# StadtMagazin Castrop-Rauxel

Freundliche Ritter von nebenan Die >Stadtwache zur Villa Castorpe«



KliMarkt 2025 Mission: Weniger Emission!



Kunst im Spukschloss Zu Besuch bei Edward P.



Heimathof Ruhr Ein Haus für zweite Chancen



Mo.-Fr. 9.00-13.00 Uhr und 14.00-18-00 Uhr 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:

**2** 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



LETZTER BAUABSCHNITT IM BELIEBTEN **NEUBAUGEBIET IN CASTROP-RAUXEL** 

- · Doppel- und Reihenhäuser
- · Energieeffiziente Bauweise
- 110 und 129 m<sup>2</sup> Wohnfläche
- · Qualitätsvolle Ausstattung mit FBH, Smarthome u.v.m.
- Inkl. Garage schon ab 404.500 €

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







# Ein Magazin nur für Sie

»Erfolg ist nicht der Schlüssel zum Glück. Glück ist der Schlüssel zum Erfolg. Wenn Sie lieben, was Sie tun, werden Sie erfolgreich sein.« Albert Schweitzer (1875–1965)



Axel Sielina Verlagsleitung



Antje Dittrich Redaktionsleitung

Liebe Leserinnen und Leser,

in dieser Ausgabe blicken wir wieder einmal hinter die Kulissen unserer lebendigen Stadt. Dabei geht es natürlich insbesondere um die so wichtigen Aussichten Richtung Zukunft bezüglich Nachhaltigkeit und Klimaschutz, wie sie beim KliMarkt jedes Jahr in den Fokus gerückt werden. Schließlich ist es von großer Bedeutung, dass wir alle schauen, wie wir durch ein klimafreundliches Leben unsere Zukunft und die unserer Natur lebendig gestalten.

Aber auch der Blick ins ›Heute‹ lohnt sich. Es ist schon bemerkenswert, wie

# **Impressum**

#### Correctum Verlag

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

Redaktion: Axel Sieling (verantw.), Antje Dittrich,

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

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

Titelbild:

Ritter der »Stadtwache zur Villa Castrope« © Foto: Stadtwache

Alle in dieser Zeitschrift erschienenen Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, auch Übersetzungen vorbehalten. Reproduktionen jeder Art, auch der vom Verlag gestalteten Anzeigen, bedürfen der schriftlichen Genehmigung des Verlages. Für unverlangt eingesandtes Bild- und Textmaterial wird keine Haftung übernommen. Namentlich gekennzeichnete Bei-träge 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 20. November. Redaktionsschluss ist am 6. November.

viele Vereine und Institutionen sich für ein glückliches Leben benachteiligter Menschen einsetzen. So bietet der Heimathof Ruhr in seinem Haus für zweite Chancen Wohnungslosen schon jetzt neue und positive Perspektiven für die Zukunft.

Ein weiteres Highlight dieser Ausgabe ist eine enorm lebendige Sicht zurück ins Mittelalter. Das muntere Gespräch mit den Rittern der Stadtwache zur Villa Castorpe« zeigte uns, wie viel Freude es bereiten kann, in mittelalterliche Rollen zu schlüpfen. Ein Spaß, den wir auf dem Mittaltermarkt im Oktober neben zahlreichen anderen Highlights live miterleben und genießen können.

Und wo es sich unbedingt auch hinzuschauen lohnt: ins Atelier des Malers Edward P. im Schloss Bladenhorst. Hier erwartet uns eine außergewöhnliche Entdeckungsreise unterschiedlichster Motive von David Bowie bis hin zu Frankensteins Monster. Lassen Sie sich begruseln oder entzücken - ganz nach Lust und Laune!

Wir rufen dazu auf, die Entwicklung vor Ort gemeinsam zu gestalten: Bleiben Sie neugierig, unterstützen Sie andere Menschen, feiern Sie Erfolge und entdecken Sie neue Perspektiven - mitten im pulsierenden Herzen unserer Heimat.

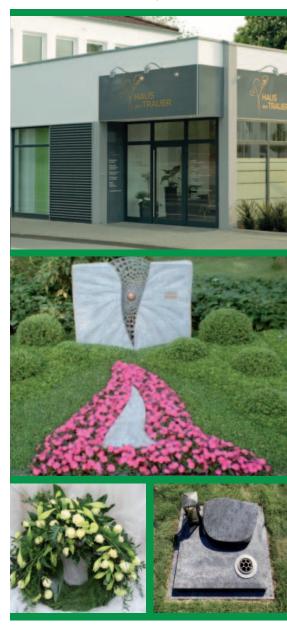
Ihr Stadtmagazin-Team Axel Sieling





Bahnhofstr. 291 44579 Castrop-Rauxel Tel. o 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. o 23 05 / 7 92 71 www.melzner-cr.de





## Inhalt

KliMarkt 2025: Mission: Weniger Emission!
Profi-Lösungen für eine grüne Zukunft
Wohin mit dem Regenwasser?
Nachhaltig leben KleingärtnerInnen spenden an Bedürftige
Freundliche Ritter von nebenan  Die ›Stadtwache zur Villa Castorpe ·
Tipps für Kids
Kinderrätsel14
Ein Ort zum Lernen und Entwickeln
Abi 2026?17
Aus dem Alltag einer jungen Bestatterin
Josefshaus: Hoffnung weitergeben
Lange Straße ist jetzt Fahrradstraße
E-Mobilität auf dem Vormarsch!





Wer früh plant, fährt entspannter21
Ratgeberbeitrag: Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung 22
Luljeta Korca – neue Chefärztin im EvK
Besser hören – ganz diskret
Herzgesundheit auf höchstem Niveau25
Implantate – die bessere Alternative
Podologie · Hier geht es nicht nur um Ästhetik 27
Heimathof Ruhr · Ein Haus für zweite Chancen 28
Blut · Jede Spende zählt!
Alles Banane?  Mythen um die gelbe Powerfrucht30
Windmühlenplätzchen · Jule Springwald erzählt 31
windmunicipatization dute opting waite orzanic
Kunst im Spukschloss · Zu Besuch bei Edward P 32
Wort-Reiz · Rätsel für Wort- und Ortskundige 34
Dies & Das
Termine: Hier ist was los!
Rätselspaß







# **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



Tel 02305 972900 · www.kuno-eick.de







Unser Josefshaus Castrop-Rauxel Pflege + Wohnen im Herzen von Castrop-Rauxel bietet Menschen nach individuellem Bedarf Unterstützung und Teilhabe. Germanenstraße 54 44579 Castrop-Rauxel Fon: 02305 702-0 josefshaus@vka-pb.de

Ansprechpartnerin: Claudia Kunert-Özbag (Leitung)

#### Zu unserem Angebot gehören:

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

Wir freuen uns Sie kennenzulernen.

www.vka-pb.de

# KliMarkt 2025: >Unsere Mission – weniger Emission<

## Energie, Mobilität, Klima – ein Stadtfest der Lösungen in der Castroper Altstadt

Klimaschutz zum Anfassen: Am Samstag, 27. September, verwandelt sich der Castroper Marktplatz von 10.00 bis 15.00 Uhr in eine große Ideen- und Erlebnismeile. Die Stadtwerke Castrop-Rauxel laden zum KliMarkt – einem Treffpunkt für alle, die ihr Zuhause effizienter machen, ihre Mobilität neu denken oder einfach neugierig sind, wie Zukunft ganz praktisch funktioniert.

#### Wärmepumpe, Photovoltaik, Speicher ...

... wer über die Investition in ein neues, effizientes und zugleich nachhaltiges Heizsystem nachdenkt, kann sich direkt an den Showtrucks der Heizungs- und PV-Industrie orientieren: Hier werden Technologien verständlich erklärt, Komponenten gezeigt und typische Fragen geklärt – von der Wärmepumpe über Hybridlösungen bis zur optimal geplanten PV-Anlage auf dem eigenen Dach. Und auch zu Themen wie Gebäudehülle, Dämmung, Fenstertausch oder hydraulischem Abgleich gibt es rund um den Reiterbrunnen praktische Hinweise, mit denen sich Verbrauch und Emissionen deutlich senken lassen. Zudem ist auch E-Mobilität zum Greifen nah: Die E-Auto-Show auf dem Marktplatz präsentiert aktuelle Modelle und gibt Einblicke in Reichweiten, Ladeinfrastruktur und Gesamtkosten.



Die E-Auto-Show auf dem Marktplatz präsentiert aktuelle Modelle und gibt Einblicke in Reichweiten, Ladeinfrastruktur und Gesamtkosten.

#### Überblick, Orientierung – und die richtigen Kontakte

Mehr als 30 Aussteller aus Handwerk, Industrie, Initiativen und Verwaltung zeigen, wie sich gute Entscheidungen für Klima und Geldbeutel verbinden lassen. Der KliMarkt versteht sich als Gemeinschaftsprojekt – und das spürt man an der Bandbreite der Mitwirkenden: Lokale Handwerksbetriebe wie Kuno Eick, Enerix oder OSCaR, ebenso Industriepartner wie



VIESSMANN oder Vaillant sowie weitere Partner wie Verbraucherzentrale, Klima. Werk, CAS Klimahelden und die Gemeinschaftsenergie Castrop-Rauxel. Auch der EUV Stadtbetrieb und verschiedene Fachbereiche der Stadt Castrop-Rauxel sind vor Ort. Für viele BesucherInnen besonders hilfreich: Man spricht hier nicht im Konjunktiv, sondern über lösbare Schritte, die sich in Castrop-Rauxel konkret umsetzen lassen.



**Tipp:** Bringen Sie gern wichtige Daten mit – zum Beispiel Baujahr des Hauses, Heizsystem, bisherigen Strom-/Wärmeverbrauch oder die groben Maße Ihres Dachs. So erhalten Sie am Stand der passenden Aussteller direkt passgenauere Hinweise. Und natürlich: Fragen mitbringen! Der KliMarkt lebt vom Dialog. Sie dürfen aber auch ausgesprochen gern Kinder, Nichten und Neffen sowie Enkel mitbringen. Damit der Besuch zum kleinen Ausflug für die ganze Familie wird, gibt es ein abwechslungsreiches Kinderprogramm sowie ein gastronomisches Angebot.

**Fazit:** Ob Sie bauen, sanieren, umsteigen – oder einfach neugierig sind: Der KliMarkt liefert Inspiration, Orientierung und die richtigen Kontakte. Hingehen, ins Gespräch kommen, loslegen.



Auch Kinder erwartet ein abwechslungsreiches Programm.

## Dem CO<sub>2</sub>-Ausstoß die Stirn bieten

Der KliMarkt hat in Castrop-Rauxel Tradition. 2018 vom EUV Stadtbetrieb gestartet, wird das erfolgreiche Format jetzt von den Stadtwerken weitergeführt und weiterentwickelt. Und das Event bringt es sichtbar auf den Punkt: Klimaschutz ist kein abstraktes



Großprojekt – er entsteht vor Ort, aus guten Ideen, verlässlichen Partnern und vielen pragmatischen Entscheidungen.

Es gibt aber noch ein weiteres engagiertes Projekt der Stadtwerke: die CAS Klimahelden. Mit dieser Kampagne soll dem übermäßigen  $\mathrm{CO_2}$ -Ausstoß ordentlich die Stirn geboten werden. Ziel ist es, die Sanierungsquote der Gebäude in Castrop-Rauxel deutlich zu erhöhen, um dadurch Energie,  $\mathrm{CO_2}$  und, nebenbei, auch Kosten einzusparen. Im Fokus stehen dabei die BürgerInnen und Unternehmen vor Ort, denen die CAS-Klimahelden bei allen Themen rund um die energetische Sanierung mit Rat und Tat zur Seite stehen. Dazu gehört auch eine kostenlose Energieberatung im gesamten Stadtgebiet.

Weitere Infos zu den Angeboten und Veranstaltungen: www.casklimahelden.de

Anzeige

# »Wir sind dicht dran«

## Profi-Lösungen für eine grüne Zukunft

Alle sprechen von erneuerbaren Energien – doch bei komplizierten Gesetzen und ständigen Neuerungen fällt die Ausführung oft nicht leicht. Gut, wenn man einen Profi an seiner Seite hat! »Das Feld entwickelt sich dynamisch – aber wir sind dicht dran und begleiten Sie von der Beratung bis zur schlüsselfertigen Anlage«, sagt Jens Steinberg, Geschäftsinhaber von enerix Emscher-Lippe.

Er hat seine eigene Energiewende bereits vollzogen: Als Bergbauingenieur entwickelte er Maschinen für den Kohleabbau. Mit den Zechenschließungen kam die Einsicht: »Wir müssen die Zukunft klimafreundlich gestalten!« Seit 2021 setzt er mit enerix genau das um. Der Meisterbetrieb unterstützt Privatleute und Betriebe im nördlichen Ruhrgebiet beim Umstieg auf nachhaltige Technologien. Ob Photovoltaik, Wärmepumpe oder Mieterstrom: Die maßgeschneiderten Systeme werden individuell geplant und realisiert.

Ein Fokus liegt auf modernen Batteriespeichern. »Die Technik ist etabliert,

jetzt fallen die Preise. Gekoppelt an ein smartes Energiemanagement, können Sie Strom nachts zu günstigen Tarifen einkaufen, um tagsüber Ihren Bedarf zu decken – oder auch selbst produzierten Solarstrom zwischenspeichern.« Die Sorge, dass sinkende Einspeisevergütungen die Investition in Photovoltaik gefährden, kann der Fachmann schnell entkräften: »PV-Anlagen dienen in erster Linie dem Eigenverbrauch. Sie rechnen sich auch ohne Vergütung nach 8 bis 10 Jahren – bei einer 30-jährigen Garantie. Und man spart super viel  $\mathrm{CO}_2!$ «

Praktisch sind PVT-Module, die Photovoltaik mit Solarthermie kombinieren.



Die gewonnene Energie kann über eine kleine, kompakte Wärmepumpe im Gebäude zum Heizen genutzt werden – ideal für Reihenhäuser mit begrenztem Platz.

Tipp für alle, die sich selbst ein Bild machen möchten: Beim KliMarkt am 27. September zeigt der enerix-Showtruck diese und andere Lösungen für eine grüne Zukunft.

#### enerix Emscher-Lippe

Europaplatz.  $14 \cdot 44575$  Castrop-Rauxel Tel.  $0\ 23\ 05\ /\ 3\ 09\ 41\ 16$  www.enerix.de

# Wohin mit dem Regenwasser?

## Dezentrale Versickerung bietet Schutz vor Überschwemmungen

Wetterextreme mit Unwettern und Überschwemmungen treten in Zeiten des Klimawandels immer häufiger auf. »Der Umgang mit dem Regenwasser ist eines der größten Probleme in den Städten«, weiß Garten- und Landschaftsbaumeister Thorsten Thuir. Hilfe bietet eine dezentrale Versickerung.

#### Rückführung in die Natur

Seit 2006 kümmert sich der Galabau-Betrieb um die Gestaltung und Pflege von Privatgärten. Auch hier rückt die Frage nach einer klugen Ableitung von Regenwasser in den Vordergrund. »Es geht nicht nur darum, das eigene Grundstück vor Überflutungen zu schützen«, sagt Thorsten Thuir. »Versickerungsanlagen entlasten außerdem die Kanalisation. Die wertvolle Ressource Wasser wird in die Natur zurückgeführt.« Möglich sind verschiedene Varianten – etwa offene Gräben, Kiesrigolen oder unterirdische Versickerungsblöcke.

# »Wie in einer Badewanne zwischengeparkt«

Bevor ein System installiert werden kann, ist ein Bodengutachten erforderlich. Denn die Eignung eines Grundstücks hängt maßgeblich von seiner Beschaffenheit ab. Während lehmhaltige Schichten kaum Niederschlag absorbieren, gelten sandige Böden als besonders durchlässig. »Wir berechnen die Fläche,



Thorsten Thuir zeigt die Mini-Version eines Versickerungsmoduls.

die Regenwasser aufnimmt«, erklärt Thorsten Thuir. »Auf dieser Basis wird dann das nötige Speichervolumen bestimmt. « Im Vergleich zu Gräben haben unterirdische Module mehrere Vorteile. Erstens sind sie mit Öffnungen für Reinigung und Wartung ausgestattet. Zudem verfügen sie über ein Speichervolu-

men von 98 Prozent – und fassen damit rund dreimal so viel Liter wie eine gleich große Kiesrigole. »Bei Sturzregen werden die Wassermassen wie in einer Badewanne zwischengeparkt. Danach können sie langsam im Erdreich versickern.«

Anzeige

#### KliMarkt 2025

Die Vorzüge des Verfahrens möchte das Unternehmen am 27. September beim KliMarkt in der Castroper Altstadt vorstellen. Daneben werden weitere klimarelevante Ideen präsentiert, wie bienenfreundliche Staudengärten oder Dachbegrünungen für Flachdächer. »Begrünte Häuser speichern ebenfalls Wasser, kühlen das Gebäude und sorgen für Leben in der Stadt«, so Thorsten Thuir. »Es gibt viel zu erzählen!«

#### Thorsten Thuir Garten- und Landschaftsbau Meisterbetrieb

Pöppinghauser Str. 76–80 44579 Castrop-Rauxel Tel.: 0 23 05 / 96 88 82 www.draussen-daheim.de



# Nachhaltig leben

#### KleingärtnerInnen spenden an Bedürftige

Äpfel, Himbeeren, Kohlrabi oder Schnittlauch im eigenen Garten zu ziehen, ist ein nicht zu unterschätzender aktiver Beitrag zur Nachhaltigkeit. Allerdings werfen private Grundstücke oft mehr Obst und Gemüse ab, als man selbst essen und verwerten kann. Wohin mit der reichen Ausbeute? Vor dieser Frage stand auch Sina Bürger, Kleingärtnerin aus Castrop-Rauxel. So kam ihr der Gedanke, einen Teil ihrer Erträge für den guten Zweck zu spenden.

»Ich habe seit einem Jahr einen Schrebergarten beim Kleingartenverein am Schellenberg gepachtet und liebe die tollen Früchte und herzhaften Kohlrabi, Gurken und Paprika. Es ist schon etwas Besonderes zu sehen, wie die Pflanzen Tag für Tag wachsen, und diese Besonderheit nehme ich auch geschmacklich ganz intensiv wahr. Allerdings habe ich jetzt die Erfahrung gemacht, dass man bei einer guten Ernte zu viel Obst und Gemüse für den Eigenverbrauch einfährt«, erzählt sie. »Da landet leider einiges auf dem Kompost. Und ich bin ja nicht die einzige, der es so geht. Das brachte mich auf die Idee, dass man Überschüsse aus den benachbarten Gärten einsammeln und an Bedürftige abgeben könnte.«

KGV-Vorstandsmitglied Peter Sebastian war sofort begeistert und bot seine Unterstützung an. Eine Woche lang wurde fleißig gepflückt. Sieben Kleingärtnerinnen und Kleingärtner trugen kiloweise Äpfel, Kartoffeln, Zucchini und Tomaten zusammen. Parallel stellte Sina Bürger den Kontakt zur Tafel in Castrop-Rauxel und zum Heimathof Ruhr in Ickern her. »Beide Einrichtungen freuten sich sehr über das Angebot«, sagt sie.

Am 11. September wurden die gesammelten Spenden an die glücklichen Empfänger überreicht - ein weiteres eindrucksvolles Zeichen der Nachhaltigkeit. Denn dieser Begriff steht nicht nur für eine biologische und klimafreundliche Erzeugung, sondern bedeutet unbedingt auch, dass die Produkte verwertet und von Menschen genutzt werden. Das werden sie, wir sagen: Guten Appetit!









Mit besten Grüßen vom KGV: Kleingärtnerin Sina Bürger (2.v.li.) und Vorstandsmitglied Peter Sebastian überreichten eine Ladung Äpfel an eine Praktikantin des Heimathofes Ruhr



**Einladung** zum Herbstfest

Heide, Kürbis und Co. **Herbstliches · Duftendes · Schönes** 



Sa. 27.09.2025 von 9-16 Uhr So. 28.09.2025 von 10-15 Uhr



12.00 Uhr Herbstzauber-Mitmachaktion 14.00 Uhr Herbstzauber-Kinderaktion

#### Genüsse für Groß und Klein:

Bobbycars · Treckerfahrt · Heubad Herbst- und Kürbisdekos · Grillwürstchen frische Waffeln · Kaffee, Wasser + Limonade



Die Gärtnerei Lür das Besonde

Herner Str. 150 · 44575 Castrop-Rauxel Tel. (02305) 22654 · info@gaertnerei-drippe.de www.gärtnerei-drippe.de

Blick auf Sina Bürgers Pflanzen und Ernten

# Freundliche Ritter von nebenan

#### Die >Stadtwache zur Villa Castorpe«

Sie tragen Kettenhemden, Waffen und Helme: Diesen Männern will man im Dunklen besser nicht über den Weg laufen – so könnte man meinen. Im Gespräch sind die vier Herren von der ›Stadtwache zur Villa Castorpe‹ dann aber ausgesprochen freundlich. »Kinder finden uns immer super«, lacht ›Hauptmann‹ Frank, 37 Jahre, im echten Leben Warenverräumer bei Globus in Habinghorst.

#### Vom Supermarkt ins Mittelalter

Wir wollen wissen: Wie kommen erwachsene Menschen mit ganz normalen Berufen dazu, sich in ihrer knapp bemessenen Freizeit Rüstungen überzustülpen und mit schwerem Geschütz die Stadt unsicher – pardon: sicher zu machen? »Wir hatten dieses Faible von klein auf«, erzählen Frank und Manuel. »Lehnsherren, Ritter, Burgen - solche Sachen waren für uns schon in der Schule spannender als der Unterricht.« Sie spielten Dungeons and Dragons, klickten sich durch Kostümshops im Internet, besuchten Mittelaltermärkte. Zunächst waren sie nur zu zweit unterwegs. Dann begegneten sich Frank und Alex - ruhrgebietstypisch - an der Kasse im Supermarkt. »Wir haben öfter mal gequatscht. Irgendwann habe ich ihn gefragt, ob er nicht Bock hätte, uns zu begleiten. Alex fand's toll und holte noch seinen Kumpel Andrew mit ins Boot.«

#### Castroper Wappen als Eyecatcher

Ihre Panzer, Waffen und Gewänder haben die Vier kreativ zusammengestellt. »Die Kostüme sind vielleicht nicht historisch korrekt - aber es sind unsere.« Wobei - auf den Märkten und Festivals, wo häufig auch Drachen und Trolle ihr Unwesen treiben, nehmen es die meisten Gäste mit der Authentizität ohnehin nicht so genau. Hier geht es ums Fallenlassen, Eintauchen, Mitmachen. Das Mannschaftsoutfit mit blau-gelbem Wappenrock und Castroper Stadtwappen ist zudem ein echter Eyecatcher, was beim Mittelalterevent 2024 sogar dem Bürgermeister ins Auge fiel. »Er wollte direkt ein Selfie mit uns machen, und das war eigentlich der erste Schritt zu einer offiziellen Stadtwache für Castrop-Rauxel.«

#### Mit Schwertern, Speeren und Äxten

So werden Frank, Manuel, Alex und Andrew im Oktober 2025 ganz offiziell dabei sein, wenn auf dem Altstadtmarkt ein mittelalterliches Fantasie-Dorf entsteht. »Wir dürfen unsere Ideen einbringen, die Eröffnung begleiten, als Walking Acts auf dem Gelände um-



Die Stadtwache zur Villa Castorpes sorgt für Sicherheit und Ordnung vor den Toren von Schloss Bladenhorst.



Zu Besuch auf Burg Vischering



Achtung, der Henker kommt!

## NOMOS GLASHÜTTE



Club Sport neomatik Weltzeit – Your Worldtimer. Mit dem neuen Automatikkaliber DUW 3202 bringt NOMOS Glashütte Sportlichkeit und Eleganz in die Weltzeit. Die innovative Konstruktion ermöglicht eine Uhr unter 10 mm Höhe. Das Zifferblatt mit Strahlenschliff verfügt über eine 24-Stunden-Heimatanzeige mit Tag-Nacht-Kennzeichnung. Die 24 Zeitzonen sind mit Städtecodes gekennzeichnet, die jeweilige Zeitdifferenz mit einem Blick zu erfassen. Per Knopfdruck reist man mühelos durch die Zeit – ein nützlicher Begleiter für alle, die in der Welt zu Hause sind. Wasserdicht bis 10 atm.





Am Markt 25 · 44575 Castrop-Rauxel
Tel. 02305 2660 · www.juwelier-zimmer.de



Kleine Show-Einlage gefällig?

herstreifen und die Showkämpfe einrahmen.« Selbst kämpfen wollen sie allerdings nicht. »Dafür fehlt uns die Ausrüstung und die Erfahrung. Wir nehmen zwar Schwerter, Speere und Äxte mit, doch wir sehen uns eher als darstellende Künstler.« Innerhalb der Gruppe hat jeder seine Funktion: Frank ist der Hauptmann, Manuel der Henker, Andrew und Alex sind Spießträger. Moment mal – was für Träger? »Das sind die Leute, die in Mittelalterfilmen rechts und links vor den Toren stehen und tun, als wären sie wichtig«, scherzt Manuel.

#### Drakonische Strafen, derbe Witze

Die Vier spielen ihre Rollen mit Hingabe. Das ist immer lustig, oft derb und manchmal ganz schön makaber. Es waren damals eben finstere Zeiten. »Einmal wurde ich von einem Bader angehauen, der seine Operationsmethoden an mir vorführen und mir Steine aus dem Schädel ziehen wollte«, berichtet Manuel. »Plötzlich hatte ich eine Kurbelmaschine mit Sporn auf dem Kopf. Da sollte man sich nicht wehren, sondern die Vorlage weiterspinnen.« Später beschimpfte er den Bader als Scharlatan, woraufhin dieser ihm den verdrehten Hals wieder einrenkte. »Mal sehen. über was ich mich beim nächsten Mal beschwere - vielleicht über das Pfeifen im Spornloch.« Wer das barbarisch findet, hat noch keine Bekanntschaft mit Streckbank und Schandgeige gemacht. »Tja«, schmunzelt Frank. »Die Menschen des Mittelalters waren bei den Strafen nicht zimperlich.«

#### Drei Überlebenstipps

Für alle, die den Mittelaltermarkt der Villa Castorpe am 18. und 19. Oktober in der Castroper Altstadt besuchen wollen, haben die Profis drei wertvolle Überlebenstipps: Gewandet erscheinen, gute Laune mitbringen und sich mitreißen lassen! »Das Spektakel an sich ist schon großartig – aber es wird erst richtig gut, wenn man das Theater der Händler und Gaukler mitspielt!« Und falls es einmal ganz schlimm kommen sollte – gibt es ja noch die Stadtwache, die den Bösewichten Einhalt gebietet.



#### Mittelaltermarkt 2025

Funkelnde Feuershows und rasante Ritter-Showkämpfe, eine nostalgische Fahrt in der Postkutsche oder im historischen Holzkarussell, deftiges Knoblauchbrot und süßer Metwein ... Am 18. und 19. Oktober erwacht in der Altstadt das Mittelalter der Villa Caostorpe wieder in romantischster Form. Hochwertige Handwerks- und Grastronomieprodukte und die fröhliche Marktatmosphäre mit virtuosen Jongliervorführungen, beeindruckenden Fechtszenen und einem Liveprogramm mit mittelalterlichen Folkbands treffen den Nerv des Publikums und sorgen für unvergessliche Erlebnisse bei Groß und Klein. Also: Auf ins Getümmel!

12 In der Stadt Anzeige

# Für ein traumhaftes Leben und einen traumhaften Schlaf

#### Bettenwelt Schülken: kompetent und kreativ

Wo erstöbere ich im Internet das schönste Bett für den vermeintlich besten Preis? Und warum ist es dann gar nicht so bequem und ansprechend wie vermutet? Fest steht, dass guter und gesunder Schlaf – ebenso wie die perfekte optische Lösung – von unendlich vielen Faktoren abhängt. Hier sollten wir auf keinen Fall auf Online-Shopping bauen, sondern auf höchst kompetente Beratung und Produkte wie bei Bettenwelt Schülken.

#### Großes Fachwissen und Leidenschaft

»Ein individuell abgestimmter Service ist bei dem Thema ebenso wichtig wie hochwertige Produktlösungen. So eindeutig die Meinung über das Bett ist, so unterschiedlich können ergonomische Bedürfnisse oder ganz persönliche Vorlieben sein. Lassen Sie sich von unserem Fachwissen und unserer Leidenschaft überzeugen. Bei uns finden Sie Ihr neues Bett, Ihre neue Matratze oder das richtige Kissen und die passende Decke«, versprechen Helga und Andreas Schülken.



Ein kleiner Einblick in die großartige Bettenwelt Schülken

#### Beste Produkte zum besten Preis

Zum vielseitigen Repertoire von Bettenwelt Schülken gehören daher ausschließlich Produkte renommierter Hersteller. »Bei unseren Bettgestellen – der unverzichtbaren Grundlage für den perfekten Schlaf - gehen Sie immer auf Nummer sicher«, verspricht Andreas Schülken. »Das gilt genauso für unsere Matratzen und Schlafsysteme, beispielsweise vom angesagten Label >Tempur« mit seinen druckentlastenden Materialien und innovativen Bezügen samt eingearbeiteter Smart Cool Technologie, die für optimale Durchlüftung und bestmöglichen Feuchtigkeitstransport sorgt. Die Tempur-Schlafsysteme erhalten Sie bei uns übrigens permanent mit einem Sonderrabatt von 25 %. Denn es ist uns



Bislang begeisterte die ›Cawö‹-Kollektion mit putzigen Dackeln. Jetzt sind die Katzen am Start.

so wichtig, hochwertige Produkte zu vernünftigen Preisen anzubieten!«

#### Highlights für Groß und Klein

Diese hervorragende Kombination aus Qualität und Preisgünstigkeit gilt für das gesamte Sortiment, erfahren wir. Boxspring- und Polsterbetten, aber auch kuschelige Couchdecken, ausgefallene Bettwäsche, Dekokissen und Geschirrtücher mit unterschiedlichsten Motiven sorgen dafür, dass sich Groß und Klein nachts - aber auch tagsüber - rundum wohlfühlen. »Ein besonderes Highlight sind zurzeit die Handtücher und Heimdecken von ›Cawö‹«, berichtet Helga Schülken. »Schon deren erste Kollektion mit den putzigen Dackelbildern hat bei unseren Kunden absolute Begeisterung ausgelöst. Jetzt dürfen Sie sich über eine neue Kollektion freuen: mit knuffigen Katzenmotiven.«

#### Kostenlose Serviceleistungen

Die beiden Bettenexperten freuen sich übrigens selbst jeden Tag über die unzähligen stylischen und humorvollen Anblicke in ihrem Ladengeschäft in der Castroper Altstadt – und über einiges mehr. »Es macht uns so glücklich, wie zufrieden



Handtucher, Bettwasche, Kuschelkissen ... – auch für Kinder gibt es so einiges zu entdecken.

unsere Kundinnen und Kunden sind mit unserer Beratung und unserem Angebot. Dazu gehören natürlich auch unsere kostenlosen Serviceleistungen wie Lieferung und Montage des neuen Bettes oder Schlafsystems sowie Abbau und Entsorgung der Altwaren. Und auch bei eventuellen Problemen und Fragen stehen wir jederzeit für Sie persönlich parat! Denn feststeht: Wir sind kein Internet!«



Im Treppenflur macht sich schon so langsam der

#### Bettenwelt Schülken

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

# »Wo man das Außen vergisst«

#### Das Tanz. Werk ist mehr als ein Tanzstudio

Castrop-Rauxel hat einen neuen Wohlfühlort: Mitte Mai öffnete das Tanz. Werk an der Wittener Straße seine Pforten. Im Untergeschoss des Ärztehauses erwartet die BesucherInnen ein helles Wohnzimmer-Ambiente mit Akzenten in Violett und Smaragdgrün. Die Liebe zum Detail spiegelt sich auch in der Kursgestaltung wider.



#### Glückshormone

Eine ältere Dame erzählt am Empfang, wie sie das Tanzen von ihrer Gicht ablenkt. »Da vergesse ich meine Schmerzen«, schwärmt sie – ohne zu wissen, dass die Presse mithört. »Es ist tatsächlich eine große Philosophie von uns: eine kleine Oase zu erschaffen, wo man das Außen vergisst«, erklärt Studio-Inhaberin Jacqueline Esser mit einem Lächeln. »Man kommt an, trinkt erst einmal einen Kaffee und kann dann ganz entspannt ins Training starten. Die Musik, die Bewegung, aber auch das Zusammensein mit anderen Menschen setzt Glückshormone frei - damit man mit mehr Lebensqualität nach Hause geht.«



#### Vom Mama-Baby-Tanz bis >Ü-70∢

Das Tanz.Werk ist aber kein reines Tanzstudio. Zusätzlich bereichern viele Angebote im Bereich Fitness, Gesundheit und Entspannung den Stundenplan. Hier ist für jedes Alter und jeden Geschmack etwas dabei, vom Mama-Baby-Tanz über Zumba, Yoga und Pilates bis hin zum ›Ü-70‹-Seniorentanz und Hockertanz. Dank eines Aufzugs sind die Räume auch mit Rollator oder Kinderwagen gut erreichbar. »Wir wollen gezielt ältere Menschen ansprechen, denn die trauen sich oft nicht«, so Jacqueline Esser.

#### Von der Bühne ins eigene Studio

Sie selbst brachte ihre ersten Schritte mit fünf Jahren aufs Parkett. Schnell fasste sie den Entschluss, Profi-Tänzerin zu werden. Nach der Realschule folgte die Ausbildung zur staatlich geprüften Sport- und Gymnastiklehrerin am Berufskolleg Dortmund. »Dort habe ich den Grundstock im Bereich Reha und Prävention erlernt, von Fitness bis Rückenschule.« Anschließend studierte sie in Mannheim drei Jahre lang Bühnentanz, Tanzpädagogik und Choreografie, arbeitete nebenher an Theatern und beim ZDF.

#### Jazz. Ballett oder Hiphop?

»Beim Tanzen kommt es auf einen durchdachten Aufbau an«, verrät sie. »Deshalb beginnen wir schon ab drei Jahren mit kreativem Kindertanz. Ab sechs können die Kids zwischen Jazz, Ballett oder Hiphop wählen. Ab neun kann ein weiterer Stil ergänzt werden, zum Beispiel Breakdance oder Tanzakrobatik mit Radschlägen und Handständen.« Sie schmunzelt. »Viele Kinder machen das ohnehin den ganzen Tag: Man redet mit ihnen und sieht sie dabei nur auf dem Kopf.« Eine sportliche Konstitution sei aber keine Voraussetzung: »Jeder ist willkommen, auch mit Behinderung: Wir probieren zusammen mit dem Trainer aus, was geht und Spaß macht.« Für Erwachsene reicht die Spannweite von Jazzdance bis Ballett an der Stange. »Derzeit suchen wir einen Standard-Lateinlehrer, der zudem



die klassischen Paartänze wie Disco Fox, Jive oder Cha-Cha-Cha abdecken könnte «

#### Bewegung braucht keine Ferien

Neugierige können einfach vorbeikommen, anrufen oder eine E-Mail schicken. Kostenlose Probestunden und Zehnerkarten sind online buchbar, für regelmäßiges Training lohnt sich eine Vertragsmitgliedschaft. Ein weiterer Pluspunkt: Im Gegensatz zu vielen anderen Schulen pausiert das Tanz. Werk in den Ferien nicht – gesunde Bewegung und Glücksmomente sind hier das gesamte Jahr über möglich.

#### Tanz.Werk Castrop-Rauxel

Wittener Straße 32 44575 Castrop-Rauxel Tel. 01 57 / 86 58 46 11 info@tanzwerk-castrop.de www.tanzwerk-castrop.de



#### Schon wieder Ferien?

Ganz genau: In wenigen Wochen starten die Herbstferien, und das Familien- und Bildungsbüro lädt wieder zu tollem Ferienspaß. An zwei Terminen es gibt das muntere Spielplatzpicknick mit reichlich Spielmaterialien. Das Team informiert aber auch gerne direkt vor Ort über weitere Freizeitmöglichkeiten Jumme Eckes.

**Tipp:** Kommt einfach vorbei, egal ob mit FreundInnen oder allein – spontan, kostenfrei und ohne Anmeldung! Je nach Wetterlage bitte passende Kleidung mitbringen. Achtung: Bei schlechtem Wetter entfällt das Angebot.



## Spuk macht Spaß!

Das kleine Gespenst erscheint wie jede Nacht pünktlich zur Geisterstunde. Doch sein Zuhause, das Burgmuseum, wurde neu eingerichtet! Da macht der pfiffige Geist gleich mit. So kommt es, dass der Burgverwalter eine Überraschung erlebt – und das Chaos ist perfekt!

Vor diesem Spuk muss niemand Angst haben: ›Das kleine Gespenst‹ von Ottfried Preußler bringt als Bilderbuchgeschichte fürs Erzähltheater alle zum Lachen und garantiert Spannung bis zum letzten Erzählbild. Im Anschluss an die Vorstellung findet eine Bastelaktion statt.

#### >Das kleine Gespenst∢

Erzähltheater für Kinder ab 4 Jahren 29. Oktober, 16 Uhr Stadtbibliothek  $\cdot$  im Ort 2



# Ein Ort zum Lernen und Entwickeln

### Zentrum für Kindesentwicklung neu im ehemaligen Hertie-Haus

Bis zuletzt wurde gebohrt, gestrichen und geputzt. Am 1. September war es endlich soweit: Das Zentrum für Kindesentwicklung eröffnete sein neues Domizil im zweiten Stock des ehemaligen Hertie-Hauses. Noch fehlt der eine oder andere Feinschliff, doch die Freude ist groß. »Wir haben jetzt so viel Platz, dass wir erstmals in der Geschichte Kinderwagenparkplätze anbieten können«, lächelt Praxisinhaberin Kornelia Sczudlek.



Das Team im ›Känguru-Raum‹

#### 35 Jahre heilpädagogische Arbeit

Der Umzug fällt genau ins Jubiläumsjahr. 1990 in Castrop-Rauxel gegründet, erblühte die kleine heilpädagogische Einrichtung zu einer anerkannten Frühförderstelle mit interdisziplinärem Ansatz. Kornelia Sczudlek blickt zurück: »Damals kamen viele Kinder erst kurz vor der Einschulung - also eigentlich zu spät.« Inzwischen sei die Diagnostik deutlich besser: »Kinder kommen bereits im Kleinkindalter und können schneller und gezielter gefördert werden. Das ist ein wichtiger Fortschritt. Gleichzeitig stellen wir aber auch fest, dass es durch veränderte Lebensbedingungen heute mehr junge Menschen mit Förderbedarf gibt.«

# Neue Chancen auf 1.200 Quadratmetern

Um der wachsenden Nachfrage gerecht zu werden, arbeiten 22 Kräfte unterschiedlicher Disziplinen Hand in Hand. Seit April ist die Praxis Autismuszentrum, im September erfolgte die Zulassung als Praxis für Ergotherapie. Kein Wunder, dass die alten Räume an der Wittener Straße aus allen Nähten platzten. Im ehemaligen Hertie Haus, dem heutigen City Center Castrop (CCC), kann sich das Team auf 1.200 Quadratmetern frei entfalten. Der Zugang befin-

det sich auf der Westseite des Komplexes (Eingang Stadtbibliothek) und könnte künftig häufiger frequentiert werden. Der Immobilieneigentümer will das Haus weiter beleben und ungenutzte Büro- oder Praxisflächen neu vermieten. Derzeit wird das komplette Gebäude schwellenfrei saniert.

#### Natur-Design als Ruhepol

Wer aus dem Aufzug steigt und die frisch eröffnete Praxis betritt, fühlt sich schnell wohl: Dank einer klaren, farbenfrohen Raumgestaltung wirken die großzügigen Flächen des einstigen Kaufhauses hell und einladend. Es dominieren warme Naturtöne und Holzelemente. »Das natürliche Design ist ein bewusstes Gestaltungsmerkmal, um Familien eine Atmosphäre zu schaffen, die Ruhe und Sicherheit bietet«, erklärt Kornelia Sczudlek.

#### Ein Känguru für große Sprünge

Ein echter Blickfang ist die Lichtdecke im Wartezimmer. Sie zeigt einen blauen Himmel und Baumwipfel über dem Goldschmieding-Park. »Das Foto hat mein Mann gemacht, und wir haben es als Grundlage für die LED-Panels verwendet. « Die 17 Behandlungsräume wurden in enger Abstimmung mit den Therapeutinnen ausgestattet und liebe-



Kornelia Sczudlek freut sich über die neuen Räumlichkeiten.

voll gestaltet. Dabei hatten auch die Kinder der Mitarbeiterinnen ein Wörtchen mitzureden: So entstand zum Beispiel der Kamille-Raum, der Buntspecht-Raum oder der Känguru-Raum – ein Saal mit Schaukeln, Seilen und Sprossenwand. »Weil man hier große Sprünge macht«, so Kornelia Sczudlek. Ebenfalls beliebt: das Wasser- und Matschzimmer. »Wir fangen gerade erst an – aber die Kids haben es schon ausgetestet und wollten gar nicht mehr gehen. Auch alle Mitarbeiterinnen freuen sich über einen modernen und freundlichen Platz zum Arbeiten.«

#### Zentrum für Kindesentwicklung

 $\begin{array}{c} \mbox{M\"{u}nsterstraße 5 (Eingang Im Ort 2)} \\ 44575 \mbox{ Castrop-Rauxel} \\ \mbox{Tel. 0 23 05 / 2 18 67} \\ \mbox{zfk-castrop.de} \end{array}$ 



## Unsere Ausbildungsberufe und dualen Studiengänge im Überblick.

## Ausbildung (m/w/d)

Industriekaufleute

Kaufleute für Büromanagement

Mediengestalter\*in digital und print

Bauzeichner\*in für Tief-, Straßen- und Landschaftsbau

Tischler\*in

Geomatiker\*in

Mechatroniker\*in

Industriemechaniker\*in für Instandhaltung

Elektroniker\*in für Betriebstechnik

Umwelttechnolog\*in für Rohrleitungsnetze und Industrieanlagen

Umwelttechnolog\*in für Abwasserbewirtschaftung

Wasserbauer\*in

## **Duales Studium** (m/w/d)

Bauingenieurwesen (B. Sc.)

Elektrotechnik (B. Eng.)

Maschinenbauwesen (B. Eng.)

Angewandte Informatik (B. Sc.)

- + 1 Jahr Übernahme
- + Gleitzeit möglich
- + 32 Urlaubstage
- + ca. 1.300 1.600 € Vergütung pro Monat









# Abi 2026?

Seit einiger Zeit wird von immer mehr jungen Menschen das Abitur angestrebt und absolviert. Das war zu den Ursprungszeiten des höchsten deutschen Schulabschlusses - Ende des 18. Jahrhunderts - völlig anders. Damals konnte nur ein Bruchteil der deutschen Bevölkerung die allgemeine Hochschulreife absolvieren. Dies sieht mittlerweile völlig anders aus: Nahezu ein Viertel aller Schülerinnen und Schüler erwarben in den letzten Jahren ihr ›Abi-Zeugnis‹. Dies wird sich allerdings 2026 radikal ändern.

#### Massive Folgen für Unternehmen und Wirtschaft

Durch die Rückkehr von der zwischenzeitlich eingeführten achtjährigen Schulzeit an Gymnasien G8 zu G9 wird es in Nordrhein-Westfalen im nächsten Jahr keine AbiturientInnen aus allgemeinbildenden Schulen geben. Lediglich AbsolventInnen von Berufskollegs können ihre Abifeier zelebrieren. Das hat auch für Unternehmen und Wirtschaft massive Folgen, denn es wird somit ein erheblicher Teil der üblichen Bewerbergruppe fehlen - eine enorme Einbuße bei dem eh schon bestehenden Nachwuchskräftemangel. Dies gilt übrigens nicht nur für kaufmännische und technische Berufe - auch das Handwerk ist von dieser Entwicklung stark betroffen.



#### Was tun?

Es empfiehlt sich laut der Bundesagentur für Arbeit auf jeden Fall für Unternehmen, bereits in diesem Jahr zusätzliche Ausbildungsplätze zur Verfügung zu stellen, um dem Defizit vorzubeugen. Zudem ist es sinnvoll, neue Zielgruppen zu erschließen, zum Beispiel Jugendliche mit mittlerem Schulabschluss. Schließlich ist nicht zu unterschätzen, dass auch Real- und Hauptschulabsolventen intelligent und engagiert in ihr Berufsleben starten möchten. Sie möchten vielleicht einfach früher mit Hirn, Hand und Herz aktiv werden, statt weitere Jahre vor der Tafel zu sitzen.

# Ein weiteres nicht zu unterschätzendes Potenzial ...

... bieten Studienabbrecher, schließlich bedeutet der Abbruch eines Studiums nicht, dass diese jungen Menschen faul oder unmotiviert sind – im Gegenteil! Denn so einige von uns kennen es durchaus auch selbst, dass sich beim Studium des vermeintlichen Traumberufs und Wunschfachgebiets herausstellt, dass diese Richtung doch nicht die richtige ist. Bei solchen Hürden und negativen Erfahrungen kann es durchaus Sinn machen, einen Schlussstrich unter die bisherige Universitätslaufbahn zu ziehen und sich aktiv auf die Suche nach einem passenderen Berufsweg zu begeben.



Praktika helfen bei der Suche nach neuen Talenten und der Entdeckung des Traumjobs.

#### Gezielt Praktika anbieten und nutzen

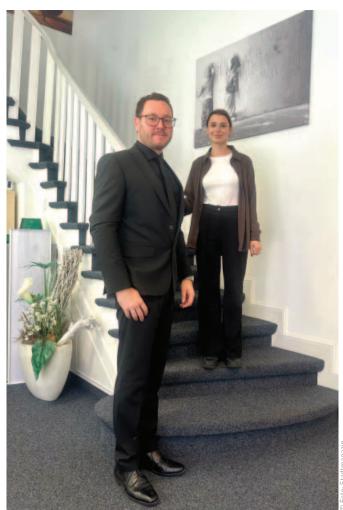
Eine entscheidende Hilfe, rechtzeitig neue Mitarbeitende und Auszubildende zu finden - aber auch den jungen Menschen selbst den positiven Schritt Richtung Zukunft zu erleichtern - ist das Angebot von Praktika. Denn ein Praktikum ist weit mehr als ein paar Tage schulfrei, es dient zur optimalen Vorbereitung auf das zukünftige Berufsleben und ermöglicht lebendige Einblicke und Erkenntnisse. Von daher lohnt sich auf jeden Fall auch ein freies Praktikum während der Schul- und Semesterferien oder nach dem Schulabschluss. Und auch Unternehmen erleichtert ein erweitertes Praktikumsangebot die Suche nach neuen Talenten.



# »Am Anfang war es merkwürdig«

#### Aus dem Alltag einer jungen Bestatterin

Schwarze Kleidung, aufgebahrte Leichen, Friedhöfe. Was für viele nach einem Schauerfilm klingt, ist für Lea Wolff tägliche Realität. Die 21-Jährige absolviert ihre Ausbildung zur Bestattungsfachkraft im Bestattungshaus Friedrich in Castrop-Rauxel – und erlebt einen Job, der vielschichtiger und deutlich weniger düster ist, als man vermuten würde.



Sebastian Laatsch und Lea Wolff

#### »Was passiert nun eigentlich mit ihr?«

»Als ich mit dreizehn meine Oma verlor, habe ich mich gefragt: Was passiert nun eigentlich mit ihr? Wer kümmert sich um sie?«, erinnert sich Lea Wolff. Ihre Neugier führte sie zur Recherche – und schließlich zu einem Schülerpraktikum bei den Bestattern am Altstadtmarkt. Damals war sie überrascht, wie viel Verwaltungsarbeit dazu zählt. »Versicherungen abmelden oder Witwenrente beantragen – das hatte ich vorher gar nicht auf dem Schirm«, erzählt sie.

#### »Die staunen immer, wie vielseitig der Beruf ist«

Das Traditionshaus gehört zu den wenigen Bestattungsbetrieben im Vest Recklinghausen, die regelmäßig Nachwuchs ausbilden. Im Jahr 2025 schlossen drei junge Menschen ihre Lehre ab, ab 2026 wird der nächste Platz vergeben. Um Einblicke zu ermöglichen, nimmt das Unternehmen zahlreiche PraktikantInnen auf. »Die staunen immer, wie vielseitig der Beruf ist«, sagt Mitinhaber Sebastian Laatsch. Die Palette reicht von

Vorsorgegesprächen über bürokratische Aufgaben, Marketing und die Erstellung von Traueranzeigen bis hin zur Vorbereitung Verstorbener auf die Abschiednahme und der Organisation der Beisetzung.

#### »Kürzlich haben wir eine Strandbar nachgebaut«

Gerade die Gestaltung von Trauerfeiern verlangt heute deutlich mehr Kreativität als früher. Viele Familien wünschen sich eine Zeremonie, die das Leben und die Persönlichkeit ihres Angehörigen widerspiegelt. »Kürzlich haben wir eine Strandbar nachgebaut«, berichtet Sebastian Laatsch. »Die Verstorbene war häufig mit ihrer Tochter in Cuxhaven. Dort haben die beiden immer zuerst einen Aperol getrunken – und so konnten die Gäste beim Abschied noch einmal gemeinsam mit ihr anstoßen.«

#### »Man merkt rasch, wer mental ausreichend gewappnet ist«

Daneben lernen Auszubildende und PraktikantInnen aber auch die klassischen Handgriffe kennen, wie etwa die letzte Waschung, das Ankleiden oder die sogenannte Ligatur, also das Schließen von Mund und Augen. »Am Anfang war es merkwürdig«, erzählt Lea Wolff. »Die Haut fühlt sich ganz anders an, die Temperatur ist eine andere. Aber ich habe mich schnell daran gewöhnt.« Doch nicht jedem liegt der tägliche Umgang mit dem Tod. »Man merkt rasch, wer mental ausreichend gewappnet ist«, erklärt Sebastian Laatsch. »Der Kontakt mit Verstorbenen ist nun einmal Teil unserer Arbeit. Wenn die Bilder einen bis in die Träume verfolgen oder man bei einer Trauerfeier mehr weint als die Hinterbliebenen, ist es vielleicht nicht der passende Beruf.«

## »Bei allen Schicksalsschlägen darf man den Humor nicht verlieren«

Für Lea Wolff ist der Job genau richtig. Als Social-Media-Beauftragte trägt sie Inhalte auch nach außen. »Junge Leute sehen das Thema lockerer. Da kann man auch mal etwas Lustiges posten – solange man keine Grenzen überschreitet.« Kleine Videos aus dem Büroalltag zeigen, dass es hinter den Kulissen oft fröhlich zugeht. »Bei allen Schicksalsschlägen, mit denen wir hier zu tun haben, darf man den Humor nicht verlieren«, bestätigt Sebastian Laatsch. »Wir sehen vielleicht düster aus – aber wir sind auch nur Menschen, die gerne lachen.«

#### Bestattungen Friedrich

Am Markt  $8 \cdot 44\overline{5}75$  Castrop-Rauxel Tel.  $0\ 23\ 05\ /\ 7\ 64\ 63$  www.friedrich-bestattungen.de

# Hoffnung weitergeben ...

## ... vom Josefshaus Castrop-Rauxel Pflege + Wohnen in die Gemeinde

Wie ein Sonnenstrahl nach einem Regentag – so fühlt sich Hoffnung an. Doch was gibt den Menschen Hoffnung? Das möchte der Verbund katholischer Altenhilfe Paderborn e. V. (VKA) mit seiner Aktion Hoffnung herausfinden. Pastor Zbigniew Szarata von der Pfarrei Corpus Christi in Castrop-Rauxel ist so begeistert von der Initiative mit Postkarten und Blumensamen, dass er sie in seine Gemeinde weiterträgt.

#### Besondere Postkarten

Zum Heiligen Jahr 2025 mit dem Motto ›Pilger der Hoffnung‹ hat der VKA am 1. Juli in allen Einrichtungen farbenfrohe Hoffnungs-Boxen aufgestellt, gefüllt mit besonderen Postkarten. Auf jeder Karte steht die Frage ›Was gibt Ihnen Hoffnung? Alle Bewohnerinnen und Bewohner, Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und Gäste sind herzlich eingeladen, ihre persönlichen Gedanken aufzuschreiben und die Box bis Ende September mit kleinen Momenten der Zuversicht zu füllen. Am Ende sollen die gesammelten Werke für alle sichtbar werden, zum Beispiel als bunte Wandcollage.

#### **Zuversicht in Alltagsmomenten**

Pfarrer Szarata entdeckte die Box bei seiner Gemeindearbeit im Josefshaus Castrop-Rauxel Pflege + Wohnen in der Germanenstraße – und fand sofort großen Gefallen an der Idee. »Die Frage, was mir Hoffnung gibt, kann ich nicht mit einem Satz beantworten«, sagt er lächelnd. »So wie das Leben viele Facetten hat, besteht auch unsere Hoffnung aus vielen Erfahrungen.« Zuversicht zeigt sich für ihn in kleinen Alltagsmomenten: der Blick am Morgen auf die Natur im Bibelgarten, die Freude, wenn er ein Kind tauft oder einen Kindergarten besucht und die Begegnungen und Gespräche mit Seniorinnen und Senioren. »Im Laufe eines Tages gibt es so viele Momente der Hoffnung und alle öffnen Türen in unsere Zukunft«, resümiert er.

#### Viele Menschen beteiligen

Mitte August überbrachte Claudia Kunert-Özbag, Einrichtungsleitung im Josefshaus, dem Pfarrer eine weitere Hoffnungs-Box samt Postkarten für die Gemeinde St. Josef. Den ersten Einsatz hatte die Box gleich beim Konzert der Gruppe Blechkreisel am 17. August im Bibelgarten an der Lessingstraße. Das passte perfekt, erzählt Zbigniew Szarata, denn hier im Pfarr- und Bibelgarten begegnen den Menschen viele Bilder, die das Motto Pilger der Hoffnung aufgreifen und so reichlich Stoff für hoffnungsvolle Gedanken liefern. Und der Pfar-



Einrichtungsleiterin Claudia Kunert-Özbag übergab Pfarrer Zbigniew Szarata eine Postkarten-Box und einen Topf mit gepflanzten Blumensamen.

rer hat weitere Pläne: Bei einer kommenden Veranstaltung sollen Kinder ihre eigenen Bilder von Hoffnung auf die Karten malen. Die Aktion möchte er bis in die dunklen Monate hinein fortsetzen – denn im Winter tun warme Gedanken besonders gut. »Jeder Gedanke zählt«, betont er, »und kann auch andere ermutigen.«



Alle sind herzlich eingeladen, ihre persönlichen Gedanken der Zuversicht zu notieren.

#### Hoffnung blühen lassen

Bei ihrem Besuch hat Claudia Kunert-Özbag noch eine kleine Überraschung für den Pfarrer: einen Topf mit frisch eingepflanzten Blumensamen. Die verwendeten Samenkapseln sind ebenfalls fester Bestandteil der Aktion Hoffnung«. »Für die Gemeinde habe ich mal eben ein bisschen Hoffnung gesät«, sagt sie mit einem Augenzwinkern. Schon bald werden die keimenden Wildblütensamen daran erinnern, dass auch Hoffnung wachsen und Gestalt annehmen kann. Im Josefshaus werden die Samenkapseln beim Pilgern verteilt, für Gartenbeete und Blumenkästen genutzt oder bei Pflanzprojekten mit Bewohnerinnen und Bewohnern, Gästen und Angehörigen eingesetzt. Gemeinsam entsteht ein lebendiges Bild von Hoffnung - das auch die Gemeinde trägt.

#### Josefshaus Castrop-Rauxel Pflege + Wohnen

Germanenstraße 54 44579 Castrop-Rauxel Tel. 0 23 05 / 70 20 www.vka-pb.de/josefshaus-castrop-rauxel/

# Lange Straße ist jetzt Fahrradstraße

Am 26. August wurde ein weiterer Baustein der klimafreundlichen Mobilitätswende umgesetzt: Der mehr als 800 Meter lange Abschnitt der Lange Straße zwischen Römerstraße und B235 ist jetzt höchst offiziell eine Fahrradstraße.

»Wir freuen uns, dass wir gemeinsam diese Fahrradstraße einweihen können«, sagte Bürgermeister Rajko Kranvanja. »Wir schaffen einen attraktiven Anreiz, das Fahrrad im Alltag öfter zu nutzen – insbesondere auf dieser wichtigen Querverbindung durch den Norden unserer Stadt.« Die Lange Straße reiht sich damit in eine wachsende Zahl von Fahrradstraßen in Castrop-Rauxel ein, und es sollen in Zukunft noch einige mehr werden, um die klima- und energieschonende Mobilitätswende aktiv zu gestalten.

Tipp: Mit der Umwidmung zur Fahrradstraße ändern sich die Verkehrsregeln. Radfahrende haben Vorrang und dürfen die gesamte Fahrbahn nutzen – auch nebeneinander. Dennoch gilt das Rechtsfahrgebot. Tempo 30 gilt als Höchstgeschwindigkeit. Radfahrende bestimmen dabei das Tempo. Motorisierter Verkehr darf die Lange Straße weiterhin befahren. Überholen ist nur mit einem Mindestabstand von 1,50 Metern erlaubt. Die Fahrradstraße ist nun Vorfahrtsstraße, entsprechende Schilder sind aufgestellt. Die vorherigen Rechts-vor-Links-Regelungen entfallen dadurch. Die Kreuzungsbereiche sind rot markiert.



Bürgermeister Rajko Kravanja, EUV-Vorstand Michael Werner sowie VertreterInnen aus dem Bereich Ordnung und den Fraktionen des Rates vor Ort bei der feierlichen Eröffnung

# E-Mobilität auf dem Vormarsch

Hurra! Uns stehen jetzt 100 Ladesäulen vor Ort zur Verfügung. Damit gehört Castrop-Rauxel zu den ›Top 20<-Kommunen in NRW.

Vor rund zwei Jahren begannen die Stadtwerke ihr engagiertes Projekt, eine stadtweite Ladeinfrastruktur zu schaffen, um die zukünftige Entwicklung hin zur E-Mobilität im Zuge der Mobilitätswende vorzubereiten und zu begleiten. »So können sich die Menschen in unserer Stadt künftig bedenkenlos für ein Elektro- oder Hybridfahrzeug entscheiden - auch ohne eigenen Stellplatz mit Auflademöglichkeit«, erläutert Stadtwerke-Geschäftsführer Jens Langensiepen. Die angekündigten 100 Ladesäulen sind nahezu vollständig eingerichtet worden, an einigen Stellen sind allerdings noch Nacharbeiten möglich. Angestoßen werden konnte die Offensive durch die Förderung Ladeinfrastruktur vor Orte des Bundesministeriums für Verkehr und digitale Infrastruktur (BMVI) in Zusammenarbeit mit lokalen Partnern wie EUV Stadtbetrieb, Breilmann KG, Sonnenhaus Krieger GmbH, dem ehemaligen Fußball-Profi Martin Kree sowie der Stadtverwaltung. Als Technologiepartner wurde SIEMENS mit an Bord geholt.

Bei den 100 E-Ladesäulen der Stadtwerke handelt es sich um sogenannte Normal-Ladestationen, an denen Fahrzeuge über mehrere Stunden – also beispielsweise ganz bequem über Nacht – aufgeladen werden können. Dies funktioniert an Schnellladestellen mit ca. 30 Minuten um einiges flotter. Aus diesem Grund wird die rasantere Variante insbesondere bei Langstrecken häufig an Autobahnraststätten genutzt. Allerdings haben Normal-Ladestationen auch nicht zu unterschätzende Vorteile: Die Kosten für Installation und Betrieb sind



um einiges geringer. Auf diese Weise können wesentlich mehr >E-Tankstellen zur Verfügung gestellt und betreut werden, worüber sich die Stadtwerke riesig freuen.

Die einzelnen Standorte der Ladesäulen sind in den gängigen Apps, aber auch im Geoportal der Stadt zu finden unter www.castrop-rauxel.de/geoportal

# Winterreifen im Spätsommer?

#### Wer früh plant, fährt entspannter

Noch strahlt die Sonne, doch die dunkle Jahreszeit steht schneller vor der Tür, als man denkt. Die Experten vom Autohaus Kampe warnen vor dem Last-Minute-Stress zur Reifenwechselsaison und erklären, warum rechtzeitige Terminplanung Nerven spart.

#### Rechtzeitig buchen lohnt sich

»Ab Oktober kann es kalt werden – wie jedes Jahr«, sagt Stefan Kampe mit einem Schmunzeln. »Trotzdem führen wir jedes Jahr die gleichen Gespräche mit Menschen, denen das erst kurz vor knapp einfällt.« Davon kann auch Matthias Mahn vom Kundenservice ein Lied singen: Nicht selten hat er Spätentschlossene an der Strippe, die mit den Reifen im Kofferraum mal eben vorbeikommen wollen. »Wenn ich ihnen dann mitteile, dass die Wartezeit bei drei Wochen liegt, herrscht am anderen Ende oft Schweigen.« Beide beteuern: »Natürlich sagen wir niemandem gerne ab – aber in der Hochphase ist das Pensum so groß, dass wir diejenigen vorziehen müssen, die früh gebucht haben.«

#### Gefährlich: Sommerreifen bei Nässe und Glätte

Derzeit kümmern sich elf Meister, Monteure und Auszubildende um sämtliche Aufträge. Täglich werden mehr als ein Dutzend Fahrzeuge versorgt – von kleineren Wartungen bis zu umfangreichen Reparaturen. Besonders im Herbst brennt das Werkstattlicht oft noch lange nach Feierabend, so mancher Mitarbeiter hängt freiwillig eine Stunde dran. Die Empfehlung lautet daher, schon im September den Termin für Oktober auszumachen – selbst wenn der Kälteeinbruch noch nicht in Sicht ist. Es stimmt zwar: Wintergummi nutzt sich bei warmen Temperaturen schneller ab. Andersherum ist das Risiko aber noch größer: Wer mit Sommerprofil bei Nässe und Glätte fährt, gefährdet sich und andere – ganz zu schweigen vom Ärger mit der Versicherung.

#### Der nächste Winter kommt bestimmt

»Ich verstehe ja, dass man bei 20 Grad nicht an Frost denken möchte«, so Stefan Kampe. »Und natürlich kann man nicht

alles planen – wenn etwas am Auto kaputtgeht, passiert das nun mal. Aber: Vorhersehbare Maßnahmen rechtzeitig anzugehen, macht es für alle entspannter. Das gilt übrigens für die gesamte Handwerksbranche, vom Kfz-Betrieb bis zum Heizungsbauer. Der nächste Winter kommt bestimmt.«



Wer telefonisch einen Termin vereinbart, landet zuerst bei Matthias Mahn.



## Autohaus Kampe

Herner Str. 135 44575 Castrop-Rauxel Tel. 0 23 05 / 44 07 30

# Wenn der >gelbe< Schein wackelt

## Der Beweiswert der Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung

Ratgeberbeitrag von Rechtsanwältin Jolina Planer · Sozietät Potthoff-Kowol & Frankhof

Die Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung (AU), im Volksmund auch als 'gelber Schein' bekannt, gilt in Deutschland als zentrales Beweismittel für die krankheitsbedingte Arbeitsunfähigkeit eines Arbeitnehmers. Doch in den letzten Jahren ist dieser Beweiswert zunehmend in den Fokus der arbeitsgerichtlichen Rechtsprechung gerückt. Als Anwaltskanzlei mit arbeitsrechtlichem Schwerpunkt erleben wir regelmäßig Fälle, in denen Zweifel an der Beweiskraft einer AU bestehen – auf Seiten der Arbeitgeber wie auch der Arbeitnehmer. Doch wie belastbar ist die AU-Bescheinigung wirklich?

#### Der Grundsatz: Hoher Beweiswert der AU

Grundsätzlich stellt die AU ein ärztliches Zeugnis dar und hat nach ständiger Rechtsprechung des Bundesarbeitsgerichts einen hohen Beweiswert. Das bedeutet: Legt ein Arbeitnehmer eine ordnungsgemäß ausgestellte AU vor, hat er den Beweis der Arbeitsunfähigkeit zunächst geführt. Dieser Beweiswert ist jedoch nicht absolut. Arbeitgeber haben unter bestimmten Umständen das Recht, die AU anzuzweifeln.

#### Wenn Zweifel aufkommen

Das BAG hat in einem vielbeachteten Urteil (Urteil vom 8. September 2021 – 5 AZR 149/21) klargestellt, dass konkrete Umstände vorliegen müssen, die ernsthafte Zweifel an der Erkrankung begründen. Klassisches Beispiel: Ein Arbeitnehmer kündigt selbst und wird exakt für die Dauer der Kündigungsfrist krankgeschrieben. In diesem Fall kann die AU an Beweiskraft verlieren. Mit Urteil vom 13.12.2023 (5 AZR 137/23) stellte das BAG zudem klar, dass der Beweiswert ebenfalls bei einer Kündigung durch den Arbeitgeber erschüttert sein kann, wenn der Arbeitnehmer eine nach Zugang der Kündigung ausgestellte Bescheinigung vorlegt und nach den Gesamtumständen des zu würdigenden Einzelfalls Indizien bestehen, die Zweifel an der Arbeitsunfähigkeit des Arbeitnehmers begründen.



Ein weiteres Indiz für eine vorgeschobene Krankheit ist ausweislich der Rechtsprechung des BAG auch die wiederholt exakt zum Wochenbeginn oder direkt nach dem Urlaub eintretende Arbeitsunfähigkeit. Auch das angekündigte Fernbleiben von der Arbeit kann den Beweiswert der AU-Bescheinigung erschüttern (BAG, Urteil vom 4.10.1978 - 5 AZR 326/77). Ein entsprechendes Anzeichen kann es zudem sein, wenn der Arbeitnehmer während der attestierten Arbeitsunfähigkeit einer Beschäftigung bei einem anderen Arbeitgeber nachgeht (BAG, Urteil vom 26.08.1993 - 2 AZR 154/93). In der Praxis reichen jedoch bloße Mutmaßungen oder ein allgemeines Misstrauen nicht aus – es müssen objektive Anhaltspunkte vorliegen.



#### Was tun bei Zweifeln?

Ein Arbeitgeber, der den Beweiswert einer AU erschüttert sieht, hat verschiedene Möglichkeiten. Zum einen kann er den medizinischen Dienst der Krankenkasse einschalten, um die Arbeitsunfähigkeit überprüfen zu lassen. Zum anderen kann er im Rahmen eines Prozesses die AU bestreiten und die Entgeltfortzahlung verweigern – mit der Konsequenz, dass der Arbeitnehmer im Streitfall beweisen muss, tatsächlich arbeitsunfähig gewesen zu sein. Um diesen Beweis führen zu können, muss der Arbeitnehmer die behandelnden Ärzte dann von der Schweigepflicht entbinden. Gegebenenfalls kann auch ein medizinisches Gutachten notwendig werden.

#### Fazit: Vertrauen ist gut, Kontrolle bleibt möglich

Die AU bleibt ein starkes Beweismittel im Arbeitsrecht – aber kein unanfechtbares. Arbeitgeber sollten mit Augenmaß agieren und nicht vorschnell misstrauen. Arbeitnehmer wiederum tun gut daran, die AU-Bescheinigung nicht als Freifahrtschein zu missbrauchen. Denn wenn der Beweiswert der AU einmal erschüttert ist, kann dies nicht nur zu finanziellen Einbußen führen, sondern im Extremfall auch zur Kündigung.

Als erfahrene Fachanwälte für Arbeitsrecht raten wir beiden Seiten: Schaffen Sie Klarheit, bevor ein Konflikt eskaliert. Im Zweifel lohnt sich der frühzeitige juristische Rat – bevor der gelbe Schein zum roten Tuch wird.

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

# Luljeta Korca ist neue Chefärztin der Frauenklinik im EvK

## Gynäkologische Versorgung vor Ort ist für sie Herzensangelegenheit

Neue Leitung, vergrößertes Team, breiteres Behandlungsspektrum: Die Frauenklinik im Evangelischen Krankenhaus Castrop-Rauxel hat mit Lulieta Korca eine neue Chefärztin.

Luljeta Korca ist Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe und eine erfahrene Spezialistin in der operativen Gynäkologie, Beckenbodenchirurgie, Urogynäkologie, minimalinvasiven Chirurgie sowie in der gynäkologischen Onkologie. Sie ist auch am EvK-Standort in Herne im Einsatz, wo sie seit 18 Jahren Chefärztin der Frauenklinik ist. Im vergangenen Jahr hat Luljeta Korca zudem die Leitung der Gynäkologie im EVK Gelsenkirchen übernommen. Alle drei Häuser gehören zum Evangelischen Verbund Augusta Ruhr (EVA Ruhr).

»Es ist mir eine Herzensangelegenheit, die gynäkologische Versorgung der Castrop-Rauxelerinnen vor Ort zu erhalten und ihnen am EvK-Standort eine umfassende Behandlung anzubieten«, sagt die neue Chef-Gynäkologin. An der Grutholzallee 21 findet sie dafür beste Bedingungen vor: »Wir haben hier ein tolles Team und sind unter anderem mit dem Ambulanten OP-Zentrum hervorragend ausgestattet«, freut sie sich. Vor allem in der Gynäkologie steigt die Zahl ambulanter Eingriffe seit Jahren: »Heute werden fast 60 Prozent aller gynäkologischen Eingriffe ambulant vorgenommen. Dank der Struktur, die mit dem neuen Ambulanten OP-Zentrum in Castrop-Rauxel geschaffen wurde, ist das hier wunderbar machbar«, berichtet Luljeta Korca.

Dass die Patientinnen nur wenige Stunden nach dem Eingriff zu Hause genesen können, macht die minimalinvasive Chirurgie möglich. Das Operieren in der Schlüssellochtechnik erfordert nur wenige kleine Schnitte. Das ist für Patientinnen besonders schonend. Die neue Chefärztin bringt in diesem Bereich eine Expertise auf höchstem Niveau mit: Luljeta Korca gehört zu den wenigen Fachärztinnen und -ärzten in Deutschland, die das MIC III-Zertifikat für minimalinvasive Chirurgie erhalten haben. Es ist das höchste Zertifikat der Arbeitsgemeinschaft Gynäkologische Endoskopie (AGE) der Deutschen Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe. Voraussetzung dafür ist der Nachweis einer großen Anzahl von selbstständig durchgeführten endoskopischen Operationen auf höchstem Niveau.

Das Behandlungsspektrum im EvK Castrop-Rauxel möchte Luljeta Korca zusammen mit ihren Oberärztinnen Dr. Anita Trensch und Dr. Leonie Billecke sukzessive erweitern und künftig zum Beispiel auch Senkungsoperationen anbieten.



Luljeta Korca gehört zu den wenigen FachärztInnen Deutschlands, die das MIC III-Zertifikat für minimalinvasive Chirurgie erhalten haben .



# **Evangelisches Krankenhaus Castrop-Rauxel**

Grutholzallee 21 · 44577 Castrop-Rauxel

02305.102-0





**EvK Castrop-Rauxel** Frauenklinik Chefärztin Luljeta Korca Tel. 0 23 05 / 1 02-22 51

Anzeige Gesundes Leben

# Ein Jahr Ickern HÖRT

#### Besser hören – ganz diskret

Sie sitzen im Familienkreis oder treffen sich mit Freunden und haben Mühe, den Gesprächen zu folgen? Oder beschweren sich Ihre Nachbarn, weil der Fernseher zu laut ist? Das sind oft die ersten Anzeichen für nachlassendes Hörvermögen. Doch damit müssen Sie sich nicht abfinden. Mit dem Fachgeschäft Ickern HÖRT haben Sie einen verlässlichen Partner an Ihrer Seite.



V. li.: Die Akustikerinnen Tanja Becker und Davina Hübner mit Akustikmeisterin



#### >Unsichtbare< Hörgeräte

»Wir nehmen uns Zeit, Ihre Situation zu verstehen und die beste Lösung für Sie zu finden«, verspricht Hörakustikmeisterin Beate Foppmann. Geboten wird eine große Auswahl an modernsten Hörgeräten aller bekannten Marken, darunter Kassengeräte ebenso wie komfortablere Systeme zu fairen Preisen. Viele der neuen Modelle sind so klein, dass sie kaum auffallen. »Sie müssen sich also keine Sorgen machen, dass andere Menschen sie bemerken«, so Beate Foppmann. Und noch besser: Alle Neuheiten hat das Geschäft zum unverbindlichen Testen vorrätig. Bevor die Entscheidung fällt, kann man das Wunschgerät ganz in Ruhe zu Hause ausprobieren und somit sicher sein, dass es perfekt zum eigenen Alltag passt.



Als inhabergeführtes Unternehmen legt Ickern HÖRT großen Wert auf persönlichen Service. Hier haben Kundinnen und Kunden immer eine feste Ansprechpartnerin, die sie vom ersten kostenlosen Hörtest bis zur Anpassung und darüber hinaus begleitet. »Aufgrund der hohen Nachfrage haben wir erst kürzlich das Team verstärkt«, erzählt Beate Foppmann. Neben ihr stehen die Akustikerinnen Tanja Becker und Davina Hübner für Beratungen zur Verfügung. »Egal, mit welchem Problem Sie zu uns kommen - wir verstehen uns als Partner für alle Belange rund ums Hören. Sie finden uns ganz einfach in der Ickerner Straße 54. Parkplätze sind direkt hinter dem Haus vorhanden, sodass Sie sich die Parkplatzsuche und das Geld für ein Ticket sparen können.«

#### »Feiern Sie mit uns!«

Im Oktober feiert das Geschäft sein einjähriges Jubiläum. »Wir freuen uns, Sie bald begrüßen zu dürfen. Egal, ob Sie nur eine Frage haben oder sich endlich wieder besser unterhalten möchten - wir sind für Sie da. Vereinbaren Sie noch heute einen Termin. Rufen Sie uns an oder kommen Sie direkt vorbei. Feiern Sie mit uns!«

#### Ickern HÖRT

Ickerner Str. 54 44581 Castrop-Rauxel Tel. 0 23 05 / 9 98 38 36 www.ickernhoert.de

# Herzgesundheit auf höchstem Niveau

#### Kardiologie im St. Rochus Hospital Castrop-Rauxel

Die Kardiologie ist ein zentraler Bestandteil der Klinik für Innere Medizin am St. Rochus Hospital in Castrop-Rauxel. Unter der Leitung von Chefarzt Dr. med. Christian Szymanski kümmert sich der erfahrene Kardiologe Kirill Zakharkov mit Kollegen um die umfassende Diagnostik, Therapie und Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

»Unser Anspruch ist es, jedem Patienten eine individuell zugeschnittene, sichere und moderne Herzmedizin zu bieten«, betont Dr. Szymanski. »Dabei legen wir größten Wert auf persönliche Zuwendung, eine umfassende Aufklärung und eine enge Begleitung während des gesamten Behandlungsverlaufs «

#### »Unsere Leistungen – für Ihre Herzgesundheit«

Um Herz-Kreislauf-Erkrankungen zuverlässig zu erkennen und gezielt zu behandeln, stehen Patientinnen und Patienten im St. Rochus Hospital alle modernen Untersuchungsmethoden zur Verfügung:

- Langzeit-EKG & Langzeit-Blutdruckmessung: zur genauen Beobachtung von Herzrhythmus und Blutdruck im Alltag.
- Kipptischuntersuchung und Eventrecorder: um Herzrhythmusstörungen sicher abzuklären.
- Echokardiographie (Herzultraschall): dreidimensionale Bilder ermöglichen eine präzise Beurteilung von Herzmuskel- und Klappenerkrankungen. Bei Bedarf auch über eine Sonde in der Speiseröhre (transösophageal).
- Belastungsuntersuchung (Stress-Echokardiographie): hilft dabei, Durchblutungsstörungen frühzeitig zu erkennen.
- »Früherkennung ist für uns entscheidend je eher wir eine Veränderung feststellen, desto besser können wir eingreifen«, erklärt Oberarzt Zakharkov. »So lassen sich Herz-Kreislauf-Erkrankungen oftmals verhindern, bevor sie zu einer ernsthaften Gefahr werden. Unser Ziel ist es, mit moderner Diagnostik die Weichen frühzeitig zu stellen und unseren Patienten dadurch ein aktives und gesundes Leben zu ermöglichen.«

#### Moderne Bildgebung – Hand in Hand mit der Radiologie

Besonders profitieren Patientinnen und Patienten von der engen Zusammenarbeit mit der hausansässigen Radiologie. Durch MRT, CT und Myokardszintigraphie können Herzund Gefäßerkrankungen noch genauer untersucht werden. So werden Durchblutungsstörungen früh erkannt, ihr Verlauf kontrolliert und die bestmögliche Nachsorge geplant. Neben der Akutversorgung – zum Beispiel mit der Implantation von Herzschrittmachern – legt die Klinik großen Wert auf die Behandlung von Risikofaktoren wie Diabetes, Bluthochdruck, Übergewicht oder Fettstoffwechselstörungen.





(v. li.) Kardiologe Behnam Javanbakhtaval und Kirill Zakharkov

#### »Ihr Partner rund ums Herz«

Auch nach einer Therapie werden PatientInnen nicht allein gelassen: In Zusammenarbeit mit dem Gesundheitszentrum bietet die Klinik Koronarsport und eine enge Nachsorge an. Darüber hinaus verfügen sie über große Erfahrung in der Gefäßdiagnostik. »Mit moderner Duplexsonographie können wir Thrombosen oder Gefäßverengungen sicher erkennen und die passende Therapie einleiten. Unser Ziel ist es, nicht nur Krankheiten zu behandeln, sondern Menschen zu helfen, ihr Leben aktiv und mit Freude zu gestalten«, so Oberarzt Zakharkov. »Mit modernster Technik, fachlicher Exzellenz und menschlicher Nähe ist die Kardiologie im St. Rochus Hospital eine verlässliche Anlaufstelle für alle Fragen rund um Ihr Herz – von der Vorsorge über die Akutbehandlung bis hin zur langfristigen Begleitung.«

Das St. Rochus Hospital in Castrop-Rauxel ist Teil der Kath. St. Paulus Gesellschaft. Neben dem Rochus Hospital zählen neun weitere Krankenhäuser mit zusammen 2.900 Betten zum Verbund. Darüber hinaus agieren unter dem Dach der Paulus-Gesellschaft Altenheime und eine Jugendhilfe-Einrichtung. Die Kath. St. Paulus Gesellschaft zählt zu den größten katholischen Trägern in Nordrhein-Westfalen; rund 8.500 Menschen arbeiten für das Wohl der ihnen anvertrauten PatientInnen, BewohnerIinnen, Kinder und Jugendlichen.

**Tipp:** Sie haben Interesse an medizinischen Themen? Hier empfiehlt sich ein Blick auf die Castroper Stippvisite – Medizin. Menschlich. Vor Ort im St. Rochus Hospital«. Einfach den QR Code scannen!



#### Sekretariat der Klinik für Innere Medizin Frau Gabriele Reifig

 $\label{eq:tensor} Tel.~0~23~05~/~2~94\text{-}21~01$  E-Mail: innere.rochus@lukas-gesellschaft.de

26 Gesundes Leben Anzeige

# Implantate - die bessere Alternative

Unbeschwert lachen, herzhaft zubeißen: Gesunde Zähne sind Gold wert. Bei Zahnverlust entscheiden sich immer mehr Menschen für ein Implantat – aus guten Gründen. »Studien zeigen, dass Implantat-Träger deutlich mehr Lebensqualität genießen als Personen mit Brücken oder herausnehmbaren Prothesen«, sagt Dr. Guido Szostak vom Zahnzentrum Herne.



Gesunde Zähne bedeuten Lebensqualität.



#### Langfristig und komfortabel

Seine Praxis hat sich auf die individuelle Versorgung mit hochwertigen Implantaten spezialisiert. Die künstlichen, mit dem Kiefer verwachsenen Zahnwurzeln sind eine langfristige und komfortable Lösung, da Kronen auf ihnen sicher befestigt werden können. »Äußerlich ist der Zahnersatz von einem natürlichen Zahn kaum zu unterscheiden, und auch im Mund fühlt er sich sehr natürlich an«, weiß der Zahnmediziner. »Das Beißen und Kauen selbst harter Brotkrusten ist kein Problem.« Ein weiterer, nicht zu unterschätzender Vorteil: »Im Gegensatz zur Brücke muss kein Nachbarzahn angeschliffen werden.«



Implantate sind von natürlichen Zähnen kaum zu unterscheiden.

#### Neben einzelnen Zähnen ...

... lassen sich ganze Zahnreihen mithilfe von Implantaten wiederherstellen. Mangelnde Haftung und Druckstellen gehören damit der Vergangenheit an. Das Einsetzen der künstlichen Wurzeln ist bei guten Voraussetzungen bis ins hohe Alter möglich. »Grundsätzlich müssen Zähne und Zahnfleisch gesund sein, zudem sollte genügend Knochensubstanz vorhanden sein, die andernfalls erst wieder aufgebaut werden muss«, erklärt Dr. Guido Szostak. »Wir setzen das Implantat in unserer Praxis nach ausführlicher Beratung und Voruntersuchung unter lokaler Betäubung.«

#### Lange Lebensdauer

Während der Einheilungsphase erhält der Patient einen provisorischen Zahnersatz. Erst danach wird die Krone am Implantat verschraubt. »Eine sorgfältige Pflege ist die Bedingung für eine lange Lebensdauer«, so der Experte. »Dann kann das Implantat sehr lange halten – sogar ein Leben lang.«

#### Zahnzentrum Herne

Castroper Str.  $387 \cdot 44627$  Herne · Tel. 0 23 23 / 3 93 00 dr-szostak.de

# Podologie Obercastrop

## »Bei uns geht es nicht nur um Ästhetik - im Gegenteil!«

Auf den eigenen Füßen zu stehen und sich mit ihnen aktiv und schmerzfrei bewegen zu können, ist eine wichtige wahre Grundlage unserer Lebensqualität. Hier bietet der Praxisverbund Nicole Buschmann der Podologie Obercastrop ein breites Spektrum an medizinischen Fußbehandlungen – für jeden Fuß und jedes Bedürfnis.

#### »Wir nehmen uns Zeit für Sie!«

»Als medizinisch ausgebildete und staatlich anerkannte Podologen bieten wir präventive, therapeutische und rehabilitative Behandlungen bei den unterschiedlichsten gesundheitlichen Problemen. Bei uns geht es nicht nur um Ästhetik – im Gegenteil!«, erklärt Nicole Buschmann. »Unser Hauptziel ist es, Schmerzen zu lindern, Komplikationen zu verhindern und die Mobilität zu erhalten, damit unsere Patienten wieder sicher und beschwerdefrei gehen können.«

#### Hühneraugen, Rollnägel ...

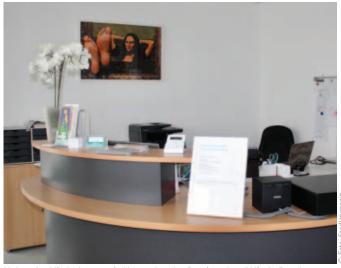
... Deformationen an Zehen und Füssen – es gibt so einige Baustellen, für deren Beseitigung die medizinische Fußpflege der Podologie Obercastrop begeistert genutzt wird. Ein weiterer Großteil ihrer Klientel sind Menschen mit gesundheitlichen Problemen wie Diabetes und Neuropathie – Krankheiten, die für schwere Beeinträchtigungen an Fuß und Zeh sorgen können. »Auch nach einer Amputation eines Zehs ist die dauerhafte professionelle Fußpflege enorm wichtig. Sie merken oft schon nach der ersten Behandlung, dass es sich wieder besser läuft!«, berichtet Nicole Buschmann. Eine weitere sehr häufig genutzte Behandlungsmethode ist die schmerzfreie Nagelspangentherapie. »Sie korrigiert das Wachstum des Nagels. Und auch eingewachsene Nägel können damit ›behoben ‹ werden. «

#### Rückenschmerzen?

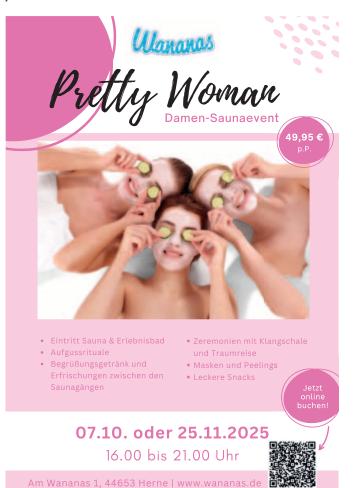
Tatsache ist: Gesunde Füße bilden die Basis für eine gesunde Körperhaltung. Stimmt diese Basis nicht, werden oftmals darüber liegende Gelenke und Muskeln falsch belastet. Bei Schmerzen, ob im Rücken oder anderen Gelenken, die das Gehen beeinträchtigen, verändert sich auch der Fuß. »Leider wissen das die wenigsten, und daher kommen viele Leute oft erst, wenn sie schon längere Zeit Schmerzen spüren«, weiß Nicole Buschmann. »Von daher ist es enorm wichtig, bei häufigeren oder längeren Beschwerden zusätzlich zum Arztbesuch auch mit uns einen Termin zu vereinbaren und uns einen genauen fachlichen Blick werfen zu lassen. Je eher umso besser! Wir können Ihnen individuelle Empfehlungen aussprechen, die Sie mit ihrem Arzt besprechen können, der Ihnen, je nach Krankheitsbild, eine Verordnung ausstellen kann. Es gibt aber auch viele Patienten, die die Kosten selbst tragen.«



Bochumer Str. 67 · 44575 Castrop-Rauxel Tel. 0 23 05 / 70 45 50



Neben der Niederlassung in Herten hat der Praxisverbund Nicole Buschmann jetzt auch in der Bochumer Straße ein >zweites Standbein«.



# Ein Haus für zweite Chancen

## Heimathof Ruhr bereitet Wohnungslose auf das Leben vor

Die steile Treppe mündet in einen verlassen wirkenden Flur. Alle Türen sind verschlossen, Schilder fehlen. Ob ich hier richtig bin? Eine Tür öffnet sich – ich werde freundlich angelächelt.

#### Zukunftsträume hinter Backsteinmauern

»Sie suchen Frau Eikenberg?« Der Mann zeigt hilfsbereit durch den Korridor. »Da drüben!« Es ist mein einziger kurzer Kontakt zu einem der Bewohner hier im Heimathof Ruhr, einer sozialtherapeutischen Einrichtung, die Stiftung Bethel seit elf Jahren für wohnungslose und von Wohnungslosigkeit bedrohte Menschen mit einer Abhängigkeitserkrankung in Ickern betreibt. Aber was habe ich auch erwartet? Aktuell sind 19 Männer zwischen 21 und 65 Jahren in dem imposanten Backsteinbau an der Friedhofstraße untergebracht. Die meisten von ihnen wollen ihr Bild - verständlicherweise - nicht in der Zeitung sehen. Zu sichtbar sind die Spuren, die das Leben in ihre Gesichter gegraben hat. Doch sie alle träumen von einer unabhängigen Zukunft - ohne Drogen, ohne Alkohol.



Sozialtherapeutin Sarah Eikenberg (stellv. Bereichsleitung)

#### Eine traumatische Erfahrung, ein schwerer Verlust

»Bei uns werden die Männer auf das Leben vorbereitet«, erzählt mir die stellvertretende Bereichsleitung Sarah Eikenberg, deren Büro ich schließlich ausfindig gemacht habe. »Das ist es, was uns von einer reinen Schlafunterkunft unterscheidet: Der Heimathof bietet mehr als ein bloßes Dach über dem Kopf.« Alle Bewohner erhalten eine umfangreiche therapeutische Betreuung in Einzelgesprächen und Gruppentherapien. Gemeinsam arbeiten sie darauf hin, ihren Alltag irgendwann wieder selbstständig bestreiten zu können.

Aber wie kommt es überhaupt dazu, dass Menschen auf der Straße landen? Bietet Deutschland nicht eines der stärksten Sozialsysteme weltweit? »Prinzipiell ja – doch die Umsetzung ist eben nicht immer so einfach«, sagt Sarah Eikenberg. Viele ihrer Klienten blicken auf jahrelange Drogenkarrieren« zurück - von Alkohol und Cannabis über Partypillen wie Ecstacy oder Koks bis hin zu Schmerztabletten und Heroin. »Das ist weit verbreitet – und zwar längst nicht nur in sozialen Brennpunkten. Manche sind ganz behütet aufgewachsen - und wurden durch eine traumatische Erfahrung oder einen schweren Verlust aus der Bahn geworfen. Davor ist niemand gefeit.«

#### »Wir können ihnen Zeit verschaffen«

Wenn sich die Abwärtsspirale erst einmal dreht, ist es schwierig, den Absprung zu schaffen. »Betroffene häufen bedingt durch ihre Suchterkrankung oftmals Mietschulden an«, weiß Sarah Eikenberg. »Irgendwann werden sie dann von ihrem Vermieter vor die Tür gesetzt. Oder sie fliehen vor Gewalt in der Partnerschaft. Um beim Jobcenter vorstellig zu werden und nach einer neuen Wohnung zu suchen, braucht es aber ein gewisses Maß an Organisation.« Und selbst wer die ersten Hürden meistert: »Der Wohnungsmarkt ist eine

Vollkatastrophe. Und Abhängige entsprechen optisch nun einmal nicht immer dem, was Vermieter sehen wollen. Wenn dann noch Schufa-Einträge hinzukommen, haben sie keine Chance.« Die TherapeutInnen können solche und andere Hindernisse natürlich nicht komplett aus der Welt schaffen. »Doch wir können ihnen Zeit verschaffen, um einige Dinge gerade zu biegen.«

#### »Sie müssen den Berg nicht alleine bewältigen«

Die Vermittlung an den Heimathof Ruhr erfolgt häufig über Beratungsstellen. Manche Klienten bewerben sich auch direkt aus der JVA. Denn durch den sogenannten > Therapie statt Strafe <- Paragrafen ist es unter bestimmten Bedingungen möglich, die Haftstrafe gegen einen Therapieaufenthalt einzutauschen. Vor seinem Einzug muss der Betreffende eine professionelle Entgiftung durchlaufen. »Wir sind ein abstinentes Haus!«. betont Sarah Eikenberg. Es ist aber auch ein Haus für zweite Chancen. Rückfälle passieren - und werden aufgearbeitet. »Es ist wichtig, zu fragen: Warum wurde wieder konsumiert? Gab es eine emotionale Krise? Wie können wir so etwas künftig verhindern?« Wöchentlich findet eine Visite durch den leitenden Therapeuten statt. Darüber hinaus kooperiert das Team mit diversen Facharztpraxen. Viele



Der Heimathof Ruhr in Ickern bietet mehr als ein Dach über dem Kopf.



Auf der Terrasse sind nur Zigaretten erlaubt. Alkohol und Cannabis müssen draußen bleiben.

Abhängige kämpfen mit gesundheitlichen Problemen wie Untergewicht, Zahnerkrankungen und Depressionen. »Wir kümmern uns um Arzttermine und die Krankenversicherung.« Oft bestehen Schulden, weil Formulare nicht eingereicht wurden. »Für einige ist es ein böses Erwachen, wenn sie hier bei uns ihre Postadresse einrichten und plötzlich die Mahnungen eintrudeln. Doch sie müssen den Berg nicht alleine bewältigen.«

#### Einfach mal wieder lachen

In der Arbeitstherapie werden berufliche Perspektiven entwickelt. Welche Grundlagen und Interessen sind vorhanden? Wie könnte man sich weiterbilden? Wo kann ein Praktikum absolviert werden? »Manchmal führt das zu einer Anstellung, und dann steht man bei einem potenziellen Vermieter gleich ganz anders da!« Unterstützung bietet der Heimathof Ruhr auch beim Erhalt und Aufbau von Sozialkontakten. »Vielleicht gibt es Freunde oder Familienangehörige, bei denen ein klärendes Gespräch helfen könnte.« Ergänzt wird das Programm durch Freizeitangebote. »Die meisten hier hatten in ihrem bisherigen Leben nicht viel Spaß.« In der Gruppe können sie schöne Dinge erleben, neue Hobbys entdecken und einfach mal wieder lachen: beim gemeinsamen Frühstück, beim Gärtnern, auf dem Minigolfplatz oder beim Kurztrip ans Meer. Und auch nach Abschluss ihres zweijährigen Aufenthaltes werden sie nicht allein gelassen: Das Ambulant Betreute Wohnen« von Bethel ist ebenfalls im Gebäude ansässig, eine Nachsorge unkompliziert machbar.

#### »Irgendwann machte es Klick«

Nicht allen gelingt es, ein neues Leben aufzubauen. Umso schöner sind die Erfolgsgeschichten. Sarah Eikenberg erinnert sich an einen jungen Mann, der in einem katastrophalen Zustand zu ihr kam. »Er war anfangs total reserviert und wehrte alle Ratschläge mit den Worten ab: ›Ja, ja, ich behalte es im Hinterkopf. Das wurde zu einem Running Gag. Aber irgendwann machte es Klick. Er begann, über seine Probleme zu re-



Beim Gärtnern können die Bewohner auf andere

den, und bewarb sich noch während seiner Zeit bei uns erfolgreich für ein Informatikstudium! Plötzlich trug er andere Klamotten und ging sogar zum Sport.« Sie schmunzelt: »Das Einzige, was wir ihm nicht abgewöhnen konnten, war, in offenen Schuhen herumzulaufen – darüber konnte man angesichts seiner tollen Entwicklung jedoch gut hinwegsehen. Später zog er in eine Studentenwohnung um, meldete sich aber noch ab und an. Beim letzten Telefonat erzählte er mir von seiner Abschlussarbeit. Ich war schwer beeindruckt. Er meinte nur: Ich habe Ihnen doch gesagt: Ich behalte es im Hinterkopf!«

pl

# Blut: Jede Spende zählt!

Täglich werden 14.000 Blutspenden in Deutschland benötigt für die akute Hilfe bei Unfällen, in der Krebstherapie, bei Operationen oder bei Immunkrankheiten. Umso wichtiger ist es, dass möglichst viele Menschen ihren so wichtigen Beitrag dazu leisten.

In den kommenden Wochen bietet das DRK in Kooperation mit der Stadt Castrop-Rauxel und verschiedenen Vereinen und Einrichtungen wieder einige Blutspendetermine vor Ort, oftmals verbunden mit einem kleinen Rahmenprogramm mit Infoständen rund um Gesundheit und einer Möglichkeit zur Typisierung für die Stammzellspende. Um Wartezeiten zu vermeiden und einen reibungslosen Ablauf zu gewährleisten, können gerne bereits jetzt Termine reserviert werden.

**Tipp:** Wer Blut spenden möchte, muss mindestens 18 Jahre alt sein, über 50 kg wiegen und sich gesund fühlen. Für seinen Blutspendetermin sollte man sich rund eine Stunde Zeit nehmen: Die

eigentliche Blutspende dauert nur fünf bis zehn Minuten. Wichtig: Bitte unbedingt den Personalausweis oder Führerschein mitbringen.

#### Termine

Mi. 8. Oktober, 10–15 Uhr Rathaus

Do. 9. Oktober, 16–19.30 Uhr Maximilian-Kolbe-Haus Henrichenburg Mo. 10. November, 16–20 Uhr Kath. Gemeindehaus St. Antonius Ickern



Fr. 14. November, 15.30–19.30 Uhr Begegnungszentrum Harkortschule Merklinde

Weitere Informationen und Terminreservierung unter www.blutspende.jetzt



#### Der Geschmack der Tropen

Ursprünglich wurde die Banane in Südostasien angebaut. Von Thailand und Malaysia trat sie ihre weite Reise um die Welt an. Über Handelsrouten verbreitete sie sich zunächst im arabischen Raum, wo sie als Banan bezeichnet wurde, was übersetzt so viel wie >Finger< bedeutet. Spanische und portugiesische Seefahrer brachten sie nach Amerika und Europa. Hier war sie zunächst ein Luxusgut, das sich nur Wohlhabende leisten konnten. Besonders in den 1920er-Jahren galten Bananen als exotische Delikatesse. Prominente Künstler wie Frida Kahlo und Andy Warhol thematisierten die ›Paradiesfeige‹ in ihren Werken. Heute sind Bananen längst ein Alltagsprodukt - doch der Geschmack der Tropen schwingt beim Biss in die gelbe Frucht noch immer mit.

#### Happy Food!

Ihr guter Ruf kommt nicht von ungefähr: Bananen enthalten reichlich Kalium, Magnesium und Vitamin B6. Das stärkt Muskeln. Nerven und Konzentrationsfähigkeit. Der natürliche Fruchtzucker sorgt zudem für einen schnellen Energieschub, ohne den Blutzuckerspiegel so stark schwanken zu lassen wie beim Naschen von Süßigkeiten. Davon profitieren übrigens nicht nur Sportlerinnen und Handwerker, sondern auch Kinder im Wachstum. Die gesunden, leicht verdaulichen Ballaststoffe unterstützen darüber hinaus den Magen-Darm-Trakt. Nicht zu vergessen: Bananen machen gute Laune, da ihr Verzehr die Bildung des ›Glückshormons‹ Serotonin fördern kann. Ein echtes Happy Food!

# Alles Banane?

#### Mythen und Wahrheiten rund um die gelbe Powerfrucht

Kaum ein Obst ist so praktisch wie die Banane. Sie kommt im eigenen »Verpackungsmaterial« daher, ist in Sekunden geschält und liefert rasch neue Energie. Doch wie gesund ist sie wirklich? Und was hat es mit dem Gerücht auf sich, dass Led-Zeppelin-Schlagzeuger John Bonham an einer Überdosis Bananen gestorben sein soll?

#### Die Sache mit der >Überdosis«

Aber kann das Obst auch schädlich sein? Es kursiert die Geschichte, John Bohnham von der Kult-Band Led Zeppelin sei gestorben, weil er im Alkoholrausch zu viele Bananen verspeist habe. Fakt ist: Bananen enthalten Kalium - und eine Überdosis davon kann theoretisch Herzrhythmusstörungen auslösen. Allerdings müsste man mehrere Dutzend Früchte in sehr kurzer Zeit in sich hineinstopfen, um riskante Werte zu erreichen. Für gesunde Menschen ist die Gefahr einer Bananenvergiftung praktisch nicht existent. Bei der skurrilen Anekdote handelt es sich demnach wohl eher um eine Urban Legend. Schuld am Tod des berühmten Schlagzeugers dürfte seine Liebe zum Wodka gewesen sein.

#### Lust auf Gelb?

Bananen bringen Sonne auf den Teller! Wer jetzt Appetit bekommen hat, findet hier zwei kreative Ideen, wie sich die tropische Köstlichkeit auch herzhaft inszenieren lässt.



#### Karibische Bananensuppe

Zutaten (4 Portionen)
4 überreife Bananen
2 Schalotten
1 Chilischote
2 TL karibisches Currypulver
400 ml Kokosmilch
200 ml Orangensaft
200 ml Gemüsebrühe
Frischer Koriander
1 Handvoll Erdnüsse
Salz und Pfeffer
Öl zum Braten

Bananen in dünne Scheiben schneiden. Schalotten und Chilischote fein hacken. Die Schalotten nun im Öl glasig dünsten. Bananen, die Hälfte der Chilis sowie Currypulver hinzufügen und kurz mit andünsten. Alles nun mit Gemüsebrühe, Kokosmilch und Orangensaft ablöschen. Die Suppe kurz aufkochen und dann ca. fünf Minuten köcheln lassen. In der Zwischenzeit Koriander und Erdnüsse grob hacken. Den Topf vom Herd nehmen und die Bananensuppe cremig pürieren. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf vier Teller verteilen und nach Gusto mit Koriander, Erdnüssen und den restlichen Chilistückchen garnieren.



#### Scharfe Bananen-Enchiladas

Zutaten (4 Portionen)

4 Tortillas

- 1 Dose Kidneybohnen
- 1 Dose Mais
- 1 Dose gestückelte Tomaten
- 1 Glas gestückelte scharfe Jalapeños
- 1 große Banane

½ Becher Crème fraîche

Mozzarella

Süßes Paprikapulver

Salz und Pfeffer

Butter zum Einfetten

Kidneybohnen, Mais und Tomaten in einem Topf erhitzen und mit den Gewürzen abschmecken. Die Tortillas mit Crème fraîche bestreichen und gleichmäßig mit dem Bohnen-Mix befüllen. Darüber gewürfelte Banane und, je nach gewünschtem Schärfegrad, Jalapeños streuen. Nun die Tortillas zusammenrollen, in eine gefettete Auflaufform legen, mit dem Mozzarella bedecken und 10–12 Minuten bei 200 Grad überbacken.

# Windmühlenplätzchen

#### Jule Springwald erzählt

Ich weiß gar nicht mehr, wann das angefangen hat. Früher – in meiner Kindheit – gab es das nicht, jedenfalls nicht bei uns zu Hause, im Gegenteil, vor dem Geburtstag meiner Mutter am 18. November war gar nicht daran zu denken. Ich glaube auch nicht, dass wir von uns aus auf die Idee gekommen wären. Die Rede ist von Weihnachtsgebäck im Allgemeinen und Spekulatius im Besonderen.

Als wir Kinder waren, war die Weihnachtsbäckerei Tradition und von uns sehnlichst erwartet, weil man dann meistens völlig ungestraft – von Bauchweh mal abgesehen – Unmengen Teig naschen konnte. Nach Mutters Geburtstag fingen die Vorbereitungen an. Traditionell gab es na-

© Fato: Jule Springw

So entstehen bereits im Spätsommer bei Jule Springwald leckere Windmühlen.

türlich immer gebäckdosenweise Spritzgebäck mit und ohne Glasur oder Schokolade und Kokosmakrönchen mit und ohne Oblaten darunter. Zusätzlich probierten wir aber auch gerne neue oder wiederentdeckte Spezialitäten aus, und so wurden Backbücher und alte handgeschriebene Rezepte durchforstet, ebenso wie die einschlägigen Zeitschriften, in denen es nur so von neuen Ideen wimmelte. Dann wurden Einkaufslisten geschrieben und wieder verworfen, bis die Zeit knapp wurde und wir uns endgültig auf einige wenige Rezepte festlegen mussten.

Ich erinnere mich an Jahre mit unterschiedlichen Stollenkreationen mit und ohne Marzipan, Nuss- und Mohnfüllungen, kandierte Früchte und und und. In einem Frischhefejahr nahm der Teig kein Ende, so dass wir an Stelle der geplanten 7-8 Stollen derer über 20 erhielten, die zudem überaus köstlich und luftig-locker gerieten, während im darauffolgenden Trockenhefejahr aus der gleichen Teigmenge nur 6 feste und dröge Stücke wurden. In einer Drechslerei im Sauerland fand meine Mutter eine Plätzchenrolle, aber wegen unserer Ungeduld blieb der Teig meist darin hängen und wir verloren die Lust daran. Auch unser ›Springerle‹-Jahr bekam keine Wiederholung, das war mit so vielen Kindern und dem hohen Arbeitsaufwand nicht zu bewerkstelligen. Früchte- und Kletzenbrot waren zwar lecker, aber mächtig und auch nicht so der Renner bei uns Kindern, wobei ich es heute - in Maßen - auch gerne esse. Unsere Lebkuchenhausfabrik wurde nach einer Saison wegen Klebrigkeit des Materials und nicht sehr stabilen Bauteilen stillgelegt.

Immer aber gab es Spritzgebäck und Kokosmakrönchen in rauen Mengen, so dass im Januar noch etliche Dosen bauftauchten und uns die Wintertage versüßten. Nebenbei gab es Schneemänner aus Marzipan, Schokokugeln und Pralinen und Königsberger Marzipan aus unserer Weihnachtswerkstatt. Alles wurde bis auf kleine Probiermengen erst einmal weggeschlossen, damit zu Nikolaus und Weihnachten noch etwas da war.

Da meine Mutter aber immer Lust hatte, etwas Neues auszuprobieren, erstand sie in der oben erwähnten Drechslerwerk-

statt-Spekulatiusmodeln. Das artete aber in eine Art Küchenschlacht aus, weil plötzlich jeder von uns am liebsten Windmühlen backen wollte und es nur eine Windmühlenmodel gab. Die Küche klebte, und weil wir – wie immer – zu ungeduldig waren, hatten wir am Ende der Backsession jede Menge Windmühlenruinen, die natürlich nur zum sofortigen oder zumindest zeitnahen Verzehr geeignet waren. Zum Schluss saßen wir alle mit

Kakao und Ruinenplätzchen am Küchentisch. Seltsamerweise waren die anderen Spekulatius in der Überzahl ganz geblieben.

Heutzutage kann man Weihnachtsplätzchen schon im September kaufen. Und obwohl ich ansonsten ein ei-

nigermaßen vernünftiges Kaufverhal-

ten an den Tag lege, werfe ich bei Windmühlenplätzchen alle Bedenken über Bord. Sobald die ersten Spekulatius – günstige Gewürzspekulatius – im Handel auftauchen, kaufe ich eine ganze Kiste davon und gebe sie zum Verzehr frei.

Scheinbar hat sich diese Unvernunft auf meine Kinder übertragen, obwohl ich das nicht bewusst gefördert habe. Bereits Ende August fiebern alle der ersten Lieferung entgegen und – man mag es kaum glauben – auch heute geht es dabei um die Windmühlen. Sobald die erste Tüte – und natürlich auch später alle anderen – geöffnet wird, ist sie auch schon halb leer. Auf geheimnisvolle Weise bekomme ich davon nicht eine Windmühle mit. Und die anderen Plätzchen schmecken einfach anders.



# Kunst im Spukschloss

#### Zu Besuch bei Edward P.

Uraltes Mauerwerk und knarzende Holzdielen. Von großen Leinwänden starren bizarre Gestalten herab, als würden sie jeden Moment zum Leben erwachen. Aus den Boxen dringt ein düsterer Mix aus Post Punk- und New-Wave-Musik. Wir befinden uns nicht etwa in einem szenigen Underground-Klub in Berlin, sondern im hochherrschaftlichen Schloss Bladenhorst in Castrop-Rauxel. Hier hat der Wittener Maler Edward P. sein Quartier aufgeschlagen.



Der Wittener Künstler Edward P. am Tor von Schloss Bladenhorst

# »In einem Geisterschloss zu arbeiten, fühlt sich inspirierend an!«

»Jeder Mann sollte in seinem Leben drei Dinge tun: ein Kind zeugen, einen Baum pflanzen - und seine Frau zur Königin auf einem Schloss machen«, scherzt der Mittfünfziger in Anspielung auf den berühmten spanischen Maler Dalí, der seiner Geliebten Gala einst die mittelalterliche Burg Púbol schenkte. »Diese Burg haben wir vor Jahren besichtigt, und ich meinte zu meiner Frau: Irgendwann kaufe ich dir sowas auch!« Das kleine Schloss-Atelier ist ein guter Anfang und der perfekte Ort, um die Muse zu entfalten - zumal es auf Bladenhorst nachweislich spukt. »Ich finde das klasse. In einem Geisterschloss zu arbeiten, fühlt sich inspirierend an!« Sohn David, der Edward P. bei Vernissa-



Tür zu, Handy aus: Bei der Arbeit braucht Edward P. seine Ruhe. Dann darf nicht mal die Weiße Frau stören

gen am Mischpult unterstützt, ist ebenfalls schwer begeistert. »Und meine beiden Enkelkinder fühlen sich jetzt wie kleine Prinzessinnen.«

#### Zwischen Edgar Wallace und Dracula

Edward P. stammt aus dem Ruhrpott. Der Vater Stahlwerker, die Mutter Hausfrau. »Da geht man nicht einfach zu seinen Eltern und sagt: Ich will Künstler werden.« Wobei sich ein gewisses Talent früh abzeichnete. »Als ich



Liegt da etwa eine Leiche in der Wanne? Oder nimmt hier einfach nur jemand ein entspanntes Bad? Die Interpretation bleibt dem Betrachter überlassen.



empfangen.

klein war, habe ich für meine Mama Romane a la Edgar Wallace geschrieben, auf den Blättern eines Ringbuches, mit hübschen Schleifchen zusammengebunden und viel Blut vorne drauf. Schon auf der ersten Seite gab es jede Menge Tote.« Auch im Malen und Zeichnen übte er sich, und hier mangelte es dem Arbeiterkind nicht an Selbstbewusstsein: Mit zehn oder elf Jahren pauste er Dracula-Figuren aus Comicheften ab und bewarb sich damit beim us-amerikanischen Marvel-Verlag. »Sie schrieben sogar zurück: Meine Bilder wären großes Kino! Leider wäre ich zu jung, um bei ihnen anzufangen, ich sollte es in ein paar Jahren noch mal versuchen.«

#### »Bleib authentisch! Lass dich nicht beirren!«

Dann kamen die wilden Teenagerjahre, und andere Dinge rückten in den Vordergrund. »Man kauft sich ein Moped, macht einen auf Rocker, lernt was Bodenständiges.« Doch wie bei so vielen Künstlern vor ihm wollte seine innere Stimme keine Ruhe geben. Irgendwann beschloss Edward P., noch einmal ganz neu anzufangen. Mit einer selbst gebastelten Exposé-Mappe tingelte er von Tür zu Tür, bewarb sich um Ausstellungen.



Gruselfund zwischen Farbtuben: Diese blutigen Hände wurden 2023 in der Kluterthöhle ausgestallt

»Es war kein einfacher Weg. Aber ich habe mich nicht aufhalten lassen.« Auf den Rat seiner Frau Jutta hin schrieb er sich für ein Diplomstudium in Malerei und Grafik ein. Und plötzlich lief es besser. »Ich lernte Leute kennen, durfte ausstellen, konnte sogar erste Bilder verkaufen.« Sein Tipp für den Berufsnachwuchs: »Bleib authentisch! Lass dich nicht beirren! Und denk immer daran, aus welchem Nest du kommst!«

#### Was wollen uns diese Bilder vermitteln?

Mit Acryl oder Öl bringt Edward P. seine Gedanken und Gefühle auf die Leinwand. Sein Stil ist >expressiv figurativ<, was bedeutet, dass Personen oder Objekte subjektiv und emotional verfremdet dargestellt werden. Was wollen uns diese Bilder vermitteln? Handelt es sich bei den verschwommenen Geschöpfen um Menschen oder Tiere? Nimmt die Gestalt in der Wanne nur ein Bad - oder sehen wir eine Leiche vor uns? »Das kannste dir selber denken«, schmunzelt Edward P., der nichts verraten will und dem Betrachter die Interpretation überlässt. Ergänzt wird sein Oeuvre durch Porträts prominenter Gesichter, von David Bowie über den Kiss-Bassisten Gene Simmons bis hin zu Frankensteins Monster. »Das Schöne dabei ist, dass ich



Der Flur ist mit Leinwänden vollgestellt.

einerseits Fan sein kann, die Gesichter aber auch einen großen Wiedererkennungswert haben«, erklärt er. Ausgewählte Werke werden als Fine-Art-Drucke vervielfältigt. »Jeder soll sich Kunst leisten können!«

#### Kunst in der Kluterthöhle

Inzwischen hat Edward P. in großen Städten wie Berlin, Köln oder Karlsruhe ausgestellt. Auch vor ungewöhnlichen Orten scheut der Mann mit der Sonnenbrille nicht zurück: Als einziger Künstler in Deutschland präsentiert er seine Kompositionen in Höhlen, wie zuletzt in der Kluterthöhle in Ennepetal. »Ich habe mich schon immer für die Höhlenmalereien der Cro-Magnon-Menschen interessiert«, erzählt er. »Aber natürlich kann man heute nicht einfach die Felswände bemalen oder Nägel für die Befestigung von Bildern und Skulpturen in den Stein schlagen, denn Höhlen und Grotten stehen in der Regel unter Naturschutz. Als ich während Corona überall diese Plastikscheiben sah, kam mir die Idee, Motive mit Acrylfarbe auf Folien zu bringen. Mit Schwarzlicht angestrahlt, sah es tatsächlich aus wie eine echte Höhlenmalerei.«



Kuriose Deko auf der Fensterbank

#### »Vor jedem Bild, das man aufhängt, muss man die Weiße Frau um Erlaubnis bitten«

Wenn er nicht gerade an neuen Werken tüftelt, hat Edward P. viel zu tun: Er illustriert Bücher und CDs, leitet Workshops für Kinder und Erwachsene, schreibt einen Krimi oder tourt mit dem Projekt »Sound & Art« durch die Lande - dahinter verbirgt sich eine Melange aus Livemalerei, Lesung und Gitarrenmusik. Außerdem nimmt sein neues Atelier mehr und mehr Formen an. »Vor jedem Bild, das man aufhängt, muss man die Weiße Frau um Erlaubnis bitten«, sagt er augenzwinkernd. Persönlich begegnet ist ihm das berühmte Schlossgespenst bisher zwar noch nicht. Aber: »Wir haben mal ein unheimliches Klopfen gehört. Und unsere antike Uhr, die stehen geblieben war, hat plötzlich wieder zu ticken angefangen.« Beste Voraussetzungen, um den kreativen Geist aus der Flasche zu lassen.

Das Atelier von Edward P. im Schloss Bladenhorst hat nur nach Terminabsprache geöffnet. Die nächste Ausstellung Mannequin und eine Live-Painting-Show mit dem Titel LIPP STICK sind in Vorbereitung. Weitere Infos werden online bekannt gegeben: showroom-by-atelier.edward-p.de



## Rätsel für Wort- und Ortskundige

1 eines Bahnhofstr. 98, manches Europaplatz 2 Drin bleiben sorgt für Zufriedenheit, rausfallen bestenfalls für Belustigung, sprengen jedenfalls für Ärger. 3 Der Ruf des Wühltisches: »... zu!« 4 Du... (=Männe) und die deine, also ..., singt ihr zweistimmig(e)? 5 Danach gibt's hier sogar eine anusstraße. 6 Die list, die fies und justiziabel. 7 Auf dem hat man was, wenn man was drauf hat 8 Walking through the Pöppinghouser Forest, you will see a lot of them. 9 vor den Nächten 10 in ›Wer‹ und Wien eingefügt hiesige Straßen. 11 kann man alle ansprechen, wenn man sie beisammen hat. 12 Damit wechselt der Micha das Geschlecht. 13 Kli... und Mit-

3 H Û f 7 Ĥ 14= 13 ⇒ ₩15 17 16=> 20= 18⇒ ₩ 19 ₩21 23⇒ 22= ₩24 25⇒ 26⇒ 27⇒ 29=> 28⇒

telalter... Wo? 14 Was hier von ›König Ludwig‹ übrigblieb. 15 ›Unforced‹ ärgerlich, weil z. B. im Netz gelandet. Wenn das Netz nicht fündig wird, oft mit ›404‹. 16 Kultur, immer auf Reisen, und doch hier beheimatet: Ja, des WestfalenLandes macht eben überall ... 17 kleiner als die mit dem schlechten Benehmen im Walde; zeugt vor eid von traurigem Ereignis. 18 »Auf die Knie, denn jetzt heißt es ›Erbarme dich!‹‹‹, gilt bei den RÖMISCH-Katholischen. 19 Sangen die Schlümpfe in jedem Refrain 132 Mal. Abkürzung in Kalifornien, wo der Bieber wohnt. 20 Damit wird gut eher widerwillig. 21 Nicht betreten im Winter, sonst wirst du zum Einbrecher! 22 Der USTourist war auf der B 235 schon kurz davor, in Merklinde die

Stadt Richtung Dortmund zu verlassen, interessierte sich aber noch für den 'Highway to Hell·. "Ah, you mean Hellweg«, sagte der Einheimische, "it's the next street to turn … !« 23 In vino veritas? Nur wenn man solchen einschenkt. 24 fox on the what? 25 .. der Heide, … der Freiheit – was es hier nicht alles für Straßennamen gibt! 26 der arme griechische Gott – muss namentlich selbst für zwielichtige Center herhalten … 27 … gibt's … eigentlich auch hier? Ähem, das weiß natürlich keiner. 28 unverheiratet plus lich. 29 Rettet dem Genitiv sein Artikel!

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

#### Auflösung letztes Rätsel

1 Presse 2 Artikel 3 tea 4 hide 5 agil 6 Uno 7 sinnieren 8 Rathaus 9 Ereignis 10 Stadion 11 Si 12 el 13 Graus 14 aber 15 EKG 16 Lupe 17 AI 18 et 19 erleben 20 lauter 21 so 22 up 23 res 24 See 25 no





# Wohin mit all der Trauer?

Wie kann ich mit meinen Kindern über Tod und Trauer sprechen? Das Palliativ-Netzwerk Herne, Wanne-Eickel, Castrop-Rauxel will Familien Mut machen, offen mit diesen Themen umzugehen. Das Theaterstück ›Was ist nur mit Herrn Lehmann los? bietet am 27. September im Wichernhaus dazu einen einfühlsamen Einstieg.

Auf einer fröhlichen Geburtstagsfeier erfahren Trulla, Totte und Motte plötzlich vom Tod von Herrn Lehmann. Sie sind traurig und haben viele Fragen: Wie geht Beerdigung? Können sie etwas tun? Wohin mit all der Trauer? Wird das jetzt immer so bleiben? Die Clowninnen Ulli Sonderhüsken (Trulla) und Sylvie Blätgen (Totte) geben kindgerechte Antworten. Unterstützt werden sie durch Therapiehund Motte, der immer dabei ist und auf seine Weise Trost spendet.

Ulli Sonderhüsken bringt langjährige Erfahrung im ambulanten Hospizdienst mit. Sie ist ausgebildete Theaterpädagogin mit Schwerpunkt Klinikclown. Sylvie Blätgen arbeitet seit 20 Jahren als stellvertretende Leitung im Ambulanten Hospizdienst und ist systemische Familientherapeutin sowie Familien-



»Wohin mit unserer Trauer?«, fragen sich die Clowninnen Ulli Sonderhüsken und Sylvie Blätgen.

trauerbegleiterin. »Für Kinder wie Erwachsene ist Trauer nicht das Problem, sondern die Lösung«, betont sie. »Unser Theaterstück zeigt, dass das Eine ohne das Andere nicht zu haben ist – Leben und Tod gehören zusammen.«

Parallel zur Aufführung wird ein Büchertisch mit thematisch passender Literatur aufgebaut. Für Gespräche stehen die Familientrauerbegleiterin Martina Hosse-Dolega aus Castrop-Rauxel sowie Birgit Aulich und Gerhild Uhling vom Institut für Familientrauerbegleitung Gelsenkirchen zur Verfügung.

>Was ist nur mit Herrn Lehmann los?<a href="https://doi.org/10.1016/j.gen/">doi.org/10.1016/j.gen/</a> Jahren, Eintritt frei 27.09., 15.30 Uhr, Wichernhaus

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 - Federzeit für Sie da!

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

#### Serigrafien, Fotos & Gedichte

Der Siebdruck ist das älteste Druckverfahren der Welt. Den künstlerischen Siebdruck nennt man Serigrafie. Seit August werden in der Hanf legal Galerie in



Habinghorst Bildmotive aus Castrop-Rauxel gezeigt, z. B. Schloss Bladenhorst, die Lutherkirche, das ASG, das alte Rathaus, das Reiterdenkmal und die Zeche Erin.

»In den letzten Jahren sind in unserer Druckwerkstatt zahlreiche Serigrafien mit Castroper Bezug entstanden«, erzählt Galerie-Inhaber und Künstler Peter G. Schäfer. »Zudem stellen wir auch einige T-Shirts aus. Denn der Großteil aller bedruckten T-Shirts wird weltweit immer noch im Siebdruck bedruckt. Es ist ein hochwertiges Verfahren und gehört zu den klassischen Techniken des Textildrucks.«

Von Kirsten Schäfer bereichern Fotomotive aus Castrop-Rauxel mit selbst verfassten Gedichten die Präsentation, darunter Werke wie >ERINnernde Veränderung</br>
, >Blüten-Fantasie</br>
, >Herbst (auf Schwerin)</br>
oder >Es war einmal ...<

#### MOTIVE aus Castrop-Rauxel

Ausstellung von Kirsten und Peter G. Schäfer Lfd. Bis 11.10. · Hanf legal Galerie www.diaporama-schaefer.de



# 60 Jahre Freundschaft Castrop-Rauxel und Kuopio

Weitere Bildmotive von Kirsten und Peter G. Schäfer erwarten uns am 28. Oktober beim Diaporama im ASG. Allerdings geht es hier nicht um Siebdruck, sondern um ein anderes Thema: 60 Jahre Städtefreundschaft mit Kuopia.

Kirsten und Peter G. Schäfer haben anlässlich des Jubiläums in Castrop-Rauxel nach finnischen Spuren gesucht und diese fotografisch festgehalten. Gäste dürfen sich aber auch auf wunderschöne Impressionen aus der finnischen Partnerstadt Kuopio von weiteren Fotografen freuen – eine musikalische Bilderschau zum runden Geburtstag der deutsch-finnischen Städtefreundschaft.

#### **Termin**

Di., 28. Okt. 19–20.30 Uhr Aula Adalbert Stifter Gymnasium · Leonhardstr. 8,



#### 2. Castrop-Rauxeler Lachnacht

Am 4. Oktober wird in der Europastadt bei einem fantastischen Mix aus Kabarett und Comedy wieder ordentlich gelacht! Die Castrop-Rauxeler Lachnacht geht in die zweite Runde. Die Moderation des Abends übernimmt auch in diesem Jahr wieder der gut gelaunte Ole Lehmann, der nun noch einmal seine lustigsten Comedy-Nummern aus dem Schrank holt, entstaubt und im neuen Glanz auf die Bühne bringt. Im Gepäck hat er wieder eine Ladung der lustigsten Comedians und KabarettistInnen der Republik: Dave Davis, Jonas Greiner, Mia Pittroff und Daniel Helfrich. Der Abend verspricht auch diesmal, ein Feuerwerk der Kleinkunst zu werden!

#### 2. Castrop-Rauxeler Lachnacht

Sa. 04.10., 20 Uhr, Stadthalle



#### ABBA bitte mit Sahne!

Am 5. Oktober dürfen wir uns im Wichernhaus auf Songs von Abba und Udo Jürgens freuen und sie begeistert mitsingen.

Von Dancing Queen Wein Mama Mia bis Thank you for the Music, yon Griechischer Wein Wein Uhr ar noch niemals in New York bis Aber bitte mit Sahne ... Unter der fröhlicheharmanten Anleitung von Marion Wilmer und Christian Heckelsmüller erwarten uns Lieder, die wir alle kennen und lieben.

#### ABBA bitte mit Sahne

So. 05.10., 16–17.30 Uhr Wichernhaus · Brückenweg 30

#### Zeit für Beratung ...

... so lautet das kommende Monatsthema der wieder neu gestarteten Veranstaltungsreihe »Frauen\*«. Das vielfältige Programm vieler lokaler AkteurInnen richtet sich an Frauen und alle, die sich angesprochen fühlen und Interesse an den Themen haben.

Am 7. Oktober findet im Agora Kulturzentrum eine Antidiskriminierungsberatung statt für Frauen, die Ausgrenzung



oder ungerechte Behandlung erlebt haben – wegen ihrer Herkunft, Sprache, Religion, Hautfarbe oder Kleidung, ihres Namens oder weil sie als Frau nicht ernst genommen wurden. Gemeinsam wird im geschützten Raum über solche Erfahrungen gesprochen und den Betroffenen geholfen, in Zukunft mit dieser Problematik entschlossener und leichter umgehen zu können.

Am 28. Oktober um 18 Uhr laden die  ${}^{\circ}$ Omas gegen Rechts und für Vielfalt  ${}^{\circ}$  zu einem Kennenlernabend im Agora und stellen sich und ihr bedeutsames Engagement vor: für Demokratie, Toleranz und ein respektvolles Miteinander. In gemütlicher Runde mit Snacks und einem Glas Wein werden neue Aktionen geplant und Ideen entwickelt

#### **Termine**

Do. 07.10., 10–13 Uhr Antidiskriminierungsberatung Do. 28.10., 18–20 Uhr Kennenlernabend Omas gegen Rechts und für Vielfalt Agora Kulturzentrum Das gesamte Programm mit allen Details ist zu finden auf www.castrop-rauxel.de/frauen

## Die Welt der Han Kang 한강

Die südkoreanische Autorin Han Kang wurde im Jahr 2024 mit dem Literaturnobelpreis ausgezeichnet – für ihre intensive Prosa, die sich historischen Traumata stellt und die Zerbrechlichkeit des menschlichen Lebens aufzeigt«. Am 30. Oktober können wir die Ausdruckskraft ihrer Texte bei einer Veranstaltung in der Castroper Leselust erleben. Die Schauspielerin Maria Wolf liest aus den Roma-



Schauspielerin Maria Wolf aus Han Kangs Romanen.

nen »Menschenwerk«, »Die Vegetarierin« und »Griechischstunden«. Dazu gibt es einen südkoreanischen Snack.

Han Kangs Werke beschäftigen sich häufig mit Themen wie Identität, Trauma, Liebe, Tod und der Suche nach Sinn. Dabei verbindet sie persönliche Geschichten mit gesellschaftlichen und kulturellen Reflexionen. Ihre große Klarheit in der Sprache erzeugt gleichzeitig vielschichtige Bilder und Eindrücke, die lange nachwirken. Der Abend wird kulinarisch von der Foodbloggerin MissSeoulFood begleitet. Die Eintrittskarten zum Preis von 17 Euro beinhalten je einen koreanischen Snack. Um Voranmeldung wird wegen der begrenzten Plätze gebeten.

#### →Die Welt der Han Kang 한강 mit Maria Wolf∢

Lesung und koreanischer Snack  $30.10. \cdot 19.30~\text{Uhr} \cdot \text{Castroper Leselust}$  www.castroperleselust.de



# Kompetenz rund ums Bett



- Matratzen
- Lattenroste
- Boxspringbetten
- Bettgestelle
- Bettwaren
- Badematten
- Frottier

- Bettwäsche
- Heimdecken
- Heimtextilien
- DekokissenGeschirrtücher
- 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 © 26.09., 17 Uhr ASG
>Sternenzauber
Kindermusical

27.09., 10–15 Uhr Altstadtmarkt

© 27.09., 15.30 Uhr Wichernhaus

Was ist nur mit Herrn Lehmann los?

Kindertheater ab 5 Jahren



28.09., 11-17 Uhr

KliMarkt

Platz am Café/ Bahnhofstraße

#### Castroper Herbstmarkt

02.10., 17 Uhr Gemeindezentrum Heilig Kreuz **Buchgespräche** 

Geschichten teilen, Gedanken austauschen

03.10., 20 Uhr Europahalle

Dieser Nuhr: >Nuhr auf Tour<

04.10., 20 Uhr Stadthalle

2. Castroper Lachnacht

05.10., 11–16 Uhr Europahalle Mädchenklamotte – Der Mädelsflohmarkt

05.10., 16 Uhr Wichernhaus

Songs von ABBA bis Udo Jürgens zum Mitsingen

09.10., 20 Uhr Gastronomie Europaplatz Christoph Brüske: >Brüskiert<



10.10., 14–22 Uhr Begegnungszentrum Harkortschule Eröffnungsfeier des Quartiersplatzes

11.10., 19 Uhr Stadthalle
12.10., 15 Uhr

Radio Ruhrpott – Das Ruhrical



15.10., 19 Uhr Das Café/Bahnhofstraße 291 >Ritter, Reime und Romanzen.
Heinz Erhardt<
mit Stefan Keim



18.10., 20 Uhr Stadthalle

>Der zerbrochene Krug - Schauspiel

18./19.10. Altstadtmarkt Mittelaltermarkt der Villa Castorpe

19.10., 11–15 Uhr Europahalle **Spielzeugmarkt** 



24.10., 19.30 Uhr

Begegnungszentrum Harkortschule

Marwin Schönacker: >Dein Wohnzimmer LIVE<

26.10., 11 Uhr Bürgerhaus >Sternstunden spanischer Barockmalereik
Vortrag der VHS

26.10., 12–17.30 Uhr Gemeindezentrum Heilig Kreuz

#### Herbstgeflüster

28.10., 19 Uhr ASG >60 Jahre Freundschaft Castrop-Rauxel und Kuopio<
Diaporama



28.10., 19 Uhr Stadtbibliothek 
Rabenschwarze Nachtgeschichten 
Lesung Markus Veith

28.10., 20 Uhr Stadthalle SIXX PAXX: >Temptation Tour 25/26<



© 29.10., 16 Uhr Stadtbibliothek >Das kleine Gespenst von Otfried Preußler« Kamishibai-Vorstellung für Kinder ab 4 Jahren

30.10. · 19.30 Uhr Castroper Leselust 
>Die Welt der Han Kang 
Lesung mit Maria Wolf

08.11., 19 Uhr Schloss Bladenhorst
>Froh\_locken<

Literarischer und musikalischer Abend

08.11., 20 Uhr Stadthalle

Dennis aus Hürth: >Der Wille war da – nur
ich nicht!<

09.11., 14 Uhr Altstadt Führung zur Geschichte Castroper Bürger-Innen jüdischen Glaubens Veranstaltung der VHS



12.11., 19 Uhr Das Café/Bahnhofstr. 291 **>Über den Wolken. Reinhard Mey** Mit Klaus Grabenhorst

12.11., 20 Uhr Europahalle SWR Big Band & Max Mutzke: >Soul viel mehr<

13.11., 19.30 Uhr Castroper Leselust >Septembersonntag<br/>Lesung mit Andreas Pietsch

15.11., 19 Uhr Stadthalle >Radio Ruhrpott - Das Ruhrical

16.11., 11 Uhr Bürgerhaus >Sternstunden der Genremalerei Vortrag der VHS

16.11., 17 Uhr St. Lambertuskirche Chorkonzert des Kirchenchores St. Elisabeth

20.11., 19 Uhr

>Eine unmöglich schöne Reise<
Alpenabend mit Gabriele Reiß

Veranstaltung der VHS

21.11., 19.30 Uhr Begegnungszentrum Harkortschule

Die Pottrosen: >Leise schnieselt das Reh<

#### Ausstellung

Lfd.-11.10. Hanf legal Galerie 
>MOTIVE aus Castrop-Rauxel
Ausstellung von Kirsten und Peter G.
Schäfer

12.10.-13.11.
Bürgerhaus-Galerie
>Paradies - Im Auge
des Betrachters<



Ausstellung des CastroperCunstVereins

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

> = Tipps für Kids und Familien

# Sudoku

#### einfach

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

## schwierig

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

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

Sudoku leicht Auflösung aus Ausgabe 163

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

Sudoku schwierig Auflösung aus Ausgabe 163

#### Wenn scheinbar zwei dasselbe sagen

Dasselbe rief 'ne Schar von Männern, als verführerisch in jener Bar ein Fräulein plötzlich tanzte auf dem Tisch, wie die Mama, nachdem ihr dreißigjähr'ges Jüngelein hatt' wissen wollen, was er tun könnt', um sie zu erfreu'n: »Auszieh'n!«

Dasselbe sagt der fromme Ministrant und strahlt dabei auf seines Lehrers Frage, was denn sein Berufswunsch sei, wie jener Sportreporter, der's nicht schafft, im ganzen Satz zu schildern, was rasant sich zuträgt auf dem Fußballplatz: »Pass - Tor!«

Dasselbe sagte SIE zu IHM, als sie vor ihrem Saab zwecks Autoschlüsselsuche ihm das Baby übergab, wie der Toningenieur, als er den Dom betrat, wo bald es ein Konzert des Stadtorchesters aufzunehmen galt: »Hier, hallt's!«



Aus dem Buch ·Komischer Poet -Sprachspielschäden aus fünf Dekäden« vom Musikkabarettisten Christian Hirdes ISBN 978-375836-443-3



Bilden Sie aus folgenden Buchstaben ein Wort:

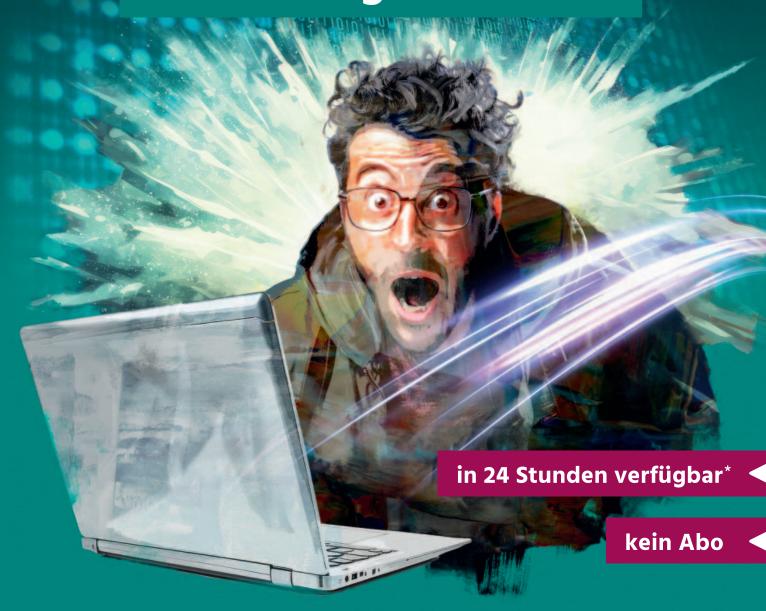
L	S	F
Т	R	I
G	Е	L

Auflösung aus Ausgabe 163: PRAKTIKUM



# GLASFASER FÜR LAU?

Hol Dir superschnelles Internet für 100 Tage kostenlos!



\*Montags bis freitags.

Gleich testen: www.gelsen-net.de

