

StadtMagazin

Castrop-Rauxel

Die Roten Funken

Hier trifft Brauchtum auf Leistungssport



Mit Ping Pong gegen Parkinson

»Ohne Tischtennis kann ich nicht leben«



Rosenkohl

Das unterschätzte Winterwunder



Traumhaft!

Tanz-, Musik- und Musicaleserlebnisse

- Hausnotrufdienst
- Seniorenreisen
- Mahlzeitendienst
- Erste Hilfe Kurse
- u.v.a.

nur einen Anruf weit entfernt ...

Kreisverband Recklinghausen e.V.
– Geschäftsstelle Castrop-Rauxel –
Mühlenstr. 8, 44575 Castrop-Rauxel
Fon: 0 23 05 / 3 56 20-0 • Fax: 3 56 20-66
E-Mail: gsg.crx@drk-re.de



Deutsches Rotes Kreuz 

Alle Arbeiten rund ums Dach

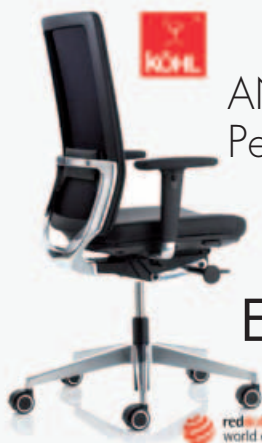


Qualität schafft Vertrauen

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

0 23 05 / 4 28 10

www.dachdecker-drath.de



ANTEO ALU
 Perfekt sitzen ...

... mit Ihrem
Ergonomie-Coach

red dot 21
 world of design

BÜRO FRITZ
Moderne Bürosysteme

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

Manfred Fritz GmbH
 Haselweg 39
 44575 Castrop-Rauxel

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

SHARP BÜROPRINT



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

**Ihr kompetenter Partner in
 Häuslicher Kranken- und Altenpflege:**



☎ 02305 / 921 33-20

Tagespflege • Pflegedienst • Hauswirtschaft
 Essen auf Rädern • Hausnotruf

Diakonie 

Häusliche Pflege in guten Händen

**Diakoniestation
 Castrop-Rauxel**
 Biesenkamp 24
 44575 Castrop-Rauxel





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

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



Axel Sieling
Verlagsleitung



Antje Dittrich
Redaktionsleitung

Artikel für Sie zusammengestellt, die Ihnen helfen, gesunde Gewohnheiten zu entwickeln und beizubehalten. Von der großen Freude an Tanz und Bewegung über eine ungemein hilfreiche und belebende Selbsthilfegruppe bis hin zu köstlichen, gesunden Rezepten – wir möchten Ihnen zeigen, dass ein gesunder Lebensstil nicht nur möglich, sondern auch genussvoll ist.

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
Stahlbaustraße 8
44577 Castrop-Rauxel
Tel. 0 23 05 / 35 80 30
E-Mail: info@selisky.de, www.selisky.de

Druck:

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

Titelbild:

Die Roten Funken, Foto: Stadtmagazin

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

Das nächste Stadtmagazin
erscheint am 20. März.
Redaktionsschluss ist am
7. März.



© Foto: rihaj auf Pixabay



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

Der Weg zu uns spart viele Wege



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



Inhalt

Die Roten Funken Hier trifft Brauchtum auf Leistungssport	6
Kinderrätsel	7
Tipps für Kids	7
Wananas: Wellnessangebote für Eltern mit Kleinkindern	8
»Ohne Tischtennis kann ich nicht leben« Mit Ping Pong gegen Parkinson.	10
Power up! · Selbstbehauptungskurs für Mädchen	12
Feste Zähne sichern Lebensqualität	12
Ambulantes OP-Zentrum im EvK stellt sich vor	13
200 Gebäude und viele große Projekte Interview mit dem Bereichsleiter Immobilienmanagement der Stadt Castrop-Rauxel	14
Tipp: Spraydosen im Restmüll.	15
Ratgeberbeitrag: Immobilienrechtliche Fallstricke	18

Beeren
bruchViertel

**MUSTERHAUS-
BESICHTIGUNG**
Sonntags von 11 - 13 Uhr
Beerenbruchviertel /
Karoline-Fele-Str. 38



Ein Projekt der DORNIEDEN Gruppe

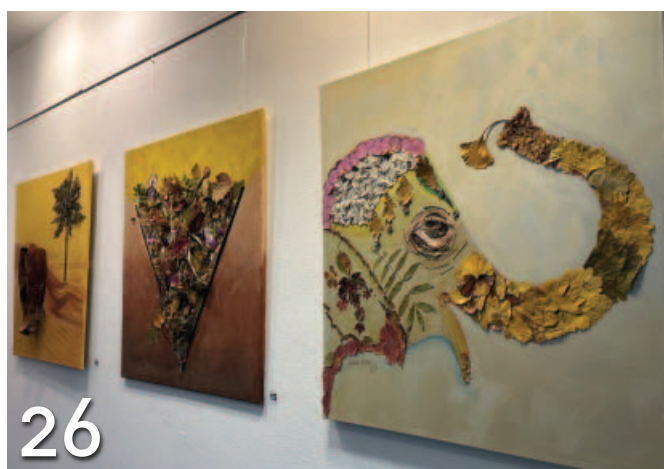
NEUE EINFAMILIENHÄUSER IN CASTROP-RAUXEL

- Energieeffiziente Bauweise
- 129 m² Wohnfläche mit bis zu 5 Zimmern
- Qualitätsvolle Ausstattung mit FBH, PV-Anlage, Smarthome uvm.
- Inkl. Garage oder Stellplatz
schon ab 414.500,- €

Mehr Informationen: Jürgen Krickau | 0160 2799130
krickau@vista-reihenhaus.de | beerenbruchviertel.de

Inhalt

Rosenkohl · Das unterschätzte Winterwunder	20
Die Linde: Heilpflanze des Jahres 2025	22
Valentin und die Liebe	23
›Fantasy‹ · Jule Springwald erzählt	24
Sehenswert: Ausstellungen	26
Traumhafte Tanz-, Musik- und Musicaleslebnisse Verlosung	27
Dies & Das	28
Termine: Hier ist was los!	30
Rätselspaß	31





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



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

**DER RICHTIGE PARTNER
FÜR GEBRAUCHTFAHRZEUGE**



KAMPE

AUTOHAUS BERNHARD KAMPE
Herner Str. 135 · 44575 Castrop-Rauxel
Tel. 0 23 05 - 44 07 30 · Fax 0 23 05 - 44 07 32
verkauf@autohaus-kampe.de



**Ihr innovativer Fachpartner
in Castrop-Rauxel.**

Alles aus einer Hand.

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

KUNO EICK GmbH

Sanitär Heizung Klima Solar Mobile Wärme

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



Die Roten Funken

Hier trifft Brauchtum auf Leistungssport

Beim Stichwort ›Karneval‹ denken die meisten zuerst an ein feuchtfröhliches Ereignis. Dabei hat die fünfte Jahreszeit weit mehr zu bieten als Feiern und Schunkeln. Der karnevalistische Tanzsport verbindet fastnachtliches Brauchtum mit modernem Leistungssport. Glauben Sie nicht? Dann sollten Sie mal beim Training der ›Roten Funken‹ in Castrop-Rauxel mitmachen!



Melanie Appel mit der Jugendgarde

Spagat? Kein Problem!

Ein Freitagabend im Januar. Draußen auf dem Parkplatz liegt noch etwas Schnee, doch in der Turnhalle in Deininghausen herrscht feurige Stimmung. Zehn Mädchen und ein Junge im Alter zwischen sechs und zehn Jahren geben eine Kostprobe ihres Könnens, unterlegt von flotter Popmusik: Da wird marschiert, gehüpft und elegant geknickt. Arme schwingen, Beine fliegen in die Luft. Ein Spagat? Kein Problem für die jungen Nachwuchstalente. »Im karnevalistischen Tanzsport fließen Elemente von Ballett, Turnen und Sportakrobatik mit ein«, erklärt Trainerin Melanie Appel. »Zum Beispiel Sprünge, Drehungen, freie Räder oder Bogengänge. Es ist ziemlich anspruchsvoll.« Passend dazu erklingen schnelle Rhythmen aus der Sparte Klassik, Pop und Musical. »148 Beats per Minute sind bei uns Minimum!«

»Unabhängig von Alter, Herkunft oder Religion«

Ab 3 Jahren werden kleine Karnevalsfans bei den ›Minis‹ spielerisch an den Sport herangeführt. Es folgen die Jugendtanzgarde



Früh übt sich

(ab 6 Jahren), die Juniorengarde (ab 11 Jahren) und die Ü15-Garde. Für die Erwachsenen geht es mit den verschiedenen Angeboten im Bereich Showtanz, Ballett und Gesang weiter. Vereinsmitglieder können Teil einer Gruppe sein oder sich solistisch auf der Bühne austoben. Die Älteste unter ihnen ist 73 und steht immer noch gerne als Tänzerin, Sängerin und Parodistin im Rampenlicht. »Bei den Roten Funken kann jeder mitmachen, der Lust hat und sich für Brauchtum interessiert«, sagt Melanie Appel. »Völlig unabhängig von Alter, Herkunft oder Religion.«

»Andere Kinder fingen die Süßigkeiten, die wir geworfen haben«

Die Castrop-Rauxelerin stammt aus einer alteingesessenen Karnevalistenfamilie: »Schon mein Opa war ein begeisterter Anhänger. Und meine Eltern haben sich dann auch beim Karneval kennengelernt«, erzählt sie. Ihre ersten Tanzschritte lernte sie zusammen mit ihrer kleinen Schwester von ihrer Mutter Brigitte, die gleichzeitig ihre Trainerin war. »Damals in den Neunzigern haben wir den Sport wettbewerbsmäßig betrieben und ruhrgebietsweit viele Pokale abgeräumt«, erinnert sie sich. »Das war eine tolle Zeit.« Und auch bei den Rosenmontagsumzügen in Recklinghausen und Dortmund war Melanie Appel von klein auf dabei. »Andere Kinder fingen die Süßigkeiten, die wir geworfen haben.«



Tanzmariechen



Karnevalsauftakt am 16. November 2024 in der ASG-Aula

Auftritte über das ganze Jahr

Im Jahr 1997 gründete sich der Verein KG Rote Funken Castrop-Rauxel 1997 e. V., den Werner Appel über viele Jahre und bis zu seinem Tod 2019 als Präsident leitete, ehe seine Tochter den Vorstandsposten übernahm. Melanie Appel tanzt zudem im Damenballett, singt in der Gesangsgruppe und trainiert den Nachwuchs. 2025 ist das Jahr ihres 40. Karnevals Jubiläums. Für ihr außergewöhnliches Engagement wurde sie jüngst für die Ehrennadel vorgeschlagen. »Ich habe immer was zu tun«, lacht sie. »Viele Leute meinen ja, Karneval wäre nur einmal im Jahr. Tatsächlich sind die Auftritte über das ganze Jahr verteilt.« Lediglich in der Fastenzeit, von Aschermittwoch bis Ostern, gönnen sich die sportlichen Jecken eine kleine Pause. »Und die brauchen wir auch, um Kraft zu schöpfen – und zur Ideenfindung für die neue Session.«

Vom Kinderkarneval bis zum Rathaussturm

Aber natürlich erreicht das bunte Treiben zum Rosenmontag hin seinen Höhepunkt. Wer die Roten Funken live erleben möchte, hat demnächst reichlich Gelegenheit. Am 22. Februar lädt der Verein zum großen Gala-Abend mit Tanz, Musik und Showeinlagen. Zusätzliche Programmpunkte werden bei diesem Anlass traditionell von befreundeten Gruppen gestaltet. In diesem Jahr dürfen sich die Zuschauerinnen und Zuschauer auf einen Gastauftritt der Roten Husaren aus Mannheim freuen. Am Folgetag geht es munter weiter mit dem beliebten Kinderkarneval. Und an Weiberfastnacht veranstalten die Roten Funken mit Bürgermeister Rajko Krawanja dann noch den sogenannten Rathaussturm, mit tatkräftiger Unterstützung des CCCS-Rot-Weiß, des TSG Henrichsburg und des Spielmannszugs Obercastrop. »Die Narren übernehmen die Macht«, erklärt Melanie Appel. »Zusammen mit den anderen Castroper Vereinen erstürmen wir das Büro des Bür-



© Foto: Die Roten Funken

germeisters und holen uns den Schlüssel der Stadt. Danach ziehen wir alle gemeinsam zum Ratssaal, wo eine Feier mit Bühnenprogramm steigt.«

»Wie eine große Familie«

Wer Lust hat, selbst das Tanzbein zu schwingen, ist ebenfalls herzlich eingeladen. Im April finden die nächsten Schnuppertrainings für Kinder und Jugendliche statt. »Neben den klassischen Karnevalsveranstaltungen bieten wir viele andere Events«, betont Melanie Appel. »Dazu gehören Zeltlager, Workshops und Ausflüge. Wir haben ein reges Vereinsleben und sind wie eine große Familie. Jeder kennt jeden und unterstützt die anderen. Ich bin wirklich stolz auf meine Kolleginnen und Kollegen im Vorstand, auf die immer Verlass ist, wenn es um die Aufgabenverteilung geht: Einer macht die Technik, der andere hilft beim Bühnenaufbau, die dritte organisiert das Buffet. Allein würde ich gar nichts erreichen!«

»Wir helfen auch immer gerne anderen«

Und damit hört es noch lange nicht auf. Regelmäßig treten die Roten Funken sozial in Aktion, sammeln Spenden für Bedürftige und performen ehrenamtlich in Seniorenzentren. Zuletzt wurde beim Winterzauber im Parkbad Süd wieder Geld für wohltätige Zwecke eingenommen. »Wir Karnevalisten machen nicht nur Party«, verrät Melanie Appel mit einem Lächeln. »Wir helfen auch immer gerne anderen.«

Termine der Roten Funken

22.02., 19 Uhr · Karnevalsgala in der ASG-Aula
23.02., 15 Uhr · Kinderkarneval in der ASG-Aula
27.02. · Rathaussturm und Karnevalsfeier im Ratssaal

Schnuppertraining in der Turnhalle Deininghausen

Minis 02.04., 16.30–17.30 Uhr
Kinder & Jugendliche 11.04., ab 17 Uhr

www.rote-funken-castrop.de



© Foto: Stadtmagazin

Der karnevalistische Tanzsport beinhaltet Elemente aus Turnen, Ballett und Sportakrobatik.

Die Einschulung 2025 kann kommen!

Riesen-Auswahl & kompetente Beratung
rund um Sicherheit
und rückengerechtes Tragen

Wir freuen uns, Sie & die zukünftigen
»i-Dötzchen« bei uns begrüßen zu dürfen.



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



Kreuzworträtsel



Lösungswort:



Lösung: Winter

Fehlersuche

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



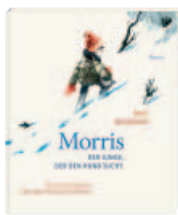
6unsq

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 verbringt den Winter bei seiner Oma in den tief verschneiten Bergen – zusammen mit Houdini, ihrem kleinen Hund. Der verspielte Houdini liebt den Schnee und büxt 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 Zimtwareln und Kakao seine eigene Geschichte erzählen. Das wird spannend!



© Foto: Hanser Literaturverlag

Ein feuriges Abenteuer

In Büchern und Filmen ist es selbstverständlich, dass die Heldeninnen und Helden auf ihren abenteuerlichen Reisen am Feuer kampieren. Aber habt ihr schon mal versucht, ein Feuer ohne Feuerzeug in Gang zu bringen? Das ist nämlich gar nicht so leicht. Die gute Nachricht: Jeder kann es lernen. Am 15. März bietet das Familienbüro der Stadt Castrop-Rauxel den Workshop ›Feuer machen, Feuer nutzen‹ an.

Gemeinsam im Team lernt ihr, wie man eine Glut entfacht, Holz mit dem Schnitzmesser bearbeitet oder Stockbrot über dem Lagerfeuer zubereitet. Wer mag, kann gerne sein eigenes Schnitzmesser mitbringen.

Das kostenfreie Angebot richtet sich an kleine AbenteuerInnen von 8-12 Jahren mit Begleitperson.



© Este: Alexs Este: / Diva

Morris · Der Junge, der den Hund sucht

Bart Moeyaert

Hanser Literaturverlag

Ab 6 Jahren

ISBN 978-3-446-28117-2

›Feuer machen, Feuer nutzen‹

Workshop

15.03., 10–13 Uhr · Marcel-Callo-Haus

Anmeldung: familienbuero@castrop-rauxel.de

Heißgeliebt und höchst gesund

Wellness-Angebote für Eltern mit Kleinkindern

Sauna und Massage leisten wesentliche Beiträge für ein gesundes Leben. Aber wussten Sie, dass die wohlige Wärme und der sanfte, intensive Druck auf Haut und Muskeln schon bei Kindern ab vier Monaten sehr wertvoll ist? Unser Tipp: Entdecken Sie ein einzigartiges Wellness-Erlebnis für sich und Ihr Kind im Sport- und Erlebnisbad Wananas in Herne! Die liebevoll gestalteten Programme bieten Ihnen wertvolle Momente voller Ruhe, Nähe und Entspannung.

»Baby-Sauna – Sanftes Saunieren für die Kleinsten«

Dieses Angebot im Februar richtet sich an Eltern mit Kindern im Alter von 4 Monaten bis 3 Jahren und bietet eine behutsame Einführung in die wohltuende Welt des Saunierens. Das kindgerechte Saunaprogramm sorgt für Entspannung, Stärkung des Immunsystems und gemeinsame Eltern-Kind-Zeit in einem geschützten Rahmen. Das Programm wird von erfahrenem Fachpersonal begleitet und speziell auf die Bedürfnisse der Kleinsten abgestimmt.



© Foto: amsxstudio - stock.adobe.com

»Gönnen Sie sich und Ihrem Kind eine wohltuende Auszeit. Es erwartet Sie ein liebevoll gestaltetes Saunaprogramm von 9.15 bis 10.45 Uhr in einem separaten Saunabereich, der Ihnen bis 11 Uhr exklusiv zur Verfügung steht«, erklärt Bernd Budde, Saunameis-

Baby-Sauna

- Kursreihe von 3 Einheiten: dienstags 04., 11. und 18. Februar 2025
- Uhrzeit: 9.00–13.00 Uhr (Aufenthalt in Sauna und Schwimmbad)
- Preis: 60 Euro pro Erwachsenen + 1 Kind

Babymassage

- Dienstag, 25. Februar 2025
- Uhrzeit: 9.00 bis 13.00 Uhr (Badaufenthalt)
- Programm: 9.15 bis 10.45 Uhr
- Preis: 19,90 Euro pro Erwachsenen + 1 Kind

Die Buchung beider Angebote erfolgt ausschließlich online:
<https://shop.wananas.de/de/courses/>

Wananas
Baby-Sauna
 Sanftes Saunieren für die Kleinsten
 Di, 04. / 11. / 18.02.25
 60,- € pro Erw.
 • Für Eltern mit Kindern von 4 Mon. bis 3 J.
 • 3 Einheiten
 • 4 Std. Aufenthalt in Sauna & Bad
 • 1,5 Std. kleinkindgerechtes Saunaprogramm im separaten Saunabereich
 • Erfrischende Snacks für die Kids
 Jetzt online buchen!
 Sport- & Erlebnisbad Wananas
 Am Wananas 1, 44653 Herne | www.wananas.de

ter des Wananas. »Genießen Sie eine unbeschwerter Zeit mit vier Stunden Aufenthalt in Sauna und Bad. Zur Stärkung für die Kleinen gibt es erfrischende Säfte, Obst, Gemüse und Kekse, während die Eltern mit heißem Tee oder Kaffee verwöhnt werden. Im Ruheraum sorgen weiche Matten und altersgerechtes Spielzeug dafür, dass sich die Kleinen rundum wohlfühlen. Saunieren Sie textilfrei oder in Badekleidung – die Wahl liegt ganz bei Ihnen, um sich und Ihrem Kind den angenehmsten Rahmen zu schaffen. Im Anschluss bleibt ausreichend Zeit für Wasserspaß im Schwimmbad.«

»Babymassage – Stärkung der Eltern-Kind-Bindung«

Dieser Workshop am 25. Februar bietet Eltern mit Kindern im Alter von 4 Monaten bis 1 Jahr eine weitere fantastische Erfahrung, nämlich die Gelegenheit, praktische Massagetechniken zu erlernen und innige Momente mit ihrem Baby zu erleben. »In einer warmen Umgebung lernen Sie ein bewährtes Massageprogramm kennen, welches beruhigend wirkt und gleichzeitig die Entwicklung Ihres Kindes fördert«, empfiehlt die zertifizierte Massagepraktikerin Wioleta Czebatorowicz. »Die Bindung zu Ihrem Baby wird durch die sanften Berührungen gestärkt und gefestigt. Der Preis umfasst zudem einen 4-stündigen Badaufenthalt, ideal für zusätzliche Entspannung und gemeinsame Zeit.«

Ihr Tipp: »Verlängern Sie das Wellness-Erlebnis und nehmen Sie am Babymassage-Workshop am 25. Februar 2025 teil!«

Sport- und Erlebnisbad Wananas

Am Wananas 1 · 44653 Herne · E-Mail: info@herner-baeder.de
 Tel. 0 23 25 / 92 60 0

»Ohne Tischtennis kann ich nicht leben«

Mit Ping Pong gegen Parkinson

Das rhythmische Klackern von Tischtennisbällen. Quietschende Gummisohlen auf dem Hallenboden. Spielspaß, Schweiß und Schmetterbälle. Eine total normale Trainingseinheit beim PSV Castrop? Nicht ganz. Neben ihrer Liebe zum Sport verbindet die AthletInnen eine schwere Erkrankung.



© Foto: PPP Castrop-Raukel

Nach jahrelanger Pause hält er endlich wieder einen Tischtennisschläger in der Hand: Michael Horn.

Als kleiner Junge zum Training eingeladen

»Tischtennis fördert die Koordination und schnelle Reaktionen«, erklärt Michael Horn, Leiter der neuen Tischtennisgruppe »PingPongParkinson«. »Es gibt wissenschaftliche Studien, die den Nutzen des Sports bei Parkinson belegen – und ich kann dies auch aus eigener Erfahrung bestätigen.« Der gebürtige Castrop-Rauxeler blickt auf über 20 aktive Jahre im Tischtennis zurück. Früh übte er sich als kleiner Junge an einer ausklappbaren Platte mit den Nachbarskindern. Das beobachtete eine VereinsspielerIn, die ihn zum Training einlud. Der Beginn einer leidenschaftlichen sportlichen Karriere mit Ligaspielen und Meisterschaften. »Damals habe ich wirklich gedacht: Ohne Tischtennis kann ich nicht leben.« Doch mit der Geburt der eigenen Kinder standen plötzlich ganz andere Dinge im Vordergrund. Hinzu kam ein zeitraubender Beruf. Viele Jahre lang nahm Michael Horn keinen Schläger mehr in die Hand. Dies änderte sich mit der Schreckensdiagnose Parkinson.

»Ich war ein Meister des Verdrängens«

»Es war 2014«, erinnert sich der heute 62-Jährige. »Ich stand vor der Praxis auf der Straße und verstand die Welt nicht mehr – ja, ich weigerte mich, es zu glauben.« Doch weitere Tests und Untersuchungen räumten jeden Zweifel aus. »Wie sich herausstellte, wurde der Botenstoff Dopamin in meiner linken Hirnhälfte nicht mehr produziert, daher war meine rechte Körperseite von typischen Symptomen wie Muskelsteifheit betroffen. Aber ich war ein Meister des Verdrängens und stürzte mich in die Arbeit – bis ich 2019 einen ziemlich heftigen Autounfall mit Totalschaden hatte. Zum Glück kam ich mit ein paar Schrammen davon, und ich rede mir immer noch ein, dass es nicht an meiner Krankheit lag. Dennoch war der Unfall so etwas wie ein Weckruf. Ich beantragte Erwerbsminderungsrente und ging in den vorzeitigen Ruhestand, was anfangs überhaupt nicht witzig war. Ich fühlte mich nutzlos. Jetzt liegst du dem Staat auf der Tasche, dachte ich. Daran hatte ich ein, zwei Jahre zu knabbern. Dann sah ich durch Zufall diesen Beitrag im NDR.«

Mehr als 250 Stützpunkte bundesweit

In der Sendung ging es um Tischtennis als therapeutische Maßnahme für Parkinson-PatientInnen. »Unter anderem kam ein Betroffener zu Wort, dessen Geschichte als ehemaliger Tischtennisspieler starke Parallelen zu meiner aufwies. Er beschrieb, wie er durch PPP neuen Lebensmut gefasst hatte.« Die Abkürzung PPP steht für Ping-PongParkinson. Was lustig klingt, hat einen hoch professionellen Hintergrund. Der 2020 gegründete Verein ist mit inzwischen 2.500 Mitgliedern und mehr als 250 Stützpunkten bundesweit vertreten. »Es gibt nationale und internationale Meisterschaften, Sponsoren und prominente Mitglieder wie Frank Elstner oder Markus Maria Profitlich«, erläutert Michael Horn, der von dem Konzept so begeistert war, dass er beschloss, einen eigenen Stützpunkt in seiner Heimat zu eröffnen. Am 5. September 2024 fand das erste Training mit zwei Spielern unter dem Dach des PSV Castrop statt.

»Dann zocken sie wie Weltmeister«

Wir wollen wissen: Wie fühlte es sich an, nach so langer Zeit wieder einen Tischten-



Das Team von PPP am neuen Stützpunkt Castrop-Raukel

© Foto: Stadtmagazin



WM-Teilnehmerin Nadine Paschmann bringt die Männer ins Schwitzen.

nisschläger in der Hand zu halten? »Es funktioniert, die Reflexe sind noch da«, lächelt Michael Horn. Mittlerweile ist seine Mannschaft auf 14 Personen angewachsen. Als Übungsleiter muss er auf vieles achten, das unter anderen Umständen kein Thema wäre: Welche Trainingspartner passen gut zusammen? Trinken alle genug? Wer muss wann welche Medikamente einnehmen? Und wie werden die Bälle aufgehoben, wenn sich niemand bücken kann? »Ich habe erst einmal einen mechanischen Ball-sammler und 100 Trainingsbälle angeschafft.« Von diesen kleinen Herausforderungen aber abgesehen, unterscheiden sich die Einheiten kaum von einem herkömmlichen Training. Jeder hier will vor allem eines: Tischtennis spielen. Und manche entwickeln gar einen beachtlichen Ehrgeiz. »Ich habe Leute gesehen, die kaum laufen können – aber an der Platte ist alles vergessen, dann zocken sie wie Weltmeister.«

»Nimmst du andere Pillen?«

Wer neugierig geworden ist und selbst mit einer Parkinsonerkrankung kämpft, kann jederzeit zum Schnuppertraining vorbeischauen. Die Anmeldung erfolgt über den PSV Castrop. Eine Mitgliedschaft im Verband PingPongParkinson ist möglich, aber keine Voraussetzung. Die Gruppe trifft sich immer dienstags und donnerstags ab 18 Uhr in der Turnhalle der Elisabethschule. »Es macht einfach einen Riesenspaß, und wir wachsen als Truppe immer mehr zusammen«, freut sich Michael Horn. Bei den meisten TeilnehmerInnen machen sich auch die positiven Auswirkungen der körperlichen Betätigung schon deutlich bemerkbar. »Sogar mein Ergotherapeut hat sich letzstens gewundert. Er fragte: Was ist mit dir los? Nimmst du andere Pillen? Ich sagte: Nein, ich spiele nur Tischtennis.«



Kontakt

Michael Horn

Tel. 01 70 / 9 82 28 34

Weitere Infos gibt es unter
www.pingpongparkinson.de
www.postcastrop.de

Ickern HÖRT
HÖRGERÄTE & ZUBEHÖR
 Wir hören zu - damit Sie verstehen!

Ickerner Straße 54 • 44581 CASTROP-RAUXEL
 Mo.-Fr. 9.00-13.00 Uhr und 14.00-18.00 Uhr
www.ickern-hoert.de

Endlich gibt es die kleinsten Im-Ohr-Hörgeräte auch mit Akku-Technik – jetzt unverbindlich zu Hause testen!

Hörakustikmeisterin Beate Foppmann (li.) und Hörakustikerin Tanja Becker freuen sich auf Ihren Besuch!

Die Highlights:

- kaum sichtbar
- 4 Komfortprogramme
- mit dem Smartphone einstellbar
- mit Akku-Technik

SOFORT Termin sichern:

☎ 0 23 05 – 99 83 836

☎ 0 15 56 – 02 34 836



Tip: Wartung und Einstellung von Hörgeräten, auch wenn diese nicht bei uns gekauft wurden

Feste Zähne sichern Lebensqualität

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



© Foto: Oleg - AdobeStock.com / Icon: Soifer - Shutterstock.com

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

Immer mehr PatientInnen entscheiden sich in solchen Fällen für ein Implantat. Das hat gute Gründe: »Implantate sitzen so fest

wie eigene Zähne und fühlen sich auch genauso an. Bei guter Pflege haben sie eine sehr lange Haltbarkeit. 30 Jahre und mehr sind keine Seltenheit!« Besonders eignen sich Implantate bekanntlich bei kleinen Zahnlücken. »Das erspart das Abschleifen der benachbarten Zähne für die Befestigung einer Brücke«, so Dr. Guido Szostak. »Aber auch eine herausnehmbare Teilprothese oder Vollprothese kann durch fest sitzende Implantate ergänzt oder komplett durch diese ersetzt werden.«

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

Gemeinschaftspraxis

Dres. Caroline & Guido Szostak

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

Power up!

Kraft und Stärke sind nicht nur für Muskeln und Gelenke eine wesentliche Voraussetzung, sondern auch eine entscheidende

Basis für ein sicheres soziales Leben – insbesondere für junge Frauen. Hier startet im Begegnungszentrum Merklinde am 19. Februar ein großartiger Selbstbehauptungskurs für Mädchen von 12–17 Jahren.

Der Kurs mit dem Titel ›PowerUp!‹ vermittelt den Teilnehmerinnen, wie sie selbstbewusst auftreten und lernen, für sich einzustehen. In einer Reihe von insgesamt fünf aufeinander aufbauenden Terminen erfahren sie, wie körperliche Haltung und gezielter Stimmeinsatz ihr Auftreten stärken können. Ein besonderer Fokus liegt dabei auf der Rolle der Emotion Wut: Wie kann man dieses oft negativ bewertete Gefühl positiv nutzen, um die eigenen Grenzen zu wahren und stärker aufzutreten?



SANITÄTSHAUS
ORTHOPÄDIETECHNIK
REHATECHNIK

GESUNDHEITSHAUS WITZLER

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

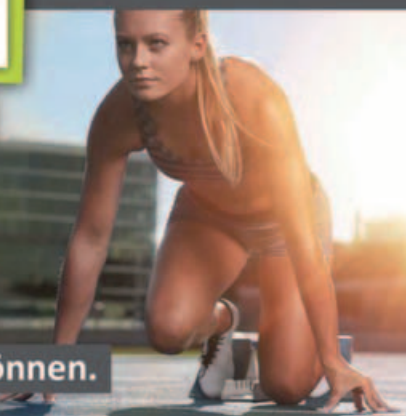
„100% Leistungsfähig“

Damit Sie Ihr Bestes geben können.

Hugostraße 8a

44579 Castrop-Rauxel

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



›Power up!‹

Begegnungszentrum Merklinde
Wittener Straße 322b

Trainingstermine

Mittwochs 19.02., 26.02., 05.03. + 12.03.
jeweils 17–19 Uhr · Sonntag 15.03. 11–17 Uhr
Die Teilnahme ist kostenlos.

Weitere Informationen und Anmeldung:
info@qm-merklinde.de · Tel. 0 23 05 / 43 88 68-2
www.castrop-rauxel.de/merklinde

Ambulantes OP-Zentrum im EvK stellt sich vor

Diese operativen Eingriffe sind ohne stationären Krankenhausaufenthalt möglich

Nicht jeder operative Eingriff erfordert einen stationären Krankenhausaufenthalt: Ob gynäkologische Bauchspiegelung, Versorgung von Hernien oder Arthroskopien – nach klassischen Eingriffen wie diesen können Patienten meist nach nur wenigen Stunden wieder nach Hause. Das Evangelische Krankenhaus Castrop-Rauxel führt diese in seinem Ambulanten OP-Zentrum durch.



Bei Führungen durch das Ambulante OP-Zentrum bekommen Besucherinnen und Besucher exklusive Einblicke vom Operationssaal bis zum Aufwachraum.

Seit seiner Eröffnung vor einem Jahr haben sich dort mehr als 650 Patienten einem ambulanten Eingriff unterzogen. »Unsere ambulanten Patientinnen und Patienten werden nach denselben strengen gesetzlichen Qualitätsrichtlinien behandelt und genauso intensiv betreut wie bei einem stationären Aufenthalt. Auch der OP gleicht dem Zentral-OP und verfügt selbstverständlich ebenfalls über ein Notfallmanagement«, betont Dr. Christian Kühne, Chefarzt der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie. Der einzige Unterschied: Nach einem ambulanten Eingriff können sich die Patienten in ihrem vertrauten häuslichen Umfeld erholen.

Im Ambulanten OP-Zentrum im EvK sind Eingriffe möglich, die in die Bereiche Gynäkologie, Viszeralchirurgie und Unfallchirurgie/Orthopädie fallen. Dank des medizinischen Fortschritts sind das mittlerweile viele: zum Beispiel Laparaskopien, Ausschabungen, Hysteroskopien (Gynäkologie), Nabel- und Leistenhernien (Viszeralchirurgie), Knie- und Schulterarthroskopien sowie Metallentfernungen (Unfallchirurgie/Orthopädie). Für eine ambulante Operation müssen die Patientinnen und Patienten allerdings die dafür erforderliche Konstitution mitbringen. »Wer zu viele Begleiterkrankungen hat, wird für diese Eingriffe selbstverständlich auch stationär bei

uns aufgenommen, das besprechen wir alles in einem Vorgespräch«, sagt Stefan Rode, Gesamtleiter Anästhesie, Pflege und OP.

Für eine ambulante Operation benötigen Patienten eine Überweisung ihres Haus- oder Facharztes. Den Termin für ein Vorgespräch sowie für den Eingriff erhalten sie mit einer entsprechenden Überweisung kurzfristig im Sekretariat der jeweiligen Fachklinik.

Tipp: Das EvK Castrop-Rauxel bietet regelmäßig Führungen durch sein Ambulantes OP-Zentrum an. Dabei bekommen Besucherinnen und Besucher exklusive Einblicke vom Operationssaal bis zum Aufwachraum. Die nächste Führung ist für Montag, 17. März 2025, ab 16 Uhr geplant. Dann stellt Dr. Mahmood Abo Mostafa, Chefarzt der Klinik für Unfallchirurgie und Orthopädie, die Versorgung unfallchirurgischer Patienten vor.



Evangelisches Krankenhaus Castrop-Rauxel

Grutholzallee 21 · 44577 Castrop-Rauxel

02305.102-0



EvK Castrop-Rauxel



EvK Castrop-Rauxel
Ambulantes OP-Zentrum
Tel. 0 23 05 / 1 02-0

200 Gebäude und viele große Projekte

Interview mit Johannes Meißner, Bereichsleiter Immobilienmanagement der Stadt Castrop-Rauxel

Zu Anfang eines Jahres lohnt sich immer ein Blick aufs Vorjahr. Johannes Meißner (41) ist seit April 2024 Bereichsleiter des städtischen Immobilienmanagements. Wie liefen seine ersten Monate in der neuen Position in Castrop-Rauxel und was hat er mit seinem Team noch vor? Ein erstes Zwischenfazit zum neuen Jahr.



Johannes Meißner

Herr Meißner, was macht Ihr Bereich eigentlich genau?

Das, was wir tun, ist ungeahnt vielschichtig. Wir sind für die Instandhaltung und den Betrieb der städtischen Immobilien zuständig. Kommt es zu Neubauten wie der neuen Feuer- und Rettungswache, dann sind wir natürlich ebenfalls mit im Boot. Primär handelt es sich bei den Objekten um Schulen und Kitas. Hinzu gesellen sich Sonderbauten wie die Bäderwelt, die Forums-Hallen, das Haus der Wirtschaft oder eine Bunkeranlage. Mit 220 Kolleginnen und Kollegen kümmern wir uns gemeinsam darum, dass sich alle Objekte in einem guten und verkehrssicheren Zustand befinden, sodass die Gebäude in ihrer angedachten Nutzungsart den Bürgerinnen und Bürgern zur Verfügung stehen.

Wie viele Gebäude und Bauwerke behalten Sie mit Ihrem Team im Blick?

Es sind rund 200 Gebäude verteilt auf 75 Liegenschaften. Die Flächen und Anforderungen, beispielsweise im Bereich Brandschutz, wachsen jedoch stetig. Auch der Rechtsanspruch auf einen OGS-Platz ab dem Jahr 2026 ist für uns ein Riesen-The-

ma. Um ausreichend räumliche Kapazitäten zu schaffen, bauen wir derzeit an Schulen um, aus und an. Beispielsweise wandeln wir gerade ein ehemaliges Hausmeisterhaus in Räume für die OGS-Betreuung um.

Welche Projekte konnten Sie bislang angehen?

Die Schwerpunkte lagen bisher neben der Entwicklung und Gewinnung von Mitarbeitenden insbesondere auf der Energieeffizienz der städtischen Immobilien. Derzeit erfassen wir in einem stadtweit aufgesetzten Projekt, gemeinsam mit einem externen Dienstleister, alle städtischen Gebäude nach Energieeffizienzkriterien. Dabei werden Punkte wie die Dämmung der Dächer oder die Art der Wärmeerzeugung in den Fokus genommen und anschließend entsprechende Optimierungspotenziale entwickelt. Die neue Feuer- und Rettungswache mit einem Bauvolumen im zweistelligen Millionenbereich stellt ebenfalls ein herausforderndes und zugleich spannendes Projekt dar, welches der Bereich Immobilienmanagement noch mehrere Jahre mit begleiten wird.

Was sind die größten Herausforderungen der kommenden Jahre im Hinblick auf die städtischen Immobilien?

Der nicht genehmigte Haushalt bringt deutlich erschwerte Arbeitsbedingungen mit sich. Die dadurch notwendige Einbindung der Kommunalaufsicht sowie die zusätzlich erforderlichen Anträge und Prozessschleifen kosten Zeit und personelle Kapazitäten. Der gleichzeitig leer gefegte Arbeitsmarkt macht die Sache nicht einfacher. Hinzu kommen immer weiter steigende Anforderungen an die Umweltstandards der Immobilien, was grundsätzlich natürlich äußerst erstrebenswert ist, die Preise und Komplexität aber nach oben treibt.

Was haben Sie beruflich gemacht, bevor Sie nach Castrop-Rauxel gekommen sind?

Zu Beginn meiner Laufbahn war ich sieben Jahre im Finanzcontrolling großer Konzerne tätig, strebte aber nach mehr Abwechslung und mehr sozialer Interaktion. Da mich zudem das Thema Immobilien durch familiäre Prägung immer schon begleitete, machte ich mich mit einer Hausverwaltung selbstständig und führte diese gemeinsam mit zwei Angestellten vier Jahre lang erfolgreich. Anschließend wechselte ich zum Bundeseisenbahnvermögen (BEV) und war dort knapp drei Jahre in leitender Funktion im Immobilienvertrieb tätig. Teilweise handelte es sich um sehr spezielle und dadurch interessante Objekte, wie ursprünglich von der Deutschen Bahn für Lok Wartungen genutzte Werkshallen. Meine aktuelle Funktion als Bereichsleiter des Immobilienmanagements stellt für mich die konsequente Weiterentwicklung meines eingeschlagenen Weges dar. Daher freue ich mich umso mehr, Teil des ›Teams Castrop-Rauxel‹ zu sein.

Womit verbringen Sie am liebsten Ihre freie Zeit?

Am liebsten mit der Familie oder beim Sport, nach Möglichkeit in der Natur. Meine Passion ist der Radsport. Egal ob auf dem Mountain-Bike, dem Gravel-Bike oder dem Rennrad. Hierbei kann ich unglaublich gut abschalten und gleichzeitig halte ich mich fit.

Spraydosen im Restmüll

Gefährlich für Mensch, Maschinen und Umwelt

Von Deo über Sprühsahne bis zum Insektenspray: Viele Produkte werden in sogenannten Druckgasverpackungen angeboten. Sie bestehen meist aus einem Metallbehälter aus Aluminum oder Weißblech und sind erkennbar an dem nach innen gewölbten Boden. Betätigt man den Sprühkopf, wird der Inhalt durch Innendruck und ein Treibgas als Aerosol oder Schaum freigesetzt. Was tun?

Richtig entsorgen!

»Bei der Entsorgung ist Vorsicht geboten, denn Treibmittel wie Butan und Propan sind hochentzündlich. Enthalten Spraydosen noch Gasreste, kann das zu Unfällen bei der Entsorgung führen. Mitarbeitende und Maschinen können durch Explosionen und Brände zu Schaden kommen«, warnt Philip Heldt, Experte für Umwelt und Ressourcenschutz der Verbraucherzentrale NRW. Richtiges Entsorgen ist außerdem wichtig, damit giftige Inhaltsstoffe nicht in die Umwelt gelangen und die für die Dosen verwendeten Metalle wiederverwertet werden können. Folgende Tipps helfen dabei:

Vollständig entleert? Gelbe Tonne

Spraydosen dürfen niemals im Restmüll landen. Sind sie mit dem grünen Punkt gekennzeichnet, können sie im Gelben Sack oder in der Gelben Tonne entsorgt werden. Voraussetzung: Sie sind wirklich komplett entleert. Dies kann man im Zweifel durch Betätigen des Sprühkopfes testen. Wiederverwertet und in den Ressourcenkreislauf zurückgeführt werden können sowohl Weißblech und Aluminium der Dosenkörper als auch Plastikteile wie Sprühkopf oder Verschlusskappen. Verbliebenes Treibgas wird zuvor abgesaugt und für die Energiegewinnung genutzt.

Noch nicht ganz leer?

Schadstoffsammlung

Sind in der Dose noch Reste des Inhalts oder des Treibmittels vorhanden, müssen die Behältnisse beim Schadstoffmobil oder dem örtlichen Wertstoff- und Recyclinghof abgegeben werden – selbst, wenn es sich um vermeintlich »harmlose« Alltagsprodukte wie Haarspray oder Deo handelt. Auch Dosen mit Farben und Lacken, aber zum Beispiel auch Insektensprays gehören zu den Gefahrstoffen und müssen immer bei der Schadstoffsammlung abgegeben werden. Orientierung bieten Gefahrstoff-



symbole auf der Verpackung und aufgedruckte Entsorgungshinweise.

Sonderfall Asthmasprays

Millionen von Menschen leiden an Asthma oder der Lungenkrankheit COPD und sind auf bronchienerweiternde Medikamente angewiesen, die in Form von sogenannten Dosieraerosolen inhaliert werden. Auch diese werden mit Treibgas betrieben. Wegen der begrenzten Haltbarkeit sind die Asthma-Dosieraerosole aber häufig nicht komplett aufgebraucht. Anders als sonstige Altmedikamente dürfen die Sprays dann nicht im Hausmüll entsorgt werden. Vielmehr gehören sie ebenfalls in die Schadstoffsammlung. Manche Apotheken bieten zudem einen freiwilligen Rücknahmeservice an.

Weitere Tipps zur richtigen Mülltrennung und Entsorgung finden Sie unter:
www.verbraucherzentrale.nrw/node/10580



ECOSOIL

Recycling-Centrum Castrop-Rauxel

**Fachgerechte Entsorgung
von A–Z für gewerbliche
und private Kunden**

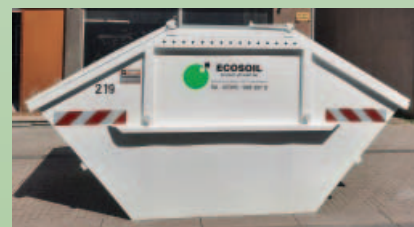


- asbesthaltige Baustoffe
- Bau- und Abbruchabfälle
- Dämm-Materialien
- Grünschnitt
- Sperrmüll
- Bauschutt
- Bodenaushub
- Fliesen, Keramik
- Holz
- u. v. m.

Containerdienst



- Absetzcontainer 7 m³ 10 m³ 15 m³
- Abrollcontainer 15 m³ 24 m³ 36 m³



Wir beraten Sie gerne.

Tel. 0 23 05 / 998 307-0

E-Mail: rcc@ecosoil-umwelt.de
www.ecosoil-umwelt.de

Öffnungszeiten

Montag – Freitag 07:00 – 17:00 Uhr

Deininghauser Weg 81
44577 Castrop-Rauxel

Der Testsieger bei den Wärmepumpen: **VITOCAL 250-A**

2,1 bis 18,5 kW für Neubau und Modernisierung

Förderung
von bis zu
70%*

Testsieger

Stiftung
Warentest

test.de



GUT (2,1)

Viessmann **VITOCAL 250-A**

AWO-E-AC 251A10

Im Test:
6 Luft/Wasser-Wärmepumpen

Ausgabe 10/2023

www.test.de

23TY62

Profitieren Sie mit dem Testsieger Vitocal 250-A von diesen Vorteilen:

- + Bestens geeignet im Neubau und bei der Modernisierung
- + Schont die Umwelt und das Klima dank natürlichem Kältemittel Propan
- + Flüsterleiser Betrieb, 30 dB(A) in 4 m Abstand (Super Silent) macht die Wärmepumpe kaum hörbar
- + Attraktives, hochwertiges Design von Innen- und Außeneinheit
- + Integriertes Energy Management macht Energieverbrauch und Kosten transparent
- + Komfortable Steuerung mit der ViCare App
- + Attraktive staatliche Fördermittel in Rekordhöhe

Stiftung Warentest erweitert Wärmepumpen-Test: Viessmann Vitocal 250-A mit Top-Bewertung belegt weiterhin eine Spitzenposition

Mit der innovativen Luft/Wasser-Wärmepumpe Vitocal 250-A lassen sich viele Attribute verbinden: Sie ist hocheffizient, klimaschonend, äußerst leise und besonders gut für die Modernisierung geeignet. Nach dem Vergleich im vergangenen Jahr, aus dem die Vitocal 250-A als Sieger hervorging, belegt die innovative Wärmepumpe mit ihren Testergebnissen und der Gesamtnote **"GUT" (2,1)** nach wie vor eine Spitzenposition.

Bestes Ergebnis bei Energieeffizienz und Umwelteigenschaften

Beim besonders wichtigen Bewertungskriterium "Energieeffizienz und Umwelteigenschaften im Heizbetrieb" erreichte die Vitocal 250-A bereits beim Test im Oktober 2023 das beste Ergebnis. Umwelt und Klima profitieren zudem durch Einsatz des natürlichen Kältemittel Propan.

Flüsterleise im Voll- und Teillastbetrieb

Ein dickes Plus erhielt die Vitocal 250-A auch für ihren besonders leisen Betrieb des Außengeräts. Der Ventilator ist schalloptimiert und arbeitet mit einer intelligenten Drehzahlsteuerung, die für eine wesentliche Minderung des Luftschalls im Voll- und Teillastbetrieb sorgt. Deshalb zählt die Vitocal 250-A mit 30 dB(A) im geräuscheduzierten Betrieb zu den leisesten ihrer Art.



Der Staat gewährt Wärmepumpen-Förderung* von bis zu 70%

Für die Förderung, wie zum Beispiel für eine neue Wärmepumpe, werden maximal 30.000 Euro förderfähige Kosten anerkannt. Der maximale Zuschuss davon beträgt 70 %, also 21.000 Euro. Die Investitionssumme von 30.000 Euro pro Einfamilienhaus ist einmalig.

Weitere Informationen zum Testsieger Vitocal 250-A oder zum Wärmepumpen-Programm von Viessmann unter viessmann.de/vitocal

Jetzt eine individuelle Beratung in der Viessmann Verkaufsniederlassung Dortmund buchen! Bitte einfach den QR-Code scannen.



Viessmann Niederlassung Dortmund
Erinstraße 23 | 44575 Castrop-Rauxel
Telefon: 02305 92350-0
E-Mail: dortmund@viessmann.de

Immobilienrechtliche Fallstricke

Worauf Käufer und Verkäufer achten sollten

Ratgeberbeitrag von Rechtsanwältin Jolina Planer

Der Kauf oder Verkauf einer Immobilie ist für die meisten Menschen die größte finanzielle Entscheidung ihres Lebens. Dabei ist das Immobilienrecht ein komplexes und oft unübersichtliches Feld. Selbst kleine Fehler im Vertrag oder Missverständnisse bei der Kaufabwicklung können langfristige finanzielle und rechtliche Probleme nach sich ziehen.

Der Kaufvertrag – Mehr als nur eine Formalität

Der Kaufvertrag ist das Herzstück jeder Immobilientransaktion. Er regelt die Bedingungen des Kaufs und sollte daher mit größter Sorgfalt geprüft werden. Dabei gibt es einige zentrale Punkte, die oft übersehen werden, aber im Streitfall zu erheblichen Problemen führen können.

Kaufpreis und Zahlungsmodalitäten sind die offensichtlichsten Elemente des Vertrages, doch gerade Zahlungsfristen können zu Missverständnissen führen. Besonders bei Vorabzahlungen oder Zahlungsbedingungen sollten Käufer und Verkäufer genau definieren, wann und wie der Kaufpreis zu zahlen ist. Ebenso wichtig ist die Übertragung des Eigentums. In Deutschland erfolgt die tatsächliche Eigentumsübertragung nach der notariellen Beurkundung mit der Eintragung ins Grundbuch. Der Notar spielt in diesem Zusammenhang eine wichtige Rolle und sorgt dafür, dass beide Parteien über ihre Rechte und Pflichten umfassend informiert werden.

Mängelansprüche und Haftung

Ein weiterer häufiger Streitpunkt nach dem Kauf einer Immobilie sind verborgene Mängel. Oft entdecken Käufer erst nach dem Erwerb Mängel, die vor dem Kauf nicht sichtbar oder schwer erkennbar waren.

In Deutschland ist es üblich, dass bei einem Kauf einer gebrauchten Immobilie die Gewährleistungsrechte des Käufers stark eingeschränkt sind. Eine Verkürzung der Gewährleistungsfrist auf ein Jahr oder sogar ein Ausschluss der Haftung für Mängel sind rechtlich zulässig, aber nur, wenn der Käufer dies ausdrücklich akzeptiert. Daher sollten Käufer stets prüfen, ob die vertraglichen Bestimmungen zu Mängeln und Schadensersatz ihren Interessen entsprechen. Wenn dies nicht der Fall ist, sollte der Kaufvertrag noch vor der Unterzeichnung nachgebessert werden.



© Foto: Stefan Braun

Grundbuch und Lasten – Was verbirgt sich im Grundbuch?

Eine der wichtigsten Prüfungen vor dem Immobilienkauf ist die Einsichtnahme in das Grundbuch. Das Grundbuch gibt Auskunft darüber, wer der rechtmäßige Eigentümer der Immobilie ist und ob mit der Immobilie Lasten oder Beschränkungen verbunden sind. Hierzu gehören Hypotheken, Grundschulden oder auch bestehende Dienstbarkeiten, wie etwa Wegerechte.

Besonders wichtig ist, dass Käufer vor dem Kauf sicherstellen, dass keine unklaren Rechte Dritter auf der Immobilie lasten. Ein typischer Fall ist eine noch nicht abgelöste Hypothek des Verkäufers, die den Kaufpreis mindern oder den Kaufverlauf erheblich verkomplizieren kann. Ebenso sollten Käufer prüfen, ob etwaige Dienstbarkeiten die Nutzung der Immobilie einschränken könnten.

Die Bedeutung des Notars

In Deutschland ist der Notar ein unverzichtbarer Bestandteil jedes Immobilienkaufs. Er stellt sicher, dass der Kaufvertrag sowohl den rechtlichen Anforderungen entspricht als auch alle Parteien über ihre Pflichten und Rechte informiert sind. Besonders beim Immobilienkauf übernimmt der Notar eine Vielzahl von Aufga-

ben, die weit über die Beurkundung des Vertrages hinausgehen.

Ein Notar sorgt dafür, dass der Käufer über alle möglichen Risiken und rechtlichen Folgen informiert wird und dass der Kaufvertrag die notwendige Rechtssicherheit erhält. So überprüft der Notar beispielsweise, ob der Verkäufer auch wirklich der Eigentümer der Immobilie ist und ob im Grundbuch Eintragungen existieren, die den Verkauf erschweren könnten. Da der Notar eine neutrale Partei ist, kann er auch bei Konflikten vermitteln und dazu beitragen, dass der Kaufprozess möglichst reibungslos verläuft.

Fazit: Sorgfalt zahlt sich aus

Ein Immobilienkauf oder -verkauf ist ein langfristiges und weitreichendes Geschäft. Sowohl Käufer als auch Verkäufer sollten sich über ihre Rechte und Pflichten im Klaren sein und keinesfalls auf eine fundierte Unterstützung durch ein erfahrenes Notariat verzichten.

Sozietät Potthoff-Kowol & Frankhof
Rechtsanwälte · Fachanwälte
für Arbeitsrecht · Notariatsverwalter
Erinstr. 13 · 44575 Castrop-Rauxel
Tel. 0 23 05 / 96 87-19 · www.pkf-online.de

Jetzt besseres Internet erleben – mit der Glasfaser von GELSEN-NET

Warum stabile Verbindungen immer wichtiger werden

Das Internet ist fester Bestandteil unseres Alltags. Deshalb sind schnelle und stabile Verbindungen wichtiger denn je. Unabhängig, ob Homeoffice, E-Learning, Streaming oder alltägliches Surfen – all diese Aktivitäten erfordern eine verlässliche und schnelle Internetverbindung. Herkömmliche DSL-Leitungen stoßen dabei an ihre Grenzen. Die Glasfasertechnologie bietet die optimale Lösung.

Glasfaser versus DSL – der technologische Unterschied

Der Unterschied zwischen Glasfaser und DSL-Leitungen liegt in der Technologie: Glasfaser bietet nicht nur ultraschnellen Datentransfer, sondern ist zukunftssicher und nahezu störungsfrei. Während DSL-Leitungen auf veralteter Kupfertechnologie basieren und anfällig für Störungen sind, bringt Glasfaser selbst bei intensiver Nutzung konstant hohe Geschwindigkeiten. Ob Videokonferenzen im Homeoffice, HD-Streaming oder der virtuelle Einkaufsbum-

mel – mit Glasfaser von GELSEN-NET bleibt die Verbindung stabil – auch wenn mehrere NutzerInnen gleichzeitig das Internet nutzen. Glasfaser ist die deutlich nachhaltigere Alternative zu DSL.

GLASFASER FÜR LAU?

Gleich testen und holen:
100 Tage kostenloses Internet



© Foto: GELSEN-NET

Regionale Stärke und technologische Kompetenz

Als regionales Unternehmen mit über 40 Jahren Erfahrung in der digitalen Infrastruktur steht GELSEN-NET für modernste Technologie, persönliche AnsprechpartnerInnen vor Ort und verlässliche Kompetenz. Mit einem über 1.000 Kilometer langen Glasfasernetz versorgt GELSEN-NET zahlreiche Haushalte und Unternehmen in der Emscher Lippe Region.

Die Zukunft im Blick, die Region im Herzen!

GLASFASER FÜR LAU?

Hol Dir superschnelles Internet
für 100 Tage kostenlos!



in 24 Stunden verfügbar*

kein Abo

*Montags bis freitags.

Gleich testen:
www.gelsen-net.de



GELSEN-NET
100 % IT vor Ort

Rosenkohl

Das unterschätzte Winterwunder

Zugegeben: Als Kind gehörte Rosenkohl nicht gerade zu meinen Leibgerichten. Während meine Mutter versuchte, mich mit der Aussicht auf den Nachttisch 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 daherkommen 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 Supermarktgängen und auf Wochenmärkten auf. Am besten schmeckt er jedoch, wenn er vor der Ernte eine Frostnacht erlebt hat. Grund ist, dass die Kälte die Zucker-



© Foto: Andrej - stock.adobe.com

produktion 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 Milligramm 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.

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!



© 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.



© Foto: Sparks / Pixabay

Winterlicher Rosenkohlsalat (4 Portionen)

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

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: Gajah - stockadobe.com

Kompetenz rund ums Bett



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



- Individuelle Beratung
- Kostenloser Lieferservice
- Kostenlose Entsorgung der Altware

Ein Spezialist kann einfach mehr!

**Öffnungszeiten**

Montag – Freitag 9.30 – 18.30
Samstag 9.30 – 15.00

Wittener Straße 37–39

44575 Castrop-Rauxel

Tel. 0 23 05 / 973 974-0

info@bettenwelt-schuelken.de

www.bettenwelt-schuelken.de

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 Theo-

phrastus. 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.



Lindenblüten im Winter

© Foto: Radfotosonn / Pixabay



Die Biene weiß, was gut ist.

© Foto: MariaCiele / Pixabay

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 wertvollen 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.

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

ELSA *Die flächendeckende Alternative!*

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



Lindenblüten

© Foto: Lindenblüten

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?

© Foto: Jazzi Art - stock.adobe.com



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

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 Valentins 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. Jahrhun-

dert – 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 unterschätzende 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



Luftbestattungen Kullick

Ewige Erinnerungen im Himmel -
die persönliche Ascheverstreung

www.luftbestattungen-kullick.de



© Foto: SweetCommercial - stock.adobe.com

Mit Fantasy auf Nachtreise

Fantasy

Jule Springwald erzählt

Manchmal, wenn ich nachts nicht – oder vielleicht auch besonders tief – schlafe, schwingen ich mich auf mein geflügeltes Pferd ›Fantasy‹. Sie ist meistens lammfromm, von extrem weißer Farbe wie ein unbeschriebenes Blatt, mit tintenschwarzen Augen wie Seen, in denen vieles versunken ist, aber jederzeit wieder auftauchen kann.

In diesen Nächten lasse ich sie einfach loslaufen in eine Richtung, die wir beide nicht kennen; der Weg ist dann das Ziel, und wir begegnen unerwartet den Wesen der Nacht, der anderen, besonderen Welt.

In anderen Nächten aber scheint sich die Farbe von Fantasys Fell zu verändern. Manchmal schimmert sie eher rötlich, fast kupferfarben, manchmal blausilbern wie gefrorene Seen und Teiche im Mondlicht. In dieser Nacht, von der ich euch erzählen will, sah sie aus wie schmelzendes Gold. Es tropfte von Fantasy herunter und sie schaute mich an. Ihre Augen sahen aus, als wäre ein Stein in ruhiges Wasser gefallen.

Als wir losritten, schien sie den Weg genau zu kennen. Auch hatte sie es ganz offensichtlich sehr eilig. Sie flog geradezu über die weiten Lande. Es war eine sternenhelle Nacht mit einem riesigen Vollmond im

beginnenden Herbst, als sie mich zum Zauberwald entführte.

Der Weg lag silbrig glänzend vor uns, bis wir zu den ersten Bäumen kamen. Eine leichte Brise wehte, sodass die Bäume sich sanft wiegten und tanzende Schatten auf unseren Pfad warfen. Alles schien ruhig, alle Tiere schliefen, nur ab und zu raschelte das Laub, das sich zum Blättertanz bereit machte. Nicht mal die Mäuse und die anderen Geschöpfe der Nacht waren zu hören. Die Welt hielt den Atem an, um Luft zu schöpfen für das großartige Schauspiel, das wir gleich sehen sollten.

Da plötzlich begann ein Wolf zu heulen, nein, zu singen. In der Tat war es ein schaurig schöner Gesang, der meine Ohren erreichte. Eine endlose, traurig süße Melodie erfüllte mich, den Wald, die Welt. Es schien, als ob die Musik nicht von außen zu mir kam, sondern in meinem Innern entstand.

Fantasy begann, sacht zu traben, dann wurde sie immer schneller – im Takt der Töne, die meinem Herz entsprangen. Wir jagten durch den Zauberwald, als wäre etwas hinter uns her. Fantasy lief der Schweiß von den Flanken und ich meinte, hinter uns kleine Goldtröpfchen zu sehen.

Plötzlich hörte die Musik schlagartig auf. Fantasy verfiel in einen leichten Trab, wurde immer langsamer und blieb schließlich stehen. Noch atmete sie heftig und schnaubte, aber je ruhiger sie wurde, umso mehr wurde ich mir unserer Umgebung bewusst.

Es war nicht mehr still im Zauberwald, Eulen schuhuten und Füchse bellten leise, hin und wieder hörte man noch Töne des jetzt mehrstimmigen Liedes der Wölfe. Dann sah ich viele Augenpaare um uns herum aus dem Unterholz blicken, in einiger Entfernung sah ich zuerst nur schemenhafte Bewegung auf nebligen Lichtungen,



© Foto: Jule Springwald

Ups – steht da ein Zwergenhaus?

bis ich die tanzenden Elfen erkannte. Vor meinen Füßen plätscherte es. Ich stand am Zwergenweiher, den ich schon so lange gesucht und nie gefunden hatte. Ein paar kleine Frösche quakten schlaftrunken, der Mond spiegelte sich silbern im Wasser, und tatsächlich stand am anderen Ufer das Zwergenhaus, genau so, wie ich es mir immer vorgestellt hatte: aus Baumstämmen gezimmert, mit kleinen, mehrteiligen Fenstern, einladend zum Eintreten für den, der es sehen konnte. Neben dem Haus ein kleiner, umzäunter Garten, und in dem Garten eine Wäscheleine. An dieser



© Foto: Saad - stock.adobe.com

Ist es eine Zwergenfrau oder ein Zwergemann – mit Bart oder ohne?

hing – mitten in der Vollmondnacht – etwas Eigenartiges. Es sah aus wie Wolle, schneeweiße Wolle, ziemlich flauschig. Plötzlich öffnete sich die Tür. Gleichzeitig hörte man in den Bäumen ein leichtes Rauschen. Als ich nach oben blickte, sah ich, wie sich die Blätter von den Zweigen lösten und in der frischen Brise hin und her schwankten. Der Blättertanz hatte begonnen. Wunderbar bewegten sie sich im Wind.

Weil ich aber auch gesehen hatte, dass sich die Tür des Zwergenhauses geöffnet hatte, riss ich meine Augen von diesem schönen Schauspiel los und erblickte ein Wesen, das ich bis dahin noch nie gesehen hatte. Eigentlich sah es aus wie eine Zwergenfrau. Aber irgendetwas fehlte. Dann sah ich, dass die Gestalt keinen Bart hatte. Nun ist ja allgemein bekannt, dass alle Zwerge, ob Mann oder Frau, einen Bart haben. Jedenfalls hat noch niemand einen Zwerg ohne Bart gesehen. Vermutlich haben viele Menschen nicht mal einen Zwerg mit Bart zu Gesicht bekommen.

Inzwischen war die Luft ganz von tanzenden, wirbelnden, silbrig glänzenden Blättern erfüllt, sodass ich das Geschehen vor mir nur undeutlich wahrnahm. Die Gestalt bewegte sich durch den Garten auf

die Wäscheleine zu und nahm die ›Wolle‹ ab. Eine kleine Bewegung, dann drehte sie sich um. Und siehe da, dort stand eine Zwergin in ihrer ganzen Pracht, mit Bart.

Schlagartig war der Blätterreigen beendet, der Boden und das Zwergenhaus, selbst der Weiher war von Silberlaub bedeckt. Es schimmerte im Vollmondlicht, und langsam begannen Nebelschwaden, von tanzenden Elfen gezogen, sich durch die Bäume zu bewegen.

Fantasy wurde etwas unruhig, da die Elfen ihr ab und an zu nahe kamen, sodass ich beschloss, mich auf den Heimweg zu machen. Als mein Pferdchen bemerkte, dass es nach Hause ging, fiel es in einen leichten Galopp. Bald waren wir zu Hause angekommen. Fantasy wieherte einmal kurz.

Ich erwachte gut ausgeruht und konnte mich an die traumhaften Erlebnisse der Nacht erinnern, nur nicht an den Weg dorthin. Jedenfalls habe ich aber gesehen, dass in der Vollmondnacht des beginnenden Herbstes nicht nur der Blättertanz beginnt, sondern auch die Zwergenfrauen ihre Bärte waschen.

Bestattungen Friedrich

Inhaber: Carsten & Sebastian Laatsch



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

Telefon 0 23 05 . 7 64 63

Von Mensch zu Mensch - Jederzeit für Sie da!

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

© Foto: Stadt Castrop-Rauxel/
Fotograf: Uta Stevens



Wenn Pfoten über die Leinwand tapsen

Hier ist der Titel Programm: Experimentell und in verschiedenen Verfahren haben Mitglieder des CastroperCunstVereins sowie Teilnehmende der Arbeitsgruppen des Atelier arto mondo außergewöhnliche Bilder erschaffen. Diese sind nun noch bis zum 9. Februar in der Ausstellung ›1x1 experimental‹ in der Bürgerhaus-Galerie zu sehen.

© Foto: Stadt Castrop-Rauxel/
Fotograf: Uta Stevens



Leinwände wurden über einen längeren Zeitraum ins Erdreich gelegt, zum Verwittern in Bäume gehängt oder über den Boden gezogen und so durch natürliche äußere Einflüsse geformt. Sie bilden die Grundlage für ganz unterschiedliche Werke mit speziellen Motiven: Da zeichnen sich blasse Schuhabdrücke ab, die Spuren von Pfoten ziehen sich quer über das Bild oder es sind Überreste von Tee und Kaffee erkennbar. Wer genau hinschaut, kann viel entdecken. Auch beim Gebrauch zusätzlicher Materialien wurden keine Grenzen gesetzt: Zum Einsatz kamen Federn, Baumrinde, Blätter, Stoffe oder Zeitungsausschnitte – mal humorvoll, mal romantisch schön. Der Eintritt ist kostenlos.

›1x1 experimental‹

Ausstellung des CastroperCunstVereins
Lfd.-09.02. · Bürgerhaus-Galerie



© Foto: Sarah Naujokat

Ein Hauch Japan in NRW

Das Land der aufgehenden Sonne ist für viele Menschen ein ferner Sehnsuchtsort. Die aktuelle Foto-Ausstellung in der Hanf legal Galerie bringt einen Hauch von Japan nach Habinghorst. Gezeigt werden nicht nur japanische Gärten in NRW, sondern auch, was die japanische Kultur an der Natur besonders wertschätzt.

»Meine Beschäftigung mit der japanischen Kultur, dem Shintōismus und dem Zen-Buddhismus haben meinen Blick auf die Welt verändert«, sagt Künstlerin Sarah Naujokat. »Mit meinen Fotos möchte ich auch andere Menschen dazu inspirieren, die Natur mehr wertzuschätzen oder sie mit einem anderen Augenmerk zu betrachten.«

Die Reihenfolge der Bilder entspricht dem Jahresverlauf, sodass der Betrachter die verschiedenen Jahreszeiten durchleben kann. Dazu liefern kurze Texte Informationen über japanische Begriffe, Feste, Mythen und mehr. Tipp: Wer möchte, kann sich vor Ort eine Liste mit Ausflugszielen in NRW mitnehmen.

›Naturimpressionen – Ein Hauch Japan in NRW‹

Fotoausstellung von Sarah Naujokat
Lfd.-12.04. · Galeriegespräch am 24.01 um 18 Uhr
Hanf legal Galerie
www.diaporama-schaefer.de



MIT
IMPLANTATEN
ZU MEHR
LEBENSFREUDE

ZAHN
ZENTRUM+
HERNE.
DRES. SZOSTAK

JETZT TERMIN
VEREINBAREN
02323 393 00



DEIN LÄCHELN · UNSERE LEIDENSCHAFT

implantate-herne.de

Dance Masters & The Magic Night of Dance Musicals

Traumhafte Tanz-, Musik- und Musicalerlebnisse

In den kommenden Wochen dürfen wir uns auf wahrlich außergewöhnliche Shows in der Stadthalle freuen: ›Dance Masters‹ am 2. Februar und ›The Magic Night Of Dance Musicals‹ am 20. März.



Das pulsierende Herz Irlands in einer rasanten Bühnenshow

›DANCE MASTERS – Best of Irish Dance‹ ist eine Hommage an die unbändige Kraft des irischen Tanzes und verbindet die feurigen Rhythmen traditioneller irischer Musik mit der unglaublichen Präzision irischer Weltklasse-Steptänzer. Eine fesselnde Reise durch 200 Jahre irischer Kultur – frisch, lebensfroh und dynamisch präsentiert von der renommierten Reset Production. Erzählt wird die Geschichte des irischen Steptanzes auf musikalische und tänzerische Weise – beginnend mit dem Erscheinen der wandernden Tanzlehrer (Dance Masters) vor rund 250 Jahren in den irischen Dörfern und Kleinstädten bis hin zum internationalen Durchbruch dank eines Gastauftritts beim Grand Prix d'Eurovision 1994. Rahmenhandlung der gut zweistündigen Show bildet die Liebesgeschichte zwischen zwei jungen Iren, welche das Publikum vom 18. Jahrhundert über verschiedene Epochen bis zur heutigen Zeit führt.



Von den ersten zarten Schritten bis hin zu furiosen, leichtfüßigen Tanzexplosionen: Die rund ein Dutzend irischen Steptänzerinnen und -tänzer haben ihr Handwerk an den besten Irish-Dance-Schulen erlernt. Sie springen, wirbeln und ›clicken‹ in atemberaubendem Tempo über die Bühne, unterstützt von kraftvoller Live-Musik mit klassisch-irischen Instrumenten und original irischen Vocals. Die Szenerie wird untermalt mit Bildern der grünen Insel, ausgestrahlt auf einer großen Video-Leinwand – ein traumhaftes Erlebnis für alle Sinne.

Highlights aus den größten Tanzmusicals aus aller Welt

›Footloose‹, ›Saturday Night Fever‹, ›Flashdance‹, ›Miami Nights‹ ... ›The Magic Night Of Dance Musicals‹ vereint absolute Musical-Klassiker geballt in einer mitreißenden Show. Es sind unvergessliche Szenen, wenn im Kultmusical ›Grease‹ die Petticoats wirbeln, die Nonnen in ›Sister Act‹ die Bühne rocken und das Tanzfieber aus ›Dirty Dancing‹ Gänsehaut verursacht. Ausgefeilte Choreographien und artistische Tanz-Einlagen mit Live-Gesang bringen das Publikum mitten ins Geschehen – aus gutem Grund! Schließlich zeichnen sich Tanzmusicals durch ihre einzigartige Kombination aus Choreographie, Theater, Artistik, Gesang und Musik aus. Bemerkenswert ist die musikalische Vielfalt: Das Genre-übergreifende Repertoire reicht von klassischen Broadway-Songs bis hin zu gefühlvollen Balladen, modernen Pop-Melodien und harten Rock-Sounds – einfach alles, was das Publikum anspricht. Denn alle Zuschauer und Zuschauerinnen sollten mindestens einmal in der Show eine Gänsehaut bekommen. Ein Abend, der nicht nur zum Mitwippen, sondern zum Mittanzen und Mitsingen animiert!



Verlosung

Wir verlosen für ›The Magic Night Of Dance Musicals‹ 2 x 2 Tickets – sowohl für die Castrop-Rauxeler Aufführung (20.03.) als auch in Gladbeck (18.03.). Einfach bis zum 15. Februar eine Mail an info@stadtmag.de schicken mit dem Betreff ›Magic Night Gladbeck‹ oder ›Magic Night Castrop-Rauxel‹. Wir wünschen Ihnen viel Glück!

›DANCE MASTERS! – Best Of Irish Dance‹

02. Februar, 19 Uhr, Stadthalle

›The Magic Night Of Dance Musicals‹

20. März, 19.30 Uhr, Stadthalle

TIPP: ›The Magic Night Of Dance Musicals‹ kann auch am 18. März (19.30 Uhr) in der Mathias-Jakobs-Stadthalle in Gladbeck besucht werden.

Weitere Infos und Tickets: www.resetproduction.de



© Foto: Dr. Thomas Eichler

Verträumt bis garstig

Bis heute gilt Georg Kreisler als Meister des schwarzen Humors und bösen Chansons. Wer erinnert sich nicht an den Klassiker ›Tauben vergiften im Park‹, an Gemeinheiten im Dreivierteltakt, mit hinterhältigem Charme und funkelndem Wortwitz. Kriszti Kiss und Tankred Schleinschock präsentieren unter dem Titel ›Mein Weib will mich verlassen – Gott sei Dank‹ die besten Lieder und Texte des Wiener Klavierkabarettisten.

Bei ihrem Konzert im Café werden Kriszti Kiss (Text, Gesang) und Tankred Schleinschock (Klavier, Gesang) u. a. einige schräge Liebeslieder zum Besten geben, wie den hinreißend verträumten Song über das Mädchen mit den drei blauen Augen. Darüber hinaus könnte die eine oder andere Anekdote aus dem Leben des vielseitigen Humoristen erzählt werden. Denn auch ein reges Liebesleben – garniert mit mancherlei Abstürzen – prägt die Biographie Georg Kreislers. Die Veranstaltung ist Teil der Reihe ›Melange im Café‹.

›Mein Weib will mich verlassen – Gott sei Dank!‹

Ein Abend rund um Georg Kreisler
mit Kriszti Kiss und Tankred Schleinschock
29.01., 19 Uhr · Das Café / Bahnhofstr. 291
www.melange-im-netz.de

Was bedeutet menschliches Leben?



© Foto: Volker Beushausen

Frankenstein sehnt sich nach einem Kind. Aus Leichenteilen erschafft sie einen künstlichen Menschen, den sie mittels Elektrizität zum Leben erweckt. Das Monster ist anfangs weder böse noch aggressiv. Erst durch die Erfahrungen mit seiner ablehnenden Umwelt lernt die Kreatur Traurigkeit, Hass und Einsamkeit kennen. Beim zweiten Versuch wählt Frankenstein feingliedrigere Körperteile und entfernt die Fähigkeit, zu hinterfragen: Das perfekte Mädchen!

Was bedeutet menschliches Leben? Lässt sich Bewusstsein nachbilden? Was ist das Ich? Was bedeutet Freiheit? Mit diesen Fragen beschäftigt sich das Stück ›Frankensteins Monster‹ frei nach dem berühmten Roman von Mary Shelley, das am 16. Februar seine Premiere in der Stadthalle feiert. Übrigens: Mary Shelley war 19 Jahre alt, als sie ›Frankenstein oder Der moderne Prometheus‹ für ihre Freunde schrieb. Und auch die Inszenierung des Westfälischen Landestheaters richtet sich an junge Leute ab 14 Jahren.

›Frankensteins Monster‹

Jugendstück ab 14 Jahren
16.02., 18 Uhr · Stadthalle
07.03., 20 Uhr · WLT-Studio



Qualifikation mit Zukunft

Sie gehört zu den größten und wichtigsten Branchen Deutschlands: die Gesundheitsbranche. Wer hier seine Ausbildung startet, hat beste Chancen auf eine aussichtsreiche Karriere. Doch welche Berufe sind derzeit besonders gefragt? Was wird von mir erwartet, was wird geboten, und wie sieht der konkrete Arbeitsalltag aus?

Beim 14. Infotag ›Gesundheitsberufe - Qualifikation mit Zukunft‹ haben junge Menschen auf der Schwelle zum Berufsleben Gelegenheit, sich einen Überblick zu verschaffen, die verschiedenen Berufszweige hautnah zu erleben und erste Kontakte knüpfen. So wollen die Organisatoren die Begeisterung für Karrieren im Gesundheitssektor wecken und jungen Nachwuchstalenten den Einstieg erleichtern. Die Messe wird vom Berufskolleg-Castrop-Rauxel in Kooperation mit den Wirtschaftsförderungen Castrop-Rauxel, Datteln und Waltrop und der Agentur für Arbeit Castrop-Rauxel organisiert.

14. Infotag ›Gesundheitsberufe - Qualifikation mit Zukunft‹

24.02., 9–13 Uhr · Berufskolleg Castrop-Rauxel/Wartburgstraße 100



© Foto: Gerd Altmann auf Pixabay

The 12 Tenors

Feuerwerk aus Emotionen und Erinnerungen

›The 12 Tenors‹ gelten als eine der erfolgreichsten Gesangsformationen der Welt. Seit genau 15 Jahren begeistern sie in vielen Ländern ihr Publikum mit großen Stimmen, eindrucksvollen Choreographien, witzigem Entertainment und charmanten Moderationen. Nun zelebrieren die Sänger dieses Bühnenjubiläum mit einer Show, die ein Feuerwerk aus Emotionen und Erinnerungen entfacht. Mit seinem treuen Publikum in Castrop-Rauxel, wo es schon mehrfach zu Gast war und stets frenetisch gefeiert wurde, möchte dieses singende Dutzend am 25. März ab 20 Uhr in der Stadthalle seinen Bühnen-Geburtstag feiern.

Begleitet von einer Live-Band und umrahmt von einer spektakulären Lichtshow zelebrieren die 12 Tenöre die Vielseitigkeit der Musik in all ihren Facetten. Weltberühmte Arien treffen auf Rock- und Pophymnen, eine Allianz von charismatischen Stimmen formiert sich zu einem beeindruckenden Ensemble und 12 Top-Solisten verschmelzen in ihrer Virtuosität und Leidenschaft zu einer fulminanten Einheit. Spielerisch verbinden sie klassische Traditionen mit modernem Boygroup-Feeling.

Die 12 Ausnahmesänger sind sich einig: »Unsere Interpretationen sollen nicht nur die Schönheit der Originalkompositionen widerspiegeln, sondern auch eine emotionale Verbindung zum Publikum herstellen. Die Magie entsteht, wenn die Kraft unserer Stimmen auf zeitlose Welthits trifft und diese durch unsere eigenen, ganz persönlichen Emotionen zu unserer Version werden.«



© Foto: Annika Schmitt

The 12 Tenors

15 Jahre Celebration-Tournee 2024/25

Mo. 25. März 2025, 20 Uhr

Stadthalle

Karten gibt es im Forum-Ticketshop (Tel. 0 23 05 / 2 22 99),
in der Reiseagentur Ambos-Vestring (Tel. 0 23 05 / 7 63 50)
sowie in allen bekannten Vorverkaufsstellen und im Internet unter
www.kultopolis.com

›Wuchtbrumme‹ aus einer fernen Galaxie

Vor zehn Jahren tauchte Luise wie aus dem Nichts in der RTL Show ›Olm‹ auf und polterte sich in ihrer charmant schroffen Art sofort in die Herzen einer großen Fan-Gemeinde. Hunderttausende Klicks auf YouTube zeugen von ihrer ungeheuren Popularität. Die wirsche ›Wuchtbrumme‹ aus einer fernen Galaxie kommt schnörkellos und grob fahrlässig emphatisch des Weges. Sie auf die Menschheit loszulassen, das heißt: ungebremste Anarchie im positiven Sinne zu verbreiten. Ihre Anlagen sind männlich soft und weiblich herb. Luise Koschinsky ist die singende und nörgelnde Pumpgun im Einsatz für eine ›Bessere Welt‹ und das passende Korrektiv auf den Genderwahn. Männer sind ihr schutzlos ausgeliefert, Frauen wollen augenblicklich mit ihr befreundet sein. Kurzum: Dieses emanzipierte, rundum lebendige Mädels muss man erlebt haben.



© Foto: tonstark

›Luise Koschinsky – Ein Pullover voll Frau‹

09.03., 19 Uhr · Stadthalle

Haus am Ginsterweg
Alten- und Pflegeheim

Evangelisches
Johanneswerk



**Bunt wie das Leben
das Team Haus am Ginsterweg**

Haus am Ginsterweg

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

24.+25.01., je 19 Uhr Stadthalle
»DAS RUHRICAL – Das Ruhrgebietsmusical«

29.01., 19 Uhr Das Café/Bahnhofstr. 291
»Mein Weib will mich verlassen – Gott sei Dank!«
Georg-Kreisler-Abend mit Kriszti Kiss und Tankred
Schleinschock



31.01., 20 Uhr Stadthalle
»The Johnny Cash Show - by The Cashbags«

02.02., 19 Uhr Stadthalle
»DANCE MASTERS!«
Best of Irish Dance

08.02., 10–13 Uhr ASG-Aula
»Kids- und Kram-Flohmarkt«

16.02., 11–16 Uhr Europahalle
»Mädchenklamotte – Der Mädelsflohmarkt«

16.02., 18 Uhr Stadthalle
»Frankensteins Monster«
Jugendstück ab 14 Jahren

17.02., 19 Uhr Castroper Leselust
»Buchvorstellungen in der Castroper Leselust«
Aus der Reihe FRAUEN*!

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

😊 = Tipps
für Kids und Familien



24.02., 20 Uhr WLT-Studio
»Pension Schöllers«

26.02., 19 Uhr Das Café/Bahnhofstr. 291
»Ach! sprach Zarah Leander. Ein Abend über die
Sehnsucht«
Konzert mit Sabine Paas



07.03., 20 Uhr WLT-Studio
»Frankensteins Monster«
Jugendstück ab 14 Jahren

09.03., 19 Uhr Stadthalle
Luise Koschinsky: »Ein Pullover Voll Frau«

14.03., 19 Uhr Stadthalle
»DAS RUHRICAL – Das Ruhrgebietsmusical«



14.03., 19.30 Uhr Bürgerhaus
Callo Theater: »Jerry ist tot!«

14.03., 20 Uhr Europahalle
»Wer Pläne Macht Wird Ausgelacht!«
Comedy mit Johann König

15.03., 19 Uhr Stadthalle
»DAS RUHRICAL – Das Ruhrgebietsmusical«

16.03., 18 Uhr Bürgerhaus
Callo Theater: »Jerry ist tot!«



19.03., 19 Uhr Das Café/Bahnhofstr. 291
»Meister des Humors: Heinz Erhardt, Peter Fran-
kenfeld, Fritz Grünbaum & Co«
Michael Dreesen präsentiert die Werke der alten
Großmeister

20.03., 19.30 Uhr Stadthalle
»The Magic Night of Dance Musicals«



21.03., 19 Uhr Schloss Bladenhorst
»Mörderische Auktion«
Tatort Dinner

21.+22.03., 19.30 Uhr Bürgerhaus
Callo Theater: »Jerry ist tot!«

25.03., 20 Uhr Stadthalle
The 12 Tenors: »15 Years Celebration Tour«

»Pflegerische Hände«

Qualifizierte
häusliche
Senioren- und
Krankenpflege



seit über 30 Jahren in Ickern
von Menschen – für Menschen

Pflegerische Hände GmbH

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

Öffnungszeiten:

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

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

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 159

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 159

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!«



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



Bilden Sie aus folgenden Buchstaben ein
Wort:

L	B	A
H	A	N
E	M	D

Auflösung
aus Ausgabe 159:
MUSKETIER

SCHENKE LEBEN,
SPENDE BLUT.

SPENDE
BLUT+
BEIM ROTEN KREUZ

www.DRK.de 0800 11 949 11

Steuererklärung 2024

Wir holen das optimale Ergebnis für Sie heraus.

VLH.

Termine auch Samstags

Dirk Hillebrand
Beratungsstellenleiter
Frohlinder Straße 44
44577 Castrop-Rauxel
dirk.hillebrand@vlh.de

02305 5319951

www.vlh.de

Wir beraten Mitglieder im Rahmen von § 4 Nr. 11 StBerG.

Vereinigte
Lohnsteuerhilfe e.V.
LOHNSTEUERHILFEVEREIN

TIEMEYER – IHR VOLKSWAGEN PARTNER

IN CASTROP-RAUXEL

RESTART

BEI TIEMEYER

TAYRON ELEGANCE

299,- € mtl.¹

eHYBRID



0,5 % Dienstwagenbesteuerung

z. B. Tayron Elegance 1.5 eHybrid OPF 110 kW (150 PS) / 85 kW (115 PS) 6-Gang-DSG

Energieverbrauch gewichtet kombiniert: 17,5 kWh/100 km plus 0,4 l/100 km; Kraftstoffverbrauch bei entladener Batterie kombiniert: 5,7 l/100 km; CO₂-Emissionen gewichtet kombiniert: 9 g/km; CO₂-Klasse gewichtet kombiniert: B; CO₂-Klasse bei entladener Batterie: D

Ausstattung: Telefonschnittstelle, App-Connect Wireless, Digital Cockpit Pro, LED-Plus-Scheinwerfer, 3D-LED-Rückleuchten, Automatische Distanzregelung ACC „stop & go“, Parkassistent „Park Assist Plus“ inkl. Einparkhilfe, Geschwindigkeitsbegrenzer mit vorausschauender Regelung, Rückfahrkamera „Rear View“, Ausparkassistent und Ausstiegswarnung u. v. m., Lackierung: Uranograu

Gewerbekunden-Leasingangebot:

Sonderzahlung:	990,00 €
Jährliche Fahrleistung:	10.000 km
Vertragslaufzeit:	36 Monate
36 mtl. Leasingraten à	299,00 € ¹

Abbildung zeigt Sonderausstattungen gegen Mehrpreis.

¹Ein Angebot der Volkswagen Leasing GmbH, Gifhorn Str. 57, 38112 Braunschweig für gewerbliche Einzelabnehmer mit Ausnahme von Sonderkunden für ausgewählte Modelle. Bonität vorausgesetzt. Angebots gültig solange der Vorrat reicht. Alle Preise zzgl. MwSt., Überführungs- und Zulassungskosten. Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

www.tiemeyer.de

Tiemeyer
Gruppe

Wir machen NRW mobil.



Tiemeyer automobile GmbH & Co. KG

Herner Str. 79, 44575 Castrop-Rauxel, Tel. (02305) 97088246

Ümminger Str. 84, 44892 Bochum, Tel. (0234) 622085715

Rostocker Str. 2, 45770 Marl, Tel. (02365) 29736700

Wildenbruchstr. 44-46, 45888 Gelsenkirchen, Tel. (0209) 881228640

Lindenstr. 107, 45894 Gelsenkirchen-Buer, Tel. (0209) 881228620

Mellinghofer Str. 147, 46047 Oberhausen, Tel. (0208) 880254820

Heerstr. 4, 44653 Herne, Tel. (02325) 59844965

Ruhrdeich 120, 47059 Duisburg, Tel. (0203) 346947-0

Bahnhofstr. 55, 58840 Plettenberg, Tel. (02391) 99936964

Lutherstraße 12, 58507 Lüdenscheid, Tel. (02351) 87440894

Trecknase 6-8, 42897 Remscheid, Tel. (02191) 56525395

Duvenkamp 10, 46282 Dorsten, Tel. (02362) 97195475

Auf dem Quellberg 31, 48249 Dülmen, Tel. (02594) 97997767

Bahnhofstr. 55, 58840 Plettenberg, Tel. (02391) 99936964

Lutherstraße 12, 58507 Lüdenscheid, Tel. (02351) 87440894