

StadtMagazin

Lünen



Zunehmend heiter!

Akkordeon-Orchester Lünen 1951 e. V. lädt zu musikalischen und humorvollen Hochgenüssen



Wenn das Schicksal zuschlägt ...

Lüner helfen Lünern



Rosenkohl

Das unterschätzte Winterwunder



»Hinter jeder Sucht steht eine Geschichte«

Zu Besuch bei der Suchtberatung am Roggenmarkt

Arbeite doch wann du willst!



Ein Team der
caritas
Lünen · Selm · Werne



Infos unter
cariflex.de



**Deine Zeit.
Deine Flexibilität.
Dein Job.**



Das Stadtmagazin
bei Facebook

Ein Magazin nur für Sie

»Die Gesundheit ist wahrer Reichtum und nicht Gold- und Silberstücke.«

Mahatma Gandhi (1869–1948), indischer
Freiheitskämpfer



Axel Sieling
Verlagsleitung



Antje Dittrich
Redaktionsleitung

Ein weiterer wichtiger Aspekt, den wir beleuchten, ist die mentale Gesundheit. In Zeiten von Stress und Unsicherheit ist es entscheidend, auch auf unsere seelische Verfassung zu achten und glückliche Momente wahrzunehmen und zu genießen.

Wir laden Sie ein, sich mit uns auf die Reise zu einem fitteren und gesünderen Ich zu begeben. Lassen Sie uns gemeinsam die Herausforderungen des neuen Jahres annehmen und das Beste aus uns herausholen. Ihre Gesundheit ist das wertvollste Gut, das Sie besitzen – investieren Sie in sie!

Wir wünschen Ihnen ein gesundes und glückliches Jahr 2025!

Ihr Stadtmagazin-Team
Axel Sieling

Impressum

Correctum Verlag

Axel Sieling
Kermelberg 26 b, 58453 Witten
Tel. 0 23 02 / 80 09 43
info@stadtmag.de · www.stadtmag.de

Herausgeber: Correctum Verlag

Redaktion: Axel Sieling (verantwortl.), Antje Dittrich,
Pia Lüddecke, Christian Hirdes

Anzeigen:

E-Mail: axelsieling@stadtmag.de
(gültige Anzeigenpreisliste 2025)

Satz und Layout:

Selisky Design UG
Stahlbaustraße 8
44577 Castrop-Rauxel
Tel. 0 23 05 / 35 80 30
www.selisky-design.de

Druck:

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

Titelbild:

Akkordeon-Orchester Lünen 1951 e. V.

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.

Liebe Leserinnen und Leser,

ein neues Jahr hat begonnen und mit ihm die Möglichkeit, frische Ziele zu setzen und neue Wege zu beschreiten. Jetzt ist der perfekte Zeitpunkt, um über unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden nachzudenken. In dieser Ausgabe widmen wir uns dem Thema ›fit und gesund‹ und möchten Sie inspirieren, aktiv an Ihrer Gesundheit zu arbeiten.

In einer Welt, die oft hektisch und stressig ist, ist es wichtiger denn je, auf unseren Körper und Geist zu achten. Wir haben spannende Artikel für Sie zusammengestellt, die Ihnen helfen, gesunde Gewohnheiten zu entwickeln und beizubehalten. Von der großartigen Unterstützung, die viele Menschen diesbezüglich leisten, über kleine Fitnesstipps bis hin zu köstlichen, gesunden Rezepten – wir möchten Ihnen zeigen, dass ein gesunder Lebensstil nicht nur möglich, sondern auch genussvoll ist.



© Foto: rihaj auf Pixabay

Das nächste Stadtmagazin
erscheint Mitte März.
Redaktionsschluss ist
am 28. Februar.



WOHNEN MIT ZUKUNFT



Für unsere rund 6000 Mietwohnungen und Häuser in und um Lünen hat die Nutzung und Erzeugung regenerativer Energien eine entscheidende Bedeutung. Bis zum Jahr 2045 möchten wir klimaneutral werden.

bauverein.de | Lange Straße 99 | 44532 Lünen | Telefon 02306 20211-0



Inhalt

Wenn das Schicksal zuschlägt ...
Verein bietet schnelle Hilfe für Lünen in Not. 6

Kinderrätsel 8

Tipps für Kids. 9

Auf in die Welt! · Tipps Auslandsjahr 10

Fit im Job · Impulsworkshops der VHS 11

Ratgeberbeitrag: Existenzgründung. 12

Aurbis baut Recycling-Standort Deutschland
weiter aus 13

»Hinter jeder Sucht steht eine Geschichte«
Zu Besuch bei der Suchtberatung am
Roggenmarkt 14

Gesundheitstipp: Waldbaden in Cappenberg 16

Flexibles Pflege-Team garantiert
Wunscharbeitszeiten 17

Treppenlift · Tücken teurer Technik 18

Fit ins neue Jahr 19

Die Linde: Heilpflanze des Jahres 2025 20

Rosenkohl · Das unterschätzte Winterwunder. 21

Zunehmend heiter!
Akkordeon-Orchester Lünen 1951 e. V. lädt zu
musikalischen und humorvollen Hochgenüssen 24

OPEL ASTRA SPORTS TOURER GS

Beispielfotos der Baureihe. Ausstattungsmerkmale ggf. nicht Bestandteil des Angebots.

SOFORT VERFÜGBAR

! Sitz- und Lenkradheizung ! Smartphone-Integration ! Rückfahrkamera
! Parkpilot hinten ! 8 Stufen Automatikgetriebe ! Lederlenkrad, u.v.m.

BARPREIS 32.890 €

ODER
OHNE ANZAHLUNG 199 €
MONATL. RATE¹

Pflichtangaben n. Pkw-EnVKV für den Astra ST GS, 1.2 Turbo, Automatik, 96 kW:
Energieverbrauch (kombiniert) 5.9 l/100km; **CO₂-Emissionen** (komb.) 134 g/km;
CO₂-Klasse E. Irrtum/Zwischenverkauf vorbehalten. ¹Leasingbeispiel der Stellantis Bank SA
Niederlassung Deutschland, für die wir als ungebundener Vertreter tätig sind. Angebot als
Tageszulassung ohne KM-Laufleistung: Anzahlung 0€, Laufzeit 24 Monate, Gesamtfahrleistung
10.000 km, Finanzierungsbetrag 38.870€, Sollzins p.a. gebunden für die gesamte Vertragslaufzeit
0,00 %, Effektiver Jahreszinssatz p.a. 0,00 %, Voraussichtlicher Gesamtbetrag
4.776€, zzgl. 1.190 € Überführungskosten.

Rüschkamp

44145 Dortmund · Evinger Str. 20 – 24 · Tel. 0231/31 72 75-0
59368 Werne · Lünener Str. 41 · Telefon 02389 / 98 40-0
44532 Lünen · Viktoriastr. 73 · Telefon 02306 / 2 02 03-0
59348 Lüdinghausen · Seppenrader Str. 17 · Telefon 02591/79 79-0
59379 Selm · Schachtstraße 1 · Telefon 02592 / 9 34 - 0

Franz Rüschkamp
GmbH & Co. KG

www.opel-rueschkamp.de

Inhalt

Valentin und die Liebe	26
Buchtipps aus der Redaktion.	27
Dies & Das	28
Termine: Hier ist was los!	30
Rätselspaß.	31

14



18



26



WBG Lünen
Gemeinsam zuhause

Entdecke die neue Meine WBG Lünen-App!

Kleine App – große Vorteile für dich:

- » Mietvertragsunterlagen jederzeit abrufen
- » Betriebskostenabrechnungen einsehen
- » Serviceanfragen digital einreichen
- » Schadensmeldungen mit Foto hochladen
- » Online Kontakt zu uns aufnehmen
- » Serviceangebote auf dem neuen Marktplatz entdecken
- » Neuigkeiten der WBG Lünen erfahren
- » Frisches Design und eine optimierte App-Struktur entdecken

NEU ab
1.12.2024



Wenn das Schicksal zuschlägt ...

Verein bietet schnelle Hilfe für Lünen in Not

Von der Familie mit dem schwerkranken Kind über vom Hochwasser Betroffene bis hin zu dem kleinen Jungen, dessen liebster Spielzeug gestohlen wurde: Unglück hat viele Gesichter. Der Verein ›Lünen helfen Lünern‹ unterstützt Menschen, die unverschuldet in Not geraten sind.



Daniel Magalski (3. v. li.) freut sich über eine Spende des Löschzugs Horstmar der Freiwilligen Feuerwehr Lünen. Das Geld soll der Defibrillator-Aktion ›20 Cent für ein Leben‹ zugutekommen.

»Es gibt auch hier vor Ort Menschen, die nicht auf der Sonnenseite stehen«

»Offiziell gibt es uns seit 2017, die wichtigste Spendenaktion, das Silvestergrillen am Roggenmarkt, reicht aber noch weiter zurück«, berichtet Vorstandsmitglied Daniel Magalski. »Anfangs sammelten wir im privaten Kreis Geld für die ›Aktion Lichtblicke‹. Dann wurde uns klar: Es gibt auch hier vor Ort Menschen, die nicht auf der Sonnenseite stehen, Schicksalsschläge erlitten haben und auf Unterstützung angewiesen sind.« Der Mindest-Jahresbeitrag des Vereins beträgt gerade einmal 15 Euro. Eine überschaubare Summe für den Einzelnen. Doch zusammen lässt sich einiges bewegen. Viele der aktuell rund 70 Mitglieder bringen darüber hinaus ihre praktischen Erfahrungen und Kontakte aus anderen sozialen Initiativen mit ein. So wie Daniel Magalski, der – neben seiner Referententätigkeit für den Bürgermeister der Stadt Lünen – im Ehrenamt als Mobiler Retter und Freiwilliger Feuerwehrmann im Einsatz ist. »Wir verfügen über ein breites Netzwerk, das ist unsere Stärke«, erklärt er. »Wenn nötig, kooperieren wir mit externen Partnern wie Beratungsstellen oder Sozialarbeitern, mit denen wir gemeinsam nach Lösungen suchen.«

Ergreifend: die Geschichte des kleinen Theo

Immer wieder führen die engagierten Helferinnen und Helfer auch zweckgebundene Spendenaktionen durch. Das ergreifendste Beispiel ist wohl die Geschichte des kleinen Theo, der im Familienurlaub auf Kreta schwer erkrankte. Der Verein setzte alle Hebel in Bewegung, um den rund 27.000 Euro teuren Ambulanzflug von der griechischen Insel zur Uniklinik Münster zu finanzieren, und begleitete Theos Eltern durch ihre schwere Zeit. Auch nach dem Starkregenereignis 2021, bei dem so mancher Keller in Lünen überflutet wurde, schritten die Ehrenamtlichen zur Tat. »Wir sind damals von Haus zu Haus marschiert und haben gefragt: Was braucht ihr?«, erzählt Daniel Magalski. Er erinnert sich an eine ältere Dame in Niederaden, die kurz zuvor ihren Mann verloren hatte. »Jetzt stand auch noch ihr Keller unter Wasser, alles war voller Schlamm. Wir kümmerten uns um die Entrümpelung.« Eine alleinerziehende Mutter und ihr Sohn mussten dauerhaft raus aus der überschwemmten Wohnung. Sie erhielten Möbelspenden, und ehrenamtliche Helferinnen und Helfer bereiteten das neue Zuhause für den Einzug vor – ein Lichtblick in einer verzweifelten Lage.

Oft ohne großes Aufsehen

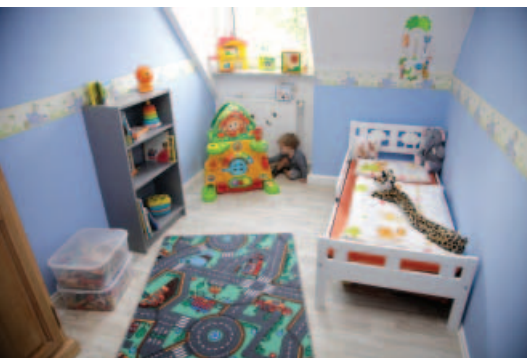
In den acht Jahren seit der Vereinsgründung konnten viele Personen mit einer Gesamtsumme von rund 200.000 Euro unterstützt werden – schnell, unbürokratisch und oftmals ohne großes Aufsehen. »Grund ist, dass wir Menschen, denen es ohnehin schlecht geht, nicht auch noch in die Öffentlichkeit zerren wollen«, so der Vereinssprecher. Und nicht immer geht es um Leben und Tod. Grundsätzlich kann sich jeder melden, der in Lünen wohnt und nicht weiterweiß. Manchmal sind es kleine Aufmerksamkeiten, die den Hilfsbedürftigen eine große Freude machen. »In der Coronapandemie haben wir warme Jacken organisiert, damit Schülerinnen und Schüler aus finanziell schwächeren Familien während des Unterrichts bei offenem Fenster nicht frieren mussten.« Ein anderer Fall ist ihm ebenfalls noch gut im Gedächtnis: »Ein kleiner Junge war traurig, weil ältere Kids ihm beim Spielen den Tretroller geklaut hatten. Wir konnten ihm einen neuen schenken. Solche Aktionen laufen häufig still und leise und von der Öffentlichkeit unbemerkt ab.«



Im November 2024 kaufte der Verein in einem ersten Schritt acht Defibrillatoren, die nun mit Ersthelfern – sogenannten Mobilen Rettern – bei Herz-Kreislauf-Stillständen zum Einsatz kommen.

»Wenn nur ein Leben gerettet wird, hat sich der Defi bezahlt gemacht«

Eine besondere Erfolgsmeldung schaffte es aber sogar in die überregionale Presse: Neun Defibrillatoren konnten Ende des Jahres an die ›Mobilen Retter‹ in Lünen übergeben werden. Die Gruppe ist Teil eines Projektes aus kreisweit 568 registrierten Ersthelferinnen und Ersthelfern (Stand Dezember 2024). Passiert in ihrer Nähe ein medizinischer Notfall, werden sie



© Foto: Lüner helfen Lünern e. V.

Hochwasser zerstörte 2021 die Wohnung einer alleinerziehenden Mutter und ihres Kindes. Ehrenamtliche Helferinnen und Helfer schufen ein neues Zuhause für die beiden.

per Smartphone-App alarmiert und können die Zeit bis zum Eintreffen des Rettungswagens überbrücken. Denn gerade bei einem Herz-Kreislauf-Stillstand zählt jede Sekunde. »Leider reicht es im Notfall aber nicht immer aus, sofort zur Stelle zu sein«, berichtet Daniel Magalski. »Ich habe im Zuge meiner ehrenamtlichen Tätigkeit hautnah miterlebt, was es mit den Angehörigen macht, wenn ein Mensch plötzlich aus dem Leben gerissen wird. Daher haben wir uns überlegt, wie wir helfen können, bevor es zum Schlimmsten kommt.« Unter dem Motto »20 Cent für ein Leben« wurde zwei Jahre lang fleißig gesammelt. Im November konnten die ersten acht Defibrillatoren vom Verein »Lüner helfen Lünern« angeschafft werden. Ein weiteres Gerät wurde von der Martin Adam GmbH gestiftet. Die Akteure hoffen, dass weitere Unternehmen dem Beispiel folgen. »Die Geräte sind mit ca. 2.300 Euro pro Stück nicht günstig. Zudem scheint das Spendenziel für viele Leute zu abstrakt zu sein, weil es kein Gesicht hat. Aber wenn nur ein Leben gerettet wird, hat sich der Defi bezahlt gemacht.«



© Foto: Lüner helfen Lünern e. V.

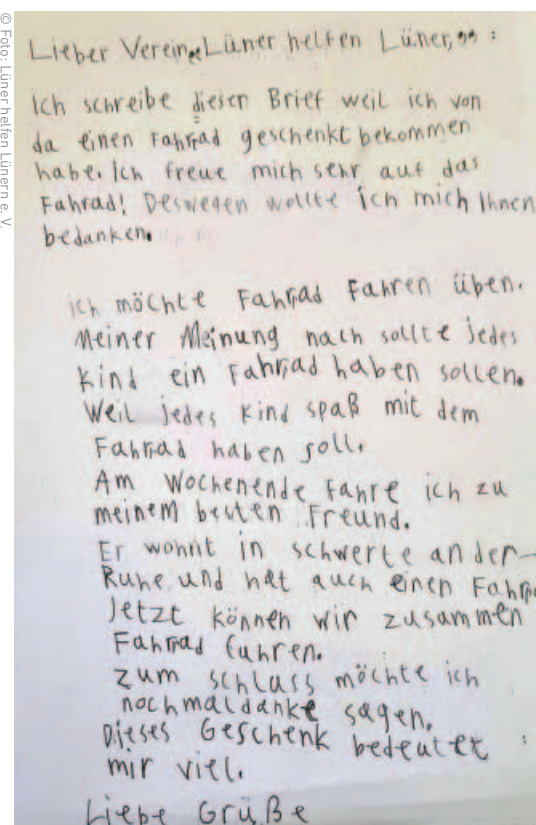
Die Steinkreuz-Siedler spendeten den Erlös ihres Weihnachtsmarktes im Dezember 2024 an »Lüner helfen Lünern«.

»Toll, wie viel Dankbarkeit wir zurückbekommen«

Doch nicht alles lässt sich mit Geld kaufen: Für den kleinen Theo kam jede Hilfe zu spät. Er starb Anfang 2024 mit gerade einmal drei Jahren an Leukämie. »Als Helfer wird man regelmäßig mit schweren Schicksalen konfrontiert, und es ist wichtig, dass man diese Erlebnisse nicht jedes Mal mit nach Hause nimmt«, sagt Daniel Magalski. »Wenn man aber wie in Theos Fall einer Familie so lange zur Seite steht, liegt die Sache etwas anders. Da fällt es bei aller Erfahrung schwer, nicht persönlich involviert zu sein.« Erinnerungen bleiben, doch die wertvolle Arbeit des Vereins muss weitergehen. Und diese Arbeit hat auch schöne Seiten. »Es ist schon toll, wie viel Dankbarkeit wir zurückbekommen. Wenn uns die Leute sagen: Klasse, dass ihr da seid!« Der Gedanke, Menschen vor Ort beizustehen, wirkt inzwischen sogar über die

Stadtgrenzen hinaus: In Selm entstand vor geraumer Zeit der Verein »Selmer helfen Selmern« – nach Lünern Vorbild!

© Foto: Lüner helfen Lünern e. V.



Wer die »Defi«-Aktion unterstützen will, kann weiterhin spenden:

Lüner helfen Lünern e. V. | Stichwort »20 Cent für ein Leben«

DE39 4415 2370 0000 0714 80 | Sparkasse an der Lippe | WELADEDILUN



© Foto: Lüner helfen Lünern e. V.

Das Silvester-Grillen am Roggenmarkt ist der traditionelle Jahresabschluss des Vereins »Lüner helfen Lünern«. 2024 brachte es einen Erlös von über 5.000 Euro, die nun für Hilfsprojekte in Lünen verwendet werden.

facebook.com/luenerhelfenlunern
luenerhelfenlunern@email.de



Im unteren Bild haben sich fünf Fehler eingeschlichen – findest du sie alle?



Sudoku

In jeder senkrechten, waagerechten und diagonalen Reihe und in jedem Viererfeld darf jedes Symbol nur einmal vorkommen.

6uns07

Ich bin umgezogen.
Ich wohne jetzt in einem
MIEZHAUS!



Schneeflockchen, Weißbröckchen ...
Auf dieser Seite haben sich einige Schneeflocken niedergelassen. Weißt du, wie viele es sind?





© Foto: Pink Gorilla Design

THEATERtipp

Konferenz der Tiere

Auch junge Menschen stellen immer häufiger fest, dass irgendwas nicht ganz rund läuft. Die Oma ist nicht gut gelaunt, der Nachbar schimpft und schreit Tag für Tag zornig rum, die Klassenkameradin leidet unter ständigen Beleidigungen ... Wie geht man mit solchen Situationen um? Hier bietet das wunderschöne Theaterstück ›Die Welt der Tiere‹ nach dem Roman von Erich Kästner wertvolle Erkenntnisse, wie man das Zusammensein mit anderen Lebewesen auch in schwierigen Momenten gut und positiv meistert und friedlich miteinander zusammenlebt.

Darum geht's: Die Welt steht Kopf, eine Krise jagt die nächste. Auf der Suche nach der richtigen Lösung veranstalten die Menschen eine Konferenz nach der anderen. Aber so richtig kommt bei all dem Gerede nichts raus, finden Giraffe, Elefant und Löwe. So beschließen sie, eine Konferenz der Tiere einzuberufen. Von jedem Tier soll eines dabei sein und stattfinden wird die Konferenz ein einziges Mal! So kommen aus allen Richtungen und Erdteilen die Tiere zusammen: Sie schwimmen, rennen, kriechen und fliegen zum Hochhaus der Tiere. Das Motto lautet: ›Es geht um die Kinder‹. Für sie soll eine lebenswerte Welt erhalten werden. Kann das gelingen, wenn man im Wasser und in der Luft, in der Wüste, im Dschungel oder im Eis so viele unterschiedliche Angewohnheiten entwickelt hat? Seid gespannt und lasst euch überraschen!

Konferenz der Tiere

4. Februar · 16 Uhr
Heinz-Hilpert-Theater
Für Kinder ab 5 Jahren

So schmeckt der Winter!

Auch wenn Apfel, Birne und Erdbeere zurzeit noch in der Winterpause sind, bietet die Waldschule Cappenberg Kindern leckere und spannende Momente.



© Foto: dmar515 auf Pixabay

Am Samstag, den 1. Februar, geht es um ›Backen und Buch‹. Gemeinsam Plätzchen ›basteln‹, Teig rühren, formen und verzieren ... Backen macht riesig Spaß! Und auch wenn das Gebäck im Ofen ist, kommt garantiert keine Langeweile auf. Beim Verzehr der leckeren Na-

schereien wird dann noch einer spannenden Geschichte gelauscht, denn Backen und Buch passen fantastisch zusammen.

Am ersten Märzsamstag wird ebenfalls wieder mit allen Sinnen genossen. Dann geht es allerdings nicht um Kekse, sondern um Tee. Habt ihr schon mal euren eigenen Tee zusammengestellt? Aus gesunden und natürlich Zutaten wie Hagebutte, Minze und Holunderblüte zaubert ihr eure persönliche Mischung, probiert sie und erfährt mehr über die Welt des Tees. Es lohnt sich – versprochen!



© Foto: Africa Studio - stock.adobe.com

Backen – Buch und kreativ

Sa. 1. Februar · 10–12 Uhr
Für Kinder ab 5 Jahren

Tee-Workshop

Sa. 08. März · 15–17 Uhr
Für Kinder von 6–10 Jahren

Weitere Infos und Anmeldung über
www.waldschulecappenberg.de

BUCHtipp

Morris · Der Junge, der den Hund sucht

Ihr sitzt im Winter gerne auf dem Sofa und lasst euch aus Büchern vorlesen oder lest selbst? Dann haben wir hier einen Tipp für euch: eine Mut machende Abenteuergeschichte eines Jungen, der sich in schneeweißer Kälte nicht beirren lässt.

Darum geht's: Morris bringt den Winter bei seiner Oma in den tief verschneiten Bergen – zusammen mit Houdini, ihrem kleinen Hund. Der verspielte Houdini liebt den Schnee und bückt immer wieder aus. Morris geht ihn dann suchen. Die Wege durch die zerklüfteten Felsen, dornigen Büsche und krummen Fichten kennt er bald in- und auswendig. Ebenso wie die seltsamen Geschichten, die über den Berg erzählt werden. Als Morris in einen Schneesturm gerät und einem fremden Jungen begegnet, muss er sich nicht nur gegen die feindliche Natur behaupten. Doch am Abend kann er bei Zimtware und Kakao seine eigene Geschichte erzählen. Das wird spannend!



© Foto: Hanser Literaturverlag

Morris · Der Junge, der den Hund sucht

Bart Moeyaert
Hanser Literaturverlag
Ab 6 Jahren
ISBN 978-3-446-28117-2

Auf in die Welt!

Viele junge Leute wollen andere Kulturen, Länder, die Menschen und ihre Sprache kennenlernen – Erfahrungen, die sowohl beruflich als auch persönlich von großer Bedeutung sein können. Dafür gibt es die Austauschprogramme, vor allem den Schüleraustausch während der Schulzeit und für die Zeit nach der Schule, die Gap-Year-Programme von Au Pair über Freiwilligendienste bis zu Work and Travel. Die Vielfalt der Angebote ist groß, allerdings gilt es so einiges zu beachten, dessen wir uns oftmals gar nicht bewusst sind. Vor diesem Hintergrund hat die gemeinnützige Deutsche Stiftung Völkerverständigung ihre Broschüre ›Auf in die Welt‹ überarbeitet und neu herausgegeben.



© Foto: Deutsche Stiftung Völkerverständigung

Orientierung und Entscheidungshilfen

Dr. Michael Eckstein, Vorsitzender der Stiftung Völkerverständigung: »Das Interesse der jungen Leute am Auslandsjahr ist groß. Inzwischen ist der Markt verändert. Das Angebot ist knapp, die Preise steigen. Ein Anteil der früher anerkannten Anbieter ist nicht mehr aktiv, andere sind nur noch als Internetseite existent, ohne Fachpersonal. Mit unserer Broschüre wollen wir den Familien

aktuelle und unabhängige Orientierung und Entscheidungshilfen geben.«

Kostensparende Praxis-Tipps

Die Broschüre gibt den Überblick zu den wichtigen Themen für das Auslandsjahr 2025/2026: unterschiedlichste Austauschprogramme mit ihren Vorteilen und Besonderheiten, Kosten und Finanzierungsmöglichkeiten, Stipendien und zur systematischen Anbieterauswahl und Vorbereitung des Auslandsaufenthaltes. Dazu gehören auch Tipps zur Bewerbung um Stipendien und wertvolle Ratschläge, wie man Kosten sparen kann. Schließlich ist die Finanzierung des Auslandsjahres oft eine absolute Herausforderung. Wer alle Möglichkeiten nutzt, kann den Eigenbeitrag der Familie stark reduzieren.

Tipp: Interessenten können sich auch auf den ›Auf-in-die-Welt‹-Messen bei zahlreichen Organisationen und Anbietern zum Thema ›Auslandsaufenthalt‹ ausgiebig informieren lassen. Die nächste Messe in unserer Region findet am 8. Februar in Münster statt. Hier ist die Broschüre am Stand der Deutschen Stiftung Völkerverständigung übrigens auch – kostenfrei – erhältlich.

Du hast Deine Ausbildung in der Tasche und möchtest Dir nun Deine finanzielle Unabhängigkeit aufbauen? Perfekt, denn bei der **INNOVATHERM** Gesellschaft zur innovativen Nutzung von Brennstoffen mbH kannst Du sofort in Deine finanzielle Freiheit starten!

Mechatroniker (m/w/d)

Deine finanzielle Freiheit ist gesichert!

- Du startest mit einem attraktiven Gehalt, vermögenswirksamen Leistungen und kannst Dich auf Zulagen dank des Kontoschichtsystems freuen.
- Mit einem Weihnachtsgeld in Höhe von 2.500 € und Urlaubsgeld brauchst Du nie wieder für Geschenke oder Deinen Urlaub zu sparen.
- Darüber hinaus hast Du die Möglichkeit, wöchentlich von einem Physiotherapeuten behandelt zu werden.
- Über das Bike Leasing kannst Du Dich fit halten.

Überwachung, Bedienung und Wartung – Deine neuen Anlagen!

Erfahre mehr darüber, welche spannenden Aufgaben Dich als Mechatroniker (m/w/d) erwarten. Scanne den QR-Code oder schaue auf: <https://tip.de/innovatherm>



Bewerben? Ganz, wie Du willst.

Du willst unkompliziert Interesse bekunden? Schicke uns die Nachricht „Mechatroniker (m/w/d)“ über WhatsApp: 0173 9612921

Du magst es klassisch? Dann schreib' uns eine Mail: karriere.luenen@amg-recruiting.de



© Foto: luna - stock.adobe.com

›Auf in die Welt 2025‹

12,99 Euro zzgl. Versand · ISBN 978-3-949896-37-8
Die Broschüre kann bei der Stiftung per Mail bestellt werden:
bestellung@aufindiewelt.de

Weitere Infos unter www.aufindiewelt.de

Fit im Job

Impulsworkshops der VHS

Ob im Büro oder in der Werkstatt, an der Kasse oder im Außendienst: Wir verbringen einen Großteil unseres Lebens auf der Arbeit. Unsere Zufriedenheit im Job hat daher enorme Auswirkungen auf unser gesamtes Wohlbefinden. Im Februar bietet die VHS Lünen drei Online-Seminare zum Thema an. Sie wollen den Beruf als Quell der Freude neu entdecken, das eigene Zeitmanagement verbessern oder lernen, cooler mit Veränderungen umzugehen? Dann sollten Sie diese Impulsworkshops per Zoom nicht verpassen.

Der Job als Kraftquelle

Die erste Veranstaltung ›Glücklich im Job‹ widmet sich den Strategien, die wir alle nutzen können, um Glück und Freude in den Beruf und somit in unser ganzes Leben zu bringen. Denn Leben und Arbeiten sind keine Gegensätze. Statt von ›Work-Life-Balance‹ spricht Kursleiterin Dagmar Friebe daher lieber von ›Life-Design‹: »Es müssen keine Gewichte gegeneinandergesetzt werden, um glücklich und zufrieden zu sein«, sagt sie. »Glück im Job ist ein Bestandteil des Lebens und kann genauso zum ›Glücklich sein‹ beitragen wie ein erfüllendes Hobby. Dabei wird dann so ganz nebenbei dein Beruf zur Kraftquelle statt zu einer Zeit, die dich Kraft und Freude kostet.« (Onlinekurs ›Glücklich im Job‹ · 04.02., 19–21 Uhr)

Strategien für den Umgang der Zeit

Haben Sie häufig das Gefühl, dass Sie gestresst sind, aber die eigentlichen Aufgaben nicht geschafft haben? Dann sollten Sie dringend noch einmal über Ihr Zeitmanagement nachdenken. »Wir machen einfach, statt mal innezuhalten und unsere ›Säge zu schärfen‹«, beschreibt Dagmar

Friebe eine unter arbeitenden Menschen verbreitete Angewohnheit. Ein Patentrezept hat sie auch nicht. Vielmehr möchte sie den Horizont für individuelle Konzepte und Methodenvielfalt erweitern. »Dabei geht es nicht um ›höher, schneller, weiter‹, sondern um Strategien für den eigenen Umgang der Zeit.« (Onlinekurs ›Zeitmanagement – Haben Sie Ihre Zeit im Griff?‹ · 12.02., 18–21 Uhr)



© Foto: Chieco Dep / Pixabay

Schritt halten mit Veränderungen

Über Jahre bei ein und demselben Arbeitgeber zu verweilen, hat viele Vorteile: Das Umfeld ist vertraut, Routinen werden aufgebaut, man gewinnt mehr und mehr Sicherheit. Veränderungen im gewohnten Arbeitsalltag werden dagegen meist negativ wahrgenommen. »Unser System arbeitet wirtschaftlich, das heißt, dass wir viele Abläufe, die wir kennen, automatisch, fast unbewusst ausführen, und da haben Veränderungen keinen Platz«, erklärt Dagmar Friebe. In der heutigen Zeit entwickeln sich Aufgaben, Anforderungen und Bedingungen jedoch ständig weiter. Wer erfolgreich sein will, muss lernen, damit umzugehen. Das Training stellt die wichtigsten Strategien vor, um mit Neuerungen Schritt zu halten. (Onlinekurs ›Bitte verändern Sie sich! - Jetzt! Professioneller Umgang mit Veränderungen‹ · 19.02., 18–21 Uhr)

Weitere Informationen zu den Kursen finden Sie unter www.vhs-luenen.de



Ausbildung zum Industriemechaniker

(all genders)

ab 01.08.2025

Wir suchen Verstärkung für unsere Mechanische Werkstatt – Schwerpunkt Instandhaltung



Chemie in Dortmund mit Tradition und Innovation – seit fast 90 Jahren

Wir sind als Hersteller von Rohstoffen für die Reifen-, Kunststoff- und Farbindustrie ein Unternehmen mit Anbindung an international tätige Konzerne.



Existenzgründung Teil 2 – die Handlungsphase

Beitrag von Steuerberaterin Dipl.-Finanzwirtin (FH) Andrea von Bohlen, Partnerin der Kanzlei Skok & von Bohlen - Steuerberater und Rechtsanwälte*

Nach einer erfolgreichen Planungsphase (siehe Teil 1 aus Heft September 2024) geht die Existenzgründungsphase in die unternehmerische Handlungsphase über.

Nun wird sich zeigen, ob alle geplanten bzw. kalkulierten Zahlen und Fakten in die Realität umsetzbar sind. Die vorab gesetzten Ziele und Erwartungen müssen engmaschig kontrolliert werden und bei der Umsetzung im Fokus bleiben. Hierbei hilft es, das eigene unternehmerische Handeln kontinuierlich selbst zu hinterfragen um das Unternehmen stets in die richtige Richtung zu lenken. Gerade am Anfang ist es daher wichtig, sich fortlaufend analytisch »neben dem Unternehmen« auch mit der eigenen Rolle als Unternehmer zu beschäftigen. Hierbei helfen die folgenden beispielhaften Fragen an sich selbst:

- Habe ich die Anforderungen meiner Kunden im Blick? Nur wer diese richtig erkennt und einschätzt, kann sie erfolgreich bedienen.
- Bin ich marktfähig? Passt mein Preis-Leistungs-Angebot zur Nachfrage?
- Findet man mich? Verschiedene Marketingstrategien und Werbemittel verhelten zu einer schnelleren Präsenz am Markt.
- Habe ich meine Marktbegleiter im Fokus? Neben den eigenen Marketingaspekten darf ich nicht die Konkurrenz ausblenden. Wer gehört hierzu und was bieten die Mitbewerber wie an und vor allem zu welchem Preis etc.?
- Wie liquide bin ich? Habe ich Reserven für eventuelle Planungsdifferenzen? Hier ist auch besonders wichtig, darauf zu achten, dass die vereinnahmte Umsatzsteuer für das Finanzamt nicht als Einnahme mitgeplant wird. Auch sollte von den generierten Einnahmen ein Prozentanteil für die zu zahlende Einkommensteuer und Gewerbesteuer zur Seite gelegt werden.

Bei den Buchhaltungsbelegen wird sowohl bei den Einnahmen als auch bei den Ausgaben zwischen Barbelegen und Bankzahlungen unterschieden. Auch die Privateinlagen und Privatentnahmen sind gesondert zu erfassen. Wer strukturiert papierlos arbeitet, greift auf die Möglichkeit der Digitalisierung zurück. Dabei können die Belege unmittelbar digital erfasst

und zu einer aussagekräftigen Buchhaltung verarbeitet werden, die zudem nicht nur als Datenverarbeitung für das Finanzamt dient, sondern bei der Führung des neu gegründeten Unternehmens helfen kann und Sie sukzessive in die Lage versetzt, diese betriebswirtschaftlichen Auswertungen zu analysieren und als Steuerungsinstrument einzusetzen.

Von Beginn an ist es ratsam, eine sehr enge und fortlaufende Kommunikation mit einem Steuerberater zu führen. Unter dem Aspekt des Risikomanagements gibt es zusätzlich den Blick auf diverse Themen, die nicht unmittelbar mit dem Tagesgeschäft zusammenhängen, jedoch auch ihre Beachtung erfordern.

Das Wort »Unternehmer« ist abgeleitet von dem Wort »unternehmen«. Nur wer auch etwas unternimmt und die richtigen Maßnahmen plant und mit Motivation umsetzt, hat am Ende auch den verdienten Erfolg. Auch wenn einige der geplanten Ziele nicht sofort erreicht werden, Hürden genommen werden müssen oder Rückschläge eintreten, so ist es dann umso wichtiger, sich rechtzeitig mit dem eigenen Unternehmen auseinanderzusetzen, zu hinterfragen, was läuft gut und was weniger gut, wo muss ich gegensteuern und vor allem, wer kann mir helfen? Die richtigen Strategien zu entwickeln ist nicht immer leicht. Hier kann ein erfahrener Steuerberater eine große Unterstützung sein.

Wenn alles nach Plan läuft, oder wenn der Erfolg sogar noch schneller eintritt als gedacht, kann eventuell sogar über Expansion und weitere Mitarbeiter nachgedacht werden. Dann ist es ratsam, mit kompetenter Unterstützung auch diese Phase mit Bedacht und umfassender neuer Planung anzugehen.



Steuerberaterin Dipl.-Finanzwirtin (FH) Andrea von Bohlen

© Foto: Skok & von Bohlen

Fazit

Die Anforderungen an Unternehmer sind gerade in der Handlungsphase hoch. Getreu dem Motto »vorausschauend geplant, erfolgreich umgesetzt« steht Ihnen auch unter dem Aspekt des Risikomanagements die Kanzlei Skok & von Bohlen gerne beratend zur Seite. Wir begleiten die Existenzgründung vom ersten Tag an, so dass sich ein Existenzgründer hauptsächlich auf die berufliche Umsetzung konzentrieren kann und keine bösen Überraschungen auftauchen. Wenn doch mal Probleme entstehen, kann mit kompetenter Unterstützung gerechnet werden.

* Hinweis: Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird das generische Maskulinum verwendet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.



© Foto: fotolia

Skok & von Bohlen
Steuerberater & Rechtsanwälte

Lange Str. 81b · 44532 Lünen
Tel. 0 23 06 / 75 13 00
www.steuerberater-luenen.de

Luftzerlegungsanlage Aurubis Lünen

Aurubis baut den Recycling-Standort Deutschland weiter aus

Aktiv und engagiert ins Neue Jahr: Aurubis startet mit dem Bau einer Luftzerlegungsanlage (LZA) am Recyclingstandort Lünen. Mit dieser weiteren Investition in den Standort in Höhe von rund 40 Millionen Euro macht der Lüneer Kupferrecycler den Produktionsbetrieb vor Ort effizienter und unabhängiger von externen Lieferungen. Mit der LZA setzt Aurubis auf eine bewährte und erprobte Technologie: Luftzerlegungsanlagen sind bereits erfolgreich an anderen Großstandorten von Aurubis im Einsatz, so zum Beispiel in Hamburg und Pirdop (Bulgarien).

Hochwertiger und nachhaltiger

Die geplante Anlage auf dem Werksgelände in Lünen wird einen entscheidenden Beitrag im lokalen Produktionsprozess leisten. Im Inneren der Anlage wird Luft in ihre Hauptbestandteile, vor allem Sauerstoff (O₂) und Stickstoff (N₂), zerlegt – zwei Elemente, die in der Kupferproduktion eine zentrale Rolle spielen. Mit der neuen Zerlegungsanlage wird Aurubis beides künftig selbst und direkt am Standort erzeugen. Dies hat mehrere Vorteile: Zum einen ist der Sauerstoff, der aus der Anlage kommt, hochwertiger als die bisher angelieferten Gase. Aurubis wird in der LZA künftig fast 100 Prozent reinen Sauerstoff herstellen, so dass in Zukunft weniger Sauerstoff benötigt wird, um die gleiche Menge Kupfer herzustellen.

Verkehr schonen & Emissionen einsparen

Zum anderen kann der Standort mit der Produktion vor Ort künftig komplett auf von extern angelieferten Flüssigsauerstoff in großen Tanks verzichten: Bis zu 3.000 Lkw-Lieferungen pro Jahr und die energieaufwändige Rück-Umwandlung in Gas entfallen. Das bedeutet vor allem weniger Verkehr und Emissionen in der Region. Mit der neuen LZA kann Aurubis so künftig bis zu 8.500 Tonnen CO₂-Emissionen pro Jahr



© Foto: Aurubis AG

einsparen (Scope 3). Dies entspricht in etwa dem CO₂-Ausstoß von 1.800 Haushalten in Deutschland pro Jahr.

Eckpfeiler einer gesunden Kreislaufwirtschaft

»Als einer der größten Multimetall-Recyclingstandorte Europas ist Aurubis Lünen ein Eckpfeiler der Kreislaufwirtschaft. Mit dem Bau unserer eigenen Luftzerlegungsanlage sichern wir den Traditionsstandort in Nordrhein-Westfalen zusätzlich und stär-

ken unser Kerngeschäft. In Lünen produzieren wir auch in Zukunft recycelte Metalle, die für die Energiewende und die Industrie in Deutschland und Europa dringend benötigt werden«, sagt Inge Hofkens, COO und verantwortliches Vorstandsmitglied Multimetall-Recycling.

Verlässlicher Blick Richtung Zukunft

»Ich freue mich, dass wir hier in Lünen bald eine eigene Anlage zur Luftzerlegung auf dem Werksgelände haben werden. Damit haben wir an anderen Standorten sehr gute Erfahrungen im Produktionsprozess gemacht«, erklärt Verena von Weiss, Werksleiterin von Aurubis Lünen. »Mit der Gewinnung von Sauerstoff und Stickstoff direkt hier vor Ort können wir ab 2026 Preisschwankungen und mögliche Lieferengpässe dieser Stoffe von externen Partnern vermeiden und damit verlässlicher und effizienter produzieren.«

Zur Info: Planung und Bau der Luftzerlegungsanlage sind im vierten Quartal 2024 von der auf Anlagen dieser Art spezialisierten Firma Messer Industriegase GmbH gestartet. Die Fertigstellung ist für Ende 2025 geplant.



© Foto: Aurubis AG

Aurubis AG

Kupferstraße 23 · 44532 Lünen
Tel. 0 23 06 / 10 80 · www.aurubis.com

»Hinter jeder Sucht steht eine Geschichte«

Zu Besuch bei der Suchtberatung am Roggenmarkt

Ob auf Partys, im Fußballstadion oder beim Geburtstagsessen von Tante Anneliese: Alkohol ist allgegenwärtig. Dabei werden die Risiken gerne verdrängt. Laut der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen sind hierzulande 1,6 Millionen Menschen alkoholabhängig. Rund 7,9 Millionen Menschen konsumieren Bier, Wein und Co. in gesundheitlich bedenklicher Form. Woran liegt es, dass manche süchtig werden – und andere nicht? Kann ›ein Gläschen in Ehren‹ wirklich so gefährlich sein? Welche Hilfsangebote gibt es? Wir sprachen mit zwei Experten, die bei ihrer Arbeit tagtäglich mit solchen und ähnlichen Fragen konfrontiert werden. Diplom-Sozialarbeiter Matthias Hundt ist als Präventionsbeauftragter der gemeinnützigen Gesellschaft für Suchthilfe im Kreis Unna tätig. Sein Kollege Frederik Jan Krabbe kümmert sich in der Beratungsstelle im Gesundheitshaus am Roggenmarkt um Betroffene.

Ein Glas Rotwein sei gut fürs Herz, heißt es oft. Wie passt diese verbreitete Annahme zu den oben genannten Zahlen?

Matthias Hundt: Fakt ist: Es gibt keinen risikofreien Konsum. Alkohol ist und bleibt ein hochpotentes gesundheitsschädliches Nervengift. Hinzu kommt, dass der Rausch enthemmtes Verhalten und Gewaltverbrechen fördert. Man wird eher zum Opfer. Jährlich sterben 74.000 Menschen in der BRD an den direkten oder indirekten Folgen von Alkohol – also zum Beispiel durch Krebserkrankungen und Organschäden. Dazu kommen alkoholbedingte Verkehrsunfälle, Gewaltdelikte, ungewollte Schwangerschaften und sexuelle Übergriffe. Besonders tragisch: Jedes Jahr kommen durchschnittlich 2.500 Neugeborene zur Welt, die durch den Alkoholkonsum der Mutter während der Schwangerschaft chronisch krank sind.

Frederik Jan Krabbe: Vor diesem Hintergrund ist es einfach nur skurril, dass beaufsichtigtes Trinken in Deutschland schon ab 14 Jahren erlaubt ist. Und es wird noch absurder, wenn man weiß, dass ein junger Stoffwechsel gar nicht in der Lage ist, Alkohol abzubauen. Das dafür benötigte Enzym bildet sich erst ab der Pubertät bis zu einem Alter von 21 Jahren heran. Dennoch wird es vom Gesetzgeber toleriert, wenn Jugendliche zur Flasche greifen. Dahinter steht eine mächtige Industrie mit einer starken Lobby.

Klingt alles ziemlich düster ... Gibt es einen Hoffnungsschimmer?

Frederik Jan Krabbe: Die gute Nachricht ist: Deutschland hat eines der am besten ausdifferenzierten Suchthilfesysteme weltweit, mit niederschweligen Beratungsangeboten, kassenfinanzierten klinischen Therapiemöglichkeiten und Selbsthilfegruppen.



Matthias Hundt (re.) und Frederik Jan Krabbe

Herr Hundt: Sie arbeiten als Präventionsexperte viel an Schulen. Wie empfänglich sind die jungen Leute für Ihre Botschaften?

Matthias Hundt: Den Rückmeldungen zufolge scheint es ganz gut anzukommen, wenn ich mit Schülerinnen und Schülern, LehrerInnen aber auch mit Eltern zu der Thematik arbeite. Beliebt ist zum Beispiel ein Parcours, bei dem Aufgaben mit einer Rauschbrille bewältigt werden müssen. Dabei merken die Schülerinnen und Schüler recht schnell, dass Stolpern und Herumtorkeln alles andere als cool aussieht bzw. dass dieser Kontrollverlust mitunter sehr entwürdigend ist. Darüber hinaus organisiere ich Schülervorstellungen des Beate Albrecht Theaters zum Thema Alkoholmissbrauch. Das Stück ›Alkohölle‹ ist deshalb so eindrucksvoll, weil es Infos mit Emotionen verknüpft. Unser Ziel ist es, die jungen Leute für die Gefahren legaler Drogen zu sensibilisieren und ihnen eine kritische Haltung zu vermitteln: Nur weil der

Rapper XY bei TikTok Werbung für Schnaps oder E-Zigaretten macht, ist es nicht unbedenklich. Ganz im Gegenteil! Denn es gibt 'ne verdammt dunkle Seite! Wir verbieten niemandem, zu trinken. Aber sie sollen die Wahl haben und sich der Risiken bewusst sein.

Was ist noch ›normaler‹ Konsum und wo fängt die Sucht an? Wann muss ich mir Sorgen machen? Und ab welchem Punkt sollte man sich professionelle Hilfe suchen?

Frederik Jan Krabbe: Sobald Sie sich diese Fragen stellen! Grundsätzlich möchten wir erwähnen, dass wir niemandem sein Feierabendbier missgönnen. Konsum darf aber niemals verharmlost oder gar romantisiert werden. Das ›gesunde Glas Rotwein‹ ist ein Mythos der Alkoholindustrie. Die Beratungsstelle am Roggenmarkt bietet immer dienstags von 11 bis 12 Uhr eine



Das Stück ›Alkohölle‹ des Beate Albrecht Theaters geht ans Herz.

offene Sprechstunde an. Hier kann sich jeder melden, der nicht weiterweiß, egal ob Betroffener oder Angehöriger. Am besten rufen Sie vorher durch, damit wir die Zuständigkeit klären und optimal helfen können.

Matthias Hundt: Besorgten Angehörigen kann ich nur raten, dass sie auf ihr Bauchgefühl hören und die Sache ansprechen sollten. Manchmal braucht es einen Anstoß von außen, um etwas ändern zu wollen, selbst wenn es in dem Moment unangenehm ist.

Der Wunsch zur Veränderung ist ein erster Schritt. Doch er reicht nicht immer aus, um den Teufelskreis zu durchbrechen, was für Außenstehende teils schwer zu begreifen ist. Was würden Sie jemandem antworten, der behauptet, Betroffene seien »selbst schuld«?

Matthias Hundt: Alkoholismus ist eine diagnostizierbare Erkrankung, deren Ausbruch von diversen Faktoren abhängt. In unserer Gesellschaft ist es immer noch ein Tabu, damit offener umzugehen, und leider wird den Erkrankten oftmals eine »eigene Schuld« daran zugewiesen. Die gibt es aber nicht!

Frederik Jan Krabbe: Die Anfälligkeit für Alkoholabhängigkeit steigt mit psychischen Krankheiten wie Depressionen, Angststörungen oder ADHS. Ich betreue viele Klientinnen mit Posttraumatischer Belastungsstörung, die Missbrauchserfahrungen gemacht oder Verluste erlitten haben. Hinter jeder Sucht steht eine Geschichte, ein krasses Schicksal. So etwas sucht man sich nicht aus. Und es kann jeden treffen kann, unabhängig von Status, Bildung oder Beruf. Tatsache ist ja auch, dass jeder jemanden kennt, der seinen Alkoholkonsum übertreibt oder um den man sich Sorgen macht.

Wie unterstützen Sie Menschen, die alkoholkrank sind?

Frederik Jan Krabbe: Wir informieren, beraten und begleiten, das alles kostenfrei und vertraulich, in einem geschützten Rahmen und ohne Tabuisierung. Für die Betroffenen ist es meist ein erlösendes Gefühl, wenn sie endlich offen sprechen können. Viele haben ihren Zustand gegenüber Familie und Freunden lange verheimlicht, was über Jahre einen hohen Druck aufbaut. Wenn sie dann bei uns sitzen, sieht man ihnen die Erleichterung merklich an: Die Schultern entspannen, Tränen fließen. Des Weiteren vermitteln wir Entzug und Entwöhnung und übernehmen im Anschluss auch die Nachsorge in Einzelgesprächen und Gruppenangeboten. Denn wer einmal abhängig ist, den wird das Thema ein Leben lang begleiten. Es ist eine extreme Herausforderung, den Weg der Abstinenz zu gehen, in einer Welt, in der zu jedem Anlass angestoßen wird.

Wie kann man sich gegen die Versuchung wappnen?

Frederik Jan Krabbe: Die wichtigsten Strategien lernen Betroffene schon in der Therapie, die im Anschluss an den klinischen Entzug stattfindet. Diese Strategien werden dann bei uns vertieft, kritische Situationen gemeinsam analysiert.



Parcours mit »Rauschbrille«

© Foto: gem. Gesellschaft für Suchthilfe im Kreis Unna mbH

Matthias Hundt: Ein Ansatz ist es, die eigene Motivation zu ergründen: Trinke ich, um zu vermeiden, zu vergessen oder weil ich glaube, dass es andere von mir erwarten? Wenn ich das begriffen habe, kann ich mir Alternativen überlegen, um mit Stressoren im Job oder psychischen Problemen umzugehen.

Suchthilfe im Kreis Unna

Roggenmarkt 18-20 · 44532 Lünen · Tel. 0 23 06 / 100 666
www.suchthilfe-unna.de

Ihre Alltagshilfen
Alles was Sie brauchen –
alles aus einer Hand



Unterbezirk
Ruhr-Lippe-Ems

DasDies
Service GmbH



Ambulante Pflege



Hausnotruf



Tagespflege



Haushaltshilfen



Senioren-WG



Service-Wohnen



Mit den Menschen für die Menschen.
Sie erreichen uns 24 Stunden täglich:
0800 4800060 | info@ihre-alltagshilfen.de

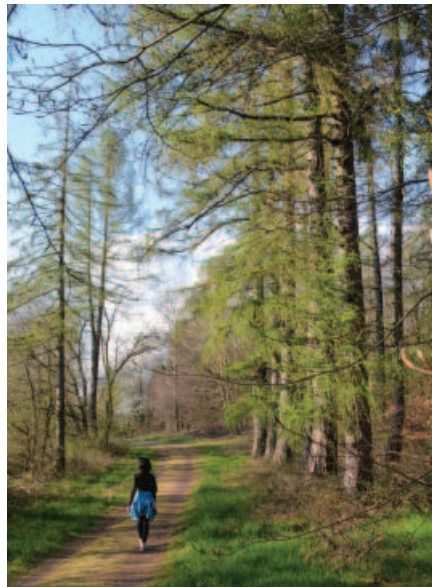


Waldbaden in Cappenberg

Haben Sie schon einmal von ›Shinrin Yoku‹ gehört? Die Therapie stammt ursprünglich aus Japan, ist besser bekannt als ›Waldbaden‹ und bedeutet das bewusste Eintauchen in die besondere Atmosphäre des Waldes. Beim Erlebnisworkshop von Angelika Auer können Sie die positive Wirkung bald selbst austesten. Denn Waldbaden funktioniert nicht nur im Land der aufgehenden Sonne, sondern auch bei uns in Cappenberg wunderbar.

Immunsystem wird gestärkt, der Stresspegel gesenkt

»Es handelt sich nicht um sportliche Aktivitäten, sondern um ein achtsames Verweilen in der Natur, bei dem alle Sinne angesprochen werden«, heißt es in der Ankündigung im VHS-Programmheft. »Der Duft der Bäume, das sanfte Rascheln der Blätter und die frische Luft wirken beruhigend auf Körper und Geist.« Studien belegen diesen Effekt: Demnach kann Waldbaden den Stresspegel senken, das Immunsystem stärken und die Stimmung heben. »Dabei hilft es, die eigene Verbindung zur Natur zu vertiefen und im hektischen Alltag Momente der Ruhe und Entspannung zu finden«, so Kursleiterin Angelika Auer. »Besonders in Zeiten von ständigem Stress und digitaler Reizüberflutung bietet Waldbaden eine wohltuende Möglichkeit, wieder zur inneren Balance zu gelangen.«



Entspannen in der Natur

Teilnehmende sollten gut zu Fuß sein. Im Rahmen der Veranstaltung wird eine Strecke von zwei bis fünf Kilometern zurückgelegt. Hier empfiehlt es sich, wetterfeste Kleidung zu tragen, die schmutzig werden darf. Mitgebracht werden sollten eine Sitzunterlage für den Waldboden, etwas zu trinken und gesunde Snacks. Treffpunkt ist der Parkplatz ›Ruheforst‹ am Cappenger Wald. Tipp: Wer mit dem Bus anreist, nutzt am besten die Haltestelle ›Cappenger Schloss‹.

›Rein in den Wald, weg von der Unruhe – Waldbaden‹

Workshop

08.03., 10–14 Uhr

Kursgebühr 25,00 Euro

Anmeldung über die VHS

Immobilienverkauf?




von Bohlen
IMMOBILIEN

0 23 06 - 69 93

- Kostenlose Immobilienbewertung
- Erstellung eines Energieausweises
- Tippgeberprovision 300,- € netto

Bei Beauftragung zum Verkauf einer Immobilie durch unser Büro.

Sichern Sie sich Ihren
persönlichen Mehrwert-Coupon!

»Alle sind zufriedener«

Flexibles Pflege-Team garantiert Wunscharbeitszeiten

Hätten Beschäftigte in der Pflege einen Wunsch frei, würden viele von ihnen gerne etwas kürzertreten – sei es, weil sie Zeit für ihre Familie benötigen oder die eigene Gesundheit nicht mehr so mitspielt wie gewohnt. Im Dienstplan lassen sich individuelle Anliegen jedoch nur schwer umsetzen. Wo einer fehlt, arbeiten andere umso mehr. Um beiden Seiten entgegenzukommen, hat der Caritasverband Lünen-Selm-Werne ein innovatives Modell entwickelt: Die Mitglieder des neuen cariflexTEAMS springen da ein, wo sie gebraucht werden – zu Zeiten, die sie selbst vorgeben.

Verbandsweit im Einsatz

»Früher mussten die Einrichtungen mit Engpässen alleine klarkommen«, erzählt Sabine Prattes, Teamleiterin »Personal«. »Das hat in der Praxis häufig nicht gut funktioniert, insbesondere bei spontanen Krankmeldungen, aber auch bei planbaren Geschichten wie Elternzeit. Für das Kollegium vor Ort bedeutete jeder Ausfall eine zusätzliche Belastung. Auf Extrawünsche, etwa von alleinerziehenden Müttern, konnte kaum eingegangen werden. Oft mussten wir auf externe Personaldienstleister zurückgreifen.« Mit dem neuen Mitarbeiter-Pool soll jetzt vieles anders werden. Das cariflexTEAM wird zentral von der Personalabteilung koordiniert und verbandsweit in der ambulanten und stationären Pflege eingesetzt.



Sabine Prattes

»Bessere Vereinbarkeit von Familie und Beruf«

»In Zeiten des Fachkräftemangels können wir es uns als Arbeitgeber nicht leisten, wertvolle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu verlieren«, so Sabine Prattes. »Die Erfahrung hat aber leider gezeigt, dass viele dem Pflegeberuf den Rücken kehren, wenn sie eine Familie gründen, obwohl sie den Job eigentlich gerne machen. Ähnliches beobachten wir bei Mitarbeitenden, die sich um äl-

tere Angehörige kümmern müssen. Für sie alle bietet das neue Team eine bessere Vereinbarkeit von Familie und Beruf.« Gleichzeitig trägt die mobile Mannschaft auch dazu bei, die Stammkräfte der Dienste und Einrichtungen zu entlasten.

»Mutti-Touren« besonders beliebt

Die Personalleiterin erklärt, wie cariflex funktioniert. »Hier ist der Name Programm: Die Kräfte können frei wählen, wann und wie viel sie arbeiten möchten – Minimum ist eine sozialversicherungspflichtige Beschäftigung mit 15 Stunden.« Ob die Stunden auf drei oder fünf Tage verteilt werden, sei dabei unerheblich.

»Besonders beliebt sind die sogenannten »Mutti-Touren« ab acht Uhr. Wir hatten aber auch schon den Fall, dass jemand aus persönlichen Gründen lieber im Spätdienst oder am Wochenende arbeiten wollte.« Wichtig: Im Unterschied zu ihren ortsgebundenen Kolleginnen und Kollegen helfen die cariflex-ler an verschiedenen Einsatzstellen im ganzen Verbandsgebiet aus – wo auch immer gerade Not am Mann ist.

»Stammpersonal freut sich über die Unterstützung«

Je mehr Mitarbeitende für das Team gewonnen werden, desto einfacher wird es, individuelle Bedürfnisse und Wünsche zu berücksichtigen. Deshalb wird jetzt kräftig getrommelt. Neben den »Eigengewächsen«, die von einem Caritas-Standort in die flexible Einheit wechseln, sind auch externe Bewerbungen willkommen. Es lockt ein Gehaltszuschlag plus Dienstwagen. »Bisher haben



Das cariflexTEAM sucht Verstärkung.

wir sehr positives Feedback erhalten«, berichtet Sabine Prattes. »Das Pendeln zwischen den Einsatzorten läuft gut. Für die Teammitglieder ist es sogar eine schöne Abwechslung. Und das Stammpersonal freut sich über die Unterstützung. Alle sind zufriedener.« Letzteres liegt ihr besonders am Herzen. »Bei der Suche nach neuen Fachkräften darf man die KollegInnen, die schon bei uns sind, nicht vergessen. Die Weiterempfehlung durch langjährige glückliche Mitarbeiter ist mehr wert als jede Stellenausschreibung.«

**Caritasverband
Lünen-Selm-Werne e.V.**
Sabine Prattes
Personal & Personalentwicklung
Tel. 0 23 06 / 70 04-12 60
www.caritas-luenen.de

Treppenlifte

Tücken teurer Technik

Stufen und Treppen stellen für Menschen, die auf Gehhilfen oder einen Rollstuhl angewiesen sind, oft unüberwindbare Hindernisse dar. Nur ein Bruchteil an Wohnungen ist angemessen auf diese Hürden eingerichtet. Ein Treppenlift befördert Menschen mit starken Gehbehinderungen sicher in die gewünschte Etage. Die barrierefreie Technik hat jedoch auch ihren Preis – und ihre Tücken. Hier einige wichtige Tipps der Verbraucherzentrale ...

Planung

Lifter lassen sich in fast jedes Treppenhaus installieren. Auch für enge Wendeltreppen gibt es Lösungen. Der komplizierte Einbau erfordert jedoch eine sorgfältige Planung. Versprechen wie ›Maßanfertigung und Lieferung sofort‹ sollten Sie mit einem gesunden Misstrauen begegnen. Der Treppenlift muss so installiert sein, dass ein sicheres Ein- und Aussteigen und ein unbedenklicher Transport möglich sind. Künftige Nutzende sollten zudem auf genügend Bewegungsfläche beim Ein- und Aussteigen achten. Wichtig sind auch die restlichen Bewegungsflächen in den Treppenhäusern und weiteren Laufwegen. Besteht noch genügend Platz, um mit einem Rollator in die weiteren Räume zu kommen? Tipp: Am besten die Handhabung und Betriebsgeräusche bei bereits eingebauten Anlagen im Vorfeld testen!

Beschaffenheit

Ein Treppenlift sollte auf alle Fälle der körperlichen Konstitution der BenutzerInnen entsprechen: Für gehbehinderte Personen ist ein Sitzlift die passende Lösung. Rollstuhlfahrer benötigen hingegen oftmals einen Plattform-Lift. Jede Anlage sollte ohne fremde Hilfe bedienbar sein und zudem mit einem Notfallalarm sowie einer selbst zu betätigenden Notabsenkung ausgerüstet sein.



© Foto: Ingo Bartussek · stock.adobe.com

Zuschuss für Pflegebedürftige

Bei pflegebedürftigen Personen kann sich die Pflegekasse an den Einbaukosten beteiligen und einen Zuschuss von bis zu 4.000 Euro gewähren. Voraussetzung für den Zuschuss der Pflegekasse ist, dass Pflegebedürftigkeit in den Pflegegraden 1 bis 5 anerkannt ist. Außerdem muss durch den Einbau des Treppenlifts die häusliche Pflege ermöglicht oder erheblich erleichtert oder eine möglichst selbstständige Lebensführung des Pflegebedürftigen wiederhergestellt werden. Verbessert eine Maßnahme das gemeinsame Wohnumfeld von mehreren Pflegebedürftigen, die in einer Wohnung zusammenleben, kann grundsätzlich jeder Pflegebedürftige einen Zuschuss von maximal 4.000 Euro erhalten. Der Gesamtbetrag ist auf 16.000 Euro begrenzt. Haben Pflegebedürftige in der Vergangenheit bereits einen Zuschuss zu Wohnumfeld verbessernden Maßnahmen erhalten, muss im Einzelfall geprüft

Der Hausnotruf der Johanniter

Für ein gutes Gefühl.
Auch nach dem Besuch.



Jetzt bestellen!

www.johanniter.de/hausnotruf



JOHANNITER

Hier informieren
02306 37892502

Praxis Cenan

Ergotherapie · Physiotherapie · Osteopathie

Leyla Cenan
Ergotherapeutin

Hendrik Cenan
Physiotherapeut,
Heilpraktiker



*Alle Kassen
und Privat
Termine nach
Vereinbarung*

Waltroper Str. 23
44536 Lünen
Tel. 0231 / 93 140 150
info@praxis-cenan.de
www.praxis-cenan.de

© Foto: flow - stock.adobe.com



werden, ob ein erneuter Anspruch auf den Zuschuss besteht. Tipp: Reichen Sie den Kostenvoranschlag vor der Umbaumaßnahme bei Ihrer Pflegekasse ein. Mit dem Umbau sollten Sie erst beginnen, nachdem der Antrag bewilligt wurde. Sonst bleiben Sie eventuell auf den Kosten sitzen.

Vergleichen lohnt sich!

Damit Ihnen Kosten und Aufwand nicht aus dem Ruder laufen, sollten Sie in der Planungsphase mehrere Angebote einholen und die einzelnen Posten akribisch miteinander vergleichen. Aber

© Foto: jandieslock - stock.adobe.com



Auch jüngeren Menschen kann ein Treppenlift das Leben erleichtern.

auch der Preis von ein und demselben Modell kann erheblich schwanken. Hinzu kommen noch jährliche Wartungs- und Servicekosten von 200 bis 300 Euro. Wichtig ist aber auch, dass es sich um ein professionelles und angesehenes Unternehmen handelt und nicht um eine ›vermeintliche‹ Firma, die Sie an der Haustür, per Spam oder Internet-Anzeigen auf die Schnelle als Kunden zu gewinnen versucht. Außerdem sollte ein Reparatur- und Wartungsservice in der Nähe sein.

Weiterführende Infos und Links:
<https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/gesundheits-pflege/pflege-zu-hause/treppenlifte-tuecken-teurer-technik-10711>

Fit ins neue Jahr

Sie möchten sich wieder ordentlich in Schwung bringen, gleichzeitig aber Stress vermeiden und Ihr Leben entspannt und gelassen genießen? Hier empfiehlt sich das Tai-Chi-Wochenendseminar der Volkshochschule am 23. Februar.



© Foto: franciscojesar auf Pixabay

Beim Tai-Chi sind die Bewegungen sanft und fließend, voller Ausdruck, Schönheit und Energie. Das sogenannte Schattenboxen wird zur Entspannung und Meditation praktiziert. Dabei geht das Übungsprogramm in seiner Art weit über normale Fitnessprogramme hinaus. Es werden verschiedene Basisübungen, Einzel-, Stand- und Atemübungen praktiziert. Aufeinanderfolgende Abläufe gehen in der Bewegung meist fließend ineinander über. Tipp: Bitte bringen Sie ein großes Handtuch mit. Tragen Sie bequeme Sportkleidung und Sportschuhe.

Tai-Chi-Wochenendseminar

So., 23.02.2025, 10–16 Uhr
 VHS-Zentrum, Raum 3
 Franz-Goormann-Str. 2 · 44532 Lünen
 Kursgebühr 42,00 Euro
 Weitere Infos und Anmeldung unter
www.vhs-luenen.de

Wir bieten Ihnen Stationäre Pflege und Kurzzeitpflege.



Seniorenzentren



SICHER, GEBORGEN UND ZU HAUSE.



Echt AWO. Seit 1919.
 Erfahrung für die Zukunft.

Seniorenzentrum „An der alten Gärtnerei“

Waltroper Str. 25 • 44536 Lünen
 Fon: 0231 - 9868090 • sz-luenen-ll@awo-ww.de

Seniorenzentrum „Minister Achenbach“

Hermann-Schmälzger-Straße 15-19 • 44536 Lünen
 Fon: 0231 - 8783-1 • sz-luenen@awo-ww.de

Mehr zu uns unter: awo-seniorenzentren.awo-ww.de

Die Linde

Heilpflanze des Jahres 2025

»Am Brunnen vor dem Thore

Da steht ein Lindenbaum:

Ich träumt' in seinem Schatten

So manchen süßen Traum«

Wilhelm Müller, Schriftsteller und Dichter (1794–1827)



Herbstlinde

Einst wurde ein kleines Lindenblatt dem großen Siegfried zum Verhängnis: Der Sage nach badete der Held der Nibelungen im Drachenblut, was ihn unverwundbar machen sollte. Nur eine kleine Stelle zwischen seinen Schulterblättern blieb von dem schützenden Balsam unberührt.

Im alten Volksglauben taucht die Linde dagegen auch als Glücksbringer und Zeichen der Fruchtbarkeit auf: Bei Festen wurde unter der Dorflinde geschwätzt, getanzt, musiziert und verkuppelt. Unzählige Paare sollen hier zueinander gefunden haben, berauscht von dem betörenden Duft der Lindenblüten. Mit der symbolischen Bedeutung der Linde sind heute nur noch wenige Menschen vertraut. Doch in der Naturheilkunde genießt der schönste aller heimischen Bäume nach wie vor ein hohes Ansehen. Jetzt wurde die Linde zur Heilpflanze des Jahres 2025 gekürt.

»Dieser mächtige Baum verbindet Tradition und Moderne und tut das Seine zur Beruhigung der teilweise hyperbeschleunigten

Gesellschaft«, lautet die Begründung des Vereins NHV Theophrastus. Die kräftige Sommerlinde und die zierliche Winterlinde teilen sich gemeinsam den Titel, da sie sich im Aussehen und in ihren Wirkstoffen stark gleichen. Die Blüten seien ein »traditionelles Erkältungsmittel« und »hilfreich bei leichten Stresszuständen«, so heißt es weiter in der Erklärung der Jury. Kurz gesagt: Mit einem schönen heißen Erkältungstee aus Lindenblüten kann man nichts falsch machen. Der Sud entfaltet seine optimale Wirkung, wenn er bei den ersten Anzeichen eines Infekts getrunken wird. Neben

einem schweißtreibenden und fiebersenkenden Effekt soll er Reizhusten dämpfen, das Fieber senken und nicht zuletzt zur Stärkung des Immunsystems beitragen.

Die nach Honig duftenden Lindenblüten stehen übrigens nicht nur beim Menschen hoch im Kurs. Sie werden auch von Bienen, Hummeln und anderen nützlichen Insekten geliebt, da sie wert-



Die Biene weiß, was gut ist.

vollen Nektar und Pollen liefern. Wer sich einen Lindenbaum in den Garten setzt, tätigt eine Investition für die Zukunft: Die majestätischen Bäume können ein stattliches Alter von bis zu 1.000 Jahren erreichen.



Lindenblüten im Winter

© Foto: Peggyhoucar / Pixabay

© Foto: Radfotosonn / Pixabay

© Foto: Lindenblüten

Ihr MalerMEISTER

Heinrich Fittinghoff

für kompetente Beratung und Ausführung von:

**Maler-, Tapezier-, Lackier-, Putzarbeiten,
Fassadensanierung, -gestaltung,
Bodensanierung, -beschichtung
Vollwärmeschutzarbeiten, Bodenlegerarbeiten, u.v.m.**

Innungsfachbetrieb der Maler- & Lackiererinnung Dortmund & Lünen

44536 Lünen-Brambauer · Gustav-Sybrecht-Straße 31

Tel. 02 31 / 87 34 19 · Mobil 01 71 / 2 83 13 43

E-Mail: h.fittinghoff@t-online.de · www.maler-heinrich-fittinghoff.de



Lindenblüten

Rosenkohl

Das unterschätzte Winterwunder

Zugegeben: Als Kind gehörte Rosenkohl nicht gerade zu meinen Leibgerichten. Während meine Mutter versuchte, mich mit der Aussicht auf den Nachtschüssel zu ködern, schob ich das grüne Gemüse von einer Seite des Tellers zur anderen. Es brauchte mehrere Anläufe und einen Besuch in einem Restaurant mit Kronleuchtern und weißen Tischdecken, um zu erkennen, dass Rosenkohl auch ganz anders daher kommen kann: köstlich, knackig und kein bisschen bitter. Ja, richtig zubereitet, entfalten die Mini-Kohlköpfe ein süßes, nussiges Aroma, das selbst Skeptikerinnen schwach werden lässt. Glauben Sie nicht? Probieren Sie unsere Rezepte aus – und beachten Sie dabei ein paar einfache Tricks.

Es war einmal in Brüssel ...

Hinweise für den Anbau von Rosenkohl reichen bis ins 16. Jahrhundert zurück. Historischen Quellen zufolge wurde die Pflanze mit den kräftigen blaugrünen Blättern und den essbaren Knospen erstmals von Bauern in der Gegend rund um Brüssel kultiviert. Das »neue« Kohlgemüse entwickelte sich schnell zu einer regionalen Spezialität, doch erst im 19. Jahrhundert feierte es seinen internationalen Durchbruch. Heute ist Rosenkohl in ganz Europa und den USA beliebt. Amerikaner und Briten nennen ihn liebevoll »Brussels Sprouts« – ein Name, der auf seine Herkunft verweist. Im deutschsprachigen Raum sind die grünen Röschen auch als »Brüsseler Sprossen« oder »Brüsseler Kohl« bekannt.

Vitaminbombe für die kalte Jahreszeit

Als klassisches Wintergemüse taucht frischer Rosenkohl ab September in Supermarktregalen und auf Wochenmärkten auf. Am besten schmeckt er jedoch, wenn er vor der Ernte eine Frostnacht erlebt hat. Grund ist, dass die Kälte die Zuckerproduktion ankurbelt und die kleinen Knospen in süße Leckerbissen verwandelt. Wie viele grüne Gemüsesorten punktet Rosenkohl durch seinen hohen Gehalt an wertvollen Mineralstoffen und Ballaststoffen. Darüber hinaus ist er eine echte Vitamin-C-Bombe: Mit 112 Mil-



© Foto: Andrej - stock.adobe.com

ligramm Vitamin C pro 100 Gramm enthält er mehr als doppelt so viel wie eine Zitrone! Das macht ihn in der dunklen Jahreszeit zum perfekten Begleiter und Beschützer des Immunsystems.

Überraschung auf dem Teller

Wer beim Rosenkohl an weichgekochte Matschbällchen aus der Kantine denkt, hat das Potenzial und die Wandlungsfähigkeit des Traditionsgemüses nicht verstanden. Ob als Auflauf oder aromatische Beilage zu Fleisch- und Fischgerichten, schonend gedünstet oder knusprig karamellisiert – die kleinen grünen Röschen können in vielen Variationen genossen werden und sind auf dem Teller für manche Überraschung gut. Wer hätte zum Beispiel gedacht, dass sie auch roh schmecken? Fein geraspelt oder aufgeschnitten, verleihen sie einem Salat mit Olivenöl und Zitronensaft eine frische Note und knackigen Biss.



Hier schmeckt's!



Öffnungszeiten

Mi. 14.00–17.00 Uhr · Do. 9.00–19.00 Uhr
Fr. 9.00–17.00 Uhr · Sa. 9.00–14.00 Uhr

Fabian Goertz · Gahmener Kamp 105 · 44532 Lünen a. d. Lippe
Telefon (02306) 2 43 57 · info@gahmener-hof.de
www.gahmener-hof.de



© Foto: RitaE / Pixabay

Unterschätzte Delikatesse: Rosenkohl



© Foto: Katjasv / Pixabay

Klassisch: kleine grüne Röschen als Beilage zum Rehrücken

Tipps für den perfekten Genuss

Aber noch mal zurück zur Ausgangsfrage: Wie verhindere ich den ungewollten bitteren Beigeschmack des Rosenkohls? Zunächst einmal empfiehlt es sich, schon beim Einkauf auf Qualitätsware zu achten. Wichtige Kriterien sind geschlossene Köpfchen, leuchtend grüne Blätter und feste Konsistenz. Manche Sorten schmecken milder als andere – lassen Sie sich vom Gemüsehändler Ihres Vertrauens beraten. Entfernen Sie einen Teil des Strunks sowie die äußeren Blätter, denn hier sitzen die meisten Bitterstoffe. Ein weiterer verbreiteter Tipp lautet, den Rosenkohl für ein paar Stunden ins Gefrierfach zu legen, damit sich die Bitterstoffe in Zucker umwandeln. Außerdem soll es helfen, beim Kochen Zucker oder Zitronensaft ins Salzwasser zu geben oder den Rosenkohl in Brühe zu garen.

Fazit der Autorin: Rosenkohl ist nicht nur ein unterschätztes Gemüse, sondern ein wahres Winterwunder, das sich neu zu entdecken lohnt. Probieren Sie es aus – vielleicht geht es Ihnen ja wie mir und Sie werden mit einer kulinarischen Offenbarung belohnt!

Bläh, bläh, bläh

Wie viele andere Kohlsorten hat Rosenkohl den Ruf, Blähungen zu verursachen. Die gute Nachricht: Mit den entsprechenden Vorkehrungen muss niemand verzichten. Wer einen empfindlichen Magen besitzt oder lange keinen Kohl mehr auf dem Speiseplan stehen hatte, sollte mit einer kleinen Portion beginnen. Verdauungsfördernde Gewürze wie Kümmel oder Fenchelsamen können Bauchschmerzen vorbeugen.

Auch ein Fenchel- oder Anistee als Absacker macht die Mahlzeit bekömmlicher. Überdies kann ein kleiner Verdauungsspaziergang nach dem Essen Wunder wirken, denn durch die Bewegung werden böse Geister ausgetrieben, oder anders gesagt: im Darm eingeklemmte Gase gelöst.



© Foto: mp1746 / Pixabay

Karamellisierter Rosenkohl (4 Portionen)

800 g Rosenkohl
2 EL Butter
100 g Pinienkerne
1 EL Honig
1 EL Puderzucker
Gemüsebrühe
1 Prise Muskatnuss
Salz und frisch gemahlener Pfeffer

Die Pinienkerne anrösten und beiseitestellen. Den vorbereiteten Rosenkohl in kochender Brühe je nach Größe der Röschen etwa 4 Minuten blanchieren. In ein Sieb schütten und gut abtropfen lassen. Butter in einer Pfanne schmelzen und die Röschen kurz anbraten. Puderzucker und Honig hinzufügen. Alles in der Pfanne schwenken und karamellisieren lassen. Vom Herd nehmen und die gerösteten Pinienkerne untermengen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskatnuss würzen.

Winterlicher Rosenkohlsalat (4 Portionen)

500 g Rosenkohl
2 Äpfel
0,5 rote Zwiebel
100 g Walnüsse
4 EL Olivenöl
3 EL Apfelessig

Ev. Altenzentrum Lünen

- Stationäre Pflege
- Kurzzeitpflege
- Tagespflege
- Ambulante Pflege
- Seniorenladen
- & mehr



Bebelstraße 200
44532 Lünen



Telefon
02306 9447725



Mail
eal@diakonie-ruhr.de



Internet
www.diakoniedortmund.de

Diakonie
Ruhr



Diakonie
Diakonische Altenhilfe
Dortmund und Lünen
gemeinnützige GmbH





© Foto: Cspark / Pixabay

1,5 EL Ahornsirup
1 TL Dijon-Senf
Meersalz
Pfeffer aus der Mühle
50 g Parmesan

In einer Schüssel Olivenöl, Apfelessig, Ahornsirup und Dijon-Senf mit Salz und Pfeffer zu einem Dressing vermengen. Den Rosenkohl hauchfein schneiden oder schreddern. Die Äpfel in dünne Scheiben und die Zwiebel in dünne Ringe schneiden. Die Walnüsse in einer Pfanne kurz anrösten und mit einem Handtuch grob zerdrücken

Nun alles zusammen in die Schüssel geben und gründlich mit dem Dressing vermischen. Zum Schluss den Parmesankäse frisch darüber reiben.

Rosenkohl-Pasta (4 Portionen)

600 g Rosenkohl
500 g Vollkorn-Pasta
2 Schalotten
2 Rote Mini-Paprikaschoten
10 Stiele glatte Petersilie
8 EL Crème fraîche
8 EL Naturjoghurt
1 Bio-Zitrone

Salz und Pfeffer
Öl zum Braten
Brühe zum Ablöschen
Optional: 8 Scheiben Parmaschinken

Den geputzten Rosenkohl halbieren. Schalotten fein würfeln. Die Paprikaschoten in Ringe schneiden. Zitrone heiß abwaschen, Schale abreiben und den Saft auspressen. Petersilie hacken.

Die Nudeln nach Packungsanweisung al dente garen, danach gut abtropfen lassen und zurück in den Topf schütten. Rosenkohl, Paprika und Schalotten in einer Pfanne mit Öl bei mittlerer Hitze etwa 3 Minuten goldbraun anbraten. Mit einem Schuss Brühe ablöschen.

Crème fraîche und Joghurt mit der gehackten Petersilie, Zitronenabrieb und Zitronensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Soße und das angebratene Gemüse in den Nudelpf geben und alles gut durchmengen. Die Rosenkohl-Pasta auf vier Tellern anrichten.

Optional für alle, die nicht vegetarisch unterwegs sind: Schinkenscheiben knusprig anbraten, grob zerbrechen und als Garnitur auf den Tellern verteilen.

PL



© Foto: Gajah - stockadobe.com



Herzlich willkommen in unserem traditionsreichen Westermanns Stammhaus in Lünen!

Klassische Gerichte wie Wiener Schnitzel oder Sauerbraten, leckere Steaks, Burger, vegane und vegetarische Speisen sowie saisonale Genüsse ...

Tauchen Sie ein in unsere kulinarische Welt und lassen Sie sich von unserem Angebot verwöhnen.

Montag: Willkommen in Wien!

Kulinarische Reise nach Österreich: Zartes Wiener Schnitzel, unwiderstehlicher Apfelstrudel – ein herrlicher Hauch von Wien!

Dienstag: Date Night

Ein Abend für zwei mit speziell kreiertem 3-Gänge-Menü, begleitet von einer Flasche unseres besten Westermanns Wein – romantisch und unvergesslich.

Mittwoch: Reibekuchentag

Knusprige, goldbraune Reibekuchen mit feinem Lachs oder fruchtigem Apfelmus – für jeden Geschmack das Richtige, versprochen!

Donnerstag: Burger-Highlights

Genießen Sie einen saftigen, perfekt zubereiteten Burger mit einem erfrischenden Aperitif und einem süßen, hausgemachten Dessert – alles zu einem besonderen Preis.



Westermanns Lünen

An der Wethmarheide 120
44536 Lünen
Tel. 0 23 06 / 1 24 60
www.westermanns.de

Zunehmend heiter!

Akkordeon-Orchester Lünen 1951 e. V. lädt zu musikalischen und humorvollen Hochgenüssen

Am 9. März lädt das Akkordeon-Orchester Lünen 1951 e. V. herzlich zu einem musikalisch-heiteren Sonntagabend in den Hansesaal ein. Uns erwartet wieder ein abwechslungsreiches Programm mit einer vielseitigen Auswahl bekannter und unbekannter Melodien. Wobei der Begriff ›vielseitig‹ auch perfekt zum Akkordeon als solches passt: Kaum ein anderes musikalisches ›Werkzeug‹ verfügt über eine derart beeindruckende Bandbreite. Dies gilt ebenso für das ambitionierte Ensemble.



Das Akkordeon-Orchester Lünen 1951 e. V. freut sich auf das Konzert am 9. März.



Bei der Probe fürs Jahreskonzert

auf mehreren Freiluftkonzerten im Jahr in Lünen und Umgebung (Hamm: La Fête, Dortmund: Fredenbaumpark, Lünen: Lünsche Mess, Werne: Salinenkonzerte) zu hören und zu genießen, aber auch bei privaten und betrieblichen Veranstaltungen. Darüber hinaus wurden immer wieder bewegende Konzertreisen durchgeführt, z. B. in die Partnerstadt Lünens Zwolle, nach Amrum, Bad Lippspringe oder Koblenz. In diesem Jahr geht es nach Großheide in Ostfriesland.

Spaß am gemeinsamen Musizieren und mehr!

Dieses abwechslungsreiche musikalische Miteinander wird von den Orchestermittgliedern begeistert angenommen, erfahren wir. »Aktuell besteht das Ensemble aus 20 aktiven Spielern und Spielerinnen, die ein breites Altersspektrum von 41 bis weit über 70 Jahre abdecken. Während die jüngeren Mitspieler für Dynamik und Entwicklung innerhalb des Vereins sorgen, profitieren sie gleichzeitig von den Erfahrungen, dem Weitblick und der Besonnen-

Lebendige Tradition

Angefangen hat alles vor einem knappen ¼ Jahrhundert. Am 11. Februar 1951 wurde das Orchester von Dirigent Heinz Gösing und fünf weiteren Akkordeon-Spielern gegründet – mit Erfolg! In den mittlerweile 74 Jahren gab es eine Vielzahl von Konzerten und Veranstaltungen, und insbesondere das beinahe jährlich stattfindende Konzert im Heinz-Hilpert-Theater bzw. im Hansesaal wurde zu einem wichtigen kulturellen Ereignis in Lünen. Zudem war und ist das Akkordeon-Orchester

Tipp

Das Orchester freut sich immer über neue Mitspieler und Mitspielerinnen am Akkordeon, dem Keyboard oder E-Piano. »Egal, ob jung oder alt ... – wem das gemeinsame Musizieren Spaß macht, der ist bei uns herzlich willkommen. Wir proben immer donnerstags (außerhalb der Ferien) von 19.45 - 21.45 Uhr im Bürgerhaus Horstmar, Lanstropfer Straße 6.«



Freiluftkonzert 2019 in Hamm



© Foto: Akkordeon-Orchester Lünen 1951 e. V.

Auch in Kirchen – wie hier in Schwerte – begeistert das Ensemble immer wieder.

heit der Älteren«, berichtet die Vereinsvorsitzende Marianne Lentwojt. »Das ist der beste Beweis dafür, dass es möglich ist, in einem Akkordeonorchester Personen unterschiedlichen Alters und unterschiedliche Interessensschwerpunkte so zusammenzuführen, dass neben dem Spaß am gemeinsamen Musizieren auch Aktivitäten außerhalb der Musik nicht zu kurz kommen.«

Viel mehr als ›Quetschkommodenmusik‹

Der ›Spaß an der Freud‹ ist aber auch dem bemerkenswerten Instrument zu verdanken, denn ein Akkordeon ist weit mehr als ein schlichtes ›Schifferklavier‹. »Viele verbinden das Akkordeon mit sogenannter ›Quetschkommodenmusik‹ – das trifft es auf keinen Fall. Es ist für viele Musikrichtungen perfekt geeignet – von Klassik bis Rockmusik«, erklärt der musikalische Leiter Martin Depenbrock. »Genau das möchten wir auf unseren Konzerten hör- und erlebbar machen. So wird der Stellenwert dieses besonderen, noch relativ jungen Instrumentes (19. Jahrhundert) hervorgehoben, gefördert und einem breiten Publikum engagiert und eindrucksvoll präsentiert.«



© Foto: Akkordeon-Orchester Lünen 1951 e. V.

Auftritt letztes Jahr im Seniorenzentrum am Phönixsee

Spagat zwischen Klassikern und Newcomern

Der Dirigent des Orchesters ist stets darauf bedacht, sich bei der Auswahl der Musikstücke nicht auf eine Musikrichtung festzulegen. So gelingt es dem Ensemble immer wieder, den Spagat zu schaffen – dem Publikum bekannte Stücke zu präsentieren und es gleichzeitig mit Neuem zu überraschen. Im Laufe der über 70-jährigen Vereinsgeschichte entstanden unzählige eigene Arrangements der Dirigen-

ten bzw. Spieler und sogar Eigenkompositionen, wie z. B. ›Lucky Feelings‹ oder die abendfüllenden Konzerte ›Däumelinchen‹ (Kinderoperette), ›Aschenputtel‹ (Kinder-Tanz-Theater) etc., die sehr erfolgreich aufgeführt wurden. Auch das Akkordeon selbst darf sich immer mal wieder über ergänzende und abwechslungsreiche musikalische ›Kollegen‹ freuen. So begleiten bei größeren Konzerten der Schlagzeuger Dietmar Schatte und die Pianistin Margarete Schirrajew.

Akkordeon trifft Kabarett

Jetzt, am 9. März, wird das Konzert aber um eine ganz andere – humorvolle – Facette erweitert: durch das Musikkabarett Bialas & Dalhof. Tobias Dalhof ist Pianist, Akkordeonist und Arrangeur und Martina Bialas flasht mit hintergründigem Wortwitz und urkomischen Geschichten. Stilsicher präsentiert sich das ungleiche Paar auf der Bühne. Aber natürlich dürfen wir uns auch wieder von ganz besonderen Akkordeonklängen begeistern lassen. Das Konzert wird mit der ›Celebration Overture‹ eröffnet, einem großartigen Werk für Akkordeonorchester von Kees Vlák. Weiter geht es unter anderem mit dem Samba ›Holiday in Rio‹ von Walter Schneider-Argenbühl, dem Walzer ›And the waltz goes on‹ von Sir Anthony Hopkins, interpretiert von André Rieu und dem Strauß-Orchester, dem Rocksong ›Hollywood Hills‹ von Samu Haber und vielen weiteren. Fazit: Uns erwartet ein grandioser, musikalisch schräger Abend!

›Zunehmend heiter! Akkordeon trifft Kabarett‹

Konzert des Akkordeon-Orchesters Lünen
1951 e. V.

So. 09. März · 17 Uhr · Hansesaal

Eintrittskarten gibt es im Kulturbüro der Stadt Lünen (im Hansesaal, Kurt-Schumacher-Str. 41), in der Lippe Buchhandlung (Münsterstraße 1c), bei allen Mitgliedern des Akkordeon-Orchesters Lünen sowie an der Abendkasse zum Preis von 15 Euro für Erwachsene. Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre haben freien Eintritt. Der Kulturpass wird unter den aktuellen Bedingungen akzeptiert.

PARTNER FÜR INDUSTRIE UND HANDWERK.

UNSER SORTIMENT

- / Hand- und Elektrowerkzeuge
- / Schließanlagen, Schlösser und Beschläge
- / Schrauben und Befestigungstechnik
- / Arbeitsschutz und PSA
- / Technische Produkte
- / Gartengeräte und Gartentechnik
- / Technische Gase
- / Betriebseinrichtungen
- / Schweißtechnik

UNSERE DIENSTLEISTUNGEN

- / Reparatur und Wartung
- / Konzeption von Schließanlagen
- / Schlüssel fräsen
- / Stuhl-Service
- / Schärfdienst
- / Veredelung von Arbeitsbekleidung
- / Service-Tool
- www.meine-wartung.de
- / UVV-Prüfungen
- / Warenausgabesysteme

PUTZIER WERKZEUGE UND EISENWAREN GMBH

Arndtstraße 27 | 44534 Lünen

Tel.: +49 2306 758800

www.putzier.net | info@putzier.net

Valentin und die Liebe

Die einen feiern ihn mit Liebesschwüren und roten Rosen, für die anderen ist er Kitsch und/oder Konsum pur: Der Valentinstag spaltet die Gemüter. Aber woher stammt der Brauch, nach dem sich Verliebte am 14. Februar kleine Geschenke und große Geständnisse machen, denn nun wirklich? Wer war dieser Valentin?



In Italien bringen verliebte Pärchen am Valentinstag sogenannte ›Liebesschlösser‹ an Brücken an.

© Foto: Tazzi Art - stock.adobe.com

Viele Quellen verweisen auf einen katholischen Priester namens Valentin von Ternin, der im dritten Jahrhundert nach Christus in Rom gewirkt haben soll. Er war berühmt dafür, dass er heiratswillige Paare nach christlichem Ritus vermählte, Rat in Partnerschaftskrisen erteilte und Trostsuchende mit Blumen aus seinem Garten beschenkte. Der Überlieferung zufolge standen die von ihm geschlossenen Ehen unter einem glücklichen Stern. Valentin selbst hatte weniger Glück: Da die christliche Religion zum damaligen Zeitpunkt in Rom verboten war, ließ der Kaiser den uneinsichtigen Geistlichen am 14. Februar zur Strafe enthaupten. Später wurde Valentin für seinen Märtyrertod heiliggesprochen und stieg zum Schutzpatron der Liebenden auf. 1969 wurde der Gedenktag allerdings aus dem römischen Generalkalender gestrichen, weil die Person des Valentin nicht sicher belegt werden kann.

Ob es ihn nun gab, ob nicht vielleicht sogar mehrere Valentins lebten und wirkten – über die Jahrhunderte hinweg entwickelten sich in vielen Ländern und Regionen unterschiedlichste Gebräuche, mit denen der Tag zelebriert wird. So treffen sich in Italien verliebte Pärchen am Valentinstag an Brücken und bringen an den Geländern sogenannte Liebesschlösser mit eingravierten Namen an. Danach wirft das Paar den Schlüssel ins Wasser – so hält die Liebe ewig! In England werden seit dem 15. Jahrhundert – nach wie vor – traditionell Gedichte zum Valentinstag verschickt.

Sehr besonders ist es in Japan, hier müssen sich die ›Herren der Schöpfung‹ glücklicherweise keinen Stress machen, wenn sie keine Idee für ein besonderes, liebevolles Präsent haben, denn es sind nur die Frauen, die den Männern etwas Gutes tun – interessanterweise nicht nur Partnern und Ehemännern, sondern auch Freunden, Verwandten, Kollegen und dem Chef. Geschenkt wird dunkle Schokolade. Apropos Schokolade: Der ›feminine‹ Brauch könnte durch den Übersetzungsfehler eines Schokoladenunternehmens während der ersten Kampagnen entstanden sein. Und mit Schokolade geht es in Japan dann auch weiter: Die Männer revanchieren sich bei den Damen genau einen Monat später am 14. März – dem sogenannten White Day – passend zum Namen des Feiertags mit weißer Schokolade.

Besonders sympathisch halten es die Finnen: Sie feiern den 14. Februar als Freundschaftstag und überraschen einfach jeden, den sie mögen, mit kleinen Aufmerksamkeiten. Das ist nicht kitschig, das ist cool! Bei

uns in Deutschland hielt der Valentinstag allerdings erst nach dem Zweiten Weltkrieg durch im Land stationierte US-Soldaten Einzug. Ob er die gleiche Bedeutung wie in den Vereinigten Staaten hat? Wohl eher nicht. Dies hat aber nicht zu unterschätzen die Vorteile. So fühlen sich Singles und nicht mit Rosen bedachte Menschen auf keinen Fall als Menschen zweiter Klasse. Gut so!

Fazit: Ob wir heute vom Konsum und der Werbung zum Valentinstag genervt sind oder eifrig mitmachen, eigentlich ist es die Liebe immer wert gefeiert zu werden. Und kleine Geschenke erhalten die Freundschaft, auch die Liebe. An jedem Tag des Jahres!



Englische ›Valentine‹-Grußkarte aus dem Jahr 1876

© Foto: gemeinfrei - wikipedia

Das Schönste
was ein Mensch hinterlassen kann,
ist ein Lächeln
im Gesicht derjenigen,
die an ihn denken.

Bestattungshaus Möcke

44532 Lünen - Seelhuve 11 - Tel. 02306 / 202420
Bürozeiten: Mo - Do 9.00 bis 16.30 Uhr | Fr 9.00 bis 15.00 Uhr

59368 Werne - Lünener Straße 32 - Tel. 02389 / 4998
nach telefonischer Absprache

www.moecke-bestattungen.de

24 Std.
Rufbereitschaft

DER VORSORGE-EXPERTE RÄT:

„Ein Bestattungs-Vorsorge-Vertrag bedeutet, selbst zu bestimmen und die Familie zu entlasten – auch finanziell.

Machen Sie es wie ich: Einfach mal ein paar Nüsse zur Seite legen! Und eine Sorge weniger haben.“

**Noch Fragen?
Sprechen Sie uns an.**

Kirchhof-Merten
Bestattungen • Vorsorge
Telefon (02306) **9 42 30 30**

Vorsorge • Trauerhalle • Abschiedsräume • Trauercafé

BUCHtipps

aus der Redaktion

Realität oder Märchen?

Ein Hund, der spricht, und ein Chirurg auf der Suche nach Verbindung und Vergebung ... Der neue Roman von Leon de Winter ist eine virtuose Parabel über den verschlungenen Weg zu sich selbst. Geboren 1954 in 's-Hertogenbosch als Sohn niederländischer Juden arbeitet der Autor seit 1976 als freier Schriftsteller und Filmemacher. 2002 erhielt er den Welt-Literaturpreis, 2006 die Buber-Rosenzweig-Medaille für seinen Kampf gegen Antisemitismus, und 2009 wurde er mit dem Literaturpreis der Provinz Brabant für ›Das Recht auf Rückkehr‹ ausgezeichnet.



© Foto: Diogenes Verlag

Darum geht's: Der renommierte niederländische Gehirnochirurg Jaap Hollander ist im Ruhestand, aber Ruhe findet er nicht. Seit seine Tochter zehn Jahre zuvor in Israel verschwunden ist, kehrt er jedes Jahr nach Tel Aviv und in die Wüste Negev zurück. Diesmal wird er dort unversehens gebeten, eine äußerst riskante Gehirnoperation durchzuführen. Er sagt zu, obwohl die Erfolgsaussichten verschwindend gering sind. Nicht nur das Leben seiner mächtigen Patientin hängt von der Operation ab, vielleicht eröffnet sie ihm sogar eine neue Spur zu seiner Tochter.

›Winter der Hunde‹

Leon de Winter

26,00 Euro · Diogenes Verlag

Auf der Suche nach einer verlorenen Stadt

Die Entdeckung der verlorenen Stadt Alexanders des Großen ist eine der außergewöhnlichsten Erzählungen der Geschichte – eine Geschichte von Königen und Heiligen, von Spionage und imperialer Macht, von extremer Gewalt und grenzenloser Hoffnung. Jahrhundertlang trafen sich Orient und Okzident in der Stadt Alexandria unter den Bergen. Dann verschwand sie. Im Jahr 1833 entdeckte sie in Afghanistan der unwahrscheinlichste Mensch, den man sich vorstellen kann: Charles Masson, ein einfacher Arbeiterjunge aus London, der vom Deserteur zum Pilger, dann zum Arzt und Archäologen und schließlich zum angesehenen Wissenschaftler wurde.

Charles Masson trank Tee mit Königen, reiste mit heiligen Männern und wurde zum Meister der hundertfachen Verkleidung; er sah Dinge, die kein Abendländer vor ihm gesehen hatte und nur wenige seither gesehen haben. Er spionierte für die Ostindien-Kompanie und wurde gleichzeitig verdächtigt, für Russland zu spionieren, denn es war die Zeit des Großen Spiels, als die imperialen Mächte in diesen atemberaubend schönen Ländern aufeinandertrafen. Masson entdeckte zehntausende Zeugnisse der afghanischen Geschichte, darunter das 2.000 Jahre alte goldene Reliquiar von Bimaran mit dem ältesten bekannten Gesicht Buddhas. Ihm wurde ein eigenes Königreich angeboten, er wollte die Welt verändern und die Welt wollte ihn zerstören.



© Foto: Midas Verlag

›Alexandria‹

Auf der Suche nach der verlorenen Stadt

Edmund Richardson

24,00 Euro · Midas Verlag



Wir brauchen Verstärkung

Das **StadtMagazin Lünen** erscheint alle zwei Monate und wird in Ämtern, öffentlichen Begegnungsstätten und ausgesuchten Ladenlokalen des Einzelhandels kostenlos ausgelegt. **Hierfür suchen wir sympathische und zuverlässige Verteiler.** Voraussetzung: Führerschein und Pkw. Gewünscht: Ortskenntnis in Lünen.

Wenn Sie Interesse an einem **lukrativen Nebenverdienst** haben, kontaktieren Sie uns einfach: telefonisch oder per E-Mail.

StadtMagazin Lünen
Tel. 0 1 73 / 5 21 13 98
info@stadtmag.de



© Foto: A. Kib - Kreuztaikultur

Herr Schmickler – Bitte!

In seinem neuen Programm heißt es ›Herr Schmickler – Bitte!‹ und diesem Aufruf folgt er ausgesprochen gerne. Wilfried Schmickler wurde mit den vier wichtigsten Kabarett-Preisen ausgezeichnet: Prix Pantheon, Deutscher Kabarettpreis, Deutscher Kleinkunstpreis und Salzburger Stier! Er war fast 30 Jahre bei den WDR-Mitternachtsspitzen (›Aufhören Herr Becker‹), und jeden Montag um kurz vor 11 stellt er auf WDR 2 die ›Montagsfrage‹. Jetzt aber ist es ein Mittwoch, an dem wir den humorvoll-kritischen Entertainer live in Lünen erleben dürfen.

Mit seiner Mischung aus gesprochenem Wort, lyrischen Gedichten und ausdrucksstarkem Gesang echauffiert sich der Kabarettist weiterhin über gesellschaftliche Missstände und Ungerechtigkeiten in dieser Welt. Wilfried Schmickler will seriös unterhalten, gut gelaunt rumnörgeln, abendfüllend aufheitern – und das mit Text-Kaskaden, Schmäh-Tiraden und Spott-Gesängen. Mit seinem Aufruf zu mehr Toleranz und Mitgefühl wird er einen weiteren wichtigen Beitrag zur ›Verfreundlichung der Welt‹ leisten!

›Herr Schmickler – Bitte!‹

05. Februar, 20 Uhr

Heinz-Hilpert-Theater

Astrid – Das verschwundene Land

Erinnerungen einer großen Autorin

Pippi Langstrumpf, Michel aus Lönneberga, Ronja Räubertochter – Figuren, die wir nahezu alle aus der Kindheit kennen und die uns über Jahre treu und humorvoll begleitet haben. Im Gegensatz zu uns selbst altern Lindgrens Figuren nicht und bewahren in unserer Fantasie ihre kindliche Anarchie, ihren Entdeckungsgeist und ihre unbändige Lust am Spiel. Und von manch einer Figur würden wir uns als Erwachsene gern noch ein Scheibchen Mut abschneiden. All diese starken HeldInnen gäbe es nicht, wären sie nicht von der schwedischen Kinderbuchautorin Astrid Lindgren erfunden worden, deren Bücher weltweit über 165 Millionen Mal verkauft wurden.



Astrid Lindgren im Jahr 1953

© Foto: gemeinfrei - wikimedia

Am 11. Februar dürfen wir die phänomenale Schriftstellerin völlig neu entdecken: In ihrem einzigen Text für ein erwachsenes Publikum – den Erinnerungen ›Das verschwundene Land‹ – sucht Astrid Lindgren rückblickend das verlorene Paradies ihrer Kindheit auf. Konstanze Kappenstein, Regisseurin am Landestheater Detmold, folgt Astrid Lindgrens Spuren und interpretiert mit ihrem Ensemble diesen berührenden Text.

Astrid – das verschwundene Land

11. Februar, 20 Uhr

Heinz-Hilpert-Theater



© Foto: Burghofbühne Dinslaken - Nadja Blank

Mephisto

Schauspiel über einen Schauspieler

Die Burghofbühne Dinslaken bringt ebenfalls ein sehenswertes Schauspiel auf die Bühne des Heinz-Hilpert-Theaters nach dem bekannten Roman ›Mephisto‹ von Klaus Mann.

Darum geht's: Gustaf Gründgens' berufliche Laufbahn befindet sich 1926 auf einem Höhepunkt. Er spielt Hauptrollen, führt Regie und wickelt Publikum wie KollegInnen mit seinem gekonnten Lächeln um den Finger. Doch wenn er dem Gastauftritt der großen Elisabeth Bergner beiwohnt, befällt ihn furchtbare Unsicherheit: Wird er jemals ein ebenso erstklassiger Schauspieler sein? Ihm gelingt der Karrieresprung. Seine Paraderolle: der Mephisto aus Goethes ›Faust‹. Blind für die Entwicklungen außerhalb des Theaters, trifft ihn Hitlers Machtergreifung ganz unvorbereitet. Er befürchtet, seine frühere Koketterie mit kommunistischen Ideen könnte Konsequenzen für ihn haben. Die Sorgen erweisen sich als unbegründet, denn er hat eine einflussreiche Fürsprecherin: Emmy Sonnemann, Hermann Görings zukünftige Ehefrau, plant ihr Debüt auf den Bühnen Berlins und wünscht sich Gründgens zum Spielpartner. Was danach folgt, ist ein kometenhafter Aufstieg bis an die Spitze der Preußischen Staatstheater, der für moralische Bedenken kaum Gelegenheit lässt. Am Beispiel der Figur Gründgens entwickelt Klaus Mann die Erzählung eines Künstlers im Dritten Reich, der für seinen Erfolg bereit ist, einen Pakt mit dem Teufel zu schließen.

Mephisto

13. Februar, 20 Uhr

Heinz-Hilpert-Theater

Udo Jürgens, Michael Holm, Katja Ebstein ...

... Chris Roberts, Vicky Leandros, Marianne Rosenberg und viele, viele mehr sorgten in den 1970ern für gute Stimmung in der heimischen Wohnung oder bei Partys. Am 18. Februar können Sie die musikalischen Highlights völlig neu und etwas anders erleben: im unterhaltsamen und informativen Vortrag der VHS.

Der deutsche Schlager zeigte sich nach einer kurzen Flaute Ende der 1960er Jahre wieder erstarkt und überzeugte in den 1970er Jahren mit neuen Hits das Publikum. In dieser Zeit waren die Songs wie ›Knallrotes Gummiboot‹, ›Ein Bett im Kornfeld‹ oder ›Im Wagen vor mir‹ sehr präsent in Rundfunk und Fernsehen. Erinnern wir uns an die legendäre ZDF-Hitparade mit Dieter Thomas Heck, an die Disco mit Ilja Richter oder die Plattenküche mit Frank Zander und Helga Feddersen. Jetzt aber geht es nicht vor den Fernseher oder zum Radio, sondern in den VHS-Kursort in



der Käthe-Kollwitz-Gesamtschule. Neben Geschichten und Anekdoten rund um den Schlager wird innerhalb eines unterhaltsamen Vortrags auch auf den politischen Hintergrund der damaligen Zeit eingegangen, auf die Ostpolitik, die Ölkrise und die innenpolitischen Veränderungen. Eine spannende Ära!

Schlager der 1970er-Jahre

VHS-Vortrag

18. Februar, 19 Uhr

Käthe-Kollwitz-Gesamtschule

Weitere Infos unter

www.vhs-luenen.de

Tutu - Muse klassisch

TUTU: Zwei Silben, die den Tanz des Chicos Mambo symbolisieren. Ein Tanz, der die bedeutendsten Werke der Welt durch das Tutu, eine symbolische Ikone des choreografischen Universums, Revue passieren lässt. TUTU ist ein Spiel mit den größten Choreografen unserer Zeit, die am 23. Februar auf pikant-ironische Art und Weise wieder aufleben.

Langes oder kurzes TUTU? Klassischer oder moderner TUTU? TUTU für Männer oder Frauen? Weißes oder schwarzes TUTU? Das eine oder das andere, beides und noch mehr ... Denn das TUTU macht alles möglich – jenseits von Geschlecht und Codes. Die Show wird von sechs Tänzern aufgeführt: vielseitige Künstler, die mit vielen verschiedenen Interpretationen, Gesichtern oder Stilen kämpfen. Sie wollen die Freiheit und Einzigartigkeit des Tanzes ganz und gar spüren. Mit ihnen wird das Lachen poetisch, das Theater entsteht auf der Bühne und die Dinge werden lebendig ... Ob klassisch, zeitgenössisch, Gesellschaftstanz, Sport, akademisch oder akrobatisch, der Tanz der Tutu-Männer ist vielseitig, untypisch, respektlos, sanft, lustig und immer künstlerisch. Die



sechs männlichen Darsteller schlüpfen wie Chamäleons in alle Rollen – mehr als 40 Charaktere bringen uns zum Lachen und Staunen. Doch obwohl die Truppe für ihre Selbstironie bekannt ist, ist ihre Technik hochprofessionell. Unterhaltung pur!

Tipp: Vor Beginn des Stückes sind Sie herzlich zum Theatertreff um 15.30 Uhr eingeladen, bei dem Sie bei Kaffee und Kuchen die Möglichkeit haben, mit Gleichgesinnten in Kontakt zu treten. Die Seniorenbeiräte nehmen Ihre Kartenbestellung gern telefonisch entgegen (Martin Weiberg Tel. 0 23 06 / 1 83 61 oder Christel Vogt Tel. 0 23 06 / 34 66) entgegen.

TUTU – Muse klassisch

23. Februar, 17 Uhr

Heinz-Hilpert-Theater

Deutsches Rotes Kreuz

- Ambulanter Pflegedienst
- Hauswirtschaftliche Versorgung
- Erste-Hilfe Kurse
- Hausnotruf
- Menüservice
- Wohnen mit Service
- Tagespflege "In der Geist"
- Wohngemeinschaft "Glück Auf"
- Pflegeberatungseinsätze nach § 37.3

Telefon 0 23 06 306 11–12

Kreisverband Lünen e. V.
Spormeckerplatz 1a in Lünen
www.drk-luenen.de



Grümme

Zeitschriften **Tabak**



Schreibwaren **Geschenkartikel**

Akazienstr. 25 · 44534 Lünen · Tel. 0 23 06 / 9 61 86 95

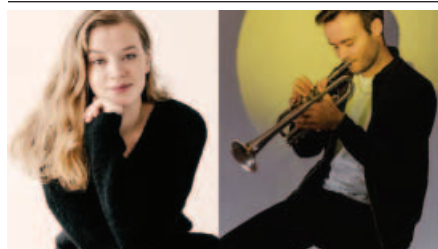
Öffnungszeiten:

Di.–Do. 8–13 + 15–18 Uhr, Fr. 8–18 Uhr, Sa. 8–13 Uhr

21.01., 19 Uhr
Heinz-Hilpert-Theater
»Woyzeck«
Schauspiel ab 15 Jahren

24.01., 18.30 Uhr
St. Marien-Kirche
»Der Sinn des Lebens«
Lesung & Gespräch mit Manfred Lütz über sein
neuestes Buch

25.01., 17 Uhr
Lükaz
»Die Burg« · Revival-Party



© Foto: Felix Broede & Mila Hung

25.01., 20 Uhr
Hansesaal
3. Konzert der Lünen Konzertreihe
mit Simon Höfele (Trompete) und Elisabeth Brauß
(Klavier)

31.01., 20 Uhr
Heinz-Hilpert-Theater
Sheila Wolf's Burlesque Variété

01.02., 20 Uhr
Lükaz
Amore-Mio-Party

04.02., 16 Uhr
Heinz-Hilpert-Theater
»Konferenz der Tiere«
Kindertheater ab 5 Jahren

05.02., 20 Uhr
Heinz-Hilpert-Theater
Wilfried Schmickler · Kabarett & Co.



© Foto: Art Stage

08.02., 20 Uhr
Heinz-Hilpert-Theater
Hollywood Dance Night

11.02., 20 Uhr
Heinz-Hilpert-Theater
Astrid – Das verschwundene Land
Schauspiel über die große Autorin Astrid Lindgren

13.02., 20 Uhr
Heinz-Hilpert-Theater
Mephisto
Schauspiel nach dem berühmten Roman von Klaus
Mann

14.02., 18 Uhr
Café Seepark
After Work Party am Horstmarer See



© Foto: Kultisse

15.02., 18 Uhr
Heinz-Hilpert-Theater
16.02., 16 Uhr
»Eiskalt erwischt ...«
... oder mit Vollgas zurück in die 70er; moderne
Verwechslungskomödie

15.02., 20 Uhr
Lükaz
Geoff Tate · Live-Konzert



© Foto: Benjamin Eichler

18.02., 19 Uhr
Heinz-Hilpert-Theater
»Wie wenn Wasser mit Feuer sich mengt«
Die Balladen von Friedrich Schiller als Figuren-
theater mit Live-Musik

18.02., 19 Uhr
Käthe-Kollwitz-Gesamtschule
Vortrag: Schlager der 70er-Jahre

19.02., 19.30 Uhr
Käthe-Kollwitz-Gesamtschule
»Mein Himmel«
Eine astronomische Reise von der Erde bis in die
Tiefen des Weltalls · Reich bebildeter Vortrag

20.02., 18 Uhr
mitmach.RAUM
Energiesamtsch

23.02., 17 Uhr
Heinz-Hilpert-Theater
»Tutu – Muse klassisch«
Tanzshow

27.02., 17 Uhr
Lükaz
Weiberfastnacht

27.02., 20 Uhr
Heinz-Hilpert-Theater
»LB. Steel und der Heilige Taucher«
Heavy Metal Hörspiel live



© Foto: Konzerdirektion Sallach

01.03., 20 Uhr
Heinz-Hilpert-Theater
»Classic Rock 'n' Roll Stars«
Livekonzert der Tributeband »The Wieners«

05.03., 20 Uhr
Heinz-Hilpert-Theater
»Der erste Mensch«
Theaterstück über die unglaubliche Geschichte einer
Kindheit nach Albert Camus



© Foto: Jonas Walzberg

06.03., 20 Uhr
Heinz-Hilpert-Theater
»Lalelu« · Kabarett & Co.

07.03., 20 Uhr
Heinz-Hilpert-Theater
4. Konzert der Lünen Konzertreihe

09.03., 16 Uhr
Heinz-Hilpert-Theater
»Eiskalt erwischt ...«
... oder mit Volldampf zurück in die 70er; moderne
Verwechslungskomödie

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



= Tipps
für Kids und Familien

09.03., 17 Uhr
Hansesaal
»Zunehmend heiter!«
Akkordeon trifft Kabarett



© Foto: Volker Beushausen

13.03., 16 Uhr
Heinz-Hilpert-Theater
»Freunde«
Musikalisches Theaterstück mit Musik ab 6 Jahren

15.03., 20 Uhr
Heinz-Hilpert-Theater
»Pasta e Basta · Muse modern«
Musikalische Komödie

15.03., 20 Uhr
Lükaz
»Vinyl Vibes«
Tanzparty mit dem DJ-Team El Flambo & Valentin

Tipp: Ausstellung

Der Titel der Ausstellung »sohle 1· 2.0
ist Programm: Er verweist darauf, dass
es die zweite Ausstellung ist, die die
kunstwerkstatt sohle 1 im Hansesaal
Lünen präsentieren darf. Neue Werke
der verschiedensten Kunstgattungen
von Fotografie über Malerei bis zu
Skulptur und Zeichnung werden von
über 15 Mitgliedern präsentiert.



© Foto: Künstlergruppe – Sohle1 Bergkamen

Ab dem 17. Februar dürfen die facet-
tenreichen Artefakte bewundert wer-
den. Die Ausstellung ist für alle zu den
regulären Öffnungszeiten des Kultur-
büros sowie während der Veranstaltun-
gen im Heinz-Hilpert-Theater und
Hansesaal geöffnet. Der Eintritt ist
frei.

Sudoku

einfach

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

schwierig

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

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

Sudoku leicht
Auflösung aus Ausgabe 139

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

Sudoku schwierig
Auflösung aus Ausgabe 139

Wenn scheinbar zwei dasselbe sagen

Dasselbe sagte ER, als er in IHRE Augen sah
und hilflos wie beschämt ob ihres Tränenflusses war,
wie jener Trinker, als ein Freund ihm drastisch unterstellt,
er saufe wirklich alles, wenn's nur Alkohol enthält.
»Wein nicht!«

Dasselbe sagt der Pfarrer leis', und denkt dabei »igitt«,
als endlich jene Frau in Weiß das Gotteshaus betritt,
wie der wortkarge Hausmann, jüngst gefragt von seiner Brut,
was die Mama in ihrem Job bei »Beck's« eigentlich tut:
»DIE BRAUT!«

Dasselbe sprach im Wald zum Hund das Herrchen aufmerksam,
als ihnen eine Fahrradfahrerin entgegenkam,
wie zu dem interessierten Gast der stolze Hobbykoch,
gefragt: »Was neben Dill und Bärlauch schmeck' ich denn da
noch?«
»Bei fuß!«

Bilden Sie aus folgenden Buchstaben ein

Wort:

L	B	A
H	A	N
E	M	D

Auflösung
aus Ausgabe 139:
MUSKETIER



Aus dem Buch
»Komischer Poet –
Sprachspielschäden aus fünf Dekaden«
vom Musikkabarettisten
Christian Hirdes
ISBN 978-375836-443-3



TÜVNORD



Für alle eine
runde Sache.

TÜV NORD Hauptuntersuchung

🕒 📺 🖥️ Reparaturkosten-Kalkulation innerhalb
einer Stunde per Video-Live-Stream

Der Turbo unter den Unfallgutachten:
TÜV NORD SofortGutachten in Echtzeit

Unsere Öffnungszeiten

Mo.–Di. 8:00–16:00 Uhr

Mi.–Do. 8:00–16:30 Uhr

Fr. 8:00–14:30 Uhr

TÜV NORD Station Lünen

(am Autohaus Rüschkamp)

Viktoriastraße 73

Service-Tel.: 0800 80 70 600

www.tuev-nord.de

TÜV®

TÜVNORDGROUP

SCHENKE LEBEN,
SPENDE BLUT.

SPENDE
BLUT 
BEIM ROTEN KREUZ

www.DRK.de 0800 11 949 11

New Collection Fall/Winter 2024



FACTORY OUTLET Lünen

In den Hummelknäppen

44534 Lünen

Mo- Fr: 10-18 Uhr • Sa: 10-14 Uhr

Telefon: 0 23 06/9 78 92 52

www.ara-shoes.com

ara