

# StadtMagazin

Castrop-Rauxel

»Wir sind kein Ponyhof!«

Tierheim pflegt Vierbeiner mit Charakter



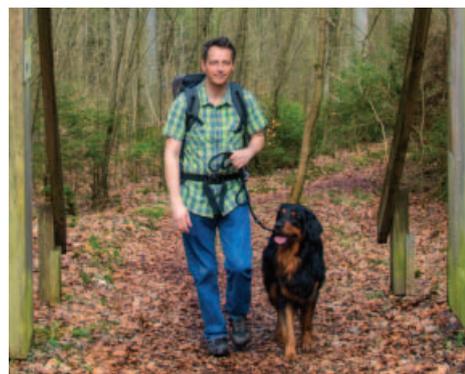
**Einfach mal reden**

Plauderbank bringt Menschen zusammen



**Ab aufs Pferd!**

Legendäre Stadtgeschichte erstrahlt in neuem Glanz



»Kleine Auszeit mit großer Wirkung«

Mit einem Blogger auf Entdeckungstour

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

**nur einen Anruf weit entfernt ...**

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



**Deutsches Rotes Kreuz** 

**aa AUTO DIENST**

**DIE MARKEN-  
WERKSTATT**

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



**Gebrauchtwagenkauf und -verkauf ist Vertrauenssache!**

**DER RICHTIGE PARTNER  
FÜR GEBRAUCHTFAHRZEUGE**

 **KAMPE**

**AUTOHAUS BERNHARD KAMPE**

Herner Str. 135 · 44575 Castrop-Rauxel  
 Tel. 0 23 05 - 44 07 30 · Fax 0 23 05 - 44 07 32  
[verkauf@autohaus-kampe.de](mailto:verkauf@autohaus-kampe.de)

**Haus am Ginsterweg**  
 Alten- und Pflegeheim

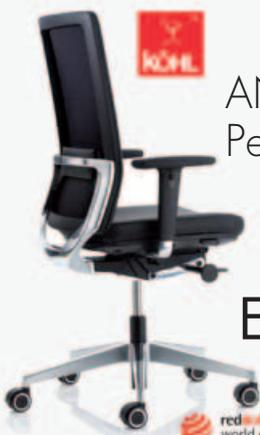
Evangelisches  
**Johanneswerk** 



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

**Haus am Ginsterweg**

Ginsterweg 31  
 44577 Castrop-Rauxel  
 02305/9234010  
[hag@johanneswerk.de](mailto:hag@johanneswerk.de)  
[www.johanneswerk.de/ginsterweg](http://www.johanneswerk.de/ginsterweg)



**ANTEO ALU**  
 Perfekt sitzen ...

... mit Ihrem  
**Ergonomie-Coach**



**BÜRO FRITZ**  
**Moderne Bürosysteme**

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

Manfred Fritz GmbH  
 Haselweg 39  
 44575 Castrop-Rauxel

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

**SHARP BÜROPRINT**



[www.buero-fritz.de](http://www.buero-fritz.de)  
[info@buero-fritz.de](mailto:info@buero-fritz.de)



Das Stadtmagazin  
bei Facebook

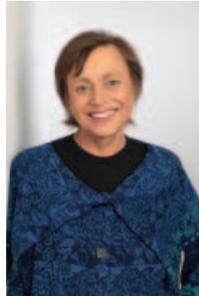
# Ein Magazin nur für Sie

»Blumen können nicht blühen ohne die Wärme der Sonne. Menschen können nicht Mensch werden ohne die Wärme der Freundschaft.«

Phil Bosmans (1922–2012), belgischer Ordensgeistlicher und Verfasser geistlicher Schriften



Axel Sieling  
Verlagsleitung



Antje Dittrich  
Redaktionsleitung

Liebe Leserinnen und Leser,

Der Sommer ist angekommen – die perfekte Zeit, um die warmen Tage draußen zu genießen. Ob beim Grillen im Park, auf der Terrasse oder im Garten, das gemeinsame Essen im Freien verbindet Freunde und Familie und sorgt für unvergessliche Momente. Dieses Jahr gibt es wieder zahlreiche Events und Tipps, wie man das Beste aus der Grillzeit herausholt: Frische regionale Zutaten, kreative Marinaden und natürlich gute Gesellschaft machen das Sommer-Highlight perfekt.

Eine besondere Herzenssache in dieser Ausgabe ist uns der Artikel über den Verein Tierschutz Castrop-Rauxel e. V., denn der verantwortungsbewusste, art- und charaktergerechte Umgang mit Tieren ist ein enorm wichtiges Thema – auch für uns Menschen! Schließlich verschaffen uns Hund, Katze, Maus und Fohlen so manche positive Highlights Tag für Tag und schenken uns glückliche, genussvolle Momente.

Und ein weiteres Schmäckerl erwartet Sie: Wir stellen Ihnen unser neues Rätsel vor! Testen Sie Ihren Scharfsinn, finden Sie versteckte Orte in Castrop, Rauxel, Henrichenburg oder Habinghorst und lösen Sie knifflige Fragen. Spaß für die ganze Familie – garantiert!

In unserer Stadt passiert viel – und das nicht nur im Hier und Jetzt. Wir blicken auch in die Zukunft: Welche Projekte und Entwicklungen stehen an? Und welche neuen Angebote und Events erwarten uns in den nächsten Wochen? Unser Blick richtet sich nach vorne, denn Castrop-Rauxel ist eine lebendige Stadt, die sich ständig weiterentwickelt.

Genießen Sie den Sommer, entdecken Sie Neues in Ihrer Stadt und lassen Sie sich inspirieren. Castrop-Rauxel ist mehr als nur ein Ort – es ist ein Lebensgefühl, das wir gemeinsam gestalten.

Ihr Stadtmagazin-Team  
Axel Sieling

## Impressum

### Correctum Verlag

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

### Herausgeber: Correctum Verlag

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

### Anzeigen:

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

### Satz und Layout:

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

### Druck:

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

### Titelbild:

Tierschutz Castrop-Rauxel e. V. / © Foto: Stadtmagazin

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

Das nächste Stadtmagazin  
erscheint Mitte September.  
Redaktionsschluss ist am  
4. September.



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

## Der Weg zu uns spart viele Wege



Alles aus einer Hand

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



## Inhalt

»Wir sind kein Ponyhof!«  
Tierheim pflegt Vierbeiner mit Charakter . . . . . 6

JVA Castrop-Rauxel verteidigt Titel . . . . . 8

Ab aufs Pferd!  
Legendäre Stadtgeschichte erstrahlt in neuem Glanz . . . 10

Ratgeberbeitrag: Mobiles Arbeiten im Ausland . . . . . 14

»Jede helfende Hand ist willkommen«  
Arbeiten im Gesundheitshaus Witzler . . . . . 15

Abschied mit einem weinenden und einem  
lachenden Auge . . . . . 16

Liaisondienst im EvK feiert 10. Geburtstag . . . . . 17

Einfach mal reden  
Plauderbank bringt Menschen zusammen . . . . . 18

**Alle Arbeiten rund ums Dach**

**Qualität schafft Vertrauen**

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

Fleischdach  
Ziegeldach  
Metaldach  
Fassadenbau  
Reparaturen

www.dachdecker-drath.de

0 23 05 / 4 28 10

# FLIESENVERLEGUNG

Theo Wunderlich

Altbausanierung, Reparatur, Neubau, 3D Planung

**Von der Neuplanung über die Demontage des alten Badezimmers bis zur Anbringung der Beleuchtung und Accessoires sind Sie bei uns in den besten Händen.**

**Von der Neuplanung über die Demontage des alten Badezimmers bis zur Anbringung der Beleuchtung und Accessoires sind Sie bei uns in den besten Händen.**

## Wir verwirklichen Ihr Wunschbad!

Fliesenverlegung Theo Wunderlich · Ausstellung Castrop-Rauxel · Gaswerkstr. 19 · 44575 Castrop-Rauxel  
Termine für die Ausstellung freitags von 10–17 Uhr und nach telefonischer Absprache  
Tel. 0172 / 28 23 189 · Theodor.Wunderlich@web.de · Fliesenverlegung-wunderlich.de

Mit dem Rollator sicher unterwegs . . . . . 19

Wasser macht schlau! . . . . . 19

Kindheit in Silber · Die Folienkartoffel . . . . . 20

»Kleine Auszeit mit großer Wirkung«  
 Mit einem Blogger auf Entdeckungstour . . . . . 22

Sommerferien – Urlaubszeit  
 Jule Springwald erzählt . . . . . 24

Im Gespräch mit Christian Hirdes  
 über das neue Denkspiel im Stadtmagazin . . . . . 26

Wort-Reiz – kein ganz normales Kreuzworträtsel . . . . . 27

Dies & Das . . . . . 28

Termine: Hier ist was los! . . . . . 30

Rätselspaß . . . . . 31





**SHE TRAINS  
AT MYGYM**

**3 MONATE  
KOSTENLOS  
TRAINIEREN\***

**HOL DIR  
DEIN ABO!**



**WIR BRINGEN  
CASTROP-RAUXEL  
IN BESTFORM!**

\*Mit der Aktion trainierst Du die ersten 3 Monate nach der einmaligen zwei-wöchentlichen Testphase kostenlos. Danach beträgt die Mitgliedschaft monatlich 24,90 € pro Monat. Die Mitgliedschaft enthält eine Erstlaufzeit von 12 Monaten. Für die Leistungen des einmaligen Startpakets werden nach den 3 Monaten 29,90 € fällig. Die jährliche Gebühr für erweiterte Trainingsleistungen in Höhe von 29,90€ (entspricht 2,49 € mtl.) wird erstmalig nach 6 Monaten und in Folge alle 12 Monate abgerechnet.

# »Wir sind kein Ponyhof!«

## Tierheim pflegt Vierbeiner mit Charakter

Zu Gast im Tierheim Castrop-Rauxel in Deininghausen: Ein Sack Möhren lehnt an der Wand, eine Transportbox steht bereit. Es riecht nach Streichelzoo. Und da flitzt Dexter um die Ecke. Der lebhaft junge Schäferhund wirkt freundlich, man möchte ihn sofort knuddeln ... Doch halt! Stopp! Genau das wollte ich eigentlich vermeiden. Denn Dexter ist kein Kuschtier. Sondern ein Hund mit Charakter.



© Foto: Stadtmagazin

Kristina Rummeld (li.) und Johannes Beisenherz (re.) engagieren sich ehrenamtlich im Vorstand. Mitarbeiterin Pia (mit Schäferhund Dexter) ist als Festangestellte vor Ort.

### Mit Herz und Erfahrung

»Wir sind kein Ponyhof!«, stellen Kristina Rummeld und Alt-Bürgermeister Johannes Beisenherz vom Vorstand des Vereins Tierschutz Castrop-Rauxel e. V. klar. »Ver-niedlichung ist für Mensch und Tier nicht unbedingt von Vorteil, weil Verhalten von Tieren falsch interpretiert werden kann.« Natürlich lieben sie ihre Schützlinge. »Aber wenn wir sie zu herzlich darstellen, verkennen die Menschen oft die Situati-



© Foto: Stadtmagazin

Kaninchendame Polly würde gerne zu einem netten Böckchen ziehen.

on.« Wer als Laie einen Hund retten und bei sich aufnehmen will, sollte sich bewusst sein, dass viele der Vierbeiner schwierige Vorgeschichten haben. Dexter zum Beispiel: Er ist jung, ungestüm und alles andere als einfach im Umgang. »Anfangs war er völlig außer Rand und Band, dabei distanzlos und hat auch schon mal zugeschnappt«, erzählt Kristina Rummeld. »Mittlerweile befindet er sich auf einem guten Weg und ist für Menschen mit entsprechender Erfahrung lenkbar.



© Foto: Stadtmagazin

Hinter der putzigen Halskrause steht eine traurige Geschichte: Raya wurde mutmaßlich auf eine heiße Herdplatte gesetzt und dabei schwer verletzt.

### Vom »Schnapper« zum Familienhund

Die 2. Vorsitzende kam 2008 durch ihren Hund Delf mit dem Tierheim in Kontakt. Der Große Münsterländer wurde damals im Fernsehen bei »Tiere suchen ein Zuhause« vorgestellt, schnell vermittelt – und genauso schnell wieder zurückgeschickt, weil er sein Futter verteidigt und geschnappt hatte. Beim Tag der offenen Tür lernte Kristina Rummeld ihren Delf kennen. Schon da bahnte sich die besondere Verbindung an. »Er war bereits 7 Jahre alt und völlig unerzogen. Er ist über 15 geworden. Mit seiner Futterverteidigung konnte ich umgehen.« Komplizierter war die Sache bei Eddi, ihrem zweiten Hund, ein Kleiner Münsterländer aus dem Tierheim Castrop-Rauxel, schon 12 Jahre alt: Der Rüde zog 2011 bei Kristina Rummeld und ihrer Familie ein und entging so knapp der Euthanasie. »Eddi reagierte in verschiedenen Situationen sehr aggressiv und hatte einige auf dem Hof gebissen. Aber die Hund-Hund-Beziehung war in Ordnung, denn mit Delf und ihm klappte es sehr gut. Also beschloss ich, es mit ihm zu versuchen. Und es funktionierte wunderbar. Er durfte glücklich alt werden.« Insgesamt fünf Heim-Hunde aus Castrop hat sie über die Jahre adoptiert.



© Foto: Tierschutz Castrop-Rauxel e. V.

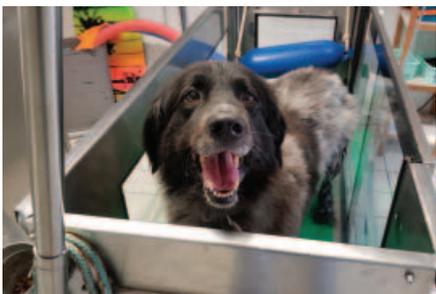
Helferteam mit »Langzeitinsasse« Pino, der ein Zuhause gefunden hat.



Kristina Rummeld trainiert Schäferhund Dexter.

»Wie ein kleines Unternehmen«

Bis zu 300 Tiere aus Castrop-Rauxel, Her- ten und Waltrop finden im Tierheim jähr- lich Unterschlupf. Viele sind bei ihrer An- kunft verletzt, unterernährt, misshandelt oder chronisch krank – und blühen wäh- rend ihres Aufenthaltes sichtbar auf. Sei es Katze Raya, die mit schweren Verbren- nungen eintraf und jetzt liebevoll gesund gepflegt wird, Herdenschutzhund Aslan, der nach zahlreichen Enttäuschungen erst einmal wieder Vertrauen fassen muss, oder das scheue Kaninchenpaar Hotte und Henriette, das sich immer öfter neugierig aus seiner Hütte wagt. 7 Angestellte in Voll- und Teilzeit sowie 25 Ehrenamtliche kümmern sich um alles, was zu tun ist: füttern, ausmisten, instandsetzen, Gassi gehen. Hinzu kommen Hundetraining, Tierarztbesuche und Besichtigungen. »Der Trägerverein funktioniert wie ein kleines Unternehmen«, erklärt Johannes Beisen- herz. »Professionalität ist das A und O, was mit einem super Team aus Mitarbei- terInnen und ehrenamtlichen HelferInnen gelingt.«



Ältere Vierbeiner erhalten bei Bedarf Physiothera- pie. Hier vergnügt sich »Senior« Yaris auf dem Un- terwasserlaufband.



Rettungsaktion mit Happy End: Hündin Blue in Österreich

»Wir wollen verhindern, dass die Tiere zu- rückkommen«

Fast alle Fellnasen, die im Tierheim lan- den, benötigen besondere Fürsorge. »Wäh- rend Corona gab's einen regelrechten Boom«, berichtet Kristina Rummeld. »Leute haben sich Hunde angeschafft, oh- ne sich mit der jeweiligen Rasse auszuken- nen, und die Hundeschulen durften nicht arbeiten. Die Folge: überforderte Familien, verhaltensauffällige Tiere, mehr Arbeit für den Tierschutz Castrop-Rauxel e. V. An sich könnten die MitstreiterInnen jede Hil- fe gebrauchen. Wer einen Hund ausführen oder adoptieren möchte, sollte jedoch Zeit und Geduld mitbringen. Voraussetzung ist eine professionelle Einweisung sowie ein ausgiebiges Kennenlernen. »Uns wird oft vorgeworfen, wir wollten gar nicht vermit- teln. Das Gegenteil ist der Fall! Wir wollen verhindern, dass die Tiere zurückkommen – und danach verstörter sind als vorher.«

Vom Bürgermeister zum Gassigänger

»Das sind so die Erfahrungen: nicht immer konfliktfrei, aber hochspannend«, sagt Jo- hannes Beisenherz, der sich seit dem Ende seiner Amtszeit als Bürgermeister vor über 10 Jahren im Tierheim engagiert. »Ehe ich mich versah, war ich Beisitzer und ein halbes Jahr später 1. Vorsitzen- der.« Eine turbulente Zeit. »Aber das ist ja in Vereinen häufig so: Wenn es um Tiere oder Kinder geht, sind Emotionen im Spiel.« Wie die meisten seiner ehrenamtli- chen Vereinskollegen ist er ein absoluter Hundennarr. »Nachdem 2013 unser Misch- ling gestorben war, bin ich früh morgens allein los – ganz automatisch. Irgendwann dachte ich mir: Bist du eigentlich be- kloppt?« Schon lange wird er auf seinen Spaziergängen wieder von einem Golden Retriever begleitet. Zudem ist er als »pro- fessioneller Gassigänger« für das Tierheim unterwegs. 13.000 Schritte täglich sind keine Seltenheit.



Alle hatten Schäferhündin Olga aufgegeben. Kristi- na Rummeld ließ sie operieren und pflegte sie zu Hause gesund.

Über Nacht nach Österreich

Grundsätzlich ist den TierfreundInnen kein Weg zu weit – insbesondere, wenn ein Schützling medizinische Hilfe benötigt. Je nach Fachgebiet werden Tierarztpraxen in Witten, Schwerte, Dortmund, Mengede, Essen und Duisburg angefahren. In Not- fällen geht es sogar noch weiter. So gesche- hen im Winter 2024, als Kristina Rummeld sich kurzerhand hinters Steuer schwang und mit Hündin Blue im Gepäck über Nacht neun Stunden bis nach Österreich reiste, um den fachlichen Rat des renom- mierten Tiermediziners Dr. Stefan Wolf einzuholen. Er war seinerzeit in Schwerte ansässig und hatte das Tierheim lange be- treut. Eine Rettungsaktion mit Happy End: Ohne das beherzte Handeln aller Be- teiligten würde Blue heute nicht mehr le- ben.

Vermittlung auch an ältere Menschen

Im Gegensatz zu manch anderen Einrich- tungen vermittelt das Tierheim in Dei- ninghausen seine Pflegetiere auch an älte- re Menschen. »Natürlich können wir je- mandem in sehr hohem Alter keinen Welpen anvertrauen«, sagt Kristina Rum- meld. »Aber es gibt ältere Hunde, die ein ruhiges Zuhause suchen. Sofern es für den Notfall Unterstützung im Hintergrund gibt – warum nicht?« Bei Katzen, Kanin- chen und Meerschweinchen sei die Ver- mittlung deutlich einfacher. »Da haben wir täglich Anfragen.« So werden regelmä- ßig Plätze frei. Und: Es kommt auch Geld rein, das ein vereinsgeführtes Tierheim dringend benötigt. Zwar werden 60 bis 70 Prozent der laufenden Kosten durch die Städte Castrop-Rauxel, Waltrop und Her- ten gedeckt, aber den Rest muss der Verein durch Spenden, Vermittlungen und Veran- staltungen selbst erwirtschaften.

**Spendenkonto**  
**Tierschutz Castrop-Rauxel e.V.**  
 Sparkasse Vest / Recklinghausen  
 IBAN: DE03 4265 0150 0000 8101 43  
 Verwendungszweck: Spende

Weitere Infos:  
[www.tierheim-castrop-rauxel.de](http://www.tierheim-castrop-rauxel.de)

# JVA Castrop-Rauxel verteidigt Titel

## Fußball-Landesmeisterschaft der Justizvollzugsbediensteten NRW

Die Tätigkeit in einer Justizvollzugsanstalt ist enorm wertvoll: Menschen zu befähigen, demnächst wieder ein Leben mit sozialer Verantwortung und ohne Straftaten zu führen. Die Mitarbeitenden in der JVA arbeiten jeden Tag daran, den Gefangenen ihren Wert für sich selbst und für die Gesellschaft zu vermitteln. Ein enorm engagierter Einsatz! Dieses Engagement und das kollegiale Miteinander sind aber nicht nur im Arbeitsalltag zu sehen. Die Kollegen bringen sich ebenfalls voll Elan auf dem Fußballfeld ein.

Am Samstag, den 28. Juni, traten bei der Landesmeisterschaft die Teams aus 13 verschiedenen Justizvollzugsanstalten in NRW in der Europastadt gegeneinander an, um den begehrten Titel zu eringen. Ausrichter des Turniers war die JVA Castrop-Rauxel, da sie im letzten Jahr den Titel gewonnen hatte. Gespielt wurde auf der Glückauf-Kampfbahn der Sportstätte SC Victoria Ickern e. V. Nach der Begrüßung durch Bürgermeister Rajko Kravanja und die Leiterin der JVA Castrop-Rauxel, Beate Wandelt, wurde bei zumeist strahlendem Sonnenschein und sehr sommerlichen Temperaturen auf zwei Kleinfeldern des Kunstrasenplatzes gespielt.

Die Mannschaften lieferten sich hart umkämpfte Spiele mit großem sportlichen Einsatz und enormer Fairness. In einem spannenden Finale zeigte die JVA Castrop-Rauxel erneut ihre Stärke und konnte den Titel zum zweiten Mal in Folge verteidigen. Die Mannschaft bewies Teamgeist, Einsatzbereitschaft und fußballerisches Können hoch drei. Und auch der Pokal für den Torschützenkönig ging an einen Kollegen aus der JVA Castrop-Rauxel.



Das erfolgreiche Team mit BM Rajko Kravanja und Leiterin der JVA Castrop-Rauxel Beate Wandelt

Der Tag war nicht nur sportlich ein voller Erfolg, sondern auch ein tolles Gemeinschaftserlebnis für alle Beteiligten. Zahlreiche Fans, darunter Familienangehörige und Freunde, waren ange-reist, um ihre Teams anzufeuern und den Tag gemeinsam zu genießen, der für Groß und Klein vieles zu bieten hatte. So gab es neben packenden Spielen auch eine fröhliche Atmosphäre, die den Teamgeist und die Verbundenheit innerhalb der Justizvollzugsanstalten unterstrich – mit Hüpfburg, Torwandkicken und einem XXL-Fußball-Dart, Brötchen, Kuchen, Eis und Grillwurst. Den musikalischen Rahmen gestaltete die JVA-Band ›IN & OUTS‹, mit der Inhaftierte und Bedienstete aus dem Meisenhof gemeinsam auftraten.

Alle Beteiligten zeigten sich begeistert vom Ablauf des Turniers und lobten die Fairness und den sportlichen Ehrgeiz aller Mannschaften. Besonders die Unterstützung der Fans trug maßgeblich zum gelungenen Rahmenprogramm bei. Das Turnier hat wieder einmal bewiesen, dass Sport und Gemeinschaftssinn wichtige Werte innerhalb der Justiz sind. Die JVA Castrop-Rauxel freut sich, auch in 2026 die Fußball-Landesmeisterschaft der Justizvollzugsbediensteten erneut ausrichten zu dürfen und den Titel wie auch den Wanderpokal zu verteidigen!



Der Tag war ein tolles Gemeinschaftserlebnis für alle Beteiligten.



## Ihr innovativer Fachpartner in Castrop-Rauxel.

Alles aus einer Hand.

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

**KUNO EICK** GmbH

Sanitär
  Heizung
  Klima
  Solar
  Mobile Wärme

Friedrichstraße 33a · 44581 Castrop-Rauxel  
Tel 02305 972900 · [www.kuno-eick.de](http://www.kuno-eick.de)





Luft/Wasser-Wärmepumpe

## **VITOCAL 250-A PRO**

Für große Ein- und Mehrfamilienhäuser  
sowie gewerbliche Anwendungen

Die kompakte Vitocal 250-A PRO Luft/Wasser-Wärmepumpe heizt, kühlt und erzeugt Warmwasser. Dafür nutzt die schallgedämmte Außeneinheit leise und effizient die Außenluft als Wärmequelle. Ein Scroll-Verdichter mit stufenloser Leistungsanpassung und elektronische Expansionsventile sorgen für Vorlauftemperaturen von bis zu 70 °C. Durch eine optionale Kaskadierung ist Vitocal 250-A PRO eine Heiz- und Kühllösung, die auf individuelle Projektanforderungen abgestimmt werden kann.

Weitere Informationen über die  
Vitocal 250-A Pro einfach über  
den QR-Code zur Produktwebsite



Wir beraten Sie gern:

Viessmann Deutschland GmbH | Verkaufsniederlassung Dortmund  
Erinstraße 23 | 44575 Castrop-Rauxel | Telefon: 02305 92350-0  
Dortmund@viessmann.de | www.viessmann.de | A Carrier Company



© Foto: Stadt Castrop-Rauxel

# Ab aufs Pferd!

## Legendäre Stadtgeschichte erstrahlt in neuem Glanz

Viele Kinderattraktionen, spannend inszenierte Pferderennen, Tiershows und ein mitreißendes Konzert von Seven Cent vor ganz besonderer Kulisse ... Nach der fulminanten Premiere vor zwei Jahren kehren die Castroper Pferderennen wieder zurück!

### Wer hat die Nase vorn?

In diesem Jahr sind erstmals auch HobbyreiterInnen herzlich eingeladen, an einem echten Pferderennen teilzunehmen und sich als Team aus Pferd und Mensch mit anderen Teams zu messen: Die ›Castroper Kurzstrecke‹ auf dem Gelände der ehemaligen Rennwiese führt über knapp 200 Meter leicht bergauf, beginnend am Spielplatz und endend am Zielturm. In bis zu vier gemischten Qualifikationsrennen und – nach einer Ruhepause – einem Finale können die Teilnehmenden gegeneinander antreten. Und auch die ZuschauerInnen können das berauschende Gefühl erleben, live bei mehreren Galopprennen dabei zu sein. Sie können auf ihren Favoriten wetten, ein kleines Andenken gewinnen und den aus Film und Fernsehen bekannten Pferden zujubeln, wenn diese über die Wiese preschen.



### Einladung an Vereine und Unterstützende

Um das Event in der Tradition der berühmten Castrop-Rauxeler Rennen zu unterstützen, werden Sponsoren gesucht, die sich im Rahmen der Eventwerbung und vor Ort präsentieren können. Auch Reitvereine, Fachhändler für Reitzubehör, Gruppen oder Einzelpersonen, die mit ihren Pferden auftreten möchten, sind herzlich eingeladen, Teil des Events zu werden. Ein Anmeldeformular gibt es auf der Seite [www.castrop-rauxel.de/pferderennen](http://www.castrop-rauxel.de/pferderennen).

Weitere Informationen zu Ablauf und Teilnahmebedingungen gibt es ebenfalls auf der städtischen Homepage.

### Fest für die ganze Familie

Aber die Castroper Rennen 2025 sind viel mehr als das: Sie sind ein Fest für die ganze Familie. Kleine Gäste dürfen sich auf Bastel- und Mitmachstationen, verschiedenste Angebote der teilnehmenden Vereine, Springen auf der Hüpfburg sowie Ponys und Alpakas zum Streicheln freuen. Außerdem finden mehrere Vorführungen wie zum Beispiel im Voltigieren und im Westernreiten statt. Ab 19 Uhr rocken dann Seven Cent unter freiem Himmel die Rennwiese. Und auch kulinarisch ist für jeden etwas Geschmack dabei.



### Im Kostüm zum Pferderennen

Wenn wieder echte Pferde auf der Rennwiese zu bewundern sind, sind alle Gäste eingeladen, sich der Tradition der Pferderennen entsprechend zu kostümieren. Ob viktorianische Gewänder mit ausladenden Hüten, Cocktailkleider mit fantasievollen Hinguckern, Prinzessinnenröcke, feine Anzüge und Mäntel mit Zylinder oder ganz individueller Freizeit-Look – wer möchte, darf beim Castroper Pferderennen auch mit seiner Kleidung zur ganz besonderen Atmosphäre des Tages beitragen.

### Castroper Pferderennen

Sa. 23. August ab 12 Uhr

Auf der ehemaligen Rennwiese · Dortmunder Straße 55



© Foto: Stadt Castrop-Rauel

## Mit Steckenpferd ›Muffin‹ über die Rennstrecke fliegen

Was wären die Castroper Pferderennen 2025 ohne Hobby Horsing, den Trendsport für kreative Pferdeliebhaber? Deswegen lädt das Stadtmarketing zusammen mit den teilnehmenden Vereinen alle passionierten Hobby Horsing Fans ein, mit einem Steckenpferd hautnah dabei zu sein, über Hindernisse zu springen oder einmal über die echte Rennstrecke zu galoppieren.

Wer noch kein Steckenpferd hat, kann bei dem Event vor Ort oder aber vorher in den Sommerferien in der Familie, mit Freunden oder Freizeitgruppen ganz einfach eines basteln – und sich so einen ganz persönlichen Sportpartner erschaffen. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Neugierig geworden? Für das Steckenpferd ›Muffin‹ werden gebraucht: Eine große Wollsocke, Füllwatte, ein Rundholz wie zum Beispiel ein Besenstiel oder ein stabiler Stock, Filz für Ohren, Nüstern und Blesse, Wackelaugen oder ähnliches, Wolle oder Stoff für die Mähne, eine Schnur, ein Band wie zum Beispiel Stoff-Geschenkbänd, eine Heißklebepistole sowie Schere und Filzstift zum Vorzeichnen. Die Wolle in den Socken stopfen, den Stock hineinstecken und mit Heißkleber und Schnur fixieren, Augen, Blesse, Nüstern und Mähne ergänzen, mit einem Halfter verzieren – und schon steht Steckenpferd ›Muffin‹ in den Startlöchern.

Tipp: Die Veranstalter wünschen viel Spaß beim Basteln und laden herzlich ein, ein Bild des Pferdchens mit der Erlaubnis zur Veröffentlichung bis zum 4. August per E-Mail an [stadtmarketing@castrop-rauel.de](mailto:stadtmarketing@castrop-rauel.de) zu schicken, damit dies in einer Collage publiziert werden kann.

### Castroper Pferderennen

## BASTELTIPP STECKENPFERD „MUFFIN“

Du möchtest bei den Castroper Pferderennen am 23. August 2025 (12.00 – 18.00 Uhr) auf dem Gelände der ehemaligen Rennwiese auf deinem eigenen Pferdchen reiten? Dann mal los! Wir freuen uns auf Dich und Deinen Liebling!

**Das brauchst Du:**

- 1 große Wollsocke
- Füllwatte
- 1 Rundholz (z.B. einen kleinen Besenstiel oder einen stabilen Stock)
- Filz für Ohren, Nüstern und Blesse
- Wolle o.ä. für die Mähne
- Wackelaugen o.ä.
- Band (z.B. Stoff-Geschenkbänd) für das Halfter
- Heißklebepistole
- Schere, Schnur und Filzstift zum Vorzeichnen

© Foto: Stadtmarketing Castrop-Rauel

© Foto: Stadtmarketing Castrop-Rauel

**Beerenbruch Viertel**

## NEUE EINFAMILIENHÄUSER IN CASTROP-RAUXEL

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

- Energieeffiziente Bauweise
- 129 m<sup>2</sup> Wohnfläche mit bis zu 5 Zimmern
- Qualitätsvolle Ausstattung mit FBH, PV-Anlage, Smarthome uvm.
- Inkl. Garage oder Stellplatz schon ab 425.750,- €

Mehr Informationen: Jürgen Krickau | 0160 2799130  
[krickau@vista-reihenhaus.de](mailto:krickau@vista-reihenhaus.de) | [beerenbruchviertel.de](http://beerenbruchviertel.de)

Ein Projekt der DORNIEDEN Gruppe

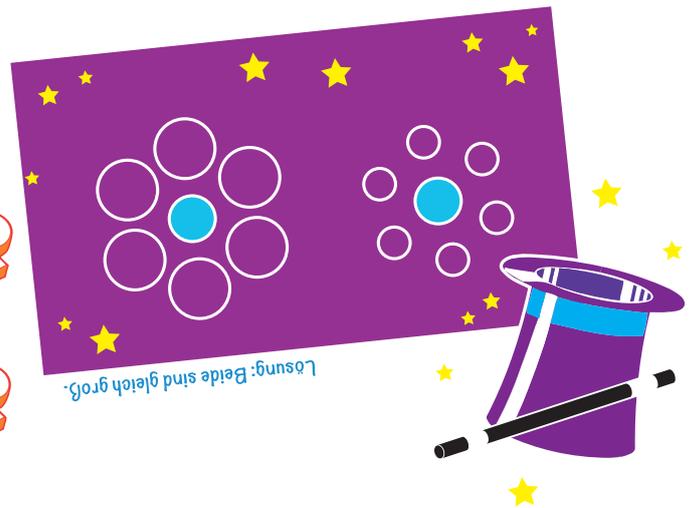
Puzzle  
Welches Teil fehlt?



Lösung: Teil J



Optische Täuschung  
Welcher blaue Kreis ist größer?



Lösung: Beide sind gleich groß.



## Wo geht's hin?

### Grundschulen laden zu Tagen der offenen Tür

Welche Grundschule ist die richtige für mein Kind? Damit Eltern diese Frage für sich besser beantworten können, bieten die Grundschulen in Castrop-Rauxel wieder Tage der offenen Tür an. Hier können sie sich gemeinsam mit ihren Kindern vor den tatsächlichen Schulanmeldungen einen Eindruck von den verschiedenen Angeboten und pädagogischen Konzepten verschaffen und mit den jeweiligen Ansprechpersonen ins Gespräch kommen.

#### Termine

- **Cottenburgschule:** Sa. 13. September, 9–11 Uhr
- **Erich-Kästner-Schule:** Di. 23. September, 9–10 Uhr (Schulführungen)
- **Elisabethschule:** Di. 9. September, 10–12 Uhr
- **Grundschule Alter Garten:** Di., 9. September, 10–12 Uhr
- **Grundschule Am Busch:** Fr. 19. September, 10–12 Uhr
- **Löwenherz-Grundschule:** Fr. 19. September, 10–12 Uhr
- **Marktschule Ickern:** Mo. 22. September, 10–12 Uhr

- **Wilhelmschule:** Fr. 26. September, 10–11.30 Uhr (auf dem Schulhof und in der Turnhalle findet bis 12.35 Uhr ein Elterncafé statt)
- **Waldschule:** Di. & Do., 16. und 18. September, in Form von Schulführungen nach Anmeldungen per E-Mail oder Telefon (Anmeldung nach den Sommerferien)

Die **Lindenschule** wird nach den Sommerferien einen Tag der offenen Tür terminieren. Die **Neue Grundschule Castrop** hat vorerst noch keinen Tag der offenen Tür eingeplant, sie nimmt den Schulbetrieb zum 1. August auf.



# Ferienzeit in Castrop-Rauxel

## Abenteuer direkt vor der Haustür

Die Sommerferien sind da – und auch hier ›umme Ecke‹ warten Erlebnisse, die mindestens so aufregend sind wie eine Flugreise. Von kreativen Workshops über Outdoor-Abenteuer bis hin zu besonderen Familienaktionen – es gibt jede Menge Möglichkeiten, um gemeinsam unvergessliche Urlaubstage zu erleben. Drei Highlights stellen wir vor.



**Casterix:** Wie jedes Jahr können sich Kinder und Jugendliche ab sechs Jahren auf super spannende und günstige (!) Tagesaktionen, Exkursionen und Projekte freuen. Ausflüge führen beispielsweise zum Aquapark, Ketteler Hof, Movie Park, Kletterwald oder Halterner Stausee. Auch vor Ort in Castrop-Rauxel ist jede Menge los: Eis selber machen, schwimmen, Tischtennis spielen, eine Rätselradtour unternehmen, Pfadfinder werden, Wassersport am Yachthafen erleben ... – Langeweile hat

### Casterix-Ferienstpaß

Infos & Anmeldung:  
[www.castrop-rauxel.de/news/familie/casterix-ferienprogramm](http://www.castrop-rauxel.de/news/familie/casterix-ferienprogramm)

### Spielplatz-Picknick · bei gutem Wetter

- 23.07., 10–12 Uhr · Spiel- und Sportpark Castrop-Holz
- 30.07., 14–16 Uhr · Spielplatz auf der Rennbahn
- 06.08., 10–12 Uhr · Spielplatz Erlebnispark Em-scherland
- 13.08., 14–16 Uhr · Spielplatz im Schrebergarten Deininghausen
- 20.08., 10–12 Uhr · Spiel- und Sportpark Castrop-Holz

### ›Wo die Schiffe Aufzug fahren‹

Familienführung im Schiffshebewerk Henrichenburg  
 27.07., 10.8., 24.08., 31.08. · je 14 Uhr  
[schiffshebewerk-henrichenburg.lwl.org](http://schiffshebewerk-henrichenburg.lwl.org)

keine Chance! Nicht zu vergessen: Das Casterix-Mobil ist vom 28. Juli bis 1. August im Spiel- und Sportpark Castrop-Holz neben dem Hallenbad unterwegs. Hier können alle Kids kostenlos Spiel- und Sportgeräte ausleihen und sich richtig austoben.

**Spielplatz-Picknick:** Für Familien mit Kindern von 0 bis 6 Jahren wird es in den Ferien besonders gemütlich: Das Team des Familien- und Bildungsbüros lädt an fünf Terminen, immer mittwochs, zu einem offenen Spielplatz-Treff ein. An verschiedenen Orten im Stadtgebiet schlagen die Spiele-Profis für jeweils zwei Stunden ihr Picknicklager auf mit jeder Menge Spielmaterialien, Infos zu weiteren Freizeitangeboten und viel guter Laune. Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung nicht nötig. Einfach vorbeikommen, mitmachen und Spaß haben! Tipp: Bei sehr schlechtem Wetter fällt das Angebot leider aus – also am besten vorher einen Blick in den Himmel werfen.

**Wo Schiffe Aufzug fahren:** Ein echtes technisches Wunder wartet im LWL-Industriemuseum Schiffshebewerk Henrichenburg



an ausgewählten Sonntagen auf Groß und Klein. Kinder begeben sich mit ihren Eltern, Tanten, Onkeln oder Großeltern auf eine abenteuerliche Reise durch das Hebewerk und erforschen gemeinsam die rätselhafte Kraft, mit der Schiffe 14 Meter in die Höhe gehoben werden. Die Führung ist kindgerecht, interaktiv und bringt Generationen zusammen – hier wird Technik zum Erlebnis! Wichtig: Bei ›Mannschaften‹ mit acht oder mehr Erwachsenen ist eine separate Gruppenbuchung notwendig.

HURRA, die Schule geht los!

Bei uns findet Ihr alles für einen guten Schulanfang.  
 Buchbestellungen, Geburtstagskörbe, Geschenkartikel für Groß & Klein,  
 Faxversendungen, Schreibgerätegravuren und vieles mehr...

**Textmarker-Coupon**  
 im Wert von 7,99 € gratis ab  
 einem Einkauf von 20 €.

Ausschneiden und mitbringen!  
 (nur solange der Vorrat reicht)

Münsterstr. 1a ~ 44575 Castrop-Rauxel  
 Tel. 02305 / 24242 ~ Fax: 02305 / 42431  
[www.schreibwarenlach@t-online.de](mailto:www.schreibwarenlach@t-online.de)

# Arbeiten, wo andere Urlaub machen

## Was beim mobilen Arbeiten im Ausland rechtlich gilt

Ratgeberbeitrag von Klaus Frankhof, Fachanwalt für Arbeitsrecht

Laptop auf dem Schoß, Meeresrauschen im Hintergrund, ein schneller Blick in die Videokonferenz – fertig ist das mobile Arbeiten unter Palmen. Was nach der Idealvorstellung moderner Arbeitswelten klingt, ist für viele Beschäftigte längst Realität. Doch wer dauerhaft oder vorübergehend aus dem Ausland arbeitet, etwa im Rahmen einer sogenannten Workation, betritt arbeitsrechtliches Neuland – und oft auch eine rechtliche Grauzone.



© Foto: Angelina - gen. Mit KI - stock.adobe.com

### Workation, Homeoffice oder mobiles Arbeiten?

Zunächst muss unterschieden werden: ›Homeoffice‹ ist rechtlich gesehen ein fest eingerichteter Arbeitsplatz in der eigenen Wohnung – in der Regel im Inland. ›Mobiles Arbeiten‹ meint das flexible Arbeiten von unterwegs, ob aus dem Café, dem Zug oder eben aus dem Ausland. Der Begriff ›Workation‹ – ein Kunstwort aus ›Work‹ und ›Vacation‹ – beschreibt vor allem die Idee, an einem touristisch attraktiven Ort zu arbeiten, oft zeitlich befristet. Rechtlich relevant ist dabei, dass das Arbeiten aus dem Ausland nicht einfach eine Spielart des mobilen Arbeitens ist. Es zieht komplexe Konsequenzen nach sich – für Arbeitnehmer wie Arbeitgeber.

### Darf ich einfach aus dem Ausland arbeiten?

Nein. Die Arbeit aus dem Ausland bedarf in aller Regel der vorherigen Zustimmung des Arbeitgebers. Wer eigenmächtig ins Ausland fährt und von dort aus arbeitet, verletzt möglicherweise arbeitsvertragliche Pflichten und riskiert Abmahnung oder sogar Kündigung. Arbeitgeber haben ein legitimes Interesse daran, zu wissen, von wo aus gearbeitet wird – allein schon aus Gründen des Datenschutzes, der Haftung oder der Kontrolle der Arbeitszeiten.

### Steuer- und sozialversicherungsrechtliche Stolperfallen

Ein Aufenthalt im Ausland kann ungeahnte Nebenwirkungen haben. Bereits kurze Arbeitsphasen in bestimmten Ländern können dort eine Steuerpflicht begründen. Auch das Sozialversicherungsrecht kann sich ändern: In EU-Ländern kann durch ein A1-Formular der Verbleib in der deutschen Sozialversicherung bescheinigt werden – fehlt dieses, droht eine doppelte Versicherungspflicht.

Besonders heikel wird es bei Aufenthalten außerhalb der EU: Ohne bilaterale Abkommen ist der Schutz der deutschen Sozialversicherung dort nicht ohne Weiteres gewährleistet. Arbeitgeber sind verpflichtet, dies zu prüfen – ein Versäumnis kann teuer werden.

### Versicherungsschutz: Was, wenn etwas passiert?

Ein Arbeitsunfall im Ausland ist nicht automatisch ein Fall für die deutsche gesetzliche Unfallversicherung. Es kommt darauf an, ob der Auslandsaufenthalt ›im Auftrag‹ des Arbeitgebers erfolgt ist und formell abgesichert wurde. Private Auslandsreisekrankenversicherungen decken in der Regel keine Berufsunfälle ab – ein teures Risiko für Arbeitnehmer.

### Datenschutz und IT-Sicherheit

Arbeiten aus dem Ausland wirft auch datenschutzrechtliche Fragen auf. Besonders bei Reisezielen außerhalb der EU besteht das Risiko, dass personenbezogene Daten in Drittländer übertragen werden – mit allen Konsequenzen aus der DSGVO. Arbeitgeber sollten deshalb klare Richtlinien zur Nutzung von IT, VPNs und Datenzugriff erlassen.

### Fazit: Klarheit schaffen – auf beiden Seiten

Das Arbeiten aus dem Ausland mag modern, flexibel und attraktiv sein – rechtlich ist es aber kein Selbstläufer. Arbeitnehmer sollten auf keinen Fall ohne Absprache mit dem Arbeitgeber tätig werden. Und Arbeitgeber sollten klare Regeln und Prozesse schaffen, etwa durch eine ›Workation Policy‹, die Voraussetzungen, Dauer, Orte und technische Sicherheitsstandards definiert.

So wird das Arbeiten unter Palmen nicht zur arbeitsrechtlichen Bruchlandung.



© Foto: Stefan Braun

**Sozietät Potthoff-Kowol & Frankhof**  
Rechtsanwälte · Fachanwälte für Arbeitsrecht · Notar

Erinstr. 13 · 44575 Castrop-Rauxel  
Tel. 0 23 05 / 96 87-19 · www.pkf-online.de

# »Jede helfende Hand ist willkommen«

## Arbeiten im Gesundheitshaus Witzler

Im Herzen von Habinghorst, in einem hellen Ladenlokal an der Hugostraße, wird nicht nur repariert, angepasst und verkauft – hier wird individuell geholfen. Seit 15 Jahren ist das Gesundheitshaus Witzler eine feste Größe, wenn es um maßgefertigte orthopädische Hilfsmittel und Rehathechnik geht. Doch gerade weil die Nachfrage so stark ist, braucht das Team Verstärkung.



© Foto: Mielek

### Persönliches Miteinander und Zusammenhalt

»Die ganze Branche sucht verzweifelt nach Mitarbeitenden«, weiß Inhaber Maik Witzler aus Gesprächen mit Kollegen. Er will sich nicht entmutigen lassen. Stattdessen setzt er auf das, was seine Mannschaft auszeichnet: persönliches Miteinander und Zusammenhalt. Aktuell sind sie zu fünft – inklusive Chef. »Jeder macht ein bisschen von allem – je nachdem, was gerade ansteht und worauf man Lust hat«, beschreibt er den Arbeitsalltag. »Man kann sich austoben.« Die flachen Hierarchien ermöglichen viel Freiraum für Eigeninitiative. Arbeitszeiten sind flexibel gestaltbar. »Ob Minijob, Teilzeit oder Vollzeit: Jede helfende Hand ist willkommen.«

### »Alle lieben hier ihren Job«

Gesucht werden OrthopädietechnikerInnen für die Werkstatt, aber auch Mitarbeitende im Verkauf. Medizinisches Vorwissen ist von Vorteil, jedoch kein Muss. »Am wichtigsten ist, dass man teamfähig ist und gerne mit Menschen arbeitet – auch mit kranken Menschen. Wer ein Gespür

für deren Bedürfnisse hat, ist bei uns genau richtig.« Die Freude an der Arbeit ist im Sanitätshaus spürbar. »Alle hier lieben ihren Job – das überträgt sich auf die Kundschaft.« Kein Wunder also, dass die Auftragslage so gut ist, dass sogar schon Projekte abgelehnt werden mussten. Und umso dringlicher der Wunsch nach Unterstützung!

### Hier zählt der Mensch

Im Herbst wird der Standort modernisiert und vergrößert: neue Werkstatträume, bessere Technik, moderne Büros und höhenverstellbare Schreibtische sollen den Aufenthalt noch angenehmer machen. Fazit: Wer einen Arbeitsplatz sucht, an dem der Mensch zählt, sollte sich das Gesundheitshaus Witzler näher anschauen.

#### Gesundheitshaus Witzler

Hugostraße 8a · 44579 Castrop-Rauxel  
Tel. 0 23 05 / 89 02 63  
www.gesundheitshaus-witzler.de

**Bettenwelt**  
SCHÜLKEN

## Kompetenz rund ums Bett



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



- Individuelle Beratung
- Kostenloser Lieferservice
- Kostenlose Entsorgung der Altware

**Ein Spezialist  
kann einfach mehr!**



### Öffnungszeiten

Montag – Freitag 9.30 – 18.30  
Samstag 9.30 – 15.00

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

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

# »So lässt sich fantastisch leben«

## Abschied mit einem weinenden und einem lachenden Auge

Am 1. September ist es so weit: Dann geht Barbara Drews, Pflegedienstleitung im Haus am Ginsterweg, in den wohlverdienten Ruhestand. Natürlich freut sie sich auf ein entspanntes Leben mit schönen Freizeitaktivitäten, aber der Abschied fällt ihr definitiv nicht leicht. »Es war immer gefühlt ›mein Haus‹. Eine tolle Atmosphäre, tolle Kollegen ... Ich gehe mit einem weinenden und einem lachenden Auge«, berichtet sie.



(v. li.): Hausleiter Lars Rosner, Pflegedirektionsleiterin Barbara Drews und ihr Nachfolger Sven Wefringhaus

Aus gutem Grund: Schließlich ist sie mit dem Seniorenheim seit rund 37 Jahren eng verbunden. Wobei es interessanterweise ursprünglich eine ›Zufallsbegegnung‹ war, erfahren wir. Eigentlich arbeitete Barbara Drews bereits gut zehn Jahre als Arzthelferin, stieg aber 1988 spontan mal als ehrenamtliche Aushilfe im Haus am Ginsterweg ein. Eine Einrichtung, in der sie sich von jetzt auf gleich rundum wohlfühlte. Und auch das Team vom Haus am Ginsterweg wusste ihren engagierten und mitdenkenden Einsatz sofort zu schätzen und schlug ihr vor, doch noch mal mit Bewerbungsunterlagen vorbeizuschauen. Als ihr Arbeitgeber kurz darauf seine Praxis an einen Nachfolger übergab, stellte sich ihr spontan die Frage: ›Will ich überhaupt weiterhin in einer Arztpraxis tätig sein oder geht meine Zukunft vielleicht in eine ganz andere Richtung?‹ Ganz genau: zum Ginsterweg!

Und das dortige offizielle Bewerbungsgespräch endete eindeutig: Sofort gab man ihr einen Kittel in die Hand und los ging's. Nach und nach erweiterte Barbara Drews ihr von Beginn an enorm abwechslungsreiches Arbeitsleben. Berufsbegleitend absolvierte sie die Ausbildung zur Altenpflegerin und zur Psychologischen Fach-

krankenschwester, übernahm nach einigen Jahren die Wohnbereichsleitung und ist seit 2009 als Pflegedienstleitung mit vollem Herzen aktiv. »Mit allen vier HausleiterInnen, mit denen sie in den letzten 37 Jahren zusammengearbeitet hat, pflegt sie nach wie vor ein rundum gutes Verhältnis«, erklärt Hausleiter Lars Rosner. »Das ist in dieser Form keine Selbstverständlichkeit!«

Durch ihre Kombination aus hoher Fachlichkeit und gleichzeitig der Eigenschaft, immer ein offenes Ohr für alle zu haben und die Kolleginnen und Kollegen stets respektvoll und herzlich zu behandeln, genießt sie im ganzen Haus und darüber hinaus eine enorme Wertschätzung. Dieses Miteinander auf Augenhöhe gilt aber für alle Mitarbeitenden, berichtet Lars Rosner: »Wir sehen es an unserem kompletten Team: Wir haben zum Glück wenig Fluktuation und viele Mitarbeitende sind bereits seit vielen Jahren bei uns. Selbst in sehr herausfordernden Situationen wie zu Corona-Zeiten haben wir gemerkt: Bei uns kann man sich auf alles und alle verlassen. Wobei es leider zunehmend schwieriger wird, Personal zu bekommen. Umso glücklicher sind wir, dass wir jetzt als Nachfolger von Barbara Drews mit Sven Wefringhaus jemanden gefunden haben, der hervorragend zu uns passt!«

Und Sven Wefringhaus freut sich ebenfalls riesig. »Schon beim ersten Vorstellungsgespräch mit Lars Rosner im Frühjahr hatte ich ein sehr gutes Bauchgefühl. Und auch die gemeinsamen Aktivitäten und Gespräche mit Barbara Drews im Rahmen der Hospitation haben diesen positiven Eindruck eindrücklich bestätigt. Fakt ist: Ich bin so glücklich, hier zu sein. Jeder Tag ist aufregend und inspirierend. So lässt sich fantastisch leben und vor allem das Leben älterer Menschen glücklich gestalten. Wobei mir schon klar ist, dass ich in riesige Fußstapfen trete«, erklärt er mit sympathischem Schmunzeln. »Ich möchte die Pflegedienstleitung aber auf jeden Fall in Barbaras Sinne weiterführen.«

Aber wie geht es jetzt mit Barbara Drews weiter, verabschiedet sie sich voll und ganz? »Auf keinen Fall! Natürlich freu ich mich, meinen Ruhestand entspannt mit vielen Freizeitbeschäftigungen zu genießen. Aber mit dem Haus am Ginsterweg bin ich auf jeden Fall nach wie vor eng verbunden. Von daher kann ich mir gut vorstellen, weiterhin ab und an dabei zu sein, in Notfällen einzuspringen, zwischendurch mal ein gemütliches Gespräch mit altvertrauten Kollegen und Bewohnern zu führen – vor allem aber auch mein Know-how weiterzugeben. Wobei Sven Wefringhaus definitiv über ordentlich Know-how verfügt. Aber es ist halt so bereichernd, sich immer mal wieder auszutauschen. Das macht uns aus!«

### Haus am Ginsterweg

Ginsterweg 31 · 44577 Castrop-Rauxel  
Tel. 0 23 05 / 9 23 40-41  
[www.johanneswerk.de/ginsterweg](http://www.johanneswerk.de/ginsterweg)

# Liaisondienst im EvK feiert 10. Geburtstag

## Besonderes Angebot stellt Weiterversorgung von älteren Patienten sicher

Kein geriatrischer Patient über 75 Jahre soll nach seinem Krankenhausaufenthalt unversorgt nach Hause entlassen werden – das hat sich das Evangelische Krankenhaus Castrop-Rauxel auf seine Fahnen geschrieben und deshalb im Jahr 2015 den Liaisondienst ins Leben gerufen.

Damals zählte das EvK noch zu den wenigen Krankenhäusern in der Region mit einem solchen Angebot. Heute, zehn Jahre später, ist der Liaisondienst längst unverzichtbar geworden. »Traditionelle Familienstrukturen wie früher werden immer seltener. Viele Menschen sind im Alter einsam und haben niemanden, der sich um ihre Versorgung kümmert. Hier setzen wir an«, erklärt Liaisonkraft Maria Prediger.

Um eine häusliche Unterversorgung zu erkennen, erfolgt im EvK bei geriatrischen Patienten ab 75 Jahren schon bei ihrer Aufnahme standardmäßig ein ISAR-Screening (»Identification of seniors at risk«). Dahinter verbirgt sich ein kleiner Fragenkatalog, der den individuellen Versorgungsbedarf erfasst. Rund 4.500 Patientinnen und Patienten wurden im vergangenen Jahr auf diese Weise gescreent – bei 60 Prozent war der Einsatz der Liaisonkraft gefragt.

»Diese Zahlen zeigen, wie wichtig unsere Arbeit ist«, sagt Maria Prediger, die all diesen Patienten einen Besuch abstattet. In einem zwanglosen Gespräch mit ihnen und ihren Angehörigen ermittelt die examinierte Pflegekraft schließlich die häusliche Situation und den nötigen Hilfebedarf. So empfiehlt sie etwa die Verordnung von Hilfsmitteln wie Rollator, Toilettenstuhl, Duschhocker oder die Beantragung eines Pflegegrads. »Wir denken schon bei der Aufnahme an die Entlassung. So kann ein Patient, der einen hohen, bisher nicht abgedeckten Hilfebedarf hat, sicher sein, dass eine bestmögliche Versorgung und Unterstützung eingeleitet wurde«, berichtet sie.

Maria Prediger hat den Liaisondienst einst mit aus der Taufe gehoben. Die Idee dazu war mit der Gründung des damaligen EVR Netzwerks Geriatrie entstanden. Das Netzwerk wird inzwischen unter dem Dach des Ev. Verbunds Augusta Ruhr fortgeführt und sieht seine Aufgabe damals wie heute darin, älteren Menschen vom Tag ihrer Krankenhausaufnahme bis zur Weiterversorgung nach der Entlassung zur Seite zu stehen. Wie das bestmöglich gelingen kann, loten die Netzwerkpartner bei regelmäßigen Treffen wie dem Qualitätszirkel aus. Erste Früchte dieses Netzwerks waren damals klar gekennzeichnete Patientenmappen, die Patienten von der Pflegeeinrichtung über den Rettungsdienst ins Krankenhaus oder vom Krankenhaus zum ambulanten Pflegedienst begleiten und die sich bis heute bewährt haben. Denn in den Mappen finden alle an der Versorgung Beteiligten auf einen Blick sämtliche benötigten Unterlagen – von Vorerkrankungen bis zur Medikamentierung. So kann ohne Verzögerung mit der Behandlung begonnen werden. Es sind oft Kleinigkeiten, allerdings mit



© Foto: EvK

Maria Prediger hat den Liaisondienst einst mit aus der Taufe gehoben.

großer Wirkung. Und die will der Liaisondienst auch weiterhin in den Blick nehmen – um mögliche Lücken im Versorgungsnetz zu schließen.

»Viele Patienten und auch Angehörige sind sehr dankbar, dass sie in ihrer Notsituation und manchmal auch Überforderung nicht allein gelassen werden. Das ist ein großer Motor, weiterzumachen«, sagt Maria Prediger.



## Evangelisches Krankenhaus Castrop-Rauxel

Grutholzallee 21 · 44577 Castrop-Rauxel

02305.102-0



EvK Castrop-Rauxel



EvK Castrop-Rauxel  
Liaisondienst  
Maria Prediger  
Tel. 0 23 05 / 102 25 57

# Einfach mal reden

## Plauderbank bringt Menschen zusammen

In einer Welt, die immer schneller, digitaler und anonymer wird, sehnen sich viele Menschen nach echten Begegnungen: einem freundlichen Blick, einem offenen Ohr oder einem kurzen Gespräch über das, was einen gerade bewegt. Es ist paradox: Nachbarn leben Tür an Tür, oft seit Jahrzehnten – und doch kennen sie sich kaum. Dabei fehlt meist nur ein kleiner Impuls, um sich näher zu kommen.



Petra Fluder-Schweitzer (li.) im Gespräch mit einer Besucherin auf dem Altstadtmarkt.

© Foto: ›Ehrensache!‹

### Ort für Gespräche

Genau diesen Impuls setzt seit März 2025 ein leuchtend roter Blickfang in der Castroper Innenstadt: die Plauderbank. Initiiert von der ›Ehrensache! – Vermittlungsstelle für bürgerschaftliches Engagement‹ im Caritasverband –, lädt sie regelmäßig dazu ein, Platz zu nehmen und locker ins Gespräch zu kommen. An Markttagen, alle zwei Wochen immer dienstags oder donnerstags zwischen 10 und 12 Uhr, ist die Bank an wechselnden Standorten präsent – rund um den Altstadtmarkt, auf dem Simon-Cohen-Platz oder im Stadtgarten. Sechs Ehrenamtliche wechseln sich in Zweierteams ab, um für diejenigen da zu sein, die einfach mal reden möchten. »Ziel der Aktion ist es, Menschen aller Generationen zusammenzubringen, den Austausch zu fördern und das Gemeinschaftsgefühl in unserer Stadt zu stärken«, erklärt Petra Fluder-Schweitzer, Mitglied der ›Ehrensache!‹. Und das Konzept hat sich schon bewährt. Die meisten BesucherInnen sind zwar eher 50 plus, doch auch Jüngere zeigen Interesse – und sind häufig überrascht, wie wohltuend eine spontane Plauderei sein kann.

### Geschichten, die das Leben schreibt

Was auf der Plauderbank besprochen wird? Alles – und nichts. Die Themen und Anliegen sind so unterschiedlich wie die Personen, die vorbeischaun. Es geht um Politik, Erinnerungen, Sorgen, Spaßiges und Alltägliches. Einige Besucherinnen und Besucher erzählen von gesundheitlichen Belastungen, die ihren Radius einschränken und das bisher gewohnte Leben auf den Kopf stellen, von der Pflege eines Angehörigen oder von der Trauer nach dem Verlust eines Partners. »Viele haben schwere Schicksalsschläge erfahren, die sie mit bewundernswerter Stärke tragen«, weiß Petra Fluder-Schweitzer. Andere wiederum freuen sich einfach über die Abwechslung und einen Plausch über die Enkelkinder. Sprich: Jeder bringt seine eigene Geschichte mit – und ist willkommen, genau so, wie er oder sie ist.

### Rezept gegen die Einsamkeit

Neben unverbindlichen Gesprächen gibt es auch ganz konkrete Hilfen: Manche PassantInnen sehen das rote Caritas-Logo und nutzen die Gelegenheit, um sich nach Pflegeplätzen und ambulanten Unterstützungsangeboten zu erkundigen. »Soweit es uns möglich ist, helfen wir und informieren vor Ort«, versichert Petra Fluder-Schweitzer. »Und wenn nicht, können wir den Betroffenen auf jeden Fall an die richtigen Ansprechpartner bei der Caritas vermitteln.« Gerne macht sie auch auf die verschiedenen Freizeitangebote von kirchlichen und städtischen Organisationen und Verbänden aufmerksam, die das beste Rezept gegen Einsamkeit sind. Das Ehrenamt selbst ist ebenfalls ein großes Thema: »Wir versuchen, das Interesse zu wecken und ermutigen die Leute, sich zu engagieren.«

### Was den Tag ein bisschen heller macht

Warum ihr die mobile Sitzbank so sehr am Herzen liegt? Petra Fluder-Schweitzer muss nicht lange überlegen: »Zuhören, Interesse zeigen, Zeit haben – solche Dinge sind heute nicht mehr selbstverständlich. Viele Menschen vermissen ein persönliches Gespräch. Mit unserer Bank können wir dies anbieten.« Ein Lächeln, ein Satz über das Wetter – manchmal ist es genau das, was den Tag ein bisschen heller macht. Und dank der Plauderbank wird aus dem kurzen Wortwechsel vielleicht sogar eine ausgewachsene Unterhaltung.



Kristin Weckermann und Norbert Opalka engagieren sich ebenfalls für die ›Ehrensache!‹

© Foto: ›Ehrensache!‹

### Plauderbank-Termine

24.07., Stadtgarten

05.08., Marktplatz

Je 10–12 Uhr · bei gutem Wetter

Die ›Ehrensache! – Vermittlungsstelle für bürgerschaftliches Engagement‹ wurde ins Leben gerufen, um das Ehrenamt in Castrop-Rauxel zu fördern und zu stärken. Sie unterstützt Bürgerinnen und Bürger bei der Suche nach einer passenden ehrenamtlichen Tätigkeit. Die Initiative ist Teil des Caritasverbands Castrop-Rauxel und wird von diesem begleitet.

Weitere Infos:

Astrid Dähnke · Tel. 0 23 05 / 92 08-3 12  
a.daehnke@caritas-castrop-rauxel.de

# Mit dem Rollator sicher unterwegs

## Parcours mit Praxistraining und Sicherheitstipps

Das Polizeipräsidium Recklinghausen bietet auch in diesem Jahr wieder ein kostenloses Training sowie eine individuelle Beratung für Menschen an, die auf einen Rollator angewiesen sind. Am Dienstag, den 2. September, geht es auf dem Marktplatz Ickern diesbezüglich ordentlich rund.

Zur Vermittlung von Sicherheit im Straßenverkehr können Seniorinnen und Senioren unter Anleitung von PolizistInnen einen speziell entwickelten Parcours begehen. Insbesondere wird das Fahren auf verschiedenen Wegen und das Überwinden von Hindernissen, wie beispielsweise Gehwegplatten, Gullydeckeln und Bordsteinen, trainiert. Und auch Stufen und Treppen sind ein wichtiges Thema.

Weiterhin stellt die Vestische Straßenbahn einen Linienbus zur Verfügung, an dem das Ein- und Aussteigen bzw. das Verhalten im Bus unter Anleitung geübt werden kann. Der Kreis Recklinghausen sorgt un-

ter anderem für eine bessere Sichtbarkeit, indem die Mitarbeitenden die Rollatoren mit Reflektoren ausstatten. Das Beratungs- und Infocenter Pflege (BIP) der Stadt Castrop-Rauxel ist ebenfalls vor Ort und informiert rund um die Themen Pflege und Alter.

Die bewährte Veranstaltungsreihe wird in Kooperation mit der Vestischen Straßenbahnen GmbH und dem Kreis Recklinghausen fortgesetzt. Alle Interessierten sind herzlich eingeladen – mit Rollator, versteht sich. Denn es geht um praktisches Training.



© Foto: Kara - stock.adobe.com

### Aktionstag ›Mit dem Rollator sicher unterwegs‹

Di. 2. September, 9–12 Uhr  
Marktplatz Ickern

# Warum Trinken wichtig ist

Kopfschmerzen, Müdigkeit, ›Brain Fog‹? Oft steckt dahinter etwas ganz Alltägliches: Flüssigkeitsmangel. Unser Körper – und vor allem unser Gehirn – braucht Wasser, um fit zu bleiben.

## Treibstoff für die grauen Zellen

GesundheitsexpertInnen betonen immer wieder, wie entscheidend eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr für die mentale Leistungsfähigkeit ist. Besonders an heißen Tagen verlieren wir vermehrt Wasser über das Schwitzen. Wird dieser Verlust nicht ausgeglichen, drohen Erschöpfung und Konzentrationsstörungen. Denn unser Hirn ist ein wahres Hochleistungsorgan, das ständig mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt werden muss. Wasser ist dabei das wichtigste Transportmittel. Ist der Organismus gut hydriert, funktioniert die Durchblutung besser – das heißt: Die grauen Zellen arbeiten effizienter. In diesem Zusammenhang auch interessant: Kinder, die vor einer Klassenarbeit ein Glas Wasser trinken, schreiben Erhebungen zufolge bessere Noten als ihre durstigen Mitschüler.

## Tipp: Flasche griffbereit halten

Nicht nur das Gehirn profitiert vom Trinken: Eine gute Flüssigkeitsversorgung unterstützt die Nieren, fördert die Verdauung und stärkt die Abwehrkräfte. Erwachsene sollten circa 1,5 bis 2 Liter Wasser am Tag zu sich nehmen – bei hochsommerlichen Temperaturen oder körperlicher Betätigung entsprechend mehr. Hierfür kann es hilfreich sein, immer eine Flasche am Arbeitsplatz stehen zu haben. Ungesüßte Kräuter-

tees oder Schorlen mit hohem Sprudelanteil sind übrigens gute Alternativen, um der Dehydratation vorzubeugen. An drückend heißen Tagen spart es einem oft sogar die Kopfschmerztablette. Natürlich ist Wasser kein Wundermittel – aber es ist das einfachste und wirkungsvollste Gesundheitselixier, das uns zur Verfügung steht.



© Foto: jarmoluk / Pixabay

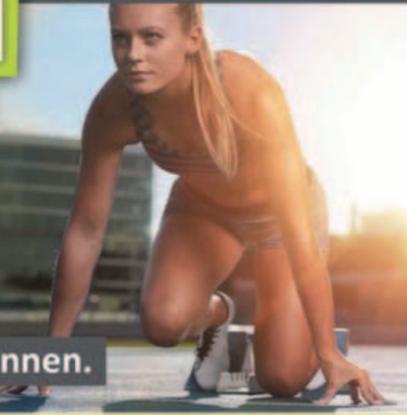
SANITÄTSHAUS  
ORTHOPÄDIETECHNIK  
REHATECHNIK



**GESUNDHEITSHAUS WITZLER**

[www.gesundheitshaus-witzler.de](http://www.gesundheitshaus-witzler.de)  
Tel. 02305 - 89 02 63

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



**„100% Leistungsfähig“**

**Damit Sie Ihr Bestes geben können.**

**Hugostraße 8a**
**44579 Castrop-Rauxel**

# Kindheit in Silber: Die Folienkartoffel

Wenn der Duft von Rauch in der Luft liegt, das Holz knistert und Glut im Halbdunkel flackert, ist sie nicht weit: die Folienkartoffel. Eingewickelt in silberne Alufolie, tief im Lagerfeuer vergraben, ist sie für viele von uns eine essbare Kindheitserinnerung: manchmal etwas schwarz an der Schale, aber innen butterweich und köstlich. Ein wenig Salz, ein Klecks Kräuterquark – mehr braucht es nicht für diesen kleinen, erdigen Glücksmoment.



© Foto: altybaly4b/Pixabay

Außen knusprig, innen zart: So ist die Backkartoffel perfekt.

## Von den südamerikanischen Anden bis zum westfälischen Kohleofen

Die tolle Knolle hat eine lange Reise hinter sich. Ursprünglich stammt sie aus den Anden, wo sie bereits vor mehreren tausend Jahren von den Inka kultiviert wurde. In unwirtlichen Höhenlagen wurde sie auf heißen Steinen unter der Erde gebacken – eine Praxis, die bis heute in ländlichen Regionen Südamerikas erhalten geblieben ist. In Europa verbreitete sich die Kartoffel ab dem 16. Jahrhundert, zunächst als Zierpflanze, später als Grundnahrungsmittel. Auch in Westfalen wusste man schnell um ihre Vielseitigkeit – und um die einfache Zubereitung: In Kohleöfen, in der Glut des Kamins oder im bäuerlichen Lehmbackofen wurden Kartoffeln direkt in der Schale gegart. Alufolie? Gab es natürlich noch nicht. Stattdessen nutzten unsere Vorfahren feuchte Tücher oder Lehm, um die Erdäpfel vor dem Verbrennen zu schützen.

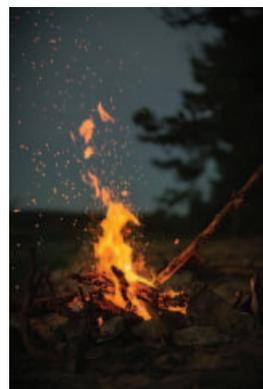
## Gesunde Sattmacher

Kartoffeln galten lange als Dickmacher – zu Unrecht! Die Knolle, die zu rund 80 Prozent aus Wasser besteht, enthält nur etwa 70 Kalorien pro 100 Gramm. Sie ist reich an Mineralstoffen (insbesondere Kalium), Vitamin C und gesunden Ballaststoffen, die lange satt machen. Anders als oftmals behauptet

wird, sind Kartoffeln daher auch für eine leichte, ausgewogene, fitnessbewusste Ernährung bestens geeignet – sofern sie nicht in Fett ertränkt oder frittiert werden. Genau deshalb ist die Backkartoffel so ideal: Sie gart im eigenen Saft, braucht kein Öl und behält dabei ihre Nährstoffe und ihr Aroma.

## So wird der Grillabend zum Erfolg

Aber nicht jede Kartoffel macht in der Glut eine gleich gute Figur. Besonders eignen sich mehligkochende Sorten – sie entwickeln beim Backen eine zarte, cremige Konsistenz und nehmen die Soße besser auf. Beliebte Sorten sind zum Beispiel die milde Bintje, die vollmundige Adretta oder die rotschalige Laura. Wer auf festen Biss nicht verzichten möchte, sollte die Blaue Annelise mit ihrem kräftig-nussigen Geschmack ausprobieren. Wichtig: Möglichst große, symmetrisch geformte Exemplare wählen – die lassen sich besser verpacken und garen gleichmäßig. Tipp für umweltbewusste Genießer: Anstelle von Alufolie kann man Backpapier verwenden und mit einem Bindfaden verschnüren – funktioniert ebenfalls und ist übrigens um einiges gesünder!



© Foto: StockSnap/Pixabay

Da werden Kindheitserinnerungen wach.

## Dreikräuterquark

½ Bd. Schnittlauch  
½ Bd. Dill  
½ Bd. Petersilie  
500 g Quark  
100 g Joghurt  
1 TL Zitronensaft  
Salz und Pfeffer



© Foto: RitaE/Pixabay

Die Kräuter abbrausen und trockenschütteln. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Dill und Petersilie von den Stielen

PODOLOGIE OBERCASTROP

Praxisverbund  
Nicole Buschmann

Bochumer Str. 67  
44575 Castrop-Rauxel

Tel. 02305 · 704 5501

Perfekt. Von Neher. Nach Maß.

Insektenschutzgitter
Lichtschacht-Abdeckungen

Insektenschutz & Spanndecken K.-U. Jecker

Crangerstr. 68 · Herne · Info (0 23 23) 96 16 02  
Ausstellung: Terminabsprache · www.jecker.info

befreien und fein hacken. Quark mit Joghurt und Zitronensaft verrühren. Anschließend die Kräuter untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Sommerlich frisch!



© Foto: treslehobans/Pixabay

### Feuriger Feta-Dip

400 g Schafskäse  
2 rote Paprikaschoten  
1 Chilischote  
2 Knoblauchzehen  
2 EL Olivenöl  
2 TL Thymian  
Salz und Pfeffer

### So gelingt die perfekte Folienkartoffel

#### 1. Vorbereitung:

Kartoffeln gründlich waschen, aber nicht schälen. Wer mag, kann sie vorher einige Male mit einer Gabel einstechen – das hilft beim gleichmäßigen Garen.

#### 2. Würze & Aromatik:

Für ein besonderes Aroma ein Stück Butter, einen Zweig Rosmarin oder ein paar Knoblauchscheiben mit in die Folie geben. Auch ein Hauch Olivenöl mit Meersalz und Thymian passen hervorragend. Für eine süße Überraschung sorgen Butter, Zimt und Honig – ein Geheimtipp für Kinder!

#### 3. Garzeit & Hitze:

Je nach Größe brauchen Folienkartoffeln 35 bis 60 Minuten. Am besten legt man sie nicht direkt ins Feuer, sondern in die heißeste Glut am Rand. Regelmäßiges Wenden hilft, schwarze Stellen zu vermeiden. Wer ganz sicher gehen will, kann die Kartoffeln vorkochen und dann nur kurz in der Glut ›finishen‹.

#### 4. Garpunkt testen:

Ein Spieß oder Messer sollte sich ohne Widerstand durch die Kartoffel schieben lassen – dann ist sie perfekt!

Knoblauchzehen schälen. Chilischote waschen und entkernen. Die Paprikaschoten waschen, vierteln, entkernen und mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen. Für etwa 10 Minuten bei 250 Grad im Ofen backen, bis die Haut angeschwärzt ist. In eine Gefrierhülle geben, 5 Minuten ziehen lassen und häuten. Nun den Schafskäse, die gehäutete Paprika, Chili, Knoblauch, Olivenöl und Thymian in ein hohes Gefäß füllen und zusammen mit einem Pürierstab pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Achtung, scharf!



© Foto: jackmac34/Pixabay

### Honig-Zimt-Butter

200 g weiche Butter  
200 g Honig  
1 EL Zimt  
Meersalz zum Verfeinern

Die Butter in einer Schüssel für circa zwei Minuten mit dem Mixer cremig schlagen.

Honig und Zimt hinzufügen. Mit einer Prise Meersalz verfeinern. Alles nochmals schlagen, bis eine gleichmäßige, cremige Masse entsteht. Der Himmel auf Erden!

### Rosa Hummus

1 Glas Kichererbsen  
3 vorgekochte rote Beete  
Saft von ½ Zitrone  
1 EL Tahina (Sesampaste)  
2 EL Olivenöl  
1 TL Kreuzkümmel  
Salz



© Foto: Gingersnapshots/Pixabay

Das Wasser der Kichererbsen abgießen. Alle Zutaten mixen, bis sich eine cremige Masse ergibt. Ein Gedicht wie aus Tausend und einer Nacht!



© Foto: RitaE/Pixabay

### Avocado-Tomaten-Schiffchen

2 reife Avocados  
1 Fleischtomate  
1 Schalotte  
1 Knoblauchzehe  
1 EL Limettensaft  
1 TL Olivenöl  
1 Prise Koriander  
Salz und Pfeffer  
Petersilie zum Garnieren

Schalotte und Knoblauch schälen und fein hacken. Tomate in kleine Würfel schneiden. Avocados halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch vorsichtig aus der Schale befreien. Die Schalen aufbewahren. Das Fruchtfleisch in ein Gefäß geben und mit der Gabel zerdrücken. Limettensaft und Olivenöl über die Avocado träufeln. Nun die übrigen Zutaten untermengen. Den fertigen Dip zurück in die Schalen füllen. Mit Petersilienblättern garnieren. Würzig-exotisch!

**Pflegende Hände**

Qualifizierte  
häusliche  
Senioren- und  
Krankenpflege



**seit über 30 Jahren in Ickern  
von Menschen – für Menschen**

### Pflegende Hände GmbH

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

### Öffnungszeiten:

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

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

# »Kleine Auszeit mit großer Wirkung«

## 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‹ von Thomas Dörmann führt uns auf abwechslungsreichen Steigen hoch hinaus zu historischen Burgen, an märchenhafte Bachläufe und auf verwunschene Waldpfade. Gemeinsam mit seinem jungen Hovawart Shadow ist er regelmäßig auf Entdeckungstour. Wir sprachen mit dem leidenschaftlichen Wanderer und Autor.



Thomas Dörmann und sein Hund Shadow

**Nach ›Grüne Glücksorte im Ruhrgebiet‹ und ›Naturpark Hohe Mark‹ ist ›Wandern für die Seele‹ bereits dein dritter Wanderführer. Wann hast du das Wandern für dich entdeckt?**

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.

**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

## Versicherung hat einen Namen

Philipp Wittig







Vereinbaren Sie Ihren  
persönlichen Beratungstermin:

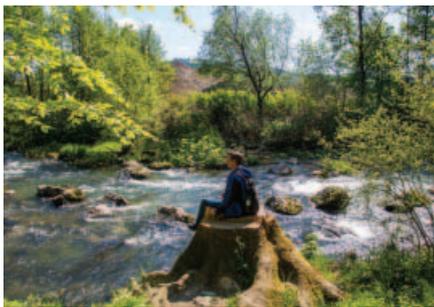
Mühlenstr. 1 A, Castrop-Rauxel  
Castrop  
Tel. 02305 9789145



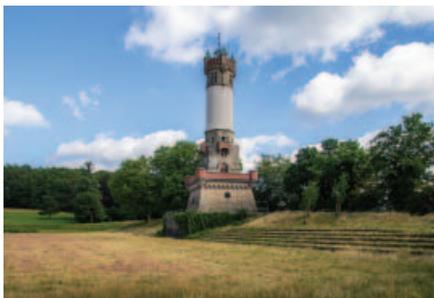
© Foto: Thomas Dörmann



© Foto: Thomas Dörmann



© Foto: Thomas Dörmann



© Foto: Thomas Dörmann

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.



Thomas Dörmann

#### ›Wandern für die Seele. Wohlfühlwege Ruhr‹

20 Rundwanderwege (7–14 km lang), garniert mit vielen Fotos, Übersichtskarten, Streckenprofilen und wertvollen Tipps  
Droste Verlag · 18 Euro

Weitere Infos zum Autor: ruhrpottblick.de



## Das neue Tanz- & Gesundheitsstudio in Castrop-Rauxel

### Vielfältiges Angebot für Jung und Alt!

- Kreativer Kindertanz
- Klassisches Ballett
- Jazz Dance, Contemporary für Kinder, Jugendliche und Erwachsene
- Commercial Hip-Hop
  - Ladystyle
  - Dancehall
  - Breakdance
- Tanzakrobatik
  - Yoga
  - Pilates
- Dance & Workout
  - Hockertanz
  - Seniorentanz

Besucht unsere Homepage:  
[www.tanzwerk-castrop.de](http://www.tanzwerk-castrop.de)  
und bucht Eure zwei kostenlosen Schnupperstunden!

# Sommerferien – Urlaubszeit

## Jule Springwald erzählt

Ich arbeite als Betreuerin im Offenen Ganztage. Jetzt, so kurz vor den großen Ferien, sind die meisten Kinder ganz aufgereggt, weil die Urlaubsreise vor der Tür steht. Und die Ziele, aber auch die Anreise dorthin, haben sich im Vergleich zu meiner Schulzeit doch sehr verändert.

War es damals durchaus nicht üblich, überhaupt in den Ferien eine längere Reise, gar ins Ausland, zu unternehmen, so hört man heute oft von Flugreisen in die Türkei, nach Ägypten und Marokko, natürlich auch nach Mallorca oder Frankreich. Und die Mengen Gepäck, die man heute mitnehmen muss ... – unglaublich. Dafür kann man sich fast überall auf der Welt in seiner Muttersprache verständigen und sogar die heimatlichen Speisen an fremden Gefilden ohne großen Aufwand genießen. Insofern ist es eigentlich nur ein Ortswechsel, und mit etwas Glück trifft man die Nachbarn in der Urlaubsunterkunft.



Stabkirche am Ende der Welt ...

In meiner Schulzeit war das noch etwas anders. In der Schule wurde nicht gefragt, wohin man in den Ferien fuhr, sondern ob man überhaupt die Ferien anderswo verbrachte. Die Frage nach dem Ziel wurde dann oft mit ›Großeltern‹ oder ›Onkel/Tante‹ beantwortet. Meistens urlaubte man an der See oder in den Bergen im Inland, manche fuhren zum Camping, in Jugendherbergen oder in kleine Pensionen, teilweise auch in einem Nachbarland. Es gab auch Feriensommercamps für Kinder und Jugendliche in unterschiedlichen Altersgruppen. Viele Kinder blieben aber einfach zu Hause und verbrachten nach Möglichkeit jeden Tag in

einem der Freibäder oder bei Freunden, die auch zu Hause geblieben waren. Es gab immer genug zu erleben.

Meine Eltern mieteten gerne ein Ferienhaus oder eine Ferienwohnung in einem Umkreis, der gut und schnell mit dem Auto zu erreichen war, da eine lange Fahrt mit fünf Kindern in einem vergleichsweise kleinen Auto schon eine Herausforderung war. Wenn die Entfernung größer war, machten wir eine Übernachtungspause. So waren wir ein paar Mal in Liechtenstein auf einer kleinen Zwischenalm namens Steg, ein Stück über der Burg Vaduz gelegen; Zwischenstopp war Arnegg bei Ulm bei Papas Cousine.



... und Blockhütte im Nirgendwo – fotografiert vor gut 50 Jahren von einem damals noch sehr kleinen Mädchen.

Einmal hatte ein Geschäftspartner von Papa so von seinem Heimatland Norwegen geschwärmt, dass dies tatsächlich unser Urlaubsziel in dem Jahr war. 10 Tage in einem Ferienhaus am Oslofjord, 10 Tage in einer Waldhütte in der Hardangervidda. Wochenlang wurde die Route geplant und im Autoatlas eingetragen, Navi gab es ja noch nicht. Gleichzeitig wurde das Gepäck vorbereitet, damit die große Familie für alle Eventualitäten ausgestattet war. Bei der Menge Ladung und der weiten Entfernung reichte der Familien-Pkw nicht mehr, sodass ein Bulli aus Opas Firma zum Reisemobil umfunktioniert wurde. Die mittlere Sitzbank wurde umgedreht und ein Campingtisch zwischen den Rückbänken aufgebaut, so konnten wir während der Fahrt

essen und spielen. Am Fenster blieb ein Stück neben der Zweisitzerbank frei und in diese Lücke wurden Schlafsäcke, Decken und Kissen gelegt, damit ab und zu einer von uns dort ein Schläfchen halten konnte, ohne gleich mehrere Sitzplätze dafür zu beanspruchen. Alle Schuhe fanden unter der hinteren Bank hinter der Verkleidung Platz, und am Abend vor der Fahrt packte mein Papa alles so genau ein, dass kein Blatt Papier mehr dazwischen gepasst hätte. Ich glaube, wenn es damals schon Tetris gegeben hätte, wäre er Weltmeister darin geworden.



Auf dem Campingtisch stand ein Schuhkarton mit Mundorgeln, Blättern und Buntstiften, außerdem lagen dort ein paar Bücher; auf der vorderen Bank lagen zwischen Fahrer und Beifahrer der Autoatlas und eine Kühlbox mit Getränken, im Fußraum fand am nächsten Morgen ein Korb mit Butterbrot und geschnittenem Obst Platz. Nachmittags waren wir noch bei den Großeltern. Oma hatte, wie für jeden Urlaub, einen Kuchen in der großen Stufenform gebacken und Opa hatte für jeden von uns ein bisschen Urlaubsgeld in eine Lohntüte gelegt, die er uns feierlich übergab. Auf dem Nachhauseweg wurde noch der Wagen reisefertig gemacht, getankt, Öl und Wasser nachgesehen und der Reifendruck bei Vollbelastung geprüft. Zu Hause angekommen, hieß es nun für uns Kinder ›Ab ins Bett!‹ wobei wir natürlich vor lauter Aufregung erst spät einschliefen. Meine Mama schmierte Stullen für die Fahrt, für jeden das, was er gerne aß, und schnippelte Obst. Um drei Uhr früh wurden wir geweckt, es roch nach frischem Kaffee. Im Elternschlafzimmer lagen auf dem Bett fünf Stapel mit Kleidung. Jeder zog sich schnell an, dann noch Zähne putzen, Katzenwäsche und noch einmal zur Toilette.

Papa kontrollierte noch ein letztes Mal, ob alle Papiere in Ordnung waren, und dann ging es los.

Auf der Autobahn war es um diese Zeit noch leer, und die Sonne war auch noch nicht aufgegangen, sodass wir wohl den ersten Teil der Reise verschlafen. Zum Frühstück wurden wir dann aber wieder wach und verputzten unsere Schnitten auf dem Rastplatz mit großem Appetit. Dann ging die Fahrt weiter und wir hielten Ausschau nach Castroper Nummernschildern. Im Autoatlas fanden wir eine Liste mit allen Ortskennzeichen, so dass wir bald wussten, woher denn die Menschen alle in den Urlaub fuhren. Bald waren wir am Elbtunnel und zwei Stunden später in St. Peter-Ording, wo wir bei Bekannten einen Zwischenstopp einlegten. Wir Kinder liefen mit den befreundeten Kindern an den Strand und später noch durch den Ort, wo wir auch Uwe Seeler trafen, der den Rasen an seinem Haus wässerte und deshalb keine Zeit hatte, uns ein Autogramm zu geben. Unsere Eltern hatten sich während der Reise beim Fahren abgewechselt, aber sie waren wohl ziemlich erschöpft und verbrachten den Nachmittag im Liegestuhl. Am nächsten Morgen ging es weiter durch Dänemark bis nach Kristiansand, von wo aus wir mit der Fähre nach Oslo fuhren. Mittlerweile waren auch wir Kinder ein bisschen erschöpft vom langen Sitzen im Auto. An Bord mussten wir sowieso aussteigen. Wir bestaunten den Spielmannszug, der von einer jungen Frau angeführt wurde, die gekonnt den Tambourstab schwang und jonglierte. Trotzdem waren wir froh, als die Fähre in Oslo ankam und wir von Bord fahren konnten. Dank der guten Vorbereitung fanden wir schnell die Jugendherberge, in der wir die Nacht verbringen wollten, und gingen dann zum Strandbad.

Am nächsten Morgen holte uns Papas Bekannter mit seiner Familie ab, um uns das Ferienhaus zu zeigen. Es lag hoch über dem Fjord in einem Wald. Der Trinkwasserbrunnen war gerade außer Betrieb, weshalb man das Trinkwasser aus einem Laden am Hafen holen musste. Einmal besuchten wir das Wikingermuseum und das Kontikimuseum mit den Schiffen von Thor Heyerdahl, an einem anderen Tag fuhren wir zur Holmenkollenschanze. Nach zehn Tagen ging es weiter Richtung Hardangervidda. Dort wohnten wir in ei-



© Foto: Jule Springwald

Auch im Urlaub war die kleine Jule – hier so um die drei Jahre alt – ordentlich zu Fuß unterwegs.

ner Blockhütte mitten im Nirgendwo im Wald in der Nähe der Schotterpiste Richtung Nordwendekreis. An der Straße stand meistens ein Verkaufswagen mit dem nötigsten für Fernfahrer, eine Viertelstunde entfernt gab es ein Dorf, wo man Lebensmittel kaufen konnte. Trinkwasser holten wir an einer Quelle. Wenn man ein Stück bergauf wanderte, kam man zu Bergseen, in denen man angeln konnte. Unsere Tagesausflüge führten zum Tinnsjö, zu Werdens Ende (Ende der Welt) und zu einer Stabkirche.

Nach wunderschönen Ferien ging es wieder nach Hause. Von der Rückfahrt habe ich nichts in Erinnerung, nur dass die Straßen plötzlich wieder voll waren und dass es ringsherum wieder laut wurde. Insgesamt habe ich festgestellt, dass der Urlaub doch wirklich sehr schön gewesen ist, weil mir diese ganzen Erlebnisse auch nach über 50 Jahren noch im Gedächtnis geblieben sind.

**Steuererklärung 2024**  
Wir holen das optimale Ergebnis für Sie heraus.

**VLH.** Termine auch Samstags

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

02305 5319951

**VLH**  
Vereinigte Lohnsteuerhilfe e.V.  
LOHNSTEUERHILFEVEREIN

[www.vlh.de](http://www.vlh.de) Wir beraten Mitglieder im Rahmen von § 4 Nr. 11 StBerG.

**Willkommen in einem Haus voller Möglichkeiten.**

Unser Josefshaus im Herzen von Castrop-Rauxel bietet Menschen nach individuellem Bedarf Unterstützung und Teilhabe.

**Zu unserem Angebot gehören:**

- professionelle Pflege und Kurzzeitpflege
- kompetente Beratung
- abwechslungsreiche und individuelle Betreuung
- spezielle Betreuungsangebote für Menschen mit Demenz

Germanenstraße 54  
44579 Castrop-Rauxel  
Fon: 02305 702-0  
josefshaus@vka-pb.de

Ansprechpartnerin:  
Claudia Kunert-Özbag (Leitung)

Wir freuen uns Sie kennenzulernen.

[www.vka-pb.de](http://www.vka-pb.de)

# Wort-Reiz – kein ganz normales Kreuzworträtsel

Im Gespräch mit Christian Hirdes über das neue Denkspiel im Stadtmagazin

Aufmerksame LeserInnen unseres Magazins kennen Christian Hirdes als Musikkabarettisten und selbsternannten ›komischen Poeten‹ mit Auftritten in der Region, als gelegentlichen freien Mitarbeiter unserer Redaktion – und seit geraumer Zeit auch durch seine regelmäßig erscheinende Wortspiel-Reihe ›Wenn scheinbar zwei dasselbe sagen‹ auf unserer Rätselspaß-Seite. Apropos Rätselspaß: Nun ist der Sprachliebhaber auch noch unter die Rätselautoren gegangen. Wie es dazu kam und was das Besondere am neuen Kreuzworträtsel ›Wort-Reiz‹ ist, erzählt er hier.



© Foto: Andreas Brunner

## Seit wann bist du Kreuzworträtsel-fan?

Ich bin eigentlich gar kein Fan typischer Kreuzworträtsel, wie man sie in allen möglichen Zeitschriften und Tageszeitungen findet. Fluss in Italien mit zwei Buchstaben, das finde ich langweilig. Es gibt ja sogar Kreuzworträtsel-Lexika, in denen man all die konventionellen Definitionen und Lösungen findet. Klar erweitert man dadurch sein Allgemeinwissen, aber wann braucht man im Alltag schon mal die Information, wie der germanische Kriegsgott hieß?

## Irgendwie warten wir jetzt auf ein ›Aber‹ ...

... aber: Was ich mag, und was auch die Inspiration für ›Wort-Reiz‹ war, ist das Rätsel im Magazin der Süddeutschen Zeitung namens ›Das Kreuz mit den Worten‹. Hier geht es darum, um die Ecke zu denken, vertrackte Wortspiele und auch in die Irre führende Andeutungen zu durchschauen, die sich der Autor hat einfallen lassen. Jahrzehnte lang war das ein bis zu seinem Tod 2022 anonym gebliebener Tüftler, der sich ›cus‹ nannte. Weil ich ja als Musikkabarettist und Wortakrobat selber viel mit der Sprache spiele – nicht nur in meinen Songs und Gedichten –, macht mir das seit jeher einen Riesenspaß, auch wenn es oft Stunden dauert und man nach dem ersten Durchsehen nur ein paar wenige Lösungsideen hat, die man besser nur mit Bleistift einträgt, weil sie auch falsch sein können.

## Klingt schwierig. Bist du deshalb auf die Idee gekommen, selber Rätsel zu erstellen, weil du dann die Lösungen schon am Anfang weißt und es dadurch leichter ist?

Nein, es hat mich einfach gereizt, auszuprobieren, ob ich das hinbekomme. In dieser Form übrigens erstmals rein privat, letztes Jahr, als selbstgemachtes Weihnachtsgeschenk für meine ebenfalls ›cus‹-begeisterte Lebensgefährtin, mit persönlichen Bezügen in den Fragen und Lösungswörtern. Im Übrigen ist es überhaupt nicht leichter. Schon der erste Schritt ist sehr schwierig, ein Wortgefüge von oben nach unten und gleichzeitig von links nach rechts hinzubekommen, bei dem sich die Buchstaben immer wieder, wie der Name schon sagt, passgenau kreuzen. Ich kann das auch nicht perfekt, also es kommt, wie man sehen kann, kein wirkliches Rechteck heraus, hier und da ragt auch schon mal ein Kästchen heraus oder wird ausgelassen. Ich weiß nicht, ob das bei anderen Kreuzworträtseln computergeneriert ist, oder ob es wirklich bewundernswerte Menschen gibt, die das perfekt austüfteln können.

## Aber in der Nicht-Perfektion liegt doch bitte nicht das einzige Alleinstellungsmerkmal deines, unseres neuen Rätsels ...?

Nein. Der zweite Schritt ist nämlich noch weitaus zeitaufwändiger, macht mir aber einen Riesenspaß. Hier geht es nämlich darum, die rätselhaften Hinweise zu ersinnen, die zur jeweiligen Lösung führen. Und neben dem süddeutschen Vorbild und meinem eigenen Stil baue ich dabei auch Bezüge zur Stadt ein, die ich teilweise aufwändig recherchiere. Deshalb heißt es auch im Untertitel ›Das Rätsel für Wort- und Ortskundige‹. Auf diese Art soll ›Wort-Reiz‹ wirklich etwas Besonderes sein, das man nur hier im Stadtmagazin findet.

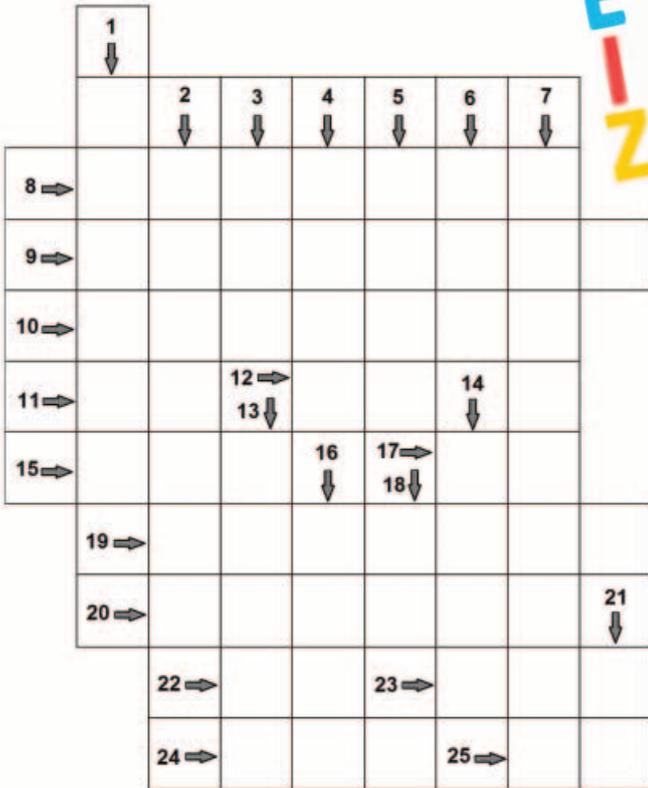
## Gibt es sonst noch etwas, das du abschließend loswerden möchtest?

Ja, ich würde mich über Rückmeldungen der Leserinnen und Leser per E-Mail freuen. Gerade weil das Rätselerstellen auch für mich Neuland ist. Es interessiert mich, ob ›Wort-Reiz‹ viele anspricht, ob es gefällt, zu schwierig ist und Fragen offenbleiben – oder zu leicht – das wäre ja besonders ärgerlich, wenn ich viele Stunden an so einem Rätsel tüftle, und es dann in drei Minuten zu lösen ist ☺

[www.christianhirdes.de](http://www.christianhirdes.de)

# WORT E I Z

## Rätsel für Wort- und Ortskundige



1 Auch das Stadtmagazin – gibt's nicht ohne Druck. 2 Finden Sie im Stadtmagazin und im Grundgesetz 3 the most important time in England? 4 Blumen, wenn in Orcen versteckt. Oder fremdsprachliches Verstecken. 5 kann man auch mit und dank Rollator bleiben 6 ein kleiner Italiener; ein Kartenspiel fürs Völkerrecht? 7 Grübeln tut man doch eher mit dem Hirn als mit Auge, Ohr und Co. ...? 8 von der Europahalle ein Katzensprung, aber 250 Meter lang 9 Beim Monopoly Felder und Karten, hier so manches anstehende auf der Terminseite 10 an der Bahnhofstraße, 1928 erbaut, 2007 zuletzt renoviert. 11 vervollständigt »...emensstraße«. Spanier nicken. 12 spanischer, männlicher 2; gibt's hier auch als »...binger Straße« 13 »Oh ... !«, rief die frängische Fiseurkundin nach der Lockenwicklerbehandlung. 14 Einspruch! Mit Gel nur Blabla. 15 Herzensangelegenheit, nicht nur im EvK und im St. Rochus-Hospital. 16 Darunter wird vieles klarer. 17 Nach M der fünfte voller Wonne, nach H der weiße voller Blutdurst. Better than human's? 18 lateinische Verbindung 19 Ob Stadt- oder Europahalle, Schloss Bladenhorst oder Agora – hier können Sie so manches ...! 20 ... und dabei wird's manchmal auch schon mal so. Wettbewerb besser immer so! 21 Wie? 22 »What's ...?«, fragten einst vier Nicht-Blondinen. In 16 enthalten 23 Lateinische Sache, deren Lettern in ›Voerstr.‹ doppelt enthalten 24 Im Naturschutzgebiet wird Bruno erst dadurch komplett. 25 Any further questions?

Die Auflösung gibt's im nächsten Stadtmagazin. Oder schreiben Sie gern eine Mail (auch bei Kritik, Rückfragen etc. – oder wenn Sie ein paar leichtere Extra-Tipps haben möchten): christianhirdes@stadtmag.de

# Bestattungen Friedrich

Inhaber: Carsten & Sebastian Laatsch



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

Telefon 0 23 05 . 7 64 63

Von Mensch zu Mensch - Jederzeit für Sie da!

Am Markt 8 | 44575 Castrop-Rauxel | [www.friedrich-bestattungen.de](http://www.friedrich-bestattungen.de)



© Foto: Mein Ickern e.V.

## Ickern Feste Feiern

Umsonst und draußen – für alle

Ickern feiert wieder! Das beliebte Bürgerpicknick eröffnet am Freitag, den 29. August, erneut das dreitägige Stadtteilfest – diesmal unter dem Motto ›As Time Goes By‹. Organisiert mit viel Herzblut, Gemeinschaftsgeist und dank der großzügigen Unterstützung der Sparkassenstiftung verwandelt sich der Marktplatz in Ickern ein weiteres Mal in einen bunten Picknickplatz voller Musik, Begegnungen und Erinnerungen.

Ein besonderes Highlight erwartet uns gleich zu Beginn: Das Westfälische Landestheater liefert eine musikalische Eröffnungsshow der Extraklasse. Unter der künstlerischen Leitung von Tankred Schleinschock nimmt das WLT das Publikum mit auf eine Reise durch die Musikgeschichte der 60er- bis 80er Jahre. Mit von der Partie sind eine voll besetzte Live-Band und prominente Gäste wie Peti van der Velde und der charismatische Rock-Sänger Patrick Sühl.

›Wir freuen uns auf diesen Termin, es ist eine tolle Atmosphäre und es macht einfach Spaß!‹, betont Tankred Schleinschock, und Günter Wohlfarth, Geschäftsführender Direktor am WLT, ergänzt: ›Wir sind beim Termin frisch in die neue Spielzeit gestartet und das Bürgerpicknick ist immer ein wunderbarer Auftakt.‹

### Ickern Feste Feiern

29.–31. August  
Marktplatz Ickern



© Foto: WLT



© Foto: Jens Vetter/jpg CC-BY-NC | Schubert Music Publishing GmbH

## Pommesgabel Reload Tour 2025

Echte Rockmusik, wild und leise, mit Texten eigens für die kleinsten größten ›Dino-Metalheads‹ ... In ihren neuen Songs liefern HEAVYSAURUS am 30. August erneut kraftvolle Riffs, tolle Melodien und mitreißende Schlagzeugbeats, zu denen Groß und Klein singen, tanzen und ausflüpfen können, wie es ihnen gefällt.

Doch es geht um mehr als puren Rock 'n' Roll, schließlich wollen Kinder mehr als rocken, und am liebsten mit HEAVYSAURUS! Dahinter verbergen sich vier Dinosaurier und ein Drache, die Rockmusik für die ganze Familie in die Ohren und auf die Bühne bringen – ein echtes und kindgerechtes Live-Erlebnis mit bombastischer Show. Mit dem Zusatz ›Reload‹ winken die fünf grüneschuppten Urzeitwesen übrigens einen Gruß in Richtung Metallica, der erfolgreichsten Metal-Band der Welt, und ihrem 1997er-Album gleichen Namens. Ein Event für die ganze Familie, denn Heavysaurus machen Musik für Kinder, aber keine reine Kindermusik. Hier können sich Groß und Klein freuen.

### HEAVYSAURUS

Sa. 30. August · Einlass 15 Uhr · Beginn 16 Uhr · Stadthalle



© Foto: @RESTRATS\_Gbr

## Ein Sound, der um die Welt ging!

Erleben Sie die meistgebuchte Dire Straits-Tribute-Band Europas live! Am 12. September dürfen wir die sagenhaften Songs in der Stadthalle genießen.

Durch enorme Wandlungsfähigkeit wird ein Live-Programm für alte Kenner und neue Fans geschaffen. Die Klassiker ›Walk of Life‹, ›Sultans of Swing‹ und ›Brothers in Arms‹ sind fester Bestandteil des im Detail ausgearbeiteten Programms, welches zu 100% live ist! Keine Hilfsmittel, keine Tricks – mit Individualität, musikalischem Feingefühl, präzisiertem Solospiel und dem richtigen ›Draht‹ zum Publikum wurden in den letzten Jahren die Bühnen und die Herzen der Fans im Sturm erobert. Und auch wir lassen uns ausgesprochen gerne erobern!

### Dire Strats

12. September um 20 Uhr · Stadthalle

# CASTROPIADE 4.0

»Der Besuch lohnt sich auch für Zuschauer!«

Wenn sich ganz normale Menschen in abenteuerlichen Disziplinen wie ›Parcours‹ oder ›Survival‹ messen, wenn Cheerleader für Stimmung sorgen, Familien mittanzen und die Hymne ›Ein Ruf in die Welt‹ laut über den Marktplatz schallt – dann ist CASTROPIADE angesagt! Am 13. September startet der beliebte Spaß-Wettbewerb bereits zum vierten Mal auf dem Altstadtmarkt.

Im Mittelpunkt steht der Contest, bei dem Teams in verschiedenen Geschicklichkeitsspielen à la ›Spiel ohne Grenzen‹ antreten. Eingerahmt werden die Wettkämpfe wie immer durch einen Mix aus sportlichen Darbietungen, Mitmachaktionen, Info-Ständen, Kulinarik und Livemusik. »In diesem Jahr liegt der Fokus auf Trendsportarten wie American Football, Flag Football, Cheerleading, Basketball 3x3 und

Mountainbiking«, verrät Eventmanagerin Vanessa Schulz. Neu ist ein Charity-Projekt: »Der Energieversorger E.ON stellt mit seiner Roadshow ›Energy Bike‹ zwei Fahrräder bereit, auf denen jeder für einen gemeinnützigen Zweck in die Pedale treten kann. Der erstrampelte Betrag wird vor der abendlichen Siegerehrung in Form eines Schecks an Katrin Lasser-Moryson, Leiterin des Frauenhauses Castrop-Rau-



Vanessa Schulz bei der Castropiade 2024

xel, überreicht. Ich freue mich sehr, dass ›Clever fit‹ mit seinen Trainern und Mitgliedern die Aktion unterstützt und wir so mehr Geld generieren können.«

Aber auch wer nur zugucken und anfeuern möchte, sollte die CASTROPIADE nicht verpassen. »Der Besuch lohnt sich auch für Zuschauer, schon allein wegen des kulinarischen Angebots, das zum Flanieren und Probieren einlädt«, schwärmt Vanessa Schulz. »Den ganzen Tag über sorgen Bands und Bühnenkünstler für Unterhaltung, bis hin zur großen Siegerparty, bei der alle mitfeiern können.« Denn selbst wenn im Wettkampf jeder gewinnen will, gilt wie bei einer richtigen Olympiade: Dabeisein ist alles!



Hier ist was los!

© Foto: Vanessa Schulz

## CASTROPIADE 4.0

13.09. · Altstadtmarkt · Eintritt frei  
www.castropiade.de

## RÜGEN – eine paradiesische Landschaft

Wir verbringen den Urlaub daheim und möchten uns trotzdem auf eine malerische Reise begeben? Kein Problem! Am 9. September können wir in der Aula des ASG beim Diaporama von Kirsten und Peter G. Schäfer die traumhafte Insel Rügen erstöbern.

Schon der romantische Maler Caspar David Friedrich hat den poetischen Charakter der Insel Rügen in zahlreichen Bildern dargestellt. Er liebte die Einsamkeit für das Gespräch mit der Natur. Und hier bietet die größte deutsche Insel in der Tat außergewöhnliche Ausblicke auf die pommersche Ostseeküste: zahlreiche Meeresbuchten (Bodden) und Lagunen (Wieke). Dem Nationalpark Jasmund (800 Jahre alter Bu-



© Foto: Peter G. Schäfer

chenbestand) verlieh 2011 die UNESCO den Status des Weltnaturerbes. Weitere Hingucker sind die Kreidefelsen und die Ostseebäder Binz, Sellin, Göhren, die Bäderarchitektur, die feinsandigen Badestrände und Rügens vielfältige Landschaft.

**Rügen – eine paradiesische Landschaft**  
Diaporama · Kooperationsveranstaltung mit der VHS Castrop-Rauxel  
9. September um 19 Uhr  
Große Aula Adalbert Stifter Gymnasium  
Eintritt frei

27.07., 13.45–18 Uhr Clubhaus Golfclub  
Castrop-Rauxel  
**Schnuppertag mit Golfplazerlebnis**

27.07., 16 Uhr Wichernhaus Castrop  
**»Für Euch soll's rote Rosen regnen«**  
Melodien fürs Herz mit Marion Wilmer und Christian Heckelsmüller

16.08., 10–18 Uhr Europahalle  
**Koreanischer Feiertag**



© 23.08., 20 Uhr Parkbad Nord  
**Nachtschwimmen**

23.08., 9–19 Uhr Europahalle  
**Toyposion 3.2**  
Retro Toyshow mit tollem Rahmenprogramm von Mattel/Ho



23.08., 12–23 Uhr Rennwiese  
[Dortmunder Straße 55]  
**Castroper Pferderennen 2025**

© 30.08., 16 Uhr Stadthalle  
**Heavysaurus: »Pommesgabel Reload Tour 2025«**  
Echte Rockmusik mit Texten für die ganze Familie

29.–31.08. Marktplatz Ickern  
**Ickern Feste Feiern**

02.09., 9–12 Uhr Marktplatz Ickern  
**»Mit dem Rollator sicher unterwegs«**  
Aktionstag

05.09., 20 Uhr Europahalle  
**»The Dark Tenor – Rock meets Klassik 2025«**  
Konzert



06.09., 11–18 Uhr Bürgerhaus  
07.09., 11–17 Uhr  
**Kunstmarkt des Castroper Cunstvereins**  
Werke von 23 AusstellerInnen und vieles mehr

09.09., 19 Uhr Adalbert Stifter Gymnasium  
**»RÜGEN – eine paradisische Landschaft«**  
Diaporama von Kirsten und Peter G. Schäfer  
Kooperationsveranstaltung mit der VHS

10.09., 20 Uhr Europahalle  
**Thorsten Havener: »Alles Kopfsache?«**  
Mentalkunst

12.09., 20 Uhr Stadthalle  
**Dire Strats · Konzert**



13.09., 11–17 Uhr Feuerwehrhaus Löschzug  
Rauxel-Dorf  
**Tag der offenen Tür des Löschzugs Rauxel-Dorf**

13.09., 14–22 Uhr Altstadt Marktplatz  
**Castropiade 4.0**

13./14.09. Europahalle  
**»Bello – Die Hundemesse«**

14.09., ab 13.30 Uhr Schloss Bladenhorst  
**Tag des offenen Denkmals**  
Das Außengelände ist geöffnet

14.09., 13.45–18 Uhr Clubhaus Golfclub  
Castrop-Rauxel  
**Schnuppertag mit Golfplazerlebnis**



© 17.09., 16 Uhr Stadtbibliothek Castrop-Rauxel  
**»Das hässliche Entlein«**  
Figurentheater Lille Kartoffler ab 4 Jahren

20.09., 19 Uhr Stadthalle  
**»Radio Ruhrpott – Das Ruhrical«**

21.09., 10–14 Uhr Brunosee  
**Wanderung für die Seele**  
Ein astrologisch inspirierter Entwicklungsweg in der Natur vom Brunosee zur Berghalde Graf Schwerin

25.09., 19.30 Uhr Gastronomie  
Europaplatz 10  
**»Aus der Reihe tanzen ist auch eine Kunst«**  
Lesung mit Lioba Albus



**Ausstellung**

**Motive aus Castrop-Rauxel**  
21.08.–11.10.  
Hanf-legal-Galerie  
Eine Ausstellung mit Bildern von Kirsten und Peter G. Schäfer



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

😊 = Tipps für Kids und Familien

## Endlich gibt es die kleinsten Im-Ohr-Hörgeräte

auch mit Akku-Technik – jetzt unverbindlich zu Hause testen!



Ickern HÖRT

HÖRGERÄTE & ZUBEHÖR

Wir hören zu - damit Sie verstehen!

Ickerner Straße 54 · 44581 CASTROP-RAUXEL  
Mo.–Fr. 9.00–13.00 Uhr und 14.00–18.00 Uhr  
[www.ickernhoert.de](http://www.ickernhoert.de)

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

**Die Highlights:**

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

**SOFORT Termin sichern:**

☎ 0 23 05 – 99 83 836

☎ 0 15 56 – 02 34 836



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

© Foto: Birgit Holzumberge, © Foto: Stadt Castrop-Rauxel, © Foto: Retro Toyshow, © Foto: Stadt Castrop-Rauxel, © Foto: Feuerwehr Castrop-Rauxel, © Foto: Stadt Castrop-Rauxel, © Foto: Lioba Albus, © Foto: Peter G. Schäfer, © Foto: eventforum-castrop.de

# Sudoku

einfach

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

schwierig

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

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

Sudoku leicht  
Auflösung aus Ausgabe 162

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

Sudoku schwierig  
Auflösung aus Ausgabe 162

## Wenn scheinbar zwei dasselbe sagen

Dasselbe sagt die Ordnungskraft im Einkaufsparadies zum Kind, das ein Bonbonpapier ganz achtlos fallen ließ, wie ein Berater jenes Emirs, der die Frage stellt:  
»Was tun mit dem Musikverbot, an das sich keiner hält?«  
»**Heb's auf!**«

Dasselbe sagt der Landwirt, bei der Speed-Date-Plauderei gefragt, was wirklich wesentlich für ihn im Leben sei, wie die Studentin, als sie im Altgriechisch-Seminar berichten soll, was in der letzten Sitzung Thema war:  
»**Das Phi.**«

Dasselbe sagt zum Hausarzt der gebildete Patient, als er verschämt den Ort seiner Beschwerden nun benennt, wie jener schlaue Kandidat, bei »Wer wird Millionär« gefragt, was für 'ne Art von Frucht die Esskastanie wär':  
»**A. Nuss.**«



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:

K	I	K
R	A	U
P	M	T

Auflösung  
aus Ausgabe 162:  
AKKORDEON



# MIT IMPLANTATEN ZU MEHR LEBENSFREUDE

**ZAHN  
ZENTRUM+  
HERNE.**  
DRES. SZOSTAK

**JETZT TERMIN  
VEREINBAREN**  
**02323 393 00**



**DEIN LÄCHELN • UNSERE LEIDENSCHAFT**

implantate-herne.de



# Effizient drucken. Lokal beraten.

Der HP E47528f – perfekt für Ihr Büro, Ihre Praxis oder Werkstatt.

- Kompakt, schnell, farbig drucken
- Ideal für kleine Teams
- Energieeffizient und zuverlässig



**Jetzt Termin vereinbaren!**

Einfach QR-Code scannen und im Kommentarfeld „Bestpreis“ angeben – Sie erhalten unser exklusives Angebot.



In Kooperation mit

**HDT**

HENKE DATENTECHNIK GMBH  
Erinstraße 22  
44575 Castrop-Rauxel  
Tel. 02305-730210

[www.henkedatentechnik.de](http://www.henkedatentechnik.de)  
[vertrieb@henkedatentechnik.de](mailto:vertrieb@henkedatentechnik.de)