

StadtMagazin

Castrop-Rauxel

Rudolph the Red-Nosed Reindeer Ein Hirsch mit Superkräften



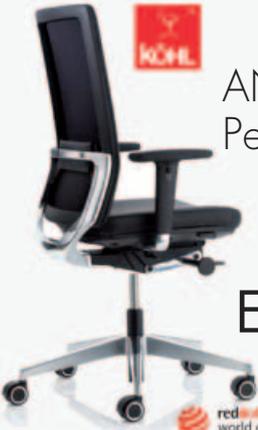
**Mit Emscher-Augenblicken
durchs nächste Jahr**
Über den CastroperCunstVerein und
seinen neuen Kalender



Herzhafte Kuchen
Wenn uns der Heißhunger packt ...



»Sing mit uns!«
Gemischter Chor Alt-Castrop 1848 e. V.



KÖHLER
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

red dot 21
world of design

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

nur einen Anruf weit entfernt ...

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



Deutsches Rotes Kreuz 

aa AUTO DIENST
DIE MARKEN-
WERKSTATT

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

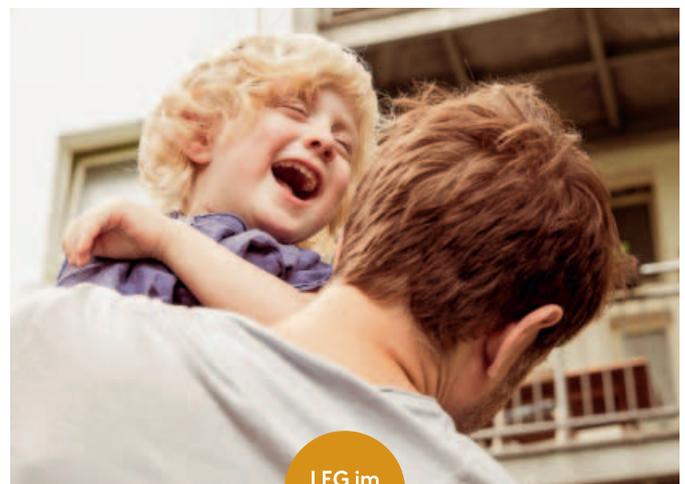


Gebrauchtwagenkauf und -verkauf ist Vertrauenssache!

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



LEG im Norden

Zuhause zählst nur Du!

Wohnungen in Castrop-Rauxel:
leg-wohnen.de

LEG



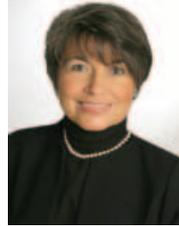
Das Stadtmagazin
bei Facebook

Ein Magazin nur für Sie

Wenn nun ein Bruder oder eine Schwester ohne Kleidung ist und es ihnen an der täglichen Nahrung fehlt, und jemand von euch würde zu ihnen sagen: Geht hin in Frieden, wärmt und sättigt euch!, aber ihr würdet ihnen nicht geben, was zur Befriedigung ihrer leiblichen Bedürfnisse erforderlich ist, was würde das helfen?

Jakobus 2,15-16

Nun ist er da, der Herbst: Ich habe mir vorgenommen, die Heizung nur sehr moderat anzustellen. Den Ernstfall habe ich schon geprobt. Also dicke Pullover, die schon lange nicht mehr im Einsatz waren, auf ihre Tauglichkeit geprüft. Mützen und Schals kann man zur Not auch im Haus verwenden. Bei Handschuhen wird es schon schwieriger. Ich habe noch ein Paar gefunden, bei dem die Fingerspitzen fehlen. Damit lässt sich auf der Tastatur ganz gut herumhacken, aber so haushaltstechnisch ist es nicht ganz praktikabel. Und im dicken Mantel im Haus rumzuwandeln ist echt nicht überzeugend gemütlich. Aber: neu entdeckt – die Wärmflasche! Herrlich kuschelig, allerdings nur gerade dort, wo sich das Teil befindet. Sprich: Der Bauch ist kochendheiß, die Füße sind eiskalt. Aber man kann ja wechseln, und dicke Socken helfen auch.



Erika Killing-Overhoff
Verlagsleitung



Antje Dittrich
Redaktionsleitung

Ein kleines Problem bei mir ist die offene Bauweise im Haus. Da ist es schwierig, nur einen Raum zu heizen, was bei Fußbodenheizung, zumal einer älteren, auch nicht optimal zu steuern ist. Doch auch hier ist schon eine Lösung in Sicht. Sie kennen doch bestimmt noch die dicken dunkelgrünen Filzvorhänge, die früher (teilweise auch heute noch) in Kneipen zwischen Eingangstür und Schankraum angebracht waren, um Zugluft zu vermeiden. Die mit abgestandener Bier und kaltem Rauch durchtränkte Luft sollte sicher auch geschützt werden, damit das urig-typische dieser Örtlichkeiten nicht entweichen konnte. Wie auch immer, jetzt werden solche Exemplare für mich genäht (in etwas anderen Farbnuancen) und werden mir erlauben, Kältezonen zu unterbrechen und einigermaßen warme Plätzchen zu generieren. Noch eine Idee, die gefühlte Kälte in den eigenen vier oder mehr Wänden zu vertreiben, ist Bewegung. Vor einiger Zeit habe ich eine Fitbit Uhr geschenkt bekommen. U. a. zeigt sie die täglich gelaufenen Schritte an. Mein Ehrgeiz ist es, mindestens 10.000 zu schaffen. Also, alle paar Stunden mal so richtig aufdrehen, flott durch die Räume gehen, ein paar Kniebeugen oder ähnliche Verrenkungen machen, und schon steigt die gefühlte Temperatur.

Alles etwas merkwürdig meinen Sie? Nun, besondere (wenn auch unerwünschte) Zeiten brauchen besondere Maßnahmen.

Viel Kreativität dabei wünscht Ihnen von Herzen Ihr

Correctum Verlag
E. Killing-Overhoff

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:

Rentier, Foto: Jürgen Biewer – stock.adobe.com

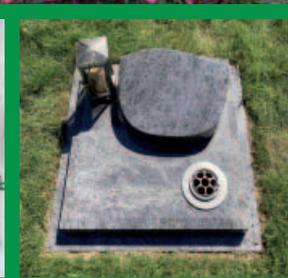
Alle in dieser Zeitschrift erschienenen Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, auch Übersetzungen vorbehalten. Reproduktionen jeder Art, auch der vom Verlag gestalteten Anzeigen, bedürfen der schriftlichen Genehmigung des Verlages. Für unverlangt eingesandtes Bild- und Textmaterial wird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

**Das nächste Stadtmagazin
erscheint Mitte Januar 2023.
Redaktionsschluss ist am
20. Dezember 2022.**



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

Der Weg zu uns spart viele Wege



Alles aus einer Hand

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



Inhalt

Es weihnachtet sehr – auch open air 6

Heiligabend im Wichernhaus 7

Winterlich-waldige Atmosphäre bei Gärtnerei Drippe . . . 8

Wintermarkt im BBZ 8

Geschenketipps: kuschelig, stylish, lässig und (!) gesund 9

Rudolph the Red-Nosed Reindeer
Ein Hirsch mit Superkräften 11

Es war einmal ...: Weihnachtszeit ist Märchenzeit . . . 12

Kinderrätsel 14

Kultur, Natur, Bewegung 15

Muffelig, maulfaul und hysterisch: Das Pubertier 15

Mit der richtigen Kfz-Versicherung Geld sparen 16

Auch im Winter mit dem E-Bike? 17

Sicher ist sicher. 18

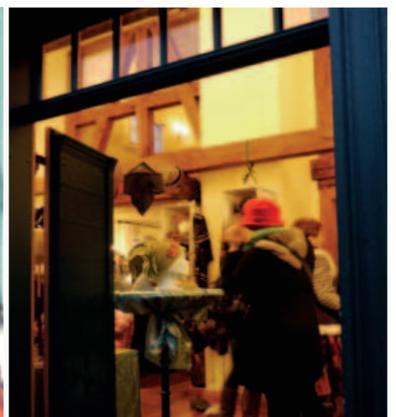
Mitbestimmen, mitverdienen und Gutes tun 19

Auf Zukunftskurs: Motivierte Verstärkung ständig willkommen. 20

Energiesparen: Online-Seminare der Verbraucherzentrale 22

Strom- und Wärmeversorgung: Unabhängiger werden und den CO2-Fußabdruck verringern 24

Ratgeberbeitrag: Die Feststellung der Schwerbehinderung 26



25. - 27.11. Weihnachtsmarkt "wie früher"

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

Inhalt

Wenn Körper und Psyche zusammenwirken:
 Psychosomatik 27

Fachkräftemangel zwingt ›Pflegerische Hände‹ zu
 drastischem Schritt. 28

›Augenblick‹-Projekt im Haus am Ginsterweg 29

Die unsichtbare ›Zahnsperre‹ für Jugendliche und
 Erwachsene 30

Protea wohnen am Grutholz feiert Oktoberfest. 31

Traumreise zu deiner inneren Welt 32

Vorgestellt: der neue GLOBUS-Markt in
 Castrop-Rauxel 34

Herzhafte Kuchen. 36

Stille Tage des Gedenkens 38

Den Abschied individuell gestalten 39

Jule Springwald erzählt: Keinhorn und andere
 Wundersamkeiten 40

Mit Emscher-Augenblicken durchs nächste Jahr
 Über den CastroperCunstVerein und seinen neuen
 Kalender 42

Gemischter Chor Alt-Castrop 1848 e. V.
 ›Sing mit uns!‹ 44

Veilchen, Nelken und eine Tasche Lauch 45

Tanzen für die gute Sache 45

Ausgezeichnet – ausgebucht 46

Rätselspaß 47



Zaun-, Tür- und Toranlagen

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



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

H-F-M-SCHEFFER e. Kfr.

Rheinstr. 7-9
 44579 Castrop-Rauxel

Tel. 02305-79001
 Fax 02305-81728

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

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

Es weihnachtet sehr – auch open air

Glühwein und Budenzauber sind im Advent für viele Menschen unersetzlich. Doch natürlich stellte sich in diesem Jahr auch bei uns in Castrop-Rauxel die Frage, wie sich die geliebte Tradition vor dem Hintergrund der Energiekrise und der erneut steigenden Corona-Zahlen noch stemmen lässt. »Wir haben uns deshalb gemeinsam mit allen Beteiligten auf ein schönes Open-Air-Format für die Bürgerinnen und Bürger verständigt«, erklärt EUV-Vorstand Michael Werner.



© Foto: Peter Berg

Naschen, Stöbern, Eisstockschießen

Am 11. November wurde das bunte Treiben auf dem Marktplatz eröffnet. Mit der Weihnachtsscheune und dem Hüttendorf präsentiert sich ein kleines, aber feines Angebot rund um den Reiterbrunnen. Hier warten weihnachtliche Naschereien und deftige Leckereien wie die fast schon traditionellen holländischen Pommes auf die Besucherinnen und Besucher. Adventsstände laden zum Bummeln und Stöbern ein. Kleine Gäste können eine Runde auf dem Kinderkarussell drehen. Und die beliebte Kunststoffeisbahn lädt zum Eisstockschießen ein.

Kultur unterm Sternenhimmel

Neu ist, dass das große kulinarische Zelt auf dem Altstadtmarkt in diesem Jahr durch offene Pagoden-Zelte ersetzt wird. Wie immer sorgt jedoch das Team von Bubi Leuthold in gewohnter Manier für die Verköstigung der Gäste. Auch für das kulturelle »Ab ins Zelt«-Programm gibt es eine kleine Veränderung zu vermelden: Es findet erstmals auf einer Freiluftbühne statt. Die Besucher*innen können sich auf Highlights wie das Duo Viva l'amour (25.11.) und die Band Seven Cent (26.11. + 27.12.) sowie das Weihnachtssingen mit Mike Best (24.12.) freuen. Ab dem 1. Dezember startet zudem der satirische Adventskalender:



© Foto: Frank Süßenbach

Satirischer Adventskalender,
Comedy, Livemusik und
kulinarische Köstlichkeiten.

LEUTHOLD'S
1910
BRASSERIE

**Philipps
Weihnachtsscheune
Weihnachtsdorf
Eisstockschieszen
Himmlischer Advent
11.11.-31.12.2022**

Liveprogramm
Kate Black & Bernd Jäckel
Duo Viva l'amour
DJ Alex
Seven Cent unplugged
CasKultur
Heiligabend Weihnachtssingen
mit Mike Best

Ab ins Zelt Open Air

01.-23. Dezember
Satirischer
Adventskalender
Matthias Rauch
Ausbilder Schmidt
DJ Ted Newman
Johannes Flöck
Esther Münch
Christoph Brüske
Der Wollli
Kellerband
Robert Griefß
Menu One
Özgür Cebe
Andrea Volk
Peter Löhmann
Jonas Greiner
Liza Kos
Helmut Sanftenschneider
Serhat Dogan
Duo Viva l'amour
Lioba Albus
Rene Steinberg
LA West
Tim Becker
Polly Rockstoff



Tante Amanda
Sparkasse West Recklinghausen
Stadtwirtschaft West Recklinghausen
BRINKHAUS



© Foto: Peter Berg

Jeden Abend um 19 Uhr öffnet sich ein Törchen und ein Überraschungsstargast betritt das Rampenlicht. Das Gute am neuen Format unterm Sternenhimmel: Der Eintritt zu sämtlichen Events ist frei!

Himmlisches Kunsthandwerk und Weihnachtsbaumverkauf
Am zweiten Adventswochenende (3./4. Dezember) veranstaltet CASConcept wieder den ›Himmlischen Advent‹. In den von der

JVA gebauten Weihnachtshütten bieten circa zehn Kunsthandwerker*innen ihre kreativen Arbeiten an. Hier findet sich alles, was das Herz begehrt: Schmuck, Taschen, Holz- und Filzarbeiten, filigrane Papierkunst, handgefertigte Karten, Weihnachtsdekoration, Socken, Schals und vieles mehr. Auch können sich die Gäste über eine Auswahl an Marmeladen, Kuchen, Weihnachtsgebäck, Kakao und Glühwein freuen. Der Bezirksverband der

Kleingärtner verkauft sogar frisch geschlagene Weihnachtsbäume. Abgerundet wird das Wochenende durch ein buntes Rahmenprogramm mit stimmungsvoller Livemusik und Kinderschminken.

Alle Infos + Termine
www.ab-ins-zelt.de

Heiligabend im Wichernhaus

Nach den coronabedingten Ausfällen 2020 und 2021 soll die Weihnachtsfeier für einsame Menschen im Wichernhaus dieses Jahr endlich wieder stattfinden. »Nach zwei Jahren ohne ist das Bedürfnis bei den Menschen nach einer besinnlichen, menschlich warmen Feier am Heiligabend groß, da sind wir uns im Vorbereitungs-kreis einig«, sagt Christian Beisenherz.



© Foto: Christian Beisenherz

Und so wird am 24. Dezember in einem luftiger bestuhnten, gut durchlüfteten Saal ab 15 Uhr gefeiert. Wie in den Vorjahren gibt es Kaffee und Kuchen, weihnachtliche Musik, ein Abendessen, nette Gespräche und ein kleines Präsent für jeden Gast.

Das Helferteam hat sich jetzt schon verständigt, zum Schutz der Gäste FFP2-

Maske zu tragen und sich vor der Feier zu testen. Interessierte Besucher*innen werden gebeten, mit Erkältungssymptomen nicht teilzunehmen. So kann es – mit Vorsicht – ein entspannter und fröhlicher Heiligabend werden. Der Einlass am Wichernhaus hinter der Lutherkirche in der Altstadt beginnt um 14.30 Uhr. Ein Abhol-Fahrdienst am Nachmittag kann aus Hygiene-Gründen nicht angeboten werden.



© Foto: Christian Beisenherz

Anmeldung (erforderlich) und Infos
Familie Süper · Tel. 0 23 05 / 2 38 05
Familie Beisenherz · Tel. 01 73 / 2 12 88 93
www.facebook.com/heiligabendimwichernhaus/

»Wir laden in den Winterwald«

Winterlich-waldige Atmosphäre bei Gärtnerei Drippe

Am 19. und 20. November veranstaltet Gärtnerei Drippe wieder ihre beliebte Adventausstellung. »Dieses Jahr möchten wir Sie mit einer ganz besonderen Atmosphäre begeistern«, berichtet Gärtnermeister Ulf Drippe. »Wir laden in den Winterwald.«



© Foto: Gärtnerei Drippe

Frischblumen und Schnittgrün, natürliches und künstliches, nachhaltiges Dekomaterial, Kränze und Kerzen, dekorierte Pflanzen, Gestecke und Weihnachtssterne aus dem eigenen Gewächshaus ... Das beliebte Angebot erstrahlt dieses Mal in einer außergewöhnlichen winterlich-waldigen Aura, unter anderem mit einer großen, liebevoll geschmückten Tanne.

Ulf Drippe: »Lassen Sie sich überraschen und glauben Sie uns: Bei uns finden Sie alles für eine schöne Vorweihnachtszeit. Dazu gehören natürlich auch Waffel und Glühwein. Mein Tipp: Kommen Sie vorbei, stöbern und genießen Sie mit uns. Wir freuen uns auf Sie!«



© Foto: Gärtnerei Drippe

Adventausstellung

Sa. 19.11., 9–16 Uhr · So. 20.11. 10–15 Uhr

Gärtnerei Drippe

Herner Str. 150 · 44575 Castrop-Rauxel

Tel. 0 23 05 / 2 26 54

www.gaertnerei-drippe.de

Wintermarkt im BBZ



Frohe Weihnachten

...und eine erholsame Zeit

Ihr innovativer Fachpartner in Castrop-Rauxel für:

- Solar ◦ Photovoltaik ◦ Heizung ◦ Sanitär
- Komplettbadsanierung
- Vermietung von mobilen Heizgeräten bis 900 kW
- Vermietung von Bautrocknern

KUNO EICK GmbH



Sanitär



Heizung



Klima



Solar

Friedrichstraße 33a · 44581 Castrop-Rauxel

Tel. 02305 972900 · www.kuno-eick.de



Bereits zum 13. Mal lädt das Berufsbildungszentrum (BBZ) zum Wintermarkt ein. Die Besucher*innen erhalten Einblicke in die Arbeit der Jugendlichen und finden Schönes aus den Bereichen Holz und Metall. Laternen, weihnachtliche Aufsteller, Baumschmuck, Vogelhäuschen und mehr können für kleines Geld käuflich erworben werden. Im Café warten selbst gemachte Torten. Grünkohleintopf und Getränke runden das kulinarische Angebot ab.



Seit über 35 Jahren bietet das BBZ der Volkshochschule Castrop-Rauxel in Dingen ein umfangreiches Angebot. Dazu gehören Schulabschlusskurse, Berufsvorbereitungslehrgänge, Beschäftigungsmaßnahmen, Angebote für zugewanderte Mitmenschen sowie zahlreiche Kooperationsangebote und Kurse der verschiedenen VHS Fachbereiche.

Termin: Sa. 26.11., 14–18 Uhr, Westheide 63

Gärtnerei DRIPPE

Wir laden ein in den Winterwald

Adventausstellung
Sa. 19.11. 09-16 Uhr
So. 20.11. 10-15 Uhr

Entdecken Sie unsere
stimmungsvollen Dekorationsideen

„Die Gärtnerei für das Besondere“

Herner Str. 150 · 44575 Castrop-Rauxel · Tel. (0 23 05) 2 26 54
www.gaertnerei-drippe.de · info@gaertnerei-drippe.de
Öffnungszeiten: Mo.–Fr. 9–18 Uhr · Sa. 9–14 Uhr

Geschenketipps von Bettenwelt Schülken

Kuschelig, stylish, lässig und (!) gesund

Was schenke ich dem Neffen, der Freundin, dem Opa oder dem Enkelkind zu Weihnachten? Das Geschenk soll Freude bereiten, unbedingt! Wichtig ist aber, dass die Augen nicht nur beim Päckchen-auspacken unterm Tannenbaum strahlen. Nicht zu vergessen Aspekte wie Qualität und Nachhaltigkeit. Hier hat Bettenwelt Schülken spannende Tipps für uns. »Gerade jetzt im Winter wissen die Menschen warme Momente zu schätzen, insbesondere in unseren leider etwas schrägen Gas- und Strompreiszzeiten«, weiß Andreas Schülken. »Hier bieten wir kuschelige Heimdecken für die Couch in den unterschiedlichsten Designs, herrlich warme Feinbiber- oder Edelflanell-Bettwäsche, aber auch gut isolierende Zudecken – eine tolle Idee für das ›Energiesparbett‹«, ergänzt Partnerin Helga Jäkel

Gesundheit verschenken

Sich rundum wohlfühlen, entspannen, zur Ruhe kommen ... – wir alle wissen, wie wichtig das ist. Umso wesentlicher ist die optimale Voraussetzung für ein gutes, gesundes Schlafen, erfahren wir von Andreas Schülken. »Auch hier können Sie Ihren Lieben etwas Gutes tun, beispielsweise mit einem Nackenstützkissen für eine optimale Lagerung der Halswirbelsäule oder einem Seitenschläferkissen für die Schonung der Kniegelenke und gleichzeitiger Entlastung des Rückens. Oder wie wäre es einmal mit einem Gutschein als Zuschuss für die neue Matratze oder den Motorlattenrost? Unser Tipp: Verschenken Sie doch Gesundheit! Sie ahnen nicht, wie das geschätzt wird.« Selbstverständlich stehen er und sein Team hier höchst professionell beratend zur Seite.

»Mit uns gehen Sie auf Nummer sicher!«

Feststeht: Die Warenauswahl bei Bettenwelt Schülken ist beeindruckend vielseitig bezüglich Boxspringbetten, Bettgestellen, Matratzen und Lattenrosten. Angesprochen auf eventuelle Lieferengpässe und Preiserhöhungen sagt Andreas Schülken: »Nach einer Entspannung während der Sommerzeit nehmen die Lieferzeiten aktuell leider wieder zu. Erste Hersteller kündigten bereits Preiserhöhungen an.« Hier versucht das Unternehmen aber im Interesse der Kunden, durch langjährige, kontinuierliche Zusammenarbeit mit den Lieferanten attraktive Preise anzubieten. Grundsätzlich gilt jedoch, nicht allzu lange mit anstehenden Anschaffungen rund ums Bett zu warten, erfahren wir.

Sein Tipp: »Bestellen Sie und kaufen Sie möglichst frühzeitig, gerne auch auf Abruf, wenn die Ware erst später benötigt wird. Vorteil: Die Zahlung wird bei uns immer erst bei Lieferung fällig, und der abgeschlossene Preis steigt definitiv nicht an. Eine weitere Serviceleistung von uns neben bekannten, sehr geschätzten Leistungen wie unsere kostenlose Lieferung, Montage und Entsorgung der Altware. Denn das ist uns eine Herzenssache: Mit uns gehen Sie auf Nummer sicher!«

Smarte Ideen für Groß und Klein

Das Repertoire von Bettenwelt Schülken bietet aber noch so einiges mehr! Modische Bettwäsche, Dekokissen, Tischdecken, Hand- und Trockentücher ... Wohnaccessoires in den unterschiedlichsten Designs schaffen die optimale Wohlfühlatmosphäre für Groß und Klein. Extrem beliebte Highlights sind die Geschirrtücher im Castrop-

Rauzel-Design, aber auch die smarten Einkaufstaschen und Geschirrtücher mit coolen Sprüchen. Helga Jäkel: »In unseren Augen übrigens die perfekte Geschenk-(verpackungs)idee – nachhaltig, praktisch und stylish zugleich.« »Und glauben Sie mir: Bei uns ist für jeden Geschmack etwas dabei!«, verspricht Andreas Schülken.



Helga Jäkel freut sich, wie gut die kuscheligen Kissen und Decken bei den Kund*innen ankommen.



Beliebte Geschenk(verpackungs)idee: das Geschirrtuch im CR-Design.



Bettenwelt Schülken

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



einkaufszentrum

WIDUMER PLATZ

Entdecken
Sie uns!

Bummeln &
Shoppen!

Genießen Sie mit uns
die Weihnachtszeit!



Widumer Tor 1 · Castrop-Rauxel

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

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

Rudolph the Red-Nosed Reindeer

Ein Hirsch mit Superkräften

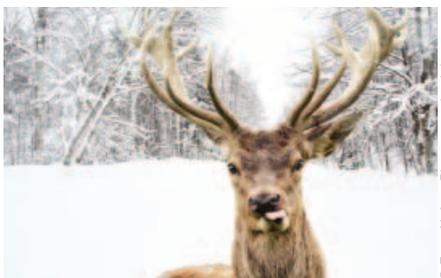
Jedes Kind kennt Rudolph the Red-Nosed Reindeer, das kleine Rentier mit der rot leuchtenden Nase. Die Geschichte, dass Rudi und seine Freunde den Schlitten des Weihnachtsmannes ziehen, ist vielleicht nur ein Mythos. Doch die flauschigen Nordhirsche verfügen tatsächlich über gewisse Superkräfte. Und die brauchen sie auch, um in der Wildnis bei extremsten Wetterbedingungen zu überleben.



© Foto: jggraphics auf Pixabay

Durch Kälte, Schnee und Dunkelheit

Ihre Heimat erstreckt sich im hohen Norden von Sibirien, Schweden und Norwegen über die Inseln Spitzbergen und Grönland bis nach Kanada und Alaska. Auf der Flucht vor dem arktischen Winter schließen sie sich zu riesigen Herden mit Hunderttausenden von Tieren zusammen. Gemeinsam trotzen sie Kälte, Schnee und Dunkelheit. Dabei helfen ihnen besondere Fähigkeiten: Die Nase von Rentieren wirft zwar kein rotes Licht, funktioniert aber ähnlich wie ein kleiner Heizofen und wärmt die Luft beim Atmen auf. Dank ihres dichten, dicken Fells sind sie vor den eisigen Temperaturen auch nach außen gut geschützt. Ihre Hufe passen sich ebenfalls an: Sie sind sehr breit und lassen sich weit spreizen, um einen sicheren Tritt auf steinigem oder matschigem Untergrund zu gewährleisten. Im Winter werden sie zudem steinhart. So können die Tiere im Schnee nach Futter graben. Und es kommt noch besser: Dank eines ›Zaubertricks‹ beherrschen Rentiere auch die monatelange Dunkelheit: Sobald die Tage kürzer werden, wechselt ihre Augenfarbe von golden zu tiefblau. Das ermöglicht es ihnen, jeden noch so schwachen Lichtstrahl einzufangen.



© Foto: Nejron Photo - stock.adobe.com

›Winterruhe‹ in Bewegung

Auf ihren Wanderungen legen die robusten Polarhirsche weite Strecken von vielen hundert oder gar tausend Kilometern zurück, durchqueren unwegsame Landstriche und durchschwimmen reißende, eiskalte Gewässer – nichts kann sie aufhalten. Theoretisch könnten sie dabei wohl sogar einen Weihnachtsschlitten mit Geschenken ziehen. Beobachtet wurde ein solches Verhalten in der Natur allerdings noch nie. Forscher*innen fanden vielmehr heraus, dass Rentiere äußerst sparsam mit ihren Kraftreserven umgehen, ihren Stoffwechsel zur kalten Jahreszeit massiv herunterfahren und quasi eine Art ›Winterruhe‹ in Bewegung praktizieren. Als Nahrung genügen ihnen in diesen Zeiten die Flechten, die sie mit ihrer feinen Nase unter dem Schnee erschnüffeln und mit ihren scharfkantigen Hufen ausbuddeln. Im Frühling und Sommer verspeisen sie gerne dagegen auch mal ein paar Gräser, Farne, Moos, Pilze und Blätter.

land keine wildlebenden Rentiere mehr vor. Noch immer ziehen die Samen im Wechsel der Jahreszeiten mit ihren – inzwischen semi-domestizierten – Herden umher. Doch das ökologische Gleichgewicht ist ins Wanken geraten. Der Lebensraum der Tiere wird durch Straßen massiv beschnitten. Durch die Erderwärmung gibt es immer weniger nahrhafte Flechten. Und da es mehr regnet, ist der Boden häufiger mit einer dicken Eisschicht bedeckt, sodass die genügsamen Pflanzenfresser selbst mit ihren scharfkantigen Hufen nicht an ihr überlebenswichtiges Futter gelangen. Falls jedoch die Rentiere von der Bildfläche verschwinden, könnte mit ihnen auch das letzte indigene Volk Europas aussterben und wie ›Rudolph‹ bald nur noch ein Mythos sein.

Ist Rudolph in Wahrheit eine Rudolphine?

Um diesen Artikel nicht zu traurig enden zu lassen, kommt hier noch ein kleiner Funfact zur Erheiterung: Das Rentier ist



© Foto: Jürgen Blewer - stock.adobe.com

Rentiere und Samen – ein Leben im Einklang ist bedroht

Früher lebten die Ureinwohner Lapplands, die Samen, als Jäger und Sammler im Einklang mit den Rentieren und der Natur. Über Jahrhunderte folgten sie den Herden, da diese ihnen Fleisch, Milch und Felle lieferten. Heute kommen in Lapp-

die einzige Hirschart, bei der auch die Weibchen ein Geweih tragen. Männliche Rentiere werfen ihre ›Krone‹ schon im Herbst ab, weibliche erst im Frühling. Der berühmte Rudolph, der zu Weihnachten immer mit Geweih dargestellt wird, ist demnach wohl eher eine Rudolphine.

Es war einmal ...

Weihnachtszeit ist Märchenzeit

Neulich irgendwo in Bayern auf der Autobahn. ›Lohr a. Main‹, lese ich im Vorbeifahren auf einem großen Schild. ›Schneewittchenstadt‹. ›Hä?‹, denke ich verwirrt. ›Was wollen die denn damit sagen? Schneewittchen ist doch nur eine Märchenfigur!‹ Das rätselhafte Schild verschwindet im Rückspiegel. Der Mann am Steuer weiß keinen Rat. Ich zücke mein Handy, öffne das Internet, lese und staune. Dann denke ich, dass sich das Thema für die Weihnachtsausgabe des Stadtmagazins eignen würde. Weihnachtszeit ist schließlich Märchenzeit!



Schneewittchen (Illustration von Carl Offterdinger Ende 19. Jh.)

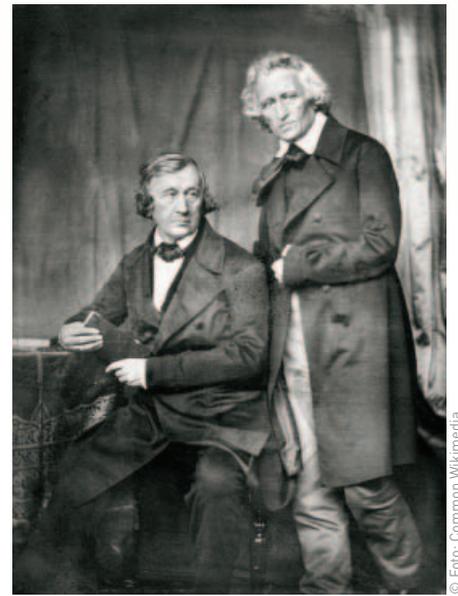
Von bösen Stiefmüttern und Kindern in Käfigen

Meine Schwester und ich sind mit Märchen aufgewachsen. Jeden Abend hat mein

Vater uns vorgelesen. Die Grimmsche Märchensammlung mit den altmodisch anmutenden, teils schaurigen Illustrationen mochten wir besonders gern. Wobei es mir im Nachhinein unbegreiflich ist, dass uns die oftmals grausamen und blutrünstigen Geschichten nicht in Angst und Schrecken versetzten: Da wurden Kinder gekidnappt und in Käfige gesperrt, Hexen verbrannt und in Ungnade gefallene Stiefmütter mit rotglühenden Eisenpantoffeln zu Tode gefoltert. Bei Filmen würden solche Inhalte das Label ›FSK ab 18‹ erhalten. Warum haben wir uns nicht schreiend unter der Bettdecke versteckt?

Schneewittchen ist safe!

Vielleicht liegt es an dem ungeschriebenen Gesetz, nach dem Märchen am Ende immer gut ausgehen: Bestraft wird die eifersüchtige alte Königin, und irgendwie hat sie es ja auch verdient nach ihren zahlreichen fehlgeschlagenen Versuchen, Schneewittchen auf heimtückischste Weise abzumurksen. So darf das schöne junge Mädchen mit den Prinzen tanzen, während sich die hässliche Alte zu Tode tanzen



Wilhelm und Jacob Grimm, 1847

muss. Gut und Böse sind klar getrennt. Und wer der Moral folgt – Gehe niemals alleine in den dunklen Wald! Öffne Fremden nicht die Tür! Nimm keine Geschenke von buckeligen alten Vetteln an! – hat sowieso nichts zu befürchten. Da kann man sich als Zuhörer getrost in die weichen Kissen kuscheln. Schneewittchen ist safe!

Märchensammler: Jacob und Wilhelm Grimm

Viele Märchen basieren auf mündlichen Überlieferungen. Zwei Sprachwissenschaftler aus Hanau waren die ersten, die diese Erzählungen im frühen 19. Jahrhundert systematisch sammelten und aufschrieben: Jacob und Wilhelm Grimm. Es ist ein Merkmal der Texte, dass sie in einer entrückten Fantasiewelt ohne konkrete Zeit- und Ortsangaben spielen und die Figuren nach heutigem Empfinden recht holzschnittartig wirken. Bis auf einige bekannte Ausnahmen (Rotkäppchen, Dornröschen, Aschenputtel etc.) haben sie oft nicht einmal Namen: Sie heißen schlicht Prinzessin, Schwesterchen oder jüngster



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)

Standort:
**Essen
Oberhausen
Castrop-Rauxel
Dortmund**

Die Vielfalt der 020-EPOS GmbH jetzt entdecken

www.020epos.de



© Foto: Common Wikimedia

Hänsel und Gretel, Darstellung von Alexander Zick

Sohn, König, Jäger oder Müllerstochter – was ein weiterer Grund dafür sein dürfte, dass wir uns nur bedingt mit ihnen identifizieren und sich das Entsetzen angesichts ihrer Schicksale in Grenzen hält. Funfact: Einige Texte waren ursprünglich sogar noch blutiger und wurden von den Herausgebern entschärft oder komplett gestrichen. Googeln Sie mal: ›Kinder des Schlachtens‹.

Spieglein, Spieglein an der Wand

Doch zurück zu Schneewittchen: Was hat die fiktive Märchenfigur denn nun mit einer Stadt in Bayern zu tun?

Aufschluss gibt die Website der Stadt Lohr: 1986 entdeckte ein ortsansässiger Historiker auffällige Parallelen zwischen Märchenerzählung und Stadtgeschichte. Demnach könnte Freifräulein Maria Sophia von Erthal, geboren 1725 im Lohrer Schloss, das historische Vorbild für Schneewittchen gewesen sein. Ihr Vater war der Inhaber einer großen Spiegelmanufaktur. Nach dem frühen Tod seiner ersten Ehefrau heiratete er ein zweites Mal. Die neue Frau soll herrschsüchtig und verliebt in ihr eigenes Spiegelbild gewesen sein. Alles Zufall? Es kommt noch besser: Zur selben Zeit wurde in einem angrenzenden Bezirk Bergbau betrieben. Um zu den Bergwerken zu gelangen, musste man sieben Berge überqueren ...

Wenigstens geschehen hier noch Wunder

Ob die Story einige Jahre später von den in der Nähe lebenden Brüdern Grimm aufgeschnappt wurde, und ob sie tatsächlich als



© Foto: Willgard Krause auf Pixabay

Bald nun ist Weihnachtszeit ...

... fröhliche Zeit! Eine Zeit des gemeinsamen Genießens, des Erzählens und des Lauschens. Aber – apropos Märchen – wer genau war oder ist eigentlich der Weihnachtsmann? Legende? Mythos? Traumfigur? Komplexes Thema! Egal, uns ist heute nicht nach Komplexität zumute, sondern nach der wunderschönen Weihnachtszeit, in der wir alle hoffentlich fröhliche und besinnliche Momente wahrnehmen können, uns eine kleine – dabei aber so wichtige – Auszeit von Grübeln, Besorgtsein und Ängsten nehmen können und ganz in Ruhe auf den Weihnachtsmann warten. Kommt er diesmal mit seinen Rentieren vorbei, schlüpft er durch den Kamin herein und liest uns vielleicht sogar ein Märchen vor? Wir sind gespannt, warten aber umso entspannter ab.



© Foto: Common Wikimedia

Rotkäppchen wundert sich über Großmutter's Aussehen (Illustration von Gustave Doré aus dem Märchenbuch Les Contes de Perrault, Paris 1862)

Inspiration für das Märchen von Schneewittchen und den sieben Zwergen diene – diese Frage wird wohl nie mit hundertprozentiger Sicherheit geklärt werden. Egal! Ich habe plötzlich richtig Lust, es mir mit einer Tasse Tee gemütlich zu machen und in die schaurig dunkle Welt der Märchen abzutauchen. Mord und Totschlag hin oder her. Die Filme, die zur dunklen Jahreszeit auf den Streaming-Plattformen laufen, sind auch nicht besser. Bei Schneewittchen, Rapunzel und Co. habe ich wenigstens Gewissheit, dass das Gute siegt. Zumindest geschehen hier noch Wunder. Und wenn sie nicht gestorben sind, dann leben sie noch heute.

KOMPROMISSLOS
GUTES HÖREN.

Walter Röhrl trägt Signia AX.

SIGNIA

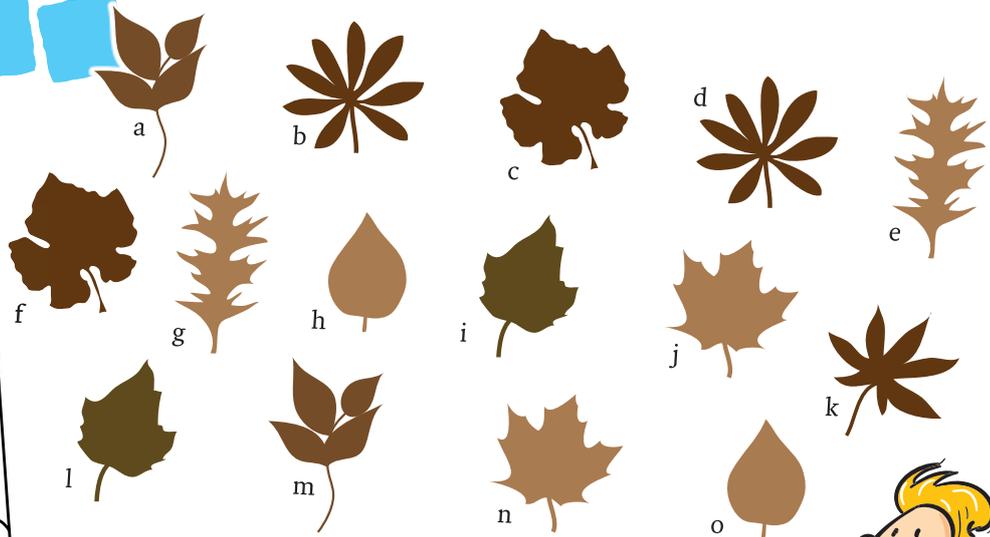
WALTER RÖHRL HAT'S GETAN!
TESTEN AUCH SIE JETZT SIGNIA AX.

Pure Charge&Go AX

IGA OPTIC

MUES & STERNEMANN

Sehen · Hören



Zwillinge

Jonas sollte für die Schule je zwei Blätter von jedem Baum im Schulgarten sammeln. Auf dem Heimweg hat er wohl eines verloren – weißt du, welches Blatt nur einmal da ist?

Lösung: Blatt k

Mathe-Malen

Kann Mathe Spaß machen? Klar! Das Ergebnis der Aufgaben sagt dir, welche Farben du benutzen musst und am Ende hast du ein schönes Bild.

rot=4, grün=5, gelb=6
braun=7, hellblau=8, hellgrün=9



Alles für die Schule

SATCH-PACK Neu!!!

Satch Der Klassiker

mit vielen intelligenten Fächern und Verstaumöglichkeiten

Ergonomisch, mitwachsend und austauschbar!

SWAP YOUR STYLE



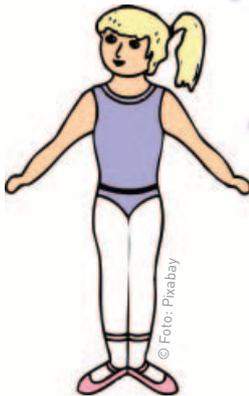
Münsterstr. 1a · 44575 Castrop-Rauxel
Tel. 0 23 05 / 2 42 42 · Fax 0 23 05 / 4 24 31
schreibwarenlach@t-online.de

Kultur, Natur, Bewegung

Kostenfreie Angebote für junge Familien

Gemeinsame Aktivitäten stärken die Bindung – das gilt auch für Eltern und ihre Kinder. Dank dem Bundesprogramm ›Aufholen nach Corona‹ kann das Familienbüro der Stadt Castrop-Rauxel auch im zweiten Halbjahr 2022 kostenfreie Gruppen und Einzelveranstaltungen für Schwangere und Eltern mit Kindern bis zum 6. Lebensjahr im Bereich Kultur, Natur und Bewegung anbieten. Das vielseitige Programm läuft bereits seit Januar, der Einstieg ist in der Regel aber jederzeit möglich.

Hier ein kleiner Überblick über die noch ausstehenden Termine: Kleine und große Naturfreunde können am 18. November um 16 Uhr das Wildgehege im Grutholz besuchen. Musikzwerge zwischen zwei und vier Jahren treffen sich am 19. November von 10 bis 12 Uhr in der Rock 'n' Roll Musikschule an der Wartburgstraße. Junge Entdecker*innen dürfen sich auf drei Events freuen, die jeweils von 17.30 bis 19 Uhr im Familienbüro an der Schillerstraße stattfinden: Am 22. November sind ›kleine Gegenstände ganz groß im Bild‹. Am 2. Dezember begeben sich die Forscher*innen auf die Spur der Dinosaurier. Und am 8. Dezember erfahren sie, was Fossilien eigentlich sind.



bis 10.30 Uhr im Familienbüro statt. Am 13. Dezember von 15 bis 17 Uhr wird, ebenfalls im Familienbüro, ein Kochkurs für Eltern und Kinder zwischen zwei und fünf Jahren veranstaltet. Die Leitung übernimmt eine zertifizierte Ernährungsberaterin.



An Sport und Gesundheit ist ebenso gedacht: Am 5. Dezember von 18 bis 19 Uhr gibt es im ›Fundament‹ am Brückenweg Yoga für Schwangere. Eine weitere Yogastunde, diesmal für Mütter mit Babys, findet am 6. Dezember von 9.30

Für alle Angebote ist eine vorherige Anmeldung beim Familienbüro erforderlich. Eine Ausnahme bildet das von einer Hebamme begleitete Schwangeren-Café, das am 16. Dezember ab 10 Uhr im Familien-

büro auch spontan besucht werden kann. Am 4. und 18. Dezember, jeweils von 14.30 bis 16.30 Uhr, öffnet zudem das Alleinerziehenden-Café im AWO StartPunkt an der Bahnhofstraße seine Pforten. Auf die Kleinen wartet parallel eine Spiel- und Bastelaktion. Hier ist die AWO für Rückfragen zuständig.

Infos und Anmeldungen Familien- und Bildungsbüro

Tel. 0 23 05 / 9 20 82 57
familienbuero@castrop-rauxel.de
Alleinerziehenden-Café der AWO
Tel. 0 23 05 / 35 24 94

Muffelig, maulfaul und hysterisch

Sie waren süß. Sie waren niedlich. Jeder Milchzahn wurde als Meilenstein gefeiert. Doch irgendwann mutieren die Kinder von fröhlichen, neugierigen und nett anzuschauenden Mädchen und Jungen zu muffeligen, maulfaulen und hysterischen Pubertieren.

Diese bewohnen am liebsten schlecht belüftete Räume, in denen sich Müllberge türmen. Das weibliche Pubertier fällt durch maßlosen Konsum, unverständliches Monologisieren und multiples Maulen auf, während das männliche Pubertier durch faszinierende Einlassungen zu den Themen Mädchen, Umwelt und Politik sowie anhaltende Begeisterung für ungenießbares Essen und seltsame Musik besticht.



Und doch ist da ein guter Kern. Irgendwo im Pubertier schlummert ein erwachsenes Wesen voll Vernunft und Güte. Man muss nur Geduld haben, bis es sich durch Berge von Klamotten und leeren Puddingbechern ans Tageslicht gewühlt hat.

Nach der erfolgreichen Produktion ›Maria, ihm schmeckt's nicht‹ nach dem Roman von Jan Weiler präsentiert das WLT nun ein neues Stück, das aus den drei Büchern ›Das Pubertier‹, ›Im Reich der Pubertiere‹ und ›Und ewig schläft das Pubertier‹ des Bestsellerautors für das Theater entwickelt wurde.

Das Pubertier

Termine im WLT-Studio
03.12. · 20 Uhr
11.12. · 18 Uhr
14., 15. + 16.12. · je 20 Uhr
18.12. · 18 Uhr

Mit der richtigen Kfz-Versicherung Geld sparen

Energiekrise und Inflation hinterlassen deutliche Spuren im Portemonnaie. Autofahrer, die jetzt genau hinschauen, können eventuell ein paar hundert Euro sparen. Wie? Das Kfz-Versicherungsjahr geht zu Ende. Genau der richtige Zeitpunkt für die Fragen: Stimmt der Preis? Welche Leistungen bekomme ich für mein Geld? Ein Marktüberblick ist für die Antwort unerlässlich. Viele Autobesitzer nutzen dazu ein Vergleichsportal. Verbrauchermedien raten allerdings, mindestens zwei Portale zu kontaktieren. Doch selbst damit bekommt man keinen vollständigen Überblick, denn kein Portal berücksichtigt alle Kfz-Versicherer, und was die Leistungen betrifft, handelt es sich oft um ein abgespecktes Angebot.

Kritischer Blick schützt vor bösen Überraschungen

Die HUK-COBURG, mit weit über 12 Millionen versicherten Fahrzeugen Deutschlands größter Kfz-Versicherer, lässt sich auf keinem Portal mehr listen. Zur Abrundung der Suche empfehlen Verbrauchermedien deshalb, direkt auf der Website einer bekannt preisgünstigen Kfz-Versicherung zu suchen. »Der günstige Preis allein sollte kein Entscheidungskriterium sein. Nur ein kritischer Blick auf die Leistungen schützt vor bösen Überraschungen im Schadenfall«, weiß Philipp Wittig, Leiter des HUK-COBURG Kundendienstbüros in Castrop-Rauxel. Viel Wert legen Verbraucherschützer auf die Deckungssumme in der Kfz-Haftpflichtversicherung. Statt der gesetzlich vorgeschriebenen 7,5 Millionen Euro für Personenschäden sollte in der eigenen Police eine 100-Millionen-Euro-Deckung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden (bei Personenschäden max. 15 Mio. Euro) je Schadenfall stehen. Empfehlenswert ist auch eine »Mallorca-Police«, die bei einer Fahrt mit einem gemieteten Pkw in vielen Ländern Europas schützt.

Spezielles Thema: Neuwagen

»Eine gute Kasko-Versicherung verzichtet auf den Einwand der groben Fahrlässigkeit, zahlt bei Zusammenstößen mit Tieren aller Art und nicht nur bei Marder-, sondern generell bei Tierbissen inkl. Folgeschäden, die sie am eigenen Pkw hinterlassen,« erklärt der Versicherungskaufmann. Ein ganz spezielles Thema in der Kasko-Versicherung sind Neuwagen. Abhängig von der Kilometerleistung verlieren sie im ersten Jahr durchschnittlich zwischen 20 bis 30 % ihres Wertes. Für Besitzer von Neuwagen – aber auch von neuen Gebrauchtwagen – ist der Totalschaden also ein besonderes Risiko. Entsprechend wichtig ist die Neupreisschädigung für Neuwagen bzw. die Kaufwertentschädigung für neue Gebrauchtwagen in den ersten zwei bzw. drei Jahren.

Volle Leistung und trotzdem sparen

Beitragsersparnis durch Telematik: Hier wird sicheres und vorausschauendes Fahren belohnt. Philipp Wittig: »Bereits bei Vertragsabschluss sparen HUK-COBURG-Kunden unabhängig von der Fahrweise fünf Prozent auf ihren Beitrag in der Kfz-Haftpflicht- und Kasko-Versicherung. Während des Versicherungsjahres werden dann die Fahrdaten mittels Sensor und einer App ermittelt. Bis zum 30. September können Fahrwerte gesammelt werden und bei entsprechender Fahrweise lassen sich so im Folgejahr bis zu 30 Prozent



Bis zum 30. November können Autofahrer*innen die Kfz-Versicherung wechseln.

in der Kfz-Haftpflicht- und Kaskoversicherung sparen. Sparpotenzial bieten auch Tarife mit Werkstattbindung. Wer sich entscheidet, sein beschädigtes Auto im Werkstattnetz des Versicherers reparieren zu lassen, kann auch beim Kasko-Beitrag von Nachlässen profitieren. Bei der HUK-COBURG sind es 20 Prozent.«

Sein Tipp: »In der Regel läuft ein Kfz-Versicherungsvertrag vom 1. Januar bis zum 31. Dezember eines Jahres. Wird der Vertrag nicht spätestens einen Monat vor Ablauf gekündigt, verlängert er

sich automatisch um ein Jahr. Wer zum 1. Januar wechseln will, muss dies also bis einschließlich 30. November tun. Entscheidend für die Wirksamkeit ist ein fristgerechter Eingang beim Versicherer. Wichtig: Bevor Sie kündigen, sollte auf jeden Fall die Deckungszusage des neuen Kfz-Versicherers vorliegen.«

FOCUS

MONEY

FAIRSTER
PREIS

HUK-COBURG

8 weitere Anbieter erhielten die Note Sehr Gut
Im Test: 28 Kfz-Versicherer in Deutschland

Ausgabe 11/2022

Super Leistung,
kleiner Preis

Kfz-Versicherung
jetzt wechseln!

Mit der günstigen Kfz-Versicherung fahren Sie immer gut.

Wir bieten Ihnen diese Vorteile:

- ✓ Niedrige Beiträge
- ✓ Top-Schadenservice
- ✓ Beratung in Ihrer Nähe
- ✓ Mit dem Telematik-Tarif* in der Kfz-Haftpflichtversicherung und Kasko bis zu 30 % sparen

Kündigungs-Stichtag ist der **30.11.**
Wir freuen uns auf Sie.

* Mehr Informationen erhalten Sie von Ihrem/r Berater/in und unter HUK.de/telematikplus

Kundendienstbüro Philipp Wittig

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

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

HUK-COBURG
Aus Tradition günstig

Auch im Winter mit dem E-Bike?

Im Winteralltag bewegt man sich weniger als in der warmen Jahreszeit. Bei niedrigen Temperaturen oder gar Schneematsch und Nieselregen entscheiden sich viele von uns eher für den Bus oder das Auto. Um diesen Bewegungsmangel und die negativen Folgen für die Gesundheit auszugleichen, hilft regelmäßige Aktivität an der frischen Luft. Man lädt den eigenen Akku wieder auf, steigert die gute Laune und die Abwehrkräfte und hält die grundlegende Fitness und Beweglichkeit auf gutem Niveau.

»Outdoor-Sport im Winter ist die Devise. Immer mehr Leuten macht es Spaß, sich mit anderen zu treffen und mit dem E-Bike auch im Winter durch die Natur zu fahren, viel zu sehen und zu erleben. Selbst im sportiven Radbereich wird Winter-Biken immer beliebter«, berichtet Gertrud Schmitz, Inhaberin des Rad- und E-Bike Centers in Castrop-Rauxel. »Es ist jedoch kein Spezialistenthema. Vom (e)MTB oder den trendigen (e)SUVs und Gravel Bikes bis zum Trekking und Komfort Bike von Gazelle, Pegasus u. a. ist alles dabei.«

Das Fahrrad, ob mit oder ohne Elektromotor, erfindet sich immer wieder als Alleskönner: Freizeit- und Sportgerät mit Breitensportqualität im Sommer wie im Winter, unkompliziertes Nutzfahrzeug im Nahbereich, auf dem Weg zur Arbeit, zum Einkaufen oder um Besuche abzustatten. Und dank ausgeklügelter Technik und guter Bekleidung ist das Radfahren im Winter immer sicherer geworden – sei es durch breitere, profiliertere Reifen, smarte Beleuchtungssysteme mit Fern- und Bremslicht oder ABS-Technologie für sicheres Bremsen.



Für Kids das Größte: Spiel und Spaß mit dem Rad draußen, in der freien Natur.



Alltagspflichten und Bewegung unter einen Hut bekommen und abends zu Hause sein? Mit dem Multi Charger geht's.

Bei Schmitz ist die Verfügbarkeit jetzt im Herbst und Winter gut. Viele vergriffene oder bisher noch nicht lieferbare E-Bikes und Fahrrad-Modelle kommen aktuell ins

Lager. Einige Bikes wie z. B. das Charger 4 von Riese & Müller mit dem neuen ABS oder das wendige Multi Charger 750, mit dem man bis zu 65 kg auf dem Gepäckträger transportieren kann, können auch ausgiebiger getestet werden.

»Ja, natürlich steigen auch aufgrund der Energiekrise viele Kunden genau jetzt besonders auf das E-Bike oder ein gutes Fahrrad um. Denn sie wissen, dass sich die Investition bereits kurzfristig lohnen wird. Gerade E-Bikes sind sehr vielfältig einsetzbar und können gut ein zweites Auto ersetzen. Nicht zuletzt sind deshalb unsere günstigen Dienstad-, Leasing- und Finanzierungsangebote derzeit so beliebt. Denn es ermöglicht vielen einen direkten Umstieg, ein direktes Energiesparen«, ergänzt die Inhaberin des Familienunternehmens mit über 70-jähriger Tradition. »Cargo-Bikes für Familien und Handwerker oder Kompakt-Räder für Pendler und Urlauber zeigen zudem: Für jeden Einsatzbereich gibt es das passende Rad!«

Rad- und E-Bike-Center Schmitz GmbH

Marsstr. 25 · 44579 Castrop-Rauxel
Tel. 0 23 05 / 35 80 40
www.zweirad-schmitz.com

(E-)BIKE-WINTER-SPECIALS

Jede Menge Highlights für Sie auf Lager!

PEGASUS Bosch Kiox 300 Display
MonkeyLoad Gepäckträger Ergon Griffe
750 Wh Akku
Schwalbe „unplattbar“ Bereifung

In versch. Farben u. Formen erhältlich

UVP € 4049

3749

Neues Bosch Smart System

E-TREKKING-BIKE 28" PREMIO EVO 10 LITE 750

Bosch Smart System mit CX Motor (85 Nm), 750 Powertube Akku, Kiox 300 Display, Shimano Deore 10-G. Schaltung, hochwertige Suntour NCX-D-Air LO Federgabel u.v.m.

Nur solange der Vorrat reicht. Irrtümer vorbehalten. Keine Haftung für Druckfehler.

VIELE WEITERE
ANGEBOTE FINDEN
SIE IN UNSEREM
WINTER-PROSPEKT



UND TÄGLICH
AKTUALISIERT
AUF UNSERER
WEBSEITE.

Jetzt noch die
günstigen
2022er Preise
nutzen



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

Sicher ist sicher



Zum Beispiel mit dem ŠKODA KAMIQ schon ab 199,00 € im Monat.¹

Auf unser City-SUV können Sie sich immer verlassen. Mit seiner Top-Ausstattung, innovativen Fahrerassistenzsystemen und vielen cleveren Features ist es stets bereit, gemeinsam mit Ihnen Neues zu erleben – und wird schnell ein Teil der Familie. Da macht das Einsteigen besonders viel Spaß. Jetzt bereits **ab 199,00 € monatlich¹**. ŠKODA. Simply Clever.

EIN ANGEBOT DER ŠKODA LEASING²:

ŠKODA KAMIQ TOUR (Benzin) 1,0 I TSI 70 kW (95 PS)

Leasing-Sonderzahlung	990,00 €	Vertragslaufzeit	36 Monate
Jährliche Fahrleistung	10.000 km	36 mtl. Leasingraten à	199,00 €

Kraftstoffverbrauch in l/100 km, kombiniert: 6,4; Kurzstrecke: 7,4; Stadtrand: 6,0; Landstraße: 5,6; Autobahn: 6,9. CO₂-Emissionen in g/km, kombiniert: 145. Effizienzklasse D (WLTP-Werte).²

¹ Das Angebot gilt nur bei gleichzeitiger Inzahlungnahme eines Gebrauchtwagens (nur ŠKODA oder ein nicht zum Volkswagen Konzern gehörendes Fremdfabrikat), der bei Abschluss des Leasingvertrags mindestens 6 Monate auf den Leasingnehmer zugelassen gewesen sein muss. Ein Angebot der ŠKODA Leasing, Zweigniederlassung der Volkswagen Leasing GmbH, Gifhorner Straße 57, 38112 Braunschweig, inkl. Überführungskosten. Dieses Angebot gilt für Privatkunden und nur bei Abschluss eines Leasingvertrags für das angegebene Modell im Aktionszeitraum vom 01.10.–30.11.2022. Wird der Vertrag im Fernabsatz geschlossen, besteht ein Widerrufsrecht für Verbraucher. Nicht kombinierbar mit weiteren Sonderaktionen oder Sonderkonditionen. Bonität vorausgesetzt.

² Die angegebenen Verbrauchs- und Emissionswerte wurden nach dem gesetzlich vorgeschriebenen WLTP-Verfahren (Worldwide Harmonized Light Vehicles Test Procedure) ermittelt, das ab dem 1. September 2018 schrittweise das frühere NEFZ-Verfahren (neuer europäischer Fahrzyklus) ersetzt. Der Gesetzgeber arbeitet an einer Novellierung der Pkw-EnVKV und empfiehlt in der Zwischenzeit für Fahrzeuge, die nicht mehr auf Grundlage des NEFZ-Verfahrens homologiert werden können, die Angabe der WLTP-Werte, welche wegen der realistischeren Prüfbedingungen in vielen Fällen höher sind als die nach dem früheren NEFZ-Verfahren. Informationen zu den Unterschieden zwischen WLTP und NEFZ finden Sie unter skoda.de/wltp

Abbildung zeigt Sonderausstattung gegen Mehrpreis.

Autohaus Habinghorst

Autohaus Habinghorst - Inhaber Wolfgang Uselding
Rheinstr. 3, 44579 Castrop-Rauxel
Telefon +49 2305 9734611
www.autohaus-habinghorst.de

Mit dem Rad zum Bahnhof und dann weiter mit dem ÖPNV. Um dabei das eigene Fahrrad sicher und geschützt zu wissen, können insbesondere Pendlerinnen und Pendler die neu errichtete Fahrradabstellanlage am Castrop-Rauxeler Hauptbahnhof nutzen. Sie bietet Platz für insgesamt 80 Fahrräder und ist erreichbar über die Zufahrt zum P+R-Parkplatz an der Wartburgstraße.

© Foto: EUV Castrop-Rauxel



Gebucht werden kann ein Abstellplatz online über die Seite www.dein-radschloss.de. Schritt für Schritt wird man durch die Buchung geleitet: Standort aussuchen, Platz buchen, bezahlen, Zugangsdaten erhalten, Fahrrad abstellen. Ist ein Stellplatz gebucht, kann die Anlage mittels PIN, RFID-Karte oder QR-Code geöffnet werden. 30 der insgesamt 80 Stellplätze sind derzeit für Jahres- und Monatskarten vorgesehen. Die Anzahl kann bei Bedarf bis auf 56 Plätze erhöht werden. Gemäß der Förderrichtlinie müssen mindestens 30 Prozent der Plätze in einer Kommune für Kurzzeitparken vorgehalten werden.

Die Gesamtkosten für den Bau der Fahrradabstellanlage belaufen sich auf 235.000 Euro, wovon der Verkehrsverbund Rhein-Ruhr (VRR) bis zu 203.000 Euro fördert. Umgesetzt hat den Bau der EUV Stadtbetrieb.

Die Preise auf einen Blick:

1 Tag: 1 EUR
1 Woche: 5 EUR
1 Monat: 10 EUR
1 Jahr: 70 EUR

Mitbestimmen, mitverdienen und Gutes tun

Warum es sich lohnt, Mitglied der Volksbank zu sein

»Was einer alleine nicht schafft, das schaffen viele.« Treffender hätte Friedrich Wilhelm Raiffeisen als einer der beiden Gründungsväter wohl kaum die Idee der Genossenschaftsbanken beschreiben können. Es ist die Gemeinschaft, die vieles erst möglich macht – das gilt heute, über 160 Jahre später, wohl mehr denn je. Daher sind es auch die Mitglieder, die bei der Volksbank Castrop-Rauxel und Volksbank Henrichenburg im Mittelpunkt der Geschäftspolitik stehen. Denn durch den Erwerb eines Geschäftsanteils werden aus Kundinnen und Kunden Miteigentümer der Volksbank, die aktives Mitspracherecht haben. »Wir leben die genossenschaftlichen Werte. Solidarität, Partnerschaftlichkeit, Transparenz, Verantwortung, Vertrauen und Nachhaltigkeit werden bei uns großgeschrieben – daraus besteht unsere DNA seit jeher«, betont Markus Göke, Niederlassungsdirektor der Volksbank Castrop-Rauxel. »Unsere Wertebindung ist die wichtigste Währung unserer Bank: Wir sind die große Wertegemeinschaft für den Wohlstand unserer Mitglieder. Im Mittelpunkt unserer Arbeit steht immer der Mensch. Dieses ›Wirbewusstsein‹ macht uns zur Mitgliederbank – und das unterscheidet uns von allen anderen Banken«, ergänzt Oliver Baron, Niederlassungsleiter der Volksbank Henrichenburg.

›Wirbewusstsein‹ schafft Mehrwerte

So genießen Mitglieder eine Reihe von Vorteilen: Als Teilhaber*in der Volksbank haben sie ein Stimmrecht bei der Vertreterwahl. Dort legen sie beispielsweise den Jahresabschluss fest, entscheiden, wie der Reingewinn der Bank verwendet wird und bestimmen die Besetzung der Kontrollgremien. Darüber hinaus werden Genossinnen und Genossen am Gewinn der Bank beteiligt und erhalten jährlich eine attraktive Dividende auf ihre Geschäftsanteile. Exklusive Events in unterschiedlichen Locations zu verschiedensten Themengebieten sind den Mitgliedern der Volksbank vorbehalten. Außerdem stehen spezielle Produkte zur Verfügung wie die Mitglieder-Kombianlage, die Mitglieder-Versicherung oder das Vorteilsprogramm ›Mein-Plus‹, bei dem Mitglieder Vergünstigungen bei verschiedenen Partnern gegen Vorlage der goldenen Girocard erhalten.



(v. li.): Markus Göke (Niederlassungsdirektor Castrop-Rauxel), Claudia Piltz (Unternehmenskommunikation) und Oliver Baron (Niederlassungsleiter Henrichenburg)

Gemeinsam Gutes für die Region tun

Insgesamt 201.000 Mitglieder profitieren bereits von diesen Mehrwerten, sorgen aber auch aktiv dafür, dass soziale Projekte gefördert werden. Denn im Rahmen der Mitgliederförderaktion können jedes Jahr gemeinnützige Vereine und Institutionen aus der Region vorgeschlagen werden, die dann halbjährlich mit einer Fördersumme von rund 200.000 Euro unterstützt werden. Dabei haben die Mitglieder die Möglichkeit, potenzielle Spendenempfänger zu benennen. Nachdem die Vorschläge eingegangen sind, entscheidet eine unabhängige Jury aus Mitgliedern der Bank darüber, ob und wieviel Geld jeweils verteilt wird. Die Volksbank Castrop-Rauxel und Henrichenburg spendete in diesem Jahr bereits eine Gesamtsumme von 40.000 Euro.

Besondere Ehrung für langjährige Mitglieder

»Wir sind sehr stolz darauf, dass viele unserer Kundinnen und Kunden seit langem auch Mitglieder sind. Jedes Jahr feiern wir eine Vielzahl an Jubiläen und haben uns für diejenigen, die bereits 50 Jahre Miteigentümer unserer Volksbank sind, etwas ganz Besonderes ausgedacht«, berichtet Markus Göke. Im Namen ihrer Jubilare

stellt die Volksbank regelmäßig hochwertige Sitzgelegenheiten auf. Zuletzt auf der Grünfläche vor dem Gebäude der Volksbank Henrichenburg am Gemeindeplatz 1. Dort kommen die ›Volks-Bänke‹ allen Bewohnerinnen und Bewohnern der Stadt sowie deren Besucherinnen und Besuchern zugute. »Wir möchten uns mit dieser Aktion bei unseren Jubilaren bedanken. In Henrichenburg waren das im Jahr 2021 27 und im Jahr 2022 40 Frauen und Männer, die uns bereits seit einem halben Jahrhundert die Treue halten. In ihrem Namen möchten wir Gutes für die Region tun«, so Oliver Baron und ergänzt: »Die Idee hinter unseren ›Volks-Bänken‹ ist daher, das Potenzial unserer starken Gemeinschaft zu nutzen und es für etwas einzusetzen, wovon viele etwas haben.«

Sein Tipp: »Profitieren auch Sie von den Vorteilen und schieben es nicht auf die lange Bank – werden Sie Mitglied bei der Volksbank Castrop-Rauxel oder Volksbank Henrichenburg.«

Weitere Informationen auf
www.dovoba.de/mitglieder.html

Auf Zukunftskurs: Motivierte Verstärkung ständig willkommen

Die Ebert | Beyer | Grudzenski Partnerschaftsgesellschaft mbB bündelt Know-how, Erfahrung und innovatives Denken unter einem Dach

Unverständliche Paragraphen, versteckte Hindernisse und immer neue Herausforderungen am Horizont: Für betriebswirtschaftliche Laien ist es allein kaum noch möglich, sicher durch die ›wilden Gewässer‹ des Steuerrechts zu navigieren, Untiefen zu umschiffen und das eigene Unternehmen auf Kurs zu halten. Hier bedarf es professioneller Unterstützung, am besten einer ganzen Mannschaft. Zwei renommierte Castrop-Rauxeler Steuerberaterkanzleien haben sich daher bereits im Jahr 2017 zu einem großen Team zusammengeschlossen: Die Ebert | Beyer | Grudzenski Partnerschaftsgesellschaft mbB bündelt das Know-how und die Erfahrung aus mehreren Jahrzehnten unter einem Dach. Gleichzeitig sorgen junge Talente für frischen Wind in den Segeln.



Die Partner: Markus Grudzenski, Michael Ebert, Carsten Beyer und Steffen Vierhaus

Steffen Vierhaus: »Vom Praktikanten zum Partner«

Um den wachsenden Aufgaben auch künftig gerecht zu werden, hat sich die Führungsriege der Ebert | Beyer | Grudzenski Partnerschaftsgesellschaft mbB weiter vergrößert. Im Juli wurde Steffen Vierhaus vierter Partner der Kanzlei. Einst hatte der heutige Steuerberater sein Berufsschulpraktikum in der Kanzlei absolviert. »Vom Praktikanten zum Partner – das zeigt, wie viel man hier bei uns mit Ausbildung, Weiterbildung, Engagement und Motivation erreichen kann«, freut er sich. Und er ist nicht das einzige positive Karrierebeispiel: Ab 2024 wird eine weitere Partnerin aus den eigenen Reihen die Führungsriege verstärken. Außerdem sollen im August nächsten Jahres wie jedes Jahr zwei neue Auszubildende eingestellt werden. »Es ist unser Ansatz, dass wir einen Großteil unserer Fachkräfte aus den eigenen Reihen generieren. Deswegen be-

schäftigen wir immer mindestens sechs Azubis – drei pro Standort. Voraussetzungen für Bewerbungen ist das Abi oder Fachabi.«

Auszubildende & Fachkräfte gesucht!

Diese Form der Nachwuchsförderung reiche aber lange nicht aus, so Michael Ebert. »Die Zukunft steht und fällt mit zufriedenen Mitarbeitern. Wir nehmen Rücksicht auf die Familienplanung, unterstützen Fortbildung und ermöglichen flexible Arbeitszeiten. Um dies alles zu gewährleisten, dürfen wir nicht zu knapp besetzt sein. Neben Auszubildenden suchen wir daher ständig erfahrene Fachkräfte für eine unbefristete Anstellung, um dem Kanzleiwachstum und dem steigenden Beratungsbedarf gerecht zu werden.« Für ihre Bemühungen wurde die Kanzlei vom ›Zentrum Frau in Beruf und Technik‹ der Stadt Castrop-Rauxel als ›Familienfreundliches Unternehmen‹ zertifiziert. Nach ei-

ner Befragung der Mitarbeitenden folgte die Auszeichnung zum ›Exzellenten Arbeitgeber‹ durch den Steuerberaterverband. »Außer flexiblem Arbeiten bieten wir unseren Beschäftigten noch viele andere Vorteile«, ergänzt Michael Ebert. »Beispielsweise finanzieren wir eine private Krankenzusatzversicherung, die Mitgliedschaft im Fitnessstudio und Job-Fahrräder.« Auch nicht zu verachten: Jeder Mitarbeitende erhält ›30 plus 3‹ Urlaubstage bei einer 5-Tage-Woche.

Expertenwissen für den Mittelstand

»Einer alleine kann nicht alles wissen«, sagt Diplom-Ökonom und Kanzlei-Mitbegründer Michael Ebert. »Mit Blick in die Zukunft war es daher schon vor fünf Jahren strategisch sinnvoll, sich breiter aufzustellen, um viele Fachgebiete vernünftig abzudecken.« Heute kümmern sich neun Steuerberater*innen und vierzig Fachmitarbeiter*innen an zwei Standorten um die Belange von überwiegend mittelständischen Betrieben aus verschiedensten Branchen im gesamten Ruhrgebiet und aufgrund der digitalen Arbeitsweise auch darüber hinaus. »Wir arbeiten mandantenorientiert, mit festen persönlichen Ansprechpartnern. Doch natürlich tauschen wir uns auch untereinander aus und suchen gemeinsam nach der besten Lösung, beispielsweise wenn ein langjähriger Mandant plötzlich eine sehr spezifische Frage hat. Oder umgekehrt: Jemand kommt auf Empfehlung mit einem speziellen Anliegen und ist so zufrieden, dass er dauerhaft bei uns bleibt.«

Heilberufe: »ein zentrales Betätigungsfeld«

Ein wichtiges Zukunftsthema ist die Beratung aus dem Bereich der Heilberufe. Dazu zählen all jene, die im Gesundheitswe-



Kanzlei-Team bei den ›Beach & Volley Days‹

sen tätig sind, von niedergelassenen Ärzt*innen über Physiotherapeut*innen mit eigenen Praxen bis hin zu Krankenhäusern und Seniorenpflegeheimen. Für sie gelten im Steuerrecht zahlreiche Besonderheiten. »Hinzu kommt, dass der Gesundheitssektor bedingt durch den demografischen Wandel ständig größer und komplexer wird«, erklärt Markus Grudzinski, Steuerberater und Fachberater für Heilberufe. »Die Menschen werden immer älter, was für ein permanentes Wachstum entsprechender Angebote und Dienstleistungen sorgt. Hier entstehen so viele neue steuerliche Themen, dass dies auch künftig ein zentrales Betätigungsfeld für uns sein wird.«

stehen derzeit vor einem Generationswechsel«, berichtet Michael Ebert. »Die Chefs gehen in den Ruhestand und suchen händeringend jemanden, der ihr Lebenswerk weiterführt. Aber immer weniger jüngere Menschen sind heute noch bereit, sich selbstständig zu machen. Ob ich einen Nachfolger finde, hängt also stark davon ab, ob ich mein Unternehmen ordentlich geführt habe und es für andere attraktiv ist. Das passiert nicht von heute auf morgen – das muss man vorbereiten!«

Erbschaftsteuer: »Stress und Geld sparen«

Ein vielschichtiges Thema, das oft an die Frage der Unternehmensnachfolge an-

knüpft, ist die Erbschaftsteuer. »Bei der Nachkriegsgeneration ist teilweise viel Vermögen vorhanden«, wissen die Steuerberater. »Hier kann man so einiges falsch machen und aus Unkenntnis hohe Werte ›verbrennen‹. Wer seine Angelegenheiten hingegen frühzeitig regelt, etwa im Rahmen von vorzeitigen Übertragungen, Schenkungen oder testamentarischen Verfügungen, kann unnötigen Stress mit der Familie vermeiden und viel Geld sparen.« Durch die Bürogemeinschaft mit den Rechtsanwälten der Sozietät Potthoff-Kowol & Frankhof können zudem professionelle Rechtsberatungen sowie notarielle Leistungen angeboten werden. Für die Mandant*innen bleibt damit von der Steuerberatung bis hin zum Notar alles in einer Hand.

Nachhaltigkeit & Sponsoring

Die zukunftsorientierte Ausrichtung beschränkt sich bei der Ebert | Beyer | Grudzinski Partnerschaftsgesellschaft mbB aber keinesfalls auf den eigenen Unternehmenserfolg. Nachhaltiges Denken und Innovationswille spiegeln sich auch in ressourcenschonenden digitalen Arbeitsprozessen und der Nutzung alternativer Energiesysteme wie Erdwärme oder einer eigenen PV-Anlage wider. Darüber hinaus bringen sich die Steuerberater in nachhaltigen Projekten in Castrop-Rauxel ein, sei es durch Mitgliedschaften oder die Bekleidung von Vorstandsposten in Stiftungen und Vereinen oder durch das Sponsoring von Events. »2017 haben wir die ›Beach & Volley Days‹ auf dem Marktplatz ins Leben gerufen und werden im August 2023 wieder mit einem Kanzlei-Team an den Start gehen. Auch das Golfturnier zugunsten der Solidarfonds-Stiftung, die Sommerbühne im Parkbad Süd oder das Adventsprogramm ›Ab ins Zelt‹ werden von uns unterstützt – darauf freuen wir uns das ganze Jahr.«



Die Kanzlei an der Erinstraße



Die Kanzlei an der Teutonenstraße

Unternehmensnachfolge: »Das muss man vorbereiten«

Steuerfachliches Know-how ist aber selbstverständlich auch abseits medizinischer Einrichtungen gefragt. Neben den üblichen steuerlichen Aufgaben übernehmen die Expert*innen Beratungsfunktionen bei Existenzgründungen, Businessplanungen, Umstrukturierungen oder Fragen der Unternehmensnachfolge. »Viele Betriebe

Ebert | Beyer | Grudzinski Partnerschaftsgesellschaft mbB Wirtschaftsprüfer | Steuerberater

Erinstraße 13
44575 Castrop-Rauxel
Tel. 0 23 05 / 96 87-0
Mail: info@ebb-partner.de
www.ebb-partner.de

Teutonenstraße 26
44579 Castrop-Rauxel
Tel. 0 23 05 / 97 213-0
Mail: info@ebb-partner.de
www.ebb-partner.de



Fliesenheld

Fliesen · Marmor · Naturstein
Verlegung und Verkauf · Seit über 60 Jahren
Ihr Fachgeschäft am Ort

**Wir wünschen Ihnen ein frohes Weihnachtsfest
und alles Gute für das Neue Jahr!**

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

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



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

K&B Küchen- und Haustechnik



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

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

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

Energiesparen

Online-Seminare der Verbraucherzentrale

Die Kosten für Gas und Strom sind in den vergangenen Monaten stark gestiegen. Und auch in Zukunft müssen wir mit hohen Preisen rechnen, denn Energie wird als Folge des Ukraine-Kriegs zunehmend knapper. Die gute Nachricht: Energiesparen kann auch ohne großen Aufwand funktionieren. Manchmal genügt es schon, an kleinen Stellschrauben zu drehen, um den eigenen Verbrauch und damit die Kosten zu senken. Und selbst Investitionen in neue Technologien müssen nicht unermesslich teuer sein. Wertvolle Informationen und Aufklärung zu verschiedenen Punkten rund ums Thema liefern die kostenlosen Online-Seminare der Verbraucherzentrale.

Kleine Tipps mit großer Wirkung

Häufig sind es kleine Verhaltensänderungen im Alltag, die sich postwendend im Portemonnaie bemerkbar machen. Mit dem Absenken der Raumtemperatur um nur ein Grad lassen sich bereits sechs Prozent Energie einsparen, sagen die Expert*innen der Verbraucherzentrale. Anstelle von riesigen Fernsehern oder Desktoprechnern ist man mit Notebooks oder Tablets besser beraten, weil sie wesentlich weniger Strom benötigen. Und Wasch- und Spülmaschinen sollten natürlich nur gut gefüllt gestartet werden, am besten im Ecomodus. Im Online-Seminar ›Energiesparen im Alltag‹ geben die Fachleute viele weitere wertvolle Tipps. Im Anschluss an den kurzen Vortrag bleibt Zeit für Fragen der Teilnehmenden.

Energiesparen im Alltag

16.11., 30.11., 14.12.

Je 19 Uhr

Malerfachbetrieb Heiko Wilken



Kreative Lösungen
Wir bringen Farbe in Ihr Leben – seit 1996

Beratung Organisation Koordination

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



© Foto: Norbert Koch auf Pixabay

Kleine Solaranlagen für den Balkon

Mit Steckersolar-Geräten können nicht nur Hausbesitzer*innen, sondern auch Wohnungseigentümer*innen und sogar Mieter*innen umweltfreundliche Sonnenenergie gewinnen. Die kleinen Photovoltaik-Systeme werden auch als ›Balkonmodule‹ bezeichnet, da sie einfach an eine Steckdose auf dem Balkon oder der Terrasse angeschlossen werden können, um Strom für den Eigenbedarf zu produzieren. In Zeiten stark steigender Strompreise werden diese Systeme immer attraktiver. Mit ihrer Hilfe lässt sich die eigene Stromrechnung reduzieren. Gleichzeitig leistet man einen Beitrag zum Klimaschutz. Welche Vorteile bietet nun ein solches privates Photovoltaik-Modul? Inwiefern lohnen sich Balkon-Modulsysteme langfristig auch finanziell? Und was gibt es sonst noch Wissenswertes zu Kosten, Anforderungen und Fördermöglichkeiten? Das Online-Seminar ›Steckersolar: Strom vom Balkon‹ gibt Aufschluss.

Steckersolar: Strom vom Balkon

02.12. · 12 Uhr

Ein gut gedämmtes Gebäude spart bares Geld

Nicht nur die Ukraine-Krise verschärft die Preissituation. Auch die Pläne der Politik, Gebäudeheizungen und Straßenverkehr auf eine elektrische Versorgung umzustellen, können Spannungen auf dem Strommarkt nach sich ziehen. Es ist also davon auszugehen, dass die Preise für Strom hoch bleiben werden. Wer seinen Altbau für die Zukunft vorbereiten möchte, sollte zuerst eine energetische Sanierung der Gebäudehülle in Betracht ziehen, raten die Energieprofis der Verbraucherzentrale. Denn erst wenn das Haus vernünftig gedämmt ist, ist der Einbau neuer Technologien wie einer Wärmepumpe sinnvoll: Sie braucht dann weniger Energie, läuft deutlich effektiver und kann auch ein bis zwei Nummern kleiner ausfallen als beim unsanierten Altbau.

›Dämmen für die Wärmepumpe‹

09.12. · 12 Uhr

Infos & Anmeldung

www.verbraucherzentrale.nrw/beratungsstellen/castrop-rauxel

Alle Arbeiten rund ums Dach

DRATH
GmbH

Flechtdach
Ziegeldach
Metelldach
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



Strom- und Wärmeversorgung: Unabhängiger werden und den CO₂-Fußabdruck verringern

Viessmann bietet individuelle Lösungen aus einer Hand

Gelassen der Zukunft entgegenblicken: Das kann, wer sich unabhängiger von der öffentlichen Stromversorgung und den rasant steigenden Energiepreisen macht. Mit einer Photovoltaikanlage auf dem Dach, einem Stromspeicher und einer Wärmepumpe im Haustechnikraum kann dieser Traum wahr werden. Zugleich erweisen Hausbesitzer damit der nachfolgenden Generation einen unschätzbaren Dienst, denn eine solche Lösung ermöglicht die nahezu CO₂-freie Versorgung des Hauses mit Strom und Wärme.



© Foto: Viessmann

Schon 8,5 Quadratmeter reichen aus

Schon 8,5 Quadratmeter Photovoltaikfläche reichen üblicherweise aus, um den durchschnittlichen Strombedarf eines Bundesbürgers zu decken. Wer den selbst erzeugten Strom im eigenen Haus nutzt, profitiert



© Foto: Viessmann

Photovoltaikmodule VitoVolt 300: Für Hausbesitzer, die die Investition in eine eigene Solarstrom-Anlage scheuen oder aber ein Rundum-sorglos-Paket schätzen, bietet »Viessmann Strom« auch Anlagen zur Miete an.

Eine Photovoltaikanlage auf dem Dach macht unabhängiger von der öffentlichen Versorgung, schützt vor steigenden Energiepreisen und verringert deutlich den CO₂-Fußabdruck.

von den niedrigen Kosten, denn der Bezug von Strom aus dem öffentlichen Netz ist deutlich teurer. Moderne Photovoltaikmodule wie etwa VitoVolt 300 bieten hohe Wirkungsgrade von bis 21,2 Prozent und sind damit besonders effizient. Ein umfangreicher Qualitätsprozess sichert zu jeder Zeit den hohen Anspruch an die Module. Deshalb hat Viessmann für alle neu verkauften VitoVolt 300 die Produktgarantie von 12 auf 15 Jahre verlängert.

Photovoltaik mieten statt kaufen

Für Hausbesitzer, die die Investition in eine eigene Solarstrom-Anlage scheuen oder aber ein Rundum-sorglos-Paket schätzen, bietet sich mit »Viessmann Strom« eine attraktive Lösung an. Die Technik wird dabei

zu monatlich planbaren Zahlen gemietet, sodass hohe Investitionen entfallen. Der Mieter bekommt dafür die jeweils neuesten, hocheffizienten Komponenten, produziert vom ersten Tag an klimaschonend Strom und senkt sofort seine Kosten. In der Anlagenmiete sind die Wartung und sowie alle eventuell notwendigen Reparaturen bereits inklusive.

Solarertrag vervielfachen und Heizkosten senken

Durch die sinkenden Vergütungssätze für die Einspeisung des Photovoltaik-Stroms ins öffentliche Netz ist es deutlich attraktiver geworden, den selbst erzeugten Solarstrom auch selbst zu verbrauchen. Zum Beispiel mit einer hocheffizienten Wärmepumpe



Luft/Wasser-Wärmepumpe Vitocal 250-A von Viessmann.

pe Vitocal 250-A. Die Wärmepumpe vervielfacht den Energieertrag der Photovoltaikmodule, indem sie aus einer Kilowattstunde Strom und der kostenlosen Wärme aus der Außenluft das bis zu Fünffache an Wärme für Wohnraumbeheizung und Warmwasserbereitung erzeugt. Das reduziert deutlich spürbar die Heizkosten.

Auch an heißen Sommertagen mit intensiver Sonneneinstrahlung lässt sich mit der Vitocal 250-A das große Stromangebot aus der Photovoltaikanlage sinnvoll nutzen. Die Wärmepumpe kann dazu quasi per Knopfdruck umgekehrt betrieben werden und arbeitet dann wie ein Kühlschrank. Sie sorgt so für angenehm temperierte Räume, ohne in eine zusätzliche Klimaanlage investieren zu müssen.

Stromspeicher für maximale Unabhängigkeit

Um möglichst viel des Solarstroms selbst zu nutzen und damit die Unabhängigkeit zu maximieren, empfiehlt sich ein Stromspeicher. Er bevorratet den tagsüber erzeugten, aber nicht genutzten Strom für die Abend- und Nachtstunden. Ideal ist dafür ein mo-

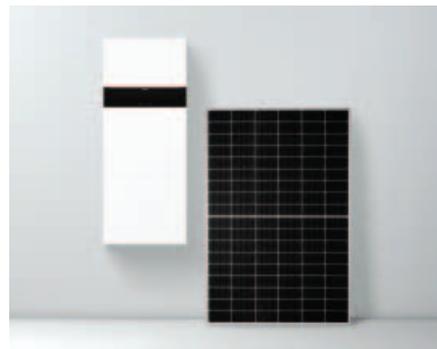


Mit einer hocheffizienten Wärmepumpe wie der Vitocal 250-A kann der selbst erzeugte Solarstrom zum besonders günstigen und zugleich klimaschonenden Heizen genutzt werden.

dular aufgebauter Stromspeicher wie der Vitocharge VX3 geeignet, da er sich jederzeit nachrüsten lässt und mit bis zu drei Batteriemodulen genau an den individuellen Bedarf angepasst werden kann. So können Wärmepumpe, Beleuchtung und andere elektrische Verbraucher über große Teile des Tages unabhängig vom Elektrizitätswerk betrieben werden – und eine Wallbox zum Laden eines Elektrofahrzeugs lässt sich auch anschließen.

Infoveranstaltungen in der Niederlassung Dortmund im Erin-Park

Ob Photovoltaikanlage, Wärmepumpe, Stromspeicher, automatische Wohnungslüftung sowie Wallbox und Smart-Home – für komplette Systemlösungen zur Strom- und



Der modular aufgebaute Stromspeicher Vitocharge VX3 ermöglicht mit bis zu drei Batteriemodulen eine maximale Speicherkapazität von 15 Kilowattstunden.

Wärmeversorgung eines Hauses hält das integrierte Viessmann Lösungsangebot alle erforderlichen Komponenten bereit, alles aus einer Hand und perfekt aufeinander abgestimmt. Ausführliche Informationen und Beratung erhalten Interessierte immer donnerstags auf den Infoveranstaltungen der Viessmann Niederlassung Dortmund. Wunschtermin buchen unter www.viessmann.de/vn-dortmund oder über QR-Code



Komplette Systemlösungen für Strom und Wärme machen weitgehend unabhängig und verringern den CO₂-Fußabdruck seiner Bewohner*innen

Viessmann Deutschland GmbH
Verkaufsniederlassung Dortmund
Erinstr. 23 · 44575 Castrop-Rauxel
Tel. 0 23 05 / 9 23 50-0

Die Feststellung der Schwerbehinderung

Wie bildet man den Grad der Behinderung, wenn unterschiedliche Beeinträchtigungen bestehen?

30 + 20 + 20 = 40?

Eine Kurzdarstellung zu den Grundbegriffen von Rechtsanwalt und Fachanwalt für Arbeits- und Sozialrecht Andreas Hoffmann

Eine Behinderung liegt vor, wenn die körperliche Funktion, geistige Fähigkeit oder seelische Gesundheit einer Person mit hoher Wahrscheinlichkeit länger als sechs Monate von dem für das Lebensalter typischen Zustand abweichen und daher die Teilhabe am Leben in der Gesellschaft beeinträchtigt ist. Eine Schwerbehinderung besteht ab einem Grad der Behinderung (GdB) von 50. Schwierigkeiten bei der Bildung des GdB können insbesondere dann auftreten, wenn mehrere Beeinträchtigungen vorliegen.

Die Bildung des Gesamt-GdB

Es findet keine Addition der bestehenden Einzel-GdB im Sinne einer Rechenmethode statt. Stattdessen wird der Gesamt-GdB im Wege einer Gesamtbetrachtung festgesetzt. Dabei wird zunächst die Behinderung mit dem höchsten GdB zugrunde gelegt und geprüft, ob zusätzliche Behinderungen zu einer wesentlichen Zunahme des Ausmaßes führen.

30 + 20 + 20 = 50!

Nach der Rechtsprechung des Landessozialgerichts NRW besteht z. B. ein GdB von 50 regelmäßig bei Vorliegen eines GdB von 30 und zwei weiteren 20er-Werten, wenn unabhängige Funktionssysteme betroffen sind. Dagegen sind die zuständigen Integrationsämter bei der Bestimmung der Einzel-GdB's und der Bildung des Gesamt-GdB eher zurückhaltend.

Fazit

Bescheide der Integrationsämter können sich aus unterschiedlichen Gründen als fehlerhaft und damit rechtswidrig erweisen. Im Zweifelsfalle sollte daher geprüft werden, ob ein Rechtsmittel Aussicht auf Erfolg verspricht. Sofern sich eine Behinderung verschlechtern sollte oder eine weitere hinzukommt, könnte ein Verschlimmerungsantrag gestellt werden.

Tipp

Personen mit einem GdB von wenigstens 30 können bei der Agentur für Arbeit einen sogenannten Gleichstellungsantrag



Fachanwalt für Arbeits- und Sozialrecht Andreas Hoffmann

stellen, wenn sie infolge ihrer Behinderung einen geeigneten Arbeitsplatz nicht erlangen oder behalten können. Es gelten dann dieselben Regelungen des Schwerbehindertenrechts mit Ausnahme des Anspruchs auf Zusatzurlaub.



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

Wenn Körper und Psyche zusammenwirken: Psychosomatik

EvK Castrop-Rauxel eröffnet neue Abteilung mit 12 Betten –
Leitung liegt bei Dr. Uwe Knierim

Stressbedingte psychische und körperliche Erkrankungen sind weit verbreitet und nehmen seit Jahren kontinuierlich zu. Sie äußern sich in Symptomen wie Angstzuständen, Depression, Schlafstörungen, chronischen Schmerzen oder Schwindel. Viele Betroffene leiden unter körperlichen Beschwerden, die organmedizinisch nicht zu erklären sind und sie verzweifeln lassen. »Um diesen Menschen zu helfen, haben wir an unserer Klinik eine neue Station eingerichtet«, sagt Prof. Dr. Udo Bonnet, Chefarzt der Klinik für Psychiatrie. Leitender Arzt der Abteilung für Psychosomatik ist Dr. Uwe Knierim, der seit 2015 im EvK tätig ist. Leitende Pflegefachkraft der Station ist Birthe Linnert, die als Fachkrankenschwester für Psychiatrie bereits seit 2005 am EvK ist.



Dr. Uwe Knierim (1. v. li.) und Chefarzt Prof. Dr. Udo Bonnet (5. v.li.) mit dem Team der Station für Psychosomatik

Psychosomatische Erkrankungen gehörten auch vorher zum Behandlungsspektrum der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik. Doch mit der neuen Station, die zunächst 12 Betten umfasst, wurde jetzt ein eigener Bereich geschaffen. Hier kann nun im Rahmen einer stationären Versorgung ein ganzheitliches Behandlungsprogramm stattfinden. Die psychosomatische Behandlung erfolgt nach individueller Diagnosestellung und umfasst Einzel- und Gruppentherapien. Je nach Bedarf können ergänzend Paar- bzw. Familiengespräche erfolgen. »Unser Konzept berücksichtigt die körperlichen, seelischen und sozialen Aspekte einer Erkrankung«, bringt es Dr. Uwe Knierim auf den Punkt.

Ausgerichtet auf die Persönlichkeit und die jeweilige Lebensrealität der Patient*innen werden in die Behandlung kreativ- und körpertherapeutische Angebote wie Tanz- oder Gestaltungstherapie ebenso miteinbezogen wie Physiotherapie. Diese reicht von der klassischen Massage über Bewegungstherapie bis hin zu Krafttraining. Dazu kommen pflegetherapeutische Angebote, wie Entspannungsübungen, Achtsamkeitstraining, Akupunktur oder Aromatherapie. Auch Gesprächsrunden und Übungen zur Affektregulation werden von Seiten der Pflege angeboten. Wichtig ist hierbei, eine Vertrauensbasis zu schaffen und die Patient*innen

mit ihren Problemen ernst zu nehmen. Die Betroffenen werden vom multiprofessionellen Team dabei unterstützt, Strategien zu entwickeln, um in Zukunft besser auf Probleme reagieren und mit ihnen umgehen zu können.

Mit der Erweiterung um 12 Betten umfasst die Klinik nun einen akutpsychiatrischen, allgemeinpsychiatrischen, gerontopsychiatrischen, suchtmittelmedizinischen und psychosomatischen stationären Bereich. Ergänzt wird das stationäre Angebot durch die Tagesklinik an der Ringstraße. Dort wird auch die nachstationäre Behandlung psychosomatischer Patient*innen durchgeführt, bis diese stabil genug für eine ambulante Behandlung geworden sind.



Evangelisches Krankenhaus Castrop-Rauxel

Grutholzallee 21
44577 Castrop-Rauxel

02305.102-0



EvK Castrop-Rauxel

EvK Castrop-Rauxel

Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik
Dr. Uwe Knierim · Tel. 0 23 05 / 1 02-28 58 · www.evk-castrop-rauxel.de

»Wir haben Tränen vergossen!«

Fachkräftemangel zwingt »Pflegerische Hände« zu drastischem Schritt

Als im Spätsommer die Briefe eintrafen, traute ein Teil des Kundenkreises der »Pflegerischen Hände« seinen Augen nicht. 35 hilfsbedürftige Menschen hielten ein Kündigungsschreiben ihres ambulanten Pflegedienstes in den Händen. Schuld war nicht etwa böser Wille, sondern der Fachkräftemangel, der das Unternehmen zu diesem drastischen Schritt gezwungen hatte.



© Foto: sabinemeyer / Pixabay

»Die Entscheidung ist uns mehr als schwergefallen«, berichtet Geschäftsführerin Hannelore Michels, der man die Niedergeschlagenheit deutlich ansieht. »Wir haben lange verzweifelt versucht, das Team aufzustocken, und bilden auch regelmäßig aus, aber es war nicht genug. Wenn Überbelastung zum Dauerzustand wird, leiden die Mitarbeitenden genauso wie die Patienten. Daher mussten wir einen Entschluss treffen und haben uns schweren Herzens dazu durchgerungen, zum 1. Oktober 35 Patienten in den entfernten Stadtteilen Rauxel und Becklem abzugeben.« Sie betont: »Sich von Menschen zu

trennen, bei denen man über Jahre ein und aus gegangen ist, zu denen eine gewachsene persönliche Beziehung besteht, ist eine furchtbare Sache. Wir haben Tränen vergossen!«

In der Branche ist der Ickerner Pflegedienst keine Ausnahme. Bei den regelmäßigen Treffen des Berufsverbandes berichten Unternehmen aus ganz NRW von ähnlichen Problemen. »Diese Entwicklung ist schon bedrückend«, so Hannelore Michels. »Da stellt man sich schon die Frage: »Wer pflegt uns, wenn wir alt sind?« Doch es gibt auch gute Nachrichten: Alle 35 Perso-

nen, die von der Kündigung durch die »Pflegerischen Hände« betroffen waren, haben bereits selbstständig einen neuen Anbieter gefunden oder konnten erfolgreich vermittelt werden. Weitere Kürzungen sind nicht vorgesehen. Die übrigen hundert Patientinnen und Patienten, die jetzt noch zum Kundenstamm zählen, können sicher sein, dass sie künftig gut versorgt werden.

»Wenn es die Zeiten erlauben, werden wir bestimmt auch wieder neue Patienten aufnehmen«, so Hannelore Michels.

»Wir suchen daher weiterhin fieberhaft nach Fach- und Hilfskräften, die unser Team unterstützen wollen!« Sie ergänzt: »Wir bringen unseren Mitarbeitern und Patienten Dankbarkeit und hohen Respekt entgegen.«

Ambulanter Pflegedienst »Pflegerische Hände«

Ickerner Str. 56 · 44581 Castrop-Rauxel
Tel. 0 23 05 / 8 09 00
www.pflegendehaende.de

»Pflegerische Hände«

Qualifizierte
häusliche
Senioren- und
Krankenpflege



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.

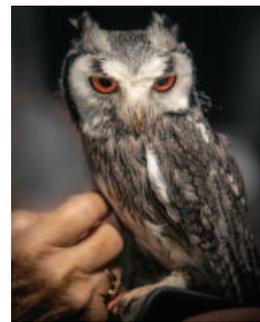
Bewegte und bewegende gemeinsame Momente

Augenblick-Projekt im Haus am Ginsterweg

Unter dem Motto ›Augenblick‹ fanden im Alten- und Pflegeheim ›Haus am Ginsterweg‹ des Ev. Johanneswerkes in diesem Jahr zahlreiche Angebote und Aktionen statt. Ziel war es dabei, die soziale Nähe zu fördern, welche ein wesentliches menschliches Bedürfnis und als Gefühl von Gemeinschaft wichtig für das seelische Wohlbefinden ist. »Gerade in Zeiten von Corona und den Folgen von Social Distancing ist vielen Menschen erst bewusst geworden, wie wichtig diese soziale Nähe und das Gefühl von Gemeinschaft sind. Daher soll das ›Augenblick‹-Projekt genau diese Momente fördern«, erklärt Einrichtungsleiter Lars Rosner.

Besondere kulinarische und tierische Momente

Im Haus am Ginsterweg fanden daher bereits unterschiedliche Veranstaltungen unter dem Schirm des Projektes statt: Im Juni dieses Jahres ging es für die Bewohnerinnen und Bewohner so für einen ›Augenblick‹ nach ›bella Italia‹. Bei frisch gebackener Pizza und einer Auswahl an Wein genossen zahlreiche Gäste das süße Leben im festlich geschmückten Garten der Einrichtung und lauschten italienischer Musik. Der Besuch der ›Seeleneulen‹, den zahmen Therapie-Vögeln von Tom Runsdorf, war ebenfalls ein ganz besonderer ›Augenblick‹ und wird den Besucherinnen und Besuchern noch lange in Erinnerung bleiben: ein besonderer Moment und eine einmalige Gelegenheit, diesen sonst so scheuen Tieren so nah zu kommen.



© Foto: Haus am Ginsterweg



Leckere und lauschige italienische Genüsse

© Foto: Haus am Ginsterweg

Es lebe der Sport ...

Im August fand dann noch eine Olympiade statt, die für viel Spaß und bewegende ›Augenblicke‹ sorgte. In mehreren Disziplinen konnten sich die Bewohner*innen und ihre Angehörigen sportlich betätigen. Neben Kegeln und Dosenwerfen stand auch Fahrradfahren auf dem Programm. Für den Anlass stand den Teilnehmerinnen und Teilnehmern das Bike Labyrinth zur Verfügung und konnte ausprobiert werden. Das Bike Labyrinth ermöglicht Menschen, die nicht mehr in der Lage sind, sich selbstständig im Freien zu



Auch die Olympiade bereitete ausgesprochen viel Freude.

bewegen, virtuelle, interaktive Fahrradtouren zu genießen. Der Bildschirm, auf dem die virtuellen Routen angezeigt werden, wird an einen Heimtrainer angeschlossen. Der Radfahrer kann aus über 600 Routen durch Städte und Naturlandschaften im In- und Ausland wählen.

Das Projekt wird über Spenden finanziert. Schenken auch Sie einen Augenblick und unterstützen Sie mit Ihrer Spende:

Sparkasse Vest Recklinghausen
IBAN: DE21 42650150 0000 812826

BIC: WELADED1REK

Stichwort: Augenblick

Haus am Ginsterweg

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

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

Aligner

Die unsichtbare ›Zahnsperre‹ für Jugendliche und Erwachsene

Mehr als die Hälfte aller Kinder tragen irgendwann in ihrem Leben eine Zahnsperre. Bei älteren Jugendlichen und Erwachsenen ist die ›Klammer‹ hingegen ein eher ungewohnter Anblick. Zwar leiden auch sie an Zahnfehlstellungen, jedoch wird die als störend empfundene Behandlung oft abgelehnt. In solchen Fällen bietet sich eine Zahnkorrektur mit Alignern als sanfte und dezente Lösung an.



»Aligner sind hauchdünne, transparente Zahnschienen, die auf dem Gebiss liegen und jederzeit, etwa beim Essen oder Zähneputzen, herausgenommen werden können«, erklärt Dr. Guido Szostak vom Zahnzentrum Herne. »Sie werden aus Kunststoff herge-

stellt und in unserer Praxis eingesetzt.« Da die Aligner-Schienen fast unsichtbar sind, zieht die Therapie im Alltag keine Einschränkungen nach sich. Fehlstellungen wie Lücken, Engstände, Kreuzbiss, offener Biss oder gekippte Zähne lassen sich so komfortabel und schmerzfrei korrigieren.

»Auf Basis von Röntgenaufnahmen wird zunächst ein Abdruck des Gebisses angefertigt«, erläutert Dr. Guido Szostak. »Mit moderner bildgebender 3D-Computertechnologie wird ein individueller Behandlungsplan erstellt, von der Ausgangssituation der Zähne bis zum gewünschten Endergebnis. Mehrere transparente Aligner-Schienen werden nach diesem Behandlungsplan ganz individuell angefertigt und kommen nacheinander zum Einsatz.

Praktisch: Da nur wenige Kontrolltermine beim Zahnarzt nötig sind, stellen längere berufsbedingte Abwesenheiten im Zeitraum der Behandlung kein Problem dar. Die Aligner stören nicht beim Sprechen und werden von Gesprächspartner*innen kaum wahrgenommen. »Ideal für alle, die sich perfekte Zähne wünschen, aber keine auffälligen Zahnsperren tragen wollen«, so Dr. Guido Szostak. »Wir informieren Sie gerne, ob die Methode auch bei Ihnen möglich ist und welche Kosten auf Sie zukommen. Der Vorteil: Versorgungen dieser Art können wir unseren Patienten zu einem bequemen monatlichen Teilbetrag ab 33 Euro anbieten.«



Dres. Caroline Szostak und Dr. Guido Szostak

© Foto: Zahnzentrum Herne

Parkinson	COPD	Schlaganfall	
Orale Tumore	Aphasie	Down-Syndrom	
Aussprache	LKGS	Sprechapraxie	
Stimme	Beatmung	Palliative Logopädie	
MS	PRAXIS FÜR SPRACHTHERAPIE & LOGOPÄDIE  Praxis für Sprachtherapie & Logopädie Worm Inh. Katharina Pes (geb. Worm) Dortmunder Str. 395 (Frohlinde) Borghagener Str. 8 (Habinghorst) Zentrale: 0 23 05 – 6 38 23 76 www.sprachtherapie-castrop.de		ALS
Tracheal-Kanülen			Late Talkers
CI			Autismus
VED			AVWS
Demenz			LRS
Orofaziale Störungen	Wachkoma		
UK	Sprachentwicklungsstörungen		
Laryngektomie	Schluckstörungen		
Long-Covid	Mutismus	Dysarthrie	
Fazialisparese	Stottern	u.v.m.!!!	

Zahnzentrum Herne
 Castroper Str. 387 · 44627 Herne · Tel. 0 23 23 / 3 93 00
 www.zahnzentrum-herne.de

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

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





Orthopädie-Schuhtechnik
Stefan Kowalski
 Meisterbetrieb

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

Mit Weißbier und Brezeln

Protea wohnen am Grutholz feiert Oktoberfest

Bier schäumt, Livemusik lädt zum Schunkeln ein. Alles ist blau und weiß dekoriert. Solche Szenen kennt man sonst eher von der Münchener Theresienwiese. Doch in diesem Jahr haben sie sich im Protea-Seniorenzentrum am Grutholz in Castrop-Rauxel genau so zugetragen.

»Am 14. Oktober haben wir alle Bewohnerinnen und Bewohner dazu eingeladen, zusammen das Oktoberfest zu feiern«, erzählt Einrichtungsleiter Hartmut Stöck. »Die Feierlichkeit fand im ›Waldzimmer‹ und im daran angrenzenden Foyer im Erdgeschoss statt. Die Räumlichkeiten hatten unsere Mitarbeiterinnen der Betreuung passend zum Motto liebevoll in den Bayernfarben geschmückt.« Hier durften auch Brezeln und Frikadellen sowie ein leckeres kühles Weißbier nicht fehlen. Beim zünftigen Beisammensein in gemütlicher Atmosphäre kam schnell heitere Stimmung auf, die durch Musik mit Gitarre und Gesang weiter angefacht wurde. »Die Seniorinnen und Senioren hatten sichtbare Freude daran – ein Bewohner hat die fröhliche Runde sogar spontan mit seiner Mundharmonika unterstützt.«

Das Oktoberfest ist nur eines von vielen Highlights im Jahreskalender des neuen Seniorenzentrums, das im Mai auf dem Gesundheitscampus am Grutholz in unmittelbarer Nachbarschaft zum ev. Krankenhaus eröffnet wurde. Über 100 Fachkräfte für Pflege, Betreuung, Haustechnik und Hauswirtschaft sind hier für das Wohlergehen von bis zu 107 Bewohnerinnen und Bewohnern verantwortlich. Noch stehen einige der modern ausgestatteten Einzelzimmer zur Verfügung. Doch das kann sich schnell ändern. Die zentrale Lage zwischen dem Naherholungsgebiet



© Foto: Protea Care

Grutholz und der Innenstadt mit guter Autobahnanbindung macht die Adresse für viele Menschen attraktiv. Interessenten sollten daher nicht allzu lange mit einer Kontaktaufnahme zögern.

Wie schon die beiden Protea-Standorte in Herne so möchte auch das Castrop-Rauxeler Haus die hohen Qualitätsstandards einer Pflegeeinrichtung mit den Annehmlichkeiten eines Sternhotels verbinden. Zu den besonderen Vorzügen zählen: ein durchgängiges, energieneutrales Klimasystem, die Versorgung mit frischen, regionalen Speisen durch die Catering-Firma ›rebional‹, eine Bar mit Sky-Empfang und freies WLAN im gesamten Gebäude. Eine weitere Besonderheit ist das Design der Wohnbereiche, die mit antik wirkenden Möbeln, Fototapeten und historischen Motiven zu Ausflügen in die Stadtgeschichte einladen und eine charmante Kulisse für die zahlreichen Veranstaltungen bieten. So wurde der ›Castrop-Rauxeler Wald‹ für das Oktoberfest kurzerhand in einen bayrischen Wald umgestaltet.

»An diesem Nachmittag entstanden angelegte Gespräche und ein fröhliches Miteinander«, erinnert sich Hartmut Stöck. »Einige Bewohnerinnen und Bewohner trugen die zuvor gebastelten und kunstvoll verzierten Herzen aus bunter Pappe als Kette. Zum Ende des Festes konnte man in viele zufriedene Gesichter schauen.

Auch am nächsten Tag konnte man noch hören, wie gut das Event ankam.« Er resümiert: »Alles in allem war es ein gelungenes Oktoberfest.«



© Foto: Protea Care



© Foto: Protea Care

Protea wohnen am Grutholz & Kurzzeitpflegezentrum Castrop-Rauxel

Grutholzallee 57 · 44577 Castrop-Rauxel
Tel. 0 23 05 / 53 71 20-0
wohnen-am-grutholz@protea.care
www.protea.care/protea-wohnen-am-grutholz



© Foto: Pevels / Pixabay

Traumreise zu deiner inneren Welt

Ein kleiner Horrortrip

Der Herbst sei die Zeit der Gemütlichkeit, sagen sie. Für mich ist der Herbst vor allem die Zeit der Einschränkungen: Meine Joggingstrecke steht unter Wasser, es finden keine Open-Air-Konzerte statt, zum Radeln ist es zu kalt, und auch das Wandern ist bei Wind und Wetter nur halb so lustig. Also bleibe ich zu Hause und langweile mich. Das müsse nicht sein, sagen sie und überhäufen mich mit Ratschlägen, wie sich die freien Stunden sinn-

voll füllen ließen. Diese sicherlich gut gemeinten Tipps bringen mich allerdings auch nicht viel weiter. Ich würde mir niemals mein eigenes Weinregal zimmern, dekorativen Herbstschmuck aus Kastanien basteln oder aus Nostalgie mit dem Stricken von Stulpen anfangen. Ich bewundere Menschen, die sich für Handwerkliches begeistern, aber ich mache so etwas einfach nicht.

SANITÄTSHAUS
ORTHOPÄDIETECHNIK
REHATECHNIK



GESUNDHEITSHAUS WITZLER

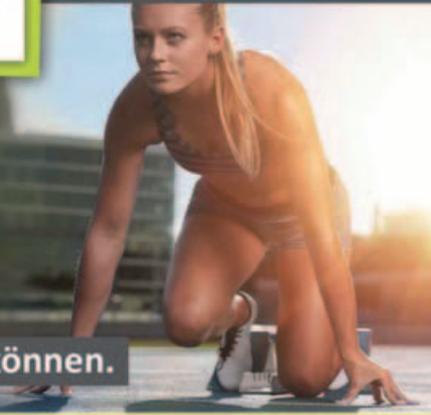
www.gesundheitshaus-witzler.de
Tel. 02305 - 89 02 63

„100% Leistungsfähig“

Damit Sie Ihr Bestes geben können.

Hugostraße 8a 44579 Castrop-Rauxel

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



Meditieren statt Basteln

Wahrscheinlich wäre ich bereits vor Langeweile auf dem Sofa verendet, wenn mein Freund D. nicht gewesen wäre. D. ist wie ich ein Draußenmensch. Die langen Winter setzen ihm sogar noch mehr zu als mir, denn er besitzt keinen Fernseher. Jetzt hat er jedoch das perfekte Hobby für sich entdeckt: D. meditiert. Zugegeben – ich war skeptisch. Dann erzählte er mir von Traumreisen bei YouTube, einer neuen inneren Gelassenheit und dass er sein Krafttier gefunden hätte. Da hatte er mich! Ich bin nicht esoterisch veranlagt, aber die Aussicht auf ein ureigenes Krafttier, einen unsichtbaren Begleiter, der mich durch die dunkle Jahreszeit lotst und mir Energie spendet, ließ mich aufhorchen. Das sei nur für Fortgeschrittene, dämpfte D. meinen Enthusiasmus, ich solle erst einmal die Basics lernen, dann könne man weitersehen. Na gut, dachte ich. Innere Gelassenheit wäre immerhin ein Anfang, auch im

Hinblick auf die Einladung zum herbstlichen Back- und Bastelnachmittag bei meiner Freundin B. Drei Tage und diverse Online-Recherchen später ist es nun endlich soweit: Das Telefon wird ausgeschaltet, die Yogamatte ausgerollt. Ich starte die ›Traumreise zu deiner inneren Welt in vier Akten‹.

Zum Glück habe ich eine Taschenlampe dabei

Sphärische Klänge erfüllen den Raum. ›Lege dich bequem hin, ganz gemütlich und entspannt‹, weist mich eine beruhigende Märchenerzählerstimme an. ›Lege die Hände neben dem Körper oder auf dem Bauch ab, so wie es für dich am besten ist.‹ Gesagt, getan. ›Schließe nun deine Augen. Atme tief ein und aus. Spüre, wie der Sauerstoff deinen Körper durchströmt. Spüre tief in deinen Körper hinein. Lass dich fallen, immer tiefer und tiefer.‹ Ich atme. Lasse mich von der Musik in Trance wiegen. Falle tiefer und tiefer. ›Verbinde dich nun mit deiner inneren Welt‹, fordert mich die Stimme auf. ›Versetze dich an einen Ort in deiner Fantasie, an dem du dich rundum geborgen fühlst und neue Kraft tanken kannst. Was siehst du?‹ Ich bin mindestens hundert Meter tief gefallen, daher male ich mir aus, in einer unterirdischen Grotte zu sein. Meiner Kraftgrotte. Es riecht muffig. Zu allen Seiten zweigen schwarze Tunnel ab. Das hatte ich mir etwas anders vorgestellt. Aber da kann man nichts machen. Zum Glück habe ich eine Taschenlampe dabei. Auf dem Rücken trage ich einen sperrigen Rucksack, vermutlich mit Proviant gefüllt. Das hier könnte also länger dauern.

Ein Krafttier der etwas anderen Art

›Schau dich genau um!‹ raunt die Erzählerstimme. ›Wie sieht die Umgebung aus? Bist du allein – oder ist noch jemand anderes bei dir an diesem Ort?‹ Verdammte Hacke! Das kann man mich doch nicht fragen, nachdem man mich in eine unheimliche dunkle Höhle hunderte Meter tief unter der Erde geschickt hat! Jemand anderes? Wer sollte das denn bitteschön sein? Gerade war ich noch guten Mutes. Jetzt ist es mit dem Energietanken jäh vorbei. Im Augenwinkel erhasche ich eine Bewegung. Ich schnelle herum. Der Lichtkegel meiner Taschenlampe schwenkt über eine rot gepanzerte, hummerartige Kreatur von der Größe eines Rhinoceros'. Doch ehe ich sie genauer ins Visier nehmen kann, hat sie sich auch schon ins schwarze Nichts zurückgezogen. Grundgütiger! Falls das mein Krafttier war, weiß ich nicht, ob ich mich darüber freuen soll. Be careful what you wish for!

Versenkt!

›Du hast nun Gelegenheit, deinen Kraftort zu erkunden‹, meldet sich die Erzählerstimme aus dem Off. Ich folge einem der Tunnel, weg von der horrorartigen Kreatur. Das hoffe ich jedenfalls. Genau kann man es nicht wissen, dazu ist es zu dunkel. Vielleicht schleicht die Krabbe mir ja hinterher, so wie es sich für eine ordentliche unsichtbare Begleiterin gehört. ›Du gelangst an einen kleinen Fluss‹, verkündet mein Märchenerzähler. Der meint wohl einen unterirdischen Fluss?! Beliebt bei gruseligen Riesenhummern und anderen Ungeheuern. ›Die Sonnenstrahlen blitzen und funkeln auf der Wasseroberfläche.‹ Ich lasse das Licht meiner Taschenlampe über das Gewässer gleiten. Es ist schwarz wie Pech. ›Der Fluss lädt dich ein, alles loszulassen, was du nicht mehr benötigst: Das kann ein Gedanke sein, den du schon zu lange mit dir herumträgst, ein Gefühl oder eine Person.‹ Gute Idee! Ich öffne meinen Rucksack. Darin befindet sich gar kein Proviant! Stattdessen finde ich: etwa fünfzig Kastanien, Strickwolle, der Back- und Bastelnachmittag bei meiner Freundin B., Wladimir Putin, mein Exfreund und ein Zeitungsartikel über Mode und Lifestyle im goldenen Herbst. Ich ziehe den Reißverschluss schnell wieder zu und schmeiße das unförmige Gepäckstück samt Inhalt ins Wasser. Kurz tanzt der Rucksack auf den pechschwarzen Wellen, dann schießt ein leuchtendroter, gezackter Scherenarm hervor und zieht ihn in die Tiefe.

Ein Gefühl von Frieden und Leichtigkeit

›Mache es dir nun am Ufer des kleinen Flusses bequem‹, raunt der Erzähler. ›Du kannst deine Füße ins Wasser tauchen oder dich ganz hineinlegen und dich von den Wellen tragen lassen.‹ Der hat sie ja wohl nicht alle! Den Teufel werde ich tun! ›In dir breitet sich ein Gefühl von Frieden und Leichtigkeit aus.‹ Ja, geht so. ›Du kannst nun den Heimweg antreten.‹ Nichts lieber als das. ›Langsam kehrst du in die Realität zurück.‹ Ich atme tief ein und aus. ›Wenn du die Augen aufschlägst, spürst du Entspannung und Dankbarkeit, weil du weißt, dass du jederzeit an deinen Kraftort zurückkehren kannst.‹ Ich bin nicht dankbar, ich bin schweißgebadet. Aber immerhin habe ich jetzt endlich ein Krafttier. Einen mordlustigen Riesenhummer. Auf den Schreck muss ich erst mal joggen gehen. Dass es draußen fürchterlich regnet, macht mir plötzlich gar nichts mehr aus. Ich bin voller Elan und federleicht. Keine Ahnung, woher das auf einmal kommt, aber es fühlt sich gut an. PL

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

Willkommen in einem Haus voller Möglichkeiten.



Josefshaus
Castrop-Rauxel
Pflege + Wohnen

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.



www.vka-pb.de

Vorgestellt: der neue GLOBUS-Markt in Castrop-Rauxel

Einkaufsparadies auf 6.000 Quadratmetern

Den Namen GLOBUS verbinden viele Menschen im Ruhrgebiet bislang eher mit Baumärkten. Dabei betreibt das traditionsreiche Familienunternehmen deutschlandweit auch über 60 Markthallen. Eine von ihnen steht jetzt in Castrop-Rauxel an der Siemensstraße. Im September wurde der Neubau auf dem Gelände des ehemaligen real-Marktes feierlich eröffnet.



Patrick Schlüter bei der Eröffnung

Frisch, regional und handgefertigt

»Unser Angebot kommt nicht von der Stange, sondern ist frisch, nachhaltig und angepasst an die Geschmäcker und Wünsche der Menschen vor Ort«, erklärt Geschäftsleiter Patrick Schlüter auf die Frage, was GLOBUS so besonders mache. Er nennt auch gleich ein paar Beispiele: »Schauen Sie sich mal in unseren handwerklichen Produktionsstätten direkt im Markt um: Halbe Rinder und Schweinehälften werden hier frisch angeliefert und beim hauseigenen Fachmetzger von Hand mit Herz verarbeitet. In der Meisterbäckerei backen sie täglich frische Brötchen aus selbst angerührtem Teig. Dazu kommen unsere Frische-Theken mit Sushi-Bar,

Frischfisch und Käsespezialitäten. Am 17. November eröffnet zudem unsere Gastronomie, die Gerichte aus regionalen Zutaten zubereitet. Besser geht es nicht!«

»Local Hero«

Auch bei der Warenauswahl in den Regalen liegt der Fokus auf Frische, Nachhaltigkeit und Regionalität. Unter dem Motto »Local Hero« pflegt die Castrop-Rauxeler Markthalle Partnerschaften mit derzeit 40 Herstellern und Lieferanten im Umkreis von maximal 40 Kilometern. So finden sich im Sortiment auch Qualitätsprodukte, die man sonst vor allem aus Feinkostgeschäften kennt, etwa das beliebte Steiger-Bier oder Edelwürzen des Dortmunder Start-ups »Food Finisher«. Ergänzt wird das Lebensmittelangebot durch eine große Auswahl haushaltsnaher Non-Food-Produkte. So gibt es unter dem Dach der neuen GLOBUS-Niederlassung eigentlich nichts, was es nicht gibt. Auf insgesamt 6.000 Quadratmetern Verkaufsfläche erstreckt sich ein wahres Einkaufsparadies für den täglichen Bedarf.

Bürgermeister Rajko Kravanja: »Nach der Umbauphase freuen wir uns nun in Castrop-Rauxel auf spannende Einkaufserlebnisse in einer neu errichteten Markthalle, in der Arbeitsplätze für mehr als 220 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter geschaffen werden konnten. Ein wichtiger Baustein zur Sicherung der Nahversorgung und einer stabilen Infrastruktur für die Zukunft.«



Alle real-Mitarbeiter*innen wurden übernommen

Mehrere Millionen Euro hat GLOBUS in die Ausgestaltung des neuen Standortes investiert. Das in die Jahre gekommene real-Gebäude wurde bis auf die Grundmauern abgerissen, es musste einem modernen Neubau weichen. Die 140 ehemaligen real-Mitarbeiter*innen wurden dagegen vollständig übernommen. Sie konnten sich in umfangreichen Schulungen mit den Abläufen bei GLOBUS vertraut machen. Um den reibungslosen Betrieb der neuen Abteilungen und Fertigungsstätten zu gewährleisten, wurden zudem viele zusätzliche Mitarbeitende eingestellt. »So konnten wir die Zahl der Belegschaft am Castrop-Rauxeler Standort auf knapp 220 Personen verdoppeln, darunter zwei Auszubildende«, freut sich Patrick Schlüter.



»Ich fühle mich wie zu Hause!«

Der Diplom-Kaufmann leitete bis vor kurzem noch die GLOBUS-Niederlassung in Koblenz. Aus strategischen Gründen hat er mit dem ehemaligen real-Leiter Dominik Trieba übergangsweise die Plätze getauscht: Um den Aufbau der neuen Markt-

Vom Kolonialwarenladen zum Global Player

Die Wurzeln der GLOBUS Markthallen Holding GmbH & Co. KG liegen im saarländischen St. Wendel: 1828 gründete Franz Bruch dort einen kleinen Kolonialwarenladen, der sich rasch zu einem ausgewachsenen Großhandel weiterentwickelte. In den 1980er-Jahren folgte die Gründung der GLOBUS-Baumärkte. Inzwischen führt Matthias Bruch das international aufgestellte Familienunternehmen in der sechsten Generation. Insgesamt sind in Deutschen GLOBUS-Markthallen aktuell rund 19.400 Mitarbeitende aktiv. Mit einem Umsatz von 3,5 Mrd. Euro (2020/2021) gehört der Global Player heute erfolgreich zu den »Kleinen unter den Großen.«



© Foto: GLOBUS-Markthalle

halle an der Siemensstraße für ein Jahr zu begleiten, zog Patrick Schlüter nach Castrop-Rauxel, während Dominik Trieba in dieser Zeit Einblicke in das Koblenzer Haus erlangt. »Ich habe meine Jugend im

Ruhrgebiet verbracht, bin hier zur Schule gegangen und habe zehn Jahre in Westfalen im Einzelhandel gearbeitet«, berichtet Patrick Schlüter. »Ich fühle mich wie zu Hause!« Den Bezug zur Region möchte er

auch außerhalb der Markthalle weiterpflegen. »Wir werden uns einbringen«, versichert er. »Zum Beispiel durch Verbindung mit Vereinen, Kindergärten oder sozialen Einrichtungen.«



© Foto: GLOBUS-Markthalle



© Foto: GLOBUS-Markthalle



© Foto: GLOBUS-Markthalle



© Foto: GLOBUS-Markthalle



© Foto: GLOBUS-Markthalle



© Foto: GLOBUS-Markthalle

Herzhafte Kuchen!

Wenn uns der Heißhunger packt ...

Wenn es aus dem Backofen verführerisch duftet, freuen sich die meisten Menschen auf frisch gebackenen Kuchen mit Obst, Streuseln oder Schokoglasur. Wir vom Stadtmagazin sind da etwas anders geartet. Wir lieben es herzhaft! Schon vor Corona, als Geburtstage noch im Büro gefeiert wurden, gab es bei uns eher eine Runde Pommes für alle anstatt Erdbeerkuchen. Mit Schokolade konnte man uns zu Weihnachten nicht hinter dem Schreibtisch hervorlocken – mit gerösteten Salz-Chili-Mandeln dagegen schon. Und die selbst gemachte Linsensuppe, die unsere Chefin zu ausgesuchten Anlässen servierte, ist bis heute legendär.

Bevor hier ein falscher Eindruck entsteht: Wir sind eigentlich ganz normal. Es ist auch nicht so, dass wir Süßes grundsätzlich ablehnen. Aber wenn uns der Heißhunger packt, würden wir deftig immer vorziehen. Und da wir sehr viel arbeiten, haben wir eigentlich ständig Appetit. Ein Teufelskreis. Wer will sich schon den Geschmack mit Waffeln verderben, wenn es später noch Mettbrötchen gibt? In der Hinsicht ticken wir eher wie Bauarbeiter. Warum aber erzählen wir Ihnen das? In diesem Artikel soll es um Kuchen gehen. Nicht um süße Kuchen, bei denen einem die Zähne zusammenkleben. Nein, wir befassen uns heute mit einer anderen Art von Backwerk. Obst, Streusel und Schokoglasur werden Sie in den folgenden Rezepten vergeblich suchen. Dafür gibt's Ziegenkäse, Pilze und Wurzelgemüse, Speck, Nüsse und frische Kräuter. Eben alles, was an einem langen Arbeitstag in der Redaktion satt und glücklich macht. Ein weiterer Vorteil: Zu den pikanten Häppchen passt ein schäumender oder prickelnder Begleiter im Glas besonders gut – was für die nächsten Geburtstage oder den Feierabend ja auch nicht zu verachten ist.

Bunte Tomatentorte (vegan)

Zutaten für eine Torte (ca. 24 cm Durchmesser)

Für den Boden:

80 g Buchweizenmehl
60 g Sonnenblumenkerne
55 g Haferflocken
45 g Reismehl
½ TL Backpulver
½ TL Salz
5 EL Mandelmilch
4 EL Olivenöl

Für die Füllung:

1 kg bunte Tomaten
500 g rote Zwiebeln
Öl zum Braten
3 EL Weißweinessig
1 EL Puderzucker
Salz und Pfeffer
Frische Thymianblättchen zum Anrichten



Tomatentorte. Schmeckt auch mit frischem Schnittlauch.

Zubereitung:

Sämtliche Zutaten für den Boden mit den Händen zu einem festen Teig kneten. Bei Bedarf ein paar Löffel Wasser hinzufügen. Den Teig mit den Fingern in die Form drücken, mit einer Gabel mehrfach einstechen und im Ofen bei 180 °C (Ober- und Unterhitze) circa 15 Minuten backen.

Die Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden und in Öl anbraten. Bei geringer Hitze ca. 20 Minuten schmoren, bis die Zwiebeln karamellisieren. Mit dem Essig ablöschen, einkochen lassen und die Zwiebeln auf den Tortenboden geben. Die Tomaten in formschöne Scheiben schneiden und auf den Zwiebeln verteilen. Puderzucker darüber streuen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Torte mit der Grillfunktion im Ofen weitere 5 bis 10 Minuten backen. Danach kurz auskühlen lassen und mit Thymianblättchen anrichten.



Flammkuchen

Klassischer Flammkuchen

Zutaten für einen Kuchen

Für den Teig:

200 g Mehl
1 TL Salz
1 EL Öl
110 ml Wasser

Für den Belag:

200 g Schmand
 Muskat
 Salz und Pfeffer
 100 g Speck (gewürfelt)
 2 Zwiebeln
 Schnittlauch zum Verzieren

Zubereitung:

Aus Mehl, Salz, Öl und Wasser einen Teig herstellen. Diesen solange kneten, bis er nicht mehr an den Händen kleben bleibt, ansonsten noch etwas Mehl unterarbeiten. 30 Minuten ruhen lassen.

Den Schmand glattrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Zwiebeln schälen und würfeln. Den Teig nun auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche dünn ausrollen und auf ein Backblech geben. Den Boden mit Schmand bestreichen und mit Zwiebeln und Speck bestreuen. Im Ofen bei mindestens 200 °C 20 Minuten backen.

Schnittlauch fein hacken, den Flammkuchen damit verzieren und heiß servieren.

Herbstliche Pilztarte

Zutaten für ein Backblech

Für den Teig:

160 g Weizenmehl
 60 g Vollkornmehl
 70 g Frischkäse
 70 g kalte Butter
 ½ TL Salz
 ½ EL Eiswasser

Für den Belag:

3 große Zwiebeln
 25 g Butter
 1,5 EL Zucker
 50 ml Balsamico
 Salz und Pfeffer
 60 g Champignons
 15 Salbeiblätter
 3 Eier
 75 ml Sahne
 75 ml Milch
 20 g Parmesan (gerieben)



Heute backen wir mit Champignons.

Zubereitung:

Für den Teig alle Zutaten zu einer glatten Masse verarbeiten. Diese in Folie einschlagen und 20 Minuten kühl stellen. Anschließend auf einer leicht bemehlten Arbeitsplatte kurz durchkneten und dann circa 3 mm dick ausrollen.

Eine Tarteform mit dem Teig auslegen und diesen seitlich am Rand hoch- und andrücken. Die Form mit Frischhaltefolie abgedeckt für 30 Minuten in den Kühlschrank stellen. Den Teigboden mehrmals mit einer Gabel einstechen. Die Ränder mit Alufolie abdecken. Die Tarteform auf die mittlere Schiene des Backofens stellen und den Boden bei 200°C circa 15 Minuten vorbacken, bis er etwas Farbe angenommen hat. Danach die Tarte aus dem Ofen nehmen und die Alufolie entfernen.

Die Zwiebeln schälen, in dünne Ringe schneiden und mit Butter in der Pfanne glasig dünsten. Zucker und Balsamico dazugeben und die Flüssigkeit einkochen lassen. Salzen und pfeffern.

Pilze putzen und fein stückeln. Salbeiblätter hacken. Beides mit Eiern, Sahne und Milch in einer Schüssel vermischen. Die Masse

mit Salz und Pfeffer würzen und auf den Teigboden geben. Die Eiersahne und die Zwiebeln darüber verteilen und das Ganze mit geriebenem Parmesan bestreuen.

Die Pilztarte auf mittlerer Schiene weitere 20 Minuten backen.

**Winterlicher
Wurzelgemüse Kuchen**

Zutaten für einen Kuchen
 (26 cm Durchmesser)

Für den Teig:

150 g Weizenmehl
 150 g Dinkelvollkornmehl
 1 TL Salz
 130 g kalte Butter
 1 Ei
 200–300 g Hülsenfrüchte zum Blindbacken

Für das Gemüse:

750 g gemischtes Gemüse, geschält und gewürfelt oder in Scheiben (z. B. Möhren, Pastinaken, Rote Bete, Lauch)
 3 EL Sonnenblumenöl
 1 TL Salz

Für den Eierguss:

3 Eier
 250 g Schmand
 1 TL Tandoori-Masala-Gewürz
 Salz und Pfeffer

Für das Topping:

150 g Ziegenfrischkäse
 100 g Naturjoghurt
 75 g Walnusskerne
 Honig (flüssig)

Zubereitung:

Für den Teig alle Zutaten zu einer glatten Masse kneten und in Frischhaltefolie gewickelt 30 Minuten kaltstellen.

Das gewürfelte Gemüse in einer Auflaufform mit Salz und Sonnenblumenöl vermischen und im heißen Ofen auf mittlerer Schiene rund 30 Minuten bei 175°C (Umluft) rösten. Zwischendurch ein- oder zweimal umschichten.

Den Teig kreisförmig ausrollen und in eine gefettete Springform drücken. Mit einer Gabel mehrmals einstechen. Eine Lage Backpapier auf den Teig legen. Hülsenfrüchte einfüllen und den Boden im Backofen bei 160°C (Umluft) rund 15 Minuten blindbacken. Dann herausnehmen, die Hülsenfrüchte und das Backpapier entfernen und das Gemüse auf den vorgebackenen Boden geben.

Für den Eierguss die Eier verquirlen und mit Schmand und Gewürzen vermengen. Die Eiercreme gleichmäßig über das Gemüse gießen und den Kuchen im Backofen bei 160°C (Umluft) auf mittlerer Schiene rund 30 Minuten fertig backen. Danach aus dem Ofen nehmen und gut 5 Minuten ruhen lassen.

Den Ziegenfrischkäse mit Joghurt verrühren und in Klecksen auf den Kuchen geben. Mit gerösteten Walnusskernen und etwas Honig anrichten und warm genießen!



Pikante Pastinaken

© Foto: Ulteer / Pixabay

© Foto: Congerdesign / Pixabay

Stille Tage

Warum Schokolade manchmal trotzdem helfen kann

Möge mit der Trauer auch der Trost zu den Trauernden kommen.
Altirischer Segenswunsch

Der November mit seinen grauen Tagen und dunklen Nächten lädt wie kein anderer Monat zur inneren Einkehr und Besinnung ein. Insbesondere an den sogenannten ›Stillen Feiertagen‹ erinnern wir uns an die Menschen, die wir verloren haben. Dazu gehören nicht nur die Angehörigen, die wir schmerzlich vermissen, sondern auch die unzähligen anonymen Opfer von Krieg, Terror, Krankheit und Gewalt, mit denen wir tagtäglich in den Medien konfrontiert werden. Gar nicht so leicht, dabei hoffnungsvoll zu bleiben!

Die Stillen Tage werden jedes Jahr mit Allerheiligen (1.11.) und Allerseelen (2.11.)

eingeleitet. Es folgen nun der Volkstrauertag (13.11.), der Buß- und Bettag (16. 11.) und schließlich der Totensonntag (20.11.). Menschen des christlichen Glaubens halten traditionell inne und besuchen die Gräber der Verstorbenen. Aber auch an Personen ohne Konfession zieht die dunkle Zeit nicht spurlos vorüber. Wer gerade einen Verlust erlitten hat, sich einsam fühlt oder an einer Depression erkrankt, hat es jetzt besonders schwer.

Tiefe Trauer, egal durch was sie ausgelöst wurde, ist immer etwas Persönliches. Verallgemeinernde Ratschläge wie ›iss ein Stück Schokolade‹, ›du musst dich aufrauf-

© Foto: pixel2013 / Pixabay



fen‹ oder ›denk doch mal positiv‹ sind hier in der Regel nicht gerade hilfreich. Gegen den oft körperlich empfundenen Schmerz der Seele gibt es kein Patentrezept. Jeder von uns muss seinen eigenen Weg finden, damit umzugehen. Ob wir in die Kirche gehen, uns einer Selbsthilfegruppe anschließen, Tagebuch führen, zur Ablenkung exzessiv Sport treiben oder uns einfach mal hängen lassen: Am Ende des Tages müssen wir mit uns selbst klarkommen.

Das bedeutet aber natürlich nicht, dass man der trauernden Person keinen Beistand anbieten sollte! Es stimmt: Nicht jede(r) Betroffene möchte getröstet werden. Manchmal ist es jedoch schon schön zu wissen, dass da jemand wäre, der Trost spenden würde, wenn man es zuließe. Eine mitgebrachte Tafel Schokolade füllt sicher nicht das Loch, das durch den Tod einer geliebten Person abrupt entstanden ist. Die Geste signalisiert aber noch etwas anderes: Ich denke an dich und bin bei dir, wenn du mich brauchst.

Bestattungen Kullick
Erd-, Feuer-, Luftbestattungen
Tier-, See-, und Ballonbestattungen

www.bestattungen-kullick.de
Beratung, Kontakt, Leistungen und weitere Informationen

02305 13014
Im Trauerfall für Sie da

Ihr kompetenter Partner in Häuslicher Kranken- und Altenpflege:



☎ 02305 / 9 21 33-20

Tagespflege • Pflegedienst • Hauswirtschaft
Essen auf Rädern • Hausnotruf

Diakonie



Häusliche Pflege in guten Händen

**Diakoniestation
Castrop-Rauxel**

Biesenkamp 24
44575 Castrop-Rauxel



Den Abschied individuell gestalten

Bestattungsvorsorge und Bestattungskultur

Mit dem eigenen Tod befasst sich niemand gern. Das schließt auch die Planung der eigenen Bestattung mit ein. Am Ende wird diese Aufgabe samt den anfallenden Kosten dann oft von den noch lebenden Angehörigen übernommen. So wichtig ein würdevoller Abschied für alle Seiten ist – die damit verbundene emotionale wie finanzielle Belastung kann den Betroffenen schnell über den Kopf wachsen kann. Gleichzeitig besteht die Gefahr, dass Wünsche des Verstorbenen aus Unwissenheit übergangen werden. Wer sich eine individuelle, selbstbestimmte Beisetzung wünscht, sollte dem unbequemen Thema daher trotzdem einige Gedanken widmen.

Treuhandvertrag schafft Sicherheit

»Wie genau die finanzielle Belastung im Todesfall aussieht, ist angesichts eventueller Pflege- und Heimkosten kaum vorherzusehen«, sagen Carsten und Sebastian Laatsch, gemeinsame Inhaber von Bestattungen Friedrich in Castrop-Rauxel. »Wer mit einem Bestattungsvorsorgetreuhandvertrag vorbeugt, entlastet seine Angehörigen und stellt gleichzeitig sicher, dass die eigenen Vorstellungen für die zukünftige Trauerfeier auch wirklich umgesetzt werden.« Für eine gute Bestattungsvorsorge gibt es laut den Experten zwei Lösungen: eine einmalige Einlage in einen sogenannten Bestattungsvorsorge-Treuhandvertrag und eine Sterbegeldversicherung, die in Raten angespart wird. Welches Konzept am sinnvollsten ist, hänge vom Lebensalter, dem Gesundheitszustand, den persönlichen finanziellen Lebensumständen und den jeweiligen Wünschen ab. »Bei einer Treuhandeinlage zahlt ein Kunde Geld in einen Treuhandvertrag ein – entweder



Carsten (li.) und Sebastian Laatsch

ausgehend vom Kostenvoranschlag des Bestatters oder einem gewünschten Vorsorge-Paket zur geplanten Bestattung. Im Todesfall wird das Treuhandvermögen dann an den Bestatter zur Erfüllung des Vertrages ausgezahlt«, erläutert Sebastian Laatsch. »Bei der Sterbegeldversicherung wird ein vorab geplanter Vertrag festgelegt, hier wird ein monatlicher Versicherungsbeitrag fällig. Im Sterbefall kommt diese Versicherung dann zur Auszahlung.«

Baumbestattung statt Familiengruft?

Die westliche Bestattungskultur hat sich in den letzten Jahren stark verändert. »Immer mehr Menschen wünschen sich eine individuelle Beisetzung, die ihren Lebensstil oder die persönlichen Interessen widerspiegelt«, weiß Carsten Laatsch. Daher seien in den letzten Jahren immer neue Formen der Alternativbestattung entstanden. »Die Familiengruft wird mehr und mehr zur Ausnahme. Stattdessen werden Beisetzungen in Kolumbarien, Baumbestattungen, Seebestattungen oder gar anonyme Bestattungen angefragt. Es gilt,

alle diese Wünsche ernst zu nehmen und, wenn möglich, zu realisieren, auch wenn sie ausgefallen erscheinen mögen.« Der Bestatter erinnert sich an Bergmannsbeisetzungen im stilechten Ambiente oder an Fußballfans, die in den Farben ihres Lieblingsvereins beerdigt werden möchten. »Und dann gibt es Fälle wie den einer Frau, die ihr Leben lang von Feen- und Elfen Geschichten fasziniert gewesen ist und für die wir eine feenhafte Trauerfeier arrangiert haben. Es war ihr letzter Wunsch – und wir haben ihn erfüllt!«



Trauerhalle in der Dattelner Niederlassung

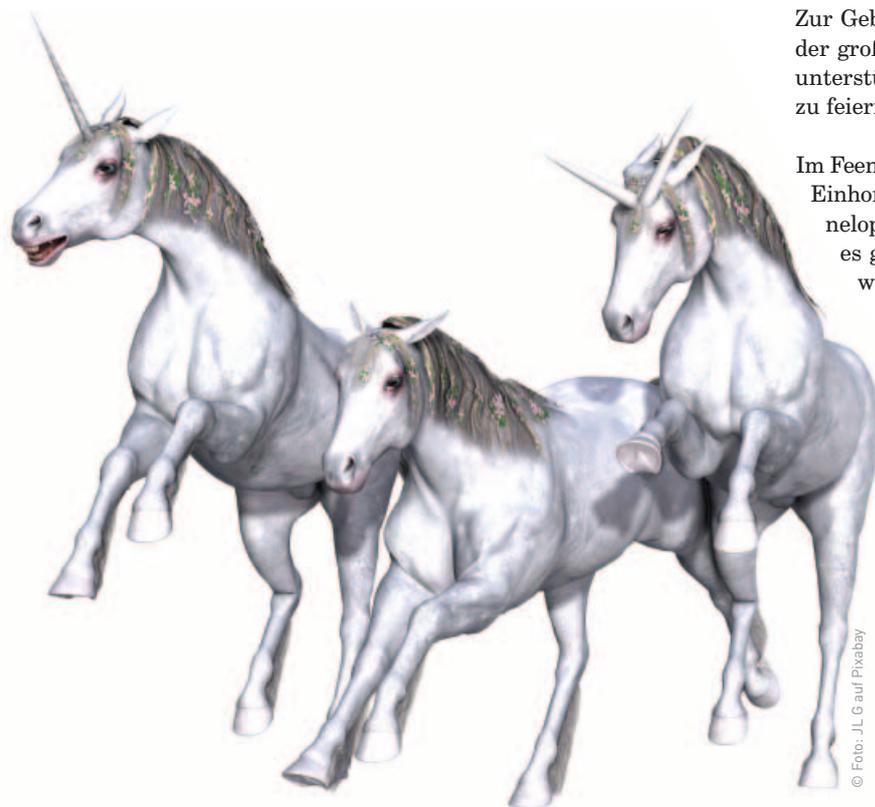
Bestattungen Friedrich

Am Markt 8 · 44575 Castrop-Rauxel
Tel.: 0 23 05 / 7 64 63
www.friedrich-bestattungen.de

Keinhorn und andere Wundersamkeiten

Jule Springwald erzählt

Ihr müsst wissen: Einhörner werden mit einem Gedankenblitz und einem Zwinkern geboren. Es blitzt, die Einhornmutter zwinkert, und schon steht das junge Einhorn da, wunderschön golden mit einem silbernen Stern auf der Stirn, gerade dort, wo später, wenn aus dem goldenen Geburtsfell ein erwachsenes silberschimmerndes Fell geworden ist, das wundersame Horn sitzt.



Zur Geburt eines Einhorns versammeln sich alle Einhörner auf der großen Lichtung im Feenwald, um die werdende Mutter zu unterstützen und natürlich die Geburt anschließend gebührend zu feiern.

Im Feenwald ist die Aufregung groß. Nach langer Zeit wird wieder Einhorn-Nachwuchs erwartet. Die werdende Einhorn-Mama Penelope sagt schon seit einiger Zeit jeden Morgen: »Heute muss es geschehen, sonst platze ich.« Aber wer Penelope kennt, weiß auch, dass sie bei vielen Gelegenheiten ›fast platzt‹: wenn sie neugierig ist zum Beispiel, oder wenn sie sich aufregt. Auch vor lauter Vorfreude oder Langeweile hört man von ihr: »Wenn nicht bald etwas passiert, platze ich noch.« Sie könnte platzen, weil sie zu viel gegessen hat oder aber sehr hungrig ist. Sie ist also flexibel. Einige tuscheln hinter ihrem Rücken oder mit dem Huf vor dem Maul, die Gute sei doch ein wenig hysterisch. Wenn sie das hören oder auch nur ahnen könnte, würde sie wohl auch deswegen platzen. Aber eben immer nur fast. Die meisten Bewohner des Feenwaldes nehmen dieses Gerede gar nicht mehr zur Kenntnis.

Alle haben etwas mitgebracht, Geschenke und gute Wünsche für den Neuankömmling, denn das ist nun mal Brauch im Feenwald. Die Feen – aus alter Tradition – haben aus Nebelfäden eine Decke gewebt, die Vögel jede Menge Federn für einen großen Fächer gesam-

ZAHN ZENTRUM+ HERNE.

DRES. SZOSTAK

PRAXIS FÜR ZAHNERHALTUNG & ZAHNÄSTHETIK



»Wir bieten Ihnen eine erstklassige zahnmedizinische Versorgung und unsere umfassende persönliche Betreuung in einem Ambiente, das zum Wohlfühlen einlädt.«



JETZT TERMIN
VEREINBAREN!

ALLE INFOS UND PREISE HIER > www.zahnzentrum-herne.com

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

melt, den die Zwerge kunstfertig mit Spinnenseide gearbeitet haben. Die Nagetiere haben unter Anleitung des Bibers eine flache Holzwiege gebaut, und die übrigen Fellträger haben Haare und Wolle dafür gespendet, damit das Fohlen weich liegt. Die Quellnympfen, Wassermänner und Nixen haben Mengen und Mengen Gänsewein abgefüllt und die Kobolde ein weithin duftendes Festessen aus Waldfrüchten und Pilzen zubereitet. Die Frösche haben ein Willkommenslied einstudiert, und der Storch klappert eifrig dazu.

Plötzlich blitzt es, und Penelope zwinkert. Da steht es: ein kleines goldenes Fohlen, mitten auf der Lichtung. Aber was ist das? Alle schauen sich verwirrt an. Auf der Stirn des Neuankömmlings ist kein silberner Stern zu sehen. Und dann blitzt es noch einmal, Penelope zwinkert wieder, und nun steht da ein zweites Fohlen, ganz golden und – alle sehen ganz genau hin – mit zwei silbernen Sternen auf der Stirn. Die Einhörner halten den Atem an. Es ist ja schon mal vorgekommen, dass ein Keinhorn geboren wurde, tuscheln die Alten hinter Penelopes Rücken. Auch Zwillingsgelburten sind zwar selten, aber man hat schon davon gehört. Ein altes Einhorn glaubt sogar, sich an ein Zweihorn erinnern zu können. Es wird gemunkelt, dass zu besonderen Zeiten besondere Einhörner gebraucht werden. Aber alles auf einmal?

»Das hast du nun davon!«, ruft Penelopes Schwester Marina, »immer willst du anders sein!« Ihre Mutter fällt vor Schreck in Ohnmacht, erholt sich aber schnell, stupst Penelope und die Zwillinge freundlich mit der Nase an und sagt: »Die Situation ist unerwartet, aber zu bewältigen. Wir Einhörner sind bekannt für unsere Weisheit und Fantasie. Und Neid soll für uns immer ein Fremdwort sein«, fügt sie mit Blick auf Marina hinzu. Die schluckt eine Antwort herunter, es blitzt und sie zwinkert, und auf einmal steht da ein drittes Fohlen, wunderschön glitzerschwarz mit einem Regenbogenstern auf der Stirn. Verblüfft hören alle auf zu schwatzen, es wird mucksmäuschenstill auf der Lichtung.

Da plötzlich ertönt eine raue Stimme aus dem Hintergrund: »Die Welt ruft nach Hilfe!« Diese Stimme ist so selten zu hören, dass die ganze Einhornversammlung sich scheu umblickt. Die Stimme gehört nämlich der alten, weisen Lori, und die spricht nur, wenn es etwas wirklich Wichtiges zu sagen gibt. Heute zeigt sie sich sehr gesprächig und redet weiter. »Von Zeit zu Zeit denken die Menschen, dass sie keine Einhörner brauchen. Dann ziehen sich die Einhörner zurück. Zunächst fällt das Fehlen den Menschen nicht auf. Sie merken nicht, wie trist das Leben ohne Fantasie ist, und Weisheit brauchen sie auch nicht. Das Leben wird langweilig und eintönig, und dann werden sie unausgeglichen und unzufrieden. Was alles daraus entstehen kann, sieht man nun immer wieder. Es werden die ersten Rufe nach Veränderung und Ideen laut, und jetzt dauert es nicht mehr lange, bis die Menschen merken, dass die Einhörner nicht mehr da sind.

Nicht alle wünschen sich dann die Einhörner zurück, aber es werden immer mehr. Und diese Wünsche werden mit der Geburt neuer Einhörner erfüllt. Je mehr Stimmen nach uns rufen,

desto mehr Einhörner werden geboren. Und wenn wir so sehr gebraucht werden wie heute, gibt es auch vermehrt anders aussehende Fohlen – so wie heute! –, da an einem einzigen Tag ein Keinhorn, ein Zweihorn und ein schwarzes Regenbogenhorn erschienen sind. Nur Mut, meine Einhörner, geht hinaus in alle Welt und verbreitet neue Hoffnung und Fantasie. Zeigt ihnen, dass sie anfangen können, die Welt zu verändern und neu zu erleben, wenn sie den ersten Schritt gehen. Zur Not stupst ihr sie einfach mit eurem Horn an, ganz sanft natürlich, wenn sie sich nicht trauen. Vor allem die Kinder brauchen eure Hilfe.«

»Aber wie soll ich sie anstupsen?«, fragt das Keinhorn. »Du hast die Gabe, nur durch dein Erscheinen Menschen zum Denken zu bewegen«, antwortet Lori. »Nimm die beiden anderen, das Zweihorn und das schwarze Regenbogenhorn, mit und zeigt den Menschen, wie wichtig das Zusammenhalten in schwierigen Situationen ist.«

So löst sich die Versammlung auf, und die Einhörner ziehen in alle vier Winde, um den Menschen ihre Fantasie zurückzubringen.

GUTE UNTERHALTUNG

Live im Stadt- & Europahalle Castrop Rauxel



Jubiläums Gala
19.11.2022

eventim.de

Jubiläums Gala
19.11.2022

eventim.de



Radio Ruhrpott
verschiedene Termine

radioruhrpott.de

Radio Ruhrpott
verschiedene Termine

radioruhrpott.de



Herman van Veen
24.11.2022

hermanvanveen.com

Herman van Veen
24.11.2022

hermanvanveen.com

TICKETS: 02305 / 222 99
www.eventforum-castrop.de

Mit Emscher-Augenblicken durchs nächste Jahr

Über den CastroperCunstVerein und seinen neuen Kalender

In diesem Monat jährt sich die Gründung des CastroperCunstVereins e. V. zum vierten Mal. In mannigfaltiger Weise verfolgt er das Ziel, den Menschen in Castrop-Rauxel Kunst und Kultur nahezubringen und durch Arbeit mit Kindern und Jugendlichen den Nachwuchs zu fördern. Im dritten Jahr infolge hat der eingetragene Verein nun zudem seinen Kunst-Kalender mit lokalem Bezug herausgebracht, dieses Mal unter dem Motto ›Emscher-Augenblicke‹.



Der Vereinsvorstand präsentiert den aktuellen Kunst-Kalender (v. li.): Jörg Leder, Ingrid Gatka, Mary Erzmanneit, Gaby Elverich, Birgit Hofzumberge. Nicht im Bild: Isi Sviatek und der erste Vorsitzende Marcel Schröder

Vielfältige Aktivitäten – für alle

Gleich fünf der sieben Vorstandsmitglieder haben sich zum Gespräch mit dem Stadtmagazin im Atelier arto mondo an der Oberen Münsterstraße eingefunden. Inhaberin Mary Erzmanneit, zugleich zweite Vorsitzende, bietet dem Verein hier sein Domizil. Die Aktivitäten sind vielfältig: »Workshops, Exkursionen, Kunstausstellungen, aber auch Lesungen und Liederabende«, zählt Gaby Elverich, die selbst Malerin ist, auf. »In diesem Jahr etwa gab es einen Kurs mit dem Betonkünstler Ar-

no Mester, was wir im kommenden Jahr wiederholen möchten.« Auch Besuche des Essener Folkwang Museums, der Kunsthalle Recklinghausen, des ›K20‹ in Düsseldorf und der Ausstellung ›Alltagsmenschen‹ in Nordkirchen standen auf dem Programm. »Unsere Angebote stehen übrigens allen Interessierten offen, wobei die Kosten für Vereinsmitglieder vergünstigt sind«, erklärt Architekt Jörn Leder. »Im Übrigen freuen wir uns aber auch immer über neue Mitglieder«, sagt Mary Erzmanneit schmunzelnd, und Ingrid Gatka, ebenfalls Malerin, ergänzt: »Bitte keine Berührungsängste – unser Motto ist: Kunst muss nicht elitär sein, sondern kann auch einfach Spaß machen!« Erschwinglich ist die Mitgliedschaft zudem: Der Monatsbeitrag beläuft sich auf fünf Euro, ermäßigt zwei Euro fünfzig.

Weihnachtliche Kinder-Kunst

Ein Paradebeispiel für die Nachwuchsförderung stellte der CastroperCunstVerein



2021 wurde in Zusammenarbeit mit dem Jugendzentrum D-Town in Deininghausen an zwei Samstagen ein kostenloser Malworkshop für Kinder zum Thema Weihnachten veranstaltet.

Termintipp: Das Weihnachtsdorf

Am 3. und 4. Dezember zwischen 13 und 18 Uhr präsentiert sich der CastroperCunstVerein im Rahmen des Weihnachtsdorfes des Ateliers arto mondo im Biergarten der Trattoria Puglia direkt neben dem Atelier. In dessen Arbeitsräumen wird zudem ein gemütliches Café mit vielen Leckereien eingerichtet.

im letzten Jahr auf die Beine: In Zusammenarbeit mit dem städtischen Jugendzentrum D-Town in Deininghausen und finanziell unterstützt durch den hiesigen Lions Club wurde an zwei Samstagen ein kostenloser Malworkshop für Kinder zum Thema Weihnachten veranstaltet. »Zur Einstimmung habe ich die Weihnachtsgeschichte vorgelesen, dann ging es an die Arbeit«, erzählt Ingrid Galka. Acht vorbereitete Leinwände, am Ende zu einer Gesamtcollage zusammengefügt, wurden farblich ausgestaltet, die Kinder erhielten dabei Tipps zum Umgang mit Pinsel und Farbe und lernten unterschiedliche Maltechniken kennen. Die D-Town-Küche sorgte zwischenzeitlich für frisch zubereitetes Mittagessen. Das Ergebnis war anschließend in der Hans-Christian-Anderßen Schule zu bewundern.

›Gesicht zeigen für Europa‹

Ein besonderes Highlight dieses Jahres war dann die Aktion ›Gesicht zeigen für Europa‹ beim großen Europastadtfest am 13. August auf dem Forumsplatz. Fotografin Birgit Hofzumberge porträtierte über 200 Teilnehmende, die dabei Tafeln mit Botschaften wie ›Freundschaft‹, ›Frieden‹ oder ›Freiheit‹ in den Händen hielten. »Die daraus entstandene Fotoinstallation war gerade drei Wochen lang im Bürgerhaus zu

sehen«, berichtet sie. »Zuvor wurde sie schon Anfang September anlässlich des Kanzlerbesuchs an der Emscher gezeigt.« Weitere Präsentationen der ›Wanderausstellung‹ sind in Planung.

Kalender, Kalender ...

Apropos Emscher: Wer im Laufe des nächsten Jahres eine kleine ›Ausstellung‹ Castrop-Rauxeler Kunst bei sich zu Hause oder im Büro haben (oder dies zu Weihnachten einem lieben Mitmenschen beschenken) möchte, dem sei der aktuelle Kalender ans Herz gelegt, der in der Buchhandlung LeseLust und im Atelier arto mondo erhältlich ist. Bereits im Frühjahr hatte der Verein in einem Wettbewerb Castrop-Rauxeler Künstler*innen dazu aufgerufen, Werke zum aktuellen Thema ›Emscher-Augenblicke‹ einzureichen. »Die Entwicklung der Emscherregion war für uns der Anlass, gerade dies zum Gegenstand zu machen«, erläutert Jörn Leder. »Die Beiträge wurden dann von einer unabhängigen Jury ausgewählt, drei davon als Sieger prämiert«, berichtet Birgit Hofzumberge. Die Vielseitigkeit der Emscherregion spiegelt sich auch in dem DIN A3 großen Druckwerk wider, in dem nun Gemälde, Fotokunst und Collagen von zwölf hiesigen Kunstschaffenden vereinigt sind.



Aktuelles zusätzliches Schmanckerl

Für das Projekt des Kunst-Kalenders (›der immer wieder herausragend ist‹, Zitat Bürgermeister Rajko Kravanja) wurde der CastroperCunstVerein übrigens Ende letzten Jahres von der Stadt mit dem ›Heimatspreis‹ ausgezeichnet. »Das Preisgeld floss, ebenso wie stets willkommene Spenden und andere Einnahmen, wieder in die ehrenamtliche Arbeit des Vereins, der keine eigenwirtschaftlichen Zwecke verfolgt«, betont Gaby Elverich. Nach drei erfolgreichen ›Kalender-Jahren‹ hat der CastroperCunstVerein nun ein zusätzliches Schmanckerl herausgegeben, wie Mary Erzmanneit berichtet: »In einer hier bei arto mondo erhältlichen 12-Postkarten-Box haben wir eine Auswahl bisheriger Kalendermotive zusammengestellt.«



›Gesicht zeigen für Europa‹: Die daraus entstandene Fotoinstallation wurde unter anderem Anfang September anlässlich des Kanzlerbesuchs an der Emscher gezeigt.

© Fotos: CastroperCunstVerein e.V.

Weitere Infos unter
castropercunstverein.de
info@castropercunstverein.de
Der Verein ist auch auf Facebook
und instagram zu finden.



HÖNINGER & FAHNENSCHMIDT
Rechtsanwälte & Notare



KREISKORTE & PARTNER mbB
Steuerberater



HÖNINGER | FAHNENSCHMIDT | KREISKORTE

- Bürogemeinschaft Recht & Steuern -



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

Gemischter Chor Alt-Castrop 1848 e. V.

»Sing mit uns!«

Singen macht glücklich, Singen erfrischt, Singen stärkt Körper, Geist und Seele ... O ja! Bei der Chorprobe des Gemischten Chors Alt-Castrop in der kleinen Aula des ASG ist deutlich zu spüren, wieviel positive Energie entfacht und versprüht wird. Die Sänger*innen strahlen, sie schmunzeln, sie lachen und – natürlich! – sie singen mit Elan und Begeisterung. Eine wunderbar herzige Runde, wenn auch zugegebenermaßen im etwas kleineren Kreise. »Leider sind wir heute krankheits- und urlaubsbedingt nicht ganz so viele«, sagt Sigrid Gockeln, Mitglied des Vereinsvorstands. Anzuhören ist es dem Chor allerdings nicht: Es tönen die Lieder voll Schwung immer wieder.



Chorprobe in der kleinen Aula des ASG unter Leitung von Peter Kramer



Musik und mehr: Impressionen aus dem Chorleben

Breit gefächertes Liedgut

Gegründet im Jahr 1848 kann der Chor auf so einige Jahrzehnte ›Musik-Geschichte‹ und zahlreiche Konzerte zurückblicken. Wo bei das ›Repertoire‹ inzwischen um einiges anders ist als noch vor 174 Jahren. Von Johann Sebastian Bach bis Peter Maffay: Gesungen werden weltliche und geistliche Lieder vergangener Jahrhunderte sowie moderner Zeiten in deutscher Sprache, aber auch gern mal englische oder lateinische Texte. Sigrid Gockeln: »Unser Liedgut ist breit gefächert vom Volkslied bis zum Schlager.« Heute stehen übrigens Weihnachtslieder auf dem Probenplan, ja nun: Bald nun ist Weihnachtszeit. »Wir freuen uns auch immer, bei kleineren oder größeren Events mit unserem Chor dabei zu sein, so wie demnächst am 25. November beim Adventssingen auf dem Kirchplatz in Recklinghausen. Aber auch in Altersheimen und beim Hospiz bereiten wir Menschen mit unseren Liedern ausgesprochen gerne Freude.«

»Wir freuen uns auf euch!«

Ihr Wunsch: »Es wäre einfach nur toll, wenn auch weitere Sängerinnen und Sänger bei uns mitmachen. Ob Sopran, Alt, Tenor oder Bass, jede Stimmelage ist bei uns willkommen, denn feststeht: Singen ist einfach so wundervoll und wichtig. Es hält Leib und Seele zusammen, stärkt Stimme und Lunge und fördert Gemeinschaft und Wohlbefinden! Eine Chorserfahrung wird übrigens nicht benötigt, sondern nur die Freude am Singen. Von daher: Kommt vorbei, hört rein und singt mit – wir freuen uns auf euch!«

Die Chorproben finden montags von 19.30–21 Uhr in der kleinen Aula des Adalbert-Stifter-Gymnasiums statt, Leonhardstraße 8 (außerhalb der Schulferien).
Anmeldung und weitere Infos bei Sigrid Gockeln Tel. 0 23 05 / 2 49 00



Herman van Veen

Veilchen, Nelken und eine Tasche Lauch

»Oh je«, dachte Herman van Veen, als man ihn vor einem Jahr fragte, ob er schon wüsste, was er demnächst spielen werde. »Das hängt von so vielem ab. Wie zukunftsicher kann in meinem Alter so eine Ankündigung sein? Es kommt doch immer anders, als du denkst, auch wenn du denkst, es wird wohl anders laufen als du denkst, dann läuft es doch noch anders als du denkst.«

Auf eines dürfen sich die Fans bei der ›Mit dem Wissen von Jetzt‹-Tour jedoch einstellen. Erstens kommt der niederländische Singer-Songwriter nicht allein: Die Geigenspielerin und Sängerin Jannemien Cnossen, der Bassist und Keyboarder Kees Dijkstra und die Komponistin und Gitarristin Edith Leerkes werden ihn musikalisch verstärken. Zweitens ist Herman van Veen in Partylaune und verspricht: »Also singen wir fest und sicher froh und frei nach Chawwa Wijnberg: Veilchen, Nelken und eine Tasche Lauch, was haben wir zu feiern: Veilchen, Nelken und eine Tasche Lauch.«

Herman van Veen:

›Mit dem Wissen von jetzt‹
24.11. · 20 Uhr · Stadthalle
www.hermanvanveen.com

Tanzen für die gute Sache

Am 26. November wehen in Castrop-Rauxel wieder die bunten Fahnen. Zum 22. Mal verwandelt sich die Europahalle im Zuge von Deutschlands größter Aids-Gala ›Tanz unterm Regenbogen‹ in eine große Partayahalle.

Die beiden Veranstalter Jörg und Karsten Schlösser haben auch in diesem Jahr wieder ein unterhaltsames Programm für ihre Gäste zusammengestellt. Einmal mehr wirken viele Künstlerinnen und Künstler aus der Promi- und Trashszene zugunsten der guten Sache mit. Angekündigt wurden zum Beispiel der singende Kult-Friseur

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.

Wananas

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

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

Frühschwimmen
Montag bis Samstag: 6.30 - 8.00 Uhr

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



3 Julian Reim

Tim Toupet, Schlagerstar Julian Reim oder die Travestiekünstler*innen ›Femme Fatale‹ aus dem Revuepalast Herten. Der Reinerlös aus dem Event geht an den Förderverein zur Bekämpfung von Aids e. V. Dortmund und an Die Terrortucken e. V.

Die Moderation des Abends übernehmen Annemie Krawtschak und Nico Schwanz.

Aids-Gala

22. Tanz unterm Regenbogen
26.11. · 19 Uhr · Europahalle

Ausgezeichnet – ausgebucht

Solidarfonds-Gala 2022

Am 19. November findet eine wirklich außergewöhnliche Veranstaltung in der Europahalle statt: die große Jubiläumsgala der Solidarfonds-Stiftung zum 33. Geburtstag mit einem Showprogramm der Extraklasse. Schlagerstar Roland Kaiser präsentiert mit seiner Band bei einem Live-Konzert seine größten und aktuellen Hits – Kaisermania pur in Castrop-Rauxel. Die Moderation der Award-Verleihung übernimmt erneut Kabarettist Bruno

›Günna‹ Knust. Durch die Gala führt Hitparaden-Moderator Uwe Hübner. Ebenso hochkarätig sind auch die diesjährigen Preisträger der Solidarfonds-Awards 2022 (u. a. Jürgen Drews und Michelle), die im Rahmen eines Festaktes für ihr soziales Engagement bei der Gala ausgezeichnet werden, und ihre Laudatoren.

Leider sind sämtliche Tickets bereits vergeben: Das Event ist ausverkauft. Natürlich sehr schade, denn die Solidarfonds-Stiftung NRW würde ausgesprochen gern mehr Menschen an diesem so besonderen Abend teilhaben lassen. Auf der anderen Seite freuen sich die Veranstalter natürlich über die super positive Resonanz. Zeigt es ihnen doch, dass ihr sozialer Einsatz, aber auch ihre Veranstaltungen – deren Erlös voll und ganz der guten Sache zukommen – so geschätzt werden.

›Wir helfen Menschen‹: Das ist seit der Gründung im Jahr 1989 durch den heutigen Vorstandsvorsitzenden Dr. Michael Kohlmann das Leitmotiv der Solidarfonds-



Stiftung NRW. Seit nunmehr über drei Jahrzehnten fördert und initiiert die gemeinnützige Stiftung eine Vielzahl von bedeutenden schul- und bildungsbezogenen Projekten, um junge Menschen, benachteiligte Kinder, Schulen, Vereine und Einrichtungen zu unterstützen. Und auch für die Zukunft steht noch so einiges auf dem Plan. Wir freuen uns und wünschen weiterhin viel Erfolg und alles Gute!



© Foto: Paul Schrimmholer

Roland Kaiser, Vorsitzender des Kuratoriums der Solidarfonds-Stiftung, präsentiert am 19. November seine größten und aktuellen Hits.

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

Sudoku

einfach

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

schwierig

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

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

Sudoku einfach
Auflösung aus Ausgabe 146

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

Sudoku schwierig
Auflösung aus Ausgabe 146

Bilden Sie aus folgenden Buchstaben ein Wort:

L	U	S
E	G	G
M	A	A

Auflösung
aus Ausgabe 146
ROESTBROT

Bitte lächeln ...

Genießen Sie Ihren Urlaub in vollen Zügen.
Fahren Sie mit der Deutschen Bahn!



Geld alleine macht niemanden glücklich. Man sollte es schon besitzen.

Tochter: »Mama, darf ich Bungeejumping machen?«
Die Mama: »Dein Leben hat schon mit einem kaputten Gummiballen begonnen, da muss es nicht auch noch so enden!«

Ich streite nie. Ich versuche nur zu erklären, warum ich Recht habe.

Wer an der Bratwurst brät, der hat ein Bratwurstbratgerät.

Ich bin nicht auf der Welt, um zu sein, wie andere mich gerne hätten.

Wer im Glashaus sitzt, sollte sich besser im Dunkeln ausziehen.

Draußen ist es genauso wie drinnen, nur anders.

Fährst du rückwärts an den Baum, verkleinert sich der Kofferraum!

Wir arbeiten Hand in Hand, was die eine nicht schafft, lässt die andere liegen.

Der Klügere gibt nach, solange, bis er der Dumme ist.

Flutscht dir der Föhn in die Wanne, dann war das deine letzte Panne.

Kleinkinderballett
donnerstags 14.45-15.30 Uhr

Mokita
donnerstags 15.45-16.30 Uhr

Bourlesque
freitags 20.00-21.00 Uhr

Dance-Workout
samstags 9.45-10.45 Uhr

Ballett und Jazz Studio
Dance City

Ballettschule Dance City
Am Markt 10
44575 Castrop-Rauxel
Tel. 0 23 05 / 2 05 26
dance-city@web.de
www.dance-city-castrop.de

!!! NEUE KURSE !!! Anmeldung ab sofort im Studio

!!! Probestunde jederzeit
kostenfrei möglich !!!

Besuchen Sie uns auch bei Facebook!

Jetzt Mitglied
werden und
profitieren.



**Nicht eine,
sondern meine Bank.**

**Morgen
kann kommen.**

Wir machen den Weg frei.

Gemeinsam stärker.

Als Mitglied sind Sie Teilhaber unserer Bank und profitieren von vielen Vorteilen. Denn wir sind unseren Mitgliedern verpflichtet.