

StadtMagazin

Castrop-Rauxel

Ohne Kloß nix los!

Hommage an ein Lieblingschmankerl



Abenteuer im Honigwald

Autorin Uli Gloger erzählt von guten Freunden und emsigen Insekten



Nachtspaziergang

»Im Dunkeln sieht alles anders aus«



Breathe In New Life!

Vorgestellt: die neue Band Alunite



WIR SUCHEN DICH

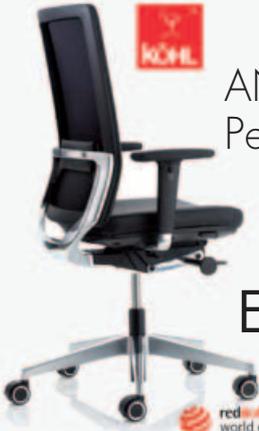
Rechtsanwalts- und Notarfachangestellte sowie
Steuerfachangestellte / Steuerfachwirte (m/w/d)
als Verstärkung für unser Team.



HÖNINGER | FAHNENSCHMIDT | KREISKORTE
- Bürogemeinschaft Recht & Steuern -




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



ANTEO ALU
Perfekt sitzen ...

... mit Ihrem
Ergonomie-Coach

BÜRO FRITZ

Moderne Bürosysteme

Digital- / Farb- / Kopier- und Drucksysteme • Telex • 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

Alle Arbeiten rund ums Dach





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

Ihr kompetenter Partner in Häuslicher Kranken- und Altenpflege:



☎ 02305 / 921 33-20

Tagespflege • Pflegedienst • Hauswirtschaft
Essen auf Rädern • Hausnotruf



Diakoniestation
Castrop-Rauxel
Biesenkamp 24
44575 Castrop-Rauxel

Häusliche Pflege in guten Händen





Das Stadtmagazin
bei Facebook

Ein Magazin nur für Sie

»Es ist immer – in jeder Lebenslage – wichtig, zuversichtlich und voller Hoffnung zu bleiben, niemals aufzugeben. Zum einen, um uns selbst nicht zu blockieren, zum anderen aber auch, um tatkräftig und fröhlich zu bleiben.«

Erika Killing-Overhoff; + 25.10.2023

Es ist nicht zu fassen: Wir leben in derart schweren und bedrohlichen Zeiten wie schon lange nicht mehr. Der Krieg in der Ukraine, die derzeit unfassbare Situation im Nahen Osten, Naturkatastrophen wie Überflutungen und Erdbeben, Inflation und Wirtschaftsflaute ... Viele von uns leiden unter massiven Ängsten und Sorgen. Und doch kann uns jederzeit auch privat ein völlig unerwartetes Ereignis aus der Bahn werfen.

Genau dies ist nun passiert. Am 25. Oktober ist Erika Killing-Overhoff – Initiatorin, Ideengeberin, Gründerin und Verlagsleiterin des Stadtmagazins – von uns gegangen. Sie war zwar schon seit etwas längerem erkrankt, aber mit ihrem plötzlichen Tod hat so schnell keiner gerechnet!

Erika hat uns immer schon mit ihrer Dynamik und Energie begeistert. Selbst in persönlich traurigen Zeiten war es ihr stets ein



ganz besonderes Anliegen, positiv nach vorn zu schauen und alles zu geben, dass sie selbst, aber auch ihre Familie und ihre Mitarbeiter*innen nicht aufgeben und ihr Leben voll und ganz mit sämtlichen Höhen und Tiefen erleben und genießen können. Und auch jetzt, da sie nicht mehr bei uns ist, spüren wir ihre Nähe und Stärke.

Gut, die nächsten Wochen werden nicht einfach sein. Gerade in der Weihnachtszeit werden so viele Erinnerungen an sie in uns erwachen – keine leichte Zeit. Wobei – doch! Schließlich kennen es ja viele von uns, dass wir insbesondere beim Anblick von Adventskerze und Weihnachtsbaum an Menschen denken müssen und dürfen, die nicht mehr unter uns weilen, mit denen wir aber so wunderschöne Momente erlebt haben. Und die Erinnerungen an diese Augenblicke werden uns doch hoffentlich auch wieder zum Lachen, Schmunzeln und Trauern bringen. Zum positiven Trauern. Ja, liebe Chefin, Kollegin und Freundin: Wir gehen es in deinem Sinne positiv an und geben unser Bestes – für dich, für das Stadtmagazin und für uns. Versprochen!

Auch Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, wünschen wir eine positive, schöne Weihnachtszeit, vielleicht auch die ein oder andere innige Erinnerung und alles Gute!

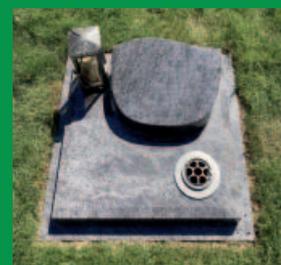
Herzlichst Ihr
Correctum Verlag

Das nächste Stadtmagazin
erscheint Mitte Januar 2024.
Redaktionsschluss ist am
08. Januar 2024.



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

Der Weg zu uns spart viele Wege



Impressum

Correctum Verlag

Erika Killing-Overhoff [+ 25.10.2023]
Stv. Verlagsleitung Antje Dittrich
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: Antje Dittrich (verantwortl.),
Pia Lüddecke, Christian Hirdes

Anzeigen:

Mediaberatung/Vertriebsleitung
Axel Sieling (verantwortl.)
Tel. 0 23 02 / 80 09 43
Mobil 01 63 / 5 83 37 32
E-Mail axelsieling@stadtmag.de
(gültige Anzeigenpreisliste 2023)

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: Klöße; juefraphoto · 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.



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



10



15



18

Inhalt

Nachspaziergang: »Im Dunkeln sieht alles anders aus«... 6

Unvergessene Weihnachten 9

Vorfreude – schönste Freude! 10

Bettenwelt Schülken: traditionell und top-trendy 12

Tipp: Advent, Advent 13

10 Jahre Stadtwerke Castrop-Rauxel 14

Wenn die Seele »Schnupfen« hat – Kaskade-Gruppe hilft Kindern aus seelisch belasteten Familien 15

Kinderrätsel 16

Tipps für Kids 17

Mitten aussem Leben ODER We are Family 18

Vonovia unterstützt Kinderfest am Bärenplatz 19

Gartenzäune: »Visitenkarte« in der Nachbarschaft 20

Im Beerenbruchviertel zieht Leben ein 21

Eine Klingel ist keine Hupe 22

Planung am Car Configurator:
Der bequeme Weg zum Traumauto 24

Weitersagen: Vorteile für Vereine 25

Ratgeber Recht: Darf der Arbeitgeber einseitig
Arbeitsbedingungen ändern? 27

Parkinson COPD Schlaganfall
 Orale Tumore Aphasia Down-Syndrom
 Aussprache LKGS Mutismus
 Stimme Beatmung Palliative Logopädie

★ Wir wünschen Ihnen
 frohe Weihnachten ★
 und alles Gute für 2024!

MS

Tracheal-
 Kanülen

UK

VED

Demenz

PRAXIS FÜR SPRACHTHERAPIE & LOGOPÄDIE



**Praxis für Sprachtherapie &
 Logopädie Worm**
 Inh. Katharina Pes (geb. Worm)
 Dortmund Str. 395 (Frohlinde)
 Zentrale: 0 23 05 – 6 38 23 76
 www.sprachtherapie-castrop.de

ALS

Intensiv-
 Patienten

Autismus

AVWS

LRS

Orofaziale Störungen Wachkoma
 Sprachentwicklungsstörungen Laryngektomie
 KFO-Begleitbehandlung Schluckstörungen
 Fazialisparese Stottern u.v.m.!!!



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



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



Aufbewahrung von Medikamenten: Sicher ist sicher! . . . 28
 Vielfältige Anregungen beim Aktionstag
 gegen den Schmerz am EvK. 29
 Feste Zähne sichern Lebensqualität 30
 25 Jahre Sprachtherapie in Ickern 31
 Beschwingt durch den Winter: Let's dance! 32

 Ohne Kloß nichts los! 33

 Der Geschichtenbaum – Jule Springwald erzählt. 36
 Vorsorge für den Ernstfall 37
 Grabsteine vom Profi 38
 Herbstlied 39

 Darum in die nordische Ferne schweifen! 40
 Eine Bilderreise durch die Landschaft Skandinaviens . . . 41
 Sauber: Aufräumaktion in Habinghorst 41

 Breathe In New Life!
 Vorgestellt: die neue Band Alunite 42
 Abenteuer im Honigwald – Autorin Uli Gloger erzählt
 von guten Freunden und emsigen Insekten 44

 Dies & Das. 45
 Termine: Hier ist was los! 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. 0 23 05- 7 90 01
 Fax 0 23 05- 8 17 28

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



Eierturm in einer sternklaren Winternacht, Montage aus mehreren Langzeitbelichtungen

›Mondnacht‹

*Es war, als hätt der Himmel
Die Erde still geküßt,
Daß sie im Blütenschimmer
Von ihm nun träumen müßt.*

*Die Luft ging durch die Felder,
Die Ähren wogten sacht,
Es rauschten leis die Wälder,
So sternklar war die Nacht.*

*Und meine Seele spannte
Weit ihre Flügel aus,
Flog durch die stillen Lande,
Als flöge sie nach Haus.*

Joseph von Eichendorff
(*10.03.1788; + 26.11.1857)

Nachtspaziergang

›Im Dunkeln sieht alles anders aus‹

Sie steht für Romantik und das Unbekannte, schafft Atmosphäre und hat Generationen von Dichtern und Malern zu kreativen Werken inspiriert: Die Nacht ist bis heute ein zentrales Thema in der Kunst. Im Dunkeln, so heißt es, sieht alles ein bisschen anders aus. Unter dem schwarzen Mantel der Nacht kann sich aber auch

Schauerliches und Absonderliches verbergen – jedenfalls kommt es den Schreckhaften unter uns oft so vor. Einer, der ausrückt, wenn andere schlafen gehen, ist der Fotograf Peter Hoffmann. Wir durften ihn bei einem Spaziergang durch das nächtliche Castrop-Rauxel begleiten und die ›dunkle‹ Seite der Stadt kennenlernen.



Tiefstehender Mond hinter Windrad auf Schwerin



Winterstürme wichen dem Wonnemond.



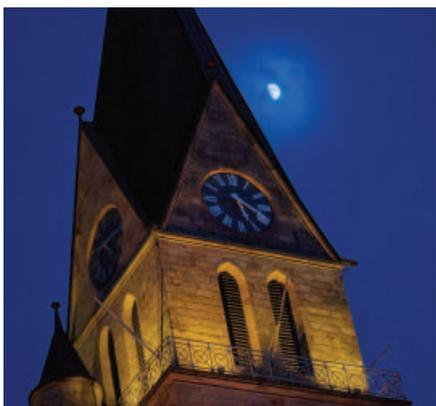
Kleingartenanlage Schellenberg in einer Winternacht

Warum fotografieren Sie gerne nachts?

Es stimmt: Im Dunkeln sieht alles anders aus. Die Lichtstimmung ist eine völlig andere als tagsüber. Vertraute Orte erscheinen anders, als wir sie kennen. Das ist immer wieder faszinierend.

Woran liegt es eigentlich, dass uns die Welt im Dunkeln fremd erscheint?

Grund ist, dass unsere Augen bei Sonnenlicht anders funktionieren: Sie sehen Farben und haben eine höhere Auflösung. Je dunkler es wird, desto weniger Farben nehmen wir wahr. Rot geht zuerst verloren. Das ist bei Fotos anders: Mit Langzeitbelichtungen können die Farben wieder sichtbar gemacht werden.



Lambertuskirchturm an einem Herbstabend

Was sind Ihre Lieblingsmotive?

Der Sternenhimmel kann uns die Rotation der Erde im Bild zeigen. Ziehende Wolken am Himmel wirken wie gemalt. Leider reflektieren tiefe Wolken oft das Kunstlicht vom Boden, so dass das natürliche Licht von Mond und Sternen überlagert wird. Bewegte Kunstlichtquellen wie Adventslaser oder Kirmesgeräte haben aber auch ihren Reiz und können bei Langzeitbelichtungen wahre Malereien verursachen.

Welche technischen Anforderungen gilt es zu berücksichtigen?

Ohne Stativ geht nichts. Die Kamera muss manuell ansteuerbar sein (Verschlusszeit, Blende, Sensorempfindlichkeit). Für Sternbilder braucht man unbedingt ein Weitwinkelobjektiv. Es gilt: Versuch und Irrtum. Einfach ausprobieren, das ist mit Digitalkameras ja problemlos. Ein elektronischer Sucher bzw. Bildschirm erleichtert das Scharfstellen erheblich. Auf Film ist alles deutlich schwieriger! Mit einem ak-



Castroper Herbstkirmes zur blauen Stunde, Belichtung 3 s

© Foto: Peter Hoffmann

© Foto: Peter Hoffmann



© Foto: Peter Hoffmann

Rennwiese Castrop in einer Herbstnacht, 20 s Belichtung

tuellen Smartphone und ›Nachtmodus‹ tun sich teilweise auch ohne Stativ erstaunliche Möglichkeiten auf.

Haben Sie auf Ihren nächtlichen Expeditionen schon mal irgendetwas Außergewöhnliches erlebt?

Zum Glück nichts Schlimmes. Nachts im

Wald oder in unbeleuchteten Gegenden sollte man nicht allzu schreckhaft sein. Nachtaufnahmen beim Silvesterfeuerwerk können natürlich auch mal ›kitzlig‹ werden.



© Foto: Peter Hoffmann

Haus Goldschmieding in einer nebligen Winternacht



© Foto: Peter Hoffmann
Sonnenuhr mit Südachse 1994, Werk © Jan Bormann

Halde Graf Schwerin in einer sternklaren Winternacht

seliskydesign.
Stahlbaustraße 8
44577 Castrop-Rauxel
Tel. 0 23 05-3 58 03 25
info@selisky.de
www.selisky-design.de

Fullservice-Agentur
für Ihren Geschäftserfolg

**DRUCK
GRAFIKDESIGN
WERBUNG
INTERNET**

Das mißachtete Weihnachtsgeschenk

Weihnachtserinnerung von Sigrid Kröger an das Jahr 1942

Auf meiner Wunschliste an das Christkind stand: »Ich möchte gerne ein Märchenbuch haben!« Anscheinend war ich lieb gewesen, denn das Christkind brachte mir gleich drei Bücher. Ich sehe sie noch heute vor mir: Die Umschläge waren grauglänzend mit einem bunten Titelbild. Ich bekam ›Rotkäppchen und der Wolf‹, ›Aschenputtel‹ und ›Schneewittchen und die sieben Zwerge‹. Weil ich noch nicht lesen konnte, schaute ich mir die Bilder an. Meine Oma versprach, mir die Geschichten vorzulesen.



© Foto: Zeitgut Verlag

Die kleine Sigrid mit ihren Märchenbüchern

Am ersten Weihnachtstag kam meine Tante mit Vetter Rolf zu Besuch. Weder mein Vater noch mein Onkel waren anwesend. Zumindest zeigt sie mir meine Erinnerung nicht, und ich nehme an, daß sie keinen Heimaturlaub bekommen hatten – es war ja Krieg! Wie immer tobte ich mit Rolf in der kleinen Wohnung herum, und keine der Mütter oder die Oma schimpften, weil wir zu laut waren. Gegen Abend steigerte sich unser Übermut, wie das bei kleinen Kindern so ist.

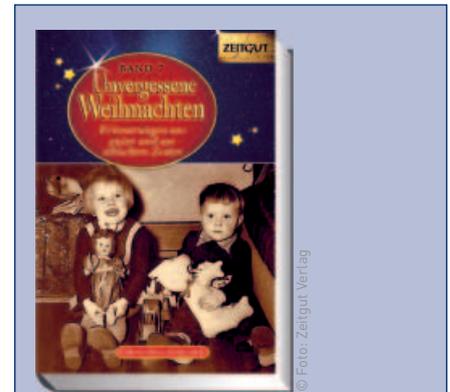
Rolf meinte: »Komm, wir spielen Fangen.« Ausgerechnet meine neuen Märchenbücher suchte er dazu aus, und wir warfen

sie quer durch den Raum, um sie zu fangen oder auch fallen zu lassen. Plötzlich stand meine Mutter im Zimmer. Ich hatte sie noch nie so wütend gesehen, und der Wut folgte Traurigkeit. Stillschweigend nahm sie uns die Bücher ab und legte sie wieder unter den Weihnachtsbaum. Am nächsten Morgen lief ich ins Wohnzimmer zu meinen Büchern. Oh Schreck – da war kein einziges Buch mehr! »Ja«, sagte meine Oma, »das Christkind hat sie wiedergeholt und wahrscheinlich einem Kind gebracht, das achtsamer mit seinen Geschenken umgeht!«

Ich war unglücklich und weinte sehr. Abends betete ich zum Christkind, es möge doch nicht mehr böse sein und mir die schönen Bücher wiederbringen – ich würde auch von nun an mit meinen Spielsachen immer vorsichtig umgehen. Mein Gebet wurde erhört. Am nächsten Tag lagen die Bücher wieder unter dem Weihnachtsbaum. Ich kann mich heute noch erinnern, welch ein Glücksgefühl das war! Was allerdings in meinem Inneren noch nagte, war die Erinnerung an das traurige Gesicht meiner Mutter.

Viel später erklärte mir meine Oma, warum meine Mutter so traurig war. In der Kriegszeit hatte das Christkind Schwierigkeiten, den Kindern ihre Wünsche zu erfüllen, und somit mußten die Mütter helfen, diese Spielsachen zu besorgen. Schweren Herzens hatte meine Mutter etwas,

das ihr sehr wichtig war und woran sie sehr hing, gegen diese Bücher eingetauscht, um mir meinen Wunsch zu erfüllen. Welcher Gegenstand das war, habe ich nie erfahren.

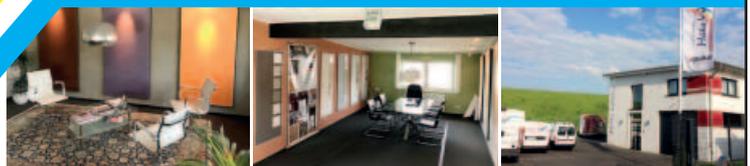


© Foto: Zeitgut Verlag

Die Reihe ›Unvergessene Weihnachten‹ vom Zeitgut-Verlag lässt uns in mittlerweile 14 Bänden in Erinnerungen an vergangene Weihnachtsfeste schwelgen, wie bei der Erzählung von Sigrid Kröger aus Waldbröl, Oberbergischer Kreis in NRW, erschienen in ›Unvergessene Weihnachten‹ Band 7 32 besinnliche und heitere Zeitzeugen-Erinnerungen 192 Seiten mit vielen Abbildungen, Zeitgut Verlag, Berlin. www.zeitgut.com Gebundene Ausgabe mit Lesebändchen ISBN: 978-3-86614-203-9, 11,90 Euro Taschenbuch-Ausgabe ISBN: 978-3-86614-183-4, 8,90 Euro

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: Stadtmarketing Castrop-Rauxel

Vorfreude – schönste Freude!

Freude im Advent: In der Altstadt zeigt sich, dass die Vorfreude aufs Christkind wirklich die schönste Freude überhaupt sein kann. Comedy, Livemusik, ›Winter Island‹, märchenhafte Gedanken Spaziergänge, Eisstockschießen, Budenzauber, ein Mistelzweig-Fotopoint und mehr ... Die Vorweihnachtszeit verspricht traumhafte Momente für Groß und Klein.

Gärtnerei DRIPPE

Kommen Sie in den
Sternenwald!

Große Adventausstellung
Am 25.11. und 26.11.2023

Öffnungszeiten: Sa.: 9–16 Uhr · So.: 10–15 Uhr

Lassen Sie sich von unseren Sternen verzaubern!
Bei Waffeln, Würstchen, Glühwein und Kinderpunsch
stöbern Sie durch unseren verwunschenen
Sternenwald

Adventgestecke, Kränze dekoriert und undekoriert, Tanne,
Naturdekomaterial, Kerzen, Deko, Figuren, Weihnachtssterne
aus eigener Kultur, Christosen und jede Menge mehr!



„Die Gärtnerei für das Besondere“

Herner Str. 150 · 44575 Castrop-Rauxel · Tel. (023 05) 2 26 54
www.gaertnerei-drippe.de · info@gaertnerei-drippe.de
Öffnungszeiten: Mo.–Fr. 9–18 Uhr · Sa. 9–15 Uhr

Weihnatsdorf täglich ab 10 Uhr

Täglich ab 10 Uhr öffnet das Weihnachtsdorf am Reiterbrunnen seine Pforten (Ausnahmen bilden Totensonntag und die beiden Weihnachtsfeiertage). Neben deftigen Köstlichkeiten wie Entenkeule mit Rotkohl und Klößen oder Grünkohl mit Mettwurst locken süße und spritzige Leckereien wie Lebkuchenherzen, Winter-Glühwein oder ›Santa Spritz‹. An fast allen Tagen startet im Abendbereich ein himmlisch gutes Bühnenprogramm. Und das Beste für die Gäste: Der Eintritt ist frei! »Wir laden alle Interessierten herzlich ein, zusammenzukommen, in geselliger Runde im Weihnachtsdorf zu verweilen und Tag für Tag die unterschiedlichen Attraktionen auf dem Altstadt-Marktplatz zu entdecken«, sagen Bürgermeister Rajko Kravanja und Stadtmarketing-Geschäftsführer Jens Langensiepen.

Klang & Klamauk

Diese Shows haben es in sich: Am 25. November läutet die bekannte Castrop-Rauxeler Coverband Seven Cent die Weihnachtszeit ein. Am 2. Dezember animiert der Bochumer Sänger und Stadionsprecher Michael Wurst bei seiner Performance zum Mitmachen. Darüber hinaus sind die 24 Tage im Dezember bis zum 4. Advent mit vielen weiteren Highlights aus der Comedy-, Musik- und DJ-Szene gefüllt. Angekündigt haben sich nach bisherigem Stand die Ruhrpottschнауze Esther Münch, Kabarettist und Liedermacher Gunzi Heil, Vera Deckers aus dem Quatsch Comedy Club Berlin, das italienische Comedy-Urgestein Roberto Capitoni, Pantomime, Gitarrenvirtuose, Comedian und Varieté-künstler Klaus Renzel, der Berliner Comedian Stefan Danziger, Bademeister Schaluppke, Heinz Gröning, Helmut Sanftenschneider, Ludger K., Christoph Brüske, die Bands Viva l'amour und Menu One sowie die DJs Rizzy, Manuell Maurer, Salvatore Mancuso, Child, Emby und der DJ und Saxophonist Dimi Saxx.



© Foto: JillWellington auf Pixabay

Kindermärchen und himmlischer Advent
Weihnachtszeit ist Märchenzeit! An den drei ersten Adventssonntagen lädt eine Märchenerzählerin jeweils um 15 Uhr kleine Gäste zu wunderbaren Gedankenspaziergängen ein. Und auch musikalisch darf es gerne etwas festlicher werden: Am 1. Advent machen der Shanty Chor Castrop-Rauxel 2017 e. V., das Kirchenprogramm ›Komm zur Krippe – Advent für Jung und Alt‹ sowie der Gospel-Voices e. V. Castrop-Rauxel Station auf dem Marktplatz. Am 2. Adventswochenende veranstalten CASCONCEPT e. V. und das Stadtmarketing einen ›Himmlichen Advent‹ mit Live-Musik, Kinderschminken, viel Selbstgemachtem und Kunsthandwerk aus lokaler Produktion. Im Anschluss heißt es am Abend des 2. Advent: ›Das Castroper Weihnachtsdorf singt gemeinsam‹. Am 3. Advent tritt CASKultur e. V. auf mit der Vorstellung ›Weihnachtsmärchen: Impro trifft Theater‹. Heiligabend, der in diesem Jahr auf den 4. Advent fällt, beginnt und endet im Weihnachtsdorf mit dem traditionellen Frühshoppen in gemütlicher Runde. Übrigens: Auch ›zwischen den Jahren‹, also zwischen Weihnachten und Silvester, herrscht rund um den Reiterbrunnen keine Langeweile: DJs verwandeln den Marktplatz dann in ein ›Winter Island‹ – die Winter Edition des Sommer Open Airs ›Summer Island‹.

Weitere Highlights in der Europastadt

Doch nicht nur am Reiterbrunnen dürfen wir uns auf vorweihnachtliche Augenblicke und Ohrenmomente freuen! So lädt der Stadtteilverein ›Wir auf Schwerin e. V.‹ am Samstag, den 25. November von 11–18 Uhr zum Schweriner Adventsmarkt. Rund um den Weihnachtsbaum auf dem Neuroder Platz erwarten uns zahlreiche gastronomische Angebote sowie Stände des Klein- und Kunstgewerbes. Auch der Nikolaus wird den Kindern einen Besuch abstatten. Vom 3. bis 12. Dezember bringen auf dem kleinen Adventsdorf am Ickerner Markt drei Weihnachtshütten wieder eine stimmungsvolle Atmosphäre in den Stadtteil. Es geht dabei jedoch um einiges mehr als Lebkuchen und Glühwein. Neben privaten Klein-

händlern präsentieren sich Vereine, Initiativen, regionale Gruppen und stellen sich und ihre so wichtigen Projekte vor. Am 9. und 10. Dezember lockt der Weihnachtsmarkt Henrichenburg mit Verkaufsständen des Handwerks, leckerem Essens- und Getränkeangebot, Kaffee und Kuchen und ganz viel netter Gesellschaft: ein gemütliches, weihnachtliches Treffen im Dorf.

Musikalische Genüsse

Eine sehr besondere Atmosphäre wird auch beim Weihnachtskonzert des St. Pauls Choir am 2. Dezember ab 19 Uhr in der Pauluskirche Rauxel erwachen und erklingen. Das Repertoire der fast 60 Sänger*innen zwischen 20 und 80 Jahren reicht von traditionellen Liedern über Gospel und Musical bis zum Rock und Pop der Neuzeit – ein ausgesprochen breit gefächertes Programm! Am 17. Dezember (14.30–17.00 Uhr im Restaurant & Tanzpalast Mythos) geht es ebenfalls musikalisch Richtung Krippe und Christkind, allerdings ein klein wenig anders. Seit Jahren veranstaltet der Shanty-Chor Castrop-Rauxel 2017 e. V. das Event ›Weihnachten auf hoher See‹. Maritime Weihnachtslieder erzählen Geschichten von der Sehnsucht und dem Heimweh der Matrosen und von deren Lieben zu Hause. Viele Lieder sind bekannt und können mitgesungen werden, sie wünschen den Seefahrern und ihren Familien Frohe Weihnachten, Frieden, Liebe und Gemeinsamkeit, wo auch immer sie sind. Und auch in Ickern erklingen am 17. Dezember weihnachtliche Klänge. Gemeinsam mit dem Akkordeonorchester ›Heider Spielgruppe‹ Do-Mengede veranstaltet der Kirchenchor St. Antonius Ickern um 16.00 Uhr in der Antoniuskirche ein festliches Konzert im Advent.

In dem Sinne: Wir wünschen Ihnen eine fröhliche und frohe Weihnachtszeit!

Weitere Infos & Termine
www.castrop-rauxel.de
www.castroper-weihnachtsdorf.de

Bettenwelt
SCHÜLKEN

Kompetenz rund ums Bett



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



- Individuelle Beratung
- Kostenloser Lieferservice
- Kostenlose Entsorgung der Altware

**Ein Spezialist
kann einfach mehr!**



Öffnungszeiten

Montag – Freitag 9.30 – 18.30
Samstag 9.30 – 15.00

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

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

Bettenwelt Schülken

Traditionell und top-trendy

»Drei Dinge helfen, die Mühseligkeiten des Lebens zu tragen: die Hoffnung, der Schlaf und das Lachen«, wusste schon der deutsche Philosoph Immanuel Kant im 18. Jahrhundert. Was aber hilft uns rund 300 Jahre später, gut schlafen, hoffen und lachen zu können, fragen wir. Hier finden wir glücklicherweise kompetente Ansprechpartner in Castrop-Rauxel, die ihren Kundinnen und Kunden mittlerweile immerhin auch schon seit über drei Jahrzehnten mit Rat und Tat zur Seite stehen: Helga und Andreas Schülken von Bettenwelt Schülken in der Castroper Altstadt. Die Spezialisten für gesundes Schlafen bieten nicht nur ein stimmiges Angebot rund um Matratzen und Lattenroste, Bettgestelle und Bettwaren. Ihr Repertoire umfasst auch ausgefallene Heimtextilien, die dafür sorgen, dass sich Groß und Klein daheim rundum wohl fühlen und beim Anblick der Accessoires durchaus mal schmunzeln müssen.



Bettwäsche, gemütliche Kissen, Handtücher in den unterschiedlichsten Designs ...

Trend: Natürliche Massivholzbetten

Tradition ist das eine, es gibt aber auch immer wieder Neuigkeiten bei Bettenwelt Schülken! »Wir sind selbstverständlich stets auf dem aktuellsten Stand«, betont Andreas Schülken. »So liegen beispielsweise zurzeit Massivholzbetten voll im Trend. Besonders Buche oder Eiche in nicht lackierter, sondern geölter Ausführung treffen den Nerv der Zeit: Hölzer, bei denen Astlöcher oder Einschlüsse die Natürlichkeit des Materials widerspiegeln.«

Perfekte Voraussetzung für einen entspannten Schlaf

Ein weiterer aboluter »Renner« sind die angesagten Produkte von Tempur, erklärt er uns. »Diese Schlafsysteme erfahren einen enormen Zuspruch, denn durch eine neue Schaumgeneration hat man es geschafft, die Druckentlastung – wofür die Tempur-Matratzen richtig berühmt sind – noch einmal um 20 % zu verbessern. Der Bezugstoff mit eingearbeiteter Smart Cool Technologie sorgt für eine angenehme Durchlüftung und einen optimalen Feuchtigkeitstransport – die perfekte Voraussetzung für einen entspannten und guten Schlaf.«

Nachhaltig und optimal dem Körper angepasst

Und es gibt noch Produkte einer weiteren Manufaktur, die Helga und Andreas Schülken ihren Kund*innen sehr empfehlen. »Aus

dem Hause Werkmeister, das übrigens ausgesprochen nachhaltig arbeitet, stammt ein selbstregulierendes Schlafsystem, bestehend aus Unterfederung und darauf abgestimmter Matratze. Durch Edelstahlfedern ist die Unterfederung in der Lage, sich optimal dem Körper anzupassen, ihn zu entlasten und ihm nötige Unterstützung zukommen zu lassen.« Boxspringbetten und Polsterbetten runden das Sortiment ab, und auch hier werden natürlich aktuelle Einrichtungstrends wie z. B. Cordstoffe aufgegriffen.

Tipp

Apropos »Einrichtung«: Gerade jetzt im Advent lohnt sich ein Blick in Bettenwelt Schülken. Ob kuschelige Couchdecke, stylische sowie niedliche Deko-Kissen, Edelflanell-Bettwäsche, Geschirrtücher mit humorvollen Motiven ... Hier findet sich das perfekte Weihnachtsgeschenk für Kinder, Eltern, Oma & Opa.



Hochwertiger Schlafkomfort und charmante Accessoires

Kostenlose Serviceleistungen

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

Bettenwelt Schülken

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

Advent, Advent ...

... ein Lichtlein brennt. So schön die stimmungsvolle Atmosphäre im Lichterglanz von Adventskerzen und Weihnachtsbaum auch ist, leider kommt es Jahr für Jahr zu schrecklichen kleinen und größeren Bränden. Denn feststeht: Die Weihnachtszeit ist auch brandschutztechnisch eine besondere Zeit im Jahr.

Insbesondere Kerzen sind die offensichtlichste Brandquelle. Von daher empfiehlt es sich durchaus, im Baum statt Wachskerzen eine Lichterkette zu nutzen. Auch der Adventskranz kann mit batteriebetriebenen LED-Kerzen zum Leuchten gebracht werden. Möchten Sie jedoch nicht auf »echte« Kerzen verzichten, sollten Sie zumindest das Brandrisiko minimieren. Hier gilt vor allem eines: Lassen Sie brennende Kerzen nie unbeaufsichtigt! Zudem sollte der ausreichende Abstand zu leicht brennbaren Gegenständen wie Stoffmöbeln und Vorhängen unbedingt beachtet werden. Und auch Kleinkinder und Haustiere sollten auf jeden Fall zu Kerzen entsprechend Abstand halten.



© Foto: Myriems-Fotos auf Pixabay

ein Feuer am besten ausbreiten könnte. Stattdessen stoppt die Flamme auf einer Höhe, auf der sie die umliegenden Gegenstände, beispielsweise Zweige von einem Adventskranz nicht in Brand stecken kann. Diese Kerzen bieten also zusätzlichen Schutz!

Doch auch Lichterketten können durch Kabelbrüche oder Schäden an der Gummi-Isolierung ein nicht zu unterschätzendes Risiko mit sich bringen. Es empfiehlt sich daher, vor dem Anbringen die Glühlämpchen sicherheitshalber zu überprüfen. Außerdem sollten die Beleuchtungen nachts ausgeschaltet werden. So sparen Sie nicht nur Strom, sondern reduzieren die Brandgefahr.

Ein weiterer Hinweis zum Thema Wachskerze: Kerze ist nicht gleich Kerze! Manche haben nämlich einen extra verkürzten Docht. Diese Kerzen brennen nicht bis ganz unten durch, wo sich

Tipp: Es ist auf jeden Fall äußerst empfehlenswert, in der Nähe des Weihnachtsbaums einen Eimer Wasser bereitzustellen, damit möglich schnell und erfolgreich bei lodernen Flammen reagiert werden kann. Und auch ein Feuerlöscher ist ein nicht zu unterschätzender Helfer. Gehen Sie auf Nummer sicher, damit – wenn dann das vierte Lichtlein brennt – bitte das Christkind und nicht die Feuerwehr vor der Tür steht.

Gut versichert?

Stehen Adventskranz oder Weihnachtsbaum in Flammen, müssen Sie meistens für entstandene Schäden selbst geradestehen. Doch auch wenn Sie entsprechende Versicherungen haben, sind Sie nicht immer auf der sicheren Seite. Werden beim Hantieren mit Kerzen und Knallern eigene Sachen beschädigt, zahlt die Versicherung möglicherweise nur einen Teil des Schadens. Wie viel das ist, hängt vom Grad Ihrer Mitschuld am Schadensfall ab.

Die Kerzen an Weihnachtsbaum und Adventsgesteck dürfen selbstverständlich echt sein und angezündet werden. Brennen aber außer den Kerzen auch Möbel, Gardinen, Teppiche oder Geräte, dann haftet die Hausratversicherung. Sie ersetzt sämtliche Verluste, die sowohl durch Feuer als auch durch Löschwasser entstanden sind. Steht das Haus in Flammen oder wird das Gebäude durch einen Brand beschädigt, ist dies ein Regulierungsfall für die Wohngebäudeversicherung. Die Versicherung zahlt allerdings meist nicht oder nur teilweise, wenn Baum oder Kranz unbeaufsichtigt waren. Wichtig ist daher unbedingt die eigene Umsicht, rät die Verbraucherzentrale NRW.

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



fliesen held



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

10 Jahre Stadtwerke Castrop-Rauxel

»Wir arbeiten umtriebiger an den großen Fragen der Energiezukunft«

Am 6. Dezember 2013 zauberte der Nikolaus eine ganz besondere Überraschung aus seinem Jutesack: ein ambitioniertes kleines Stadtwerk im Herzen des Ruhrgebietes. Möglich gemacht wurde dieses Weihnachtsmärchen durch das gemeinschaftliche Engagement und den Innovationsgeist kluger Köpfe.



Unterschrift der Konzessionsverträge Strom und Gas im Dezember 2021 im Haus Goldschmieding

»Airkules« leitet neue Ära ein

»Mit der Gründung ging der Einstieg ins umkämpfte Energievertriebsgeschäft einher«, berichtet Stadtwerke-Geschäftsführer Jens Langensiepen. »Dieser glückte: Bis heute haben sich in der Spitze knapp 6.000 Menschen für Ökostrom und Klimagas von uns entschieden.« Werte wie Kundenorientierung, Lokalkolorit und Nachhaltigkeit sind seit der ersten Stunde tief in der DNA des Unternehmens verwurzelt. 2016 wurde »Airkules«, das erste Windrad der Stadtwerke, auf Schwerin in Rekordzeit gebaut. Es markierte den Beginn einer neuen Ära beim Ausbau der Erneuerbaren Energien. Weitere Windräder und Photovoltaikanlagen folgten bzw. befinden sich in der aktiven Entwicklung. »Wir planen, bis 2030 80 Prozent des Stroms aus Erneuerbaren Energien zu schöpfen«, so Jens Langensiepen.



Über 80 von geplanten 100 Stromtankstellen prägen bereits das Stadtbild.

Stromtankstellen und Quartierwärme

2017, als die Elektromobilität noch in den Kinderschuhen steckte, wurden die ersten Ladesäulen in Castrop-Rauxel aufgestellt. Inzwischen hat sich das Nischenthema zum Mobilitätstrend gewandelt, wie die hohen Neuzulassungszahlen zeigen. »Um dieser Entwicklung Rechnung zu tragen und den Bürgerinnen und Bürgern eine Ladeperspektive zu geben,

schaffen wir derzeit eine breite Lade-Infrastruktur im Stadtgebiet. Über 80 von geplanten 100 Stromtankstellen prägen bereits das Stadtbild.« 2018 bot sich zudem die Gelegenheit, in einem geplanten Neubaugebiet mit über 200 Wohneinheiten auch

beim Heizen innovative Wege zu beschreiten. Gemeinsam mit dem Investor Boulbos wurde ein modernes Quartierwärmekonzept entwickelt, bei dem Strom aus Photovoltaik und Kraft-Wärme-Kopplung vor Ort erzeugt und verwendet wird.

Energie sparen mit den »CASKlimahelden«

Ende 2020 schrieb die Stadt Castrop-Rauxel im Rahmen von InnovationCity das sogenannte Sanierungsmanagement aus, bei dem über Energieberatungen vor Ort energetische Sanierungsimpulse gegeben werden sollen. Die Stadtwerke setzten sich mit der Kampagne der »CASKlimahelden« gegen diverse Mitbewerber durch und sind seither im Projektgebiet mit rund 25.000 Menschen aktiv. Mittlerweile wurden ca. 500 persönliche Energieberatungen durchgeführt. Mehr als 70 Netzwerkpartner aus Handwerk, Industrie und Gesellschaft unterstützen dabei, die Sanierungsquote substantiell zu erhöhen.



Am Fuße des Windrads am Standort RÜTGERS / Rain Carbon

8.000 Leuchten modernisiert

2021 übernahmen die Stadtwerke die Verantwortung für die öffentliche Straßenbeleuchtung. »Zwei Jahre später sind fast alle 8.000 Leuchten im Stadtgebiet auf moderne LED-Technik umgestellt, was zu erheblichen Energieeinsparungen führt«, freut sich Jens Langensiepen. Ebenfalls in 2021 bot sich eher zufällig die Option, den Betrieb des großen Parkhauses am Widumer Tor zu übernehmen. Ein Jahr später wurde mit der Übernahme der Energienetze ein weiterer Meilenstein erreicht. Ziel ist es, das Stromnetz für die multiplen Herausforderungen der Energiewende zu wappnen und das Gasnetz auf eine mögliche Zukunft mit grünem Wasserstoff vorzubereiten.

Fazit: In 10 Jahren hat sich viel getan. Aus der kleinen »Vertriebsbude« wurde ein lokaler Versorger mit einer Vielzahl von Handlungsfeldern. Und große Themen stehen vor der Tür. »Die Gestaltung der kommunalen Wärmewende, der substantielle Ausbau der Erneuerbaren Energien, die Wandlung zur SmartCity«, nennt Jens Langensiepen drei Beispiele. »Wir arbeiten umtriebiger an den großen Fragen der Energiezukunft.«

Wenn die Seele ›Schnupfen‹ hat

Kaskade-Gruppe hilft Kindern aus seelisch belasteten Familien

Schätzungen zufolge wachsen in Deutschland bis zu drei Millionen Kinder in sogenannten ›seelisch belasteten Familien‹ auf. Das bedeutet, dass ein Elternteil von einer psychischen Erkrankung oder einer Suchterkrankung betroffen ist. Einen sicheren Hafen und wertvolle Unterstützung finden sie in der Kaskade-Gruppe der Caritas.

»Problem wird nicht nach außen getragen«

»Mit Erkrankungen wie zum Beispiel Depressionen oder Alkoholabhängigkeit geht häufig eine Tabuisierung einher«, weiß Kinder- und Jugendpsychotherapeutin und Sozialpädagogin Anja Zielinski, die die Leitung der Gruppe vor acht Jahren übernommen hat. »Das Problem wird nicht nach außen getragen. Die Betroffenen scheinen sogar im Alltag zu funktionieren. Dieser Eindruck kommt aber vor allem deshalb zustande, weil die Kinder viele Aufgaben übernehmen, für die sie eigentlich zu jung sind: den Haushalt schmeißen, kleinere Geschwister betreuen, sich um Organisatorisches kümmern. In der Folge entwickeln sie oft Verhaltensauffälligkeiten wie Aggressionen oder eine eigene Traurigkeit, die sie dann an anderer Stelle herauslassen.«



Ein Ausflug zum Bauernhof schenkt Kindern Lebensfreude.

»... damit die Kinder verstehen, dass sie nicht schuld sind, wenn Mama traurig ist« Die Kaskade-Gruppe soll die Kids in dieser schwierigen Situation auffangen, ihnen ein Stück Leichtigkeit zurückgeben und Gelegenheit zum Austausch mit anderen Betroffenen bieten. Das kostenfreie Angebot richtet sich an junge Menschen im Alter zwischen sieben und vierzehn Jahren

und findet fortlaufend einmal pro Woche statt. Die Anmeldung erfolgt über die Beratungsstelle der Caritas am Lambertusplatz. »Eine Warteliste gibt es bei uns in der Regel nicht«, so Anja Zielinski. »Wir sind bemüht, dass jeder, der Hilfe braucht, schnell einen Platz bekommt.« Das Erstgespräch wird immer im Beisein der Eltern geführt. »Es geht darum, die Sprachlosigkeit zu überwinden, damit die Kinder verstehen, dass sie nicht schuld sind, wenn Mama traurig ist.«

»Gemeinsam gegen das Kartenspiel«

Ein wichtiger Teil der späteren Gruppenarbeit ist daher auch die Wissensvermittlung. »Eine Erkältung kann man sehen, seelische Erkrankungen sind unsichtbar. Wenn man offen mit den Kindern spricht, verstehen sie aber sehr rasch, dass auch die Seele ›Schnupfen‹ haben kann.« So wird das Problem zwar nicht aus der Welt geschafft – die Kinder und Jugendlichen lernen jedoch, besser damit umzugehen. Wertvolle Lebensfreude gibt es obendrauf. »Wir haben in der Gruppe viel Spaß«, berichtet Praktikant Theodor Schröder. »Vor allem bei Bewegungs- und Strategiespielen, bei denen es keine Verlierer gibt, weil alle kooperieren müssen, um zu gewinnen. Dann heißt es zum Beispiel: gemeinsam gegen das Kartenspiel! Im Sommer sind Ausflüge und Eisessen sehr beliebt.« Er stellt einen weiteren wichtigen Punkt heraus: »Die Kinder haben in ihren Familien oft keinen Ansprechpartner, an den sie sich mit ihren Sorgen wenden können. Durch den regelmäßigen Kontakt merken wir schnell, wenn es einem von ihnen nicht gut geht, und können intervenieren.«



Anja Zielinski, Ansprechpartnerin für das Kaskade-Projekt

Neue Gruppe: ›Mütter stärken‹

Ältere Jugendliche, die aus der Gruppe hinauswachsen, sich aber weiterhin Unterstützung wünschen, werden mit ihren Nöten natürlich nicht alleingelassen. Für sie gibt es weiterführende Hilfsangebote, die die Mitarbeitenden der Caritas-Beratungsstelle gerne vermitteln. Ganz neu ins Leben gerufen wurde beispielsweise die Gesprächsgruppe ›Mütter stärken‹, ein kostenfreies Angebot für seelische belastete Frauen, das einmal pro Woche ebenfalls unter Leitung von Anja Zielinski stattfindet. »Hier gibt es keine Spiele«, lächelt sie, »dafür jede Menge Kaffee und offene Ohren.«

Caritasverband für die Stadt Castrop-Rauxel e. V.

Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche
Lambertusplatz 16
44575 Castrop-Rauxel
Tel. 0 23 05 / 9 23 55 22
www.caritas-castrop-rauxel.de

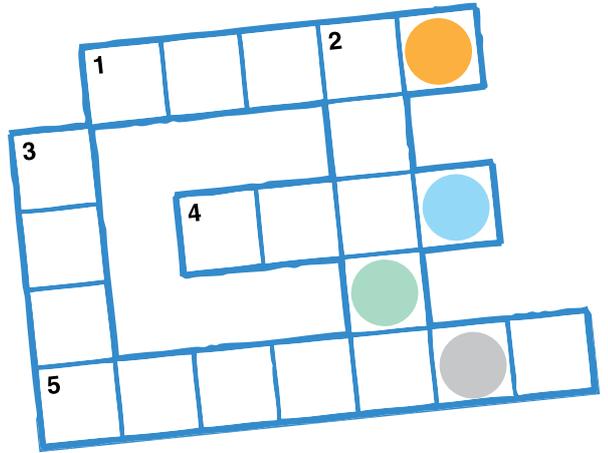


Kreuzworträtsel

Hier gehören Tiernamen in das Kreuzworträtsel – bei den Tipps sind leider die Buchstaben durcheinandergeraten.
(Das Lösungswort ist ein Tier.)

Waagrecht:
1. ATKZE
4. SLEE
5. HICWNES

Senkrecht:
2. EEIZG
3. SAUM



Lösungswort:



Lösung: Igel

Finde die Fehler

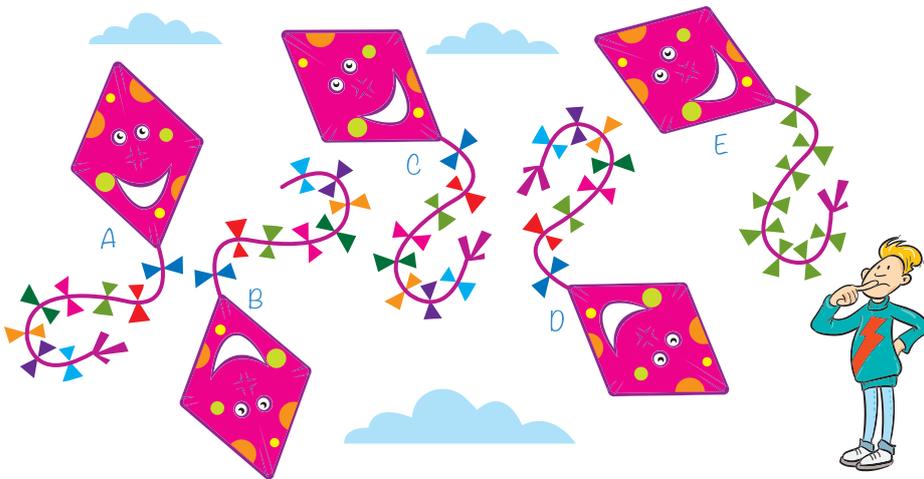
Im rechten Bild haben sich 5 Fehler eingeschlichen. Findest du sie?



Lösung:

Zwillinge

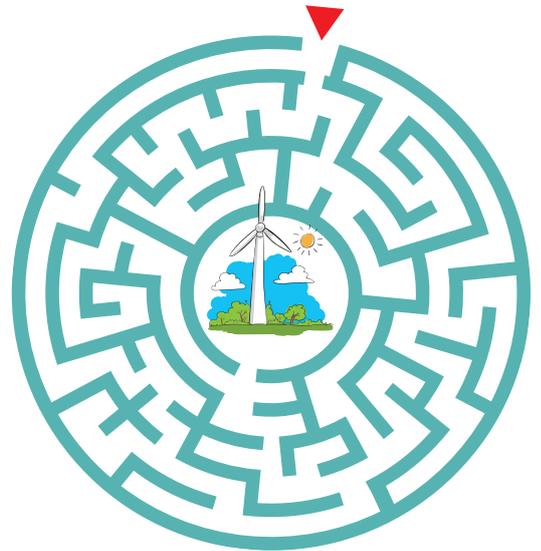
Fünf gleiche Drachen fliegen hier munter durcheinander.
Fünf gleiche Drachen? Nicht ganz, denn nur zwei sind genau gleich. Weißt du, welche?



Lösung: Die Drachen A und D sind gleich

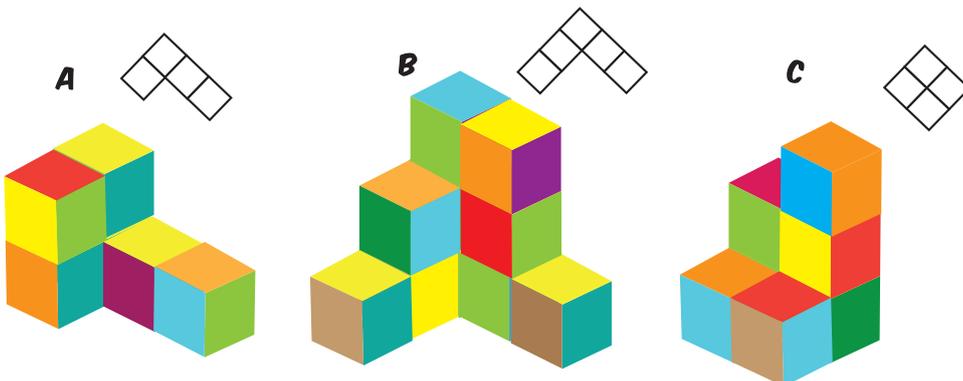
Labyrinth

Wie schnell findest du den Weg zum Windrad?



Würfeltürme

Wie viele Würfel sind hier jeweils gestapelt? (Beachte den Grundriss rechts)



Lösung: 6, 10, 7



So macht der Advent richtig Spaß

Freut euch! Auch in diesem Jahr bietet die Stadtbibliothek wieder zwei weihnachtliche Theaterstücke für Kinder an: aufregend, lustig und wunderschön!



© Foto: Die Mimosen; Thomas Lüttgens

Unterhaltsam: Der Weihnachtsbaum des Tannenbaums

Der Weihnachtsbaum des Tannenbaums

Darum geht's: Wie an jedem 23. Dezember greift die Oberförsterin Rosi zur Axt, um im Wald ein paar Tannen für den Weihnachtsmarkt zu schlagen. Die Tannen in ihrem Forst sind berühmt für ihren geraden und schönen Wuchs. Nur ein Bäumchen fällt aus dem Rahmen und steht etwas krumm im Abseits. Es ist die Edeltanne Harald, die schon als kleines Bäumchen davon träumte, ein

wunderschön geschmückter Weihnachtsbaum zu werden. Aber Rosi beschließt, ihn am Morgen des Weihnachtstages für ihren Kamin zu fällen. Bei dieser Vorstellung wird der Edeltanne Harald angst und bange. Doch schließlich steht die gute Waldschneeeule Elvira Harald in der Stunde der Not zur Seite.

Die Weihnachtsdiebe

Darum geht's hier: Weihnachten steht vor der Tür. Aber vor welcher? Auf jeden Fall nicht vor der von Tami und Edgar. Da haben sie nämlich schon geschaut und nichts gefunden. Also machen sie sich selbst auf die turbulente Suche nach dem Fest der Feste. Aber wo sollen sie suchen? Wie geht das eigentlich nochmal mit Weihnachten? Kommt das plötzlich? Haben das alle? Wie und wo kann man sich Weihnachten besorgen? Viele Fragen und viele Verwirrungen in einer liebevollen Geschichte.

Der Weihnachtsbaum des Tannenbaums

Eine unterhaltsame Geschichte für Kinder ab 4 Jahren
Theater Die Mimosen · Mi., 29.11.; 16 Uhr

Die Weihnachtsdiebe

Ein musikalisches Figurentheater mit großen Mimik-Puppen
für Kinder ab 5 Jahren
Sonswas Theater · Mo. 04.12.; 16 Uhr

Stadtbücherei · Im Ort 2 · Eintritt jeweils 5,00 Euro



© Foto: DariuszSankowski auf Pixabay

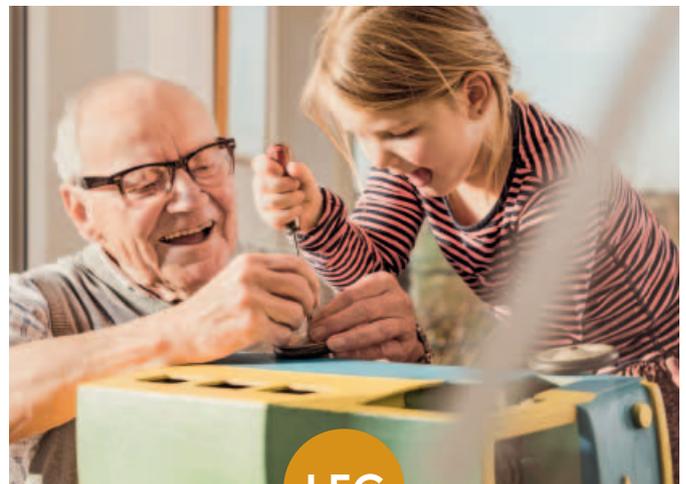
Nikolaus kommt schwimmen

Auf den Spielenachmittag im Hallenbad an der Bahnhofstraße am Freitag, 1. Dezember, dürfen sich junge Wasserratten ganz besonders freuen. Denn der Nikolaus kommt vorbei und hat für jedes Kind bis 14 Jahre eine süße Überraschung dabei. Außerdem werden kleine Wettkampfspiele ausgetragen, auf deren Gewinnerinnen und Gewinner kleine Präsente warten. Das Hallenbad-Bistro Caprice bietet zudem Kaffee, Cappuccino, Slush-Eis und Gebäck an, sodass die ganze Familie bzw. begleitende Eltern die spannende Zeit weihnachtlich genießen können.

Für diesen Nachmittag gelten die normalen Hallenbad-Eintrittspreise: 1,50 Euro für Kinder und 3,50 Euro für Erwachsene. Inhaber eines CAS-Passes zahlen jeweils die Hälfte.

Nikolaus-Spielnachmittag

1. Dezember; 15.30–17 Uhr
Hallenbad · Bahnhofstr. 189



LEG

**Zuhause zählst
nur Du!**

Wohnungen in Castrop-Rauxel:
leg-wohnen.de

LEG

Mitten aussem Leben ODER We are family!

Ups! Letztens wurde ich bei einem kleinen gemeinsamen Hundespaziergang von Lieblingsnachbarkind Elli mit ›Oma Antje‹ angesprochen. Wat soll's, kein Problem – denn mach' dir nix vor, Omma, aus ihrer Sicht gehörst du nun mal in die omaige Generation, völlig o. k. Und es hat doch auch was. Endlich, auf einmal habe ich ein Enkelkind, denn an sich kann die kinderlose Antje ja gar keine Enkel haben. ❤️

Wobei kinderlos? 😊 Wie oft wurde ich schon für die Mutter von dMdbmw (dem-Mannderbeimirwohnt) gehalten?! Wurscht – auch überlebt! Und selbst Papa hat mich ja mal zur Mama befördert, als er mich fragte, wie es meiner Tochter ›Ave Maria‹ geht. Gut, er meinte Hündchen Matilda und hat sich damals vor drei Jahren tierisch weggelacht, als er seinen Fehler kapierte. War so schön, Papa! ❤️❤️❤️

Aber Fakt ist: Ich habe keine Kinder, leider keinen Papa mehr, dafür eine Schwester und eine Mutter. Wobei, Moment mal! Mutter? Letztes Jahr, als Mutti bei mir zu Besuch war, trafen wir vor der Haustür Nachbar Alex. Sein Kommentar: »Das ist deine Mutter? Nein! Nie! Das ist deine Schwester!!!« Tja, Muddern ist ein irre junges und fittes Mäuschen, echt jetzt. Also habe ich jetzt zwei Schwestern.

Doch kürzlich hat sich wieder was am Familienrad gedreht. Wir waren bei Onkel Helmut zum Geburtstag, wobei stopp, Antje! Helmut ist nicht dein Onkel! Tja, ganz enger Freund meiner Eltern, den ich von klein auf kenne, und damals – im letzten Jahrtausend – war es völlig normal,



(v. li.): ›Ommantje‹ mit ihren Schwestern ›Mutti‹ und ›Lütte‹ vor einem guten, sehr guten halben Jahrhundert.

dass Freunde der Eltern ›Tante‹ und ›Onkel‹ genannt wurden. Zu Recht, war ja irgendwie auch Familie. Jedenfalls kamen wir von dem schönen Geburtstagabend nach Hause und trafen auf ›Enkelin‹ Elli. Wie immer wurde gequatscht und gelacht,

und irgendwann zeigte Elli auf dMdbmw, den sie ja auch seit jeher kennt, und fragte mich: ›Wer ist das eigentlich? Ist das dein Bruder?‹ 😊😊😊

Fazit: Jaaaa! Ich bin jetzt nicht nur Ommi, sondern ein Bruder-Schwesterherz – mit Herz und Seele. Und Tipp an Elli: Nenn dMdbmw doch ab jetzt Onkel. Denn feststeht: We are family – brother, neighbours, sisters and me!

AD

020-EPOS



Bewerberhotline:
0201 150
www.020epos.de

- * Bis zu 1.500 € Startprämie
- * Unbefristeter Arbeitsvertrag
- * Quereinsteiger willkommen
- * Zentrale Lage



Hmmmh ... Ist das jetzt Töchterchen Ave Maria oder Hündchen Matilda?

»Hand in Hand stärken wir die Nachbarschaft«

Vonovia unterstützt Kinderfest am Bärenplatz

Toben auf der Hüpfburg, eine Runde mit der Bimmelbahn drehen, Gratis-Eis und Popcorn essen, so lange der Vorrat reicht ... Am 9. September blieben beim Kinderfest in Deininghausen keine Wünsche offen.

200 Minis stürzten sich ins Getümmel

Alle Jahre wieder lädt der Verein »Mein Treffpunkt e. V.« die Kinder des Quartiers zu Spiel und Spaß auf dem Bärenplatz ein. In diesem Jahr wurde die Traditionsveranstaltung durch das Wohnungsunternehmen Vonovia unterstützt. Dessen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter packten nicht nur bei den Auf- und Abbauarbeiten fleißig mit an. Dank einer Spende in Höhe von 5.000 Euro konnte das Programm mit tollen Highlights wie Kinderschminken, Zauberei, Hüpfburg und Spielstationen kostenlos angeboten werden. Für das leibliche Wohl war mit einem großen Kuchenbuffet, gegrillten Würstchen und süßen Snacks ebenfalls bestens gesorgt. Über 200 Minis und ihre Familien stürzten sich bei schönstem Spätsommerwetter ins Getümmel.



Eines von vielen Highlights auf dem Bärenplatz: die Mini-Eisenbahn

Neu: Wildblumen und Spielgeräte

Vonovia besitzt im Quartier Deininghausen 442 Wohnungen. Zeitgleich mit dem Start des Kinderfestes konnte das Unternehmen den Abschluss der zahlreichen Modernisierungsarbeiten in den Außenanlagen verkünden. Neben ökologischen Maßnahmen zur Förderung des Artenschutzes mithilfe von Wildblumenwiesen, Insektenhotels und Sandarien stand die Sanierung und Erweiterung der Spielplätze im Fokus. »Mit neuen hochwertigen Spielgeräten und Flächen zum Toben bieten wir jetzt noch mehr Raum für Kreativität und Spielspaß«, freute sich Regionalleiter Carsten Küster bei einem Rundgang anlässlich des Kinderfestes. »Das »neue Deining-



Diese beiden Besucher brachten einen Bärenhunger mit.



Hand in Hand arbeiteten die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von Vonovia mit dem Verein »Mein Treffpunkt e. V.« zusammen und realisierten so das große Kinderfest.

hausen« steht für ein familienfreundliches Umfeld mit viel Platz zum Spielen und Entdecken.«

»Wir freuen uns über die vielen lachenden Gesichter heute«

Carsten Küster nutzte auch die Gelegenheit, um sich bei der Stadt Castrop-Rauxel und den Vertreter*innen des Vereins »Mein Treffpunkt e. V.« für die gute Zusammenarbeit zu bedanken. »Kinderfeste und andere Events in Deininghausen lassen sich nur gemeinsam erfolgreich umsetzen. Hand in Hand stärken wir die Nachbarschaft und den Zusammenhalt vor Ort. Wir freuen uns über die vielen lachenden Gesichter heute.« Ein voller Erfolg war die diesjährige Veranstaltung auch aus Sicht des Vereins. »Durch die tatkräftige Unterstützung von Vonovia haben wir ein schönes Fest auf die Beine gestellt«, so Solvejg Zajackowski von »Mein Treffpunkt e. V.« Ähnlich positiv äußerte sich Manfred Herold, ehemaliger Stadtteilmanager für Deininghausen: »Vonovia hat eine tolle Truppe zusammengestellt. Mit ihrer Hilfe waren Auf- und Abbau ruckzuck erledigt. Wir freuen uns auf weitere gemeinsame Kinderfeste auf dem Bärenplatz.«

www.vonovia.de



Helferinnen beim Grillen

Gartenzäune

›Visitenkarte‹ in der Nachbarschaft

Zäune sorgen nicht nur für Sicherheit, sie sind ähnlich wie der Vorgarten auch ein weithin sichtbares Aushängeschild, quasi die Visitenkarte der Bewohnerinnen und Bewohner in der Nachbarschaft. Doch während der Garten jährlich neu bepflanzt werden kann, ist der Zaun eine echte Zukunftsinvestition. Grundstückseigentümer*innen sollten daher nicht am falschen Ende sparen und die Montage einem professionellen Fachbetrieb überlassen. Die in Habinghorst ansässige Firma HFM Scheffer fertigt hochwertige Stahlzaun- und Toranlagen in unterschiedlichen Drahtstärken und Designs.



Zäune dienen dem Schutz, sind aber auch ein Aushängeschild.

Das macht Stahlzäune so robust

›Metall ist als Werkstoff besonders robust und darüber hinaus viel pflegeleichter als Holz‹, erklärt Geschäftsführer Jörg Haller. ›Es muss weder geölt noch gestrichen werden, um den Einflüssen von Wind und Wetter standzuhalten, kann bei Nässe



Besonders sicher: Schiebetor mit Drehflügel

nicht von Pilzen befallen werden und bleicht bei Sonneneinstrahlung nicht aus. Wer sich für einen Zaun aus Metall entscheidet, hat länger Freude daran.« Um das Material vor Korrosion zu schützen, kann es eine zusätzliche Feuerverzinkung erhalten. ›Der Stahl wird bei einer Temperatur von circa 450 Grad Celsius in geschmolzenes Zink getaucht‹, erläutert der Experte. ›Dies sorgt für einen extrem widerstandsfähigen Überzug.« Eine andere Möglichkeit, die Lebensdauer des Zaunes zu verlängern, ist die Pulverbeschichtung. ›Bei diesem Verfahren werden Pulverlacke auf elektrostatischem Wege auf die Oberfläche aufgetragen. So schützen wir das Objekt vor Witterungseinflüssen und verleihen ihm zugleich eine ansprechende Optik.«

Dekorative Akzente

Neben der Beschichtung ist auch die Stärke des Materials ausschlaggebend für Aussehen, Stabilität und Haltbarkeit. In der



Gabione: naturnah und stark im Trend

Werkstatt von HFM Scheffer an der Rheinstraße entstehen maßgeschneiderte Lösungen für unterschiedlichste Anforderungen, gerne auch für den privaten Bereich: Zäune der Kategorie ›Massiv‹ machen ihrem Namen alle Ehre und können in allen Nuancen der RAL-Farbpalette bestellt werden. ›Mit geschwungenen Matten, Kugelaufsätzen oder Flammenmotiven lassen sich schöne dekorative Akzente setzen‹, so Jörg Haller. Sonderanfertigungen und -farben sind kein Problem. Darüber hinaus bietet der Fachbetrieb mit der Modellreihe ›Easy‹ auch etwas schlankere Zaun-Varianten für das kleinere Portemonnaie.

Naturnahe Lösung: Gabionen

Während Einfriedungen aus Doppelstabmatten eine schwer zu überwindende Hürde für ungebetene Gäste darstellen, dienen Gabionen eher als schmückendes Element und Sichtschutz und schirmen den Garten oder die Terrasse ein Stück weit vom Straßenlärm ab. Hinzu kommt, dass die mit Steinen gefüllten Metallkörbe Unterschlupf für kleine Tiere wie Eidechsen und Insekten bieten. Bei Gartenbesitzer*innen werden sie daher immer beliebter. ›Als möglichst naturnahe Alternative liegen sie gerade stark im Trend‹, berichtet Jörg Haller. Die Gabionen werden ebenfalls aus voll verzinktem Stahl hergestellt und bleiben so über mehrere Jahrzehnte stabil und widerstandsfähig. ›Bestückt mit Granit, Kalk oder auch bunten Glasbruchsteinen fügen sie sich harmonisch in jede Landschaft ein.«

HFM Scheffer e. Kfr. Maßgeschneiderte Lösungen für Zaun-, Tür- und Toranlagen

Rheinstraße 7-9 · 44579 Castrop-Rauxel
Tel. 0 23 05 / 7 90 01 · www.hfm-scheffer.de

»Hier entsteht ein Kleinod«

Im Beerenbruchviertel zieht Leben ein

Reges Treiben auf der Baustelle, Bagger kreuzen die Wege: Noch sind die Bauarbeiten zum neuen Beerenbruchviertel in vollem Gange. Doch in einigen Immobilien brennt schon Licht. So auch in dem dreistöckigen Musterhaus, das am 22. September mit Grillwurst und Kuchen eingeweiht wurde. Fortan soll es immer sonntags für Besichtigungen zur Verfügung stehen.

Vom Ackerland zum lebenswerten Wohnquartier

»Klar bieten wir auch digitale Konfigurationsmöglichkeiten, aber einen Blick ins Haus zu werfen, es live zu erleben, ist durch nichts zu ersetzen«, so Projektentwickler Martin Dornieden, Geschäftsführer der DORNIEDEN Gruppe. Zusammen mit Bürgermeister Rajko Kravanja erinnert er sich an den ersten Spatenstich. »Vor zwei Jahren war hier nur Acker.« Inzwischen breitet sich Wohnlichkeit aus: 46 Eigenheime wurden bereits an ihre glücklichen Besitzer*innen übergeben. Mit dem Abschluss des aktuellen dritten Bauabschnitts wird bis Ende 2024 gerechnet. 20 Vista-Reihenhäuser sind hier nach derzeitigem Stand noch zu haben. Bis 2025 soll das Viertel mit insgesamt 173 Einfamilienhäusern auf einer Gesamtgrundstücksfläche von 85.000 Quadratmetern fertiggestellt sein.

Grüne Achse zieht sich durch das nachhaltige Quartier

Das Neubaugebiet befindet sich in unmittelbarer Nachbarschaft zum Naturschutzgebiet Beerenbruch. Passend dazu sind Nachhaltigkeit und Klimafreundlichkeit im Quartier große Themen. Effiziente Energiekonzepte gehören hier ebenso zum Standard wie begrünte Flach- und Garagendächer. Auf Wunsch ist eine Ausstattung der Gebäude mit Photovoltaik mög-



Bis 2025 wird weitergebaut: Martin Dornieden und Rajko Kravanja freuen sich über die neuen Baugenehmigungen.

lich. »Eine grüne Achse mit Bäumen, Bänken und Spielplätzen, die rund 11.000 Quadratmeter ausmacht, wird sich durch das gesamte Viertel ziehen«, verrät Vertriebsleiterin Monique Rüdiger. »Auch werden wir Verbindungswege zum Landschaftsschutzgebiet einrichten. Als leidenschaftlicher Jogger ist man hier also genau richtig.« Darüber hinaus soll es Stationen für ein E-Car-Sharing und E-Bike-Sharing geben: Vorgesehen sind drei Elektroautos und bis zu acht Elektrofahrräder, die ab 2024 per App gemietet werden können.

Schick: das Dachstudio

Für Familien mit Kindern dürfte das neue Viertel nicht nur wegen der idyllischen Lage und der vor Ort geplanten Kita interessant sein. Dank serieller Bauweise stimmt hier auch einfach das Preis-Leistungs-Verhältnis. Mit dem Haustyp Vista M können sich Menschen ihren Traum vom Eigenheim schon ab 389.500 Euro auf 110 Quadratmetern Wohnfläche bei vier Zimmern erfüllen. Der Haustyp Vista L bietet mit 129 Quadratmetern Wohnfläche und bis zu fünf Zimmern sogar noch mehr Freiraum. Besonders schick: das lichtdurchflutete Studio im ausgebauten Dachgeschoss. Neben den Reihenhäusern stehen acht vollerschlossene Grundstücke für eine individuelle Bebauung mit freistehenden Einfamilienhäusern zum Verkauf.

Blick ins Musterhaus

»Castrop Rauzel wächst weiter«, so Bürgermeister Rajko Kravanja, der die Einweihung des Musterhauses zum Anlass nahm, um sich bei Martin Dornieden und seinem Team für die »mustergültige« Zusammenarbeit zu bedanken. »Hier wurde ein Kleinod geschaffen. Und es geht immer weiter voran. Ich freue mich darauf, dass wir 2025 nach dem letzten verkauften Haus wieder hier zusammenkommen.« **Tipp:** Das Vista-Musterhaus im neuen Beerenbruchviertel an der Recklinghauser Straße ist jeden Sonntag von 11 bis 13 Uhr für Besichtigungen geöffnet.



Grüner wohnen



Blick ins Musterhaus

Kontakt:

Jürgen Krickau

Tel: Mobil 0162 - 279 91 30

krickau@vista-reihenhaus.de

vista-reihenhaus.de · beerenbruchviertel.de



Der neue Škoda Enyaq L&K

Hohe Reichweite, schnelle Ladezeit, umfassende Ausstattung und ein Design, das seinesgleichen sucht: Der vollelektrische Škoda Enyaq L&K bietet Ihnen serienmäßig Highlights wie Matrix-LED-Scheinwerfer, CANTON Soundsystem, Augmented Reality Head-up-Display u. v. m. Außerdem verwöhnen Sie die Vordersitze mit Massagefunktion und Belüftung – ebenfalls serienmäßig. Was für ein Vergnügen, hier einzusteigen! Gönnen Sie sich seine Eleganz und genießen Sie ein exquisites SUV-Fahrgefühl – jetzt im Škoda Enyaq L&K. Jetzt bereits ab 499,00 € monatlich¹.

Ein Angebot der Škoda Leasing¹:

Škoda Enyaq L&K 85 (Elektro) 210 kW (286 PS Systemleistung²)

Leasing-Sonderzahlung	4.160,00 €
Jährliche Fahrleistung	10.000 km
Vertragslaufzeit	48 Monate
48 monatliche Leasingraten à	499,00 €

Stromverbrauch in kWh/100 km, kombiniert: 15,9. CO₂-Emissionen in g/km, kombiniert: 0. Effizienzklasse A+++.³ Reichweite: 547 km (WLTP-Werte).⁴

¹ Ein Angebot der Škoda Leasing, Zweigniederlassung der Volkswagen Leasing GmbH, Gifhorner Straße 57, 38112 Braunschweig, Inkl. Überführungskosten, Bonität vorausgesetzt.

² Verfügbarkeit der Systemleistung kann begrenzt sein und ist abhängig von verschiedenen Faktoren wie z. B. Ladezustand, Alter und Temperatur der Batterie, Umgebungstemperatur etc.

³ 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

⁴ Tatsächliche Reichweite abhängig von Faktoren wie persönlicher Fahrweise, Streckenbeschaffenheit, Außentemperatur, Witterungsverhältnissen, Nutzung von Heizung und Klimaanlage, Vortemperierung, Anzahl der Mitfahrer.

Abbildung zeigt Sonderausstattung gegen Mehrpreis.

Autohaus Habinghorst

Autohaus Habinghorst - Inhaber Wolfgang Uselding
Rheinstraße 3 in 44579 Castrop-Rauxel
Tel.: 02305-9734611
Mail: verkauf@autohaus-habinghorst.de
www.autohaus-habinghorst.de

›Schallzeichen‹ im Straßenverkehr:

Eine Klingel ist keine Hupe

Interessant: In der Straßenverkehrsordnung kommen weder ›Klingel‹ noch ›Hupe‹ vor. Doch sowohl Fahrräder als auch Kraftfahrzeuge müssen so ausgestattet sein, dass die entsprechenden, im Juristendeutsch sogenannten ›Schallzeichen‹ ausgesendet werden können. In Rolf Zuckowskis Lied ›An meinem Fahrrad ist alles dran‹ erscheint die ›Klingel‹ sogar an erster Stelle in einer ausführlichen und mehrstrophigen Aufzählung von Bestandteilen, die für einen straßenverkehrstauglichen Drahtesel unerlässlich sind. Doch die Hupe eines Autos und die Klingel eines Fahrrades klingen nicht nur unterschiedlich (von der Lautstärke mal ganz zu schweigen) – sie erfüllen auch verschiedene Zwecke. Und so gestaltet sich auch der richtige Einsatz im Straßenverkehr geradezu gegensätzlich: Zusammengefasst kann man sagen, dass Fahrradfahrende besser einmal zu viel als zu wenig klingeln sollten, während die Auto-Hupe nur im Ausnahmefall, nämlich als konkretes Warnsignal in Gefahrensituationen betätigt werden darf.



Liebe Biker: Klingeln Sie auf Bürgersteigen so früh wie möglich und machen so rechtzeitig auf sich aufmerksam.

Klingel-Appell

Wer auf dem Fahrrad unterwegs ist, teilt sich oft das Areal mit Leuten, die zu Fuß auf Tour sind, etwa auf (Wald-)Wegen abseits des Autoverkehrs. Oder direkt an der Straße, auf einem Radweg, der nur durch entsprechende Markierungen auf dem Boden vom Bereich für Fußgänger*innen abgetrennt ist. Unser Appell hier: Wann immer Sie sich auf dem Rad Passant*innen von hinten nähern: Seien Sie nicht schüchtern oder vornehm-

zurückhaltend, sondern klingeln Sie, um auf sich aufmerksam zu machen! Und achten Sie darauf, dass das Signal auch wahrgenommen wird. Es klingt banal, aber Menschen haben nun mal hinten keine Augen, und selbst ein scheinbar bewusst ›sein Areal‹ benutzender Fußgänger könnte plötzlich unvermittelt einen Schritt in die ›falsche Richtung‹ machen, wenn er den heranbrausenden Fahrradfahrer gar nicht bemerkt hat.

Je früher, desto besser!

Wichtiger Zusatztipp: Klingeln Sie so früh wie möglich! Zum einen vermeiden Sie durch das schon aus der Entfernung gesendete (und damit für die Adressaten weniger laute) Signal, dass geräuschempfindliche Mitmenschen schreckhaft und damit schlimmstenfalls verkehrsgefährdend reagieren. Zum anderen benötigen manche Menschen(-gruppen) Zeit, um sich auf das Überholmanöver des Zweiradfahrers einzustellen, Familien mit kleinen Kindern etwa. Egal, ob der Nachwuchs im Kinderwagen chauffiert wird, auf Dreirädern oder in Bobbycars die Eltern flankiert oder vielleicht selbst gerade das Fahrradfahren erlernt und dabei noch nicht sicher ist, lauert hier Gefahrenpotenzial, und nun gilt Rücksichtnahme als oberstes Prinzip. Da kann es vonnöten sein, auch die eigene Geschwindigkeit deutlich zu reduzieren oder notfalls sogar einmal abzusteigen. Auch Hundehalter*innen, die ihr Tier gerade an der langen Leine oder sogar freilaufen lassen, brauchen Zeit, um den Vierbeiner außerhalb des Gefahrenbereichs unter Kontrolle zu bekommen, und werden das frühzeitige Klingelsignal gewiss nicht als Belästigung sehen, sondern sich im Gegenteil bestenfalls dafür dankbar zeigen.



Hupen ist ausschließlich als Warnsignal erlaubt.

Die Hupe hat nichts mit Emotionen zu tun!

Wesentlich lauter als die Fahrradklingel kommt das ›Schallsignal‹ von Kraftfahrzeugen daher. Sein Einsatz ist (innerhalb geschlossener Ortschaften) laut § 16 der Straßenverkehrsordnung nur denjenigen erlaubt, die ›sich oder Andere gefährdet sehen‹. Als Autofahrer*in dürfen Sie also nur dann hupen, wenn Sie eine akute Gefahrensituation erkennen und Ihre Absicht darin besteht, andere davor zu warnen. Im Umkehrschluss bedeutet das: Das Hupen als Gruß, um eine Bekannte oder den Nachbarn am Straßenrand auf sich aufmerksam zu machen, ist ebenso verboten wie das Hupen ›aus Freude‹, etwa bei Autokorsos, bei denen bekanntlich regelrechte ›Hupkonzerte‹ dargeboten werden. Zwar drücken Ordnungshüter hier in der Praxis auch mal ein Auge zu, verlassen können Sie sich darauf aber nicht. Die Hupe ist eben eine potenzielle Lärmbelästigung und sollte daher in aller Regel nicht als

Ausdruck von Emotionen missbraucht werden – übrigens erst recht nicht, um dem Ärger über das Verhalten eines anderen Verkehrsteilnehmers lautstark Luft zu machen. Dieses weit verbreitete aggressive Hupen kann je nach Ausmaß und Situation sogar als Nötigung ausgelegt werden. Und auch die Hupe als ›freundlicher Weckruf‹ für einen offenbar beim Warten an der Ampel eingeschlafenen Vordermann ist laut Straßenverkehrsordnung nicht vorgesehen. Außerhalb geschlossener Ortschaften gibt es übrigens einen weiteren Fall, in dem die Hupe sinnvoll zum Einsatz kommen kann und darf. Auch wenn viele das vermutlich nicht wissen, geschweige denn aus der Fahrpraxis kennen, ist es erlaubt, vor einem Überholmanöver zu hupen, um dieses sicherheitshalber anzukündigen.

Hupe am Fahrrad – nein!

Wie eingangs erwähnt, sind Klingel und Hupe also in vielerlei Hinsicht unterschiedlich – und daher müssen sie auch unterscheidbar sein. Während Kraftfahrzeuge über ein ›Schallsignal mit gleichbleibender Grundfrequenz‹ verfügen, das ›im Radius von sieben Metern 105 Dezibel nicht überschreiten darf‹, sieht das Gesetz für Fahrräder und E-Bikes eindeutig eine ›helltönende Glocke‹ vor, damit etwa Fußgänger das von hinten gesendete Warnsignal direkt zuordnen können. Eine Hupe am Fahrrad (auch als zusätzliches ›Accessoire‹) ist also in Deutschland ausdrücklich verboten!

CH



AUTO DIENST
DIE MARKENWERKSTATT

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

Der bequeme Weg zum Traumauto

Planung am Car Configurator

Ein neues Auto ist nicht nur eine große Investition. Der fahrbare Untersatz wird uns im Idealfall auch über Jahre begleiten und unser Aushängeschild auf den Straßen sein. Hier wollen wir keine Kompromisse eingehen. Jedes Ausstattungsdetail sollte gut durchdacht sein. Das Autohaus Habinghorst bietet seinen Kundinnen und Kunden die Möglichkeit, Neuwagen der Marke ŠKODA gemeinsam an einem virtuellen Car Configurator zu planen.

Entspannt auf der Couch

»Natürlich ist es sinnvoll, sich das Auto der Wahl vor dem Kauf live anzuschauen, sich einmal hinter Lenkrad zu setzen, die Haptik zu spüren«, so Verkaufsleiter Thomas Uselding. »Durch die Lieferengpässe sind aber nicht immer alle Modelle sofort verfügbar.« Hier kommt der Car Configurator ins Spiel. »Wie beim Psychiater können Sie bei uns entspannt auf der Couch Platz nehmen, eine Tasse Kaffee trinken, sich beraten lassen und mit unserer Hilfe Ihr individuelles Wunschauto Schritt für Schritt am Bildschirm erstellen.«

Passt das Design zum Lifestyle?

In einigen Bereichen ist die digitale Variante der Live-Begutachtung sogar überlegen: Mit wenigen Klicks können viele unterschiedliche Ausführungen und Optiken miteinander verglichen werden. Welche Alufelge harmoniert mit welcher Außenlackierung? Wie soll die Polsterung aussehen? Wie wirkt die Ambiente-Beleuchtung auf das Interieur? Sollen die Dekorleisten aus Aluminium oder Karbon bestehen? Und nicht zuletzt: Passt das Design des neuen Begleiters zum eigenen Lifestyle? »Wir hatten schon Fälle, in denen Käuferinnen die Farbe des Lacks von ihrem Outfit abhängig machten«, schmunzelt Thomas Uselding.



Thomas Uselding

Farbe zum Anfassen

Apropos Farbe: Bei den glänzenden bunten Bällen, die in einem Wandregal neben dem Configurator aufgereiht sind, handelt es sich nicht etwa um besonders hübsche Bowlingkugeln, sondern um sogenannte Lackbällchen. »Sie dienen dazu, die Farbe des Lacks, die am Monitor für das menschliche Auge nicht so gut zu erkennen ist, unter realistischen Bedingungen abzubilden«, erklärt Thomas Uselding. »Sie können die Farbe Ihres zukünftigen Wagens also quasi in die Hand nehmen und sie von allen Seiten inklusive der Licht- und Schatteneffekte betrachten, sogar draußen bei Tageslicht, wo sie noch einmal ganz anders wirkt als im Ausstellungsraum.«

Finanzierung und Leasing

Das Autohaus Habinghorst befindet sich seit 1980 an der Rheinstraße und ist in über vier Jahrzehnten stetig gewachsen. Neben der ŠKODA-Halle sind ein moderner Showroom für die Marken SEAT und CUPRA und eine Werkstatt mit Karosseriebauzentrum



Beratung mit Car Configurator

auf dem weitläufigen Gelände angesiedelt. Im frei zugänglichen Außenbereich können zudem rund 450 Fahrzeuge besichtigt werden, darunter auch hochwertige Gebrauchte und EU-Fahrzeuge verschiedenster Hersteller. Kundinnen und Kunden profitieren von günstigen Finanzierungs- und Leasingkonditionen.

Rabatt-Aktion für ŠKODA-Fans

Zusätzlich wartet das Autohaus im Winter mit einer Rabatt-Aktion speziell für ŠKODA-Fans auf: Wer sich für ein vor Ort verfügbares Modell entscheidet, bekommt einen Satz Winterkomplettreder gratis dazu. Das Angebot gilt für die gängigen ŠKODA-Modelle – solange der Vorrat reicht. »Wir decken jeden Bedarf ab«, so Thomas Uselding. »Vom ›Cityflitzer‹ Fabia über den kompakten Scala bis hin zu den City-SUVs Kamiq und Karoq, bei denen Sie höher sitzen, aber wenig verbrauchen. Mit dem Kodiaq bieten wir außerdem einen echten SUV. Hinzu kommen der Octavia, der als klassische Limousine und als Kombi erhältlich ist, sowie das Flaggschiff – der Superb –, ein eleganter Riese mit großem Kofferraum.«



© Foto: Stadtmagazin

Autohaus Habinghorst
Rheinstraße 3 · 44579 Castrop-Rauxel
Tel. 0 23 05 / 97 34 60
www.autohaus-habinghorst.de

Weitersagen: Vorteile für Vereine

Vereine sind aus unserem Land nicht wegzudenken, sie gehören dazu wie der Kiosk zum Ruhrgebiet. Und sie erfüllen wichtige Funktionen in unserer Gesellschaft, denn sie fördern das soziale Miteinander und tragen so bei zur Integration. Hier werden Freundschaften geschlossen und gemeinsam Erfolge gefeiert – und das sind nur einige Aspekte, warum sie unsere Unterstützung verdienen, z. B. mit der GLOBUS Vereinskarte.

Ob Schützen- oder Sportverein, Musik- oder Naturschutzverein – nahezu jeder findet hierzulande einen Verein, der seinen Interessen entspricht. Kein Wunder also, dass fast jeder zweite Deutsche Mitglied in einem Verein ist. Doch so vielfältig die Vereinslandschaft auch ist, eines haben sie alle gemeinsam: Ihr Tun müssen sie selbst finanzieren. Das geschieht in der Regel durch Mitgliedsbeiträge und Spenden – aber das reicht nicht immer für die vielfältigen Aufgaben und Leistungen, die sie erbringen. Weil sie aber derart wichtig sind, unterstützt GLOBUS die vielen tausend Lieblingsvereine seiner Kunden mit barem Geld, entweder direkt beim Einkauf oder indirekt über Vereinsscheine für Kunden.

GLOBUS Vereinskarte

Die direkte Förderung mit der GLOBUS Vereinskarte hat eine ganze Reihe von Vorteilen wie den Großeinkauf auf Rechnung – ohne zusätzliche Kosten, dafür aber mit 10 Prozent Rabatt auf alles, ausgenommen Werbeware, reduzierte und preisgebundene Ware sowie Tankstelle. Die Abrechnung erfolgt monatlich bequem auf Rechnung. Die Anmeldung ist denkbar einfach: Am Empfang der GLOBUS Markthalle in Castrop-Rauxel gibt es die entsprechenden Unterlagen dafür, und ist die Karte einmal ausgestellt, unterstützt GLOBUS als starker Partner den jeweiligen Verein nicht nur beim Einkauf selbst, sondern auch bei Veranstaltungen, damit für alles jederzeit perfekt vorgesorgt ist.

Ob eine Vereinsfeier auszurichten ist, ein großes Fußballspiel mit Verpflegung ansteht oder ein Orchester über das Probewochenende versorgt werden soll, die GLOBUS Meisterbäckerei bietet dazu frische Backwaren, von Brot und Brötchen über Kaffeestückchen bis hin zur Festtagstorte. Oder aber sie liefert halbfertige Produkte, die zur Veranstaltung selbst fertig gebacken werden. Auch die Fachmetzgerei liefert je nach Wunsch das Richtige für jeden Anlass, den klassischen Fleischkäse ebenso wie selbstgemachte Spezialitäten oder regionale Delikatessen.

Kurzum: Die Eigenproduktionen nach traditioneller Handwerkskunst der GLOBUS Markthalle Castrop-Rauxel bereichern jedes (Vereins-)Fest und ermöglichen es, auch kurzfristig zu planen: Selbst größere Mengen stehen mit einem Vorlauf von nur drei bis fünf



Die GLOBUS Vereinsförderung machte es möglich: Der Judoka Rauxel e. V. bekam neue Trikots.

Tagen zur Verfügung. Und weil es gerade bei größeren Veranstaltungen nicht so einfach abzuschätzen ist, wie viele Getränke dafür tatsächlich gebraucht werden, können zu viel bestellte, verschlossene Getränke problemlos zurückgegeben werden.

GLOBUS Vereinsscheine

Kunden selbst können ihren Lieblingsverein auch mit Hilfe von GLOBUS Vereinsscheinen

fördern. Dafür arbeitet GLOBUS mit MyFavorito zusammen, einer Plattform für digitales Sport-Sponsoring, und diese Kooperation ist bares Geld wert: Jeder Kunde erhält pro 20,00 Euro Einkauf einen 0,50 Euro Vereinsschein gratis. Durch das Einscannen und die Auswahl des persönlichen Lieblingsvereins über MyFavorito, kann jeder GLOBUS-Kunde die jeweilige Vereinskasse füllen. Alle 90.000 deutschen Sportvereine stehen bereits zur Auswahl. Andere Vereine können sich auf myfavorito.com/verein_anmelden jederzeit zur GLOBUS Vereinsförderung hinzufügen.

GLOBUS Glücksrad

Und damit nicht genug, auch Kunden profitieren von den gescannten Vereinsscheinen, denn damit haben sie die Chance auf tolle Sofortgewinne am GLOBUS-Glücksrad in der MyFavorito App. Darüber hinaus wird das Weiterempfehlen und Einladen von Freunden mit Treuepunkten prämiert, die ebenfalls zu einem Dreh am GLOBUS-Glücksrad berechtigen. Also: mitmachen und gewinnen!



AUSBILDUNG IN CASTROP-RAUXEL

- **Packmitteltechnolog:in** (m/w/d)
- **Betriebselektroniker:in** (m/w/d)
- **Industriemechaniker:in** (m/w/d)
- **Fachkraft für Lagerlogistik** (m/w/d)
- **Fachlagerist** (m/w/d)
- **weitere Infos zu unseren Ausbildungsberufen findest du auf unserer Website**

Bewirb dich online: [entdecke-deine-zukunft.de](https://www.entdecke-deine-zukunft.de)

Oder sprich uns persönlich an:
Sabrina Lüdemann | T +49 2305 6102 28
THIMM Verpackung GmbH + Co. KG
Stahlbastr. 9 | 44577 Castrop-Rauxel



Mehr auf Instagram:
[@thimm_ausbildung](https://www.instagram.com/thimm_ausbildung)

THIMM

Darf der Arbeitgeber einseitig Arbeitsbedingungen ändern?

Wie weit greift das arbeitgeberseitige Direktionsrecht, und wann bedarf es einer Änderungskündigung?

Rechtsanwalt und Fachanwalt für Arbeits- und Sozialrecht Andreas Hoffmann beantwortet einige Fragen zu diesem Thema

Grundsätzlich können Arbeitsbedingungen zwischen Arbeitgeber und Arbeitnehmer im Rahmen gesetzlicher Regelungen einvernehmlich bis zur Grenze der Sittenwidrigkeit durch Vertrag geändert werden. Probleme und Konflikte können auftreten, wenn der Arbeitgeber einseitig Änderungen zum Nachteil des Arbeitnehmers vornimmt.

Welche Weisungen darf der Arbeitgeber erteilen?

Der Umfang des Direktions- oder Weisungsrechts richtet sich nach dem Arbeitsvertrag sowie kollektiven Regelungen (Tarifverträge und Betriebsvereinbarungen) und findet eine gesetzliche Regelung in § 106 Abs. 1 GewO. Danach darf der Arbeitgeber Inhalt, Ort und Zeit der Arbeitsleistung nach billigem Ermessen näher bestimmen. Je allgemeiner die vom Arbeitnehmer zu leistende Tätigkeit im Arbeitsvertrag festgelegt sind, desto weiter geht die Befugnis des Arbeitgebers, dem Arbeitnehmer andere Aufgaben zuzuweisen. Der Arbeitgeber hat aber keine Befugnis, Hauptleistungspflichten wie z. B. Vergütung zu ändern oder dem Arbeitnehmer eine geringwertige Tätigkeit zuzuweisen.

Wie kann ein Arbeitgeber Lohnkürzungen durchsetzen?

Bei Lohnkürzungen hat der Arbeitgeber nur die Möglichkeit, eine Änderungskündigung auszusprechen. Eine solche liegt vor, wenn der Arbeitgeber kündigt und gleichzeitig die Fortsetzung des Arbeitsverhältnisses zu geänderten Bedingungen anbietet. Ob eine Änderungskündigung gerechtfertigt ist, hängt im Wesentlichen von der Reaktion des Arbeitnehmers ab.

Wie kann der Arbeitnehmer auf eine Änderungskündigung reagieren?

Er kann das Änderungsangebot annehmen, ablehnen oder unter Vorbehalt annehmen. Bei einer vorbehaltlosen Annahme tritt die Vertragsänderung nach Ablauf der Kündigungsfrist ein. Bei einer Ablehnung wirkt die Änderungskündigung wie eine Beendigungskündigung, gegen die der Arbeitnehmer mit einer Kündigungsschutzklage vorgehen kann. Eine Annahme unter Vorbehalt bietet den Vorteil, Klage gegen die Kündigung einreichen zu können, ohne das Risiko einzugehen, den Arbeitsplatz zu verlieren. Wird der Klage stattgegeben, bestehen die ursprünglichen Arbeitsbedingungen unverändert weiter. Sollte sie abgewie-



© Bildquelle: Foto Sumpelmann

Rechtsanwalt und Fachanwalt für Arbeits- und Sozialrecht Andreas Hoffmann

sen werden, besteht das Arbeitsverhältnis zu den geänderten Bedingungen fort.

Fazit

Sowohl die Ausübung von Weisungsrechten als auch der Ausspruch einer Änderungskündigung können sich als unwirksam erweisen und unterliegen der Kontrolle der Arbeitsgerichte. Betroffene Arbeitnehmer sind daher gut beraten, wenn sie die einseitige Änderung von Arbeitsbedingungen überprüfen lassen, damit ihre Rechte möglichst effektiv durchgesetzt werden können.



© Bildquelle: Foto Sumpelmann

Das Team der »Kanzlei am Engelsburgplatz«

Kanzlei am Engelsburgplatz Rechtsanwälte · Fachanwälte

Bahnhofstraße 1 a · 44575 Castrop-Rauxel
Tel. 0 23 05 / 35 81 30
www.rechtsanwalt-castrop.de

Sicher ist sicher!

Dass Medikamente grundsätzlich außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahrt werden müssen, ist uns eigentlich völlig klar. Aber ab wann, wo und wie genau?

»Allerspätestens, wenn Babys anfangen, mobil zu werden und sich an Stühlen und Tischen hochziehen, sollten Tabletten und Co. absolut kindersicher verstaut sein«, empfiehlt die Apothekerkammer Westfalen-Lippe. »Zu groß ist die Gefahr, dass die mitunter bunten Tabletten und Kapseln in den schön knisternden Verpackungen in neugierige Baby- und Kinderhände und -münder geraten – und das kann gefährlich enden. Landet eine Tablette im Babymund, droht Vergiftungs- und damit Lebensgefahr.«

Nicht nur für diesen Fall empfiehlt es sich, wichtige Notfall-Telefonnummern wie die des Kinderarztes und des Giftnotrufes (02 28 192 40) gut sichtbar – zum Beispiel am Kühlschrank – parat zu haben.

Bei der Suche nach einem geeigneten Aufbewahrungsort für Arzneimittel sollten Eltern den Ideenreichtum und Bewegungsradius



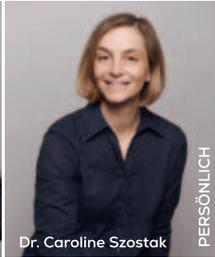
© Foto: Andy Dean · stock.adobe.com

der Sprösslinge eher über- als unterschätzen. Schließlich sind Kleinkinder erfinderisch. Mit Stühlen oder anderen verrückbaren Möbelstücken ist schnell eine Art Leiter gebaut. Die Hausapotheke einfach höher oben in einem Schrank unterzubringen, ist daher keine Lösung. Empfehlung der Apothekerkammer: »Verstauen Sie Arzneimittel stets in einem abschließbaren Schrank in einem trockenen Raum. Und zwar am besten, bevor der Nachwuchs überhaupt da ist – damit alle Familienmitglieder schon Routine mit dem neuen Ablageort haben.«

Tipp: In diesem Zusammenhang ist es ebenfalls wichtig, das weitere Familienumfeld, vor allem Großeltern dafür zu sensibilisieren. Schließlich nehmen immer mehr ältere Menschen immer mehr Medikamente ein. Von daher sollten insbesondere Oma und Opa darauf achten, dass alle Arzneimittel wirklich sicher verstaut sind, wenn das Enkelkind zu Besuch ist.



ZAHN
ZENTRUM+
HERNE.


Neupatienten
Aufnahme 2023
begrenzt auf 30!

DR. SZOSTAK

PRAXIS FÜR ZAHNERHALTUNG & ZAHNÄSTHETIK

KOMPETENT

Dr. Guido Szostak

PERSÖNLICH

Dr. Caroline Szostak

PRÄZISE

Tim Robrecht

Der beste Schutz für Zähne und Implantate	Präzise Mikroskoptechnik bei Wurzelbehandlung	Premium-Versorgung für fehlende Zähne	Profis für schöne, weiße und gerade Zähne	Sanft, schonend und schmerzfrei
 PROPHYLAXE	 ZAHNERHALT	 IMPLANTOLOGIE	 ZAHNÄSTHETIK	 LASER

★★★★★

»Sie wünschen eine erstklassige Behandlung? Dann sind Sie richtig bei uns.«

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

1A Zahnmedizin in Herne. Teamergänzung 2023 ⇄ 5 Mitarbeiter. Neuinvestition Technik ⇄ 150.000 Euro

FOCUS
 EMPFEHLUNG
 2023
 DIE EMPFOHLENE
 ÄRZTE IN
 DER REGION
FOCUS-ARZTSUCHE.DE

Ziel ist die Verbesserung der Lebensqualität

Vielfältige Anregungen beim Aktionstag gegen den Schmerz am EvK

Nach mehrjähriger, corona-bedingter Zwangspause hatte das Team der Abteilung für Multimodale Schmerztherapie am Evangelischen Krankenhaus Castrop-Rauxel zum ersten Mal wieder zu einem ›Aktionstag gegen den Schmerz‹ eingeladen. Der Titel der Veranstaltung war Programm: Neben vielen theoretischen Informationen erhielten die Besucherinnen und Besucher auch die Chance, in Workshops aktiv Möglichkeiten für den alltagspraktischen Umgang mit chronischem Schmerz kennenzulernen.



Die Oberärztinnen Dr. Katja Sbresny (li.) und Dr. Petra Nitz leiten die Multimodale Schmerztherapie am EvK Castrop-Rauxel.

Alle Menschen, die unter chronischen Schmerzen leiden, wären am glücklichsten, wenn man ihnen die eine Ursache benennen und diese zügig beheben könnte. Doch gerade für dieses Krankheitsbild gibt es nicht die einfache Lösung. Daran ließ Dr. Katja Sbresny, Oberärztin der Abteilung Multimodale Schmerztherapie am EvK, keinen Zweifel. Deshalb ist es zentrale Aufgabe einer Multimodalen Schmerztherapie, die Problematik der Betroffenen aus den Blickwinkeln unterschiedlicher Berufsgruppen zu betrachten.

Dr. Guntmar Demmer, Facharzt für Orthopädie und Neurochirurgie, veranschaulichte dies am Beispiel des Rückenschmerzes. Früher sei die OP das erste Mittel der Wahl gewesen. Inzwischen habe man erkannt, dass ein solcher Eingriff nur in 10 Prozent aller Fälle notwendig sei, wenn z. B. schwere Lähmungserscheinungen oder Mastdarm-Störungen vorliegen. Neben Übergewicht und Bewegungsmangel als mögliche Ursache lohne der Blick auf den psychischen Bereich. Diesen Zusammenhang beleuchtete Psychologe Marvin Mußmann. »Der Körper ist die Bühne der Gefühle«, brachte er es auf den Punkt. Deshalb entstehe aus einer innerlichen Schonhaltung oftmals eine körperliche Schonhaltung, die dann wiederum Schmerzen verursacht.



Die Biofeedback-Methode ist eine sanfte Therapieform, bei der der Patient lernt, bestimmte Körperfunktionen zu spüren und über das vegetative Nervensystem zu beeinflussen.

Welche Chancen in diesem Zusammenhang die Multimodale Schmerztherapie eröffnet, die am EvK Castrop-Rauxel angeboten wird, darüber

informierte Oberärztin Dr. Petra Nitz. Ziel ist es, durch einen umfassenden Behandlungsansatz, der neben medizinischer Therapie, spezieller Pflege, Entspannungstraining, Kunst- und Bewegungstherapie auch eine psychologische Beratung beinhalten kann, eine Verbesserung der Lebensqualität zu erreichen.

Wie diese ergänzenden Therapieangebote am EvK aussehen, dazu vermittelten Workshops einen Eindruck. Ob Kunsttherapie, Yoga, Breath-Walk, Aromapflege, Entspannung, TENS, Biofeedback oder Aktivitätskreisel, überall hatten die Besucherinnen und Besucher des Aktionstages die Chance auszuprobieren, welche Aktivität sie persönlich als wohltuend empfinden. Darüber hinaus präsentierte das Sanitätshaus Frick Hilfsmittel, die Erleichterung bei Gelenkschmerzen unterschiedlicher Körperpartien bieten. Das Netzwerk Geriatrie stellte seine Arbeit vor, und die neu gegründete Selbsthilfegruppe ›Spaß trotz Schmerz‹ suchte den persönlichen Austausch mit Betroffenen.

EvK Castrop-Rauxel

Multimodale Schmerztherapie · Tel. 0 23 05 / 1 02-23 21



Evangelisches Krankenhaus Castrop-Rauxel

Grutholzallee 21 · 44577 Castrop-Rauxel

02305.102-0



EvK Castrop-Rauxel

Zahnimplantate

Feste Zähne sichern Lebensqualität

Gesunde weiße Zähne ermöglichen es uns nicht nur, herzhaft zuzubeißen, sie sorgen zugleich für ein gepflegtes Erscheinungsbild. Durch Unfälle oder Erkrankungen kann es jedoch selbst bei guter Pflege und regelmäßiger Prophylaxe zum Verlust einzelner oder mehrerer Zähne kommen. Für die Betroffenen geht damit auch ein Verlust an Lebensqualität einher. Abhilfe schaffen individuell angefertigte Implantate.

»Viele Menschen mit einer Zahnlücke haben Hemmungen, offen zu reden und zu lachen, was zu Einschränkungen im gesellschaftlichen Umgang führt«, weiß Dr. Guido Szostak von der Gemeinschaftspraxis Dres. Caroline & Guido Szostak. »Darüber hinaus leidet der Kieferknochen unter dem fehlenden Gegendruckeffekt, andere Zähne beginnen zu wandern. Daher ist es wichtig, die Lücke so schnell wie möglich zu schließen.«

Immer mehr Patient*innen entscheiden sich in solchen Fällen für ein Implantat. Das hat gute Gründe: »Implantate sitzen so fest wie eigene Zähne und fühlen sich auch genauso an. Bei guter Pflege haben sie eine sehr lange Haltbarkeit. 30 Jahre und mehr sind keine Seltenheit!« Besonders eignen sich Implantate bekanntlich



bei kleinen Zahnlücken. »Das erspart das Abschleifen der benachbarten Zähne für die Befestigung einer Brücke«, so Dr. Guido Szostak. »Aber auch eine herausnehmbare Teilprothese oder Vollprothese kann durch festsitzende Implantate ergänzt oder komplett durch diese ersetzt werden.«

Bei der Umsetzung arbeitet seine Praxis seit vielen Jahren mit einem renommierten Meisterlabor zusammen. Mit modernen zahnmedizinischen Mitteln erstellen die Expert*innen einen maßgeschneiderten Zahnersatz, der nicht nur die Funktionalität des Kau-Apparats vollständig wiederherstellt, sondern sich auch perfekt in das Bild der natürlichen Zähne einfügt. »So können Sie endlich wieder ordentlich zubeißen und befreit lächeln«, sagt Dr. Guido Szostak. »Mit anderen Worten: Zahnimplantate verbessern Ihre Lebensqualität erheblich!«

© Foto: Zahnzentrum Herne



Dres. Caroline Szostak und Guido Szostak

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

Gemeinschaftspraxis Dres. Caroline & Guido Szostak

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

**Partnerschäftliche
Hauskrankenpflege**

*Wir pflegen Sie nach Ihren Wünschen.
Zuhause liegen Sie erster Klasse.*

Mitglied im Landesverband
freie ambulante Krankenpflege
NRW e.V.

**Telefon
02305/545694**

Rund um die Uhr
sind wir an
365 Tagen im Jahr
für Sie erreichbar.

Inhaber:
Ludger Dick

Nordstraße 62 · 44579 Castrop-Rauxel (Habinghorst)

Wir wünschen unseren Patienten und
ihren Angehörigen ein gesegnetes
Weihnachtsfest und ein gutes neues Jahr.

25 Jahre Sprachtherapie in Ickern

Geballte Fachkompetenz unter einem Dach

Beim Stichwort ›Logopädie‹ denken die meisten Menschen zuerst an Hilfe beim Lispeln und Stottern. Die Disziplin der Sprachheilkunde umfasst aber viel mehr als das: Kinder mit unterschiedlichsten Sprach-, Sprech- und Schluckproblemen wechseln sich hier mit älteren postoperativen und neurologischen Patient*innen ab. In der Praxis für Sprachtherapie, Rehabilitation und Kommunikation in Ickern kümmern sich versierte Expert*innen fach- und altersgerecht um jeden einzelnen Fall.

»Unser Team ist so divers wie unsere Klienten«

»Es ist ein großer Unterschied, ob ein Säugling mit einer Futterstörung behandelt wird oder eine Seniorin nach einem Schlaganfall«, weiß Gründerin Andrea Bartkowiak-Brühl. »Deshalb ist es so wichtig, für jeden Bereich Spezialisten vorzuhalten.« Seit 25 Jahren hat die QM-zertifizierte Praxis ihren Sitz im Ärztehaus an der Friedrichstraße. 16 Profis arbeiten hier auf drei Etagen. »Unser Team ist so divers wie unsere Klienten, sowohl was das Alter als auch was den fachlichen Hintergrund betrifft: Neben ausgebildeten Logopädinnen beschäftigen wir hochschulstudierte Sprachtherapeutinnen und Rehabilitationspädagoginnen. Eine derart geballte Fachkompetenz unter einem Dach ist in Deutschland besonders und einmalig.«

»Die Ziele müssen alltagskompatibel sein«

Jeder neue Patient erhält eine ausführliche Diagnostik. Aus den Ergebnissen werden, in Abstimmung mit den Angehörigen, die ›smarten‹ Therapieziele abgeleitet. »Smart« steht für spezifisch, messbar, attraktiv, realistisch, terminiert. »Parkinson kann man nicht heilen – aber man kann durch Training und Kompensation Symptome lindern«, nennt Andrea Bartkowiak-Brühl ein Beispiel. »Die Ziele müssen alltagskompatibel sein und sich an den individuellen Wünschen und Ressourcen der Person orientieren«, ergänzt Melanie Müller, die jüngst die stellvertretende Leitung übernommen hat. »Eine 55-jährige Aphasie-Patientin, die in den Job zurück möchte, braucht etwas anderes als ein älterer Kehlkopfpatient, der sich einfach nur wünscht, wie früher mit seinen Kumpels in der Kneipe zu sitzen, und durch technisch gestützte Kommunikation dazu befähigt wird.«

»Sprache ist komplex«

Ob Late Talker oder Lese-Rechtschreib-Schwäche, Sprechangst oder Sprachverlust infolge eines Schädel-Hirn-Traumas oder Schlaganfalls – Ursachenforschung ist ein wesentlicher Aspekt der Therapie. Denn, wie die Expertinnen betonen: »Sprache ist



Andrea Bartkowiak-Brühl (li.) und Melanie Müller



Das Team

nicht nur Stimme, sie ist komplex und vielschichtig. Gerade bei Kindern muss genau hingeschaut und das ›System Familie‹ in die Behandlung einbezogen werden. Bei neurologischen Patienten gehen wir oft auch den umgekehrten Weg: Welches System ist beeinträchtigt? Was kann der Betroffene noch? Ist er in der Lage, mit einzelnen Wörtern oder Zeichen zu kommunizieren? Wie können wir beeinträchtigte Prozesse durch die Therapie wiederherstellen und ihn dabei unterstützen, wieder besser am Leben teilzuhaben?«

»Wir arbeiten interdisziplinär und wissenschaftlich«

Viele Patient*innen, die mit Sprachschwierigkeiten in die Praxis kommen, leiden pa-

rallel an mehreren unterschiedlichen Beschwerden. Hier ist die breite Expertise des Teams ebenfalls von Vorteil. »Wir arbeiten interdisziplinär und wissenschaftlich. Wöchentliche Teamsitzungen bieten reichlich Gelegenheit zum fachlichen Austausch und zur Supervision.«

Praxis für Sprachtherapie Rehabilitation Kommunikation Andrea Bartkowiak-Brühl

Friedrichstraße 47
44581 Castrop-Rauxel
Tel. 0 23 05 / 7 44 64
www.sprachtherapie-bartkowiak-bruehl.de

Let's dance!

Beschwingt durch den Winter

Die Tage werden kürzer, die gemütlichen Couchphasen länger. Insbesondere bei kaltem, regnerischen Wetter genießen wir die entspannte Zeit mit Wolldecke und Kuschkissen. Dürfen wir – keine Frage! Allerdings sollten wir uns doch ab und zu mal die Frage stellen, ob wir uns und unseren Körper ausreichend aktiv halten, denn feststeht: Mangelnde Bewegung verursacht Konditions- und Muskelabbau. Wir werden immer träger und molliger. Doch Moment: Wir nicht! Wir haben uns nämlich vorgenommen, durch den Winter zu tanzen.



© Foto: ArtTower auf Pixabay

Körperliche und geistige Fitness

Walzer, Hip Hop, Rock 'n' Roll ... Das bewusste, aktive Mitwippen und -schwingen von Kopf bis Fuß wirkt sich bei den unterschiedlichsten Rhythmen positiv auf die körperliche und geistige Fitness aus. Dabei nehmen wir, um die Balance halten zu können, oft ganz intuitiv eine günstige Körperhaltung ein. Das entlastet die Bandscheiben und hilft, muskuläre Verspannungen zu verringern. Gleichzeitig werden durch den Kalorienverbrauch überschüssige Fett- und Energiereserven abgebaut.

Garant für gute Laune

Und noch etwas wird durch Tanzen abgebaut: Stress! Allein die harmonischen und/oder dynamischen Klänge haben auf uns eine wunderbare Wirkung. So belegen wissenschaftliche Studien vom University College London, dass Musikhören die Produktion von Antikörpern ankurbelt und so das Immunsystem stärkt. Forscher der Universität Oldenburg ließen Probanden Tango tanzen – eine Gruppe mit, die andere ohne Musik. Das Ergebnis: Bei denjenigen, die sich zu und nach den Tangoklängen bewegten, war die Konzentration des Stresshormons Cortisol im Blut deutlich niedriger. Gerade in Zeiten des Winter-Blues kann das enorm hilfreich sein.

Fazit: Wir gehen es an! Drehen einfach mal – wieder, mal wieder – die Musik ein wenig lauter, schieben den Hocker zu Seite, und los geht's: Let's dance!

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.



Tipp

Sie haben Lust, verschiedene Tanz-Stilrichtungen auszuprobieren? Gemeinsam mit dem Tanzstudio Dance City bietet die Volkshochschule in den Monaten Dezember, Januar, Februar und März jeweils einen Tanz-Workshop an. Hier ist bestimmt für jeden was dabei! Die einzigen Voraussetzungen sind der Spaß an Bewegung und Tanz und die Lust, mal etwas Neues auszuprobieren. (Gebühr pro Kurs 25,00 Euro)

Musical · So., 03.12.2023
Modern · So., 14.01.2024
Jazz · So., 04.02.2024
Burlesque · So., 03.03.2024

Infos und Anmeldung:
www.vhs-castrop-rauxel.de

Ohne Kloß nix los ...

›Morgens rund, mittags gestampft, abends in Scheiben. Dabei soll's bleiben:
Es ist gesund!‹ (Johann Wolfgang von Goethe).

O ja. Klöße waren für mich von klein auf die absolute Lieblingsbeilage. Wobei: Beilage? Nein! So sehr ich Urgroßmutter's fantastischen Sauerbraten genossen habe, erst ihre Kartoffelklöße – ähnlich wie Thüringer Klöße aus einem Drittel gekochter und zwei Dritteln roher Kartoffeln – haben ihn aus meiner Sicht damals perfekt gemacht. Und wenn am nächsten Tag kein Fleisch mehr da war, sondern nur etwas Soße und drei, vier Knöllchen – hurra! Die Klöße wurden in einer Pfanne angebraten und mit ›Tick-Tack-Ommis‹ grandioser Sauerbratensoße zusammen genossen. Eine absolut runde Sache!



Klassiker per se: Thüringer Klöße

Köstliches ›Arme-Leute-Essen‹

Im Laufe der Zeit habe ich so einige weitere Kloßvarianten kennen- und schätzen gelernt: Semmelklöße, Fleisch- und Fischklöße, Marillen- und Germknödel sowie den außergewöhnlichen Serviettenknödel nach dem Rezept von Rik, einem engen österreichischen Freund ... Ja, Klöße haben mancherorts seit langem eine kulinarische Tradition! Insbesondere in Thüringen sind sie weit mehr als ein kleines ›Leckerchen‹, vielmehr bilden sie einen wichtigen Bestandteil der regionalen Kultur. Ursprünglich dienten die schmackhaften Bällchen als einfaches ›Arme-Leute-Essen‹ – mitunter während der ganzen Woche in aufgewärmter oder gebratener Form als Mittags- oder Abendmahl und Brotersatz. Interessanterweise wurde durch die Verwendung roher Kartoffeln die Vitaminmangelkrankheit Skorbut praktisch ausgerottet. Peu à peu fanden die Knollen aber dann den Eingang in die bürgerliche Küche. Auch Johann Wolfgang von Goethe hat schon als Kind Klöße sehr gemocht – und nicht nur er. Interessante Informationen und Kuriositäten hierzu finden sich im Thüringer Kloßmuseum, eröffnet im Jahr 1999. Dass man dieses unbedingt mal besuchen sollte, wenn man in der Nähe ist, ist doch klar wie Kloßbrühe!

Klar wie Kloßbrühe?

Doch stopp! Die Kloßbrühe hat mit Klößen nicht das Geringste zu tun. Nein! Vielmehr geht die altbekannte Redensart zurück auf das Wort ›Klostertsuppe‹. Mönche und Nonnen haben in den vergangenen Jahrhunderten meist extrem zurückgezogen hinter Klostermauern gelebt, und ihre Ernährung hatte klare Vorgaben. Sie durfte nicht der Völlerei dienen, Körper und Geist auf keinen Fall belasten. Insbesondere in den Fastenmonaten galten noch strengere Regeln. In diesen Phasen wurde die sogenannte Klostertsuppe serviert: eine klare und sehr dünne Bouillon ohne Einlagen, die den Blick bis zum Boden des Tellers durchließ. Diese Brühe ließ keine Fragen offen.

Aller guten Dinge ...

Wir freuen uns, Ihnen heute unsere Lieblingsrezepte präsentieren zu dürfen, darunter auch den oben erwähnten heiß geliebten Serviettenknödel. Doch spontan kam noch ein weiteres Schmankerl dazu. Der Kollege geriet beim Austausch über den Artikel geradezu ins Schwärmen und flaschte auch mich mit seiner, für mich völlig neuen und unbekanntem Variante: dem Südtiroler ›Knödel-Tris‹ – ein grün-rot-weißes Trio mal mit Spinat, mal mit roter Bete und mal mit Käse. Und wieder zeigt sich: Ob Semmel- oder Kartoffelkloß in unterschiedlichsten Spielarten – Knödel lassen sich noch mit ganz anderen Zutaten zaubern und bieten die perfekte Vor-, Haupt- und Nachspeise. Von daher: Auf die Plätze, fertig – Kloß!

Thüringer Klöße

2 kg Kartoffeln
2 Scheiben Toast
etwas Butterschmalz
Salz
evtl. etwas Kartoffelmehl

Die Kartoffeln schälen. Ein Drittel davon in kleine Stückchen schneiden und in gesalzenem Wasser ca. 15 Minuten weichkochen, das Wasser abgießen und die Kartoffeln zu einer feinen Masse stampfen. Die anderen zwei Drittel durch eine Reibe oder in einer Küchenmaschine fein reiben, anschließend mit einem Leinentuch gründlich ausdrücken. Alles jetzt in einer Schüssel vermengen, mit Salz abschmecken und verrühren, bis sich der Teig vom Rand der Schüssel löst. Sollte die Mischung zu weich sein, einfach zwei, drei Prisen Kartoffelmehl hinzufügen.

Das Toastbrot – ohne Rinde! – in kleine Stückchen schneiden und in einer Pfanne mit Butterschmalz zartbraun anrösten. Den ›Kartoffelbrei‹ zu Klößen formen und jeweils zwei, drei Brotstückchen hineingeben. In einem großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen

Kloß oder Knödel?

Das vor allem in Nord-, Mittel- und Westdeutschland verbreitete Wort Kloß stammt vom althochdeutschen ›kloz‹ für ›Klumpen, Knolle, Kugel‹ ab und ist verwandt mit ›Klotz‹ und ›klotzig‹.

Im süddeutschen Raum, in Österreich und Südtirol ist hingegen die Bezeichnung Knödel üblich, ein Teil eines großen Stamms deutscher Wörter, die mit dem Anlaut ›kn‹ eine Verdickung ausdrücken wie Knoten, Knolle, Knauf und Knopf. Interessanterweise wird je nach Region mal ›der‹ oder ›das‹ Knödel gesagt. Egal – bei uns geht es heute um DIE Knödel!

und darin die Klöße ca. eine Viertelstunde garen. Achtung: Das Wasser darf dabei nicht mehr sprudeln. Sobald die Klöße an der Oberfläche schwimmen, ist es vollbracht! Herausnehmen und möglichst direkt servieren.



Serviettenknödel – super lecker!

Serviettenknödel à la Rik

250 g alte Semmeln (Brötchen)
1 EL Mehl
Salz, Muskatnuss, schwarzer und weißer Pfeffer
¼ L Milch
3–4 Eier
60 g Butter
60 g fetter Speck (nicht durchwachsen)
1–2 EL Sahne
Ein wenig Petersilie

Die kleinstückig geschnittenen Semmeln mit dem Mehl vermengen und nach Gusto mit Salz, der frisch geriebenen Muskatnuss und dem Pfeffer – ebenfalls frisch gerieben – würzen. Dann die lauwarm erhitze Milch mit den Eiern absprudeln und auf die Semmeln geben. Derweil den Speck in der Butter in einer Pfanne hellgelb anrösten und das so erlangte, ausgelassene Fett auch zu den Semmeln geben. Alles gut verrühren und eine halbe Stunde kühlstellen. Zum Schluss die Sahne und die feingeschnittene Petersilie unterrühren. Nun wird eine Serviette – ›Geschirrhänger!‹ – in kaltes Wasser getaucht und ausgewrungen. Darauf stürzt man die Semmelmasse und formt aus ihr eine ›wohlgeformte Wurst‹, die komplett in das

Geschirrtüchlein eingebunden wird. Die Tuch-Enden fest zusammenrollen und jeweils mit einem Bindfaden zuschnüren. Jetzt hängt man diese Wurst auf einen Kochlöffel, den man auf einen großen, möglichst ovalen Topf mit reichlich kochendem Salzwasser legt. Nun schwimmt die Tuchfüllung also im Bräter und köchelt dort ca. 50. Minuten. Den Serviettenknödel in dicke Scheiben schneiden und mit heißer Butter übergießen.

Zwei Tipps: Fetter Speck ist ja vielleicht nicht jedermanns – und Frauen – Sache. Tatsache ist aber, dass das Aroma dem Knödel einen formidablen Geschmack verleiht. Es gibt aber auch eine Alternative: Schneiden Sie einfach ein Zwiebelchen in ganz, ganz feine Stückchen, schmoren diese in Butter an und geben sie zur Knödelmasse. Schmeckt! Vor allem aber schmeckt der Serviettenknödel – Tipp 2 – am nächsten Tag aufgebraten in ein bisschen Butter oder Butterschmalz. Wir wünschen Ihnen ›an Guaden!‹



Ach wie süß! Marillenknoedel

Marillenknoedel

250 g Magerquark
1 Ei
70 Butter
130 g Mehl
1 Prise Salz
5 EL Puderzucker
6 Marillen (Aprikosen)
6 Stk. Würfelzucker
1 EL Butter
140 g Paniermehl

Butter und Ei flaumig in einer Schüssel verrühren, nun Quark, Mehl und Salz hinzugeben und alles gut zu einem sämigen Teig verkneten. Diesen in sechs gleich große Stücke aufteilen und jeweils mit etwas Druck zu einer flachen, runden Teigscheibe formen.

Die Marillen gut waschen, abtrocknen und halbieren – dabei den Kern entfernen. An seine Stelle ein Stück Würfelzucker geben, die beiden Aprikosenhälften wieder zusammensetzen und auf die runden Teigscheiben legen. Diese zu einem Knödel formen. Wichtig: Die Marillenstücke sollten komplett vom Teig umhüllt sein.

In einen Topf Salzwasser zum Kochen bringen, die Knödel darin schwach siedend rund zehn Minuten gar kochen – wenn sie an der Wasseroberfläche schwimmen, ist es so weit. Derweil in einer Pfanne mit einem Esslöffel Butter das Paniermehl kurz anrösten und

So lässt sich das Leben genießen!



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



© Foto: kab-vision - stock.adobe.com

darin die fertig gekochten Klößchen wälzen. Vor dem Servieren werden die runden Schmankerl mit Puderzucker – oder Zimtzucker – bestreut. Tipp: Sollten Sie keine Aprikosen ergattern können, empfehlen sich für diese süße Klobßvariante auch Pflaumen.

Südtiroler Knödel-Tris

Spinatknödel

20 g Butter
60 g gewürfelte Zwiebeln
1 frisch gepresste Knoblauchzehe
30 g Blattspinat
2 Eier
150 g altbackene Brötchen
Etwas Milch, Menge richtet sich nach der Formbarkeit der Knödelmasse
50 g Magerquark
2 EL Weizenmehl
Salz, Pfeffer und Muskatnuss

Rote-Bete-Knödel

20 g Butter
30 g gewürfelte rote Zwiebeln
150 g altbackene Brötchen
100 g Rote Bete
2 Eier
50 g Magerquark
1 Prise Salz
1 Msp. Koriander, Salbei und Kümmelpulver

Käseknödel

150 g Gruyère, gerieben
150 g altbackene Brötchen
2 Eier
1 EL Speisestärke
Nach Gusto Salz und frisch geriebene Muskatnuss

Für die Spinatknödel die Butter in einem Topf zerlassen. Zwiebel und Knoblauch glasig schwitzen. Blattspinat fein hacken, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, anschließend mit den Eiern fein pürieren. Die Brötchen für die Knödel kleinschneiden und in eine Schüs-

Spinat, Käse und Rote Bete: Südtiroler Knödel-Tris

sel geben, mit Spinatmischung, Milch, Quark und Mehl zu einem Teig kneten und ca. 20 Min. ruhen lassen. Dann kleine Knödel formen und in zart köchelndem Salzwasser ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Für die Rote-Bete-Knödel die Zwiebel in der Butter glasig dünsten und danach mit dem klein geschnittenen Brötchen vermengen. Die Rote Bete kurz kochen und dann mit den Eiern im Mixer pürieren, nun mit dem Quark unter die Brotwürfel mischen. Alles leicht salzen und mit Koriander, Salbei und Kümmel würzen und ca. 20 Minuten ruhen lassen. Kleine Knödel formen und in kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Für die Käseknödel fein gewürfelte Brötchen mit Eiern, Milch, geriebenem Gruyère, Speisestärke und Gewürzen gut vermengen. Die Masse wie oben ca. 20 Minuten ruhen lassen. Knödel formen und ebenfalls in Salzwasser ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Tipp: Dazu schmeckt frisch geriebener Parmesan-Käse und ein frischer Salat!



K&B Küchen- und Haustechnik



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

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

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

Der Geschichtenbaum

Jule Springwald erzählt

Ich werde oft gefragt, wie ich meine Geschichten schreibe, ob ich erst eine Weile über das Thema sinniere oder mir ein Thema aussuche, zu dem ich gerne eine Geschichte schreiben würde ... Es ist ganz anders.



© Foto: Klimkin auf Pixabay

Ich schreibe eine Geschichte auf, die ich gerne lesen würde, das trifft es eher, weil ich nämlich zum Beispiel morgens aufwache und eine komplette Geschichte im Kopf habe. Manchmal werde ich sogar nachts davon wach. Da ich aber nichts davon halte, den ganzen Tag und die ganze Nacht mein Schreibgerät – sprich Rechner – aufnahmebereit, also unter Strom zu haben, liegen überall im Haus Zettel und Bleistifte herum und warten darauf, benutzt zu werden. Ich glaube, sie freuen sich sogar darauf. Wenn ich dann plötzlich über eine Idee stolpere oder sie mich anspringt, greife ich zuerst nach einem Zettel-Stift-Päckchen und dann die Idee auf, indem ich sie auf Papier banne, dann kann sie mir nicht mehr entwischen.

Meistens fallen mir dann viele Worte dazu ein – beziehungsweise aus dem Kopf. Es kann durchaus passieren, dass ich um drei

Uhr nachts zwei DIN A4 Seiten vollkritzle oder dass ich mit einem Zettel vor der Waschmaschine hocke, weil gerade ein Wassermensch meine Socken in der Hand hält und sie fressen will. Manchmal vergesse ich dann, warum ich eigentlich hier hocke.

Woher kommt das wohl, dass mich die Geschichten nicht in Ruhe lassen? Erst hatte ich vermutet, dass um mich herum ein Geschichtenmagnetfeld ist, das meine münsterländische Verwandtschaft mir vererbt hat. Vielleicht – und die Idee kam mir gestern beim Kirschkuchen – habe ich einfach als Kind zu viele Kirschkerne verschluckt. Meine Oma hatte mich ja immer davor gewarnt, dass eines Tages aus meinem Bauch ein Baum wachsen würde, wenn ich nicht besser aufpassen würde. Da hat sie vielleicht Recht gehabt.

Vermutlich aber ist es nur die Liebe zum Wort, besonders zum geschriebenen, die mir meine Eltern mitgegeben haben. Ich feile auch nicht lange daran herum, verbessere eigentlich nur die offensichtlichen Fehler. Ein Wort, das ich zu jemandem sage, kann ich schließlich auch nicht mehr wegradieren. Ich denke auch vorher nicht daran, wer die Geschichte lesen wird, sondern nur daran, dass der Leser oder die ZuhörerIn sich an ihr erfreut oder durch sie zum Nachdenken angeregt wird. Manche ›Mär‹ hat mahnenden Charakter, aber so verpackt, dass man sie nicht als Schelte auffassen kann, weil ich glaube, dass die wenigsten Menschen, die sich die Mühe geben, ausgerechnet meine Ergüsse zu konsumieren, es verdient hätten, dass sie dafür ausgeschimpft würden.

Die Idee von dem Geschichtenbaum scheint mir die beste. Als Kern schon bei meiner Geburt in mich hineingelegt, während der Jugend liebevoll von meinen erwachsenen Wegbegleitern gehegt und gepflegt, dass er keimen, wachsen und erblühen konnte, in meiner Sturm- und Drangzeit mit Ideen aus meiner Umgebung bestäubt, lässt er jetzt die fast reifen Früchte in Form von Geschichten aus mir heraus purzeln, freiwillig und ohne Vorwarnung. Ich muss sie nur aufheben und aufschreiben.

Meine größte Hoffnung ist, dass meine Kinder eines Tages merken, dass er auch in ihnen keimt und Früchte trägt: der Geschichtenbaum.

»Pflegerische Hände«

Qualifizierte
häusliche
Senioren- und
Krankenpflege



seit über 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.

Vorsorge für den Ernstfall

Bestattungshaus Friedrich berät rund ums Thema

Wie sieht ein würdevoller Abschied aus? Welche Bestattungsformen bieten sich an? Wie könnte die Trauerfeier ablaufen? Und wie viel kostet das alles überhaupt? Mit solchen oder ähnlichen Fragen wird jeder von uns früher oder später konfrontiert. Antworten und Unterstützung liefert das Bestattungshaus Friedrich am Castroper Altstadtmarkt.

Kostenfrei und unverbindlich

»Wir erleben es immer mal wieder, dass Menschen kurzentschlossen zu uns ins Geschäft kommen und sich nach den verschiedenen Optionen erkundigen«, erzählen die gemeinsamen Inhaber Carsten Laatsch und sein Neffe Sebastian Laatsch. »Viele sind dann erst mal erstaunt, dass die Beratung hier bei uns unverbindlich und kostenfrei erfolgt und wir uns trotzdem so viel Zeit nehmen. Dies ist für uns absolut selbstverständlich!« Idealerweise finden die Beratungsgespräche nach Terminvereinbarung statt. »Notfalls sind wir aber auch spontan für Sie da. Falls Sie nicht mobil sind, kommen wir sogar zu Ihnen nach Hause, um Sie ausführlich in allen Fragen rund um die Bestattung zu informieren. Dabei besteht keinerlei Verpflichtung, eine Leistung bei uns zu buchen.«



© Foto: Bestattungen Friedrich

Treuhandkonto oder Sterbegeldversicherung?

Egal ob es um die unterschiedlichen Grabarten, die Gebührenordnungen der Friedhöfe oder finanzielle Vorsorgemöglichkeiten geht: Wer sich frühzeitig mit dem Thema befasst, will sich in der Regel zunächst einen Überblick zu verschaffen. Und das ist auch sinnvoll. »Langfristig gesehen empfiehlt es sich durchaus, einen Vorsorgevertrag abzuschließen, um Angehörige zu entlasten und sicherzustellen, dass die eigenen Wünsche für die zukünftige Trauerfeier berücksichtigt werden«, sagen Carsten und Sebastian Laatsch. Welche Lösung die individuell beste ist, will jedoch wohl überlegt sein. Schließlich hat man nur eine Chance, alles richtig zu machen. »Beispielsweise können Sie eine einmalige Summe auf ein Treuhandkonto einzahlen – ausgehend vom Kostenvorschlag für die gewünschte Bestattung«, erläutert Sebastian Laatsch. »Im Todesfall wird das Treuhandvermögen an den Bestatter zur Erfüllung des Vertrages ausgezahlt. Eine andere Möglichkeit ist die Sterbegeldversicherung, bei der Geld in monatlichen Raten angespart wird. Im Sterbefall kommt diese Versicherung dann zur Auszahlung. Welche Variante günstiger ist, hängt stark von den persönlichen Lebensumständen ab.«

Von Fußballfarben bis zum Bergmannsambiente

Einmal tief durchzuatmen und sich in Ruhe beraten zu lassen, kann auch und gerade für Hinterbliebene in akuter Trauer hilf-



© Foto: Bestattungen Friedrich

Carsten Laatsch (li.) und sein Neffe Sebastian Laatsch

reich sein. Zu den organisatorischen Herausforderungen kommt hier noch emotionaler Stress. »Immer mehr Menschen wünschen sich eine individuelle Beisetzung, die ihren Lebensstil und ihre persönlichen Interessen widerspiegelt«, weiß Carsten Laatsch. »Wir haben hier schon vieles erlebt, von der Motto-Trauerfeier in den Farben des Lieblingsfußballvereins über Baum- und Seebestattungen bis hin zur Bergmannsbeisetzung in stilechtem Ambiente. Wir raten den Familien, die Wünsche ihres verstorbenen Angehörigen ernst zu nehmen und – wenn möglich – sie zu realisieren, wie ausgefallen sie auch erscheinen mögen.« Doch nicht immer sind die Wünsche des Verstorbenen den Hinterbliebenen bekannt. »Gerne setzen wir uns mit Ihnen zusammen und überlegen gemeinsam, wie ein würdevoller und persönlicher Abschied aussehen könnte.«



© Foto: Bestattungen Friedrich

Bestattungen Friedrich

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

Grabsteine vom Profi

Starmoris Naturstein aus Castrop-Rauxel

Der Steinmetzbetrieb Starmoris bietet individuelle und moderne Grabsteine sowie Naturstein für den Garten. »Im Beratungsgespräch entwickeln wir mit Ihnen gemeinsam eine Idee des Grabsteins für die Grabstätte. Dabei stehen wir Ihnen mit Rat und Tat zur Seite und können selbst individuellste Wünsche umsetzen. So gelingt es uns, einen Grabstein zu gestalten, der Ihren Vorstellungen entspricht und die Besonderheit des Verstorbenen repräsentiert. Unser Anspruch ist es, ein »Memorial« zu schaffen, das als Teil der Grabgestaltung ein harmonisches Gesamtbild bildet«, betont Geschäftsführer Konstantin Dryja.

»In unserer großen Ausstellung finden Sie Grabsteine für Rasengräber, Urnengräber und jede weitere Grabart«, erklärt sein Bruder und Partner Maximilian Dryja, »darunter auch ausgefallene Materialien wie der »Blaue Azul Macaubas« aus Brasilien oder der »grüne Atlantis« aus Norwegen. Bei Steinen, die wir im Bestand haben, können wir schnell und flexibel – nach der Einarbeitung/Montage der

Schrift – liefern. Durch unsere Lieferanten können wir auf ein großes Sortiment zurückgreifen. Hierdurch ist es uns möglich, Ihnen Steine in jeder vorstellbaren Form anzubieten.«

Doch es gibt noch einiges mehr, erfahren wir: beispielsweise Natursteinstelen, Brunnen und versteinertes Holz für den Garten. Konstantin Dryja: »Diese sind ein einzigartiger Blickfang, der sich in jeder Gartengestaltung sehr gut integrieren lässt. Hierbei stehen wir Ihnen mit unserer Expertise gerne zur Seite.« »In unserer modernen Produktionshalle im Gewerbegebiet zwischen Ickern und Deininghausen haben wir einen top aktuellen Maschinenpark, der es uns ermöglicht, auch individuelle Wünsche für Sie umzusetzen. Unsere Graviermaschine beispielsweise kann individuellste, von den Kunden gezeichnete Ornamentik umsetzen«, ergänzt Maximilian Dryja.

Tipp der beiden Experten: »Lassen Sie sich in unserer Ausstellung gerne inspirieren.



(v. li.): Maximilian und Konstantin Dryja

Vereinbaren Sie Ihren persönlichen Beratungstermin, dieser ist für Sie kostenlos und unverbindlich.«

STARMORIS Naturstein

Deininghauser Weg 102
44577 Castrop-Rauxel
Tel. 0 23 05 / 54 88 50
www.starmoris.de

Bestattungen Friedrich

Inhaber: Carsten & Sebastian Laatsch



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

Telefon 0 23 05 . 7 64 63

Von Mensch zu Mensch - Jederzeit für Sie da!

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

Herbstlied

Bald fällt von diesen Zweigen
Das letzte Laub herab.
Die Büsch' und Wälder schweigen,
Die Welt ist wie ein Grab.
Wo sind sie denn geblieben?
Ach! sie sangen einst so schön –
Der Reif hat sie vertrieben,
Weg über Berg und Höh'n.

Und bange wird's und bänger,
Und öd' in Feld und Hag;
Die Nächte werden länger,
Und kürzer wird der Tag.
Die Vögel sind verschwunden,
Suchen Frühling anderswo;
Nur wo sie den gefunden,
Da sind sie wieder froh.

Und wenn von diesen Zweigen
Das letzte Laub nun fällt,
Wenn Büsch' und Wälder schweigen,
Als trauerte die Welt –
Dein Frühling kann nicht schwinden,
Immer gleich bleibt dein Geschick,
Du kannst den Frühling finden
Noch jeden Augenblick.

(August Heinrich Hoffmann von Fallersleben, 1798–1874)

© Foto: castleguard auf Pixabay



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

›Alle Vögel sind schon da‹, ›Ein Männlein steht im Walde‹, ›Kuckuck, Kuckuck – ruft's aus dem Wald‹ ... Hunderte Kinderlieder entstammen der Feder von August Heinrich Hoffmann von Fallersleben, und auch ›Das Lied der Deutschen‹: Ab 1922 Nationalhymne der Weimarer Republik, wurde der Text von den Nationalsozialisten ab 1933 im Sinne ihres Herrschaftsanspruches und ihrer Expansionspolitik ausgelegt. Seit 1991 ist die dritte Strophe die offizielle Nationalhymne Deutschlands.

Ja, der Professor aus der Nähe von Wolfsburg war Dichter und Denker, wobei seine Texte teils durchaus antisemitische und

fremdenfeindliche Aussagen beinhalten. Aber nein, unsere Nationalhymne richtet sich auf keinen Fall gegen andere Menschen – und das ist so wichtig. Und August Heinrich Hoffmann von Fallersleben hat sich mit seinen Beiträgen ebenfalls für ein Miteinander eingebracht. Tja, in uns Menschen stecken halt viele Facetten. Lassen Sie uns hoffen, dass auch in den immer schwerer werdenden Zeiten von Kriegen, Umweltkatastrophen und Flüchtlingswellen der Respekt füreinander erhalten bleibt. Dass wir auch in traurigen Zeiten schöne Momente wahrnehmen und auf den wiederkommenden ›Frühling‹ vertrauen.



Öffnungszeiten:
Mo-Fr 8:00 - 17:30
Sa 10:00 - 13:00

- Grabsteine und Grabanlagen
- Rasengräber
- Urnengräber
- Gruften
- Bildhauerarbeiten
- Grabschmuck



STARMORIS
NATURSTEIN

Steinmetz Meisterbetrieb in Castrop-Rauxel

kostenlose und unverbindliche Beratung

Deininghauser Weg 102 | 44577 Castrop-Rauxel | info@starmoris.de | www.starmoris.de | Tel. 02305 - 54 88 50

Darum in die nordische Ferne schweifen!

»Skandinavien ist mit seiner Natur und Weite grandios und begeisternd.«

Anja Rösner und Lutz Stickeln planen und veranstalten seit zehn Jahren von Castrop-Rauxel aus Reisen nach Nordeuropa, aber auch zunehmend in die polaren Gebiete wie Grönland, Svalbard, die Antarktis oder auf die Nordwest-Passage zwischen Neufundland und Alaska. »Wir sind selbst von den dortigen Landschaften absolut fasziniert und somit als ›Überzeugungstäter‹ für unsere Kundschaft unterwegs!«, erklären die beiden unisono und ergänzen: »Das gilt übrigens auch für unsere privaten Reisen, in denen es uns immer wieder in die entspannte nordische Vielfalt von Island über Dänemark, Schweden, Finnland und Norwegen zieht.«

Fast 30 Jahre Skandinavien-Expertise im Doppelpack

Bei der Beratung und Buchung kümmern sich die beiden Nordland-Experten verantwortungsbewusst und persönlich von der Ausgangsidee bis zur Betreuung bei möglichen Notfällen unterwegs um sämtliche Belange einer perfekt organisierten Pauschalreise. Gerade während der vergangenen Pandemie-Jahre konnten viele Kunden bestätigen, welche Vorteile das Know-how des Polarkreis-Reisen-Teams mit seiner über 25-jährigen Berufserfahrung ›Nordeuropa‹ bietet. »Unser Rundum-Service gepaart mit echten Geheimtipps, fernab von sogenannten Influencer-Hotspots, ist unser Kapital bei den Kunden«, erklärt Lutz Stickeln.

Beliebte Postschiff-Gruppenreisen auch in 2024

Für Reisende im Sommer eignet sich zunächst eine Einsteigertour mit dem eigenen Auto von Hotel zu Hotel nach Norwegen oder auch gepaart mit einem Hüttenaufenthalt. Wer aber doch die beliebten Reiseziele Nordkap oder den Polarkreis ganz oben auf seiner Wunschliste hat, der sollte mehr Zeit für die Reise mit dem eigenen Pkw einplanen oder aber – auch ganzjährig – eine Postschiffreise mit ›Hurtigruten‹ beziehungsweise dem neuen Mitbewerber ›Havila‹ von Bergen nach Kirkenes und zurück antreten. Besonderer Beliebtheit erfreuen sich dabei übrigens seit vielen Jahren die von Lutz Stickeln persönlich begleiteten Gruppenreisen mit dem Postschiff, die Polarkreis-Reisen im kommenden Jahr im Mai und September anbietet. Höhepunkte im Mai: die Mitternachtssonne auf Höhe des Nordkaps und der norwegische Nationalfeiertag 17. Mai. Das Besondere im September: herbstlich gefärbte Szenerie mit guten Chancen aufs Nordlicht. »Zwei ganz bewusst ausgewählte Reisettermine mit den derzeit modernsten und umweltfreundlichsten Schiffen, die an Norwegens Küste verkehren – zwei echte



© Foto: Anja Rösner

Lofoten-Idyll par excellence: der Fischerort Reine

Top-Touren mit garantiertem Erholungs- und Erlebniswert!«, wie der Reiseleiter und Geschäftsführer in Personalunion hervorhebt.

Tip: »Im Winter sind bei uns zunehmend die Nordlicht-, Husky- und Schneemobil-Touren in Nordfinnland beliebt, wo man sich zwischen tiefverschneiten Landschaften und urig-gemütlichen Blockhütten mit eigener Sauna seinen persönlichen Nordlicht-Wintertraum erfüllen kann«, verweist Anja Rösner auf eine weitere coole Destination im Norden und erklärt einen wichtigen Fakt: »Übrigens die einzige Region in Europa, die zu Weihnachten noch als 100 Prozent schneesicher gilt.«



© Foto: Greta Rösner

In ihrem Ladenlokal an der Bahnhofstraße kombinieren die beiden »Spezialisten« bei der Kundenberatung viel Fachwissen und Leidenschaft für die Destination Nordeuropa.

Polarkreis-Reisen

Bahnhofstr. 252 · 44579 Castrop-Rauxel
Tel. 0 23 05 / 5 49 93 66 · www.polarkreis-reisen.de

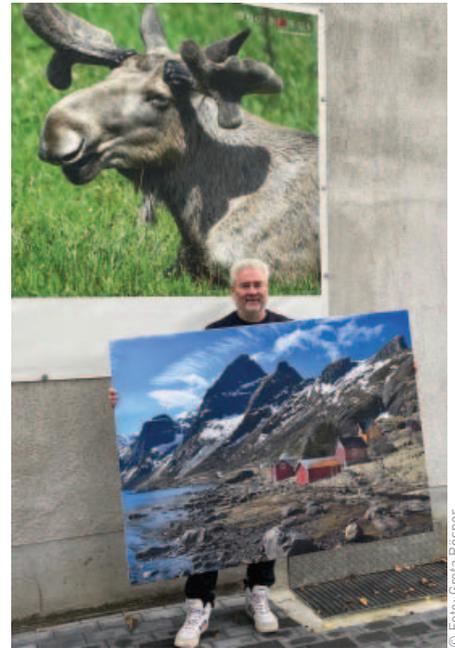
Augenblicke des Nordens

Eine Bilderreise durch die Landschaft Skandinaviens

Nicht enden wollende Tage im Sommer, magisch anmutende Polarnächte, aber auch leuchtendes Frühlingserwachen und farbenfrohe Herbststimmungen ... Die Landschaften Skandinaviens scheinen oft mystisch und zeitlos. Sehnsuchtsorte jenseits des hektischen Alltagslebens faszinieren viele Nordland-Reisende, strahlen sie doch oft die Ruhe und Harmonie aus, die Reisende im quirligen, dicht bevölkerten Ballungsraum Mitteleuropa vermissen. Ebenso ergreift es dem Fotografen Lutz Stickeln, der in seiner Zeit als Nordeuropa-

Journalist und nun als Skandinavien-Reiseveranstalter in Castrop-Rauxel die nordischen Länder schon unzählige Male bereist hat. Seine zweiwöchige Ausstellung zeigt eine ganz persönliche Auswahl an Motiven zwischen Grönland und Island über Norwegen, Schweden, Dänemark bis hin nach Finnland.

Ausstellung
10.–22.12.; 11–13 Uhr
Bürgerhaus Leonhardstr. 6



© Foto: Greta Rösner

Sauber!

Aufräumaktion in Habinghorst

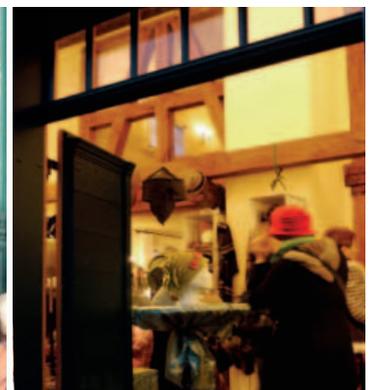
Wir alle genießen die Aussichten auf Wälder, Seen, Flüsse und Hügel – weltweit, aber auch bei uns vor Ort. Leider geschieht es immer häufiger, dass wir beim Blick vor die Tür auf Bürgersteigen und Parkwegen gruselige Funde machen: Zigarettenkippen, leere Bierdosen und Chipstüten ... Immer mehr Menschen entsorgen ihren Unrat einfach so ›direkt umme Ecke‹. Umso wichtiger sind hier engagierte, umweltbewusste Aktivitäten: Unter dem Motto ›Wir räumen unseren Stadtteil auf!‹ lud der Bürgerverein Unser Habinghorst e. V. im Oktober zur Aufräumaktion ein.

Entstanden war die Idee beim letzten Klönabend des Vereins – und der Funke sprang über: Mehr als 40 Helferinnen und Helfer machten mit. Auch Menschen aus der Notunterkunft waren dabei. Bei dem Gemeinschafts-Event stand der Bereich um den Verkehrskreisel an der Klöcknerstraße im Vordergrund. Die städtische Tochter EUV Stadtbetrieb stattete die Teilnehmenden mit



© Foto: Adit Tamouh

entsprechendem Material aus. Im Haus der Begegnung auf der Lange Straße fanden sich zum Abschluss des gelungenen Aktionstages alle Helfenden zu Kaffee, Kuchen und Erfrischungen ein. Fazit: eine rundum ›saubere Sache!‹



1. - 3.12. Romantischer Weihnachtsmarkt

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

LWL
Für die Menschen.
Für Westfalen-Lippe.

Breathe In New Life!

Vorgestellt: die neue Band Alunite

Alunite (engl. für Alunit) ist ein seltenes Mineral, das auf den ersten Blick eher unauffällig wirkt, jedoch eine ganze Menge faszinierender Eigenschaften mitbringt: Es fluoresziert im UV-Licht und bildet unter bestimmten Bedingungen schimmernde Kristalle aus. Der Name passt somit gut zu den vier Musiker*innen, die in diesem Jahr quasi über Nacht die Rock-Bühnen erobert haben.



V. li.: Stefan, Tika, Lukas und Roman sind Alunite.

Schnörkelloser Sound mit einem Hauch Melancholie

Der Proberaum der Band befindet sich in einem Industriegebiet abseits der Wartburgstraße, und das ist auch besser so. Wenn die Sonne untergeht, andere ihren Feierabend auf der Couch genießen, drehen Alunite die Verstärker auf. Kräftige Drums, knackige Riffs, straighte Basslines und nicht zuletzt die markige Reibisenstimme von Frontfrau Tika sorgen für einen tighten, schnörkellosen Sound mit einem Hauch Melancholie, der sich irgendwo zwischen solidem Alternative Rock und New Metal bewegt und unweigerlich zum Mitwippen und Headbängen animiert. Wo kommt er so plötzlich her, dieser neue Stern am lokalen Rock-Himmel?

»Wir saßen zwei Jahre im Proberaum fest«

»Eigentlich haben wir uns ja schon Ende 2019 gegründet«, erzählt Drummer Roman. »Tika, Lukas und ich kannten uns da bereits von anderen Projekten, Stefan kam am Bass hinzu, alles passte, wir wollten direkt durchstarten. Das erste Konzert war für Ostern 2020 geplant. Dann machten pandemiebedingt alle Kneipen dicht,

und wir saßen zwei Jahre im Proberaum fest.« Im Nachhinein betrachtet sei dieser erzwungene Aufschub aber gar nicht so verkehrt gewesen. »Wir haben Songs geschrieben, technisch aufgerüstet, uns eingespielt, vieles dazugelernt: Was man auch deutlich hört, wenn man die ersten Singles mit den späteren vergleicht!«



»Für mich klingt Alunite vor allem wie Alunite«

Ein wichtiges Alleinstellungsmerkmal der Band ist sicherlich Sängerin Tika: Die 38-Jährige bringt jahrelange Erfahrung im Bereich Metalcore mit, beherrscht dank ihrer Ausbildung an der Deutschen Pop Akademie aber auch die zarten Tönen. »Natürlich freue ich mich, wenn mir Leute nach Konzerten sagen: ›Ihr klingt wie Kittie oder die Guano Apes‹, denn das sind die Bands, die ich in meiner Jugend eingesaugt habe«, verrät sie. »Wir haben aber nicht bewusst auf solche Vergleiche hingearbeitet. Für mich klingt Alunite vor allem wie Alunite. Man kann höchstens sagen, dass wir unbewusst durch die Musik inspiriert und beeinflusst wurden, mit der wir aufgewachsen sind.«

»Jeder schmeißt seine Zutaten in den Topf«

Wobei die musikalischen Backgrounds der Vier unterschiedlicher nicht sein könnten. Schlagzeuger Roman beispielsweise spielte Covermusik, ehe er für einige Zeit in die Punkrock-Szene abtauchte. Bassist Stefan kommt ursprünglich vom Deutsch-Pop/Rock. »Jeder schmeißt seine Zutaten in den großen Topf. Diese Mischung macht uns aus. Wobei wir uns trotzdem um einen roten Faden bemühen.« Dabei gehe es weniger um ein verbindendes Thema als



Termin Tipp

Metal for Mercy

16.12. · WERKSTADT Witten

vielmehr um das Feeling der Songs. Unterschwellig haben sich dann aber doch Themen eingeschlichen. Man hört es an den Titeln wie ›New Perspective‹ oder ›Breathe In New Life‹. »Sie spiegeln wider, was uns beschäftigt. Schaffen, Kreativität, Neuaufbau. Den Drang, seine Energie und Ideen rauszulassen.«

Bandkollegen, die zu Freunden werden

Gerade letzteres ist nicht immer einfach, weil man als Musiker*in viel von sich selbst preisgibt. Es erfordert ein vertrautes Umfeld – Bandkollegen, die zu Freunden werden. »Ich finde es gut, dass wir offen und ehrlich miteinander umgehen und uns fordern können«, sagt Stefan. »Das ist in Bands nicht selbstverständlich.« Wie in jeder Beziehung gebe es auch mal Kritik. »Die kann weh tun – ist aber nie destruktiv. Und wenn man einen Augenblick darüber nachdenkt und es sachlich sieht, kommt man meist zu einem guten Schluss.«



»Musik ist etwas sehr Intimes«

Auch dafür waren die zwei Jahre im Proberaum also gut. Man konnte sich besser kennenlernen, zusammenwachsen. »Musik ist etwas sehr Intimes«, scherzt Lukas. Er erinnert sich noch gut an seine ersten Gehversuche als Gitarrist. »Mit 14 habe ich drei, vier Songs gelernt und sie einem Lehrer vorgespielt. Er sagte mir, ich sei so weit weg vom Gitarrespielen wie die Kuh vom Eierlegen.«

Die Negativerfahrung hielt ihn zum Glück nicht davon ab, seiner großen Leidenschaft weiter nachzugehen. Darüber freuen sich heute seine Mitspieler*innen. »Lukas ist der beste Gitarrist, den ich je hatte, in 18 Jahren Bandmusik, die ich mache«, freut sich Tika. »Schöne Grüße an den Lehrer«, sagen Stefan und Roman: »Er hat die Kuh zum Eierlegen gebracht!«

Mit Feuer und Riesenleinwand

Zehn Live-Shows haben Alunite im Jahr 2023 bereits gespielt. Darunter Open-Air-Highlights wie die Alternative Stage beim Brunnenfestival in Lünen oder das Rock-Spektakulum auf dem Stennert in Herne. »Als Undergroundband plötzlich auf einer großen Bühne mit Feuer und Riesenleinwand zu stehen, das war schon ein cooles Erlebnis.« Dagegen entpuppte sich der Gig im U27 in Bochum-Gerthe eher als Überraschungshit. »Ein winziger Laden – mit einer Lichtshow wie bei Rock am Ring.« Als nächstes freut sich das Quartett auf die Benefiz-Show ›Metal for Mercy‹ in der WERKSTADT Witten im Dezember. Und auch für 2024 sind schon erste Gigs geplant.



© Foto: Alunite

»Wir haben Blut geleck!«

»Wir wollen mehr!«, so Tika. »Wir haben Blut geleck!« Die Jungs stimmen ihr zu. »Es dürfen gerne auch kleine Locations sein. Wenn nur ein paar Zuschauer vor der Bühne stehen und Spaß haben, ist das für uns schon unheimlich motivierend.« Zu weiteren großen Festivals mit Feuer und Licht würden die Vier in 2024 aber bestimmt auch nicht Nein sagen. Vielleicht ist dann ja auch UV-Licht dabei. Damit Alunite im Dunkeln als Headliner noch ein bisschen mehr glänzen kann ...

www.alunite.de

GUTE UNTERHALTUNG

IN DER STADTHALLE & EUROPAAHLE CASTROP-RAUXEL



DIE MAGIER 4.0
07.01.2024



**MATZE KNOP
MUT ZUR LÜCKE**
21.02.2024



**SOLIDARFONDS
SCHLAGERPARTY 2024**
01.03.2024



**DENNIS AUS HÜRTH
JETZT WIRD GEHEIRATET**
15.03.2024

**TICKETS IM TICKETSHOP
ODER ONLINE**

www.eventforum-castrop.de



Abenteuer im Honigwald

Autorin Uli Gloger erzählt von guten Freunden und emsigen Insekten

Aufregung im Honigwald: Die Bienenstöcke wurden von Menschenkindern umgestoßen. Das Hannibannickackimännchen und seine Freunde Bill und Bo eilen der Bienenkönigin Clara zur Hilfe. Werden sie rechtzeitig eintreffen, um die Bienenvölker zu retten?



© Foto: Stadtmagazin

»Ich möchte Werte vermitteln«

Es summt und brummt in den Geschichten von Ulrike Gloger. Im vergangenen Jahr veröffentlichte die Castrop-Rauxeleerin ihr erstes Bilderbuch über das Hannibannickackimännchen und seine Kameraden. Im vierten Teil der Reihe begeben sich die tierischen Helden nun erneut auf eine abenteuerliche Mission. Wie in den vorherigen Bänden geht es um Freundschaft, Hilfsbereitschaft und um emsige Insekten. Hier können nicht nur Kinder ab drei Jahren etwas lernen, sondern auch ihre erwachsenen Vorleser*innen. »Ich möchte Werte vermitteln und den jungen Leserinnen und Lesern etwas über Bienen und ihre Bedeutung für die Natur beibringen«, verrät uns die Autorin im Interview.

Erfunden vom Opa beim Waldspaziergang

Ihr spezielles Interesse kommt nicht von ungefähr: Hauptberuflich betreibt Uli Gloger mit ihrem Mann das Api-Zentrum Ruhr für Bienenprodukte in Henrichenburg. Der Hauptcharakter ihrer Geschichten ist aber keine Biene, sondern ein schwarzer Vogel. Ersonnen wurde das Hannibannickackimännchen bereits vor

vielen Jahren – und zwar von ihrem Großvater. »Ich war mit meinen Cousinen oft im Wald unterwegs, und unser Opa Gustav hat uns dabei immer diese unglaublich spannenden und lustigen Märchen erzählt. Das Wandern hat so plötzlich Spaß gemacht, die Zeit ging immer superschnell vorbei.« Später erzählte sie die Geschichten ihren eigenen Kindern. Doch es sollten noch weitere Jahre ins Land ziehen, bis sie die Muße und die finanziellen Mittel fand, um ihren Traum vom Kinderbuch im Eigenverlag zu verwirklichen.

»Diana hat die bunten Bilder aus meiner Vorstellung eins zu eins zu Papier gebracht«

»Manches war inzwischen in Vergessenheit geraten, aber ich hatte immer die schwarze Ente im Kopf, die mit ihren Bärenfreunden im Wald Abenteuer erlebt. Und meine Kinder meinten ständig: ›Du musst das unbedingt mal aufschreiben.‹ 2021 war die Zeit reif, da platzte der Knoten.« Dagegen gestaltete sich die Suche nach einer passenden Illustratorin zunächst schwieriger. Monatelang durchforstete die Autorin das Internet – und stieß

schließlich auf Diana Fawwaza, eine junge Frau aus Indonesien, die ihr freiwilliges soziales Jahr in Deutschland absolvierte. »Diana hat die bunten Bilder aus meiner Vorstellung eins zu eins zu Papier gebracht.«

Kuscheliges Maskottchen

Im April 2022 war es endlich so weit: Uli Gloger konnte ihr erstes eigenes Buch in den Händen halten. »Das hat sich fast so angefühlt, als hätte ich noch einmal Nachwuchs bekommen«, erinnert sie sich schmunzelnd. »Ich war unglaublich stolz und habe sehr viel positives Feedback erhalten.« Auf der Apimondia, der größten Imker-Messe weltweit, wurde ›Das Hannibannickackimännchen im Honigwald‹ mit der Silbermedaille in der Kategorie ›Kinderbuch‹ ausgezeichnet. Weitere Bände ließen nicht lange auf sich warten. Auch ein Maskottchen zum Kuscheln musste her: Die große schwarze Stoffente, maßgeschneidert von einer angesehenen Handpuppen-Manufaktur, ist beliebt bei Kindern und kann ihre Abenteuer sogar selbst vortragen.

»Jedes Buch ist ein Stück Herzblut«

Gerne würde Uli Gloger Lesungen in Kindergärten veranstalten. »Mein allergrößter Traum wäre es, dass das Hannibannickackimännchen irgendwann einmal so groß wie Conni oder das Grüffelo wird«, sagt sie. »Ohne Tausende von Euros für Werbung im Rücken ist dies zwar kaum möglich. Aber man darf hoffen und träumen! Denn jedes Buch ist ein Stück Herzblut.« Und das Märchen ist noch lange nicht auserzählt: Der fünfte Teil der Reihe soll im Winter erscheinen. Hier geht es darum, dass niemand an Heiligabend allein sein sollte und wie die Tiere des Waldes Weihnachten feiern. Saisonbedingt handelt es sich um eine Geschichte, die fast ohne Bienen auskommt. Aber wer weiß: Vielleicht steht ja ein Glas Honig unterm Weihnachtsbaum ...

Das Hannibannickackimännchen und Clara in Not - Band 4

Eine Geschichte von Ulrike Gloger
Mit Bildern von Diana Fawwaza
Ab 3 Jahren · 4,90 Euro

Jörg und Karsten
Schlösser laden ein:

Tanz unterm Regenbogen

23. AIDS-Gala 25.11.2023

Die Schlössers

Sydney Youngblood Kathy Kelly
Almklaus Tim Toupet Zeitflug
Jasmin Herren Achim Petry
Prinz Damien Davin Herbrüggen Der Biker
Heidi Jahns Manuel Flickinger Gospel Voices
Marlon Schwung Chris Kappelmann
Medi Dance Group Chris Schulz

Moderation:
Annemie Krawtschak
und Nico Schwanz

Special Guests:
Promis aus bekannten
TV-Formaten!

Europahalle Europaplatz
44575 Castrop-Rauxel

Einlass: 17:30 Uhr - Beginn: 19:00 Uhr

Tickets zum Preis von 27 € / 29 € / 33 € mit VVE-Geldschein erhältlich
im FORUM Ticket Shop, auf www.reservix.de oder unter 02305 222 99.

Zugunsten des Fördervereins zur Bekämpfung von AIDS e.V. Dortmund
Programmänderungen vorbehalten. Für ausführliche Künstlerangaben besuchen Sie www.aids.de

westenergy

Tanz unterm Regenbogen

Es wird bunt, es wird laut, es wird trashig: Am 25. November steigt Deutschlands größte Aids-Gala in der Europahalle. Zum 23. Mal laden die beiden Veranstalter Jörg und Karsten Schlösser zum ›Tanz unterm Regenbogen‹. Gemäß der Tradition werden viele Künstler*innen aus der Promi- und Trash-Szene zugunsten der guten Sache die Bühne rocken. Bisher haben Amklausi, Jasmin Herren, Prince Damien, Davin Herbrüggen, Die Schlössers, Manuel Flickinger, Gospel Voices und Zeit-Flug ihre Zusage gegeben. Die Moderation übernehmen Annemie Krawtschak und Nico Schwanz. Der Reinerlös der Sause geht an den Förderverein zur Bekämpfung von Aids e. V. Dortmund.

›Tanz unterm Regenbogen‹

Aids-Gala

25.11., 19–03 Uhr, Europahalle

Magie in all ihren Facetten

Was passiert, wenn Magie, Rock und Comedy aufeinandertreffen? Antworten darauf liefert Entertainer Christopher Köhler mit seiner Erfolgsshow ›Die Magier‹. Das neue Ensemble ›Die Magier



© Foto: MK Live Entertainment

4.0‹ stellt einmal mehr unter Beweis, dass Humor, Verblüffung und Nervenkitzel oft nah beieinander liegen.

Bei der Vorstellung am 7. Januar in der Stadthalle können sich die Zuschauer*innen auf Magie in all ihren Facetten freuen: von schockierenden Performances des Bad Boy der deutschen Zauberzenerzene himself – Christopher Köhler – über klassische Magie vom Weltmeister André Desery bis hin zu kurzweiliger Stand-up Comedy von Jens Wienand. Eine explosive Mischung: provokant, pointiert, spontan, skurril, schaurig und im wahrsten Sinne unheimlich lustig.

›Die Magier 4.0‹

07.01., 20 Uhr, Stadthalle



© Foto: MSK Meistersinger

Von Bohlen bis Beckenbauer

Schon im zarten Alter von fünf Jahren äußerte Matthias ›Matze‹ Knop einen ungewöhnlichen Berufswunsch: ›Ich werde Rudi Carrell.‹ Damals ahnte wohl noch niemand, dass ihm im Sommer 1997 mit der Comedy-Figur ›Supa Richie‹ der große nationale Durchbruch gelingen sollte. Seither brilliert Matze Knop live und im TV als Stand-Up-Comedian und Parodist mit genialen Interpretationen von Franz Beckenbauer, Jogi Löw, Jürgen Klopp, Dieter Bohlen, Thomas Tuchel und vielen anderen.

Mit seinem neuen Live-Programm ›Mut zur Lücke‹ ist Matze Knop nun auf großer Deutschland-Tour. Am 21. Februar macht der Entertainer Station in der Europahalle. Tipp: Rechtzeitig Tickets sichern!

Matze Knop ›Mut zur Lücke‹

21.02., 20 Uhr, Europahalle



- 24.11., 20 Uhr Stadthalle
»Radio Ruhrpott« · Ruhrical
- 25.11., 11–18 Uhr Neuroder Platz
Schweriner Adventsmarkt
- 25.11., 14–18 Uhr Berufsbildungszentrum Dingen
Wintermarkt
- 25.11., 19–03 Uhr Europahalle
»Tanz unterm Regenbogen«
Aids-Gala
- 25.11., 20 Uhr Stadthalle
»Radio Ruhrpott« · Ruhrical



© Foto: Kranich 17 auf Pixabay

- 25.11., 14–18 Uhr Pfarrsaal der Schutzengel-
26.11., 11–13 Uhr gemeinde Frohlinde
Büchertrödelmarkt
- 26.11., 17 Uhr Lambertuskirche
»Gabriel Fauré: Requiem«
Kirchenchor St. Elisabeth Obercastrop und Kantorei
der ev. Kirchengemeinde Kamen
- 26.11., 18 Uhr Stadthalle
»Radio Ruhrpott« · Ruhrical
- 28.11., 17 Uhr Verbraucherzentrale
»Energetische Sanierung – warum, wo und wie?«
Infoveranstaltung



© Foto: www.theater-die-mimosen.de / Thomas Lüttgens

- © 29.11., 16 Uhr Stadtbibliothek
Die Mimosen · »Der Weihnachtstraum des Tannen-
baums«
Kindertheater ab 4 Jahren
- 29.11., 18.30 Uhr VHS
»Tyrannmord als Mittel der Politik?«
Zoom-Vortrag

- 30.11., 13–15 Uhr Haus der Wirtschaft
Beratung zur Existenzgründung
- 01.12., 15–20 Uhr Ev. Noah-Kindergarten
Adventsmarkt
- 02.12., 19 Uhr Pauluskirche Rauxel
Weihnachtskonzert des St. Pauls Choir
- 03.12., 20 Uhr Restaurant & Tanzpalast Mythos
Die Comedy Werkstatt
- © 04.12., 16 Uhr Stadtbibliothek
Sonswas Theater · »Die Weihnachtsdiebe«
Kindertheater ab 5 Jahren
- 08./09.12., je 20 Uhr Stadthalle
»Radio Ruhrpott« · Ruhrical
- 09.12., 10–18 Uhr Altstadt Marktplatz
10.12., 11–18 Uhr
Himmlicher Advent
- 09.12., 15–23 Uhr Henrichenburg
10.12., 11–18 Uhr
Weihnachtsmarkt



- 10.12., 11–15 Uhr Europahalle
Spielzeugmarkt
- 10.12., 15 Uhr Stadthalle
»Radio Ruhrpott« · Ruhrical
- 11.12., 17.30 Uhr städt. Familien- und Bildungsbüro
»Gesunder Babyschlaf« · Vortrag
- 12.12., 10–14 Uhr Agora Kulturzentrum
Sprechstunden Beratungs- und Infocenter Pflege
- 13.12., 19 Uhr Das Café, Bahnhofstr. 291
»Tannenpannen«
Satirische Weihnachten mit Kriszti Kiss und Stefan Keim



© Foto: Cornelia Strassmann

- 17.12., 14.30 Uhr Restaurant & Tanzpalast Mythos
Weihnachten auf hoher See ...
... mit dem Shanty-Chor Castrop-Rauxel 2017 e. V.
- 17.12., 16 Uhr St. Antoniuskirche Ickern
Festliches Konzert im Advent
- 18.12., 14.30 Uhr Grüner Weg 27
Alleinerziehenden-Café der Caritas
- 29.12., 15+20 Uhr Stadthalle
»Radio Ruhrpott« · Ruhrical

**Ihr Stadtmagazin liegt bei allen
unseren Anzeigenkunden und vielen
öffentlichen Stellen für Sie bereit!**

😊 = Tipps
für Kids und Familien

- 29.12., 17 Uhr Europahalle
30.12., 09 Uhr
Castrop-Rauxeler Hallenstadtmeisterschaft im
Fußball
- 30.12., 12.30 Uhr Europahalle
Merkur Hallenmasters · Legendenturnier
- 07.01., 20 Uhr Stadthalle
»Die Magier 4.0.«
- 07.01., 20 Uhr Restaurant & Tanzpalast Mythos
Die Comedy Werkstatt
- 13.01., 20 Uhr Europahalle
Golec UOrkiestra
»Die schönsten polnischen Weihnachtslieder«



© Foto: Wikipedia / gemeintrei

- 21.01., 11 Uhr Bürgerhaus
»Dürers Meisterstiche« · Vortrag der VHS
- 25.01., 19 Uhr Stadtbibliothek
Theater Jutta Seifert · »Bin nebenan. Monologe für
zuhause«

AUSSTELLUNGEN

- 11.11.–02.12. Bürgerhaus-Galerie
»Opportunity – deutsch-marokkanische
Lebenswege«
- 10.–22.12. Bürgerhaus-Galerie
»Augenblicke des Nordens – eine Bilderreise
durch die Landschaft Skandinaviens«

Sudoku

einfach

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

schwierig

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

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

Sudoku einfach
aus Ausgabe 152

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

Sudoku schwierig
Auflösung aus Ausgabe 152

Bilden Sie aus folgenden Buchstaben ein Wort:

N	O	I
E	P	M
T	M	A

Auflösung
aus Ausgabe 152:
HEIMFAHRT

Geschichtsschreibung ist nichts anderes als die Unfallchronik der Menschheit.

Meier: »Chef, darf ich heute zwei Stunden früher Schluss machen? Meine Frau will mit mir einkaufen gehen.«

Chef: »Auf keinen Fall!«

Meier: »Danke, Chef, ich wusste, Sie würden mich nicht hängenlassen.«

Heute hatte ich im Büro Tinnitus im Auge. Ich sah nur Pfeifen.

Lehrer: »Peter, ich hoffe, ich werde dich in Zukunft nicht mehr beim Abschreiben erwischen.«

Peter: »Das hoffe ich auch.«

Zahnarzt: »Sie brauchen dringend eine Krone.«

Patient: »Endlich versteht mich jemand.«

Einmal lächeln bitte ...

Fragt Emil seine Oma: »Warum sind im Kirschkuchen keine Kirschen drin?« Sagt die Oma: »Na, findest du im Hundekuchen etwa einen Hund?«



Hat die Blume einen Knick, war der Schmetterling zu dick.

- 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 



Hol dir jetzt 1 Treuepunkt.
Scanne den Code oder
gib „globus_castrop“
auf myfavorito.com ein.

Die GLOBUS Vereinsförderung Jetzt Scheine sammeln und gewinnen

Pro 20 € Einkauf erhältst Du 0,50 € für Deinen Lieblingsverein und eine Chance auf tolle Sofortgewinne. Frage einfach an der Kasse nach unseren Vereinsscheinen.

myfavorito.com/globus_castrop

