

StadtMagazin

Lünen

Mai/ Juni 2025

»Waldluft ist Medizin zum Atmen«
Warum Waldbaden gesund und glücklich macht



»Wahnsinnspower auf großer Bühne«
Festival Junges Theater Lünen 2025



Was tun bei Sirenenalarm?
Im Gespräch mit Brandoberinspektor
Kevin Möller



»Wir sind stolz wie Oskar!«
»Wieselflink & Brandtgefährlich« gewinnt
Kulturpreis der Stadt Lünen

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

Im Juni

*Farbenfroher Blütenreigen,
Vögel zwitschern in den Zweigen,
Schmetterlinge gaukeln munter,
alle Welt erscheint uns bunter
und zur Freude uns gereicht,
die Frühjahrsmüdigkeit entfleucht.*

Oskar Stock (*1946),
deutscher Schriftsteller und Aphoristiker



Axel Sieling
Verlagsleitung



Antje Dittrich
Redaktionsleitung

rische Spezialität, die in der Region immer beliebter wird. Bärlauch verleiht Suppen, Pesto oder Salaten eine frische, knoblauchartige Note und ist zudem reich an Vitaminen und Mineralstoffen. Beim Sammeln sollte man jedoch vorsichtig sein: Bärlauch ist leicht mit giftigen Pflanzen wie Maiglöckchen oder Herbstzeitlosen zu verwechseln. Am besten sammelt man nur, wenn man sich absolut sicher ist, und achtet auf die charakteristische Knoblauch-Duftnote.

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 (verantw.), 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:

Waldbaden © Foto: kitidach · stock.adobe.com

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

Liebe Leserinnen und Leser,

der Alltag ist oft hektisch, und der nächste große Urlaub scheint in weiter Ferne. Doch warum nicht die Gelegenheit nutzen, um die Schönheit und Vielfalt direkt vor der eigenen Haustür zu erkunden? Ein Kurzurlaub oder ein Wochenendausflug in der näheren Umgebung kann erfrischend sein und neue Perspektiven eröffnen.

Beginnen wir mit den Ausflugstipps: In unserer Region gibt es zahlreiche versteckte Juwelen, die nur darauf warten, entdeckt zu werden. Ob ein Spaziergang durch den nahegelegenen Wald, eine Fahrradtour entlang maleischer Flussläufe oder ein Besuch in charmannten kleinen Dörfern – die Möglichkeiten sind vielfältig.

Ein Highlight in der Frühlingszeit ist die Bärlauch-Saison. Dieses aromatische Kraut wächst wild in Wäldern und ist eine kulina-

Nach einem erlebnisreichen Tag in der Natur bietet sich die Gelegenheit, die kulinarische Vielfalt der Region zu entdecken. Das gemeinsame Genießen der saisonalen Spezialitäten verbindet Naturerlebnis mit kulinarischer Freude.

Kurz gesagt: Urlaub vor der Haustür ist eine wunderbare Möglichkeit, den Alltag zu entschleunigen, die Natur zu genießen und regionale Köstlichkeiten zu entdecken. Packen Sie Ihre Wanderschuhe, nehmen Sie einen Beutel für den Bärlauch mit und machen Sie sich auf den Weg – das Abenteuer liegt direkt vor Ihrer Haustür!

Ihr Stadtmagazin-Team
Axel Sieling

Das nächste Stadtmagazin
erscheint Mitte Juli.
Redaktionsschluss ist
am 27. Juni.



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.



8

© Foto: usanne Hocke



11



20

Inhalt

»Wir sind stolz wie Oskar!«
Crimecomedy ›Wieselflink & Brandtgefährlich‹ gewinnt
den Kulturpreis der Stadt Lünen 6

»Wahnsinnspower auf großer Bühne«
Festival Junges Theater Lünen 2025 8

Kinderrätsel 10

›Kohle für Trikots‹ wieder am Start 11

Tipp für Kids 11

Lüner Nacht der Ausbildung bei Aurubis 12

Ratgeberbeitrag: Die Kleinunternehmerregelung 14

Brockhaus AG ist ›Bester Arbeitgeber in NRW 2025‹ . . . 15

Was tun bei Sirenenalarm?
Im Gespräch mit Brandoberinspektor Kevin Möller . . . 16

Benzin sparen! Umwelt schonen und Kosten mindern . . 18

Rollator-Training bei der AWO Tagespflege Lünen. . . . 19

Die Natur entdecken und genießen 20

Grünes gedeiht auf kleinster Fläche
Tipp aus der Verbraucherzentrale 22

»Waldluft ist Medizin zum Atmen«
Warum Waldbaden gesund und glücklich macht 24

Erkältung? Zink kann deutlich helfen 26

**KRACHER
ANGEBOT**

**SOFORT
VERFÜGBAR**

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

Unser **OPEL CORSA** 1.2, 55 kW (75 PS) in Weiß –
mit MEGA-Sonderausstattung im Wert von 2.650 €

inkl. Parkpilot vorne und hinten, Rückfahrkamera, Elektr. Spiegel, LED-Scheinwerfer,
10" Multimediaradio mit Smartphone-Integration, Sitz- & Lenkradheizung,
16" Leichtmetallfelgen in hochglanzschwarz, **Allwetterreifen**, u.v.m

**OHNE
ANZAHLUNG** ^{MTL.1} **159 €**

Pflichtangaben nach Pkw-EnVKV für den Corsa 1.2, 55 kW: **Energieverbrauch**
(kombiniert) 5.4 l/100km; **CO₂-Emissionen** (komb.) 120 g/km; **CO₂-Klasse** D.

Irrtum/Zwischenverkauf vorbehalten.

¹Leasingbeispiel der Stellantis Bank SA Niederlassung Deutschland, Siemensstraße 10, 63263
Neu-Isenburg, für die wir als ungebundener Vertreter tätig sind. Angebot als Tageszulas-
sung ohne KM-Laufleistung: Sonderzahlung 0€, Laufzeit 48 Monate, Jahresfahrleistung
5.625 km, gebundener Sollzins 0,00%, effektiver Jahreszins 0,00%, Finanzierungsbetrag
23.200€, voraussichtlicher Gesamtbetrag 7.632€, 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 · Seppener 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

Urlaubsreif? Die Caritas springt ein, wenn Hilfe nötig ist	27
Willkommen in der DRK-Senioren-WG ›Glückauf‹	28
Lüner Fest der Vielfalt: So lässt sich leben!	29
Grüne Versuchung: Bärlauch	30
›Wohlfühlwege an der Ruhr‹ Buchtipps & Gespräch mit Autor Thomas Dörmann	32
Dies & Das	34
Rätselspaß.	37
Termine: Hier ist was los!	38

30



32



Gemeinsam zuhause mit der WBG Lünen

Bezahlbarer Wohnraum in einem sicheren, sozial ausgewogenen und lebenswerten Umfeld – dafür setzen wir uns als Genossenschaft seit über 85 Jahren ein. Dabei schaffen wir natürliche Lebensräume für Menschen und Tiere und begleiten unsere Mieter*innen mit nachhaltigen Wohn- und Mobilitätskonzepten in eine klimafreundliche Zukunft.

www.wbg-luenen.de

»Wir sind stolz wie Oskar!«

Crimecomedy ›Wieselflink & Brandtgefährlich‹ gewinnt den Kulturpreis der Stadt Lünen

Mörder und Verbrecher haben in Lünen nichts zu lachen, denn ihre Widersacher sind ›wieselflink & brandtgefährlich‹: Mit dem ersten Teil der gleichnamigen Krimireihe wurde 2014 ein kultiger Klassiker aus der Taufe gehoben. Seither hat das Ermittlerduo, bestehend aus dem akribischen Kommissar Brandt und dem vorlauten Privatermittler Wiesel, sechs spannende Fälle gelöst und viele Fans gewonnen. Im März wurde die ›Abgedreht! – Filmcrew Lünen‹ mit dem Kulturpreis der Stadt Lünen 2024 ausgezeichnet. Wir sprachen mit dem Filmcrew-Vorsitzenden und Wiesel-Darsteller Jan N. Schmitt.



Die Filmcrew bei der Preisverleihung

Herzlichen Glückwunsch erst mal – was bedeutet der Preis für euch?

Der Kulturpreis der Stadt Lünen ist für uns von größter Bedeutung. Er ist ja die größte Auszeichnung für künstlerisches bzw. kulturelles Schaffen, welche man bei uns in Lünen erhalten kann. Daher fühlen wir uns zutiefst geehrt, in die großartige Riege der bisherigen PreisträgerInnen aufgenommen worden zu sein. Dass wir auch noch der erste kulturschaffende Verein sind, den man mit diesem Preis ausgezeichnet hat, freut uns umso mehr. Wir sind ›stolz wie Oskar‹, wie es so schön heißt. Man könnte auch sagen, dass der Lünener Kulturpreis quasi unser ›Oscar‹ ist.

Habt ihr die Auszeichnung eigentlich kommen sehen?

Um ehrlich zu sein, wurden wir ganz schön überrascht – im wahrsten Sinne des Wortes. Witzigerweise hat man Kevin Tigges und mich ja in einer Kulturausschusssitzung im September persönlich ›über-rumpelt‹, als wir eigentlich nur den Verein vorstellen sollten und etwas Werbung für die kommende Premiere machen wollten.

Als es dann im Anschluss um den Kulturpreis 2024 ging, kam es uns schon mehr und mehr verdächtig vor, aber wir hätten wirklich nicht damit gerechnet. Den Kulturpreis zu bekommen, das war etwas, das wir vielleicht in einer fernen Zukunft erwartet hätten – vorausgesetzt, wir produzieren weiter fleißig Filme.

Wie hat sich die Arbeit in den zehn Jahren seit Beginn verändert?

Wir sind auf jeden Fall professioneller geworden, sowie anspruchsvoller uns selbst gegenüber. Mit der Zeit haben wir vielfältige Erfahrungen gesammelt, aus denen wir lernen konnten. Das hing auch mit den Personen zusammen, die zu uns gestoßen sind. Alle Gewerke bei der Filmproduktion sind wichtig, und wenn das Schauspiel so gar nicht stimmt, kann der beste Kameramann oder die beste Cutterin nicht mehr viel retten. Aber wir können festhalten, dass ab dem zweiten Teil Uwe Koslowski als Mann hinter der Kamera und in der Postproduktion für einen gehörigen Entwicklungsschub sorgte. Dasselbe gilt für Gero Brötz und Nicole Ellrichmann, die

seit der vierten Folge auf diesen Posten all ihre Professionalität und Leidenschaft in das Filmergebnis stecken. Das technische Equipment beschränkte sich am Anfang in etwa auf die Kamera, ein bisschen Ton- und Lichttechnik. Mittlerweile unterscheiden sich unsere Film-Sets oft gar nicht mehr von denen professioneller Drehs. Auch die Storys sind vielschichtiger geworden. Das Schönste ist, dass uns dies nach jedem Film mitgeteilt wurde. Unsere ZuschauerInnen sind unsere wertvollsten KritikerInnen.

Erzählt die Reihe eigentlich eine auch fortlaufende Geschichte, unabhängig von den einzelnen Kriminalfällen?

Ja, es wird neben den einzelnen Fällen auch mehr und mehr das Miteinander der Ermittler beleuchtet. Dass Kommissar Malte Brandt den ›dahergelaufenen‹ Privatdetektiv Tom Wiesel nicht leiden kann, war ja bereits seit Beginn klar. Sie sind



schlichtweg zu gegensätzlich. Nachdem sie dann trotz ihrer Animositäten zumindest oberflächlich im Team funktioniert haben, spitzt sich in der fünften Episode ›Zwei Gesichter‹ das Ganze mehr und mehr zu, sodass im aktuellen sechsten Teil ›Gefallen‹ noch nicht einmal mehr an ein professionelles Miteinander im Job zu denken ist. Das stellt natürlich auch ihre Teammitglieder Dorothee Seidenpfennig und Marlene Köster gehörig auf die Probe. Und bei denen ist neben der Ermittlungsarbeit ebenfalls was los. Ganz aktuell lassen sich beispielsweise ein paar Schmetterlinge im Bauch von Seidenpfennig und dem neuen Staatsanwalt Raphael von Roth nicht leugnen. Man darf gespannt sein, in welche Richtung die nächste Entwicklung gehen wird.

Was war euer schönsten Premierenerlebnis?

Das ist im Grunde immer der Applaus am Ende der Filmvorführung und die stete Frage, ob denn eine weitere Folge geplant ist. Ein besonderes Highlight war die Premiere des fünften Lünen-Krimis 2019, als wir es geschafft haben, alle Kinosäle der Cineworld zu füllen. Das kannten wir zuvor nur von der Kinofest-Eröffnungsgala.

Was war die größte Herausforderung bei einer Szene?

Herausfordernd ist es immer dann, wenn in einer Szene viele Dinge gleichzeitig passieren und das Timing perfekt passen muss. Da denken wir an die Empfangsszene aus ›Das große Geschäft‹ oder an die Preisverleihung aus ›Zwei Gesichter‹. Zahlreiche KomparsInnen zu koordinieren, ist nicht so leicht. Ehe man bei so einem großen Setting alles, was man an Filmmaterial benötigt, im Kasten hat, vergeht Zeit. Das sind Szenen, die wir vom



Beim Dreh geht es professionell zu. Aber auch der Spaß kommt nicht zu kurz.

Nachmittag an bis tief in die Nacht bzw. bis in den nächsten Morgen gedreht haben. Zudem ist es immer wieder eine Herausforderung, die richtige Tageszeit zu simulieren. Wenn eine Szene am Vormittag spielt, der Dreh sich aber bis in die Dämmerung zieht, muss das Licht weiterhin passen. Da sind unsere LichtexpertInnen am Set gefragt und die Postproduktion häufig auch noch. Kamerafahrten sind auch nicht ohne, wenn ein Schauspieler vor der Kamera läuft. Keiner darf sich zu schnell oder zu langsam bewegen, die Schärfe muss stimmen. Wir haben bisher für so etwas einen Rollstuhl genutzt. Unser Kameramann Gero nimmt Platz und los geht die Fahrt. Was man ebenfalls nicht unterschätzen darf, sind Drehtage in Winterkleidung im Hochsommer. Unser aktueller Film ›Gefallen‹ spielt ja im Herbst, gedreht wurde vieles im Sommer. Da musste die Maske sehr regelmäßig nachpudern ...

Klingt anstrengend – aber auch spaßig. Was war der witzigste Moment beim Dreh? Gibt es Outtakes, die nie an die Öffentlichkeit geraten dürfen?

Im Grunde passiert immer etwas Witziges. Texthänger und Versprecher sind natürlich die Klassiker. Da weiß man sofort, was wohl in den Outtakes landen wird. Wir sind generell eine lustige Truppe, und bei aller Professionalität darf der Spaß nie zu kurz kommen. Wir wollen unsere ZuschauerInnen daran teilhaben lassen, daher sind wir sehr großzügig bei der Veröffentlichung von Outtakes. Einer der witzigsten Momente war der Dreh der Szene aus ›Das große Geschäft‹, in der Wiesel, Köster und Rademann nach einer Party-Nacht gemeinsam halbnackt im Bett wach werden und nicht mehr wissen, wie sie dort hingekommen sind.

Wann wird es die nächste Episode zu sehen geben und worauf dürfen wir uns diesmal freuen?

Die Premiere planen wir aktuell für April 2026. Man darf sich auf einen unterhaltsamen Film freuen, der wieder skurrile Figuren und witzige Dialoge präsentiert und gleichzeitig den bisher kniffligsten Fall bereithält: Der Mord an einer Lebensberaterin stellt das Team vor eine große Herausforderung. Denn auf den ersten Blick hat zwar kein Zeuge ein Motiv – aber jeder ein Alibi. Die Ermittler Brandt und Wiesel müssen einmal mehr beweisen, dass sie zusammenarbeiten und um die Ecke denken können ... Es bleibt also spannend.



›Gefallen‹-Premiere im September 2024

»Wahnsinnspower auf großer Bühne«

Festival Junges Theater Lünen 2025

Vorhang auf für junge Talente: Beim Festival »Junges Theater Lünen« werden Nachwuchsmimen zu Bühnenstars. Schon zum 17. Mal richtet der Förderverein Theater Lünen e. V. in Kooperation mit dem Heinz-Hilpert-Theater dieses Fest der Theaterleidenschaft aus. An fünf Festivaltagen erobern regionale Schauspielgruppen aus Freizeitbereich und Schule die Bretter, die die Welt bedeuten.



© Foto: Julia Hornmann

Die Theater-Steinis präsentieren das Stück »Inner Child«.



© Foto: Valentina Torniero

Die Loyall Dance Academy aus Brambauer performt »Metamorphose«



© Foto: Olga Rudi

Letztes Jahr haben sie Blut geleckt, und auch dieses Jahr sind sie wieder dabei: die jungen Theatertalente des ukrainischen Kulturvereins MRIJA.

Junge Akteure begeistern das Publikum

Mit ihren vielfältigen, kreativen Inszenierungen vom klassischen Theaterstück über selbstgeschriebene Stücke und szenische Collagen bis zum Poetry Slam begeistern die jungen Akteure nicht nur ein jugendliches Publikum. »Wer das Programm liest, wird schnell merken, dass sich viele Gruppen in diesem Jahr in einer Märchen- und Fantasiewelt wiederfinden«, erzählt Schauspielerinnen und Theaterpädagogin Susanne Hocke. »Gruseliges, Krimi-Elemente, Humor und Skurrilitäten sind auch dabei. Ein zweiter Schwerpunkt ist das Thema Mobbing. Die Frage »In was für einer Welt wollen wir eigentlich leben?« zieht sich unterschwellig durch viele Geschichten.« Insgesamt sind elf Veranstaltungen geplant.

Von »Chaos im Gruselhaus« bis »Fack ju Grimm«

Hier ein kurzer Überblick: Zwei abenteuerliche Stücke – »Das Chaos im Gruselhaus« (Theater-Zwerge) und »Inner Child« (Theater-Steinis) – richten sich an kleine Theatergäste ab sechs Jahren. Krimifans kommen bei der Eröffnungsinszenierung »Elements of Crime« (Theater-Jugendclub) und bei dem sozialkritischen Stück »Seasons out of Time« (Gymnasium Altlünen) auf ihre Kosten. Fantastisch bis märchenhaft wird es in den Aufführungen »Von König:innen, Zauber:innen, Rittern, Räubern und cleveren Kindern!« (Schule im Heithof Hamm), »Zeitreise mit dem magischen Kompass« (Käthe-Kollwitz-Gesamtschule) und »Fack ju Grimm – Time Warp Tales Reloaded« (Geschwister Scholl Gesamtschule). Das »Museum der Träume« (Käthe-Kollwitz-Gesamtschule) entführt die ZuschauerInnen auf eine Reise durch Farben und Formen und beschwört die erzählende Kraft der Bilder. Mit der schwarzen Komödie »Arsenic and Old Lace« (Geschwister Scholl Gesamtschule) gibt es auch wieder ein Stück in englischer Sprache. Zum Festivalabschluss zeigt der ukrainische Kulturverein MRIJA »Die Vogelscheuche«, ein Stück über Mobbing, Freundschaft und Selbstfindung.

Konzerte mit Gesang und Klavier

Besonders freut sich Festivalleiterin Susanne Hocke über die Teilnahme der ukrainischen Theatergruppe. »Nachdem die Truppe im letzten Jahr total mutig für eine krankheitsbedingt ausfallende Gruppe kurzfristig eingesprungen war, haben sie Blut geleckt und sind diesmal von Anfang an dabei. Darüber freuen wir uns natürlich sehr, dass gerade junge Leute, die erst so kurze Zeit in Deutschland sind, sich mit so einer Wahnsinnspower und Mut auf die große Bühne wagen.« Die musikalische Ausgestaltung übernehmen drei Nachwuchstalente der Musikschule Bergkamen. »Zur Eröffnung dürfen wir ein Duo begrüßen: Die 14-jährige Sängerin Anna Weißer überzeugt mit ihrer kraftvollen Stimme und wird dabei von der 17-jährigen Pianistin Viktoria Mundt begleitet, die ohne Noten, rein nach Gehör spielt«, verrät Susanne Hocke. »Zum Festivalabschluss singt Enise Ünal in unterschiedlichen Sprachen und begleitet sich selbst auf dem Klavier.«

Neu: Mixed Slam

Das Rahmenprogramm wird dieses Jahr durch ein neues Format ergänzt: »Mixed Slam« ist eine gemischte Show aus Poetry Slam,



© Foto: Lea Thiemann

Der Literaturkurs der Geschwister Scholl Gesamtschule entführt das Publikum mit ›Fack ju Grimm – Time Warp Tales Reloaded‹ auf eine märchenhafte Zeitreise.



© Foto: Reiner Hocht

Das Gymnasium Altlünen zeigt ›Seasons out of Time‹, ein sozialkritisches Stück mit Krimielementen.

Urban Dance und Musik. Hier beteiligen sich der Kurs für Kreatives Schreiben der Geschwister Scholl Gesamtschule mit eigenen Texten sowie die Loyal Dance Academy aus Brambauer mit der Tanzshow ›Metamorphose‹. »Im musikalischen Bereich ist die Band ›Jukebox‹ der Musikschule Lünen mit an Bord«, so Susanne Hocke. »Außerdem haben wir ›Luxarion‹ dabei, eine siebenköpfige Musikgruppe, die ebenfalls aus dem Kulturverein MRIJA hervorgegangen ist.«



© Foto: Susanne Hocke

Die Poetry-Slam-Gruppe der GSG

»Eine Investition in wundervolle junge Menschen«

Neben den kreativen Hausforderungen gab es in diesem Jahr eine weitere Hürde zu meistern: Die Förderung aus der Hellwegregion wurde in diesem Jahr nicht gewährt. »Nur dank der großartigen finanziellen Unterstützung von Stiftungen, Unternehmen, Verbänden, Clubs und Privatpersonen aus Lünen, der Region sowie seitens des Kreises Unna kann es die 17. Auflage des Theaterfestivals überhaupt geben«, berichtet Susanne Hocke. »Das macht uns unglaublich froh und dankbar. Denn unser Festival ist ja nicht nur ein Selbstzweck, sondern auch eine Investition in wundervolle junge Menschen und somit in unser aller Zukunft.« Sie weiß aus ihrer eigenen jahrelangen Erfahrung als Schauspielerin: »Was die Jugendlichen bei den Proben und dann während ihrer Auftritte erleben und lernen, macht sie fit für die vielfältigen Anforderungen, die das Leben mit sich bringt. Ich behaupte, es kann ihnen helfen, selbstbewusst, gesund und kreativ ein vielfältiges und erfüllendes Berufsleben anzupacken. Da wachsen junge Menschen heran, nach denen Firmen sich die Finger lecken. Und davon werden wir alle und nicht zuletzt die Gesellschaft in Lünen und in der Region profitieren. Das klingt vielleicht ein bisschen pathetisch – aber ich bin fest von der persönlichkeitsbildenden und empowernden Kraft des Theaters überzeugt.«

17. Festival Junges Theater Lünen

23.–27.06. · Heinz-Hilpert-Theater

Infos & Tickets: Kulturbüro

Kurt-Schumacher-Str. 39 · 44532 Lünen

Tel. 0 23 06 / 1 04 22 99 · kulturbuero@lunen.de

www.foerdereverein-theater-lunen.de



AUSBILDUNG BEI DER WBL GMBH

Wir suchen DICH!

Folgende Ausbildungsberufe bieten wir an:

- Industriekaufleute (m/w/d)
- Kfz-Mechatroniker (m/w/d)
- Gärtner (m/w/d) - Fachr. Garten- und Landschaftsbau
- Straßenbauer (m/w/d)
- Metallbauer (m/w/d) - Fachr. Konstruktionstechnik
- Tischler (m/w/d)
- Maler/Lackierer (m/w/d) - Fachr. Gestaltung u. Instandhaltung

Wirtschaftsbetriebe Lünen GmbH

Personalabteilung

Josef-Rethmann-Str. 2

44536 Lünen

02306 / 30 60 60

ausbildung@wbl.de

www.wbl.de

WBL - Wir bieten Lehrstellen





Verflxt und verwürfelt

Welcher Würfel links passt zu der aufgeklappten Form rechts?

Lösung: Würfel B



Lösung: Es gibt den Elefanten nur ein einziges Mal.

Doppelt gemoppelt

Eines von diesen Tieren gibt es nur einmal – welches?

Pustebume

Wie viele Pusteblumensamen fliegen über diese Seite?

Lösung: Es sind 14



Ojemine!

Beim großen Treffen auf der Blumenwiese ist Willi Wespe gegen einen Blumenstengel geflogen. Jetzt sieht er alles durcheinander. Kannst du erkennen, wie viele von seinen Freunden schon da sind?



Lösung: Es sind 7



»Kohle für Trikots« wieder am Start



© Foto: Trianel

Auch die Leichtathletikmannschaft des TV Werne 03 freut sich über die »Kohle für Trikots«.

1.943 Trikots, 9 verschiedene Sportarten, über 20 Vereine und mehr als 120 Kinder- und Jugendmannschaften ... In den vergangenen 15 Jahren hat das Trianel Kohlekraftwerk Lünen einen wesentlichen Beitrag zum Breitensport im östlichen Ruhrgebiet geleistet. Dieses Engagement setzt der kommunale Kraftwerksbetreiber auch in diesem Jahr fort und unterstützt wieder Kinder- und Jugendsportvereine in der Region mit Trikots und Sportausrüstung.

»Wir möchten den Teamgeist stärken und mit unserer beliebten Aktion Kinder und Jugendliche in der Region bei ihren Freizeitaktivitäten fördern«, sagt Stefan Paul, Geschäftsführer der Trianel Kohlekraftwerk Lünen GmbH & Co. KG (TKL). »Auch wenn wir gern den Ball ins Rollen bringen: Wir freuen uns auch über Bewerbungen aus Randsportarten.«

Alle zwei Jahre fördert TKL mit dieser Aktion den sportlichen Nachwuchs und enga-

giert sich auch darüber hinaus für Freizeitprojekte wie Lünopoli. »Wir Lünernerinnen und Lünerner sind ein starkes Team – wir sind gern ein Teil davon und fördern den Zusammenhalt«, so Stefan Paul.

Tipp: Bis zum 24. Juni können sich interessierte Mannschaften für »Kohle für Trikots« bewerben. Alle Informationen für die Bewerbung finden interessierte Vereine auf der Trianel Website unter www.trianel-luenen.de/unternehmen/kohle-fuer-trikots/

Kommunal, effizient und sauber!

Das Trianel Kohlekraftwerk Lünen ist das erste rein kommunale Steinkohlekraftwerk in Deutschland und ist mit einem Wirkungsgrad von 45,95 Prozent eines der effizientesten und saubersten Steinkohlekraftwerke in Europa. Das Kraftwerk mit einer Leistung von 746 Megawatt (MW) wurde 2013 in Betrieb genommen und ist eines der jüngsten Steinkohlekraftwerke in Deutschland. Die Anlage erzeugt jährlich bis zu 6 Mio. MWh Strom und kann bis zu 1,6 Mio. Haushalte bei einem Durchschnittsverbrauch von 3.500 kWh versorgen. Darüber hinaus trägt das Kraftwerk zur Fernwärmeversorgung in Lünen bei und koppelt jährlich über 58.000 MWh Wärme aus.

Hellwach!!!

Demnächst finden im Heinz-Hilpert-Theater zwei wunderbare Aufführungen statt im Rahmen des internationalen Theaterfestivals »hellwach 2025« und verwöhnen das junge Publikum mit außergewöhnlichen Schauspielen.

»Petit Bout de Bois« oder »Kleines Stück Holz« heißt es am 22. Mai (9 + 11 Uhr). Mit ein paar Puppen aus Holz und Blechdosen schafft es die senegalesische Künstlerin Mamby Mawine, die Fantasie, Träume und Alpträume der Straßenkinder im Senegal auf die Bühne zu holen – den »Talibés«. Sie gelten als »Geister unserer Straßen« und leben mit den ständigen Gefahren der Ausbeutung. Als Puppen bevölkern sie die Bühne mit ihrer schelmischen Art. Eine Show voller Vitalität für Menschen ab acht Jahren, die alles hervorhebt, was die Helden der Straße berührend und schön, erfinderisch und mutig macht.

In »Mokofina« (23. Mai um 9 + 11 Uhr) wird der Mund zum Musikinstrument. Es ist ein Moment des Vergnügens, des Spie-



© Foto: Gebing 36, Christina

Am 22. Mai holt Mamby Mawine »Straßenkinder« aus Holz auf die Bühne.

lens, der Erkundung und des Ausdrucks. Der Mund ist ein Körperteil, das sowohl lustig als auch abwechslungsreich ist – was man sehen und hören kann. In einem einzigartigen Zusammenspiel von Stimme, Perkussion und Bewegung nimmt der Perkussionist und Musiker Kristof Hiriart

Kinder ab zwei Jahren mit auf eine erstaunliche Klangreise.

Tickets können beim Kulturbüro Lünen (Eingang Hansesaal) nur gegen Barzahlung erworben werden.

Lüner Nacht der Ausbildung bei Aurubis

Ein Abend voller Einblicke und Begeisterung

Am 4. April 2025 öffnete Aurubis Lünen seine Tore zur Lüner Nacht der Ausbildung und verwandelte das Werksgelände in einen lebendigen Ort des Austauschs und der Inspiration. Über 800 interessierte Schülerinnen und Schüler, begleitet von ihren Eltern, nutzten die Gelegenheit, einen Blick hinter die Kulissen des größten Multimetall-Recyclingstandorts Europas zu werfen. Auch die Lokalpolitik zeigte Präsenz: Bürgermeisterkandidatin Martina Förster-Teutenberg und der SPD-Bundestagsabgeordnete Michael Thews informierten sich vor Ort über die Ausbildungsangebote und die Bedeutung des Standorts für die Region.



© Foto: Aurubis AG

Mitmachstationen und persönliche Gespräche

Die Veranstaltung bot den Besuchern zahlreiche interaktive Stationen, an denen sie selbst aktiv werden konnten. Ob beim Gießen einer eigenen Kupferanode oder beim Fertigen eines individuellen Schlüsselanhängers – die Mitmachaktionen ermöglichten einen praxisnahen Einblick in die vielfältigen Ausbildungsberufe bei Aurubis. Ausbilder und Auszubildende standen für persönliche Gespräche bereit und berichteten aus erster Hand über ihren Arbeitsalltag, die Ausbildungsinhalte und die Perspektiven im Unternehmen.

Vielfältige Ausbildungsangebote

Aurubis Lünen bietet eine breite Palette an Ausbildungsberufen an, darunter Elektroniker für Automatisierungstechnik, Maschinen- und Anlagenführer sowie Produktionsfachkraft Chemie. Neben einer attraktiven Vergütung profitieren Auszubildende von modernen Lernmethoden, wie dem Einsatz von Tablets, und zahlreichen Zusatzleistungen wie Urlaubsgeld, Weihnachtsgeld und betrieblicher Altersvorsorge.

Engagement für die Zukunft

Der Standort Lünen ist nicht nur ein bedeutender Arbeitgeber in der Region, son-

dern auch ein Vorreiter in Sachen Nachhaltigkeit und Innovation. Mit Investitionen in Höhe von 40 Millionen Euro in eine neue Luftzerlegungsanlage und 60 Millionen Euro in die Modernisierung der Elektrolyse setzt Aurubis Maßstäbe für eine ressourcenschonende und effiziente Produktion.

Wertvolle Zusammenarbeit und Vernetzung

Die Lüner Nacht der Ausbildung bei Aurubis war nicht nur eine Gelegenheit für junge Menschen, einen praxisnahen Einblick in spannende Berufsbilder zu erhalten, sondern auch ein wichtiger Treff-



© Foto: Aurubis AG



© Foto: Aurubis AG



© Foto: Aurubis AG



© Foto: Aurubis AG



© Foto: Aurubis AG

punkt für den Austausch mit anderen regionalen Unternehmen. Verschiedene Betriebe nutzten die Veranstaltung, um sich über Modelle der Kooperationsausbildung zu informieren und gemeinsam über neue Wege zur Fachkräftesicherung nachzudenken. Der Abend zeigte deutlich, wie wertvoll Zusammenarbeit und Vernetzung in der beruflichen Ausbildung sind – für die Jugendlichen, die Betriebe und die Zukunft der gesamten Region.

Nachhaltiges Denken und Handeln

Seit den Anfängen 1916 prägt die Aurubis AG Lünen die Kreislaufwirtschaft in der Region. Bei allem Streben nach Fortschritt und Innovation hat sich das Unternehmen immer seiner Verantwortung gegenüber Umwelt und Gesellschaft bewusst gezeigt, sei es durch umweltfreundliche Produktionsprozesse oder soziale Initiativen.

Dieses verantwortungsvolle Wirtschaften bezüglich Umwelt, Energie und Klima beginnt bei Aurubis schon in der Ausbildung. In Deutschland gehört das weltweit tätige Unternehmen zu den größten Ausbildungsbetrieben der chemischen Industrie und bietet vielfältige Ausbildungsberufe, aber auch schon für Schülerinnen und Schüler die so wichtige Option, innerhalb eines Praktikums einen lebendigen Blick in die wertvolle, aussichts- und facettenreiche Arbeitswelt des Unternehmens zu werfen.

Weitere Infos finden Interessenten unter <https://ausbildung.aurubis.com/>

Aurubis AG

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

Die Kleinunternehmerregelung

Was beinhaltet diese Regelung und was hat sich geändert?

Beitrag von Steuerberaterin Ramona Rissenbeck,
Steuerberater- und Rechtsanwaltskanzlei Skok & von Bohlen

Die Umsatzsteuer ist für die meisten Unternehmer eine der ersten Steuerarten, mit der sie von Beginn ihrer Unternehmung an konfrontiert werden. Schon beim Ausfüllen des Fragebogens zur steuerlichen Erfassung sind einige Angaben im Bereich der Umsatzsteuer zu leisten, unter anderem ist hier auch anzugeben, ob man die Kleinunternehmerregelung in Anspruch nimmt. Um diese Frage beantworten zu können, möchten wir Ihnen in diesem Artikel einen kurzen Überblick über die Kleinunternehmerregelung nach § 19 UStG unter Berücksichtigung der gesetzlichen Änderungen ab 2025 geben. Der Neuregelungsbedarf ergab sich unter anderem aufgrund von Harmonisierungsbestrebungen innerhalb der EU.

Grundlagen: Die Kleinunternehmerregelung beinhaltet eine Vereinfachung hinsichtlich der Umsatzsteuer, wie der Name schon sagt, für kleine Unternehmen. Die Definition der kleinen Unternehmen wird im nächsten Kapitel beleuchtet. Wenn die Regelung angewendet werden kann, darf der Unternehmer unter Angabe eines Hinweises auf diese Regelung keine Umsatzsteuer in seinen Rechnungen ausweisen. Dies führt zu einer bürokratischen Entlastung, da Kleinunternehmer grundsätzlich ab dem Veranlagungszeitraum 2024 keine Umsatzsteuerjahreserklärung abgeben müssen und auch unterjährig keine Voranmeldung der Umsatzsteuer erfolgen muss. Daneben sind Kleinunternehmer jedoch nicht berechtigt, die an Lieferanten gezahlte Umsatzsteuer als Vorsteuer abzuziehen und sich vom Finanzamt erstatten zu lassen. Ohne Anwendung der Kleinunternehmerregelung wird die zu zahlende Umsatzsteuer aus eigenen Rechnungen mit Vorsteuerbeträgen aus Lieferantenrechnungen verrechnet. Ein Überschuss ist an das Finanzamt abzuführen, ein Guthaben wird vom Finanzamt erstattet. Wenn der Unternehmer trotz Anwendung der Kleinunternehmerregelung auf einer Rechnung Umsatzsteuer ausweist, ist diese vom Unternehmer an das Finanzamt abzuführen. Der Empfänger der Rechnung kann diese aber nicht als Vorsteuer geltend machen. Eine Rechnungskorrektur kann dann Abhilfe hinsichtlich der abzuführenden Umsatzsteuer schaffen.

Umsatzgrenzen: Wer die Kleinunternehmerregelung in Anspruch nehmen darf, richtet sich nach § 19 Abs. 1 UStG. Es sind zwei Grenzen zu beachten. Zunächst ist auf den Umsatz im vorangegangenen Kalenderjahr abzustellen. Wird ein Brutto-Gesamtumsatz von 25.000 EUR nicht überschritten, kann die Regelung angewendet werden. Die unterjährige Neugründung ist vom Ge-



Steuerberaterin Ramona Rissenbeck

© Foto: Skok & von Bohlen

setzeswortlaut nicht mehr erfasst. Es erfolgt somit keine gesetzlich vorgeschriebene Hochrechnung auf einen Jahresumsatz. Daneben ist noch eine zweite von 100.000 EUR zu beachten. Bei einer unterjährigen Überschreitung dieser Grenze ist der Unternehmer ab diesem Zeitpunkt verpflichtet, unterjährig Umsatzsteuer auszuweisen und abzuführen. Bei Überschreitung der 25.000 EUR Grenze gilt die Umsatzsteuerpflicht erst ab dem Folgejahr.

Optionsmöglichkeit: Der Unternehmer hat nach § 19 Abs. 3 UStG die Möglichkeit, nach zwei Jahren bis jeweils Ende Februar zu erklären, dass er auf die Anwendung der Kleinunternehmerregelung für die Zukunft verzichtet. Den Verzicht kann er auch von Anfang an erklären. An den Verzicht ist der Unternehmer fünf Jahre gebunden. Für einen solchen Verzicht können mehrere Gründe sprechen. Eine Überlegung kann sein, dass eine größere Investition geplant ist und dadurch die hohe Vorsteuer geltend gemacht werden kann, was sowohl einen Liquiditätsvorteil als auch möglicherweise einen Finanzierungsvorteil nach sich ziehen kann. Daneben können auch nicht monetäre Gründe für einen Verzicht sprechen, da

die Kleinunternehmerregelung die Größe des Unternehmens deutlich macht und Kunden von einer geringeren Professionalität ausgehen könnten. Zudem können Geschäftskunden keine Vorsteuer aus den Rechnungen geltend machen. Dies ist für private Endverbraucher jedoch häufig nicht relevant. Diese sehen den geringeren Preis durch die fehlende Umsatzsteuer sogar als Vorteil, was den Kleinunternehmer so manches Mal wettbewerbsfähiger macht.

Kleinunternehmerbesteuerung innerhalb der EU: Ab dem Jahr 2025 ist es möglich, auch in anderen EU-Staaten die Kleinunternehmerregelung anzuwenden. Dafür wird unter anderem eine Kleinunternehmer-Identifikationsnummer benötigt und es muss ein besonderes elektronisches Meldeverfahren erfolgen. Die Umsatzgrenzen betragen hier in beiden oben dargestellten Fällen 100.000 EUR. Dies macht die Kleinunternehmerregelung für weitere Anwendungsfelder relevant.

Fazit: Der Artikel zeigt die Komplexität eines einzelnen Paragraphen des Umsatzsteuergesetzes und dass die Frage, ob diese Regelungen angewendet werden oder ein Verzicht stattfinden sollte, von dem jeweiligen Einzelfall abhängig ist. Durch das Harmonisierungsbestreben innerhalb der EU ist davon auszugehen, dass weitere Neuregelungen innerhalb der Umsatzsteuer erfolgen werden. Mit der Kanzlei Skok und von Bohlen steht Ihnen auch für diese Fragen ein kompetenter Ansprechpartner zur Seite. Kontaktieren Sie uns gerne für eine Beratung.

Skok & von Bohlen
Steuerberater & Rechtsanwälte
Lange Straße 81b · 44532 Lünen
Tel.: 0 23 06 / 75 13 00
www.steuerberater-luenen.de

Vertrauen, Teamgeist und Wertschätzung

BROCKHAUS AG ist ›Bester Arbeitgeber in NRW 2025‹

Seit 1988 berät die BROCKHAUS AG erfolgreich bei der Digitalisierung von Geschäftsprozessen und entwickelt leistungsstarke, individuelle Software – ein Konzept, das von Kunden enorm geschätzt wird und bei dem sich die Mitarbeitenden entfalten können. Beim diesjährigen Great Place To Work® Regionalwettbewerb ›Beste Arbeitgeber in NRW 2025‹ erreichte das IT-Unternehmen aus Lünen den 1. Platz in der Größenkategorie 50–250 Mitarbeitende.



© Foto: BROCKHAUS AG

Die Galagäste der BROCKHAUS AG bei der Great Place To Work® Preisverleihung 2025 (v. li.): Christian Aschoff (IT Consultant), Guido Nippe (Head of IT Consulting & Prokurist), Katy Spalek (Marketing Communications), Matthias Besenfelder (Vorstand) und Vanessa Rudelt (Recruiting)

»Unsere Mitarbeitenden sind das Herzstück unseres Erfolgs!«

»Wir sind unglaublich stolz auf diese Auszeichnung. Diese Bewertungen sind für uns ein wertvolles Feedback und ein klares Zeichen, dass unsere Mitarbeitenden sich bei der BROCKHAUS AG wohlfühlen und unsere Unternehmenskultur schätzen«, sagt Matthias Besenfelder, Vorstand der BROCKHAUS AG. »Der erste Platz in NRW in unserer Größenkategorie zeigt, dass wir in der Region Maßstäbe setzen, wenn es um Vertrauen, Teamgeist und Wertschätzung geht. Unsere Mitarbeitenden sind das Herzstück unseres Erfolgs, und wir sind dankbar für ihr Engagement sowie ihr Vertrauen.«

Laufende Erfolgsserie

Es handelt sich nicht um die erste Prämierung des Lünener Unternehmens. Die Platzierung in NRW fügt sich nahtlos in eine Serie weiterer Erfolge ein: Im bundesweiten Wettbewerb ›Deutschlands Beste Arbeitgeber 2025‹ erreichte die BROCKHAUS AG den 7. Platz und verbesserte sich damit weiter, nachdem im Jahr 2023

bereits Platz 9 belegt wurde. Ebenfalls beeindruckend verlief der Wettbewerb in der ITK-Branche: Am 11. März wurde das Unternehmen im Branchenranking ›Beste Arbeitgeber ITK 2025‹ mit dem 4. Platz ausgezeichnet – ein Sprung nach vorne im Vergleich zu Platz 6 im Jahr 2023. »Es ist beeindruckend, wie konsequent und nachhaltig die teilnehmenden Unternehmen im Rahmen der Great Place To Work® Initiative regelmäßig das Feedback ihrer Mitarbeitenden einholen, um ihr Unternehmen weiterzuentwickeln«, betont Andreas Schubert, Geschäftsführer des internationalen Forschungs- und Beratungsinstituts ›Great Place To Work® Deutschland‹. »Dass die BROCKHAUS AG es bei mehr als 1.000 teilnehmenden Unternehmen geschafft hat, auf die Bestenliste zu gelangen, zeigt die Spitzenqualität in Bezug auf die gelebte Unternehmenskultur.«

Stetige Weiterentwicklung

Doch auf dem Erreichten wird sich auf keinen Fall ausgeruht. Die BROCKHAUS AG nutzt die Ergebnisse der Befragungen ak-

tiv, um ihre Unternehmenskultur stetig weiterzuentwickeln. Nach jeder Teilnahme startet ein strukturierter Folgeprozess, in dem genau hingeschaut wird, wo weitere Verbesserungen möglich sind. Aus dem offenen Dialog mit den Mitarbeitenden entstehen greifbare Ideen – konkret umgesetzt tragen sie sichtbar zur Weiterentwicklung der Kultur bei. Aber auch abseits dieses Prozesses finden Vorschläge aus dem Team Gehör. »Unsere Mitarbeitenden sind unser wichtigster Kompass. Ihr Feedback gibt uns wertvolle Impulse, um noch besser zu werden und ein Arbeitsumfeld zu schaffen, in dem alle ihr volles Potenzial entfalten können«, betont Matthias Besenfelder.



BROCKHAUS AG

Pierbusch 17 · 44536 Lünen
Tel. 02 31 / 9 87 50 · www.brockhaus-ag.de

Sirenen in Lünen

»Je nach Warnmodul vergehen nur Sekunden«

Am 13. März um 11 Uhr war es wieder so weit: Im Zuge des landesweiten Warntages heulten in ganz NRW die Sirenen. Auch bei uns in Lünen war das an- und abschwellende Signal weithin zu vernehmen. Dabei wurde nicht nur die Technik auf ihre Funktionsfähigkeit getestet. Auch das örtliche Warnkonzept stand auf dem Prüfstand. Bei der Lünen Feuerwehr ist Brandoberinspektor Kevin Möller als Teamleiter für den Bevölkerungsschutz zuständig. Wir durften dem Experten einige Fragen stellen.

Wie ist das Warnsystem in Deutschland bzw. im Kreis Unna eigentlich organisiert? Wer trägt die Verantwortung?

Die Warnung im Zivilschutzfall ist Aufgabe des Bundes, z. B. im Verteidigungsfall bei Luftkriegs- oder radiologischen Gefahren. Die Länder warnen dabei im Auftrag des Bundes mit den örtlich vorhandenen Warnmitteln. Der Bund hat hierzu ein satellitengestütztes modulares Warnsystem (MoWaS) aufgebaut, das angeschlossene Fernseh- und Hörfunkanstalten, Warn-Apps und an-



Kevin Möller

© Foto: Stadt Lünen

dere Medien innerhalb von maximal einer Minute mit Warnmeldungen erreichen kann. In NRW steht dieses System den Kreisen und kreisfreien Städten auch für den Brand- und Katastrophenschutz zur Verfügung.

Und wie lange dauert es, bis eine Warnung bei mir ankommt?

Vom Moment der Auslösung der Warnung bis hin zum Erreichen der Bevölkerung vergehen je nach Warnmodul nur wenige Sekunden bis Minuten.

Was uns direkt zur nächsten Frage bringt: Welche Art von Gefahr wäre ein Fall für die Sirenen?

Laut Warnerlass NRW vom 26. Mai 2020 werden Sirenen bei bestimmten Gefahrenlagen eingesetzt. Etwa bei Schadstofffreisetzungen, Rauchgasen, Stromausfall, Hochwasser oder Kampfmittelfunden. Auch bei starker Geruchsbelästigung kann eine Sirenenwarnung erfolgen.

Wie viele Sirenen gibt es in Lünen, wo befinden sie sich und welche Lautstärke erreichen sie?

Derzeit sind 28 Sirenen im Stadtgebiet installiert. Sie befinden sich zum Großteil auf öffentlichen Gebäuden wie Schulen, dem Rathaus oder der Feuer- und Rettungswache. Die Sirenen erreichen eine Lautstärke von 117 bis 122 Dezibel im Abstand von 30 Metern. Für das Jahr 2025 ist eine Erweiterung auf 30 Sirenen beauftragt. Damit ist das Stadtgebiet Lünen noch besser abgedeckt. Auf der Internetseite der Feuerwehr Lünen finden Sie unter der Rubrik »Sirenen« eine Karte der aktuellen Standorte.

Im Internet finden sich haufenweise schlaue Tipps für den Katastrophenfall: Fenster schließen, Klimaanlage ausschalten Können Sie noch etwas ergänzen, das man zu seiner Sicherheit unbedingt beherzigen sollte?

Das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK) informiert auf seiner Website ausführlich über Warnung & Vorsorge für jedermann. Zudem bietet die Internetpräsenz der Feuerwehr Lünen viel Wissenswertes, z. B. den Flyer »Was tun, wenn die Sirene heult?«. Im konkreten Warnfall werden dann auch auf der Homepage der Stadt Lünen sowie in den Sozialen Medien der Stadt Lünen Handlungsempfehlungen veröffentlicht. Außerdem schaltet die Stadtverwaltung Lünen ein Bürgertelefon, über das Informationen eingeholt werden können. Das war z. B. beim Kampfmittelfund in der Roonstraße der Fall.

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 Kontischichtsystems 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



Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe: www.bbk.bund.de

Stadt Lünen: www.luenen.de

Feuerwehr Lünen: www.luenen.de/feuerwehr

Was tun bei Sirenenalarm?

Gemäß Warnerlass gibt es zwei Warntage pro Jahr, jeweils am zweiten Donnerstag im März und im September. Doch welche Alarmtöne gibt es eigentlich? Was bedeuten sie? Und wie wappnen wir uns im Fall einer echten Gefahr?



© Foto: iXimus / Pixabay

Gefahrenalarm: Falls Sie ein Signal hören, das in langsamen Wellen an- und abschwilt und eine Minute andauert, sollten Sie sich schnell in geschlossene Räume begeben – egal ob öffentliches Gebäude oder das eigene Zuhause. ExpertInnen empfehlen, Fenster und Türen zu schließen, Klimaanlage und Lüftungen auszuschalten und auf die Stresszigarette zu verzichten, um einer möglichen Explosionsgefahr vorzubeugen. Zudem ist es ratsam, weitere Informationen zu sammeln, denn aus dem Sirenen-Ton allein wird nicht ersichtlich, welche Gefahrenlage herrscht. Achten Sie also auf Lautsprecherdurchsagen, Radiomeldungen oder Anweisungen, die über Warn-Apps wie NINA direkt auf das Handy gespielt werden. Wer sich im Haus befindet, sollte nicht vergessen, auch Nachbarn, Kinder oder andere schutzbedürftige Personen hereinzubitten.

Entwarnung: Sind alle Maßnahmen getroffen, können wir nur abwarten, bis Entwarnung gegeben wird – entweder in Form offizieller Durchsagen oder durch den Entwarnungston der Sirenen. Letzterer dauert ebenfalls eine Minute, jedoch handelt es sich um einen durchgehenden, kontinuierlichen Ton ohne Unterbrechung. Er signalisiert das Ende der Gefahr, und man kann wieder beruhigt sein. Telefoniert werden sollte während einer laufenden Gefahrenlage übrigens nur im Notfall, um die Leitungen für die Einsatzkräfte offen zu halten.

Apps & Co.: Neben dem klassischen Sirenenalarm werden in Deutschland auch moderne digitale Warnsysteme genutzt wie das Cell Broadcasting. Bei dieser Methode erhalten Personen, die sich in einem bestimmten Gefahrenradius aufhalten, eine Warnung auf ihr Smartphone – vorausgesetzt, das Gerät ist dafür kompatibel und Cell Broadcast ist aktiviert. Darüber hinaus werden wichtige Infos und Sicherheitshinweise über die Warn-Apps NINA und KATWARN mitgeteilt.

Tipp: Der nächste bundesweite Warntag findet übrigens am 11. September statt. Ein guter Anlass, um sich weiter mit dem Thema auseinanderzusetzen, denn Wissen rettet Leben.

 STADTWERKE LÜNEN

KOMM` ZUR SWL

KOMM` ZU UNS INS TEAM



GESTALTE DEINE ZUKUNFT

AUSBILDUNG IN UNSEREM KONZERN

Du willst nach der Schule richtig durchstarten? Hast Bock auf einen Job mit Zukunft, fairer Bezahlung und einem coolen Team?

Dann bewirb Dich, lern uns kennen und werde vielleicht schon bald Teil der Energie von morgen!

Unsere Ausbildungsberufe:

- ▶ Industriekaufmann/-frau
- ▶ Fachkraft für Lagerlogistik
- ▶ Anlagenmechaniker/-in für Sanitär-, Heizungs- und Klimatechnik
- ▶ Elektroniker/-in der Fachrichtung Energie- und Gebäudetechnik
- ▶ Fachinformatiker/-in für Systemintegration
- ▶ Kaufmann/-frau für Spedition und Logistikdienstleistungen
- ▶ Fachangestellte/r für Bäderbetriebe
- ▶ Strassenbauer/-in

Stadtwerke Lünen GmbH
Borker Straße 56–58
44534 Lünen

SWL - Stark wie Lünen

www.SWL24.de

Benzin sparen!

Umwelt schonen und Kosten mindern

Wir alle wissen, dass zu schnelles und unbedachtes Autofahren den Benzinverbrauch erheblich steigert. So hat nicht nur der permanente Druck aufs Gaspedal Einfluss auf den Sprit-Konsum, auch unbedachte Bremsvorgänge sollten vermieden werden. Beides kostet ordentlich Energie.

Vorausschauend fahren

Beispielsweise empfiehlt es sich unbedingt, beim Heranrollen an die rote Ampel frühzeitig vom Gaspedal zu gehen und das Auto die letzten hundert Meter bei eingelegtem Gang auf die Stopp-Stelle zurollen zu lassen, statt unmittelbar davor abrupt abzubremesen. Insbesondere an länger andauernden ›Haltestellen‹ ist es ratsam, den Motor auszuschalten, denn er verbraucht auch im ›Stillstand‹ so einiges an Kraftstoff. Aus diesem Grund ist die Abschaltung an Bahnübergängen sogar vorgeschrieben.



Dachträger verbrauchen ordentlich Benzin, mehr als Transporter über die Anhängerkupplung.

Dachladung kann teuer werden

Es gibt aber noch so einige andere Tipps, wie wir Konsum und Kosten gescheit mindern können. Beispielsweise sorgt das Gewicht des Wagens definitiv für einen stärkeren Verbrauch, denn es ist ein höherer Energieeinsatz erforderlich, um größere Massen zu beschleunigen. Von daher sollten wir darauf achten, Getränkekisten und Urlaubskoffer nicht länger zu transportieren als nötig, denn 100 kg Zusatzlast ergeben bis zu 0,3 Liter Mehrverbrauch je 100 km. Interessanterweise erhöhen vor allem Dachträger und -boxen den Spritkonsum extrem – wesentlich stärker als Transporter über die Anhängerkupplung. Grundsätzlich gilt auch hier, die Träger nach ihrem Einsatz umgehend wieder abzumontieren.

Ausreichend Druck

Sinnvoll sind auch sogenannte Energiesparreifen mit regelmäßig überprüftem Luftdruck. Mit optimierten Reifen lassen sich bis zu 0,5 Liter Kraftstoff je 100 km sparen, und auch die ausreichende Luft im Reifen ist nicht zu unterschätzen, denn ein verminderter Luftdruck steigert den Rollwiderstand und sorgt somit für unnötigen Mehrverbrauch.



Bei Bahnübergängen muss der Motor ausgestellt werden.

Zu warm, zu kalt – zu teuer?

Wer möchte im heißen Sommer schwitzen, wer im kalten Winter frieren? Keiner! Aus diesem Grund nutzen wir regelmäßige Klimaanlage und Heizung. Schließlich fühlen wir uns bei angenehmen Temperaturen fit für die Fahrt. Allerdings wirken sich diese Wohlfühlgeräte auch auf den Inhalt von Benzintank und Portemonnaie aus. So führt beispielsweise eine Klimaanlage je nach Fahrzeugmodell, Technik und Einsatzbedingungen zu einem Mehrverbrauch von 0,5 bis 1,5 Liter Kraftstoff pro 100 Kilometer. Daher sollten wir diese Geräte nicht mehr nutzen als unbedingt nötig.

Nicht zu oft zu kurz

Viele denken darüber nach, sich bei längeren Touren und Urlaubsreisen mit der Bahn auf den Weg zu machen, um mit ihrem Benzinverbrauch Umwelt und Portemonnaie nicht noch stärker zu belasten. Dabei ist es mindestens genauso ratsam, bei kurzen Trips zum Supermarkt oder zu Freunden über Alternativen zur eigenen Autofahrt nachzudenken, denn durch das häufigere Bremsen an Ampeln und Vorfahrtschildern in der Innenstadt ist der Energieverbrauch viel höher als auf längeren Touren auf der Autobahn. Dazu kommt, dass ein Auto bei kaltem Motor am meisten Sprit verbraucht, und wird der Motor bei Minieinsätzen überhaupt warm? Daher sollten wir vielleicht doch lieber das Fahrrad, Bus oder Bahn bevorzugen und auf jeden Fall überlegen, ob sich die Fahrt zum Lieblings-Vetter oder Sportverein optimalerweise mit Einkäufen kombinieren lässt.

Tip: Haben Sie ein Auge auf Fahrverhalten, Wageninhalt sowie Reifenzustand und -druck. Für Letzteres empfiehlt es sich unbedingt, ab und an einen professionellen Blick auf die Räder werfen zu lassen. Das lohnt sich!



Unzureichende Luft im Reifen erhöht den Spritverbrauch.

Fit unterwegs?

Rollator-Training bei der AWO Tagespflege Lünen

Ob einmal oder mehrmals pro Woche: Viele ältere Menschen wissen das abwechslungsreiche Wohlfühlangebot der AWO Tagespflege Lünen zu schätzen. Am 13. März fand wieder einmal ein besonderes Event statt, das die Teilnehmenden voll und ganz begeisterte: das gemeinsame Rollator-Training mit der Polizei aus Dortmund.

»Dieses Training ist so wichtig: für Stabilität und Sicherheit beim Laufen mit dem Rollator – aber auch für die Förderung von Mobilität und Koordination«, erklärt Einrichtungsleiterin Carmen Conrad. Und genau dies wurde beim Rollator-Training absolviert. Nach einem kurzen Theorieteil ging es für die Teilnehmenden auf einen abwechslungsreichen Parcours mit unterschiedlichen »Untergründen«, auf dem sie austesten – und verbessern – konnten, wie man sich optimal und sicher mit dem Rollator von A nach B bewegt.

Wichtig war auch der fachkundige Blick der Polizei auf die Rollatoren. »Bei den meisten der Gäste war der Rollator nicht auf die richtige Höhe eingestellt, dabei ist das eine wesentliche Grundlage für einen dem Körper angepasste optimale Fortbewegung«, erklärt Carmen Conrad. Und auch Themen wie richtiges Bremsen und Handhabung wurden sowohl im Theorie- als auch im Praxisteil des aktiven Erlebnistags besprochen und geübt.

»Unsere Tagesgäste waren von dieser Aktion begeistert und konnten gar nicht genug bekommen. Immer wieder wollten alle nochmal über den Parcours«, berichtet Carmen Conrad mit strahlendem Lächeln. Von daher sind sich alle – Tagesgäste, Pflegerinnen und Pfleger sowie die Polizei – absolut einig: Es wird auf jeden Fall eine Wiederholung geben!



© Foto: AWO Tagespflege Lünen

© Foto: AWO Tagespflege Lünen

AWO Tagespflege Lünen

Marie-Juchacz-Straße 1a · 44536 Lünen · Tel. 0 23 06 / 30 67-050
<https://awo-rle.de/unsere-angebote/leben-im-alter/tagespflege/>

Klima-Radtour

Ende Juni laden das Team Klimagerechte Stadtentwicklung der Stadt Lünen und der ADFC zu einer Klima-Radtour. Die rege Rundfahrt ist der Lünener Beitrag zur Klimaschutzwoche des Kreises Unna vom 23. bis zum 26.06.



© Foto: Diddeman auf Pixabay

Erkunden Sie die erneuerbare Stromerzeugung der Bäckerei Kanne, die faszinierende Natur der Lippeauen und die Architektur des Lippe-Bads als erstes Schwimmbad nach Passivhausstandard. An den einzelnen Stationen wird es Vorträge, Infos und Führungen von ExpertInnen geben. Eine Anmeldung ist nicht notwendig. Die Radtour findet auch bei Regen statt (kurzfristige Programmänderungen vorbehalten).

Termin

Fr. 27. Juni · 15–18 Uhr
 Treffpunkt: Marktplatz
 Willy-Brandt-Platz 1

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

Die Natur entdecken und genießen

Die Sonne lacht, die Blumen sprießen ... Wieder einmal zeigt sich die Natur von ihrer schönsten Seite, mit frischen Farben und betörenden Düften, als würde sie nur darauf warten, uns in ihrer Mitte willkommen zu heißen. Wer kann da nein sagen? Jetzt ist die perfekte Zeit, um hinaus ins Grüne zu ziehen und Lünen – aber auch andere Orte – mit Wanderschuh zu erkunden. Hier sind unsere Tipps für einen unvergesslichen Start in die warme Jahreshälfte – machen Sie sich bereit!



© Foto: Terranaut auf Pixabay

Beckingshausens sandige Fluren

Die landschaftliche Einbettung Lünens, die Lippe, die Höhen, der Sandboden – all diese Erscheinungen basieren auf entwicklungsgeschichtlichen Epochen, ebenso wie die Ausbildung unsrer Kulturlandschaft. Diese Landschaften wie auch die Stadt weisen Besonderheiten in der Natur auf. Vor allem die Flora zeigt hier typische Bilder. Landschaften und Pflanzen haben große und kleine ›Geschichten‹, die auf der VHS-Exkursion am 25. Mai erzählt werden. Und gleichzeitig geht es um das Kennenlernen von Pflanzen, was in Zeiten einer Artenvielfaltskrise immer wichtiger wird.

Sa. 25. Mai · 14.30–16 Uhr

Treffpunkt: Beckinghausen · Kamener Str. 136

Anmeldung: VHS Lünen

Rauf auf den Plackweg

Nicht nur in Lünen lassen sich traumhafte Entdeckungen machen, auch der Märkische Kreis weist so einige unschätzbare Naturmomente auf, wie sich auf der VHS Wanderung am 16. Juni zeigen wird. Zuerst geht es den Burgweg hinauf zur Burg Altena, in der die erste Jugendherberge Deutschlands beheimatet war. Die weitere Route führt immer am Hang entlang mit Blick ins Lennetal. Von dort geht es südlich von Nettenscheid bis zum südlichsten Punkt der Strecke beim Berghof Gut Rückeljah, dessen Wurzeln bis ins Jahr 1745 zurückgehen. Der Wanderweg schwenkt nach Nordosten ab und führt alsbald auf den Berg ›Großer Attig‹ mit einem grandiosen Fernblick in das umliegende Sauerland. Kurz darauf geht es noch ein paar Meter höher auf den höchsten Punkt der Tour, den Quitmannsturm (524m) in der Nähe des ehemaligen Kolberghauses des SGV. Vom Turm aus hat man einen Blick auf Neuenrade, in das anschließend hinabgewandert wird. Eine abwechslungsreiche Tour mit einem ordentlichen Quantum an Höhenmetern.

Sa. 16. Juni · 7.40–19 Uhr

Treffpunkt: Haupteingang Lünen Hbf

Münsterstraße 50

Anmeldung: VHS Lünen

Von Willingen nach Winterberg

Die VHS lädt im Juni zu einer weiteren Tour in nachbarschaftliche Gefilde: ins Sauerland. Vom Bahnhof Willingen aus geht es zunächst Richtung Skywalk, der längsten Hängebrücke Deutschlands. Mutige marschieren mit Herzklopfen über die Brücke (zusätzlich 11,00 Euro) und erleben Glücksgefühle bei dem wunderbaren Ausblick. Über den Rothaarkamm geht es weiter zum höchsten Punkt Nordrhein-Westfalens, dem Langenberg. Der Steig führt weiter durch NRW's größte Hoch- und Bergheide, zum Clemensberg, vorbei an der Heppecke-Quelle über den Hillekopf nach Küstelberg. Ab hier geht es durch Schluchten und über Brücken nach Winterberg. Tipp: Bitte der Witterung entsprechende Kleidung und festes Schuhwerk tragen sowie ausreichend Getränke und Verpflegung für die Picknickpausen mitbringen.

Sa. 28. Juni · 6.50–19 Uhr

Treffpunkt: Haupteingang Lünen Hbf

Münsterstraße 50

Anmeldung: VHS Lünen

Assel-Schlamassel für Kids

Auch für junge Menschen haben wir einen Naturerkundungstipp parat: die Erstüberquerung von Asseln – genauer gesagt von ganz besonderen Krebsen. Wenn es im Sommer heiß und trocken wird, steckt die Assel in einem echten Schlamassel: Sie braucht es feucht. Nach dem Erlebnis einer tollen Geschichte wandern die Teilnehmenden von 6–10 Jahren ab ins Grüne und gucken, wo es noch feuchte Stellen im Wald gibt und wer sich, außer der Assel, dort wohl fühlt. Tja, abwarten, wer und was wo von wem entdeckt wird. Tipp: Bitte an festes Schuhwerk und angemessene Kleidung denken.

Termin Di. 3. Juni · 16–18 Uhr

Treffpunkt: Waldschule Capenberg in Selm

Anmeldung bis 31.05. bei der Stadtbücherei Lünen,

Tel. 0 23 06 / 1 04-26 17

Teilnahmegebühr: kostenlos



© Foto: PublicDomainImages auf Pixabay

Am 3. Juni geht es für Kinder furchtlos durch den Wald.



**Starten Sie mit frischer
Energie in den Sommer.**

Das Team vom **Trianel Kohlekraftwerk Lünen**
bedankt sich für die harmonische
Nachbarschaft und wünscht einen schönen
Start in den Sommer und erholsame Ferien.



Grünes gedeiht auf kleinster Fläche

So schaffen sich auch MieterInnen ihre eigenen grünen Oasen

Tipp aus der Verbraucherzentrale

Ein Balkon bietet viele Möglichkeiten der Begrünung. Egal ob Blütenmeer, Kräuter-, Gemüse- oder Kletterpflanzen – für jeden Geschmack ist etwas dabei. »Je mehr Pflanzen in Ballungsgebieten wachsen, desto besser und wirkungsvoller sind die Effekte von Begrünung für das Klima – jeder Blumentopf zählt!«, erklärt Fachreferentin Annika Dobbers von der Verbraucherzentrale NRW. Mit den folgenden praktischen Tipps können auch Menschen ohne eigenen Garten ihre Balkone, Innenhöfe oder die äußeren Fenstersimse einfach bepflanzen.



Ein Balkon kann auch auf kleinstem Raum zur grünen Oase werden.

Planung ist alles

Bevor es losgeht, ist zu klären, welche Lichtsituation auf dem zu beplantenden Ort vorherrscht, also ob er sonnig, halbschattig oder schattig ausgerichtet ist. Je nach Lage gilt es, die entsprechenden Pflanzen auszuwählen, denn nichts ist frustrierender, als wenn die Tomatenpflänzchen aufgrund eines zugigen Nordbalkons nicht gedeihen.

Balkon bepflanzen

Wer es gerne richtig üppig grün mag, kann sich einen Balkongarten anlegen. Das geht auch auf kleinstem Raum, indem man auf Kletterpflanzen setzt, die in die Höhe ranken. Bei der Bepflanzung gibt es, abgesehen von den zu beachtenden Lichtverhältnissen,

sen, fast keine Grenzen: Einjährige Blumen, mehrjährige Stauden, Ziersträucher, Kräuter und sogar kleinere Obstbäume und Gemüsepflanzen für die Selbstversorgung sind möglich.

Grünes Fensterbrett

Auch für Wohnungen ohne Balkon gibt es Möglichkeiten für mehr Grün – und zwar außen am Fensterbrett. Mit etwas Planung setzen bepflanzte Blumenkästen übers Jahr hinweg bunte Akzente. Viele Kräuter wie Thymian oder Schnittlauch sind wahre Insektenmagnete. Trockenheitsverträglichere und insektenfreundliche Arten wie die pfirsichblättrige Glockenblume (*Campanula persicifolia*), der Steinquendel (*Calamintha nepeta*), die Wegwarte (*Cichorium intybus*), die Wiesen-Witwenblume (*Knautia arvensis*) oder verschiedene Storchschnabel-Sorten tragen auch im Blumentopf zur heimischen Artenvielfalt bei. Und wer zu höher wachsenden Gräsern und Stauden greift, kann sich über einen natürlichen Sichtschutz am Fenster freuen. Bei hoch wachsenden Pflanzen muss allerdings darauf geachtet werden, dass der Schwerpunkt unten im Kasten liegt und die Blumenkästen gut gesichert sind.



Insektenfreundliche Arten wie die pfirsichblättrige Glockenblume tragen auch im Blumentopf zur heimischen Artenvielfalt bei.

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



Bei Kletterpflanzen wie Efeu sollte vor der Anpflanzung eine Rücksprache mit dem Vermieter oder der Vermieterin erfolgen.

Flexibel bleiben mit Töpfen

›Der kleinste Garten ist ein Blumentopf‹ – das ist durchaus wörtlich zu nehmen, denn die meisten Pflanzen gedeihen auch gut in Töpfen. Wichtig ist nur die Wahl der passenden Gefäße und Größen. Wer auf Blumentöpfe setzt, bleibt flexibel und kann sie bei einem Umzug einfach mitnehmen. Übrigens: Die meisten Tomaten wachsen in einem Topf auf einem sonnigen Balkon und ohne direkten Regen von oben sogar besser als im Gartenbeet. Auch

Radieschen, Salat, Mangold oder Stangenbohnen als Kletterpflanze sind dankbare Topfgewächse. Die meisten Kräuter wachsen ebenfalls gut in Pflanzgefäßen.

Grüne Wände

Für eine individuelle Wandgestaltung oder auch als Sonnen- oder Sichtschutz sind Kletterpflanzen ideal. Mit etwas handwerklichem Geschick lassen sich viele Ideen im Eigenbau umsetzen. Dabei muss allerdings beachtet werden, dass die Gebäudewand keinen Schaden nimmt. Das gilt auch für Kletterpflanzen wie wilder Wein und Efeu, die direkt an der Wand haften. Hier sollte eine Rücksprache mit dem Vermieter oder der Vermieterin erfolgen.

Gut für Mensch und Umgebung

Grüne Oasen können ein Gegengewicht zu den Hitze-Inseln der Stadt bilden und für Abkühlung gerade in tropischen Nächten sorgen. Zudem bieten bepflanzte Bereiche rund ums Haus Vögeln und Insekten Lebensraum und Nahrungsquellen. Wer auf Nachhaltigkeit achtet, sammelt Regenwasser für die Bewässerung und verzichtet auf torfhaltige Erde und Pflanzenschutzmittel zum Schutz der Ökosysteme.

Weitere wertvolle Informationen zur Begrünung
inklusive Pflanzlisten finden Sie auf
www.klimakoffer.nrw/klimaanpassung-mietbegrueunung

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!

»Waldluft ist Medizin zum Atmen«

Warum Waldbaden gesund und glücklich macht

Stellen Sie sich vor, Sie gehen in den Wald, um zu baden – ja, genau, Sie haben richtig gehört. Das oft als ›Bäumekuscheln‹ belächelte Waldbaden (japanisch: ›Shinrin Yoku‹) wird heute längst nicht nur von Esoterikerinnen und Hobbydruiden praktiziert. Es ist auch eine anerkannte Methode zur Stressbewältigung. Und während einige noch schmunzelnd den Kopf schütteln, belegen zahlreiche Studien, dass der Aufenthalt in der Natur tatsächlich Balsam für Körper und Seele sein kann. Also, warum nicht einfach mal raus ins Grüne – und dabei vielleicht sogar ein paar Bäume streicheln? Bei uns bietet Angelika Auer als zertifizierter Wald-Gesundheits-Scout entsprechende Workshops und Kurse an.



© Foto: Angelika Auer

Wald-Gesundheits-Scout Angelika Auer (re.) lotst ihre Gruppen durch das Unterholz.



© Foto: Angelika Auer

Blind über Stock und Stein: für viele eine neue Erfahrung

Von der Busfahrerin zum Wald-Gesundheits-Scout

»Es ist so herrlich im Wald«, schwärmt die Lünerin, die als Gruppenleiterin für die VHS und den SGV im Einsatz ist. »Und der positive medizinische Effekt ist wissenschaftlich erwiesen.« Ihr besonderes Interesse an dem Thema hat einen ernsten Hintergrund: Im Jahr 2022 wurde Angelika Auer während ihres Dienstes als Busfahrerin der DSW21 Opfer eines körperlichen Übergriffs. Sie erinnert sich noch sehr genau an jenen 12. August, an dem sich ihr Leben für immer ändern sollte. »Es war mitten in der Corona-Pandemie, und ein junger Fahrgast weigerte sich beim Einstieg, seine FFP2-Maske aufzusetzen. Erst hat er mich aufs Übelste mit Schimpfworten beleidigt, die so schlimm waren, dass ich sie gar nicht wiedergeben kann. Dann versuchte er mit bloßen Fäusten, den Glasschutz in meiner Kopfhöhe zu zerschlagen. Mein ganzer Körper bebte und zitterte. Ich wies ihn an, auszusteigen. Er schien der Aufforderung zu-

nächst nachzukommen, kehrte dann aber noch einmal um, langte mit dem Arm durch den Spalt der Schutzscheibe und boxte mir mit voller Wucht ins Gesicht. Mit einer vulgären Beleidigung verschwand er in einer Seitenstraße.«

»Ich rate allen Opfern von Gewalt: Nehmt Hilfe an!«

Als die Polizei eintraf, war der Täter schon über alle Berge. Angelika Auer verbrachte die Nacht mit einer geschwellenen Schläfe im Krankenhaus. Doch die wahren Folgen zeigten sich erst später zu Hause: Sehstörungen, Schlafprobleme, Luftnot, Panikattacken. »Die Attacke hatte mich mental, psychisch und physisch komplett aus der Bahn geworfen«, berichtet sie. »In belastenden Situationen, die ich früher weggesteckt hätte, bekam ich plötzlich Heulkrämpfe. Ich hasse es, zu bläddern, aber mein Körper hat durch Trigger die Kontrolle übernommen und alles rausgelassen, obwohl mein Verstand wusste, dass der Konflikt harmlos ist.

Das war neu für mich.« Die Ärzte rieten ihr, sich therapeutische Hilfe zu holen. Die fand sie nach langem Suchen im Frühsommer 2023 über den Weißen Ring. »Ich rate allen Opfern von Gewalt: Nehmt Hilfe an! Ihr kommt wieder in die Spur. Es braucht Zeit, aber irgendwann wird es besser.«

»Wandern hatte mir immer gutgetan – jetzt wusste ich auch, warum«

Eine vollständige Rückkehr zur täglichen Routine wollte ihr jedoch trotz therapeutischer Unterstützung nicht so leicht gelingen. Dies äußerte sich zum Beispiel darin, dass Angelika Auer einen großen Bogen um öffentliche Verkehrsmittel machte. »Ich konnte einfach nicht mehr in den Bus steigen, nicht mal als Fahrgast.« Stattdessen wanderte sie. »Ohne Ende, immer weitere Strecken. Draußen in der Natur war ich ganz alleine, da habe ich mich sicher gefühlt und gemerkt, wie gut mir der Wald tut. Diese Erfahrung wollte ich gern mit anderen teilen.« Im November 2022 absolvierte die



© Foto: Angelika Auer

Wer die Augen für die Schönheit der Natur öffnet, kann hier viel entdecken, wie zum Beispiel den blühenden Waldsauerklee.

inzwischen pensionierte Busfahrerin beim SGV Lünen-Selm einen Lehrgang zur Wanderführerin. Im Frühsommer 2024 entdeckte sie eine Ausschreibung der in Arnsberg ansässigen Wanderakademie NRW des SGV zum zertifizierten Wald-Gesundheits-Scout. »Das Angebot war wie für mich geschrieben – es hat mir förmlich zugewunken«, erzählt sie. »Im Juli 2024 durchlief ich das Blockseminar, das überwiegend im Wald stattfand und sehr erhellend war. Wandern hatte mir immer gutgetan – jetzt wusste ich auch, warum.«

Wie Bäume den Serotoninspiegel steigern

Angelika Auer lernte die heilsame, Kraft spendende Energie der Bäume kennen. »Waldluft ist Medizin zum Atmen«, schwärmt sie. »Seit ich das Waldbaden praktiziere, brauche ich keine blutdrucksenkenden Tabletten mehr.« Was für Laien unglaublich klingt, lässt sich wissenschaftlich herleiten: »Bäume kommunizieren mit pflanzeigenen Duft- und Botenstoffen, die sogenannten Pheromone und Terpene. Diese wirken auch auf uns Menschen ein: Sie regulieren den Blutdruck, senken den Cortisolspiegel (Stresshormone), hemmen



© Foto: Angelika Auer

Die Fülle des Waldes macht kreativ.

krankmachende Bakterien und steigern die Ausschüttung des ›Glückshormons‹ Serotonin.« Als ob das noch nicht genug wäre, beschenkt uns der Wald mit einer ›Welt der Fülle‹. »Den meisten Menschen mangelt es ständig an irgendetwas: Geld, Zeit, Aufmerksamkeit, Liebe, Ruhe, Gesundheit«, so Angelika Auer. »Im Wald gibt es das alles, ich muss es nur annehmen: saubere Luft, Düfte, neue Eindrücke, Erholung, wunderschöne Vogelkonzerte. Ich empfehle, stehen zu bleiben, tief durchzuatmen und zu lauschen. Viele haben das verlernt. Sie können negative Gedanken nicht ausblenden, nur schwer runterfahren und entschleunigen. Sie brauchen jemanden, der sie anleitet.«

»Wir machen keinen Seelenstriptease«

Waldbaden ist also viel mehr als ein gewöhnlicher Spaziergang unter Baumwipfeln. Bei Achtsamkeitsübungen, Schüttelgymnastik und Atemmeditation lernen die Teilnehmenden, ihre Kanäle für die Geschenke des Waldes zu öffnen. »Das funktioniert nicht immer von heute auf morgen, man muss sich Zeit nehmen, um langfristig etwas zu verändern«, so die Expertin. Gerne ermutigt sie ihre Gruppenmitglieder, sich



© Foto: Angelika Auer

Buschwindröschen

einen Baum auszusuchen und diesen intensiv zu betrachten, von den Wurzeln und Moosen zu seinen Füßen über den zerfurchten Stamm bis hinauf zur Krone. »Wir berühren die Borke, befühlen die Blätter, teilen dem Baum unsere Sorgen und Wünsche mit.« Sie schmunzelt: »Und ja, wer möchte, darf den Baum auch in den Arm nehmen. Warum denn auch nicht? Diese wunderbaren Gewächse strotzen vor Kraft. Wenn man das Gefühl hat, die Nähe tut mir gut, sollte man seine Seele damit füttern. Denn nur wenn ich mir selbst Gutes tue, kann ich widerstandsfähig werden und anderen helfen.«

»Am Ende gehen sie immer glücklich nach Hause«

Waldbaden eignet sich aber natürlich nicht nur für Menschen mit Problemen. »Wir machen in der Gruppe keinen Seelenstriptease«, verspricht Angelika Auer. »Man darf von sich erzählen, muss aber nicht.« Eine Übung, die häufig für Verblüffung und Beifall sorgt, ist das Spiegelritual. »Ich will nicht zu viel verraten, aber man sieht eine verdrehte Welt.« Bei einer anderen Übung führt sie die Teilnehmenden mit verbundenen Augen über Stock und Stein. »Hier geht es einerseits um Vertrauen«, erklärt Angelika Auer. »Andererseits nimmt man die Geräusche des Waldes blind viel intensiver wahr.« Sie lächelt. »Die meisten Leute sind anfangs eher skeptisch, vor allem die Männer. Aber am Ende gehen sie immer sehr entspannt und glücklich nach Hause.« Sie ist froh, dass sich aus einem schlimmen Ereignis eine so gute Sache entwickelt hat.



© Foto: Angelika Auer

Angelika Auer regt dazu an, die Pflanzen des Waldes zu betrachten, zu fühlen und zu riechen, wie etwa die verschiedenen Moose, die an den Bäumen wachsen.

Waldbade-Workshops in Cappenberg:

Sa, 10.05.25 · 10–14 Uhr

Sa, 28.06.25 · 10–14 Uhr

Waldbade-Kurse (wöchentlich)

20.09.–25.10. · 6 Samstage · je 10–12.30 Uhr

Weitere Infos und Anmeldung: VHS Lünen

Erkältung in den Griff bekommen

Zink kann deutlich helfen

Egal, wohin man schaut: Es wird geschnieft und gehustet ohne Ende. Viele Freunde und Kollegen liegen mit einer Erkältung plötzlich völlig flach. In dieser Massivität haben wir das selten wahrgenommen.

Ein Grund kann natürlich sein, dass unser Immunsystem aufgrund der Corona-Quarantänezeiten brachial abgebaut hat. Wir reagieren empfindlicher auf Bakterien und Viren. Möglicherweise hat sich auch im Zuge der Pandemie unsere Wahrnehmung von – früher eher als ungefährlich empfundenen – Erkältungssymptomen verändert. Feststeht aber, dass wir das Thema ernstnehmen sollten und uns nicht als ›eingebildete Kranke‹ verunglimpfen.

Eine wesentliche Voraussetzung für die Vorbeugung von Erkältungen ist natürlich eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst und Gemüse. Auch sportliche Aktivitäten geben unserem Körper eine wesentliche Grundlage, um mit Husten, Schnupfen und Heiserkeit klarzukommen. Und auch Vitamine und Nahrungsergänzungsmittel können hilfreich sein. Allerdings sollte man nur auf Präparate vertrauen, die auch nachweislich gegen Erkältung helfen, empfiehlt die Apothekerkammer Westfalen-Lippe. »Leider muss man sich von der Idee verabschieden, dass es Wundermittel gibt, mit denen man eine dicke Erkältung nach einem Tag abschütteln kann.«

Es gibt dennoch tatsächlich ein Nahrungsergänzungsmittel, das es nachweislich schafft, eine Erkältung in vielen Fällen zu verkürzen – wenn man schnell reagiert. Die Einnahme von Zink reduziert die



© Foto: anatoly_gleb - stock.adobe.com

Dauer einer Erkältung um bis zu einen Tag. Das gilt, wenn es innerhalb von 24 Stunden nach Auftreten der ersten Symptome regelmäßig als Lutschtablette eingenommen wird. Zudem belegen Studien, dass hochdosierte Zink-Lutschtabletten die Krankheits-symptome schnell und effektiv reduzieren. Dabei geht es übrigens nicht nur um Husten, Schnupfen und Heiserkeit. Zink zählt neben Eisen zu den bedeutendsten Spurenelementen und ist an zahlreichen wesentlichen Stoffwechselprozessen beteiligt. Daher kann sich ein Mangel sehr vielfältig äußern. Insbesondere gesundheitlich vorbelastete Menschen, Senioren, Vegetarier und Veganer sowie Schwangere und Stillende sollten auf eine ausreichende Zinkzufuhr achten, die sich optimalerweise über eine ausgewogene Ernährung mit zinkhaltigen Lebensmitteln wie Mohn, Haferflocken, Vollkornbrot, Sojabohnen und Mais unterstützen lässt.

Kommen wir aber jetzt noch mal auf die immer häufiger hör- und erkennbaren grippalen Infekte zurück. Auch andere Erkältungspräparate helfen dabei, die Krankheit in den Griff zu bekommen, wie – je nach Symptomen – Schleimlöser, Nasenspray oder auch Fieber senkende Mittel. Allerdings ist es eine entscheidende Voraussetzung zu klären, ob man alle enthaltenen Wirkstoffe wirklich benötigt und verträgt. Tipp: Lassen Sie sich auf jeden Fall in der Apotheke vor Ort beraten. Das pharmazeutische Personal stellt die passenden Wirkstoffe für jeden Betroffenen nach dem jeweiligen Bedarf zusammen.



© Foto: setthaphan - stock.adobe.com

Insbesondere gesundheitlich vorbelastete Menschen sollten auf eine ausreichende Zinkzufuhr achten.

LUST AUF FITTE FÜSSE?

KOMMEN SIE ZU UNS. WIR FINDEN
GEMEINSAM DIE BESTE LÖSUNG.

radtke

Orthopädie-Schuhtechnik

Bleiben Sie in Bewegung

Bäckerstraße 10
44532 Lünen
Tel.: 0 23 06 - 66 05

www.radtke-luenen.de



Urlaubsreif?

Die Caritas springt ein, wenn Hilfe nötig ist

Für ältere Menschen ist Unterstützung im Alltag oft unverzichtbar. Viele Angehörige übernehmen diese Aufgabe mit Hingabe. Doch irgendwann kommt der Moment, in dem die Helfenden Hilfe brauchen. Ob aus beruflichen Gründen, während eines Urlaubs oder einfach, um mal kurz durchzuatmen: In solchen Fällen ist es gut zu wissen, dass jemand einspringen kann. Mit dem Menüservice und dem Hausnotruf bietet die Caritas in Lünen, Selm und Werne genau diese verlässliche Ergänzung.



© Foto: Caritas

Gesunde Gerichte für Gourmets

Ein warmes Mittagessen ist für SeniorInnen keine Selbstverständlichkeit. Wer allein lebt, hat unter Umständen wenig Lust zu kochen oder schafft es gesundheitlich nicht mehr. Darunter leidet die Ausgewogenheit der Ernährung. »Viele Ältere essen eher einseitig«, weiß Heike Terhalle, Bereichsleitung Ambulante Pflege & Soziale Dienste – und selbst Angehörige. »Der Menüservice ist für meine Mutter und mich ein Riesengewinn.« Die frisch zubereiteten Mahlzeiten werden vom Lieferservice direkt nach Hause gebracht. Ob jeden Tag, einmal pro Woche oder nur gelegentlich: Gebucht wird ganz flexibel, oh-

ne Vertragsbindung oder Mindestabnahme. Zur Auswahl stehen täglich sechs Speisen – von gutbürgerlich bis vegetarisch, inklusive Sonderkostformen z. B. für Diabetiker. »Meine Mutter liebt herzhaftes Eintöpfe«, erzählt Heike Terhalle. »Die Kartoffelsuppe ist super, das Gulasch sehr beliebt. Manche Kunden bestellen sich sogar etwas für ihren Geburtstag oder wenn Besuch kommt.« Doch der Menüservice bietet noch so viel mehr als gesunde Gerichte für Gourmets. »Es heißt: Essen hält Leib und Seele zusammen. Das gleiche gilt für soziale Kontakte. Unsere FahrerInnen sind Engel des Alltags! Sie bringen das Essen auf Wunsch in die Küche, wechseln gerne ein paar Worte und merken sofort, wenn es jemandem nicht gut geht.«

Schnelle Hilfe auf Knopfdruck

Für noch mehr Sicherheit empfiehlt sich das Hausnotrufsystem der Caritas. Ein kleines Gerät – nicht größer als die früher bekannten Anrufbeantworter – wird dazu in der Wohnung installiert. Es ist an einen Handsender gekoppelt, den die betreffende Person am Handgelenk oder an einem Halsband bei sich trägt. Im Notfall genügt ein Knopfdruck, um eine Sprech-Verbindung zur Caritas-Zentrale herzustellen. »Ein Sturz, ein Schwächeanfall – oft liegt das Telefon außer Reichweite«, so Heike



Terhalle. In der Hausnotrufzentrale sitzen geschulte Mitarbeitende, die sofort den Bedarf abklären und alles Nötige in die Wege leiten – von der Benachrichtigung einer Bezugsperson bis zur Alarmierung des Rettungsdienstes. Wer möchte, kann sogar die Caritas-Sozialstation als Ansprechpartner hinzubuchen. In diesem Fall wird ein Hausschlüssel hinterlegt, damit im Ernstfall schnelle Hilfe gewährleistet ist. »Das ist schon ein enormer Sicherheitsfaktor, wenn man als Angehöriger selbst nicht vor Ort sein kann«, so die Bereichsleiterin. Sie betont, dass die Technik leicht zu bedienen sei. »Und es ist überhaupt kein Problem, wenn man versehentlich den Knopf drückt. Im Gegenteil – wir empfehlen, es einfach mal auszuprobieren. So weiß man im Fall der Fälle, wie es funktioniert.«

Tipp: Der Hausnotruf ist an 365 Tagen einsatzbereit – ebenso wie der Menüservice. Für ältere Menschen und ihre Familien ein wahrer Segen, wie Heike Terhalle aus eigener Erfahrung berichtet: »Gerade wenn man arbeitet oder verreisen möchte, stellt sich ja häufig die Frage: Wer passt in dieser Zeit auf Mama oder Papa auf?« Mit den Diensten der Caritas gibt es darauf eine professionelle und alltagsnahe Antwort.



© Foto: Caritas

Caritasverband Lünen-Selm-Werne

Hausnotruf & Menüservice
Tel. 0 23 06 / 91 07-10
caritas-luenen.de/menue-service
caritas-luenen.de/hausnotruf/

Eine etwas andere Wohngemeinschaft

Willkommen in der DRK-Senioren-WG ›Glück Auf‹

Wer bei dem Wort ›Wohngemeinschaft‹ automatisch an leere Kühlschränke und wilde Partys denkt, kennt die DRK-Senioren-WG ›Glück Auf‹ im Geistviertel nicht. Hier wohnen zwar keine Langzeitstudenten – dafür aber Menschen mit reichlich Lebenserfahrung, die keine Lust auf Einsamkeit im Alter haben. Denn warum sollten nur junge Leute das WG-Leben genießen, wenn man auch den Lebensabend gemeinsam mit einer Prise Spaß verbringen kann?



WG-Leben

© Foto: DRK Lünen

»Eine Senioren-WG? Was soll das denn sein?«

»Viele ältere Leute können mit dem WG-Begriff nichts anfangen«, erzählt Petra Kaminski, Leiterin der Einrichtung, die vom DRK Lünen betrieben wird. »Eine Senioren-WG? Was soll das denn sein? Ist das nicht wie im Heim? Nein, ist es nicht!« Und das merkt man schon beim ersten Besuch: Interessierte können sich in aller Ruhe umschaun. Wer einziehen möchte, bekommt sein eigenes Apartmentzimmer mit Bad, das nach Gusto eingerichtet und dekoriert werden darf. Nur das Pflegebett ist vorgeschrieben – aber das zahlt die Krankenkasse. Gekocht und gegessen wird in der großen Gemeinschaftsküche, wo es an Markttagen nicht selten nach Hähnchenleber duftet – ein Leibgericht der aktuellen BewohnerInnen.

Gemeinschaft mit Freiraum

Bis zu zwölf Männer und Frauen leben in der ›Glück Auf‹-WG, alle mit einem Pflegegrad bis einschließlich Stufe 3. Das Prinzip: rundum gut versorgt sein, aber so selbstständig wie möglich bleiben. Tagsüber kommt der ambulante Pflegedienst je nach Vereinbarung. Und auch der Arzt macht bei Bedarf Hausbesuche. Es ist immer jemand da – Pflegefachkräfte und -assistentInnen, Betreuungskräfte, HauswirtschaftlerInnen, Auszubildende, PraktikantInnen und Ehrenamtliche kümmern sich liebevoll um die SeniorInnen. Und nachts? Da sorgt eine

Präsenzkraft für Sicherheit. Jeder Bewohner hat einen Hausnotrufknopf, der im Notfall schnelle Hilfe garantiert.

Langeweile? Fehlanzeige!

»Wir möchten die Eigenständigkeit erhalten, Ressourcen fördern, Verlerntes wieder hervorlocken und da unterstützen, wo Hilfe gebraucht wird«, erklärt Petra Kaminski. Das klappt erstaunlich gut: Eine Bewohnerin besteht darauf, ihr Zimmer selbst zu reinigen – inklusive Staubwischen und Bettmachen, nur das Wischen überlässt sie dem Team. Andere helfen gerne beim Kochen oder Tischdecken. Langeweile? Fehlanzeige! Das Freizeitprogramm reicht von Bastelrunden und Bingo bis zu Spaziergängen oder Ausflügen. Heute ist das mobile Museum Lünen vor Ort – mit einer Erinnerungskiste voller spannender Artefakte zum Thema Bergbau. An anderen Tagen schaut Quartiershund Molly vorbei und sahnt Streicheleinheiten ab.



© Foto: DRK Lünen

Gern gesehener und gestreichelter Gast: Molly

»Auch das ist Selbstbestimmung«

Alles kann, nichts muss, lautet die Devise. »Das ist die typische Eigenschaft einer WG«, weiß Tim Jesella, Quartiersmanager



Petra Kaminski

© Foto: Stadtmagazin

des DRK, der sein Büro gleich nebenan hat. »Es geht familiär und lebendig zu. Man kann aber auch mal anderer Meinung sein oder sich bei Aktivitäten ausklinken – auch das ist Selbstbestimmung.« »Wir jonglieren manchmal ganz schön mit den Wünschen und Bedürfnissen«, sagt Petra Kaminski lachend. »Aber irgendwie kriegen wir es immer hin. Uns ist wichtig, dass die Bewohner sagen, was sie möchten – und was sie nicht möchten.«

Ein echtes Zuhause

So entstehen kleine Rituale, die das WG-Leben bereichern: Zwei Herren schauen regelmäßig zusammen Fußball, dazu gibt's Knabbereien – und ja, auch mal ein Bier oder ein Glas Wein. »Warum nicht?«, sagt Petra Kaminski. »Es sind erwachsene Menschen, die selbst entscheiden.« Für sie steht fest: »Ich werde später auch hier wohnen!« Die Senioren-WG ›Glück Auf‹ ist kein Ort, an dem man einfach nur alt wird – sondern ein echtes Zuhause, an dem man weiterlebt. Mit Gesprächen am Frühstückstisch, Kaffee, Gesellschaft, Freiheit und Unterstützung. Eine richtige WG eben – nur ein bisschen weiser.

DRK-Wohngemeinschaft ›Glück Auf‹

Friedrichstraße 64a · 44532 Lünen
Tel. 0 23 06 / 3 06 11 61

Lüner Fest der Vielfalt

So lässt sich leben!

Am Samstag, den 24. Mai, ist es wieder so weit: Das Lüner Fest der Vielfalt lädt Groß und Klein zu einem munteren Beisammensein und gemeinschaftlichem Einsatz für ein ausgesprochen wichtiges Anliegen. ›Demokratie braucht Vielfalt‹ lautet das diesjährige Motto, damit soll ein Statement für eine bunte, vielfältige und inklusive Gesellschaft gesetzt werden.

Die meisten von uns fühlen sich glücklicherweise hier daheim und geborgen, doch wir dürfen nicht unterschätzen, wie viele Menschen darum ringen, anerkannt und geschätzt zu werden. Den Traum von Frieden, ohne Angst vor Missgunst, Aggression und Verfolgung haben sicherlich so einige Lüner und Lünerinnen, insbesondere Menschen, die als Flüchtlinge zu uns nach Deutschland gekommen sind. Manche fühlen sich aber wegen ihres Migrationshintergrunds ausgeschlossen, andere hingegen aufgrund physischer und psychischer Erkrankungen. Umso wichtiger ist es, ihnen zu zeigen, dass sie Teil einer bunten, vielfältigen Gesellschaft sind.

Nun ja, Demokratie bedeutet nicht, dass immer alle einer Meinung sind. Dafür haben wir hier in Deutschland den großen, und leider oftmals gar nicht wahrgenommenen Vorteil, dass wir unsere Ansichten offen äußern dürfen. Demokratie bedeutet,

auch andere Perspektiven zuzulassen, vorausgesetzt die Äußerungen und der Einsatz diesbezüglich werden fair, respektvoll und mit Blick auf ein gerechtes, gleichberechtigtes Leben gehandhabt. So lassen sich auch Auseinandersetzungen durchaus positiv leben und wahrnehmen.

Seit einigen Jahren setzen sich der Integrationsrat und Behindertenbeirat der Stadt Lünen mit ihrem beliebten, weit über die Stadtgrenzen hinaus bekannten

ein. Live-Musik, Tanz, kulinarische Spezialitäten, Hüpfburg, Kinderschminken ... Freuen Sie sich auf spannende, vielfältige Begegnungen und interessante Informationsstände.

›Lüner Fest der Vielfalt‹ für ein positives Miteinander ein. Und auch in diesem Jahr dürfen wir uns auf ein buntes und inklusives Programm freuen.

Das Fest wird offiziell um 12:00 Uhr von Bürgermeister Jürgen Kleine-Frauns eröffnet. Der Vorsitzende des Integrationsrates, Ümithan Yagmur, und der Vorsitzende des Behindertenbeirates, Wolfgang Bennewitz, laden LünerInnen und Gäste aller Generationen herzlich

Lüner Fest der Vielfalt

Sa. 24. Mai · 11.30–17 Uhr
Willy-Brandt-Platz 1

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

Grüne Versuchung

Wie ich den Bärlauch lieben lernte

Ich gestehe: Ich hatte für Bärlauch nie viel übrig. Dieses grüne Zeug, das jedes Jahr wie eine kulinarische Naturgewalt über Rezeptportale und Wochenmärkte hereinbricht, war mir immer etwas unheimlich. Ein Kraut, das schmeckt wie Knoblauch, aber ohne ›Fahne‹? Gibt's nur im Märchen, dachte ich. Nachdem sich jetzt aber sogar meine kulinarisch versierte Kollegin als Bärlauch-Fan outet hat, gerät mein Widerstand ins Wanken: Habe ich der Trendpflanze all die Jahre Unrecht getan? Kann es sein, dass ich etwas Großes verpasse? Es führt kein Weg mehr daran vorbei: Ich muss über meinen Schatten springen und herausfinden, was es mit dem Wundergewächs auf sich hat!

Wildes Kraut mit Geschichte

Die Historie des Bärlauchs beginnt lange vor der Ära der Fernseh-Köche und Food-Bloggerinnen. Schon die alten Germanen wussten: Wenn der Braunbär aus dem Winterschlaf erwacht und als Erstes Bärlauch frisst, kann das Kraut nicht verkehrt sein. In Klostersgärten des Mittelalters wurde ›Allium ursinum‹ als Heilpflanze verehrt – Hildegard von Bingen soll das wilde Gewächs bei Magen-Darm-Beschwerden empfohlen haben. Ein anderer geläufiger Name für Bärlauch ist übrigens ›Hexenzwiebel‹, was mich in meiner Märchentheorie bestärkt. Heute gedeiht die Pflanze vor allem in feuchten, schattigen Laubwäldern – also an Orten, wo man beim Pflücken durchaus von hungrigen Bären und bösen Hexen überrascht werden kann. Ich riskiere es und mache mich trotzdem auf den Weg, denn die Bärlauch-Saison ist ausgesprochen kurz: Ab Mai, wenn die Pflanze zu blühen beginnt, verlieren die Blätter auch schon wieder an Aroma.

Von Schwefel und Superkräften

Mein Körbchen ist gut gefüllt, und ich beginne mich zu fragen: Was genau hat der Bärlauch denn nun eigentlich an sich, das ihn zu einem Wundermittel macht? Glaubt man der guten alten Hildegard, soll das würzige Kraut die Verdauung fördern, entzündungshemmend wirken und angeblich sogar bei Frühjahrsmüdigkeit helfen. Aus gesundheitlicher Sicht ist Bärlauch demnach ein



Weiß blühender Frühlingsbote

© Foto: Neelam279 / Pixabay

wahrer Superheld. Schaut man sich die Inhaltsstoffe an, kommt man dem Grund für die positiven Effekte auf die Spur: Die Pflanze enthält ätherische Öle, reichlich Vitamin C, Eisen, Magnesium und – Achtung, jetzt wird's chemisch – Sulfide. Dabei handelt es sich um heilsame Schwefelverbindungen, die den typischen scharfen Geruch verursachen. Die Schwefelkonzentration ist sogar höher als im Knoblauch! Dennoch wird Bärlauch von vielen Menschen als ›milder‹ empfunden – sowohl im Geschmack als auch bei den unerwünschten Nebenwirkungen. Alles Einbildung? Mitnichten! Moderne WissenschaftlerInnen führen das feinere Aroma auf die bessere Bindung der Schwefelsubstanzen an bestimmte Eiweiße zurück.

Frühling auf dem Teller

Nun zur eigentlichen Magie. Ein neutraler Blick in die Kochbücher eröffnet mir eine ganz neue Welt, in der Bärlauch – ja, ich gebe es zu – eine echte Bereicherung ist. Und das Beste: Die Zubereitung der Rezepte scheint kein Hexenwerk zu sein! Fein gehackt, verleiht Bärlauch vielen Salaten und Dips eine frische Note. Ein Pesto aus Bärlauch, Parmesan, Pinienkernen und gutem Olivenöl ist ebenfalls schnell angerührt – perfekt für eine frühlingshafte Variante von Pasta oder Risotto. Sie wollen grillen? Auch in Kräuterbutter entfaltet sich das Aroma der Würzpflanze wunderbar – auf Baguette oder geschmolzen über Steaks und Folienkartoffeln ein absoluter Hochgenuss. Wer es raffinierter mag, sollte unsere Bärlauchsuppe ausprobieren, die mit ihrer leuchtenden Farbe nicht nur optisch, sondern auch geschmacklich ein Highlight darstellt. So stehe ich nun da – mit grünem Pesto an den Fingern, Bärlauchduft in der Nase und einem glücklichen Lächeln im Gesicht. Ich verstehe es jetzt: Bärlauch ist mehr als ein Kraut. Es ist der personifizierte Frühling! Dafür nehme ich sogar ein klitzekleines Fähnchen in Kauf.

Tipp zum Schluss: Wer beim Sammeln auf Nummer sicher gehen will, nutzt eine Bestimmungs-App – oder kauft einfach auf dem Markt. So bleibt man nicht nur von Meister Petz verschont – man stellt auch sicher, dass sich keine Maiglöckchen unter das Essen mischeln. Die lösen nämlich kein ›Mmmhhh‹ aus, sondern aktivieren das ›Notarzt‹-Signal. 🚑

Bella Italia
PIZZERIA • RISTORANTE

Bei schönem Wetter
öffnen wir unseren Biergarten!

Ausgezeichnet im
Schlemmeratlas 2025
Zum 17. Mal in Folge!

Dortmunder Straße 1 · 44536 Lünen · Tel.: 0 23 06 / 1 22 38
Besuchen Sie uns doch mal bei Facebook www.facebook.com/RistoranteBellItaliaLunen



© Foto: RitaE / Pixabay

Köstlich: Bärlauch-Pesto

Bärlauch-Pesto (4 Portionen)

2 Bund Bärlauch
100 ml Olivenöl
50 g Parmesan
50 g Pinienkerne
1 Knoblauchzehe
1/2 TL Schwarzer Pfeffer
1/2 TL Salz

Die Bärlauchblätter gründlich waschen, trocknen und fein hacken. Den Parmesan reiben. Die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne auf mittlerer Stufe ohne Fett anrösten und mit einem Mörser zerstampfen. Die Knoblauchzehe schälen und ebenfalls fein hacken. Alles mit dem Olivenöl zu einem cremigen Pesto verrühren – eventuell mit dem Pürierstab nachhelfen (nur nicht zu lange mixen, damit das Olivenöl nicht bitter wird). Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Passt hervorragend zu Pasta!



© Foto: congedesign / Pixabay

Knalliges Highlight: grüne Suppe

Bärlauch-Suppe (4 Portionen)

250 g Bärlauch
500 g Kartoffeln
2 Frühlingszwiebeln
1 EL Butter
1 L Gemüsebrühe
200 g Frischkäse
1 Prise Muskat
Salz und Pfeffer
Kresse zum Garnieren

Bärlauch waschen und grob zerkleinern. Kartoffeln und Zwiebeln schälen und klein würfeln. Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln glasig dünsten. Die Kartoffeln hinzufügen und kurz mitbraten. Gemüsebrühe aufschütten und alles für 15 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln gar sind. Jetzt den Frischkäse unterheben und den Bärlauch in die Suppe geben. Alles nochmal für 2 Minuten bei geringer

Hitze köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und mit einem Pürierstab pürieren. Beim Anrichten mit Kresse garnieren.

Bärlauch-Hähnchen-Rouladen

(4 Personen)

Für die Rouladen:

4 Hähnchenbrustfilets
150 g Bärlauch
80 g Käse
1 EL Frischkäse
Salz und Pfeffer
8 Scheiben Bacon

Für die Soße:

5 Bärlauchblätter
100 ml Weißwein
150 ml Wasser
2 EL Frischkäse
1 EL Schmand
1 EL Butter
2 Spritzer Zitronensaft
1/2 TL Senf
2 EL Mehl zum Andicken
1 Prise Cayennepfeffer
1 Prise Currypulver
Salz

Bärlauch waschen, blanchieren und zerkleinern. Den Käse reiben. Das Hähnchenfleisch unter fließendem Wasser abspülen und trocken tupfen. Je eine Tasche in die Filets schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Innenseiten der Taschen mit Frischkäse bestreichen und mit Bärlauch und Käse füllen. Zuklappen und mit je zwei Scheiben Bacon umwickeln. Bei Bedarf mit Zahnstochern fixieren.

Jetzt den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen und die leere Auflaufform erhitzen. Die Rouladen in einer Pfanne von allen Seiten scharf anbraten und anschließend für circa 20 Minuten im Ofen backen. Währenddessen die Bärlauchblätter für die Sauce klein schneiden. Den Bratensud der Rouladen mit dem Weißwein ablöschen, alle restlichen Zutaten unter Rühren hinzufügen und 10 Minuten köcheln lassen. Die Sauce mit etwas Mehl andicken. Dazu passen Reis oder Baguette.



© Foto: Scym / Pixabay

Auf Spurensuche



**Willkommen in Westermanns
Paulaner Biergarten
Genuss unter freiem Himmel**

**Erleben Sie in entspannter
Atmosphäre das besondere Flair
traditioneller bayrischer
Biergartenkultur.**

Klassische Gerichte
wie Wiener Schnitzel oder
Westfälischer Pfannkuchen

Cooler Snacks
wie Cheese-Burger oder
Spicy Chicken Stripes

**Saisonale Gemüse & Salate
Vegane und vegetarische Speisen**

Süße Highlights
wie Kaiserschmarrn, Apfelkuchen
und Waffeln

**Freuen Sie sich auf frisch gezapftes
Paulaner Bier, herzhaftes und süßes
Schmankerl und gesellige Stunden
im Grünen.**

**Platz nehmen, stöbern
und genießen!**

**Westermanns Lünen**

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

Wohlfühlwege an der Ruhr

Mit einem Blogger auf Entdeckungstour

Von der Quelle bei Winterberg bis zur Mündung in den Rhein bietet die Ruhr ein faszinierendes Kontrastprogramm. Das neue Buch ›Wandern für die Seele. Wohlfühlwege Ruhr‹ führt uns auf abwechslungsreichen Steigen hoch hinaus zu historischen Burgen, an märchenhafte Bachläufe und auf verwunschene Waldpfade. Zusammengestellt wurden die Routen vom Blogger Thomas Dörmann. Gemeinsam mit seinem jungen Hovawart Shadow ist der leidenschaftliche Wanderer regelmäßig auf Entdeckungstour.

Als echtes Pottkind kennt Thomas Dörmann die Höhepunkte und Überraschungen der Region: von den märchenhaften Waldlandschaften des Rothaargebirges hin zu den faszinierenden Relikten der Industriegeschichte im Ruhrtal, von atemberaubenden Bergmomenten bis zu Panoramablicken, die einem fantastische Aussichten bescheren. »Mein Ruhrerlebnis begann im Land der tausend Berge an der Ruhrquelle in Winterberg und führte mich letztlich bis nach Duisburg, wo die Ruhr nach 219 Kilometern in den Rhein mündet«, so der Autor. »Dabei entstanden 20 Rundwanderwege, die nicht unterschiedlicher sein könnten. Doch inmitten dieser Vielfalt gab es eine Konstante – die entspannte Auszeit vom Alltag.« Die von ihm arrangierten ›Wohlfühlwege‹ sind zwischen 7 und 14 Ki-



lometer lang und haben verschiedene Schwerpunkte: Die Auszeitouren versprechen herrliche Naturerlebnisse, die Weitblicktouren grandiose Aussichten. Bei den Genusstouren steht die Einkehr im Fokus. Auf den Entschleunigungstouren bekommt man immer wieder die Gelegenheit, an besinnlichen Ruheorten zu verweilen, während die Erfrischungstouren an belebenden Gewässern entlangführen. Garniert wird das Ganze mit vielen Fotos, Übersichtskarten, Streckenprofilen und wertvollen Tipps.

Thomas Dörmann

›Wandern für die Seele. Wohlfühlwege Ruhr‹

Droste Verlag

18 Euro

»Kleine Auszeit mit großer Wirkung«

Sieben Fragen an Thomas Dörmann

Nach ›Grüne Glücksorte im Ruhrgebiet‹ und ›Naturpark Hohe Mar‹ ist ›Wandern für die Seele‹ bereits dein dritter Wanderführer. Wann hast du das Wandern für dich entdeckt und warum wird dir dieses Hobby nie langweilig?

Eigentlich wandere ich schon seit meiner Kindheit. Als Ruhrpottkind ging es ganz klassisch mit den Eltern ins Sauerland oder nach Haltern am See. Doch so richtig gepackt hat mich das Wandervirus erst vor etwa zehn Jahren. Damals bin ich auch mit meinem Blog ruhrpottblick.de gestartet – und das war für mich wie eine persönliche Entdeckungsreise. Seitdem erkunde ich die

Region ganz bewusst, entdecke neue Wege und staune immer wieder darüber, wie abwechslungsreich das Ruhrgebiet und seine Umgebung sind. Gerade der grüne Wandel hier macht das Wandern für mich immer wieder spannend – langweilig wird mir dabei nie.

Welche Route im aktuellen Buch ist deine persönliche Lieblingsroute?

Gute Frage – ich mag die Mischung im Buch insgesamt total gern. Besonders schön finde ich, dass viele Touren immer wieder an die Ruhr führen. Diese Kombination aus Flusslandschaft, Natur und Industriekultur macht einfach Spaß. Wenn ich mich aber wirklich festlegen müsste, wäre die Tour durchs Muttental in Witten ganz klar einer meiner Favoriten. Hier verbindet sich das alles perfekt: tolle Natur, interessante Bergbaugeschichte und natürlich die Nähe zur Ruhr.



© Foto: Thomas Dörmann



© Foto: Thomas Dörmann



Thomas Dörmann und sein Hund Shadow

Wo fühlt sich dein Hund Shadow am wohlsten?

Eindeutig auf den Waldstrecken! Er liebt es, zu schnüffeln und dabei seine ganz eigenen, interessanten Pfade zu entdecken – manchmal auch abseits des eigentlichen Weges.

Gibt es Routen, die du besonders empfehlen kannst, zum Beispiel zum Einstieg oder für Fortgeschrittene?

Für Familien mit Kindern eignet sich die Tour durchs Elsebachtal in Schwerte. Der Weg durch den Wald ist richtig abwechslungsreich, und der Bachlauf bietet viel Natur zum Entdecken – ideal für kleine Abenteurer. Wer es sportlicher mag, ist am Baldeneysteig in Essen genau richtig. Da gibt's ordentlich Höhenmeter, tolle Ausblicke und die perfekte Mischung aus Natur und Herausforderung.

Was war das Verrückteste, das du beim Wandern jemals erlebt hast?

Eins meiner lustigen Erlebnisse war definitiv, als ich meine Wanderschuhe zu Hause vergessen hatte. Ich musste die komplette

Tour mit ganz normalen Schuhen gehen, die eigentlich nur fürs Autofahren gedacht waren – mit extrem dünner Sohle. Und das auf einem verwurzelten Steig! Meine Weggefährten konnten sich das Schmunzeln kaum verkneifen, und heute lache ich selbst drüber – auch wenn meine Füße es damals anders gesehen haben. Der Weg ist auf jeden Fall jetzt offiziell sneakersgeprüft.

Hast du einen Tipp, worauf man achten sollte, damit der Ausflug zum Erfolg wird?

Mein wichtigster Tipp: eine gute Vorbereitung! Dazu gehört, sich vorher über die Wegbeschaffenheit zu informieren und unbedingt einen Blick in die Wetterkarte zu werfen. Außerdem genügend Verpflegung einpacken – gerade, wenn es unterwegs keine Einkehrmöglichkeit gibt. Lieber öfter kurze Trinkpausen einlegen, statt nur große Pausen zu machen. Und: einfach mal ein Wanderbuch oder eine Karte mitnehmen, das Smartphone im Rucksack lassen und nur im Notfall nutzen – viele Wege sind bestens markiert.

Warum ist Wandern gut für die Seele?

Wandern ist für mich wie eine kleine Auszeit mit großer Wirkung. Ich komme zur Ruhe, der Kopf wird frei, und ich kann den Autopiloten des Alltags einfach mal ausschalten. Draußen in der Natur zu sein, mit allen Sinnen wahrzunehmen, das Rascheln der Blätter, das Zwitschern der Vögel – das ist eine pure Kraftquelle. Dazu kommt die Bewegung: Schritt für Schritt tanke ich neue Energie, finde Klarheit und gewinne oft auch neue Perspektiven. Es ist diese Mischung aus Unterwegssein, Naturerlebnis und kleinen Momenten, die Wandern so gut für die Seele macht.



© Foto: Thomas Dörmann

Weitere Infos: ruhrpottblick.de

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



© Foto: Jaqueline Friedrich

Viel zu viel Zuviel und alles für die Tonne

Am 20. Mai geht es im Heinz-Hilpert-Theater weit zurück in die Vergangenheit und erstaunlicherweise gleichzeitig direkt ins ›Heute & Morgen‹. Schauspieler und Performancekünstler Peter Trabner widmet sich in dem Theaterstück ›Viel zu viel Zuviel und alles für die Tonne‹ antiken Philosophen und nimmt ihre Aktualität in Augenschein zu heutigen Fragen unserer Gesellschaft: Klimakrise, Konsumwahn & Co.

Darum geht's: Diogenes von Sinope lebte der Überlieferung nach vor 2.400 Jahren in Athen, und zwar in einer Tonne, die ihm auch als Schlafstätte diente. Er vertrat die Ansicht, dass nur derjenige glücklich sein könne, der sich von überflüssigen Bedürfnissen freimache und unabhängig von äußeren Zwängen lebe. Sein zentraler Begriff war die Selbstgenügsamkeit. Er galt in der Antike als sehr schillernde und kontroverse Gestalt. Mit seinen provozierenden Reden und einem Wohnstil, den wir heute als ›Tiny Haus‹ kennen, hatte er eine nicht genau definierbare Zahl von GegnerInnen, aber auch AnhängerInnen seiner Thesen. Ausgehend von historischen Überlieferungen und gesicherten Fakten entwickelte Peter Trabner die Bühnenfigur des Diogenes von Sinope über eine persönliche Annäherung zu dessen Leben und Wirken.

Alltagssprache mit pointiertem Humor wechselt mit überlieferten Zitaten und Vergleichen aus Diogenes' Leben, wie es von seinem Namensvetter Diogenes Laertios erzählt wurde. So vermittelt Peter Trabner deutliche Einblicke in das Leben und die Standpunkte des Diogenes von Sinope. Zentrale Begriffe und Aussagen der

philosophischen Ansichten des Diogenes treffen auf aktuelle Fragen im Zusammenhang mit der Umwelt- und Klimaveränderung. Damit schafft Peter Trabner direkte Verweise auf den Konflikt zwischen Ökologie und Ökonomie sowie auf den Konsumwahn unserer Zeit – dem ›Immer mehr/immer schneller/immer weiter‹.

Termin

Di. 20. Mai · 20 Uhr

Heinz-Hilpert-Theater



© Foto: Alp Pekar - stock.adobe.com

Queere Menschen in und nach der NS-Zeit

Queere Menschen waren lange Zeit eine der vergessenen Opfergruppen des Nationalsozialismus. Doch die Diskriminierungsgeschichte dieser Personengruppe reicht lange in die Zeit vor 1933 zurück. Am 2. Juni haben wir die Möglichkeit, im Rahmen eines Online-Zooms des Bildungswerks Multi Kulti interessante Fakten und Details zu erfahren.

Der kostenfreie Vortrag will einerseits in Ausschnitten die Lebensbedingungen in Deutschland vor der Machtergreifung der ›Nazis‹ beleuchten und andererseits auf die Verfolgung, Inhaftierung und Ermordung von queeren Menschen bis 1945 eingehen. Zum Abschluss soll es ferner um die (mangelnde) Anerkennung der Leiden dieser Personengruppe sowie um die späte Rehabilitation in der Bundesrepublik Deutschland gehen.

Termin

Mo. 2. Juni · 18.30–20 Uhr

Kurt-Schumacher-Str. 1-3, 44534 Lünen

www.multikulti-forum.de/de/kurse

anmeldung-bw@multikulti-forum.de

Der Hausnotruf der Johanniter

Für ein gutes Gefühl.
Auch nach dem Besuch.



Jetzt bestellen!

www.johanniter.de/hausnotruf



JOHANNITER

Hier informieren
02306 37892502

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

© Foto: Markus Fedeskiro



Autorin Kerstin Holzer hat schon so einige Bestseller verfasst.



Literatur-Nobelpreisträger Thomas Mann im Jahr 1929

© Foto: wikimedia - gemeinfrei

›Thomas Mann macht Ferien‹

In diesem Jahr wird der runde Geburtstag eines der prägendsten deutschen Schriftsteller des 20. Jahrhunderts gefeiert: Vor 150 Jahren – am 6. Juni 1875 – erblickte Thomas Mann das Licht der Welt. Anlässlich des Jubiläumsjahrs findet auch in Lünen eine Lesung statt, in der an den grandiosen Autor erinnert wird: ›Thomas Mann macht Ferien‹ – eine Erzählung von Kerstin Holzer mit Herz und Humor über einen ganz besonderen Sommer im Leben des Literatur-Nobelpreisträgers, über dessen Ängste und Sehnsüchte.

Darum geht's: Sommerfrische in Bayern, 1918. Die Familie Thomas Mann hat ein Haus am Tegernsee gemietet. Es sollen unbeschwerte Monate werden – doch die Welt verändert sich dramatisch, und auch der Schriftsteller wird bald ein anderer sein. Die Kinder schwimmen, der Vater rudert, besteigt erstmals einen Berg, die Mutter kümmert sich um das neue Baby, der Hund döst im Schatten, während ihn Thomas Mann gerade zum Helden seiner Erzählung ›Herr und Hund‹ macht. Ein Idyll, doch den Schriftsteller plagen Sorgen. Die deutsche Niederlage im Ersten Weltkrieg steht bevor, Revolution liegt in der Luft, und mit seinem antidemokratischen Manifest ›Betrachtungen eines Unpolitischen‹ sitzt Thomas Mann historisch auf dem falschen Dampfer. Mit seinem Bruder Heinrich hat er sich deswegen überworfen, für die Arbeit am nächsten großen Werk ›Der Zauberberg‹ fehlt ihm die Kraft.

Eine federleichte Geschichte über den Mut zur Veränderung und die Kraft der Liebe.

›Thomas Mann macht Ferien‹

Lesung zum Thomas Mann Jubiläumsjahr mit Kerstin Holzer
Mo. 23. Juni · 19.30 Uhr

Lippe Buchhandlung, Münsterstr. 1a

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

Bestattungshaus Möcke

44532 Lünen - Seelhuve 11 - Tel. 023 06 / 20 24 20
Bürozeiten: Mo - Do 9.00 bis 16.30 Uhr | Fr 9.00 bis 15.00 Uhr
59368 Werne - Lünener Straße 32 - Tel. 023 89 / 49 98
nach telefonischer Absprache
www.moecke-bestattungen.de

24 Std.
Rufbereitschaft

Kriegszeiten damals und heute

Am 17. Juni nimmt uns der gebürtige Lünener Autor Günter Sehrbrock (99 Jahre alt) – unterstützt durch einen Vorleser und einen Trompeter – mit in die Grauen des zweiten Weltkrieges auf die gleichen Schlachtfelder, auf denen auch heute wieder Menschen sterben. Die Lesung ›50 000 000 · Antikriegsroman‹ ist in Anbetracht der immer aggressiver werdenden Zeiten eine ungemein wertvolle Veranstaltung.



Darum geht's: 1936 – die Schulzeit der vier Freunde Alexander, Peter, Ludwig und Adolf ist zu Ende und jetzt freuen sie sich auf ihre Zukunft. Das Leben ist voller Verlockungen, zum Beispiel schicke Soldatenuniformen. Schon bald werden sie in den Krieg ziehen, drei von ihnen voller Begeisterung, doch alle werden ihre Illusionen verlieren und einen grausamen Tod finden. Hinter den reinen Gefallenen- und Verwundetenzahlen stehen Einzelschicksale, jeder erlebt seinen persönlichen Tod, seinen eigenen Weltuntergang.

Als am 24.2.2022 das Gespenst des Angriffskrieges nach Europa zurückkehrte, fühlte Günter Sehrbrock, einer der letzten überlebenden Teilnehmer des zweiten Weltkrieges, die Notwendigkeit, sich zu Wort zu melden. Die Personen seines Romans sind fiktiv, das Leid war real.

Termin

Di. 17. Juni · 19–21 Uhr

Treffpunkt Persiluhr (MFR)

Ihre Alltagshilfen
Alles was Sie brauchen – alles aus einer Hand

AWVO 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



© Foto: Günter Blaczyk

Salut, chin-chin, cheers!

Auf dem Weinfest in Lünen dreht sich Mitte Juni mittlerweile zum 16. Mal alles um Wein und kulinarischen Genuss. Für ein erfolgreiches Gelingen sorgen in bewährter Art Weingüter aus verschiedenen Anbaugebieten in der Innenstadt im Bereich des südlichen Empfangsraums der Lünener Fußgängerzone.

Präsentiert werden aktuelle Highlights und Klassiker unserer Winzer. Vor Ort können sich Besucherinnen und Besucher von den Weinfachleuten persönlich beraten lassen, die Vielfalt des Angebots genießen und entspannt verweilen. Auch kulinarisch kommt jeder auf seinen Geschmack. Ein DJ rundet das Angebot auch musikalisch ab.

16. Weinfest in Lünen

12.–14. Juni · 17–23 Uhr

Innenstadt südliche Fußgängerzone

Ecke Lange Straße / Neuberinstraße

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



»Arschbombe Olé!«

Melk mir nen Biber! Die schon wieder? Mirja Boes is back! Der Comedy-Abend am 14. Juni wird das schlimmste Event aller Zeiten – für alle, die keinen Spaß verstehen! Wenn doch, könnte es echt ganz okay werden. Die Queen of Quatsch ist nämlich zurück und sie ist lustiger als – ja! – lustiger als Moos zum Beispiel.



© Foto: Lars Laion

Unter uns: Moos kann echt funny sein. Katzen aber auch. Mirja hat jetzt eine. Wobei sind wir ehrlich: Die Katze hat jetzt eine Mirja. Und wie süß diese Mirja immer versucht, die angeschleppten »Geschenke« vor den Kids zu verstecken. Die Kids sind jetzt übrigens so groß, dass Mirja auch wieder in der Pubertät ist. Was natürlich rein generationskommunikativ ein Riesenvorteil ist. So kann sich Mirja als Pubermuttertier 1 A in die Gefühlswelt ihrer hormongeflashten Kids versetzen. Ach, nee, sie hat ja Jungs. Doof. Aber hey! Dafür tut sie alles, um als uncoolste Mutter der Welt in die Geschichte einzugehen.

Großartige Musik gibt's auch wieder. Und die Honkey Donkeys sind auch dabei. Hinweis: Bitte seien Sie vorsichtig! Im Alter geht der Frau Boes jetzt immer öfter die Empathie flöten. Sie sagt jetzt so Sachen wie: »Wir müssen alle weniger müssen müssen« oder »Man muss auch mal loslassen. Auch bei Engelchen flieg.« Und ganz oft winkt sie Leuten zurück, obwohl sie gar nicht gemeint war. Also kommen Sie bitte ins Programm und kümmern sich um sie, bevor die Alte komplett durchdreht. Danke! 🍌

Mirja Boes

»Arschbombe Olé!«

Sa. 14. Juni · 20 Uhr

Heinz-Hilpert-Theater

Sommer, Sonne, umsonst & draußen

Bei Brinkhoff's Brunnenfestival herrscht Festival-Feeling pur, wenn sich der Theaterparkplatz zu Lünens größtem Biergarten mit großer Hauptbühne verwandelt. Am 12. Juli findet wieder das größte Musikfestival seiner Art im Kreis Unna statt. Das stets hochkarätig besetzte Livespektakel mit zwei Bühnenbereichen im Schatten des Hilpert-Theaters lockt seit Langem gleichermaßen tausende Nachtschwärmer, Partygänger und Open Air Fans aus den Stadtteilen und dem gesamten Umland in die Lippestadt.



© Foto: Stadt Lünen

Rock 'n' Roll, Heavy Metal bis Reggae: In Kooperation mit den Partnern Antenne Unna, der Brinkhoff's Brauerei, Schaustellerfamilie Arens, den Sponsoren Volksbank Lünen und Stadtwerke Lünen sowie dem Organisationsteam der Alternative Stage wird das lautstarke Liveevent wieder mit tollen Livebands veranstaltet. Schauen Sie vorbei: Zwei Tage, zwei Bühnen und Party total!!! Musikalische Leckerbissen, traditionelle Eröffnung mit Fassanstich und jeder Menge gute Laune!

Brinkhoff's Brunnenfestival

Sa. 12. Juli · 18 Uhr

Theaterplatz

Sudoku

einfach

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

schwierig

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

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

Sudoku schwierig
Auflösung aus Ausgabe 141

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

Sudoku schwierig
Auflösung aus Ausgabe 141

Wenn scheinbar zwei dasselbe sagen

Dasselbe sprach der Prof auf des Studenten Fragerei,
ob »der zwanzigste Fünfte und nicht Sechste« Deadline sei,
wie Resi, die von Traudl hört, dass Gretl offenbar
es lang schon mit der ehelichen Treue nicht eng sah:
»**Ja mail!**«

Dasselbe sagt der Tierarzt, just nachdem professionell
mit einem Kamm er untersucht hat eines Hundes Fell,
wie jener bibelfeste Schüler, den der Lehrer frug,
was Abels Bruder tat, nachdem er selbigen erschlug:
»**KAIN FLOH.**«

Dasselbe sagt zum Lehrer der Physik stolz die Nicole,
als sie einen Bestandteil des Atoms benennen soll,
wie jener Star-Tenor, der mit Vertragsinhalten prahlt,
und meint: »Ihr ratet nicht, wie man mich neuerdings bezahlt ...
PRO TON.«



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:

N	K	A
K	O	R
O	D	E

Auflösung
aus Ausgabe 141:
FAHRSTUHL

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



15.05., 19 Uhr St. Georg-Gemeindesaal
»Saite an Saite«
 Reise durch die Zeit mit Musik und Literatur

15.-17.05., 16 Uhr Festwiese am Seepark
 18.05., 11 Uhr
»Paw Patrol – Spezialauftrag für Marshall«
 Figurentheater des Kindertheaters Corellino



© Foto: Burgholbühne Dinslaken

16.05., 20 Uhr Heinz-Hilpert-Theater
»Die 39 Stufen«
 Komödie nach dem Film von Alfred Hitchcock

18.05., 15 Uhr Festwiese am Seepark
»Das NEINHorn auf großer Abenteuerreise«
 Figurentheater des Kindertheaters Corellino

20.05., 20 Uhr Heinz-Hilpert-Theater
»Das Leben des Diogenes«
 Theaterstück und Diskussionsreferat über antike Philosophien und ihre Aktualität

22.05., 9 + 11 Uhr Heinz-Hilpert-Theater
»Kleines Stück Holz«
 Theaterstück ab 8 Jahren

22.05., 14-18.30 Uhr Lükaz
Der VINYL Bus in 44532 Lünen



© Foto: Eric Sneed

23.05., 9+11 Uhr Heinz-Hilpert-Theater
»Mokafina«
 Schauspiel für Kinder ab 2 Jahren

23.+24.05., 16 Uhr Festwiese am Seepark
 25.05., 11 Uhr
»Die Eiskönigin & der magische Eiskristall«
 Figurentheater des Kindertheaters Corellino

24.05., 11.30-17 Uhr Willy-Brandt-Platz
Lüner Fest der Vielfalt

24.05., 17-19.30 Uhr Münsterstr. 24
LUXARION · Live-Konzert

28.05., 16-18 Uhr Stadtbücherei
Büchereikino



© Foto: Oliver Ilgner

28.05., 19.30 Uhr Lippe Buchhandlung
»Lieder und Geschichten aus Wien und Prag«
 Musikalischer Abend mit Oliver Ilgner & Christoph Steiner



© Foto: Günter Blaszyk

29.05.-01.06. Theaterparkplatz
Himmelfahrtskirmes

03.06., 16-18 Uhr Waldschule Cappenberg
»Assel-Schlamassel«
 Erkundungstour für Kinder von 6-10 Jahren

12.-14.06., 17-23 Uhr Innenstadt
Weinfest



© Foto: Mirja Boes - Public Entertainment AG

14.06., 20 Uhr Heinz-Hilpert-Theater
»Arschbombe Olé!«
 Comedy-Programm mit Mirja Boes

15.06., 11-14 Uhr WZL Am Brambusch
Öffnung LünTec-UFO

17.06., 19 Uhr Persiluhr
»50 000 000 · Antikriegsroman«-Lesung



© Foto: Janusz auf Pixabay

18.06., 16 Uhr Stadtbücherei
Lesecafé deutsche Dichter & Denker

23.06., 19.30 Uhr Lippe Buchhandlung
Thomas Mann macht Ferien
 Lesung zum Thomas Mann Jubiläumsjahr



23.-27.06. Heinz-Hilpert-Theater
17. Festival Junges Theater Lünen
 Ausführliche Informationen siehe Seite 8

25.06., 16 Uhr Stadtbücherei
Büchereikino

25.06., 19.30 Uhr Lükaz
Team Quiz
 6 Spielrunden, 6 Themengebiete · Jede Menge Spaß!

27.06., 15-18 Uhr Treffpunkt Lünen Marktplatz
Klima-Radtour

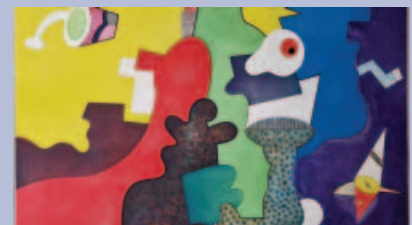
11.&12.07. Theaterparkplatz
Brinkhoff's Brunnenfestival



13.07., 11-14 Uhr WZL Brambauer
Öffnung LünTec-Ufo

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

😊 = Tipps
 für Kids und Familien



»Lünen sammelt«

In diesem Jahr feiert das ATELIERHAUS Lünen sein 10-jähriges Bestehen, dieses Jubiläum wird als Anlass genommen, eine neue Ausstellungsserie zu starten. Unter dem Motto »Lünen sammelt« sind drei Ausstellungen geplant, in denen Lüner KunstsammlerInnen Exemplare aus ihren Sammlungen zeigen.

Die 1. Ausstellung findet statt vom 16. bis 18.5. und hat das Motto »Otmar Alt«. Der bekannte Künstler aus Hamm wird dieses Jahr 85. Ein hervorragender Auslöser, ihm eine komplette Ausstellung zu widmen. Schließlich befinden sich Otmar Alts Kunstwerke in vielen Lüner Kunstsammlungen. Ausstellungseröffnung ist am 16.05. um 18 Uhr. Geöffnet ist die Ausstellung Sa. 17.05 und So. 18. 5. jeweils von 12 bis 18 Uhr. An beiden Tagen gibt es um 15 Uhr eine kleine Führung durch die Ausstellung.

ATELIERHAUS Lünen
 Rathenastr. 26
www.atelierhaus-luenen.de



New Collection Spring/Summer 2025



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

Trust your feeling.

ara



DU BESTIMMST, WAS DICH ANTREIBT.

Finde den richtigen Antrieb für jedes Deiner Ziele:
vollelektrisches Fahren mit dem EQE SUV, Flexibilität mit dem
GLE Plug-in-Hybrid oder Verbrennermotorisierung mit dem GLE.
Mehr entdecken in Deiner Niederlassung Lünen.

Jetzt Probe fahren

Mercedes-Benz

Anbieter: Mercedes-Benz AG, Mercedesstraße 120, 70372 Stuttgart
Niederlassung Lünen, Lindenplatz 3, 44532 Lünen
Tel. 02306 2400-0, www.mercedes-benz-dortmund.de