsächliche Übergabe der Europafahne 1963. Spulen wir noch ein wenig weiter zurück: Bereits im Juli 1950 hatte sich die Bevölkerung in Castrop-Rauxel mit überwältigender Mehrheit in freier und geheimer Abstimmung bei einer 74-prozentigen Wahlbeteiligung mit 96 Prozent für die Aufgabe der eigenen Staatshoheit zugunsten eines Vereinten Europas entschieden. Seitdem wurde der europäische Gedanke von Vereinen, Schulen, Kultur, Sport und Wirtschaft sowie durch eine Vielzahl von Städtepartnerschaften mitgetragen und weiterentwickelt. Am 19. September 1962 verkündete der Kommunalpolitische Ausschuss des Europarates, dass die Stadt Castrop-Rauxel für ihre Bemühungen die blaue Europafahne mit den 12 goldenen Sternen erhalten solle. Am 13. Oktober 1963 wurde die Fahne im Rahmen der Europäischen Kulturtage im damaligen Kino ›Die Kur-

Lyric of Europe & CAS-Poesie

Ldf. bis 31.08.

Rathaus & Stadtgarten
Eintritt frei

Europastadtfest

13.08., 11–17 Uhr

Europaplatz
Eintritt frei



2022/2023
**Europa
stadt!**
60 JAHRE
Feiern Sie mit!

**60 Jahre Europastadt
Castrop-Rauxel**

Engagiert für Europa: Frieden, Freundschaft, Freiheit!
www.castrop-rauxel.de/europa #casloveseu

**Ausgezeichnet
durch den
Europarat**

**EUROPA-WOCHE FÜR KINDER
& INTERNATIONALES
JUGENDCAMP**
Juni und Juli

**EUROPA-STADTFEST
AM EUROPAPLATZ**
13. August

**POESIE-PROJEKT
IM RATHAUS
UND IM STADTGARTEN**
im Sommer



© Foto: Stadt Castrop-Rauxel

»Lyric of Europe« machte im Mai auch Station in Wakefield, Castrop-Rauxels ältester Partnerstadt. Hier Städtepartnerschaftsbeauftragte Edith Delord und Claire Pickering (Bibliotheksmanagerin Wakefield) mit der noch verpackten Ausstellung vor der Stadtbibliothek in Wakefield.

Herzstück der Feierlichkeiten bildet die Gedichte-Ausstellung »Lyric of Europe«, die bereits im Rahmen der Kulturhauptstadt 2010 erfolgreich durchgeführt wurde. Noch bis zum 31. August werden die Gedichte von 27 europäischen Poet*innen in neuem Design und mit neuen europäischen Schwerpunkten im oberen Ratssaal-foyer präsentiert. Besuchende können hier die verbindende Kraft der Worte und die spannungsvolle Energie europäischer Erzählungen erfahren. Begleitet wird »Lyric of Europe« von der Ausstellung »CAS-Poesie«: 60 Europa-Gedichte von Bürgerinnen und Bürgern werden in einer Poesie-Allee im Stadtgarten gezeigt. Die »Vernissage« fand am 26. Juni statt. 34 Europa-Gedichte von Bürgerinnen und Bürgern – viele von ihnen zum Anlass des aktuellen Europastadt-Jubiläums verfasst – zierten am Freitagvormittag die Linden im Stadtgarten und luden zum Flanieren durch die Gedicht-Allee ein. Ärgerlicherweise lagen sie schon kurz drauf abgeschnitten am Wegesrand und im Bach. Zum Glück brachte ein aufmerksamer Besucher die wetterfesten Lkw-Planen mit ihren poetischen Beschriftungen zum Europa Poetry Slam am Freitagabend im Parkbad Süd.



© Foto: Stadt Castrop-Rauxel

Am 10. Juni fand die Vernissage von »Lyric of Europe« statt.



© Foto: Stadt Castrop-Rauxel

CAS-Poesie: Am Freitagmorgen wurden die Gedichte an den Linden befestigt, und kurz drauf lagen sie schon abgeschnitten im Gras. Wie ärgerlich! Sie sind aber wieder im Parkbad zu sehen.

Von wahren Worten und Vandalismus

Ja, auch der Poetry Slam, zu dem die Stadt Castrop-Rauxel in Kooperation mit CAS-KULTUR e. V. und Marlen Kempf – Inhaberin des Parkbad Süd – eingeladen hatte, stand unter Europas Flagge. Ernste und traurige, hoffnungsvolle und poetische, wütende und anklagende, aber auch humorvolle Töne schlugen die sechs Slammer aus Castrop-Rauxel, der unmittelbaren Umgebung und Hamburg beim Event an. »Was bedeutet Europa für mich?«, fragte ein Auftretender. »Nutz eure Finger, um das zu zeigen, was Europa ausmacht: Peace!« forderte ein anderer. »Die Rechnung bitte!« rief eine Slammerin bei ihrem Date mit Europa: »Ich zahle meinen Teil. Zahlst du deinen?« »Wir müssen laut sein für die, die es nicht können«, schrie eine andere nach einem Ausschnitt der »Ode an die Freude« – mit abgewandeltem Text. Es gewann John Bryan Zoranski mit seinem Vortrag über gewalttätigen Rassismus, der den Zuhörer*innen Gänsehaut über den Nacken jagte. Ebenfalls ganz nach vorn gevotet wurden umjubelte, komödiantische Erinnerungen an einen denkwürdigen Schüleraustausch ins Nachbarland Tschechien. Europäische Hoffnungen und Enttäuschungen, Kreativität und Diversität – die Wort-Wahl und ihre Betonung gingen an diesem Abend mehr als einmal unter die Haut.

Highlight: Europafest

Als Höhepunkt des Jubiläumsjahres 2022 findet am 13. August ein großes Europa-Stadtfest mit Angeboten von mehr als 40 Vereinen, Organisationen und europäischen Initiativen statt. Kinder erwartet ein kunterbuntes Programm: Zirkusvorführungen, Märchen aus aller Welt und Kindertheater. Zudem dürfen sie Feuerwehrautos und Müllwagen bestaunen und auch so einige ausprobieren. Jugendliche und Erwachsene können beim mechanischen Bullenreiten in den Sattel des europäischen Stiers steigen. Des Weiteren dürfen wir uns auf ein Völkerballturnier freuen.



© Foto: Tom de Toys

en, auf diverse Bands live on stage, leckere internationale Spezialitäten und – last but not least – auf den Tag der offenen Tür im Rathaus. Alle Bürger*innen sind herzlich eingeladen mitzufeiern, einander zu begegnen, über Europa ins Gespräch zu kommen und sich zu beteiligen, um die wichtigen europäischen Werte greifbar zu machen. Und damit sind die Festivitäten längst nicht abgeschlossen: Noch so einige Aktionen für den Herbst und das zweite Jubiläumsjahr 2023 stehen an! Wir werden Sie rechtzeitig über die Pläne informieren.



© Foto: Stadt Castrop-Rauxel

Winner des Poetry Slams war John Bryan Zoranski, der mit seinem Vortrag über gewalttätigen Rassismus den Zuhörer*innen Gänsehaut über den Nacken jagte.

Zeitzeugen gesucht

Haben Sie vor 60 Jahren die Europäischen Kulturtage vom 12. bis zum 19. Oktober 1963 miterlebt? Waren Sie vielleicht sogar bei der Verleihung der Europafahne im ehemaligen Kino »Kurbel« an der Oberen Münsterstraße dabei? Dann fühlen Sie sich bitte herzlich eingeladen, sich telefonisch oder per E-Mail bei Koordinatorin Edith Delord zu melden, um sich im Rahmen eines Interviews an die historischen Geschehnisse zu erinnern.

Kontakt:

Tel. 0 23 05 / 3 56 07 13

europastadt@castrop-rauxel.de

›On the road‹

Sommerliches passiert in Ickern

Im Sommer verlagert sich ein Großteil des Lebens an die frische Luft: Open-Air-Veranstaltungen und Biergartenkultur, Fahrradtouren und Ausflüge ins Grüne sind die unangefochtenen Highlights der warmen Saison. Und manchmal lassen sich diese schönen Dinge sogar miteinander verbinden.



© Foto: www.mein-ickern.de

Die Heimat im Fahrradsattel erkunden

Am 6. August veranstaltet der Stadtteilverein Mein Ickern e. V. die Radtour ›Tradition, Natur und Freizeit in unserer Heimat‹. Wer mitfährt, kann vom Fahrradsattel aus viel Neues zum Emscherland-Gelände, zur König-Ludwig-Trasse und seiner Bergbaugeschichte, zur Suderwicher Alm und dem Herner Meer erfahren. Zum Abschluss des mehrstündigen Ausflugs ist ein Stopp am Hof Emscher-Auen geplant. Hier können die Teilnehmer*innen die Eindrücke Revue passieren lassen und sich bei Kaffee und Kuchen austauschen.

Bürgerpicknick mit Freiluftbühne

Am 19. August findet das Sommerprogramm seinen Höhepunkt beim großen Bürgerpicknick auf dem Marktplatz in Ickern. Alle Menschen sind eingeladen, es sich mit Decken, Kissen, Stühlen, Lampen und mitgebrachten Speisen und Getränken bequem zu machen. Wie es die Tradition verlangt, wird auch das WLT mit einer musikalischen Produktion zu Gast sein. In diesem Jahr heißt die Show ›On the road‹. »Der erste Teil beschäftigt sich mit Ferne, Weite, der Route 66 und Amerika«, erzählt Tankred Schleinschock, musikalischer Leiter des WLT. »Dann wird es um berühmte Straßen und Boulevards gehen, wie Champs-Élysées oder die



© Foto: WLT

Freuen sich auf das Bürgerpicknick (v. li.): Martina Plum (Mein Ickern e. V.), Ralf Ebeling (Intendant WLT), Martin Zill (Sparkassen Stiftung), Uwe Frisch (Zweiter Vorsitzender Mein Ickern e. V.), Bürgermeister Rajko Kravanja, Dirk van Buer (Sparkassen Stiftung), Sarah Lamsfuß (Mein Ickern e. V.), Tankred Schleinschock (Musikalischer Leiter WLT), Marc Frese (Erster Vorsitzender Mein Ickern e. V.)

Reeperbahn. Der dritte Abschnitt ist als eine Art Metapher zu verstehen. ›On the road‹ kann ja auch so etwas wie Aufbruch zu etwas Neuem bedeuten.« Neben Tankred Schleinschock werden Jessica Kessler und Patrick Sühl mit dabei sein und Songs wie ›Highway to hell‹ oder ›On the road again‹ auf der Freilichtbühne präsentieren. Möglich gemacht wird das Aufgebot u. a. durch die finanzielle Unterstützung der Sparkassen Stiftung Castrop-Rauxel in Höhe von 3.500 Euro. »Ihr könnt euch auf einen unterhaltsamen Abend freuen«, versprechen die Organisator*innen von Mein Ickern e. V. »Also Termin merken, Bollerwagen mit Picknicksachen packen und am 19. August zum Marktplatz kommen!«

Radtour ›Tradition, Natur und Freizeit in unserer Heimat‹

06.08, 13–17 Uhr

Anmeldung bei Marc Frese · Tel. 01 73 / 57 57 0 55

Mail vorstand@mein-ickern.de

Bürgerpicknick & WLT-Freiluftbühne

19.08., 20 Uhr · Marktplatz Ickern · Weitere Infos: www.mein-ickern.de



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

Pflegerische Hände GmbH

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

Öffnungszeiten:

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

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

»Dabei sein ist alles!«

Castrop kürt sein Dreamteam

Sie haben nach zwei Pandemiejahren langsam Hummeln im Hintern? Beim Anblick einer Hüpfburg würden Sie sich am liebsten die Schuhe ausziehen und mit Ihren Kindern um die Wette hopsen? Sie lieben die sportliche Herausforderung und wachsen im Team über sich hinaus? Falls Sie die oben gestellten Fragen mit Ja beantworten, sollten Sie sich folgendes Datum fett im Kalender anstreichen: Am 3. September startet die erste Castropiade im Stadion der SG Castrop an der Bahnhofstraße. Gesucht werden kleine und große Sportskanonen, die in vier Spaß-Disziplinen à la »Spiel ohne Grenzen« gegeneinander antreten.



Vanessa Schulz

Bewegung, die verbindet

»Wir wollen die Menschen herauslocken, sie in Bewegung bringen«, sagt Eventplanerin Vanessa Schulz, die das Sportfest mit Unterstützung durch die neue Wirtschaftsförderungs- und Stadtteilmanagement GmbH organisiert. 2020 und 2021 hat sie bereits den Markt der Möglichkeiten im Parkbad Süd veranstaltet: Lokalen Kulturschaffenden und Unternehmen wurde hierbei eine Plattform geboten, um sich trotz der coronabedingten Widrigkeiten öffentlich zu präsentieren. Mit rund 750 bzw. 1.400 Gästen ein Bombenerfolg. »Inzwischen wurden die Beschränkungen gelockert, der kulturelle Betrieb läuft wieder«, so die Initiatorin. »Aber durch das viele Homeoffice sind die Leute nach wie vor ganz versteift – das sehe ich bei mir selbst. Daher habe ich mir gedacht: Es muss was mit Sport her!«



Aufblasbarer Hindernisparcours

Wettkämpfe an vier Stationen

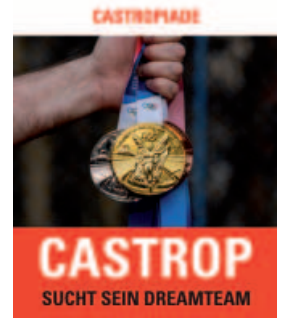
Bei der »Castropiade – Castrop sucht sein Dreamteam« messen sich bis zu 24 Mannschaften von vier bis acht Personen in vier Geschicklichkeitsspielen. Auf der Stuntmanbahn, einer Art Hüpfburg für Erwachsene, müssen Hindernisse überwunden, Steilwände erklimmen und Schluchten übersprungen werden. »Natürlich wird niemand vorgeführt«, versichert Vanessa Schulz. »Es soll in erster Linie Spaß machen. Wie bei den echten Olympischen Spielen lautet der Wahlspruch: Dabei sein ist alles.« Das Spiel »Catch me« entstand in Anlehnung an das spektakuläre SAT.1-Format, bei dem der Deutsche Meister im Fangen ermittelt wird. »Taktik ist hier mindestens genauso wichtig wie Schnelligkeit und Ausdauer«, weiß die Organisatorin. Das Turnier im Bubble Soccer verspricht, ein großer Jux zu werden, weil die Fußballspieler*innen in großen, transparenten Luftkissen-Bubbles stecken. Und dann ist da noch der Selfmade Parcours, eine Wettkampfstation, die mit neuen Ideen und alten Klassikern wie z. B. dem Schubkarrenrennen individuell gestaltet wird.



Abends rocken Gun-Fire.

Abendprogramm mit DJ und Livemusik

»Ein solches Veranstaltungsformat hat es in Castrop-Rauxel bisher nicht gegeben«, berichtet Vanessa Schulz. Das Event richtet sich vor allem an Firmen und Vereine aus der Stadt. Aber auch Freunde können als Gruppe mitmachen. »Wir stehen in den Startlöchern und freuen uns auf zahlreiche Anmeldungen.« Für kleine Olympioniken bietet die Castropiade altersgerechte



© Foto: Peter Berg



© Foto: Peter Berg



© Foto: Peter Berg

Eindrücke vom Markt der Möglichkeiten

Highlights wie eine Miniatur-Stuntmanbahn, eine Kinder-Rallye mit Gewinnspiel und Torwandschießen. Für Unternehmen besteht wie schon beim Markt der Möglichkeiten die Gelegenheit, sich mit Ständen oder Sponsoring zu beteiligen. In den Spielpausen können sich Athlet*innen und Zuschauer*innen auf dem benachbarten Parkplatz an Essensständen stärken. Abends ab circa 18 Uhr lockt ein Rahmenprogramm mit der Rockband Gun-Fire und einem DJ. »Ich stelle mir einen lauen Sommerabend mit kühlen Getränken und toller Musik vor«, so Vanessa Schulz. »Und natürlich werden wir das erste Castroper Dreamteam im Zuge einer großen Siegerehrung küren!«

Weitere Infos und Anmeldung unter
www.menschenverbinden-schulz.de

»Bei uns liegen Sie richtig!«

Bettenwelt Schülken – der Spezialist für gesundes Schlafen

Vor elf Jahren öffnete Andreas Schülken mit Partnerin Helga Jäkel seine Bettenwelt an der Wittener Straße mit den Sortimentsschwerpunkten Matratzen, Lift-/Motorrahmen, Massivholzbettgestelle, Polster- und Boxspringbetten. Und beide sind ausgesprochen glücklich über die super positive Resonanz ihrer Kund*innen: »Sie belohnen uns seit jeher mit ihrem Vertrauen. Sei es, dass nun nach zehn Jahren der Kauf neuer Matratzen ansteht oder gezielt im Verwandten- und Bekanntenkreis die Empfehlung ausgesprochen wird, beim Kauf eines neuen Bettes zur Bettenwelt Schülken zu gehen. So gibt es Familien, in denen wir fast alle mit Betten und Bettwaren ausgestattet haben.«



© Foto: Frank Süßenbach



© Foto: Frank Süßenbach

Zuverlässiger Ansprechpartner auch in schweren Zeiten

Nun ist die allgemeine Situation keine einfache: kontinuierliche Preiserhöhungen durch Corona und Ukraine-Krieg. Wie gehen Sie damit um, fragen wir. »Wir wägen natürlich extrem ab, wieviel wir von den erhöhten Einkaufspreisen weitergeben, was ist den Kunden zuzumuten, wo sind gewisse Eckpreislagen? Feststeht, Bettenwelt Schülken ist weiterhin Ihr zuverlässiger Ansprechpartner, wenn es um hochwertige und nachhaltige Ware zum guten Preis-/Leistungsverhältnis geht, und wartet in allen Sortimentsbereichen mit attraktiven Dauerniedrigpreisen auf«, betont Andreas Schülken.

Kostenlose Serviceleistungen

- Lieferung
- Fachgerechte Montage des neuen Bettes oder Schlafsystems
- Abbau der alten Betten
- Entsorgung der Altware

Andreas Schülken: »Alle Dienstleistungen werden ausschließlich von unseren Mitarbeitern erbracht, was vielen Kunden wichtig ist. Hier hören wir häufig Lob: »freundlich, zügig, kompetent und sauber«. Auch diese Resonanz freut uns natürlich sehr!«



© Foto: Frank Süßenbach

Andreas Schülken und Helga Jäkel üben ihren Beruf seit Jahrzehnten mit Leidenschaft aus.

Seit vielen Jahrzehnten mit Leib und Seele dabei

Bereits seit 35 Jahren ist er in der Bettenbranche tätig, Helga Jäkel sogar schon seit über 40 Jahren. Beide üben ihren Beruf mit Leib und Seele aus. »Wir stehen den Kundinnen und Kunden mit Rat und Tat

Andreas Schülken: »Fachmännische Beratung sowie eine Matratze, die sich optimal dem individuellen Körperprofil anpasst und die Wirbelsäule unterstützt, sind Grundvoraussetzungen für gesunden Schlafkomfort!«

zur Seite und sind in der Lage, für jeden das geeignete Schlafsystem zu finden, auch ohne so manches Messsystem mit teilweise überbeurteilten Matratzen, die dem Kunden eine vorgespielte Sicherheit geben sollen. Bei uns liegen Sie richtig, sicher ist sicher!«



© Foto: Frank Süßenbach

Bettenwelt Schülken

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

Solarmetropole Ruhr

Finanzielle Anreize für Unternehmen

Die Solarpflicht auf neuen Parkplätzen, die mehr als 35 Stellplätze aufweisen, gibt es in Nordrhein-Westfalen bereits seit Anfang dieses Jahres. Die Regelung, alle gewerblichen Neubauten mit einer Solaranlage auszustatten, wird zurzeit im Rahmen des Solarbeschleunigungspakets auf Bundesebene vorbereitet.



Warum Photovoltaik so wichtig ist

Neue Solaranlagen sollten jedoch nicht nur dann ins Auge gefasst werden, wenn eine Verpflichtung dafür besteht. Sie sind generell eine wichtige Maßnahme, um den CO₂-Ausstoß zu senken und sich unabhängiger von den steigenden Energiekosten zu machen. Aufgrund der aktuellen Entwicklungen sind die Verstärkung von Klimaschutzmaßnahmen und der Umbau des Energiesystems dringender als je zuvor: Der neue IPCC Bericht des Weltklimarats bezeichnet den Klimawandel erstmals als eine eindeutige Gefahr für das Wohl der Menschheit. Die Ukraine-Krise verschärft zusätzlich den Druck auf die Sicherung unserer Energieversorgung und zeigt die Bedeutung einer unabhängigen Energieerzeugung. Hier können insbesondere die meist großen Dachflächen von Gewerbebetrieben einen wichtigen Beitrag zum Gelingen der Energiewende leisten.

Die ersten Drei erhalten Zuschüsse

Der RVR möchte engagierten Unternehmen dafür einen Anreiz bieten und stellt im Rahmen des Rollouts der Ausbau-Initiative Solarmetropole Ruhr Fördermittel zur Verfügung. Auch Castrop-Rauxel beteiligt sich an dieser Aktion. Die ersten drei Photovoltaik-Anlagen, die fristgerecht durch ein Unternehmen beantragt und installiert werden, erhalten eine Finanzspritze von 500 Euro. Der erste Schritt, um den Zuschuss zu bekommen, ist der Blick in das regionale Solardachkataster: Dort können Interessierte mit wenigen

Klicks einschätzen, ob ihr Dach genug Sonneneinstrahlung erhält, damit sich eine Photovoltaik-Anlage rechnet. Das Kataster und viele weitere Informationen finden Sie auf der Webseite der Ausbau-Initiative www.solarmetropole.ruhr. Alle Unterlagen zur Sonderaktion des RVR »Förderung von Photovoltaik-Anlagen für Unternehmen« werden auf der städtischen Homepage unter www.castrop-rauxel.de bereitgestellt.

Förderung auch für Beratungsleistungen

Neben dem finanziellen Anreiz durch den RVR gibt es zusätzlich eine Förderung des Landes NRW für Beratungsleistungen beim Photovoltaikausbau durch Unternehmen. Gefördert werden Machbarkeitsstudien, Wirtschaftlichkeitsanalysen, Vorplanungsstudien und Voruntersuchungen der Statik sowie der Standsicherheit für die Errichtung von Photovoltaikanlagen auf Gewerbeflächen. Die Förderhöhe beträgt je nach Größe bis 70 Prozent der zwendungsfähigen Ausgaben und maximal 25.000 Euro. Weitere Informationen zur Förderung durch das Land NRW bietet die Seite www.bra.nrw.de unter => Energiebergbau => Förderinstrumente für die Energiewende => Förderung von Beratungsleistungen zum Photovoltaikausbau.

Websites auf einen Blick

www.solarmetropole.ruhr
www.castrop-rauxel.de
www.bra.nrw.de

Bettenwelt
SCHÜLKEN

Kompetenz rund ums Bett



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



- Individuelle Beratung
- Kostenloser Lieferservice
- Kostenlose Entsorgung der Altware

**Ein Spezialist
kann einfach mehr!**



Öffnungszeiten

Montag – Freitag 9.30 – 18.30
 Samstag 9.30 – 15.00

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

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



fliesen held

Fliesen · Marmor · Naturstein

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

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

Wasser und Energie im Alltag sparen

Tipp aus der Verbraucherzentrale

Unsere Energiekosten steigen rasant in die Höhe. Da gilt es, sich Gedanken zu machen, wie wir unsere Alltagsgewohnheiten diesbezüglich positiv ändern können, beispielsweise unter der Dusche. Ja, vor noch 60, 70 Jahren wurde lediglich einmal in der Woche der Badetag gefeiert, allerdings zumeist in der Wanne. Heute springen wir täglich unter die Dusche, nach sportlichen Aktivitäten oder einem Sonnenbad vielleicht sogar zwei, drei Mal am Tag. Doch so gut uns die warme Brause tut, können wir mit reduzierten Duschzeiten definitiv Wasser und Energie sparen! Es muss ja nicht unbedingt die gewohnte Viertelstunde sein, vielleicht reichen ja schon zehn oder fünf Minuten. Sinn macht es auch, eventuell die Temperatur ein wenig herunterzufahren und/oder beim Einseifen kurz das Wasser abzustellen.



© Foto: Chlorophylle – stock.adobe.com



50 JAHRE KUNO EICK

Ihr innovativer Fachpartner in Castrop-Rauxel.

Alles aus einer Hand.

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

KUNO EICK GmbH

Sanitär Heizung Klima Solar Mobile Wärme

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



Perfekt. Von Neher. Nach Maß.

Insektenschutzgitter Lichtschart-Abdeckungen



ELSA Die flächendeckende Alternative!



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

K&B Küchen- und Haustechnik

- Persönliche Beratung
- Aufmaß und Montage kostenlos
- Granit-Arbeitsplatten zu ›Werkpreisen‹
- ›Alles aus einer Hand‹

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

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

Wasserverbrauch halbieren

Hilfreich ist auch die Nutzung eines Sparduschkopfs. Er kostet gerade mal etwa 20 Euro und spart bis zu 50 Prozent des Warmwasserverbrauchs. Entscheidend ist, wie viel Wasser pro Minute durch den Duschkopf fließt. Üblicherweise sind das oft 10 bis 12 Liter. Es gibt aber auch Brausen, die sogar 14 Liter verschwenden. Bei Regenduschen können es sogar 20 Liter sein. Der neue Duschkopf sollte einen Wasserdurchfluss (Schüttmenge) von weniger als 9 Liter pro Minute haben. Achten Sie beim Kauf darauf, dass die genaue Verbrauchsmenge auf der Verpackung steht. Denn Begriffe wie ›Eco‹ oder ›sparsam‹ sind nicht geschützt und keine Garantie für einen niedrigen Wasserverbrauch. Das Duschen bleibt übrigens genauso angenehm, denn das Sparzubehör erreicht meist einen vollen Wasserstrahl, obwohl es viel weniger Wasser verbraucht. Der Trick: Der Sparduschkopf mischt Luft unter. Allerdings funktionieren nicht alle Sparduschköpfe mit einem hydraulischen Durchlauferhitzer. Diese benötigen meist einen Durchfluss von mindestens 8 Litern Wasser pro Minute. Mit einem Durchlaufbegrenzer (kleine Scheibe mit Löchern) aus dem Baumarkt lässt sich vorab testen, ob Ihr Durchlauferhitzer bei einer verringerten Wassermenge die gewünschte Temperatur liefert. Legen Sie dazu die kleine Scheibe in Ihren Duschschlauch und litern Sie die Schüttmenge aus. Wird das Wasser wie gewohnt warm, steht dem Kauf eines Sparduschkopfs mit ähnlich niedriger Schüttmenge nichts im Weg.

Blick auf die Armatur

Welchen Armaturentyp haben Sie, und wie benutzen Sie ihn? Beides beeinflusst Ihren Verbrauch von warmem Wasser. Vorteilhafter als Zwei-Griff-Armaturen sind Einhebel- und Thermostatische Mischer, weil bei ihnen die eingestellte, gewünschte Temperatur direkt zur Verfügung steht. Den Hebel können Sie nach dem Duschen immer in der



© Foto: Drobot Dean – stock.adobe.com

richtigen Stellung lassen. Dadurch müssen Sie das Wasser nicht mehr laufen lassen und die Armatur verstellen, um Ihre Wunschttemperatur zu finden. Am Waschbecken ist es sinnvoll, Einhebelmischer immer auf kalt zurückzustellen, also nach ganz rechts. Dann können Sie bei jedem Händewaschen entscheiden, ob Ihnen kaltes Wasser genügt oder Sie doch lieber warmes haben möchten. Falls Sie eine neue Armatur benötigen, können Sie sich für eine Energiespar-Armatur entscheiden. Sie gibt es in verschiedenen Ausführungen. Bei manchen Modellen fließt auch dann nur kaltes Wasser, wenn der Hebel in der Mitte steht. Häufig ist die Durchflussmenge automatisch begrenzt oder sie kann individuell dosiert werden. Teilweise ist auch ein kleiner Widerstand eingebaut, der verhindern soll, dass Nutzer*innen die Armatur voll aufdrehen.

Tipp: Mit einem Strahlregler (›Perlator‹) können Sie auch bei Armaturen den Wasserverbrauch um 30 Prozent reduzieren. Der Siebeinsatz wird am Wasserhahn einfach gegen einen anderen mit Spar-Funktion ausgetauscht. Die kleinen Einsätze

gibt es im Baumarkt schon für wenige Euro.

Fazit: Wir müssen ja nun nicht voll und ganz auf den Duschgenuss verzichten, aber feststeht: Wenn alle NRW-Haushalte mitmachen, Dauer, Häufigkeit und Temperatur ein wenig herunterdrehen und eventuell die oben aufgeführten Sparduschköpfe und Strahlregler in Einsatz bringen, so könnten die Energiekosten in unserem Bundesland um die Hälfte reduziert werden. Zu diesem Ergebnis kommt eine Studie der Forschungsstelle für Energiewirtschaft (FfE) im Auftrag der Verbraucherzentrale NRW.

Was kostet einmal duschen?

Wissen Sie eigentlich, was Sie für Ihre tägliche Dusche bezahlen? Hier hilft Ihnen der Duschrechner der Verbraucherzentrale. Damit können Sie ermitteln, wie viel Sie eine warme Dusche kostet. Und Sie können auch ausprobieren, wie viel Warmwasser Sie zum Beispiel durch kürzeres Duschen oder eine geringere Schüttmenge sparen können.

www.verbraucherzentrale.nrw/duschrechner

Alle Arbeiten rund ums Dach



Fachdach
Ziegeldach
Metalldach
Fassadenbau
Reparaturen

Qualität schafft Vertrauen

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

www.dachdecker-drath.de

0 23 05 / 4 28 10



RAIN Carbon GmbH

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

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

Rund 80 Auszubildende in sieben Berufen sind derzeit am Standort Castrop-Rauxel tätig. Die guten Prüfungsergebnisse unserer Auszubildenden geben uns recht: Eine Ausbildung bei RAIN legt ein solides Fundament für das weitere Berufsleben.

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

Bei Fragen rund um die Ausbildung steht Dir Kerstin Stawinski unter der Rufnummer +49 2305 704-311 gerne zur Verfügung.



Zum Ausbildungsbeginn 01.09.2023 bieten wir Ausbildungsplätze in folgenden Berufen an:

- › **Chemikant (m/w/d)**
- › **Chemielaborant (m/w/d)**
- › **Industriemechaniker (m/w/d)**
- › **Elektroniker für Automatisierungstechnik (m/w/d)**
- › **Industriekaufmann (m/w/d)**
- › **Kaufmann für Digitalisierungsmanagement (m/w/d)**
- › **Ausbildungsplatz zum Chemikanten mit Dualem Studium Bachelor of Engineering/Chemieingenieurwesen (m/w/d)**



Teamgeist pur

Protea Care freut sich auf Verstärkung

Am 19. Mai feierte das Seniorenheim Protea Care am Grutholz mit einer schwungvollen kleinen ›Kirmes‹ seine offizielle Eröffnung. Ein Event, bei dem allen Teilnehmer*innen auf Anhieb anzusehen war, wie positiv sie die neue Pflegeeinrichtung wahrnehmen und erleben. »Unbedingt, unser Konzept wird hervorragend angenommen«, freut sich Einrichtungsleiter Mike Meermann. »Wir haben auch eine extrem hohe Nachfrage bezüglich Kurzzeit- und Vollzeitpflegeplätzen. Theoretisch könnten alle 107 Zimmer schon belegt sein, aber das geht natürlich nicht. Hier brauchen wir definitiv noch Verstärkung in unserem Pflgeteam. Und glauben Sie uns: Bei uns spielt Teamgeist eine riesige Rolle – eine wichtige Sache für unsere Bewohner*innen, aber natürlich erst recht für die Mitarbeiter*innen.«

Ein ganz besonderes Zuhause mit Flair

Dies weiß auch Pflegedienstleiter Michael Helfenbein zu bestätigen. »Ich bin mega begeistert von Protea, schon beim ersten Einstellungsgespräch war ich total geflasht. Solch ein ›Haus‹ hatte ich bis dahin noch nie gesehen, und ich habe in so einigen Pflegeeinrichtungen gearbeitet! Mir war sofort klar, da hat sich jemand ein grandioses Ziel gesetzt: Menschen ein neues, ganz besonderes Zuhause zu geben mit Flair und Wohlgefühlcharakter. Mit Erfolg! Die Bewohner*innen – ob Kurzzeit- oder Dauerpflege – fühlen sich hier sehr wohl und wertgeschätzt. Von daher ist es mir wahnsinnig wichtig, ein tolles Pflgeteam zu bilden. Deshalb bin ich viel mit dabei und versuche immer, für die Kolleginnen und Kollegen präsent zu sein.«



Wohlfühlatmosphäre mit historischen Hinguckern

Unterstützung gesucht für folgende Funktionen

Stellenumfänge: Mini-Job · Teilzeit · Vollzeit

- Betreuungskraft nach § 43b (m/w/d)
- Fachkraft Soziale Betreuung (m/w/d)
- Hauswirtschaftskräfte (m/w/d)
- Mitarbeiter soziale Betreuung (m/w/d)
- Pflegefachkräfte (m/w/d)
- Pflegefachkräfte mit Zusatzqualifikation Praxisanleitung (m/w/d)
- Pflegehilfskräfte (m/w/d)
- Reinigung (m/w/d)
- Stellv. Wohnbereichsleitungen (m/w/d)
- Wohnbereichsleitungen (m/w/d)
- Ausbildung zur Pflegefachfrau/-mann (m/w/d)
- Ausbildung Verwaltungsfachkraft kfm. Gesundheitswesen (m/w/d)



Pflegedienstleiter Michael Helfenbein hat ganz ›klein‹ angefangen als Pflege-dienstthelfer und arbeitete nach der Ausbildung in verschiedenen Einrichtungen – auch im Krankenhaus. Von Protea Care ist er total begeistert.

Hier steht der Mensch im Mittelpunkt

»Ganz genau«, bestätigt Mike Meermann, »Michael Helfenbein sorgt für frischen Wind und für Dynamik, vor allem aber entlastet er unsere Mitarbeiter*innen. Und es ist wirklich ein großartiges Team, für das wir wie gesagt noch tatkräftige Unterstützung suchen, ob im Bereich Pflege und Betreuung oder Hauswirtschaft. Auch das Thema Ausbildung ist für uns ein starker Baustein, mit dem wir jetzt starten. Und glauben Sie uns: Wir bieten großartige Arbeitsplätze in einer absolut stimmigen Atmosphäre. Gemeinsam – gemütlich – geborgen ... Wir sind ein familiengeführtes Team, bei dem immer der Mensch im Mittelpunkt steht, gleich ob Mitarbeiter oder Bewohner. Das macht uns aus.«

»Es bleibt spannend!«

Viele wichtige Etappen sind bislang gemeistert worden, erfahren wir. So wurde Ende Juni die 3. Etage mit weiteren barrierefreien und technisch höchst modern ausgestatteten Zimmern eröffnet. Mike Meermann: »Es bleibt spannend, und wir blicken voller Zuversicht Richtung Zukunft. Unser innigster Wunsch: Seien Sie mit dabei und starten mit uns weiter durch.«

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

»Den mutmaßlichen Bombenangriff gemeinsam durchleben«

TÜV NORD Bildung gGmbH schult u. a. gerontopsychiatrische Fachkräfte

Ob im ambulanten Pflegedienst, im Seniorenheim oder im Krankenhaus, in Facharztpraxen oder in den Therapieberufen: Heutzutage gibt es kaum eine Sparte im Gesundheitssektor, in der die Mitarbeitenden nicht mit demenziellen Erkrankungen von Patient*innen konfrontiert werden.

Hier sind spezielle Fertigkeiten erforderlich

»Der demografische Wandel sorgt für eine dauerhaft steigende Anzahl von Menschen mit gerontopsychiatrischem Behandlungsbedarf, sei es im stationären oder im ambulanten Bereich«, bestätigt Kristin Moldenhauer, Leiterin der Pflegeschule der TÜV NORD Bildung gGmbH in Recklinghausen. »Um den Bedürfnissen der Betroffenen gerecht zu werden und eine gute Kommunikationsarbeit gewährleisten zu können, sind spezielle Fertigkeiten erforderlich. Deshalb bieten wir ganz neu auch die Fachweiterbildung zur gerontopsychiatrischen Fachkraft an.« Die circa einjährige berufsbegleitende Qualifikationsmaß-

nahme richtet sich unter anderem an fertige Pflegefachkräfte sowie ausgebildete Therapeut*innen und Sozialarbeiter*innen, die aufgrund ihrer beruflichen Tätigkeit häufig mit Demenzkranken zusammen sind. Der nächste Kurs startet am 8. August, eine Anmeldung ist nach wie vor möglich.

»Emotionen bestärken, statt sie zu verneinen«

Inhaltlich beschäftigt sich die Fortbildung mit Krankheitsbildern und Therapiemöglichkeiten, aber auch mit Palliativer Pflege / Sterbebegleitung sowie speziellen Pflegekonzepten zur Versorgung Demenzkranker, wie etwa der »integrativen Validation nach Richard®«. »Diese fußt auf der Überzeugung, dass Pflegekräfte hinhören und wahrnehmen müssen, was Demenzkranke versuchen, auf verschiedenen Wegen zu kommunizieren. Aus der Sicht der Betroffenen zu agieren und Emotionen zu bestärken, statt sie zu verneinen, um die Wirklichkeit der Betroffenen zu erleben, darum geht es«, erklärt Kristin Moldenhauer. »Beispiel: Wenn ein Patient Angst hat, weil er glaubt, dass es einen Bombenangriff gibt, sagt man nicht ›Du bist verrückt, das stimmt nicht‹. Vielmehr würde man den mutmaßlichen Bombenalarm gemeinsam durchleben, damit die Emotionen abfließen können. Das geht aber nicht einfach so, das muss man lernen!«

Türöffner: Pflegefachassistenz

Generelles Ziel sei der Erhalt von Würde, Wohlbefinden und Lebensqualität bis ins hohe Alter, so die Schulleiterin. Um dieses Ziel zu erreichen, bietet die Pflegeschule eine ganze Reihe von unterschiedlichen Aus- und Fortbildungen an. Für alle, die noch am Anfang stehen, kann die einjährige Pflegefachassistenz ein Türöffner sein. »Diese Qualifikation, die wir relativ neu im Programm haben, ist ein guter und niederschwelliger Einstieg in den Gesundheitssektor. Anders als bei der Pflegefachausbildung müssen die Teilnehmenden keinen Schulabschluss vorweisen. Danach können sie die dreijährige Ausbildung abschließen. Bei guten Leistungen sind spä-

© Foto: TÜV NORD Bildung gGmbH



Kristin Moldenhauer

teren Aufstiegsqualifikationen dann keine Grenzen gesetzt.« Der nächste Kurs zur Pflegefachassistenz beginnt am 1. September.

Heißes Thema: Inklusion

Ganz neu im Angebot der TÜV NORD Bildung ist das Thema Inklusionsassistent*in. TÜV NORD Bildung gGmbH stellt Inklusionsassistent*innen ein, die Kinder und Jugendliche mit einer körperlichen oder geistigen Behinderung in Schule oder einer anderen Bildungseinrichtung begleiten. »Der Bedarf wächst, da Kids mit Handicap zunehmend integriert werden, statt sie separat zu beschulen«, so Kristin Moldenhauer.



© Foto: TÜV Nord Bildung gGmbH

Pflegeschülerinnen üben die Blutdruckmessung.

Fachweiterbildung zur gerontopsychiatrischen Fachkraft

ab 8. August

Ausbildung zur/zum Pflegefachassistent*in

ab 1. September

Bewerbungen als Inklusionskraft laufend möglich

Weitere Termine: siehe Webseite

TÜV NORD Bildung gGmbH Pflegeschule Recklinghausen

Kölner Straße 18 · 45661 Recklinghausen

Tel. 0 23 61 / 96 06 03 80

www.tuev-nord-bildung.de

Eine zweite Chance

BBZ bietet Schulabschlüsse auf dem zweiten Bildungsweg

Das Zeugnis in der Hand und die Schule ohne Abschluss verlassen? Den Hauptschulabschluss gemacht und noch keine Idee, wie es weitergeht? Dann ist das Berufsbildungszentrum (BBZ) der Volkshochschule Castrop-Rauxel vielleicht die richtige Adresse!

Weichen für die höhere Bildung

Im BBZ haben Menschen, die nicht mehr schulpflichtig sind, seit über 35 Jahren die Möglichkeit, über den sogenannten zweiten Bildungsweg zu einem Schulabschluss zu gelangen. Zum Angebot gehören Kurse für den Hauptschulabschluss und den Mittleren Schulabschluss. Nicht selten werden so auch die Weichen für eine höhere Bildung gestellt: Bei entsprechend guten Leistungen im Mittleren Schulabschluss kann die Berechtigung zum Besuch der gymnasialen Oberstufe erteilt werden.

Beratung und Anmeldung ab sofort

Interessenten können sich ab sofort und noch bis zum 22. August für das kommende Sommersemester für den Schulkurs ›Hauptschulabschluss nach Klasse 10‹ anmelden. Die Anmeldung erfolgt nach persönlicher Beratung durch Studienleiter Stefan Teschlade. Wenn entsprechende Vorkenntnisse vorliegen und ein Hauptschulabschluss nach Klasse 10 bereits vorhanden ist, ist nach vorheriger Beratung auch der Einstieg in den Kurs zur Erlangung des Mittleren Schulabschlusses möglich.

Freiwilliges Programm verbindet Lernen und Arbeiten

Ab dem Sommersemester beginnt auch das Programm ›Schulkurs+‹, das Lernen und Arbeiten zusammenführt: Die freiwilligen Teilnehmer*innen werden zweimal wöchentlich in den Jugendwerkstätten fachpraktisch in den Arbeitsbereichen Holz, Metall und Hauswirtschaft unterwiesen und begleitet. Die Mitarbeitenden und Lehrkräfte des BBZ bemühen sich zudem in besonderer Weise, für die teilnehmenden Schüler*innen Anschlussperspektiven zu schaffen. Damit aus Ideen Pläne werden.



© Foto: bluedesign – stock.adobe.com



Das BBZ in Dingen

© Foto: Stadt Castrop-Rauxel



020-EPOS

Sicher Dir jetzt unser Kennenlernpaket ✓

- ✓ 1500,- € Startprämie
- ✓ unbefristeter Arbeitsvertrag
- ✓ Du arbeitest da, wo Du Dich wohlfühlst
- ✓ Attraktive Mitarbeiteraktionen

Wir suchen Dich als
Call Center Agent (m/w/d)

Die Vielfalt der 020-EPOS GmbH jetzt entdecken

www.020epos.de

Standort:

Essen
Oberhausen
Castrop-Rauxel
Dortmund

Berufsbildungszentrum (BBZ)

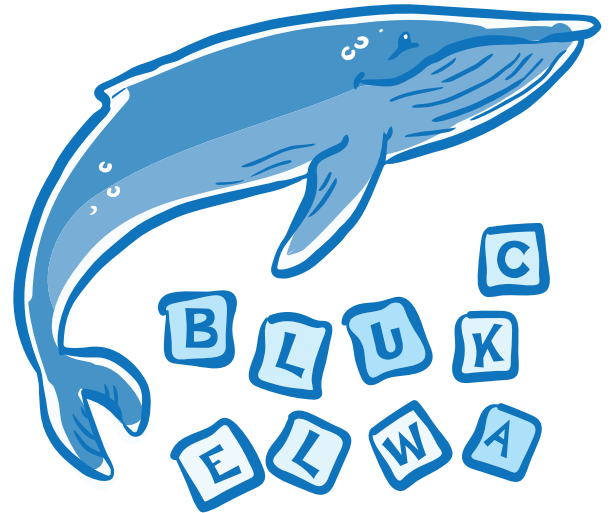
im Stadtteil Dingen
 Westheide 63 · 44577 Castrop-Rauxel
 Termine für Beratung und Anmeldung
 Tel. 0 23 05 / 92 22 00



Was sitzt auf einem Baum und winkt?
Ein HUHUI!

Wie heißt dieses Tier?

Ganz schön knifflig – Also: Es ist kein Fisch, es ist seeehr groß und der erste Teil des Namens kommt davon, dass es beim Abtauchen einen krummen Rücken macht.



Zwillinge

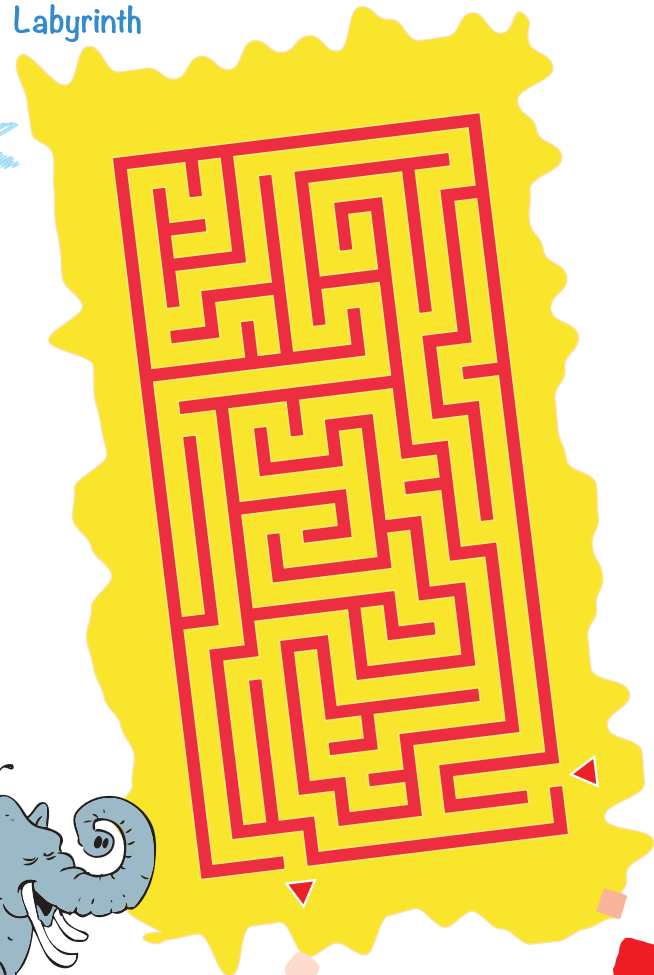
Ein Eis gibt es zweimal ... welches?



Lösung: c) und e) sind gleich

Labyrinth

Lösung: Buckelwal



Fehlerbild

Findest du die 7 Fehler im rechten Bild?
Wenn du magst, kannst du das linke dann auch schön anmalen.



Lösung:

© Foto: Matthias Jung



Ja, es geht wirklich schon los!

Das Kind ist noch in der Grundschule, aber hat plötzlich geradezu pubertäre Anwandlungen? Der kuschelige süße Fratz von gestern ist von heute auf morgen cool und abweisend – und das in der 3. Klasse? Tja, meine Damen und Herren, auch wenn wir Eltern es fast nicht glauben können: Die Pubertät geht schon in der Grundschule los!

Diese gerne mal ignorierte Phase schimpft sich Vorpubertät. Sie ist nicht so offensichtlich körperlich wie die ›normale‹ Pubertät – die Pickel, der Bartwuchs und das Muffen kommen (Gott sei Dank!) erst mit der ›richtigen‹ Pubertät, aber sie ist schon hormonell bedingt, mit vollkommen ›fremden‹ Kindern, die ihre Eltern diskutierend und schlecht gelaunt mit einer ordentlichen Portion Aufmüpfigkeit auf die Palme bringen. Weniger Lego, dafür mehr Ego, wer hätte gedacht, dass man die Atemübungen aus dem Geburtsvorbereitungskurs acht Jahre später noch einmal braucht?

Aber keine Sorge: Bestseller-Autor, Comedian und Diplom-Pädagoge (!) Matthias Jung kommt im vorpubertären Sturm der Gefühle den Erwachsenen und Eltern zu Hilfe. In seinem kürzlich erschienenen Buch schlägt er eine Balance zwischen Liebe, Geborgenheit und Stabilität, aber auch Freiheiten vor, um die Kinder auf dem Weg zu einem selbstbewussten (und dann so richtig pubertierenden) Jugendlichen zu unterstützen.



Matthias Jung
Erziehungsstatus kompliziert
 Pubertät im Anmarsch
 18,95 Euro · Edel Books

Ferienspaß mit Casterix

Die Sommerferien sind lang. Damit keine Langweile aufkommt, gibt es das Casterix-Ferienprogramm. Auch in diesem Jahr locken wieder tolle Ausflüge, spannende Projekte sowie sportliche und kreative Aktivitäten. Daheimgebliebene haben jetzt noch die Chance, sich einen oder mehrere der begehrten Plätze sichern!

Viele mehrtägige Angebote finden in der Agora, bei den Kleingärtnern, auf dem Reiterhof sowie in Gemeindehäusern und Jugendzentren statt. Das Angebot reicht von Fahrradausflügen und Reiten über Nähgruppen, Computerkurse, Mal- und Musik-

Unsere Casterix-Tipps

Das gesamte Programm findet ihr unter www.castrop-rauxel.de

›St. Antonius-Eisdiele‹

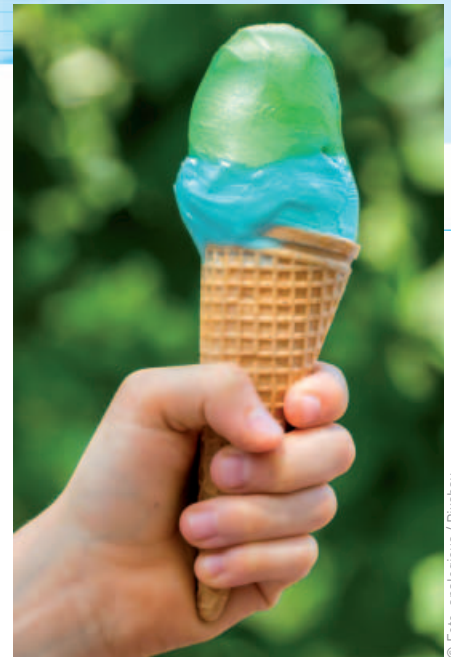
Wir stellen selber Eis her · 6–12 Jahre
 19.07.+26.07., je 14–17 Uhr,
 Anmeldung bei Mechthild Schwedhelm
 Tel. 0 23 05 / 8718

›Tour de Emscher und Kanal‹

Erlebnissfahrradtour · 9–15 Jahre
 27.07., 10–16 Uhr
 Anmeldung bei Michael Goerke
 Tel. 0 23 05 / 8 40 81
Center-poeppinghausen@web.de

Sommerfest & Neueröffnung

04.08., 12–16 Uhr,
 Kinder- und Jugendzentrum Trafo
 kostenfrei & ohne Anmeldung



© Foto: analogicus / Pixabay

workshops bis hin zu Aktionen für kleine Wasserforscher*innen.

Bei zahlreichen Tagesangeboten können die jungen Teilnehmer*innen viel Neues ausprobieren: Sie lernen zum Beispiel Golfen oder werden in die Kunst der Eisherstellung eingeweiht. Ausflüge führen zum Kettler Hof, in den Kletterwald, zum Bowling oder ins Schwimmbad. Und auch Fans von Action und Nervenkitzel kommen auf ihre Kosten: Kanu- und Fahrradtouren, Fußballturniere, Kickermeisterschaften und Tischtenniswettkämpfe gilt es mit viel Spaß und Fairness zu bestehen.

Alles für die Schule

SATCH-PACK Neu!!!

Der Klassiker

mit vielen intelligenten Fächern und Verstaumöglichkeiten

Ergonomisch, mitwachsend und austauschbar!

SWAP YOUR STYLE



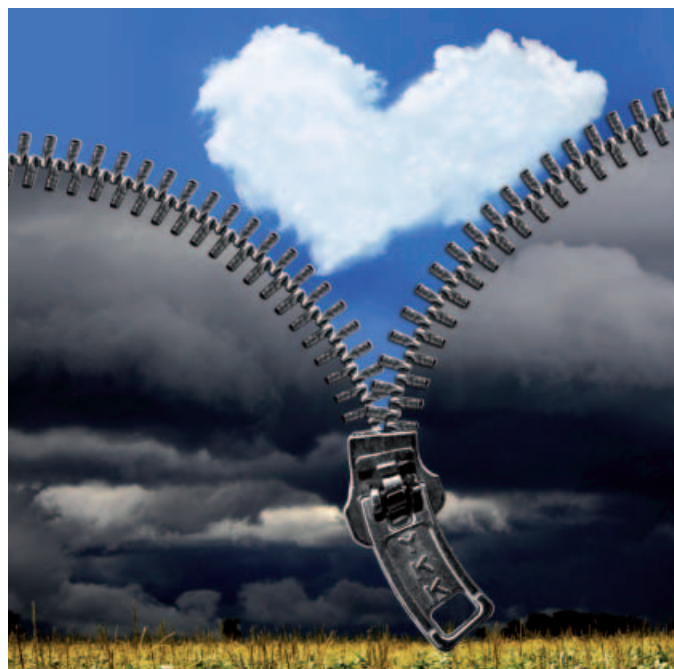
Münsterstr. 1a · 44575 Castrop-Rauxel
 Tel. 0 23 05 / 2 42 42 · Fax 0 23 05 / 4 24 31
schreibwarenlach@t-online.de

Zipp und Zapp

Das Reißverschlussverfahren im Straßenverkehr

In der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts wurde in den USA der überaus nützliche Reißverschluss erfunden. Nicht ganz so alt, aber genauso sinnvoll ist das nach ihm benannte Prinzip im Straßenverkehr: Teile von zwei Seiten greifen versetzt ineinander und bilden schließlich eine geschlossene Linie. Zumindest theoretisch.

In der Praxis gibt es immer wieder Ärger, wenn sich zwei Spuren zu einer einzigen Fahrbahn verjüngen oder eine der beiden Spuren durch ein Hindernis versperrt wird. Um Staubildung an solchen Engpässen zu verhindern, sollte auch ohne Beschilderung das Reißverschlussverfahren zur Anwendung kommen. So will es die Straßenverkehrsordnung (StVO). Doch wer hat beim Einordnen Vorrang? Darüber scheinen sich viele Verkehrsteilnehmer*innen uneins zu sein.

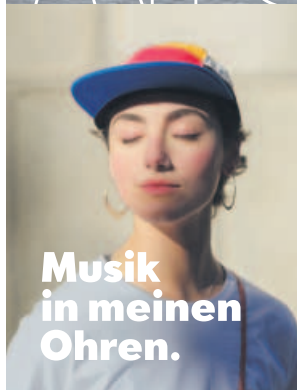


© Foto: Pixunderfertig / Pixabay

Autohaus Habinghorst - Inh.: W. Uselding

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

SEAT



**Musik
in meinen
Ohren.**

SEAT Arona

Jetzt ab 23.990 €.

WOW! Now.

SEAT Arona Style 1.0 TSI, 81 kW (110 PS), Kraftstoffverbrauch Benzin: innerorts 5,9, außerorts 4,4, kombiniert 5,0 l/100 km; CO₂-Emissionen: kombiniert 114 g/km. CO₂-Effizienzklasse: B.

Abbildung zeigt Sonderausstattung.

Dabei könnte es so einfach sein. Laut ADAC lautet das Gebot der Stunde: gegenseitige Rücksichtnahme! Fahrer*innen, die auf der weiterführenden Spur unterwegs sind, sollen es den anderen Verkehrsteilnehmern ermöglichen, sich einzufädeln. Im Gegenzug dürfen die Fahrer*innen, die sich einfädeln, den Spurwechsel nicht erzwingen oder darauf vertrauen, dass sie automatisch vorgehen werden, und sie dürfen natürlich nicht vergessen zu blinken. Für sie gilt eine besondere Sorgfaltspflicht (weshalb sie im Falle einer Kollision oft zum Großteil für Schäden haften).

Im Idealfall fahren die Wagen immer im Wechsel, einer von der freien und einer von der endenden Spur. Das funktioniert normalerweise ruckzuck – man könnte auch sagen: zipp und zapp. Untersuchungen zeigen, dass es keine effektivere Methode gibt, um einen reibungslosen Verkehrsfluss zu gewährleisten, vorausgesetzt, dass sie korrekt angewendet wird.

Wichtig – und hier liegt oft der Knackpunkt: Der Spurwechsel soll erst unmittelbar vor der Engstelle erfolgen. Autofahrer*innen, die bis zur Verjüngung bzw. zum Hindernis vorfahren, drängeln nicht – sie verhalten sich laut StVO völlig korrekt! Denn ein zu frühes Einordnen sorgt für unnötige Verzögerungen.

Großer Irrtum: Beim Auffahren auf die Autobahn gilt das Reißverschlussverfahren nicht. Wer auf dem Beschleunigungstreifen Gas gibt, muss seine Geschwindigkeit an die Fahrzeuge auf der Autobahn anpassen und darf erst überwechseln, wenn sich eine Lücke auftut.

Entgeltfortzahlung im Krankheitsfall nach Ausspruch einer Kündigung

Reicht die Vorlage einer Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung auch dann aus, wenn das Arbeitsverhältnis gekündigt wurde? Rechtsanwalt und Fachanwalt für Arbeits- und Sozialrecht Andreas Hoffmann beantwortet einige Fragen zu diesem Problemkreis.

Ein Arbeitnehmer hat Anspruch auf Entgeltfortzahlung im Krankheitsfall für maximal sechs Wochen, wenn er in einem mindestens vier Wochen bestehenden Arbeitsverhältnis arbeitsunfähig ist. Der Beweis einer krankheitsbedingten Arbeitsunfähigkeit wird in der Regel durch Vorlage einer ärztlichen Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung geführt.

Reicht die Vorlage einer Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung immer aus?

Im Rahmen der richterlichen Beweiswürdigung wird der Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung ein hoher Beweiswert zuerkannt. Diesen Beweiswert kann der Arbeitgeber nur dadurch erschüttern, wenn er tatsächliche Umstände darlegt und ggf. beweist, die Zweifel an der Erkrankung ergeben. Wenn dies gelingt, ist es dann Sache des Arbeitnehmers, konkrete Tatsachen darzulegen, die den Schluss auf eine bestehende Erkrankung zulassen.

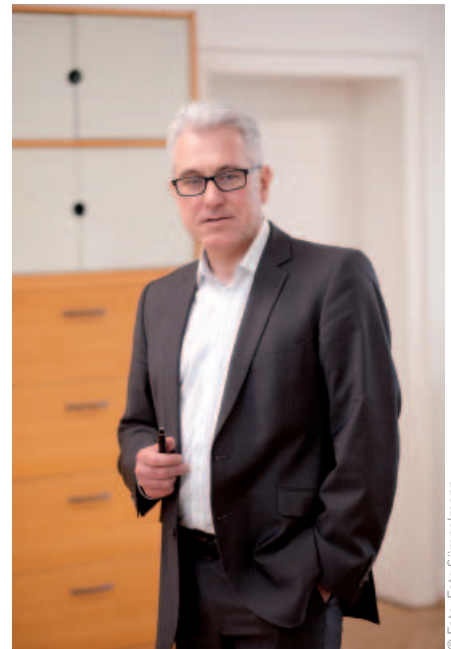
Welche Umstände können solche Zweifel begründen?

Nach der Rechtsprechung des Bundesarbeitsgerichts (Urteil vom 08.09.2021, 5 AZ R 149/21) ist der Beweiswert der Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung z. B. dann erschüttert,

wenn bei einer Kündigung durch den Arbeitnehmer die bescheinigte Arbeitsunfähigkeit ›passgenau‹ die Dauer der Kündigung umfasst. In einem solchen Fall muss der Arbeitnehmer schildern, welche konkreten gesundheitlichen Beeinträchtigungen mit welchen Auswirkungen auf seine Arbeitsunfähigkeit bestanden haben.

Fazit

Die Entscheidung des Bundesarbeitsgerichtes hat große praktische Auswirkungen. Arbeitnehmer, die nach den genannten Kriterien während der Kündigungsfrist eine Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung einreichen, müssen bei bestehenden Zweifeln den sogenannten Vollbeweis führen, dass Arbeitsunfähigkeit tatsächlich bestand. Für den Tatrichter muss ein hoher Grad an Gewissheit bestehen, der etwaigen Zweifeln ›Schweigen gebietet‹.



Fachanwalt für Arbeits- und Sozialrecht Andreas Hoffmann

Ein solcher Beweis wird nur schwer zu führen sein, wenn die Arbeitsunfähigkeit nicht auf nachprüfbaren Symptomen beruht. Gelingt der Beweis nicht, erhält der Arbeitnehmer keine Entgeltfortzahlung.



Das Team der Kanzlei am Engelsburgplatz

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

Holiday-Heart-Syndrom

Wenn das Herz plötzlich austickt

Nach dem langen Coronawinter wissen wir die Grillpartys und Geburtstagsfeten, die Konzerte und Cocktails unter freiem Himmel extrem zu schätzen. Doch die Feierei hat ihre Tücken, da sie selbst gesunde Herzen vorübergehend aus dem Takt bringen kann. Für Betroffene ist das erste Mal oft ein Schock: Das Herz hämmert, als würde es ihnen gleich aus der Brust springen – und das scheinbar völlig ohne Grund. Expert*innen sprechen vom ›Holiday Heart Syndrom‹. Das Besondere an dieser Form der Herzrhythmusstörung: Sie tritt gerne bei fitten jungen Männern und bevorzugt im Urlaub nach dem Konsum von Alkohol auf.

An sich handelt es sich um nichts anderes als ein gewöhnliches Vorhofflimmern. Verantwortlich sind unkontrollierte elektrische Impulse, die die Pumparbeit des Herzmuskels behindern und für ungleichmäßige Kontraktionen sorgen. Die Vorhöfe bewegen sich rasch und unkoordiniert, sprich: sie flimmern. Als Hauptursachen werden Bluthochdruck, verschiedene Herzerkrankungen und hohes Alter gehandelt. Weitere mögliche Risikofaktoren sind Schlafapnoe, Diabetes mellitus, Übergewicht, Schilddrüsenüberfunktion, Stress sowie regelmäßiger oder übermäßiger Alkoholkonsum. Denn dieser stört den Mineralstoffhaushalt des Organismus, auch im jungen Alter. Womit wir wieder beim Holiday Heart Syndrom wären.

Die gute Nachricht: Bei einem Großteil der Betroffenen tritt das Syndrom spontan auf und ist genauso schnell wieder verschwunden. Es ist dann in der Regel harmlos. Problematisch wird es,



© Foto: jankuss / Pixabay

Sekt schmeckt. Das Feiern mit Alkohol hat aber auch seine Tücken.

wenn die Beschwerden chronisch werden. Patient*innen berichten von Symptomen wie Unwohlsein, Luftnot, Schwindel und Brustschmerzen sowie Einbußen der körperlichen Leistungsfähigkeit. Auch erhöht wiederkehrendes Vorhofflimmern das Risiko eines Schlaganfalls im Alter. Mediziner*innen warnen außerdem, dass Herzrasen nach Alkoholkonsum auf eine zugrundeliegende Erkrankung hinweisen kann, welche es auszuschließen gilt. Wer spürt, dass sein Herz ungewöhnlich schnell oder unregelmäßig schlägt, sollte daher sicherheitshalber immer fachlichen Rat einholen. Durch Medikamente oder mit einer Katheterablation lässt sich das Vorhofflimmern relativ gut und einfach behandeln. Für einen dauerhaften Therapieerfolg ist es aber mindestens genauso wichtig, auch den Ursachen auf die Spur zu kommen und diese zu beseitigen.

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

Alt werden unter optimalen Bedingungen

EvK Castrop-Rauxel zieht mit Partnern im Geriatrienetzwerk an einem Strang

Unter optimalen Bedingungen alt werden – das ist das Ziel der meisten Senior*innen. Welche Möglichkeiten es gibt, diese Lebensphase so aktiv, gesund und angenehm versorgt wie möglich zu erleben, das zeigte ein Aktionstag für Senior*innen rund ums Thema Alter und Gesundheit, der im Garten des Evangelischen Krankenhauses Castrop-Rauxel stattfand. Veranstalter war das EvK gemeinsam mit seinen Partnern des Netzwerks Geriatrie im Evangelischen Verbund Ruhr.

Zu den Themenschwerpunkten des Tages gehörte der Bereich Pflege, angefangen bei den besonderen Betreuungsangeboten für ältere Patienten im EvK. Eine zentrale Rolle spielt der Liaisondienst in der Person von Maria Prediger, die auch den Aktionstag organisiert hatte. Sie ist diejenige, die innerhalb des EvK Castrop-Rauxel für alle geriatrischen Patient*innen bereits am Tag der stationären Aufnahme den individuellen Versorgungsbedarf erfasst. Ziel ist es, dass keine organisatorischen Lücken entstehen und der ältere, häufig kognitiv beeinträchtigte Patient sich nicht allein gelassen fühlt.



Unter schattigen Bäumen konnten die Besucher*innen des Seniorentags entspannt an den Informationsständen des EvK und seiner Kooperationspartner im Netzwerk Geriatrie entlang schlendern.

In der Gerontopsychiatrie erfahren ältere Menschen eine kompetente Betreuung, die z. B. an einer Depression erkrankt oder auch von einer Sucht betroffen sind. Sozialberatung und Seelsorge leisten ebenfalls einen wichtigen Beitrag, sei es, wenn es um das Beantragen von Hilfsmitteln für den Alltag geht oder um spirituellen Beistand.

»Ob Hilfsmittel aus dem Sanitäts- haus, die richtige Ansprache dementer Patient*innen in der Apotheke, die Weiterversorgung über ambulante Pflegedienste, Reha-Kliniken oder stationäre Pflegeeinrichtungen und

Neben dem Liaisondienst kann das EvK aber auch noch mit weiteren Spezialangeboten aufwarten. Ein geriatrischer OP-Begleiter trägt dafür Sorge, dass ältere Patient*innen vor und nach einer Operation individuell betreut werden, feste Ansprechpartner*innen haben, die nicht von ihrer Seite weichen, um Ängste zu nehmen und um einem möglichen Delir nach einer OP wirksam zu begegnen. Betreuungsassistentinnen leisten kognitiv beeinträchtigten Patient*innen Gesellschaft, bieten ihnen Anregungen für die Sinne, machen mit ihnen Gesellschaftsspiele, lesen etwas vor oder singen auch mit ihnen.

Wie bei dem Aktionstag zu sehen war, hält auch das medizinische Leistungsspektrum am EvK spezielle Angebote für ältere Menschen mit ihren besonderen medizinischen Anforderungen bereit. Neben der Klinik für Innere Medizin und Altersmedizin unter der Leitung der Chefärztin Dr. Holger Gerspess, Dr. Jürgen Jahn und Christoph Schildger, ist die Klinik für Unfallchirurgie und Orthopädie besonders hervorzuheben. Das Team um Chefarzt Mahmood Abo Mostafa hat sich einen Namen gemacht, wenn es um die Rekonstruktion nach Knochenbrüchen oder um Gelenkprothetik geht, beides Bereiche, in denen besondere Expertise im Umgang mit altersbedingt poröser Knochensubstanz erforderlich ist.

Das EVR Netzwerk Geriatrie wurde 2011 gegründet. Dort hat das EvK Castrop-Rauxel gemeinsam mit seinen Kooperationspartnern Strukturen geschaffen, die ältere Patient*innen vom Tag der Aufnahme im Krankenhaus bis zur Weiterversorgung im häuslichen Umfeld, einer Rehaklinik oder einer Pflegeeinrichtung begleiten. Wesentlicher Faktor ist das standardisierte Überleitungs- und Entlassmanagement, damit keine Versorgungslücken entstehen. Ein Teil der Kooperationspartner stellte sich beim diesjährigen Aktionstag am EvK mit seinen Angeboten vor.



Evangelisches Krankenhaus Castrop-Rauxel

Grutholzallee 21 · 44577 Castrop-Rauxel

02305.102-0



EvK Castrop-Rauxel

EvK Castrop-Rauxel

Liaisondienst · Maria Prediger · Tel. 0 23 05 / 1 02-25 57

Argumente für die Tagespflege

Diakonie klärt auf

Das Konzept der Tagespflege ist an sich eine super Sache: Ältere Menschen, die sonst nicht mehr so oft vor die Tür kommen, freuen sich über Abwechslung und soziale Kontakte in einem geschützten Raum. Gleichzeitig werden die pflegenden Angehörigen entlastet. Dass manche Senior*innen trotzdem zögern, entsprechende Angebote wahrzunehmen, hat auch mit offenen Fragen zu tun. Katharina Krees, stellvertretende Leiterin der ›Tagespflege Wichernhaus‹, und Robin Wöhlke, Leiter der Diakoniestation und der Tagespflege Castrop-Rauxel, klären auf.



Muss ich für den Besuch fit sein?

»Nein! Wir wollen den Menschen ja gerade ermöglichen, trotz ihrer Handicaps am Leben teilzuhaben. Deshalb bieten wir einen Hol- und Bringservice. Und daran orientieren wir uns auch bei den Einzel- und Gruppenaktivitäten, die wir individuell an die Bedürfnisse anpassen. Letzte Woche waren wir zum Beispiel auf Wunsch in der Eisdiele. Daran konnten natürlich auch Rollstuhlfahrer*innen teilnehmen. An anderen Tagen besuchen wir den Markt, machen Gymnastik oder Gedächtnistraining, spielen Bingo oder Luftballon-Volleyball oder kochen zusammen Marmelade ein.«

Bin ich dann nur von Kranken umgeben?

»Auch hier ein klares Nein! Viele Gäste sind noch rüstig und kommen zu uns, weil sie die Geselligkeit schätzen. So haben sich in den letzten Jahren schon innige Freundschaften gebildet. Fast alle, die mit einem Tag pro Woche anfangen, buchen nach kurzer Zeit einen zweiten Tag dazu.«

Ist das nicht zu teuer?

»Ab Pflegegrad 2 steht jedem Menschen derselbe Sachleistungsanspruch für Tages-

pflege wie auch für die häusliche Pflege zur Verfügung. Darüber hinaus besteht der Anspruch auf Verhinderungspflege in Höhe von 1.612 Euro. Diese kann in Anspruch genommen werden, wenn die Pflegeperson im Urlaub oder aus anderen Gründen verhindert ist. Wenn das nicht ausreicht, kann die Summe um den Kurzzeitpflegeanteil von 806 Euro angehoben werden. Und eine Probeweche bei uns im Wichernhaus ist sowieso kostenlos. Gerne beraten wir Sie.«



Tagespflege Wichernhaus

Brückenweg 30 · 44575 Castrop-Rauxel
Tel. 0 23 05 / 9 20 83 23
www.diakonie-herne.de
Mo.–Fr. · 8 bis 16 Uhr

**Ihre Nr. 1 für
Prophylaxe und
Zahnerhaltung
in Herne & Castrop**

NEU



ZH | ZAHNZENTRUM
HERNE DRES. SZOSTAK
EIN LEBEN LANG GESUNDE ZÄHNE



DIE EXPERTENPRAXIS FÜR
✓ SCHÖNE ✓ WEISSE
✓ FESTE ✓ GERADE ZÄHNE

ALLE INFOS HIER > www.zahnzentrumherne.de

Castroper Straße 387 · 44627 Herne • ☎ 02323 393 00 • 📍 direkt an der Praxis

Ein Krimi mit gutem Ende

Seit Januar 2021 ist die neue P.I.A. Pflege im Alter UG an der Lange Straße in Habinghorst ansässig. Wer das Ladenlokal betritt, trifft auf vertraute Gesichter, die in Castrop-Rauxel schon länger für die ambulante Pflege im Einsatz sind. Wie es zur Neugründung kam, ist eine Geschichte mit Spannungspotenzial. Wobei alles ganz harmlos begann ...



»2003 habe ich mich mit meinem ambulanten Dienst ›Pflege daheim‹ selbstständig gemacht, damals noch an der Holzstraße«, erinnert sich P.I.A.-Chef Heinrich Korfage. »Dann kam noch eine Niederlassung in Niedersachsen dazu, und wir nannten uns ›Gemeinsam stark‹. Mitte Oktober 2019 wurde die Firma in ›Gemeinsam stark GmbH‹ umbenannt und komplett von einem neuen Inhaber übernommen. Ich selbst habe mich Mitte 2020 in den Ruhestand zurückgezogen.«

Heinrich Korfage und seine Mitarbeiterinnen (v. li.): Beatrix, Gerda und Claudia mit Rudi.

Was danach geschah, liest sich wie ein Krimi: Löhne wurden nicht gezahlt, der Inhaber verschwand spurlos. »Eigentlich wollte ich ja meine Rente genießen, aber natürlich konnte ich die Mitarbeiter und unsere langjährigen Patienten nicht im Stich lassen«, so Heinrich Korfage. »Also habe ich mir gesagt, dann baue ich halt noch einmal einen neuen Pflegedienst

mit alter Belegschaft auf.« Alle Patientinnen und Patienten zogen mit um. Und sogar Betriebshund Rudi ist nach wie vor mit dabei.

Am Serviceangebot hat sich durch die neue Firmierung nichts geändert: P.I.A. bildet das übliche Spektrum der ambulanten Pflege

ab: Grundpflege, Behandlungspflege, hauswirtschaftliche Leistungen und Betreuung. »Wir sind vielleicht nicht auf tausend Sachen spezialisiert, aber was wir machen, das machen wir vernünftig!« Insgesamt kümmern sich 10 Pflegefachkräfte, Assistent*innen und Betreuungskräfte um über 60 Senior*innen in der ganzen Stadt. Bei Bedarf wird mit den Sozialämtern zusammengearbeitet. Und auch Maskottchen Rudi ist manchmal mit im Außeneinsatz, wie Frauchen Beatrix erzählt. »Aber das ist eher die Ausnahme. Denn wir wissen: Wenn wir ihn zu einem Patienten mitnehmen, kommen wir da nicht so schnell wieder weg.«

Wir sind voll und ganz für Sie da!

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



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

SANITÄTSHAUS
ORTHOPÄDIETECHNIK
REHATECHNIK



GESUNDHEITSHAUS WITZLER

www.gesundheitshaus-witzler.de

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

„100% Lebensqualität“

Damit Bewegung Freude bereitet.

Hugostr. 8a
44579 Castrop-Rauxel

Tel. 02305 - 89 02 63

P.I.A. Pflege im Alter UG

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

Gesunde Zähne in jedem Alter

Warum Prophylaxe so wichtig ist

Unsere Zähne begleiten uns im Idealfall fast ein Leben lang. Die Weichen für einen gesunden Kauapparat werden bereits in der Kindheit gestellt. Aber auch später ist es für eine gute Zahnpflege nie zu spät. Die Zahnarztpraxis Dres. Szostak in Herne empfiehlt regelmäßige prophylaktische Maßnahmen von jungen Jahren bis ins Alter.

»Unsere speziell ausgebildeten Fachkräfte zeigen Ihnen und Ihren Kids, wie Sie Ihre Zähne richtig putzen und sich zahngesund ernähren«, erklärt Dr. Guido Szostak. Ein wichtiger Teil der Prophylaxe ist neben der Kontrolle die Professionelle Zahnreinigung, die sanft und schonend durchgeführt wird. »Damit gelingt es uns, auch jene Beläge zu entfernen, die von der Zahnbürste nicht erreicht werden und im Mund oft für Karies, Zahnfleischentzündungen und Mundgeruch verantwortlich sind. Das alles geschieht selbstverständlich in einer freundlichen, altersgerechten Atmosphäre.«

Bei Kindern und Jugendlichen hilft ergänzend eine Fissurenversiegelung. »Als Fissuren bezeichnet man die feinen Grübchen auf den Kauflächen der Backenzähne, wo häufig Karies entsteht. Wir versiegeln diese mit einem Kunststoff, damit sich keine Speisereste mehr darin ansammeln können und Bakterien keine Chance haben.« Noch mehr Schutz bietet eine Fluoridierung, die den Zahnschmelz härtet und ihn widerstandsfähiger gegen säure- und zuckerhaltige Nahrungsmittel macht.



Gute Nachrichten für Eltern: Die halbjährliche Prophylaxebehandlung der Kinder ist nicht mit Mehrkosten verbunden. Bis zum 18. Lebensjahr übernimmt die Krankenkasse sowohl die Professionelle Zahnreinigung als auch die Fissurenversiegelung der großen Backenzähne und die Fluoridierung zum Schutz vor Karies. »Aber auch Erwachsene sollten hier nicht am falschen Ende sparen, denn gesunde Zähne sind unbezahlbar«, so Dr. Guido Szostak. Bei vorzeitigem Zahnverlust steht er ebenfalls als Ansprechpartner parat. Neben dem Thema Prophylaxe hat sich seine Praxis auf hochwertigen Zahnersatz und Implantate spezialisiert. Aber dazu soll es im Idealfall ja gar nicht erst kommen!

Gemeinschaftspraxis Dres. Caroline & Guido Szostak

Castroper Str. 387 · 44627 Herne · Tel. 0 23 23 / 3 93 00
www.dr-szostak.de

Willkommen in einem Haus voller Möglichkeiten.



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

Zu unserem Angebot gehören:

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

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

Ansprechpartnerin:
Anja Schmalz (Leitung)

Wir freuen uns Sie kennenzulernen.



»Das Alter ist nur eine Zahl«

Bettina Deist startet bei den Weltmeisterschaften im Drachenboot

Auf Fahren wird Bettina Deist regelmäßig seekrank. Im Drachenboot bezwingt die 60-Jährige hingegen Gewässer auf der ganzen Welt: Im Juli fliegt sie zu den Weltmeisterschaften nach Florida, im August folgen die Europameisterschaften in Spanien, im September geht sie bei den Deutschen Meisterschaften in München an den Start. Das alles relativ plötzlich und neben ihrem Hauptberuf als Betreuerin im Offenen Ganztag der Grundschule Henrichenburg. Frau Deist, wir sind neugierig: Wie wird man in Ihrem Alter zur international erfolgreichen Profipaddlerin?



Bettina Deist beim Training auf der Ruhr



Charakteristisches Bild eines Drachenboots mit voller Besatzung, inklusive Trommlerin und Steuerfrau

Im Rhythmus der Trommel

»Das Alter ist nur eine Zahl«, lächelt die sportliche Castrop-Rauxelerin, die vor gerade einmal drei Jahren mit dem Drachenbootfahren begonnen hat. »Ich habe keine Scheu, Neues auszuprobieren, und wenn mich etwas interessiert, denke ich mir: einfach machen!« Sie erinnert sich noch gut an ihre erste Regatta, die sie im Sommer 2019 von den Zuschauerrängen aus erlebte. »Das lange Boot mit dem Drachenkopf, die 20 Paddler, die sich im Gleichklang zum Rhythmus der Trommel bewegen, das hat mich total fasziniert. Also fragte ich, trotz meiner Seekrankheit, ob ich mich mal ins Boot setzen dürfte. Die Antwort war: Nein! Nur Sitzen ist nicht. Wenn, dann bekommst du ein Paddel in die Hand!« Gesagt, getan. »Und ich habe wohl schnell in den richtigen Takt gefunden. Von Übelkeit keine Spur. Obwohl ich anfangs fast hinten rübergekippt wäre, weil ich nicht geahnt hätte, wie viel Energie im Spiel ist. Das ging plötzlich ziemlich zügig voran.«

»Ich wollte gucken, was geht!«

Als »ziemlich zügig« könnte man auch die Entwicklung ihrer sportlichen Karriere bezeichnen: In nur drei Jahren paddelte

sich die Spätzünderin bis ins Nationalteam hoch. »Ich halte mich nicht für übermäßig begabt«, erklärt sie bescheiden. »Das tolle Gemeinschaftsgefühl hat mich einfach gepackt, und ich wollte gucken, was geht. Hier kam mir auch zugute, dass ich eine Frau »Ü 60« bin, wo das Feld nicht ganz so stark besetzt ist.« Schaut man genauer hin, wird aber schnell klar, dass sehr viel mehr dahintersteckt als spontane Begeisterung und mangelnde Konkurrenz. Bettina Deists Terminplan ist straff getaktet: zweimal pro Woche Paddeltraining beim Linden-Dahlhauser Kanu-Club, dreimal wöchentlich Krafttraining, zum Ausgleich Badminton. Dazu regelmäßige Trainingslager, die Voraussetzung für die Teilnahme an Wettkämpfen sind, sowie die Bereitschaft, auf eigene Kosten zu Veranstaltungsorten in ganz Deutschland und dem Ausland zu reisen.

»Ich habe jetzt die Chance, etwas Tolles zu tun!«

»Ich hatte etwas Geld für die Rente gespart. Als ich gefragt wurde, ob ich mir vorstellen könnte, das Nationalteam zu verstärken, dachte ich mir: Wer weiß, wie lange ich lebe? Ich habe jetzt die Chance, etwas Tolles zu tun!« Von ihrem Team an

der Grundschule »Alter Garten« erhält Bettina Deist dabei vollste Unterstützung. »Für die Trainingslager muss ich mir zwei Freitage im Monat freinehmen, dazu kommen Sonderurlaube für die Regatten in aller Welt. Meine lieben Kolleginnen machen das alles überhaupt erst möglich. Dafür bin ich sehr dankbar.«



Bettina Deist kurz vor den Weltmeisterschaften beim Interview



© Foto: TimelessLovesCoffee / Pixabay

Brombeeren wachsen auch bei uns.

Beeren

Sommerliche Vitamin-Bomben

Ein Artikel über Beeren sollte eigentlich schnell geschrieben sein. Wer seine Nase jedoch ein wenig tiefer in die Materie tunkt, stößt auf allerhand abenteuerliche Informationen. Demnach sollen Erdbeeren aus botanischer Sicht gar keine echten Beeren sein, Avocados, Kiwis, Zitronen, Bananen, Paprika und Tomaten hingegen schon. Hä?! Falls Sie das auch verwirrend finden, können Sie mit mir aufatmen: In den folgenden Zeilen soll es nicht um botanische Begrifflichkeiten gehen, sondern um die kleinen süßen Früchtchen, die Sie früher gerne frisch vom Strauch genascht haben und die der Volksmund traditionell als Beeren bezeichnet.

Eine meiner prägendsten Erinnerungen in diesem Zusammenhang ist, wie wir damals in Norwegen Blaubeeren gesammelt haben. Wir fuhren mit dem Boot in eine Bucht, kletterten auf einen Berg und stieffelten zu einer verborgenen Stelle tief im Wald, wo mein Vater uns Kinder in einem Blaubeerfeld absetzte (die Koordinaten hatte ihm ein alter Fischer aus Hamburg verraten). Danach tauchte mein Vater ins Unterholz ab. Manchmal hörten wir ihn in der Ferne rascheln, andere Male verschwand er spurlos – es war die Zeit, in der es noch keine Handys gab, und selbst wenn, hätten wir auf dem Berg kaum Empfang gehabt. Als er Stunden später mit Eimern voller Früchte zurückkehrte, hatten wir blaue Münder, dicke Bäuche und eine eigene kleine Ernte vorzuweisen. Zum Abendbrot gab es in diesen Urlauben für gewöhnlich Blaubeerpfannkuchen oder frische Blaubeeren mit Kefir, immer abwechselnd. Ich schätze, dass ich damals unglaublich gesund und glücklich gewesen sein muss, den ganzen Tag an der frischen Luft und so voller Vitamine.

Heute schmecken die hiesigen Blaubeeren für mich eher langweilig – im direkten Wettstreit mit ihren raubeinigen nordi-

schen Verwandten können sie einfach nicht mithalten, und ich finde es ehrlich gesagt auch ein bisschen schade, dass man von ihnen keine blaue Zunge bekommt. Zum Glück haben heimische Gärten und Treibhäuser viele andere supergesunde und leckere Beerensorten im Angebot. Neben den allseits beliebten Klassikern Erdbeere, Himbeere und Brombeere möchte ich Ihnen die Jostabeere ans Herz legen, eine sehr aromatische und leicht säuerlich schmeckende Kreuzung aus schwarzer Johannisbeere und Stachelbeere, die sich zu einer himmlischen Marmelade einkochen lässt. In der modernen Küche sind Beeren aber natürlich nicht nur zum Einkochen oder für Obsttorten und fruchtige Desserts gut. Man kann sie für herzhaftes Salate benutzen, zu exotischen Smoothies verarbeiten oder als bunte Garnitur aufs Kartoffelpüree streuen. Wir haben einige nicht ganz so alltägliche Rezepte für Sie zusammengetragen.

Tipp

Ist eine Beere schimmelig, sollte man auch die Beeren in ihrer direkten Nähe wegwerfen. Sie können bereits von Schimmel befallen sein, ohne dass es für das menschliche Auge sichtbar ist.

Sommersalat mit Burrata und Brombeeren (4 Portionen)

Für den Salat:

- 200 g Blattsalat
- 80 g Brombeeren
- 1 Avocado
- 1/2 Gurke
- 6 Radieschen
- 4 frische Feigen
- 4 Burrata
- 12 Kalamata-Olive
- 50 g Mandelblättchen
- 3 Stängel Zitronenmelisse
- 8 Blätter Basilikum
- 40 g Rote Bete Sprossen

Für das Dressing:

- 80 g Brombeeren
- 1/2 Limette (Abrieb und Saft)
- 4 EL Naturjoghurt
- 4 EL Balsamico Bianco
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Ahornsirup
- 1 TL Dijon Senf
- 1 Prise Salz
- 1 Prise weißer Pfeffer

Blattsalat waschen und trocknen. Brombeeren vorsichtig waschen und abtropfen



© Foto: RitaE / Pixabay

lassen. Das Fruchtfleisch der Avocado in Spalten schneiden. Gurke und Radieschen waschen und in Scheiben schneiden. Feigen waschen und kreuzförmig einschneiden. Burrata und Oliven abgießen. Alles auf vier Tellern hübsch anrichten.

Für das Dressing die Brombeeren waschen und mit Limettenabrieb, Joghurt, Balsamico, Olivenöl, Ahornsirup und Dijon-Senf im Mixer zu einer feinen Creme pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den Salat träufeln.

Mandeln in einer beschichteten Pfanne ohne Öl goldbraun rösten.

Zitronenmelisse und Basilikum waschen, trocken tupfen und zusammen mit den Rote Beete Sprossen und den gerösteten Mandeln auf den Salat streuen. Dazu passt Baguette oder Knoblauchbaguette.

Gefüllte Pasta mit Cranberry-Käsesoße (4 Portionen)

600 g Tortellini mit Fleisch- oder Mozzarella-Füllung
4 große Möhren
4 Schalotten
2 Knoblauchzehen
8 EL Olivenöl
300 ml Weißwein (trocken)
Oregano
Majoran
Koriander
Salz und Pfeffer
1 Schuss Sojasoße
30 frische Cranberries
16 Kirschtomaten
150 g Champignons in Spalten geschnitten
100 g Blauschimmelkäse (z. B. Gorgonzola)

Die Möhren schälen, in Scheiben schneiden und fünf Minuten in Olivenöl anschwitzen. In der Zwischenzeit Zwiebeln würfeln, Knoblauch fein hacken, beides hinzufügen und leicht anbräunen. Mit Weißwein ablöschen und mit den Gewürzen und der Sojasoße abschmecken. Cranberries und Kirschtomaten zugeben und die Soße bei mittlerer Hitze etwas einköcheln lassen.

Derweil die Pasta bissfest garen.

Den Blauschimmelkäse in die Sauce rühren. Die geputzten Champignons in Scheiben schneiden und vorsichtig unterheben. Die Tortellini abgießen und auf Tellern verteilen, die Käsesoße darüber geben, fertig!

Lauwarmer Spargel-Erdbeer-Salat (4 Portionen)

1 kg grüner Spargel
500 g reife Erdbeeren
4 Frühlingszwiebeln
40 g Pinienkerne
200 g Feta
1/2 Bund Basilikum
3 EL Balsamico Bianco
2 EL Olivenöl
3 EL Orangensaft
1 TL flüssiger Honig
1 TL Dijonsenf
Salz und Pfeffer
8 kleine Tomaten

Spargel waschen, holzige Enden entfernen, dann die grünen Stangen in Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser 5 Minuten garen. Anschließend abtropfen lassen.

Erdbeeren putzen, waschen und vierteln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze anrösten. Alles in eine Schale geben und den Feta dazu bröseln. Basilikum waschen, trocken schütteln und vorsichtig unterheben.

Essig, Öl, Orangensaft, Honig, Senf, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verquirlen. Dieses über den Salat geben und vorsichtig vermengen. Tomaten dazugeben und lauwarm genießen.

Köttbullar in Biersoße, mit Kartoffelstampf und Blaubeerkompott (4 Portionen)

Für die Köttbullar:
580 g Rinder-Hackfleisch
2 Schalotten
1/2 Bund Petersilie
100 g Paniermehl
1 Ei
1/4 Zitrone (Abrieb)
1 TL Dijonsenf
Salz und Pfeffer

Für die Biersoße:
1 Schalotte
1 Esslöffel Mehl
330 ml Stout (Dunkelbier)
250 ml Sahne
1 Esslöffel Honig

Für den Kartoffelstampf:
800 g Kartoffeln (mehlig kochend)

200 ml Milch
200 ml Sahne
30 g Butter
Muskatnuss (Abrieb)
Salz

Für das Blaubeer-Kompott:

300 g Blaubeeren
60 g brauner Zucker
80 ml Apfelsaft
1 Vanillestange
1/2 Zimtstange
2 Esslöffel Balsamicoessig



© Foto: ChienSeherin / Pixabay

Kindheitserinnerung: Blaubeeren frisch vom Strauch.

Für die Köttbullar die Schalotten in feine Würfel schneiden, Petersilie hacken, beides mit den anderen Zutaten vermischen und aus der Masse kleine Bällchen formen. Diese in etwas Fett von allen Seiten schön anbraten. Aus der Pfanne nehmen und auf einer Serviette abtropfen lassen.

Für die Soße die Schalotte in kleine Würfel schneiden und in der benutzten Pfanne glasig anschwitzen. Das Mehl dazugeben und gut verrühren, mit dem Stout ablöschen und das Ganze zur Hälfte einkochen lassen. Anschließend die Sahne und den Honig einrühren, die Köttbullar dazugeben, kurz aufkochen und ein paar Minuten ziehen lassen.

Die Blaubeeren waschen und abtropfen lassen. Dann alle Zutaten aufkochen und für ca. 30 Minuten köcheln lassen. Danach etwas abkühlen lassen.

Die Kartoffeln schälen, waschen, grob würfeln und in Salzwasser weich garen. Anschließend das Wasser abgießen, die Kartoffeln abdampfen lassen und zerstampfen.

Mit Milch, Sahne und Butter verrühren und mit Salz und einer Prise Muskatnuss abschmecken.

Köttbullar mit ausreichend Soße, Kartoffelstampf und Blaubeerkompott auf großen Tellern anrichten. Guten Hunger!

Klassentreffen

Jule Springwald erzählt

Es klingelte an der Tür, zu ganz ungewohnter Zeit. »Da will mir bestimmt jemand etwas verkaufen, das ich weder brauche noch haben will«, dachte ich. »Oder es ist etwas passiert. Oder die Sachen, die ich bestellt habe, kommen einen Tag zu früh.« Um das herauszufinden, half nur eines: Tür öffnen und nachschauen.



Jule (vorne Mitte) im Kreise ihrer Schulkolleg*innen: »Klar, wie immer, die Kleinsten nach vorne in die Mitte. Das war schon immer mein Problem.«

Vor der Tür stand ein ›junger Mann‹ meines Alters, der mir bekannt vorkam. »Hallo Juliane«, sagte er, und ich erkannte meinen ehemaligen Mitschüler Diethelm aus meinem Abi-Jahrgang am ASG. So alle paar Jahre laufen wir uns mal über den Weg und quatschen ein bisschen. Leider war ich quasi auf dem Sprung zur Arbeit und hatte nicht viel Zeit, darum kam Diethelm auch schnell zur Sache: »Was hältst du von einem Klassentreffen? Wenn du Lust drauf hast, gib mir doch bitte deine E-Mail-Adresse, dann meldet sich das Orgateam bei dir, also wahrscheinlich die Bärbel.« Nun, so ein Klassentreffen wäre ja mal interessant, also gab ich ihm meine E-Mail-Adresse und er radelte davon. Auf der Arbeit war viel los, sodass ich erst mal nicht mehr ans Klassentreffen dachte.

Die versprochene Mail vom Orgateam ließ aber erst noch ein bisschen auf sich warten. Inzwischen waren mir auch schon leichte Zweifel gekommen, ob sich nach der langen Zeit überhaupt noch viele Leute finden würden, denen die Mitschüler von damals interessant genug wären, und ob man von denen, die sich auf den Weg machen würden, noch jemanden erkennen würde – und umgekehrt. Immerhin sind inzwischen 46 Jahre vergangen. (Huch, das ist ja eine ziemlich lange Zeit – na ja,

man ist ja so jung, wie man sich fühlt.) Als die Mail dann eintrudelt, tatsächlich von Bärbel als Mitglied des Orgateams, weichen die Zweifel einer ersten zaghaften Vorfreude, vor allem in Anbetracht der Ehemaligen, die Interesse bekundet haben.

Mit dem Näherrücken des Treffens steigt die Spannung, bis am vereinbarten Tag meine Kinder kichernd sagen, dass ich mindestens so aufgeregt wie beim ersten Date wäre. »So ein Quatsch«, denke ich und schaue verzweifelt auf den Inhalt meines Kleiderschranks, der auf dem Bett verteilt herumliegt. Man will ja schließlich nicht in Sack und Asche dort auflaufen.

Endlich habe ich etwas Passendes gefunden und mache mich – gestiefelt und gespornt – auf den Weg zum ASG. Auf dem Parkplatz angekommen sehe ich vor der großen Treppe schon eine Gruppe von Menschen stehen und erkenne dort als erstes Diethelm, und nur ihn. Aber verrückt: Je näher ich der Gruppe komme, desto mehr Leute erkenne ich, und zu ganz vielen fällt mir noch die eine oder andere Geschichte aus der gemeinsamen Schulzeit ein. Das Orgateam hat für jeden einen Button angefertigt, um das gegenseitige Erkennen zu erleichtern.

Herr Pelz, der stellvertretende Leiter, hat sich bereit erklärt, uns einmal durch unsere ehemalige Wirkungsstätte zu geleiten und uns die Neuerungen zu erklären. Viel hat sich nicht verändert am altehrwürdigen Gebäude, zumindest optisch nicht. Sogar die durchgetretenen Treppenstufen sind erhalten geblieben in den hohen Fluren mit den vielen grauen Türen. Aber natürlich sind mittlerweile die alten Schulbänke neuem Mobiliar gewichen und die Technik hat Einzug in viele Bereiche des Lehrens und Lernens gehalten, was Herr Pelz uns auch gerne genauer erklärte. Allerdings verhielten wir uns schon wie ein kompletter Fünftklässlerjahrgang, man konnte zeitweise wegen des vielen Schwätzens kaum verstehen, was gesagt wurde. So musste Herr Pelz mit der Autorität des Lehrkörpers uns auch immer mal wieder zur Ordnung rufen.

Nach der Führung ging es noch zum Brauhaus Rüttershoff. Das Orgateam hatte dort Essen bestellt und noch eine Bildervorführung vorbereitet, die mit vielen Anekdoten bedacht wurde. Der Rest des Abends war aber den Gesprächen vorbehalten. Und davon gab es reichlich. Ich hatte mir vorgenommen, nicht allzu spät nach Hause zu fahren. Es war zwar Samstag, aber ich stehe gerne früh auf und genieße die Ruhe, bevor alle wach sind. Dementsprechend schlafe ich auch sehr früh. Als ich um halb elf zu meinem Gesprächspartner Uwe sagte, es würde nun langsam Zeit für mich, weil ich normalerweise um dies Zeit schon schlief, meinte er, ein halbes Stündchen wäre sicher noch drin, weil wir uns doch so lange nicht gesehen hätten. Uwe ist ein guter Gesprächspartner, und ich ließ mich gerne überreden. Wir redeten und redeten und – was soll ich sagen – plötzlich war es ein Uhr morgens, und wir redeten immer noch. Man soll aufhören, wenn es am schönsten ist, aber immerhin sind wir in vier Jahren, wenn das ›Goldene Abitur‹ ansteht, wieder verabredet und werden sicherlich da anknüpfen, wo wir jetzt aufgehört haben.

Ich freue mich jetzt schon darauf!

Kleine Nager mit großem Herzen

Zu Besuch bei Annie und ihren Meerschweinchen

Sie sind einfach nur putzig, mit ihren farbenfrohen Schattierungen ein echter Hingucker und gehören nicht ohne Grund zu den ältesten und beliebtesten Haustieren: Meerschweinchen. Allerdings wissen viele Menschen nicht, wie sie die kleinen Nager möglichst optimal halten. »Das stimmt leider«, bedauert Andrea Rumpelt aka Annie. »Es sind diesbezüglich völlig falsche Informationen im Umlauf. Dabei ist es so wichtig, den Tieren eine artgerechte Umgebung zu schaffen.«



Annie vor ihrem großzügigen Gartengehege

© Foto: Annie's Guinnies

Liebe auf den ersten Blick

Wie aber kam Annie zu den Meerschweinchen, fragen wir äußerst gespannt. »Ach, ich wollte immer schon Tiere haben, durfte es als Kind leider nicht – bis auf den Goldfisch, den mir Opa irgendwann schenkte«, erinnert sie sich schmunzelnd. »Dann – vor 25 Jahren – war es endlich soweit. Unsere damals kleine Tochter Laura wünschte sich halt auch sehnlichst ein Haustierchen. Da ergab es sich, dass Nachbarn für ihre drei Meerschweinchen – Körnchen, Caruso und Callas – neue Halter suchten. Voilà! Wir waren sofort verliebt in die »Mäuschen«. Allerdings spürte ich instinktiv, dass der gerade mal ein Meter große Gitterkäfig, in dem sie uns übergeben wurden, viel zu klein war. Gut, genaues wusste ich damals nicht über artgerechte Haltung. Es gab ja zu der Zeit auch noch kein Internet. Intuitiv habe ich aber vieles richtig gemacht und über die Jahre mein Wissen über die Tiere und ihre Bedürfnisse erweitert.«

Kleine Fehler, große Fehler

Doch auch ihr unterlief direkt nach Ankunft von Körnchen, Caruso und Callas

ein kleines Malheur. »O ja, ich wollte den Tieren aus dem Bauch heraus einen »Laufstall« schaffen und baute im Garten ein Steckgitter auf, dummerweise mit etwas zu viel Abstand zum Rasen. Zack – weg

Gesellige Gruppentiere – doch bei Böcken fliegen die Fetzen

Was gilt es noch bei der Haltung von Meerschweinchen zu beachten, möchten wir wissen. Annie: »Ganz wichtig ist, dass sie



Auch im Wohnzimmer finden »Notfellchen« ein artgerechtes Zuhause.

© Foto: Annie's Guinnies

waren sie, und wir waren total geschockt. Das Schöne: Abends saßen die Drei plötzlich wieder vor ihrem Käfig und warteten auf ihr Essen. Das war so berührend«, erzählt sie uns. Selbstverständlich wurde das Steckgitter sogleich gesichert, und auch das Gehege der Tiere wurde vergrößert. »Dies ist beispielsweise eine Sache, die ganz viele Halter*innen nicht auf dem Schirm haben. Feststeht, dass zwei bis vier Meerschweinchen eine Wohnfläche von mindestens zwei Quadratmetern benötigen, wobei Etagen nicht zur Grundfläche gerechnet werden. Optimalerweise noch eine zwei Meter lange Auslauf-Rennstrecke. Leider findet sich in zahlreichen Internetforen – und auch in einigen vermeintlichen Fachzeitschriften – die Information, 1,2 qm Wohnfläche würden ausreichen. Das ist definitiv falsch! Noch mehr ärgert es mich, dass in manchen »Meerschweinchen-Führern« Mini-Hamsterkäfige abgebildet werden. Ein absolutes No-Go!«, berichtet sie sichtlich verärgert.



Annie's Zucht tierchen

© Foto: Annie's Guinnies

nicht alleine aufwachsen. Meerschweinchen sind Gruppentiere. Die geselligen Tierchen benötigen mindestens einen Partner, um ein glückliches Leben zu führen. Optimalerweise bilden ein Männchen und ein bis mehrere Weibchen eine Wohngemeinschaft, aber auch Teams aus kastrierten Böckchen sind möglich. Nicht kastrierte Meerschweinchen harmonisieren allerdings so gar nicht miteinander. Böcke sind nun mal Rivalen, da fliegen die Fetzen! Leider sind viele Menschen diesbezüglich völlig beratungsresistent.«

Neues Zuhause für »Notfellchen«

Was damals mit dem fröhlichen Trio Körnchen, Caruso und Callas klein begann, baute sich bei Annie aus Dortmund-Kirchlinde – nur einen Katzensprung bzw. drei Meerschweinchen sprünge entfernt von Frohlinde – sukzessive aus. Das Gehege wurde nach und nach vergrößert, und auf einmal gab es Platz für weitere Tierchen, was von vielen Menschen sehr geschätzt wird, erfahren wir: »Ob vom Chef, von der Nachbarin oder Lauras Schulkollegin – wir

bekamen halt immer mehr Anfragen, ob wir ihre Tiere im Urlaub zu uns nehmen könnten. Können wir! Aber mehr: Wichtig ist mir auch, »Notfellchen« eventuell ein völlig neues Zuhause zu schaffen. Es gibt schließlich die unterschiedlichsten Gründe, warum man sich von seinen Tieren trennen muss. Dann ist man froh, sie gut aufgehoben zu wissen. Deshalb biete ich seit einiger Zeit eine kleine Notstation. Wenn ich genügend Platz habe, kümmerge ich mich gern um Ihre Lieblinge. Das bedeutet nicht, dass ich sie auf dem schnellsten Wege weitervermittele. Sie dürfen sich hier erst einmal in die Gruppe einleben. Ich beobachte sie genau: ihren Charakter, ihre Vorlieben ... Wenn ich den Eindruck habe »Ja, das passt« ziehen sie eventuell noch einmal in ein neues, passendes (!) Zuhause.«

Eigene kleine Zucht in großen Gehegen

2018 begann die pensionierte Lehrerin übrigens mit ihrer eigenen Hobbyzucht. Wie kam es dazu, Annie? »Ich züchte, weil es spannend ist, durch Auswahl der Paare be-

stimmte Merkmale zu vererben und so das Aussehen der nächsten Generation zu planen oder umgekehrt vom Aussehen der Kinder auf den Gencode der Eltern zu schließen. Ich bringe meine Tiere nicht zu Ausstellungen, um Preise zu gewinnen. Dafür habe ich meine Gründe. Dennoch züchte ich überwiegend nach den Standards des MFD BD e. V. Auch bei meinen Zuchtgruppen ist mir artgerechte Haltung selbstverständlich sehr wichtig. Darum sitzen sie bei mir nicht in kleinen Zuchtboxen, sondern in großen Gehegen mit vielen Versteckmöglichkeiten, Platz und Auslauf. Das geschieht natürlich zulasten der Menge an Nachwuchs. Darum gibt es bei mir nur ab und zu einige Babys. Das will ich nicht als Alleinstellungsmerkmal für mich beanspruchen. Viele Züchter denken und handeln da genauso verantwortungsvoll wie ich. Nur leider immer noch nicht alle.«

»Bei Meerschweinchen gibt es ebenso wie beim Menschen keine »Rassen««

Kommen wir jetzt aber doch mal zu Annies »eigenen« Schweinchen. Was genau macht sie aus? »Ich habe mich schlaugemacht bezüglich »wer mit wem« sowie Färbung, schließlich verfügen gerade Meerschweinchen über enorm unterschiedliche Schattierungen. Angefangen habe ich mit Glatthaar, Rosetten und jetzt auch US und Schweizer Kurzhaar-Teddies in »agouti californica«. Agouti ist die sogenannte Wildfarbe, bei der jedes einzelne Haar zweifarbig ist. Durch Kombinationen gibt es viele unterschiedliche Agouti-Färbungen. California nennt man einen Farbschlag, bei dem die Tiere Abzeichen in Schwarz oder Schoko haben. Diese Abzeichen befinden sich um die Nase herum, an den Ohren, Füßen und den Geschlechtsteilen. Ich mag die Kombination der beiden Färbungen. Ich finde, sie sehen aus wie kleine Koalas. Übrigens gibt es bei Meerschweinchen ebenso wie beim Menschen keine »Rassen« – o nein!«



© Foto: Annie's Guinnies

© Foto: Annie's Guinnies



Intensive Gespräche, schöne Momente

Was bewegt Annie bei ihrem ›tierischen‹ Hobby am meisten? Das macht uns doch neugierig. »Das sind natürlich einmal die wunderschönen Momente mit den Tieren. Das Gefühl, ihnen helfen zu können. Ich lerne durch meine ›Arbeit‹ aber auch so viele nette Leute kennen und führe so intensive schöne Gespräche – da geht mir immer wieder das Herz auf. Was mich besonders freut, sind die positiven Rückmeldungen von den neuen Haltern vermittelter Tiere. Mir werden regelmäßig Fotos und Weihnachtsgrüße geschickt, letztes noch ein Bild von einem Kind, das ›seinem‹ Haustierchen aus dem Buch vorlas. O ja, Kinder haben Spaß mit Meerschweinchen, auf jeden Fall. Aber Vorsicht: Lassen Sie die Kleinen nicht allein mit den Kleinen! Aus dem Käfig genommen – hingefallen – verletzt! Das geht oftmals so schnell. Überhaupt sind Meerschweinchen keine Kuscheltiere. Deshalb und aus vielen anderen Gründen ist es ungemein wichtig,



© Foto: Annie's Guinnies

sich hinsichtlich Haltung und Umgang mit den Tieren gescheit schlauzumachen – unbedingt! Sie können gern einen Blick auf meine Homepage werfen, hier gebe ich Ihnen hilfreiche Tipps, und auch das ist mir ein absolutes Anliegen!«

Annie's Guinnies

Der Name ›guinnies‹ leitet sich übrigens von der englischen Bezeichnung für Meerschweinchen ›guinea pig‹ ab.

Infos zu Annie's Notstation und Züchtung sowie viele zahlreiche Tipps zu artgerechter Haltung finden sich unter

<http://annies-guinnies.de>

© Foto: Annie's Guinnies



Bestattungen Friedrich

Inhaber: Carsten & Sebastian Laatsch



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

Telefon 0 23 05 . 7 64 63

Von Mensch zu Mensch - Jederzeit für Sie da!

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

Ziemlich beste Freunde

Wie ein spanischer Arzt einem kleinen Jungen das Leben rettete

›Kinder zur besonderen Verwendung‹. ›Laufende Nummer #2033‹. Behandelt von einem ehemaligen Assistenten des berühmten KZ-Arztes Josef Mengele. Was sich anhört wie eine Horrorgeschichte, der man allenfalls einen fiktiven Hintergrund zuschreiben würde, ist genau dies nicht. Sie ist Realität für Thomas Frauendienst.



Im Juni traf sich Thomas Frauendienst (li.) mit dem Sohn von Dr. Chicote.

»Was machen wir mit ihm?«

Der Castrop-Rauxeler hatte es wahrlich nicht leicht: 1964 in Witten geboren, stellte sich ihn betreffend sogleich eine perfide Frage: »Was machen wir mit ihm?« Der Grund: Thomas Frauendienst war kein Kind wie jedes andere, war nicht gesund. Stattdessen kam hier ein Junge mit verdrehten Füßen zur Welt, dem man kaum Überlebenschancen und schon gar nicht die Fähigkeit, irgendwann eigenständig laufen zu können, zusprach. »Mutmaßlich ist das eine Folge einer Contergan-Einnahme meiner Mutter. Mit Bestimmtheit lässt sich das aber nicht nachweisen«, erläutert Thomas Frauendienst seine Geschichte. »Im Ergebnis machte das aber zunächst einmal keinen Unterschied. Man wusste eben nicht, was man mit solch einem Kind nun anfangen sollte.«

»Man brachte mich in die Krüppelanstalt«

Dieses Unwissen sollte im weiteren Verlauf zu dem führen, was jene Horrorgeschichte ausmachen würde, wie er weiter berichtet: »Man brachte mich in die ›Krüppelanstalt Vollmarstein‹. Die hieß tatsächlich so und wurde von Dr. Alfred Katthagen geleitet – ein bekennender Befürworter der NS-Rassenhygiene, der Ausrottung ›unwerten Lebens‹ durch Zwangssterilisation. Fortan war ich eines der Kinder zur

›besonderen Verwendung‹.« Was dies offiziell bedeutet haben mag, ist nicht bekannt. Was Thomas Frauendienst aber faktisch in den folgenden viereinhalb Jahren erwartete, war ein Martyrium aus sexualisierter Gewalt, Vernachlässigung und Fehlbehandlungen, aus deren Summe eine Liste von über 20 Folgeerkrankungen hervorging, die teilweise unheilbar sind. »Glücklicherweise, wenn man das so sagen kann, haben meine Eltern mich nach besagten viereinhalb Jahren aus der Anstalt geholt. Ich war zu diesem Zeitpunkt allerdings völlig unterentwickelt, mein Darm schaute heraus, ich war völlig ausgehungert. Meine Mutter versuchte nun, mir helfen zu lassen, insbesondere was die Behinderung hinsichtlich der Beine betraf. So einfach war das allerdings nicht, denn ich stammte aus einfachen Verhältnissen, und die Krankenkasse lehnte jegliche aufwendige Operation ab, die mir das Laufen hätte ermöglichen können. Außerdem hatte ich schon einige OPs in Bochum-Linden erhalten, um auf die wesentlichen Schäden meiner ersten Lebensjahre in Vollmarstein zu reagieren. Meine Mutter jedoch hatte noch eine Idee: Sie wandte sich an die Presse, und der öffentliche Druck auf die Führung der Krankenkasse wurde stärker, was letztendlich in einer Zusage zur Übernahme der Kosten mündete.«

Ein spanischer Arzt wurde zum Freund und Mentor

So unglücklich die Geschichte von Thomas Frauendienst bis zu diesem Zeitpunkt verlaufen sein mag, so positiv war die Wendung, die sich im Folgenden aufat. »Durch Zufall wurde Dr. Fernando Chicote, ein aus Spanien stammender Experte für Kinderorthopädie, auf meinen Fall aufmerksam und nahm sich meiner an. Was er vorfand, war ein sechsjähriger Junge auf dem geistigen Entwicklungsstand eines dreijährigen, der noch dazu panische Angst vor Ärzten hatte. Das hat ihn jedoch nicht abgeschreckt. Mit Empathie und Einfühlungsvermögen hat er diese Herausforderung angenommen.« Im weiteren Verlauf transplantierte Dr. Chicote, der 1990 verstarb, Thomas Frauendienst nicht nur Achilles-Sehnen und korrigierte die Fußstellung in einer 18-stündigen Operation an der Universitätsklinik Essen, sondern begleitete ihn auch als eine Art väterlicher Mentor durch die folgenden Lebensjahre. »Nach zwei bis drei Jahren Reha konnte ich erstmals laufen«, berichtet Thomas Frauendienst stolz. »Und das war nur der Anfang eines Lebens, das mir nur einige Jahre zuvor wohl niemand zugetraut hätte.«



Dr. Chicote verhalf Thomas Frauendienst nicht nur zum Laufen, sondern begleitete ihn über 22 Jahre als Mentor.

© Foto: Foto Sumpelmann

© Foto: privat



Die Krankenakte von Thomas Frauendienst ist lang.

Ein neues Leben

Wahrlich kann sich sein weiterer Lebensweg sehen lassen: Fachabitur, Staatsexamen, eine Buchveröffentlichung mit dem Titel ›Leben trotz Contergan‹, die Ehrennadel der Stadt Castrop-Rauxel und sogar ein Titel als Deutscher Para-Vizemeister im Bankdrücken prägen seinen Steckbrief. »Ich bin der festen Überzeugung, dass ich das alles auch Dr. Chicote zu verdanken habe, der mich über 22 Jahre als Mentor begleitet hat. Ihm war es nicht wichtig, aus welchen Verhältnissen ich stamme oder welche Chancen man mir zuschrieb. Er hat jeden gleich behandelt. Er hat die Menschen in seinen Patient*innen gesehen und auch mir so eine Art neues Leben geschenkt.« Umso mehr freute sich Thomas Frauendienst auf ein ganz besonderes Treffen im Juni: Erstmals lernte er Dr. Chicotes Sohn kennen, der in Köln lebt. »Ich freue mich über die Maßen, dass diese langjährige Verbindung nun in der nächsten Generation fortbesteht!«



Sichtbar ist seine Behinderung nach wie vor. Dennoch ermöglichten ihm viele Operationen ein selbstbestimmtes Leben.



Vergangene Zeiten. Ein Familienfoto zeigt Thomas Frauendienst als Kleinkind mit seiner Familie.

»Aufgeben ist keine Option!«

Heute ist Thomas Frauendienst anerkanntes Opfer sexualisierter Gewalt durch die ev. Landeskirche NRW und die ›Stiftung Anerkennung und Hilfe‹. Was ihm Gutes widerfuhr, das möchte er weitergeben: So engagiert er sich bereits seit 2016 in beratender Funktion für Menschen mit Behinderungen in der ›Stiftung Anerkennung und Hilfe‹. »Mein Anliegen hier ist es, weiterzugeben, was ich durch Dr. Chicote lernte. Ich möchte den Menschen Mut zusprechen, sie dazu bewegen, niemals aufzugeben, so aussichtslos die Lage auch zu sein scheint. Man kann nahezu alles erreichen, wenn man nur nicht aufgibt. Aufgeben ist keine Option. Sei es als Angehörige*r oder als Betroffene*r. Dies zu vermitteln, ist meine Mission!«

Mehr über die Stiftung Anerkennung und Hilfe unter:
www.stiftung-erkennung-und-hilfe.de

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



Lachen Live open air

Sommerbühne Parkbad Süd sorgt für viel gute Laune

Im Juli und August finden wieder abwechslungsreiche Events von Kabarettisten und Comedians statt, die definitiv einen Besuch wert sind.

›Glücklicher Türke aus Bodenhaltung‹

Serhat Dogan hat sein Glück gefunden – und zwar dort, wo es am unwahrscheinlichsten ist: als Fahrschüler im Dauerstau rund um Köln, als animateur unter fitnessbegeisterten deutschen Rentnern in Antalya und als unfreiwilliger Sextourist in Amsterdam. Und dabei hat er wieder einmal festgestellt: Deutschland ist vielleicht nicht das schönste Land der Welt – aber auf jeden Fall das lustigste. In einem wahren Gagfeuerwerk berichtet Serhat am 14. Juli über seine Probleme, in Deutschland seinen türkischen Mann zu stehen und darüber, was er in den letzten Jahren über das Leben in seiner neuen Heimat gelernt hat.

›Hömma, so isset!‹

Hömma, wie isset denn? Et is, wie et is. Und so isset! Kai Magnus Sting erklärt anhand urkomischer Geschichten in der unnachahmlichen Ruhrpottsprache, dem sogenannten Ruhrhochdeutsch, wie der Mensch hier denkt und tickt. Wie begrüßt man sich hier, wie verabschiedet man sich und vor allen Dingen: Was passiert dazwischen?! Und ob überhaupt. Und reicht nicht auch, wenn nix gesagt wird? Da ist oft am meisten mit gesagt. Eine Liebeserklärung an die Sprache unserer Region mit witzigen und geistreichen Erklärungen und Abschweifungen. Termin: 21. Juli

Freuwillige vor – wer lacht, macht den Mund auf!

In den Innenstädten Leere, auf den Autobahnen Chaos, in den sozialen Netzen Wut und in der Gesellschaft immer mehr Gegeneinander. Was also tun? Schimpfen? Schaukeln gehen? Aluhut aufsetzen? René Steinberg meint: Wir müssen mehr Humor wagen! Gemäß seinem Motto ›Gemeinsinn statt gemein sein‹ erlebt das Publikum am 28. Juli, wie man sich mit diesem gegen all die Beklopptheiten unserer Zeit wappnet. Guter, handgemachter, feiner bis krachender Humor.

Der ›Spanier‹ unter den deutschen Comedians

Die Presse beschreibt den Bochumer begeistert als ›Vollblut-Entertainer, der mit dem Mikro in der Hand oder der Gitarre um den Hals über eine bemerkenswerte Gabe verfügt: Der Mann ist ständig im Dialog mit dem Publikum, heizt es an, zieht es in seinen Bann. Und ist einfach witzig.‹ Man könnte Helmut aber auch als ›Spanier‹ unter den deutschen Comedians bezeichnen, denn er studierte in Granada Flamencogitarre und verbindet wie kein anderer ›spanische Leidenschaft‹ mit ›trockenem Ruhrgebietshumor‹. Bekannt u. a. durch ›Verrückt nach Meer‹ (ARD), dem ›Quatsch Comedy Club‹ (Pro 7) und als langjähriger Bühnenpartner von Comedystar Johann König. Termin: 4. August

›Rolle vorwärts‹

Viele kennen sie aus der ARD-Ladies Night sowie von den Tourneen mit Gerburg Jahnke: Frieda Braun hat inzwischen Fans in vielen Regionen Deutschlands. Jetzt stellt die schrullige Sauerländerin ihr Solo-Programm ›Rolle vorwärts‹ vor. Wie begrüßt man sich ohne Ansteckungsgefahr, wenn die Grippewelle anrollt? Welche Kräuter und Tiere aus heimischen Gefilden sind essbar, wenn die Eurokrise uns in Armut stürzt? Was tun, wenn der Part-

**SOMMERBÜHNE
PARKBAD SÜD**

14.07.22 Serhat Dogan	21.07.22 Kai Magnus Sting	28.07.22 René Steinberg
04.08.22 Helmut Sanftenschneider	10.08.22 Frieda Braun	18.08.22 Lioba Albus
		26.08.22 Dave Davis

FREILUFT COMEDY IM BECKEN
EINLASS: 18:00 BEGINN: 20:00
TICKETS ERHÄLTICH UNTER WWW.RESERVIX.DE
UND IM FORUM TICKETSHOP (02305/22299)

Volksbank Castrop-Rauxel | Elbert & Beyer | Grützmacht | Stadtwerke Castrop-Rauxel | Sparkasse

ner nur noch faul im Sessel sitzt? Frieda Braun präsentiert am 10. August ein Kursprogramm, das Lösungen für viele Lebensfragen und -krisen bieten soll. Ausgefeilter Wortwitz mit starkem Mienenspiel und verschmitzter Bauernschläue mit entwaffnender Naivität – da bleibt kein Auge trocken!

›Hitzewallungen‹

Erderwärmung, Klimakatastrophe, Geldbeutelschwund, Mallorcaphobie ... Jede Menge Gründe, um die schönste Zeit im Jahr auf Balkonen zu verbringen! Eine langweilige Idee? Moment, keine Panik! Mit einem Koffer voller Ideen reist Mia Mittelkötter (Lioba Albus) durch die Lande und nimmt sich der urlaubsgeschädigten Menschheit an. Ob es um Tipps gegen Hitzestau in der Stützstrumpfhose geht oder um Männerwettgrillen im Sauerland, immer ist Mia den neuesten Trends beinhart auf der Spur. Termin: 18. August

›Ruhig, Brauner!‹

Dave Davis, der ›Sunshine-Generator‹ der deutschen Kabarett- und Comedy-Szene, hat sein als Liveshow getarntes Soforthilfepaket für Deutschland pickepackevoll geschnürt: Herzlich willkommen zu ›Ruhig, Brauner! – Demokratie ist nichts für Lappen‹. Der zweifache Prix-Pantheon-Gewinner, Comedypreisträger und Träger des Stuttgarter Besens in Gold spricht und singt am 26. August ein Plädoyer für Lebensfreude und Zufriedenheit in sowohl geschmeidigen als auch widrigen Zeiten.

Einlass ist immer um 18 Uhr, Beginn um 20 Uhr. Selbstverständlich erfolgt die Durchführung der Veranstaltungen unter Einhaltung aller erforderlichen Schutz- und Hygienemaßnahmen.

Tickets sind erhältlich im FORUM Ticketshop Castrop-Rauxel (Lönsstraße 12; Tel. 0 23 05/ 2 22 99) und unter www.reservix.de. Nähere Infos finden unter www.eventforum-castrop.de

Hier läuft der Pott rund ...

Halten Sie Ihre Laufschuhe bereit und füllen Sie Ihre Wasserflaschen: Am 28. August lädt das Lions Hilfswerk Castrop-Rauxel Philipp von Viermundt e. V. zum 11. Castroper Charitylauf. Das Rennen führt die Athlet*innen auf verschiedenen Routen über das Gelände des Erinparks und rund um den Förderturm.



© Foto: www.castroper-charitylauf.de

Ob Spitzensportlerin oder Hobbyläufer, Alter Hase oder Miniathletin: Mit dem Bambinilauf, dem Schülerlauf, den 5- und 10-Kilometer-Strecken, dem 6-Kilometer Crosslauf sowie dem 6-Pfoten-Lauf gibt es für jeden Teilnehmenden die passende Herausforderung. Der erste Startschuss fällt um 11.15 Uhr, die Siegerehrung ist für 16.30 Uhr angesetzt.

Der Volkslauf findet bei jedem Wetter statt. Für das leibliche Wohl von Sportler*innen und Zuschauer*innen ist gesorgt. Der Reinerlös der Charityveranstaltung kommt wohltätigen Zwecken in Castrop-Rauxel zugute.

11. Castroper Charitylauf

28.08., 10.30–16.30 Uhr · Erinpark
www.castroper-charitylauf.de

DIE NEUEN WANANAS FLATRATES ZUM MONATLICHEN VORTEILSPREIS

Unbegrenzter Aufenthalt an allen Öffnungstagen im Jahr.

6, 12 oder 24 Monate Vertragslaufzeit

Bei Fragen zu den Modulen, Vertragslaufzeiten und Nutzungsbedingungen beraten wir Sie gerne.

Uwananas

Erlebnisbad & Sauna
Montag bis Sonntag u. Feiertag: 9.00 - 20.00 Uhr

Sportbad
Samstag: 9.00 - 16.45 Uhr
Sonntag: 9.00 - 20.00 Uhr

Frühschwimmen
Montag bis Samstag: 6.30 - 8.00 Uhr

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



Frei! - Licht! - Museum!

LWL-Freilichtmuseum Hagen
Mäckingerbach
58091 Hagen, Tel. 02331 7807-0

LWL
Für die Menschen.
Für Westfalen-Lippe.

On Tour mit BM Rajko Kravanja

Wandernd und radelnd ins Gespräch kommen



Sommertour des Bürgermeisters

Im Juli veranstaltet Bürgermeister Rajko Kravanja wieder seine beliebten Sommertouren. »An der frischen Luft wandernd und radelnd kommt man nochmal ganz anders miteinander ins Gespräch als im förmlichen und oft hektischen Rathausalltag«, freut er sich auf viele gute Begegnungen.

Unter Leitung des SGV und des ADFC führen zwei Ausflüge an bekannte, weniger bekannte und für den einen oder anderen Teilnehmenden vielleicht sogar gänzlich unbekannte Orte der Stadt. Treffpunkt ist jeweils um 15 Uhr am Europaplatz. Bei der Wanderung am 13. Juli geht es auf acht Kilometern durch Grutholz und Beerenbruch am Brunosee vorbei. Ziel ist der Hof Emscher-Auen in Ickern, wo Kaffee und Kuchen den Abschluss bilden. Die rund 30 Kilometer lange Radtour am 14. Juli führt über Pöppinghausen, den Emscherradweg entlang nach Henrichsburg, von dort über Ickern und das Regenrückhaltebecken zum Kulturzentrum Agora. Dort kann der Nachmittag bei kühlen Getränken und Grillwürstchen ausklingen.

Beide Sommertouren dauern mit Pausen und Erfrischung zum Abschluss etwa drei Stunden und sind auch für ungeübte Wanderer und Radfahrerinnen bestens geeignet. Denn nicht der Sport, sondern der Dialog steht im Vordergrund. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

GUTE UNTERHALTUNG	
In der Stadthalle & Europahalle Castrop-Rauxel	
BELLO - Die Hundemesse 17.+18. SEPTEMBER 2022 CASTROP-RAUXEL - EUROPAAHLE www.messecom-nord.de	BELLO - Die Hundemesse 17.+18.09.2022 messecom-nord.de
WDR 4 sing(t) mit Guildo 24.09.2022 guildo-horn.com	WDR 4 sing(t) mit Guildo 24.09.2022 guildo-horn.com
Herman van Veen 24.11.2022 hermanvanveen.com	Herman van Veen 24.11.2022 hermanvanveen.com
TICKETS: 02305 / 222 99 www.eventforum-castrop.de	

70 Jahre Parkbad Nord

Freibadfest mit vielen Attraktionen

Viele von uns verbinden mit dem Parkbad Nord schöne Kindheits-erinnerungen. Seit seiner Eröffnung im Juli 1952 ist es ein beliebtes Ausflugsziel für Familien. Am 17. Juli feiert das Ickerner Freibad seinen 70. Geburtstag mit einem großen Sommerfest – bei freiem Eintritt und mit vollem Programm!

Castrop Rauxel
70 Jahre Parkbad Nord
Eintritt frei!

- Hubsteigerfahrten
- Beppo, der Clown
- Spiel- und Bastelaktionen
- Hüpfburgen
- Riesenrutsche
- Bungee-Run
- Turnier der Mini-Kicker
- und vieles mehr

Sonntag, 17. Juli 2022
FREIBADFEST
11.00–17.00 Uhr
Parkbad Nord
Recklinghauser Str. 208
44581 Castrop-Rauxel

Gegrilltes, Crepes, Eis, Kuchen, Getränke etc.

Logo: Stadtsportverband Castrop-Rauxel e.V.

Logo: westenergie

Logo: GELSENWASSER

Logo: Ickern

© Foto: www.castrop-rauxel.de

Grund zu feiern gibt es eigentlich sogar doppelt, denn nach zwei Coronajahren sind endlich wieder Party und Planschen angesagt. Um 11 Uhr wird das Fest eröffnet. Auf die kleinen und großen Geburtstagsgäste warten dann viele besondere Attraktionen: eine Riesenrutsche, ein Bungee-Run, Mini-Tretboote, Hubsteigerfahrten, eine Hüpfburg, eine Kuchentheke, Musik, Schnuppertauchen, eine Spritzwand für Kinder, diverse Bastel- und Spielaktionen, eine Kunst-Aktion, eine mobile Minigolfbahn und eine Rollenrutsche. Als wäre all das noch nicht genug, sind Beppo der Clown mit seinen Luftballonfiguren und Bobby Bolzer als Maskottchen des VfL Bochum im Bad unterwegs. Essens- und Getränkestände runden das Angebot ab.

Tipp: Aufgrund des zu erwartenden hohen Besucheraufkommens und der knappen Parkplätze wird die Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln empfohlen.

Freibadfest »70 Jahre Parkbad Nord«
17.07., 11–17 Uhr, Parkbad Nord
Eintritt frei

Sudoku

einfach

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

schwierig

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

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

Sudoku einfach
Auflösung aus Ausgabe 144

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

Sudoku schwierig
Auflösung aus Ausgabe 144

Einmal lächeln bitte ...

Ein älteres Ehepaar besucht eine Flugshow. Der Mann sagt: »Inge, wir sind schon 40 Jahre verheiratet. Ich glaube, wir sollten uns mal so einen Helikopterflug gönnen. Ich wollte das schon immer mal machen.«

Da sagt die Frau: »Tut mir leid Kurt, der Flug kostet 60 Euro. Und 60 Euro sind nun mal 60 Euro.«

Der Mann schluckt seine Enttäuschung herunter.

Zufälligerweise hat einer der Piloten das Gespräch mitgehört und sagt zu den beiden: »Ich schlage euch etwas vor. Ich kann euch umsonst mitnehmen. Aber nur unter der Bedingung, dass ihr keinen einzigen Laut von euch gebt. Höre ich auch nur einen Mucks, dann müsst ihr die 60 Euro bezahlen.«

Die beiden sind einverstanden und steigen in den Helikopter. Der Pilot steigt auf und macht die wildesten Flugmanöver: Sturzflug, Salto, heftiges Schwenken, knapp über Gebäude hinwegrauschen usw. Aber von den beiden ist nichts zu hören.

Nach der Landung sagt der Pilot über das Headset: »Ich bin wirklich beeindruckt. Ich bin die wildesten Flugmanöver geflogen, und ihr habt nicht einen einzigen Ton von euch gegeben. Wow.«

Da sagt der Mann: »Als meine Frau herausgefallen ist, hätte ich beinahe was gesagt. Aber 60 Euro sind nun mal 60 Euro.«

Heute hat mich mein Sohn umarmt. Zuerst dachte ich, »oh wie süß«. Doch dann geht er zu seinem Papa und sagt: »Ja, sie hat tatsächlich zugenommen.«



Foto: www.diaporama-schaefer.de

Das T-Shirt als Kultsymbol

Die Geschichte einer luftigen Klamotte von James Dean bis ›Save the Planet‹

Es ist viel mehr als ein Kleidungsstück: Marlon Brando und James Dean machten das weiße T-Shirt in den 1950er-Jahren zum Symbol einer unangepassten, rebellischen Jugend. Später übernahmen die Anhänger der 68er-Bewegung die luftige Textilie als Teil einer neuen Protestkultur. In den 1970er-Jahren wurde das T-Shirt alltagstauglich. Amerikanische Sportler beschrifteten es mit Nummern und Namen ihrer Stars. Coco Chanel erhob es zum Modeartikel. Bands, politische Aktivisten und andere Gruppierungen nutzten es als Projektionsfläche für Logos, Sprüche und Botschaften.

Die Ausstellung in der ›Hanf Legal Galerie‹ beschäftigt sich mit der Geschichte des T-Shirts und stellt den Siebdruck als ältestes Druckverfahren vor. Gezeigt werden bekannte Motive der letzten Jahre. Darüber hinaus stellen die Organisatoren Franz Niewelt und Peter G. Schäfer den Service ihrer professionell ausgestatteten Siebdruck-Werkstatt auch für Gäste mit kreativen Ideen zur Verfügung und begleiten sie bis zum fertigen Druck.

›Das T-Shirt als Kultsymbol‹

Ausstellung

Lfd. bis 12.08., ›Hanf Legal Galerie‹

www.diaporama-schaefer.de

Bilden Sie aus folgenden Buchstaben ein

Wort:

S	L	E
R	D	T
E	N	A

Auflösung
aus Ausgabe 144:
KANINCHEN

0% ZINSEN = 100% DEINS!

Mit der 0% Finanzierung zum Traum-Bike!

Zahlen Sie Ihr neues (E)-Bike bequem in 36 Monatsraten**. Optional mit Rundum-Schutz! Weitere Infos hier: www.zweirad-schmitz.com



RAYMON

E-FULLY 27,5"/29" TRAILRAY 140E 7.0



Robuste Shimano Deore LG 10-Gang Schaltung
630 Wh Akku
Continental Bereifung
Hydr. 4-Kolben-Scheibenbremsen

PREIS € 4299

Ein echtes Kraftpaket auf dem Trail! Hochwertiges E-Fuller, Yamaha PW-X2 Antrieb mit 80 Nm, DIMIX Ausstattung 29/27,5", RockShox 35 Silver R Federgabel, Suntour Raidon R Dämpfer, Tektro HD-M745 u.v.m.

36 Raten ca. à **119**
optional Rundum-Schutz mtl. Aufpreis € 14.69



E-SUV 27,5" ICONIC E1 XC 5

Modelljahr 2021 nur solange der Vorrat reicht



Breite, griffige Supero All-ground Reifen
Absenkbare Sattelstütze
Hydr. Scheibenbremsen
Shimano Deore 10-Gang Schaltung

UVP € 3449

PREIS € 3099

Ein Bike, das Spaß und Nutzen bietet! Bestens für Geländeaufzüge wie auch für Straßentouren geeignet. Mit leistungsstarkem Bosch CX Motor bis zu 85 Nm und 500 Wh Akku hängt dich weder auf Halden noch an anderen Steigungen so schnell einer ab.

36 Raten ca. à **86**
optional Rundum-Schutz mtl. Aufpreis € 9.69

Jetzt nur für kurze Zeit:
Auch Fahrräder mit 0% Zinsen 36 Monate finanzieren**!

KETTLER

E-SUV 27,5" QUADRIGA P5 HD BELT BLX

Zulässiges Gesamtgewicht: 180 kg!



Wartungsarmer Alltags-Tourer u. urgemütlicher Tiefeinsteiger! Die Quadriga Serie ist eine der erfolgreichsten Modellserien des deutschen Qualitätsradherstellers. Serienmäßig mit dem K-Link ausgestattet, ideal für Kinder- oder Cargo-Anhänger.

PREIS € 4099

36 Raten ca. à **114**

optional Rundum-Schutz mtl. Aufpreis € 14.69

KETTLER

E-CITY-BIKE 28" COMFORT 5RT

AUCH MIT 500 WH +200€
AUCH MIT 500 WH AKKU UND PERFORMANCE LINE MOTOR +400€



Einer der tiefsten Durchstiege am Markt! Die angenehm aufrechte Sitzposition, die gefederte Gabel u. Sattelstütze sorgen für ein gutes Fahrgefühl. Mit Bosch Active Line Plus Motor und 400 Wh Akku und der neuen Shimano 5-G. Nabenschaltung m. Rücktritt

PREIS AB € 2899

36 Raten ca. à **80**

optional Rundum-Schutz mtl. Aufpreis € 8

KTM

Längeres Oberrohr für mehr Abfahrtsstabilität



MTB 29" ULTRA 1964 COMP
Dreifach konifizierter Alu-Rahmen, Shimano XT 12-Gang Ketten-schaltung, Montagemöglichkeit für Seitenständer, Schutzbleche, Gepäckträger usw.

PREIS € 1599

36 Raten ca. à **45**

PEGASUS



TREKKING-BIKE 28" AVANTI 18
Auch als Herrenrad und in versch. Farben erhältlich.

UVP € 649⁹⁵

PREIS AB € 399⁹⁵

36 Raten ca. à **11**

Modelljahr 2021 – nur solange der Vorrat reicht

TIPP!
Rundum-Schutz gibt es auch für Fahrräder!



PACKTASCHEN-SET bestehend aus Topcase und Doppeltaschen, wasserabweisend, Volumen 50 l

PREIS € 79⁹⁵

Mit Gutschein: **63⁹⁵**

GONSO
BIKE & ACTIVEWEAR



DAMEN BIKE-SHIRT PREDELICA
Lässiges Design und lockerer Schnitt. Schnelltrocknend

PREIS € 49⁹⁵

Mit Gutschein: **39⁹⁵**



TÄGLICH NEUE BIKE-LIEFERUNGEN!

Traumbike nicht mehr vorrätig oder noch nicht entdeckt? Wir bekommen aktuell täglich neue Bike-Lieferungen. Informieren Sie sich hier, alle 24h aktualisiert, über unser vielfältiges Angebot.
www.zweirad-schmitz.com



Gutschein 1

20%*
Extra-Rabatt

auf eine Packtasche und einen Fahrradkorb Ihrer Wahl.

*Nur auf Lagerware. Ein Gutschein pro Person und Einkauf. Gültig bis 30. 8. 2022

Gutschein 2

20%*
Extra-Rabatt

auf einen Artikel unserer Fahrrad-Bekleidung.

*Nur auf Lagerware. Ein Gutschein pro Pers. u. Einkauf. Gültig bis 30. 8. 22

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

Angebote solange Vorrat reicht. Irrtümer vorbehalten. Keine Haftung für Druckfehler.