



03/2024

Familie

Gelsenkirchen

Nimm mich mit,
ich bin
KOSTENLOS!

Sommerliebe

Emotionen, Tore und Sonne



Workouts
im Sommer

EM Tippkalender
in der Heftmitte

Gutenachtgeschichte

DIY-Tipps

Rätsel



EM 2024

Fußball im Ruhrgebiet
So tippen die Experten



DIETER NUHR IM PORTRAIT

Ein Kabarett-König
hinterfragt die Welt



IM DIENST DER NATUR

Forststützpunkt
Emscherbruch



PROCELSIO

CLINIC

GELENKERSATZ IST IMMER NUR DIE LETZTE OPTION

Wir sind in der Procelsio Clinic auf die Behandlung von Gelenkerkrankungen spezialisiert. Um unserem eigenen Anspruch gerecht zu werden, setzen wir konsequent auf innovative Behandlungsmethoden und spezielle gelenkerhaltende Verfahren, die nur sehr wenige Kliniken anbieten können.

Diese Kombination der beiden Therapiewege macht die Procelsio Clinic so besonders. Oft ist es so, dass eine orthopädisch-chirurgische Einrichtung entweder auf die Endoprothetik oder, was viel seltener ist, auf gelenkerhaltende Behandlungen ausgerichtet ist. Wir hingegen decken das gesamte Behandlungsspektrum ab und können mit jedem Patienten individuell besprechen, welche Therapie am besten für ihn geeignet ist.

Dabei gilt der Grundsatz:
GELENKERHALT VOR GELENKERSATZ



Zimmer



Aufenthaltsbereich



Mini-Prothese Knie

Unser Behandlungsspektrum umfasst Erkrankungen an Schulter-, Hüft- und Kniegelenken. Arthroskopische Eingriffe und Knorpelzelltransplantationen sind auf den Erhalt des Gelenks ausgerichtet. Sollte Gelenkersatz unvermeidbar sein, nutzen wir schonende OP-Verfahren, wie z. B. die AMIS-Methode, und modernste Implantate. Darüber hinaus setzen wir zunehmend Teil- oder sogar Miniprothesen ein, um nicht betroffene Gelenkabschnitte zu erhalten. Dazu gehört in vielen Fällen eine patientenspezifische Instrumentierung (PSI).

Behandlungsspektrum:

- **Schultergelenk** – Arthroskopie, Gelenkersatz, PSI-Schultergelenk
- **Hüftgelenk** – Arthroskopie, Knorpelzelltransplantation, AMIS-Methode
- **Kniegelenk** – Arthroskopie, Knorpelzelltransplantation, Gelenkersatz, PSI-Kniegelenk, Miniprothese

Kontakt:

Procelsio Clinic GmbH
Girardetstr. 8 – 45131 Essen

Telefon: 0201 - 87788 - 0
Terminanfrage: 0201 - 87788 - 17

E-Mail: info@procelsio.clinic
www.procelsio.clinic

Ein Unternehmen der Universitätsmedizin Essen

Liebe Leser und Leserinnen,

herzlich willkommen in einer neuen Ausgabe von 4 Familii. Gemeinsam mit euch wollen wir den Sommer begrüßen. Der Sommer ist die Zeit der unbeschwertten Freude und dem endlosen Blau des Himmels. Es ist die Zeit, in der unsere Gedanken frei wie die Vögel am Himmel fliegen. Umgeben von Wärme und Licht, nehmen wir die Natur besonders wahr. Sonnenstrahlen kitzeln unsere Haut und laden uns dazu ein, Energie zu tanken. Unter dem Thema „Sommerliebe“ erwartet euch wieder eine bunte Mischung an spannenden Themen und Geschichten.

Das Team von 4 Familii war auch in dieser Ausgabe wieder für euch unterwegs und hat viele spannende und interessante Personen getroffen. Schaut mit uns auf dem RVR-Forststützpunkt Emscherbruch vorbei oder erfahrt, welche Beeren im Sommer besonders gut schmecken. Informiert euch über Unterbringungsmöglichkeiten für eure lieben Vierbeiner während eures Urlaubes.

Diesen Sommer ist Gelsenkirchen ein ganz besonderer Ort, denn die Stadt ist eine von zehn Austragungsorten der EM 2024. Rund um das rollende Leder wird sich in den Monaten Juni und Juli vieles abspielen. Holt euch bei uns alle wichtigsten Fakten und spannende Hintergrundinfos. Erfahrt in unserem Interview mit Hochschuleuropameister Julian Hellmich vom Sportverein Heßler 06, wie es sich anfühlt Europameister zu werden.

Passend zur Ferienzeit geht es in unserer Kolumne „Pläuschken“ um eine harmonische Freizeitgestaltung innerhalb der Familie. Informiert euch über Tipps zum Umgang mit hohen Temperaturen oder reist mit uns in den Schwarzwald. Natürlich auch wie immer in dieser Ausgabe mit dabei sind unsere Kindergeschichte, leckere authentische Rezepte und Basteltipps.

Wir wünschen euch einen guten Start in den Sommer und viel Freude beim Lesen unserer neuen Ausgabe.

Euer 4 Familii-Team



Impressum

Herausgeber:

4 Familii Vertriebs GmbH & Co. KG
Peter Gendrzeiko
Goldbergstraße 84, 45894 Gelsenkirchen
Telefon: 0209 - 94 58 91 - 0
Fax: 0209 - 94 58 91 - 28
E-Mail: info@4familii.de
Web: www.4familii.de

Vertrieb:

Patrick Olthof, Nico Gendrzeiko,
Rüdiger Abramczik, Rosalia Cavaleri,
Bianca Skibbe

Redaktion:

Julia Huth | [jhu](#) |
Antonia Gersmeier | [agm](#) |
Sascha Franz | [sfr](#) |
Rudolf Schonhoff

Grafik & Layout:

Lorena Backenecker, Jenny Gideon,
Katja Moseler

Fotografie:

Sascha Franz, Julia Huth, Sammlung Karlheinz
Weichert, pixabay.com, pexels.com

Cover: „Kanalbrücke im Nordsternpark,
Gelsenkirchen“, Matthias – stock.adobe.com
Bild auf dem Cover: Dieter Nuhr

Rechtliche Hinweise:

Titel, Umschlaggestaltung sowie Art und Anordnung des Inhalts sind zugunsten des jeweiligen Inhabers dieser Rechte urheberrechtlich geschützt. Nachdruck und Übersetzung in Print und Online sind – auch auszugsweise – nicht gestattet.

INHALTSVERZEICHNIS

Mein Gelsenkirchen

Dieter Nuhr im Portrait	6
Nostalgie Gelsenkirchen.....	8
Unfall – Was nun?	10
Forststützpunkt Emscherbruch	12
Reibungsloses TV-Vergnügen	14
Veranstaltungstipps.....	16

Spezial

Pläuschken	18
------------------	----

Familie

Endlich Urlaub! Wohin mit meinem Tier?	20
--	----

Wohnen

DIY Blumengitter.....	24
DIY Hydrodipping.....	28

Freizeit

Die EM 2024 – Mitten im Ruhrgebiet	30
Hochschuleuropameister Julian Hellmich im Interview	31
Wer wird Europameister? Experten-Tipps.....	32
Tippkalender	33
Einsatzmöglichkeiten für Kaffeesatz	38
Sicher sein am Meer	40
Welt der Muscheln	44
Schwarzwald: Der vielseitige Black Forest	48

Gesundes Leben

Tipps gegen Hitze.....	50
Beerenzauber	52
Übungen im Sommer	56
Sommer-Rätsel	58

Kinder

Gutenachtgeschichte	60
Rätsel	62

Rezepte

Pizza wie beim Italiener!	64
Sommer-Coocktail	65





GE-WÖLBE

DIE EVENTGASTRONOMIE IM SCHLOSS HORST

www.ge-woelbe.de

Turfstraße 21 · 45899 Gelsenkirchen

Telefon 02 09 | 177 17 855 · info@ge-woelbe.de

Donnerstag - Samstag und an Feiertagen: 17.00 - 22.00Uhr

Sonntag: 15.00 - 21.00 Uhr mit Kaffee & Kuchen

Ihr Restaurant im Schloss Horst



Restaurant à la carte -
Oma`s Klassiker neu gedacht

Ihre Hochzeitslocation in Gelsenkirchen Horst



Glashalle für bis zu 200 Personen · Eventlocation
Catering · Sektempfang

Ihre Feier in toller Ambiente



Gewölbekeller für bis zu 300 Personen -
Wir servieren auf Wunsch vom Buffet oder auch am Tisch

Ihr Caterer für Ihr Event



Catering außer Haus möglich -
inkl. Speisen, Getränke, Servicepersonal, Geschirr, etc.

Ein Kabarett-König hinterfragt die Welt

Comedian, Moderator und Künstler Dieter Nuhr im Porträt



Foto: Dieter Nuhr

Wir haben uns auf die Suche nach Persönlichkeiten aus der Umgebung begeben. Wer hat Stadtgeschichte geschrieben, wurde für seine Verdienste ausgezeichnet oder hat mit seinem Wirken Einfluss auf unsere Bevölkerung genommen? In dieser Ausgabe widmen wir uns dem Kabarett.

Wir stellen euch Comedian, Moderator und Künstler Dieter Nuhr vor.

Seine Pointen und Sprüche sind überspitzt und drehen sich um das aktuelle Weltgeschehen. Religion, Politik oder Umwelt - kein Thema ist vor den Kommentaren des Comedians sicher. Nicht immer stößt Dieter Nuhr damit auf Gegenliebe.

Deutschlands bekanntesten Satiriker wird am 29. Oktober 1960 in Wesel geboren und wächst im Düsseldorfer Stadtteil Pempelfort auf. Dort absolviert er 1981 am Leibniz-Gymnasium (jetzt Leibniz-Montessori-Gymnasium) sein Abitur und studiert anschließend in Essen Kunst und Geschichte auf Lehramt. Er beendet 1988 das Studium mit dem Staatsexamen. Schon währenddessen zieht es Nuhr in Richtung Kabarett. So gründet er 1986 gemeinsam mit Frank Küster das Kabarett Duo V.E.V.-K.Barett.

Auf den Bühnen Deutschlands

Mit seinem ersten Soloprogramm „Nuhr am nörgeln!“ wagt sich Dieter Nuhr 1994 auf die Comedybühnen Deutschlands. Dabei wird sein Nachname zu seinem Markenzeichen. Es folgt eine Vielzahl von Programmen wie „Nuhr weiter so“ oder „Nuhr die Ruhe“. Mit zunehmendem Erfolg werden schließlich die ARD und das ZDF auf ihn aufmerksam. Im Jahr 2011 moderiert Nuhr erstmals den „Satire Gipfel“ im Ersten. Als die Show 2014 in „Nuhr im Ersten – Der Satiregipfel“ umbenannt wird, ist spätestens klar, dass Nuhr eine feste Größe im Sendeprogramm erhalten hat. Neben unzähligen Auftritten in Talkshows ist er auch als Moderator gefragt. So ist präsentiert der Kabarettist seit vielen Jahren seinen Jahresrückblick Im Ersten. Die Liste seiner Auszeichnungen ist lang. Der deutsche Comedypreis, der Jacob-Grimm-Preis, der Münchhausen-Preis und der Verdienstorden des Landes Nordrhein-Westfalen sind nur einige der Auszeichnungen, die Dieter Nuhr gewonnen hat.

„...einen größeren Erfolg kann ich mir für mich nicht vorstellen.“

Kunst und Kinder im Herzen

Seine Vorliebe für Kunst verliert Nuhr trotz zunehmendem Erfolg im Fernsehen nicht. Neben nachbearbeiteten Fotografien, die er in Galerien und Museen ausstellt, versteigert er einige seiner eigenen Bilder. Den Erlös spendet der Satiriker und lässt ihn Einrichtungen wie z.B. den SOS-Kinderdörfern zugutekommen. Ob Kabarett oder Fotografie, die Kunst zählt für den Comedian zu seinen größten Erfolgen, wie er 4 Familien verrät: „Ich konnte immer von meiner Kunst leben, also von dem, was mir Freude macht und Sinn gibt, das alles, ohne große existentielle Sorgen, einen größeren Erfolg kann ich mir für mich nicht vorstellen. Ich wurde niemals Papst, aber das rechne ich mir nicht als Niederlage an.“ Gemeinsam mit seiner Frau Jutta lebt er in Ratingen bei Düsseldorf. Hier wird auch 1996 seine Tochter Luisa geboren. Nuhr beschreibt sein Familienleben mit folgenden Worten: „Ich lebe familiär in für diese Zeiten eher ungewöhnlichen Verhältnissen, einer Art alternativen Lebensform, für die ich mich auch schon oft rechtfertigen musste: Ich bin nicht geschieden und seit fast 38 Jahren mit meiner Frau zusammen. Meine Tochter findet das in Ordnung. Selbst an Weihnachten ist es nie zu häuslicher Gewalt gekommen. Ich finde Familie prima“. Ansonsten hält der Fan des Fußballvereins Fortuna Düsseldorf sein Privatleben aus der Öffentlichkeit heraus.

„Ich finde Familie prima“

Gesellschaftskritik im Programm

Nuhr wagt sich in seinen Soloprogrammen an Themen, von denen viele seiner Kollegen die Finger lassen. Bei seinen Auftritten mischen sich sowohl Kritiker als auch Fans ins Publikum. Denn Dieter Nuhr erweckt mit seinen Shows Aufmerksamkeit. In seinen Soloprogrammen thematisiert er das, was die Gesellschaft bewegt. So pointiert und kommentiert er aktuelle Skandale oder lässt seinen Wortwitz in Politik oder Religion aus. Häufig trifft er mit seinen Pointen und Witzen sprichwörtlich den Nagel auf den Kopf. Dass es dabei oft sein eigener ist, stört Dieter Nuhr wenig. „Charakterlich beschreibt er sich selbst als neugierigen Ironiker, der gerne an die Grenzen der Erdscheibe reißt.“ Der Kabarettist versteht es als „seine Aufgabe, Dinge infrage zu stellen“. So thematisiert er unter anderem in seinen Programmen das islamistische Frauenbild, lässt sich über Fridays for Future aus oder pointiert die gendergerechte Sprache. Oftmals geht der

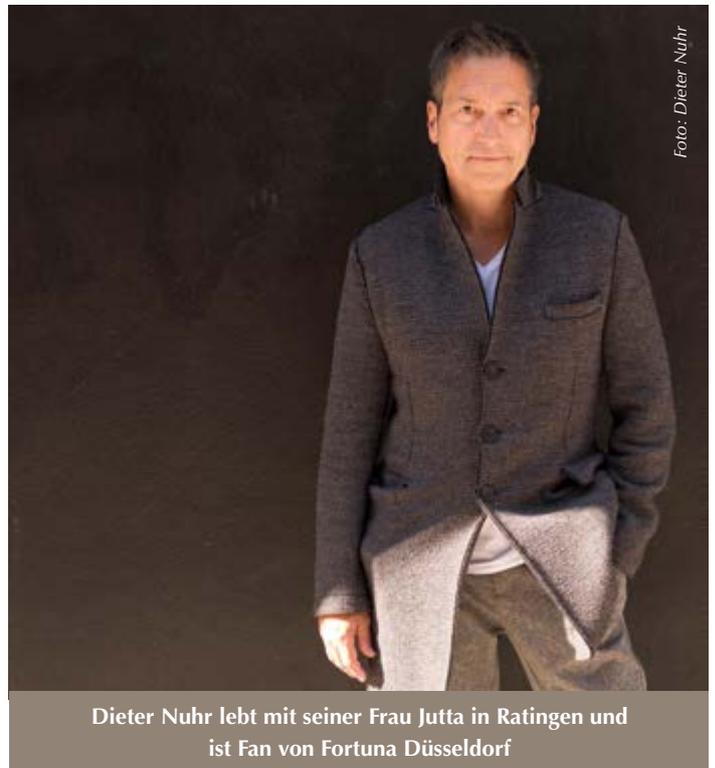


Foto: Dieter Nuhr

Dieter Nuhr lebt mit seiner Frau Jutta in Ratingen und ist Fan von Fortuna Düsseldorf

63-Jährige an die Grenzen und manchmal darüber hinaus. Ein ums andere Mal gerät er mit seinen Äußerungen in die öffentliche Kritik. Doch auch kritische Gegenstimmen halten ihn nicht davon ab, weiterhin „draufzuhauen“, wie er es in der Sendung Maischberger im Ersten ausdrückt. Dieter Nuhr liefert Denkanstöße und stellt infrage, was infrage zu stellen ist. Ihm ist es wichtig, seinen Analysen Glaubwürdigkeit und Ehrlichkeit zu vermitteln. „Denn schließlich hat auch Dieter Nuhr nicht für alle Probleme eine Lösung parat“. In seinen Programmen immer eine gehörige Portion Witz und vor allem Aktualität mit dabei.

| jhu |

Quellen:

maischberger (2024): maischberger am 20.03.2024, 02.05.2024 <https://www.ardmediathek.de/video/maischberger/maischberger-am-20-03-2024/das-erste/Y3JpZDovL2Rhc2Vyc3RlLm-RlL21lbnNjaGVulCjlaSBtYWlZy2hiZiXJnZXIvMjAyNC0wMy0yMF8yMi01MC1NRV0>

Das Erste (2024): Nuhr im Ersten – Der Satiregipfel: Politisches Kabarett im Ersten, 02.05.2024, <https://www.daserste.de/unterhaltung/comedy-satire/satire-gipfel/satire-gipfel-100.html>
D.Nuhr, persönliche Kommunikation, 06.Mai 2024

Anzeige

curatio GmbH & Co. KG
Ganzheitlich begleiten.

Standorte Gelsenkirchen: Am Wedem 6c und Auf dem Schollbruch 25
45899 Gelsenkirchen · Fon 0209 5177407 **Standort Düsseldorf:** Gräulingerstraße 120a
40625 Düsseldorf · Fon 0211 88920120 · (Im Medicum am Sana Klinikum Gerresheim)
Standort Kirchhellen: Kirchstraße 14 · 46244 Bottrop-Kirchhellen · Fon 02045 4142346

info@curatio-team.de · www.curatio-team.de

Physiotherapie
Atemungstherapie
Logopädie
Ergotherapie
Yoga
Pferdegestützte Arbeit

NIKOLAUS Notdienst Tag und Nacht

Schlüsseldienst Nikolaus GmbH
Hagenstraße 21
45894 Gelsenkirchen

- Sicherheitsschlösser
- Schließanlagen
- Beschläge
- Briefkastenanlagen
- Tresore
- Türen öffnen

Telefon: (02 09) 744 66
Telefax: (02 09) 77 93 71
E-Mail: SD-Nikolaus@t-online.de

SCHLÜSSELDIENST · MEISTERBETRIEB · EISENWAREN · EINBRUCHSICHERUNGEN

Historisches Gelsenkirchen



Ein Blick in die Vergangenheit

Vergangene Zeiten in Gelsenkirchen. Zusammen mit Autor Karlheinz Weichelt hat sich 4 Familien auf eine Zeitreise in die Vergangenheit begeben. In dieser Ausgabe zeigen wir euch den Bahnhof, den Neumarkt und das Postamt. Lasst euch mit uns und der Sammlung von Karlheinz Weichelt von der Geschichte Gelsenkirchens verzaubern.

Bilder und Fotos: Sammlung von Karlheinz Weichelt



Bahnhofsvorplatz 12.9.1950

Bahnhof

Bahnhofsvorplatz – 4.10.1913

Wir schauen von der Bahnhofstraße aus über den Bahnhofsvorplatz. Links das „Hotel zur Post“, rechts das alte Bahnhofsgebäude.



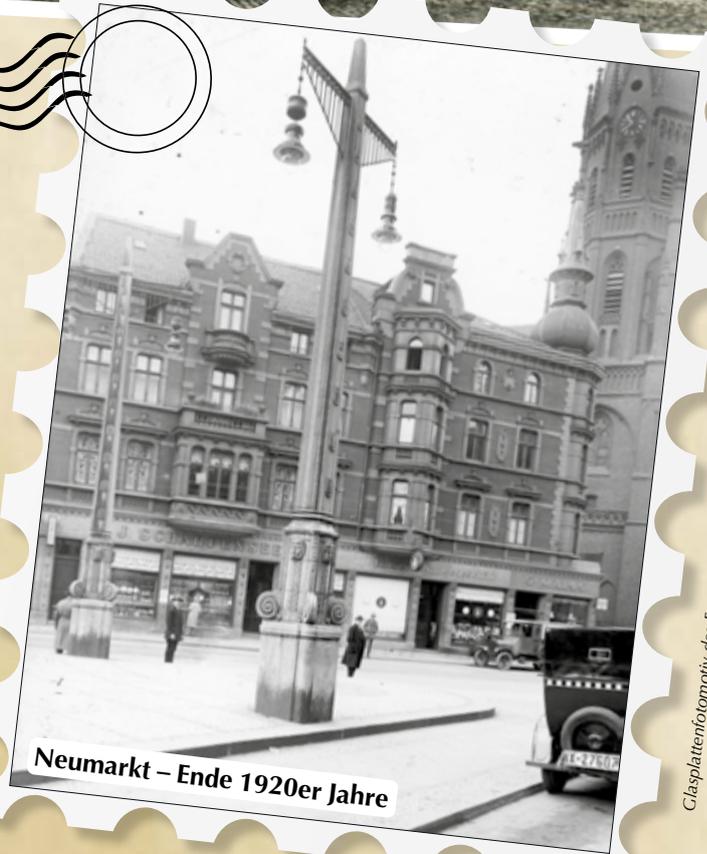
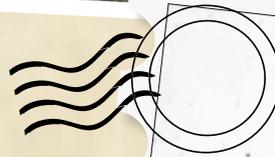
Kaiserliches Postamt um 1910



Bahnhofstraße 7.8.1926

Neumarkt

Der **Neumarkt** in all seiner Pracht, datiert mit **4.6.1907**. Rechts blicken wir in die Bahnhofstraße mit seinen prächtigen Fassaden. Hinten links erkennt man das Schuhgeschäft von M. Groos, rechts Dehne & Sopp.



Glasplattentomotiv des Fotografen Max Majer

Gelsenkirchen – Altstadt: Um 1910
Panoramablick auf den gesamten Bahnhofsvorplatz





Dein Kfz-Sachverständigenbüro Wandhöfer klärt auf

Ein Verkehrsunfall ist schnell passiert: Eine kurze Unachtsamkeit im Straßenverkehr reicht oft schon aus. Doch was tun in dieser unschönen Situation? Zusammen mit 4 Familii informiert das Kfz-Sachverständigen Büro Ralf Wandhöfer darüber, was ihr nach einem Unfall tun solltet und worauf zu achten ist.

Das Kfz-Sachverständigen Büro Wandhöfer erstellt für euch an zwei Standorten in Gelsenkirchen Gutachten nach Unfallschäden oder zur Wertermittlung sowie Zustandsberichte vor oder nach dem Kauf eines Fahrzeugs. Egal ob Oldtimer, E-Bike oder Wohnmobil, die Experten vom Team Wandhöfer stehen euch mit Rat und Tat zur Seite. Auch sind sie als Partner der FSP-TÜV-Rheinland zertifiziert. Mehr über die umfangreichen Services und Angebote erfahrt ihr in Kürze in unserem ausführlichen Interview.



KFZ-SACHVERSTÄNDIGEN BÜRO **GLADBECK**

Gutachter und Sachverständiger für
Kfz-Bewertungen und Gutachten

☎ 0151 1966 8822

✉ rwandhoefer@aol.com



• Gutachten für Kasko- und Haftpflichtschäden

• Fahrzeugbewertungen und Zustandsberichte

• Oldtimergutachten
• Oldtimerbewertungen

• Youngtimerbewertungen
• Kostenvoranschläge

www.dein-kfz-sachverständiger.de

Unfall – was nun?

Egal ob ihr Verursacher oder Geschädigter seid, kommt es zu einem Unfall sollte die Polizei unverzüglich informiert werden. Achtet vorher darauf, die Unfallstelle falls nötig richtig zu sichern. Verlasst dann den Gefahrenbereich so schnell wie möglich. Als Unfallverursacher solltet ihr außerdem direkt die Versicherung informieren. Als Geschädigter habt ihr hingegen Anspruch auf ein neutrales und fachkompetentes Gutachten. Das Sachverständigenbüro Wandhöfer ist die richtige Adresse, um euch mit einer umfassenden Schadensbegutachtung und Beweissicherung abzusichern. Das erstellte Gutachten erhält die Versicherung, damit ihr das Geld zur Schadensregulierung erhaltet. Selbst kleine „Bagatellschäden“ werden bei Bedarf für euch in Form eines Kostenvoranschlages oder Kurzgutachtens erstellt.

Nach einem Unfall durch Fremdverschulden habt ihr als Geschädigter folgende Rechte:

- Die freie Wahl des Gutachters, der Reparaturwerkstatt und eines Verkehrsrechtsanwalts
- Einen Anspruch auf ein vollumfängliches Schadensgutachten
- Die Entscheidung zwischen konkreter oder fiktiver Abrechnung
- Einen Anspruch auf einen Nutzungsausfall und Wertminderung

Das Team von Ralf Wandhöfer unterstützt euch mit Fachkompetenz und Expertise. Die Gutachten sind leicht verständlich und dokumentieren anschaulich die unabhängigen Analysen und Bewertungen der Sachverständigen. Dazu gehören unter anderem die Ermittlung aller Angaben zur Beweissicherung als Grundlage zur Schadensregulierung und die detaillierte Dokumentation mit Bildern und Plausibilitätsbewertung der vorhandenen Schäden.

| agm |



Kfz-Gutachter Ralf Wandhöfer am Standort AD-Autodienst Plus an der Middelicher Straße 293 in Gelsenkirchen

So erreicht ihr euren Kfz-Gutachter:

Kfz-Sachverständigen-Büro Wandhöfer
Mail: Ralf.wandhoefer@fsp.de
Web: www.dein-kfz-sachverständiger.de
Telefon: 015119668822

Zwei Mal in Gelsenkirchen:

AD-Autodienst Plus
Middelicher Straße 293
45892 Gelsenkirchen

TankPoint Gelsenkirchen
Lindenstraße 87
45894 Gelsenkirchen

Anzeige


AD AUTO DIENST
DIE MARKEN-WERKSTATT

ad-Autodienst Wandhöfer

Ralf Wandhöfer
Kfz-Meister · Zertifizierter Kfz-Gutachter

Middelicher Straße 293 Tel.: +49 209 38640999
45892 Gelsenkirchen 45892 Gelsenkirchen

www.adautodienst-wandhoefer.com
www.dein-kfz-sachverständiger.de

Freie Mehrmarken-Werkstatt unabhängig · kompetent · preiswert · fair



Im Dienst der Natur

Einblicke eines Försters in den Schutz unserer Wälder

Der Wald ist in den letzten Jahren wieder vermehrt in den Fokus der Öffentlichkeit gerückt. In Zeiten von Klimawandel, Erderwärmung und Betonwüsten wird die Wichtigkeit von Wäldern immer größer. Der Regionalverband Ruhr (RVR) hat es sich zur Aufgabe gemacht, die Natur zu schützen und Naherholung zu fördern. In der Resser Mark betreibt er zu diesem Zwecke den Forststützpunkt Emscherbruch. Bis zum 19. Jahrhundert war der Emscherbruch eine sumpfige Wald- und Wiesenlandschaft. In der Folge wurde das Gebiet stark vom Bergbau geprägt. Die Zechen Bismarck, Ewald und Unser Fritz waren für Bergsenkungen verantwortlich, die die heutige Fläche formten. Im Jahr 1968 kaufte der RVR das 258 Hektar große Land von der Deutschen Erdöl AG, welches das heutige Naherholungsgebiet sowie die Zentraldeponie umfasst. Förster Matthias Klar ist für die RVR-Waldgebiete im zentralen Ruhrgebiet verantwortlich. 4 Familien hat ihn im Forststützpunkt Emscherbruch begleitet und über seinen Beruf und den Wald gesprochen.

Was ist Ihre Aufgabe als Förster? Wie wird ein Wald beforstet?

Die Hauptaufgabe eines Försters ist die Bewirtschaftung und Pflege von Waldflächen und deren Einrichtung unter dem Ziel der Nachhaltigkeit. Grundlage hierfür bietet ein Forsteinrichtungswerk*. Es bildet das gesetzliche Fundament, das sich aus dem Bundeswaldgesetz und dem Landesforstgesetz ergibt. Grundsätzlich lässt sich vereinfacht sagen: es wird nur so viel Holz geerntet, wie auch jährlich nachwächst. Der Regionalverband Ruhr ist der kommunale Waldbesitzer. Er hat sich zum Ziel gesetzt, seine Waldungen unter den Gesichtspunkten Naherholung und Naturschutz zu pflegen. Der Förster setzt diese Ziele dann um. Dabei arbeitet man möglichst mit dem, was einem die Natur zur Verfügung stellt. Das Einkauf von Forstpflanzen, also dem künstlichen Einsetzen von Bäumen, wird so möglichst vermieden. Was viele nicht wissen, 70 % der Zeit sitze ich im Büro oder im Auto und verbringe demnach gar nicht allzu viel Zeit im Grünen.

Warum ist das Fällen von Bäumen überlebenswichtig für den Wald?

Insbesondere in stadtnahen, parkähnlichen Wäldern wie hier im Emscherbruch müssen kranke und abgestorbene Bäume schnell gefällt werden. Dies betrifft vor allem Bäume, die in der Nähe von Wegen stehen. Das Risiko für Waldbesucher ist aus Gründen der Verkehrssicherung

einfach zu hoch. Durch herabfallende Äste oder umstürzende Bäume können Waldbesucher verletzt werden. Des Weiteren sind Durchforstungen für den Erhalt eines gesunden Waldes unabdingbar. Darunter versteht man die Entnahme von beispielsweise schlechtwüchsigen Bäumen, um Platz für den übrigen Baumbestand zu schaffen. Durch den vergrößerten Wuchsraum gewinnen die Bäume an Stabilität. Gleichzeitig fallen mehr Licht und Niederschlag in der Vegetationsperiode (Sommer) auf den Boden. Dann haben junge Keimlinge, die aus Eicheln und Bucheckern entstehen, eine Chance zu überleben. Es entsteht durch sie die nächste natürliche Waldgeneration.

Der Reduktionsabschuss von Wild ist ebenfalls eine Voraussetzung für einen gesunden Wald. Warum ist dieser so bedeutsam?

Die Bejagung des im Emscherbruch vorkommenden Rehwildes ist eine wichtige Aufgabe des Försters und seiner Jagdgäste. Der Wald verträgt nur eine gewisse Zahl an Rehwild. Ein zu hoher Wildbestand führt zu Schäden an den jungen Forstpflanzen. Die aufgeförmten Flächen können nur wachsen und gedeihen, wenn sie in Ruhe gelassen werden. Gleiches gilt für die natürlich aufkommende Waldverjüngung. Da gilt es, eine gesunde Balance zwischen Wald und Rehwildbestand zu finden. Alles unter dem Motto „Wald mit Wild“.

Wie hat sich die Arbeit eines Försters in den letzten Jahren verändert – hauptsächlich im Hinblick auf den Klimawandel?

Die Öffentlichkeitsarbeit ist für einen Förster immer wichtiger geworden. Die Vermittlung der Relevanz von Wäldern in Bezug auf die Naturschutzleistungen wird immer elementarer. In Zeiten des Klimawandels ist der Luftmassenaustausch zu den angrenzenden Wohngebieten eine zentrale Aufgabe des Waldes. Zudem ist er ein bedeutender Wasserspeicher. Ich denke noch immer mit Schrecken an 2018, als der Hochsommer eigentlich schon im April begann. Aufgrund der monatelangen Dürre sind viele Altbestände an Bäumen geschädigt oder teilweise komplett abgestorben. In meinem Revier waren speziell Buchen betroffen. Folglich musste neu aufgeforstet und der Wald umgebaut werden. Zukünftig wird das Gebiet von Baumarten wie Traubeneiche, Hainbuche, Esskastanie, Flatterulme, Winter- und Sommerlinde geprägt sein. Ziel ist es, einen artenreichen Wald heranzuziehen, der dem Klimawandel gewachsen ist.

Wie können unsere Leserinnen und Leser dazu beitragen, die Wälder zu schützen und nachhaltig zu nutzen?

Das ist eigentlich ganz einfach. Es müssen nur ein paar Spielregeln eingehalten werden. Bleiben Sie auf den Wegen. Halten Sie Ihre Hunde an der Leine. Zeigen Sie Rücksicht auf Mensch und Natur. Genießen Sie einfach den Wald und vermeiden Sie, Flora und Fauna zu stressen. Und meine dringlichste Bitte: Nehmen Sie Ihren Müll wieder mit! Müll, vor allem gewerblicher, ist in den letzten Jahren zu einem ganz großen Problem geworden. Durch die Nähe zur Autobahn werden hier teilweise ganze Lkw-Ladungen an alten Reifen oder Ähnlichem abgekippt. Meine Mitarbeiter kommen sich manchmal vor wie Müllwerker. |sfr|

Ihr möchtet mit Förster Matthias Klar durch den Wald im Emscherbruch wandern?

Dann meldet euch zur **Waldführung am 31.08.2024 (15 bis 17 Uhr)** an. Startpunkt ist der Forststützpunkt an der Holzbachstraße 2 in 45892 Gelsenkirchen.

Eine Anmeldung unter waldwildnis@rvr.ruhr oder 0201 2069717 ist erforderlich.



Förster Matthias Klar



Der Forststützpunkt im Emscherbruch

* Eine Art Datenbank, die Auskunft über Standort, Baumart, Alter, Fläche, Vorrat und Zuwachs eines Waldbestandes gibt.

Anzeige

AUTOHAUS KLÄSENER

Ihr Skoda-Vertragshändler in Gelsenkirchen



Ewaldstraße 51G
45892 Gelsenkirchen

 **0209 / 970830**

info@autohaus-klaesener.de
www.autohaus-klaesener.de



To Do's für ein reibungsloses TV-Vergnügen

TV-Nutzung über die Mietnebenkosten fällt weg

Bezahlst Du Deinen Kabel-TV-Anschluss noch über die Mietnebenkosten? Dann wird es höchste Zeit, aktiv zu werden!

Ab dem 1. Juli tritt eine gesetzliche Änderung in Kraft: Mit der Abschaffung des Nebenkostenprivilegs verliert der Vermieter die Möglichkeit, die Kosten für den Kabel-TV-Anschluss über die Betriebskosten auf die Mieter umzulegen. Dies bedeutet, dass Handlungsbedarf besteht – für Vermieter, aber vor allem auch für Mieter.

Damit der Bildschirm ab dem 1. Juli nicht schwarz wird, musst Du folgendes tun:

- Setze Dich rechtzeitig mit Deinem Vermieter in Verbindung und frage nach, ob geplant ist, den bisherigen Mehrnutzervertrag für den Kabel-TV-Anschluss fortzusetzen. Sollte dies der Fall sein, überlege Dir, ob Du diesen Vertrag weiterhin mitnutzen möchtest, oder ob es für Dich bessere Alternativen gibt.
- Falls Dein Vermieter den Vertrag nicht fortsetzt oder Du Dich nach besseren Angeboten umsehen möchtest, solltest Du Dich frühzeitig informieren, welche Optionen Dir zur Verfügung stehen.

Entdecke das Beste aus der Welt des Fernsehens mit GELSEN-NET

GELSEN-NET war in vielen Fällen bereits der TV-Anbieter. Mieter und Mieterinnen haben davon wenig mitbekommen, denn der Vertrag lief zentral über die Vermieter oder die Wohnungsgesellschaft. Das TV-Signal lief präzise und ohne Unterbrechung.

Jetzt stehen Mietern verschiedene Optionen und Produkte zur Verfügung. Auf jeden Fall muss jedoch ein eigener Vertrag mit dem TV-Anbieter geschlossen werden, da der Vermieter dies nicht mehr übernehmen darf.

Mit dem Paket START! bleibt alles, wie es ist. Es wird über unser Kabel-TV geschaut. Die Wechseloption zu Internet-TV ist garantiert.



Mit dem Produkt BEST! werden die Vorzüge von Kabel- und Internet-TV kombiniert. Es ist eine große Auswahl an privaten Sendern in HD-Qualität verfügbar. Dank zeitversetztem Fernsehen verpasst niemand mehr seine Lieblingssendungen. Maximale Flexibilität: Mit bis zu drei Geräten kann man zeitgleich über das Internet streamen und mit unbegrenzter Anzahl an Geräten über Kabel TV fernsehen, wie man möchte.

Ein exklusives Internet-TV-Erlebnis bietet das Paket YOU! mit der superschnellen Glasfaser von GELSEN-NET. Gestochen scharfe Bilder versprechen öffentlich-rechtliche und private Sender in HD-Qualität. Fernsehen wie und wann man möchte: Aufnehmen, vorspulen und stoppen ist im Paket inbegriffen. Und das mit drei Geräten gleichzeitig.

Zusätzlich können jederzeit Fremdsprachen-Pakete dazugebucht werden, um das Fernseherlebnis noch vielfältiger zu gestalten.

Weitere Informationen findet man unter

www.einfachdranbleiben.de

Detaillierte Informationen zu den Angeboten von GELSEN-NET unter:

<https://www.gelsen-net.de/Privatkunden/Glasfaser/IPTV>

Kontaktiere uns gerne persönlich unter

Wir sind persönlich und
telefonisch für Dich da.
Melde Dich gerne bei uns.

 0209 702-1670
team@gelsen-net.de



Andreas Böhmer
Account Manager

Ilka Malangone
stellv. Abteilungsleiterin
Privatkundenvertrieb

Mahsun Cil
Account Manager

4 Familien-Veranstaltungstipps

Gelsenkirchen und Umgebung im Sommer



23.06.2024



XLETIX KIDS GELSENKIRCHEN
23.06.2024 – Trabrennbahn Gelsenkirchen,
Nienhausenstraße 42 • 45883 Gelsenkirchen

XLETIX Kids ist ein Hindernislauf für Kinder zwischen 5–15 Jahren. Gemeinsam mit einem Erwachsenen geht es durch Schlamm und Wasser, es wird geklettert und gekrabbelt und vor allem wird viel gelacht, denn der Spaß steht immer im Vordergrund!

Info: Als freiwilliger Helfer kannst du kostenlos teilnehmen. Alle Infos zum Event unter:
<https://www.xletixkids.com>

Kosten: Tickets gibt es ab 39,00 €. Jeder Teilnehmer benötigt ein eigenes Ticket.

30.06.2024



Kulturbiergarten: Zu Gast in Gelsenkirchen – EM
30. Juni 2024, 15:00 Uhr, Urbanus-Park am
Michaelshaus, Hagenstraße • 45894 Gelsenkirchen

Im Sommer 2024 steht der Kulturbiergarten ganz im Zeichen der Fußball Europameisterschaft. Für alle Fußball- und Kultur-Fans gibt es einen bunten Mix aus Live-Musik, Comedy, Talk, Quiz und Fußball Live-Übertragung. Passend zu den Teilnehmern des Achtelfinales wird kurzfristig ein interessantes und passendes Kulturprogramm veranstaltet. Um 18:00 Uhr wird dann das Spiel in Gelsenkirchen gezeigt.

Info: Mehr Infos, auch zu anderen Spieltagen, findet ihr im Veranstaltungskalender der Stadt Gelsenkirchen.

Kosten: Dieser Termin ist kostenfrei.

06.07.2024 - 25.08.2024



Werkschwimmbad
06.07.24 – 25.08.2024, täglich 12:00 bis 20:00 Uhr
UNESCO-Welterbe Zollverein • Essen

Während der NRW-Sommerferien lädt das Werkschwimmbad auf der Zeche Zollverein wieder zu Abkühlung und Entspannung ein. Freut euch auch auf den jährlichen Arschbomben-Contest!

Info: Bei schlechtem Wetter kann das Schwimmbad geschlossen werden.
Das 2,40 Meter tiefe Becken ist leider nicht für Nichtschwimmer geeignet.

Kosten: Der Besuch des Werkschwimmbads ist kostenfrei.

04.07.2024 - 07.07.2024



Bochum Total
04.07.2024 – 07.07.2024, Bermuda3eck • Bochum

Das genreübergreifende Musikfestival Bochum Total geht in die nächste Runde. Bisher sind noch keine Künstler bekannt, unter dem Motto „Heute schon sehen, was man morgen hört“ wird aber jedes Jahr Nachwuchskünstlern aus der Region die Chance gegeben, vor einem großen Publikum aufzutreten.

Info: Aktuelle Informationen findet ihr unter: <https://bochumtotal.de>
Kosten: Der Besuch des Festivals ist kostenfrei.



12.07.2024 - 14.07.2024



Sommerfestival Schloss Berge

12.07.24 – 14.07.24, Adenauerallee 103 • 45894 Gelsenkirchen

Kirmes, Kunstmarkt, Konzerte, Klamauk, Kinderprogramm und ein spektakuläres Höhenfeuerwerk zum Abschluss: Seit inzwischen über 50 Jahren lädt das Sommerfestival Schloss Berge alle Jahre wieder in die „schönste Parkanlage des nördlichen Ruhrgebiets“ einlädt. Drei Tage lang wird der Park rund um Schloss Berge zur Partyzone.

Kosten: Der Besuch ist kostenfrei.

02.08.2024 - 11.08.2024



Cranger-Kirmes

02.08.24 – 11.08.24, Cranger Kirmesplatz • 44653 Herne

Das größte Volksfest in NRW zieht jedes Jahr rund 4 Millionen Besucher an. Unter dem Motto „Größer als du denkst!“ wird die Kirmes am 02.08.24 um 14:00 Uhr feierlich in der Cranger Festhalle eröffnet.

Info: Mit einem Crangepass könnt ihr 5,00 € sparen. Der Vorrat ist allerdings begrenzt.

Kosten: Der Besuch ist kostenfrei, für Fahrgeschäfte und Gastronomie variieren die Preise.

Anzeige

LACHMANN KÜCHEN

30 Jahre durchgehendes Küchenstudio

Über uns

Als einer von über 380 KüchenTreff-Händlern in Europa wissen wir von Lachmann Küchen: Zufriedene Kunden haben uns vom Newcomer zum Markenzeichen für preisgünstige Qualitätsküchen gemacht.

Für dieses Vertrauen bedanken wir uns!

KüchenTreff überzeugt durch:

- Auswahl und Ausstattung
- Preis und Leistung
- Beratung und Service

Unsere Leistungen

Wir bieten Ihnen Küchenplanung und Küchenmontage vom Fachmann in unserem 30 Jahre durchgehendem Küchenstudio an.



Zusätzlich bieten wir digitale Ausmessungen, Verarbeitungen von Steinplatten jeglicher Art und computergestützte 3D Visualisierungen an.

Mit führenden Möbel Marken wie: Nobilia / Häcker / Nolte uvm, führenden Elektro Herstellern wie: SIEMENS Studio Line Zertifizierung / Miele / Bosch / Liebherr / Bora / Berbel / uvm. und führenden Spülherstellern wie: SystemCeran / Villeroy&Boch / Blanco / Franke uvm. bieten wir Ihnen Top-Marken zu Top-Preisen. Versprochen. Und das sogar mit deutschlandweiter Lieferung.

Dem Zufall überlässt KüchenTreff nichts. Und wir wollen für Sie noch besser werden mit dem Ziel, dass jeder weiß: „Neue Küche? Da geht man zu Lachmann Küchen!“

Inh. Rainer Lachmann lachmann@lachmann-kuechen.de
Ewaldstraße 7 www.lachmann-kuechen.de
45982 Gelsenkirchen

Tel: 0209 - 147 62 83
Fax: 0209 - 147 57 77
Mobil: 0172 - 828 25 77

Öffnungszeiten:
Mo.-Fr.: 10-18 Uhr
Sa.: 10-14 Uhr





Von Langeweile, mieser Stimmung und übereifrigen Pläneschmiedern

Wie ihr miese Stimmung in den Ferien vermeidet

Endlich ist es so weit, die Tage bis zu den Ferien sind gezählt. Am 8. Juli starten in Nordrhein-Westfalen wieder die Sommerferien. Manche Familien holen bereits die Koffer aus dem Keller und freuen sich auf die langersehnte Reise, andere bleiben hingegen zu Hause. Lange Gesichter und miese Stimmung sind vorprogrammiert. Grund dafür ist selten der fehlende Urlaub. Ein Mix aus unterschiedlichen Interessen, erhöhten Erwartungen und Langeweile lässt die Ferien häufig zur Zerreißprobe für die ganze Familie werden.

Vor einigen Wochen habe ich mich auf die Suche nach einem Thema für unsere Kolumne begeben. Während ich Themen durchstöberte, spielten sich bereits bei Alexandra, einer guten Freundin, die ersten Dramen am morgendlichen Frühstückstisch ab. Fasziniert hörte ich zu, wie sie mir von kindlichen Wutausbrüchen, Tränen und Gemotze berichtete. Sie erzählte von der sechsjährigen Emily, die weinte, weil ihre neunjährige Schwester Anna sich das letzte Buttercroissant geschnappt hatte. Während also ein erbitterter Streit um das französische Gebäckstück tobte, tippte ein übermüdeter dreizehnjähriger Noah auf seinem Handy herum. Unterdessen raschelte es hinter der Zeitung, hinter der sich Familienvater Sven verkrochen hatte. Schließlich brummte er, dass Alexandra doch endlich den Streit schlichten solle, schließlich würde es gleich in den Zoo gehen.

Von Harmonie oder Freude über das ausgedehnte gemeinsame Frühstück am zweiten Ferientag herrschte hier keine Spur.

Jährlich gibt es 75 Ferientage in Deutschland. Knapp ein Viertel aller Familien bleiben während der Ferien zuhause. Während einige von ihnen Tagesausflüge oder Aktivitäten planen, verlassen sich andere ganz auf das Schema: Ferien sind Attraktion genug! Und damit haben sie nicht Unrecht, denn nicht immer dienen gemeinsame Ausflüge oder Animationen seitens der Eltern als Harmoniegarantie in den Ferien.

Unterschiedliche Interessen

Keine Schule, viel Freizeit und gemeinsame Familienaktivitäten sind doch kein Grund für Unmut. Also woher kommen Streitigkeiten und schlechte Laune in den Ferien? Denn bei vielen Familien hängt der berühmte Haussegen spätestens nach der ersten Ferienwoche schief. Die Nacht wird zum Tag, es herrscht Streit unter Geschwistern und gemeinsame Ausflüge stellen die Geduld aller auf eine harte Probe. Es scheint fast so, als wäre der Nachwuchs mit so viel Freizeit überfordert. Sind fehlende Aufgaben und Strukturen der Übeltäter? Wohl kaum! Ist euch aufgefallen, dass längst nicht alle einen geplanten Ausflug mit Begeisterung aufnehmen? Schuld ist häufig das unterschiedliche Alter der Familienmitglieder. Dabei lassen sich nicht immer alle Altersunterschiede oder

Interessen zusammenbringen. Oftmals endet der Ausflug mit gestressten Eltern, motzenden Teenagern und quengelnden Kindern im Auto.

Spätestens dann, wenn der schmmollende Teenager die Aktivität boykottiert, rückt der Wunsch eines Familienmitgliedes, etwas gemeinsam zu unternehmen in die Ferne.

Klar, dass bei einem Besuch im heimatlichen Zoo der dreizehnjährige Noah vermutlich eher gelangweilt in der Ecke stehen wird. Während seine Geschwister begeistert ihre Hände im Fell eines wolligen Schafes versenken. Auch ein spendiertes Eis wird Noah vermutlich nicht dazu bringen, enthusiastisch Schaf, Seehund oder Pelikan zu bestaunen. Denn seien wir mal ehrlich: Ein Zoobesuch ist für einen Teenager nicht unbedingt der Freizeithit. Der würde sich vermutlich bei einer coolen Graffiti-Aktion viel wohler fühlen. Doch wo bleiben da die Bedürfnisse von Anna, Emily oder gar der Eltern Alexandra und Sven? Genau: Auf der Strecke! Eine gemeinsame Unternehmung zu finden, an der alle Spaß haben, ist häufig nicht so leicht. Oft sind es geplante Aktivitäten, die auf die Bedürfnisse eines einzelnen Familienmitgliedes abzielen, die zu Streit, Unmut und mieser Laune führen.

Tipp der Redaktion: Schaut gemeinsam, ob ihr Aktivitäten findet, zu denen keiner hin geschleift werden muss, sondern alle gleichermaßen Spaß haben.





Erzwungene Kompromisse und erhöhte Erwartungen

Auch der viel gerühmte Kompromiss führt häufig zu Konflikten. Denn nicht jeder ist begeistert, bei seinen selbst ausgesuchten Aktivitäten ständig Rücksicht zu nehmen. Und das ist auch gar nicht nötig. Wie häufig gehen wir im Alltag Kompromisse ein, nehmen Rücksicht oder stellen unsere eigenen Bedürfnisse zurück? Wer sagt denn, dass man sich in seiner Freizeit an einen vorgeplanten Tagesablauf halten muss? Da hat keiner Lust zu. Jeder freut sich auf die langersehnte und verdiente Freizeit und jeder hat eigene Ideen, wie diese am besten verbracht wird.

Vielleicht ist ein Graffiti-Event mit Noahs besten Kumpels sowieso cooler als mit den kleinen Schwestern und Eltern. Anna wird auf dem Spielplatz des Zoos begeistert die Seilbahn beanspruchen, während Emily die Ziegen füttert. Beide haben wahrscheinlich mehr Spaß, wenn sie nicht vom Rest der Familie weitergetrieben werden. Während Mutter Alexandra die Zeit mit ihren Töchtern in Ruhe genießen kann.

Nicht immer müssen alle Familienmitglieder in eine Aktivität eingebunden sein. Durch voneinander getrennte Unternehmungen können viele Bedürfnisse gleichzeitig erfüllt werden.

Tipps der Redaktion: Plant eure persönlichen Freiräume ein. Diese Zeiten können alleine oder auch gemeinsam mit Freunden oder Mitgliedern der Familie verbracht werden.

Freie Zeit nutzen

Kennen wir das nicht alle? Vor lauter freier Zeit wissen wir nichts mit uns anzufangen. Uns ist salopp gesagt: saulänglich! Schlecht gelaunt verträdeln wir den Tag, sind unausgeglichen und fangen an, einander auf die Nerven zu gehen. Anders geht es dem Rest unserer Familie auch nicht. Doch nicht jeder Ferientag muss deshalb mit Aktivitäten verplant werden. Ruhige Tage sind genauso wichtig wie die Fähigkeit, sich eigenständig zu beschäftigen. Ob sich unsere Kinder zusammensetzen und den heimatischen Garten zur Piratenfestung erklären oder in der Ecke herumlungern, ist egal. Vielleicht entdeckt Noah, während er seinem Vater bei der Reparatur der Familienfahrräder hilft, sein handwerkliches Talent?

Auch eine gemeinschaftliche Entrümpelung der Garage kann zu einem tollen Familienevent werden. Wer sagt denn, dass man den gewonnenen neuen Raum nicht mit einer Nachbarschaftsparty am Abend einweihen kann?

Langeweile kann ein Motivator sein, auch mal Liegengebliebenes zu erledigen, Fähigkeiten zu erlernen oder Neues zu entdecken.

Tipps der Redaktion: Listet unerledigte Dinge auf und entscheidet gemeinsam, was angegangen werden kann. Ganz wichtig: belohnt euch dafür. Egal ob anschließend oder währenddessen!

Planungen über Bord werfen

Zum Schluss noch ein guter Rat: Eure Pläne fallen ins Wasser? Hey, was solls! Schließlich sind Ferien. Dann macht ihr die Aktivität eben am nächsten Tag. Ferien sind auch die Zeit, Pläne zu verwerfen. Denn plötzlich tauchen alle Familienmitglieder im heimatischen Wohnzimmer auf. Gut gelaunt wird von Erlebnissen berichtet oder sich köstlich vor dem Fernseher über die urkomischen Geräusche eines Otto Waalkes amüsiert. Ganz ohne Zwang, Erwartungen, Plan oder Kompromiss und vor allem mit Spaß. So bekommt ein spontaner Familienabend plötzlich eine völlig andere Bedeutung.

Mein ganz persönlicher Tipp, den ich übrigens auch meiner inzwischen völlig aufgelösten Freundin mit auf den Weg gegeben habe: Einfach mal den Druck herausnehmen. Denn ein harmonisches Familienleben besteht nicht unbedingt aus gemeinsamen Ausflügen oder Aktivitäten.

Worauf wartet ihr noch? Startet in die Ferien und genießt eure freie Zeit. Was habt ihr geplant und worauf freut ihr euch am meisten? Lasst 4 Familien Anteil haben und sendet uns eure Ferienpläne zu.

| jhu |



Endlich Urlaub!

Aber wohin mit meinem Tier?

Tipps und Maßnahmen für eine sorgenfreie Auszeit

Bei der Planung des nächsten Urlaubs stellt sich für Haustierbesitzer schnell eine wichtige Frage: Was passiert mit meinem geliebten Gefährten während der Abwesenheit? Die richtige Haustierbetreuung zu finden, ist eine große Herausforderung. Erst recht, wenn Familie, Freunde oder Nachbarn diese Aufgabe nicht übernehmen können. Mit großer Sorgfalt und einigen Überlegungen kann der Urlaub aber für Tier und Besitzer gleichermaßen entspannend werden. Die fünf folgenden Tipps sorgen für eine erholsame Zeit, während eure Lieblinge gut versorgt sind.

Frühzeitige Planung

Es empfiehlt sich, die Haustierbetreuung vorausschauend zu planen. Insbesondere in Zeiten mit hoher Nachfrage wie den Sommerferien sind Haustiersitter und Tierpensionen schnell ausgebucht. Eine frühzeitige Reservierung ist erforderlich.

Persönliche Betreuung oder Tierpension?

Die Entscheidung zwischen einer persönlichen Betreuung durch einen Haustiersitter und der Unterbringung in einer Tierpension hängt von den Bedürfnissen deines Tieres ab. Einige bevorzugen die vertraute Umgebung ihres Zuhauses, während andere von der Gesellschaft fremder Tiere profitieren. Hier gilt es abzuwägen, was eher dem Charakter eures tierischen Freundes entspricht.

Vorab-Check

Vor der Buchung einer Haustierbetreuung solltet ihr eine Checkliste erstellen. Welche Möglichkeiten kommen in Frage? Wo finde ich Tierpensionen? Gibt es Haustiersitter in meiner Umgebung? Sind Referenzen und Erfahrungsberichte zu den einzelnen Optionen zu finden? Zudem solltet ihr aufführen, welche Futtevorlieben euer Tier hat und ob Medikamente verabreicht werden müssen.

Vorbereitungen des Tierhaltenden

Fragt euch zuerst, ob euer Tier gut und verträglich erzogen ist, um eine Abweisung durch die Betreuungsstelle zu vermeiden. Stellt sicher, dass alle notwendigen Impfungen vorliegen. Sorgt dafür ausreichend Futter, Medikamente und Spielzeug für die Zeit der Abwesenheit vorzubereiten. Weist die Betreuenden auf Gewohnheiten und Eigenarten eures Tiers hin, um eine optimale Versorgung zu gewährleisten.

Notfallplan

Unvorhersehbare Situationen können immer auftreten. Gebt deshalb neben euren Kontaktdaten auch immer die des Tierarztes und einer weiteren Notfallkontaktperson an, damit im Ernstfall auch dann schnell reagiert werden kann, wenn ihr mal nicht erreichbar seid.

Hier könnt ihr eure Lieblinge unterbringen

Die Auswahl an Unterbringungsmöglichkeiten ist vielfältig. Im Netz findet ihr mit gründlicher Recherche die Variante, die zu euch und eurem Tier passt. Achtet aber immer darauf, ob der Anbieter eine entsprechende Erlaubnis nach § 11 Tierschutzgesetz besitzt. Eine kleine Auswahl an Tierpensionen hat 4 Familien für euch zusammengestellt:

- Hundezentrum Canidos, Röhrenstraße 12, 45883 Gelsenkirchen, Tel.: 0209 1577032
- Lexa's Familiäre Hundebetreuung, Dessauerstraße 93, 45886 Gelsenkirchen, Tel.: 0176 41288212
- Hundetagesstätte Canis familiaris, Bonifaciusring 1b, 45309 Essen, Tel.: 0163 2694973
- Katzenpension-Merlin, Giesenfort 14, 46242 Bottrop, Tel.: 02041 3803019
- Katzenpension Catrock, Schlägelstraße 11, 46045 Oberhausen, Tel.: 0177 8879291

Möchtet ihr lieber eine Betreuung in eurem Zuhause, solltet ihr euch an Personen wie Christina Reinhardt aus Essen wenden. Sie betreut die Seite www.catsathome.de und kümmert sich in eurer Abwesenheit um eure Fellnase.





Welche Kosten kommen auf euch zu?

Die Kosten für die Unterbringung in einer Tierpension variieren und hängen von der Region, der Ausstattung, der Verfügbarkeit und weiteren Faktoren ab. Katzenbesitzer sollten mit zehn bis 30 Euro pro Tag rechnen, während für Hunde im Durchschnitt 20 bis 40 Euro fällig werden. Kleintiere wie Meerschweinchen oder Vögel sind mit 5 bis 10 Euro gut versorgt.

Ein Tiersitter kann dagegen etwas kostspieliger sein. Die Abrechnung erfolgt pro Besuch des Tiers (ca. zehn bis 20 Euro) und es fallen zusätzliche Fahrtkosten an. Allerdings bieten die Betreuer oft kostenlose Zusatzleistungen wie die Pflege von Pflanzen, das Leeren des Briefkastens oder das Bereitstellen von Mülltonnen zur Abholung an.

Wohin mit Exoten?

Exotische Tiere wie Schlangen, Schildkröten, Leguane und andere Reptilien wollen auch gut untergebracht sein. Pensionen für diesen Fall sind jedoch rar gesät und im Ruhrgebiet nicht zu finden. Das Reptilienhotel Köln (An der Kemperwiese 8, 51069 Köln, 0173 2646567) ist eure nächste Option. Sollte euch das zu weit sein, könnt ihr euch an das nächstgelegene Tierheim wenden. Dort kann im Idealfall ein Ansprechpartner aus der Region vermittelt werden.

Die Onlineplattform www.betreut.de stellt ebenfalls Kontakt zu Tierbetreuern her.

Solltet ihr einen Listenhund oder ein gefährliches anderes Tier unterbringen wollen oder versorgt wissen, fragt ebenfalls bei einem Tierheim oder direkt beim Deutschen Tierschutzbund nach. Dort werden euch entsprechende Kontakte vermittelt.

Weiter geht's auf der nächsten Seite.

Anzeige

REWE Schüler
wünscht einen
schönen Start
in den Sommer!

REWE Schüler
Dein Markt

REWE Schüler am Dom
Sankt-Urbanus-Kirchplatz 7, 45894 Gelsenkirchen

REWE Schüler in Buer
Horster Straße 212, 45897 Gelsenkirchen

Fortsetzung von Seite 20

Endlich Urlaub!

Aber wohin mit meinem Tier?

Ehrenamtliche Hilfe für Tiere und Menschen in Not – Ein Ortsbesuch

Der Verein „Hassel – tierische Hilfe“ widmet sich voll und ganz dem Tierschutz. Er bietet kurzfristige Hilfe in Notlagen – und das ehrenamtlich. 4 Familien hat die Zentrale (Polsumer Straße 220, 45896 Gelsenkirchen) besucht und sich mit der Vorsitzenden Jacqueline Gilbers unterhalten.

Ihr Verein ist in vielfältigen Bereichen des Tierschutzes aktiv, darunter auch in der Betreuung von Haustieren in Urlaubszeiten oder im Krankheitsfall. Wie läuft eine solche Betreuung ab?

Wir bieten nicht die klassische Form der Tierpension, sondern helfen vor allem in Notlagen. In den meisten Fällen kontaktieren uns die Leute kurzfristig, weil die eigentlich geplante Betreuung ausgefallen ist oder weil eine Krankheit die Versorgung gefährdet. Wir vermitteln dann ein Mitglied aus unserem Versorgungsteam, das in der Nähe des Tieres wohnt. Insbesondere Katzen können nicht einfach aus ihrer vertrauten Umgebung gerissen werden. Eine Zuhause-Betreuung ist uns deshalb am liebsten. Ist dies nicht möglich, kann auch eine Vor-Ort-Betreuung in unserer Zentrale organisiert werden, was aus Kapazitätsgründen aber oft schwierig ist. Wir vermitteln dann auch gerne eine Pflegestelle oder eines unserer Teammitglieder nimmt das Tier vorübergehend bei sich zuhause auf.

Welche Kosten kommen auf den Tierhaltenden zu?

Bei uns entstehen für den Haltenden keinerlei Kosten. Jeder kann gerne etwas spenden, aber das ist eine freiwillige Sache. Wir werden vorrangig von älteren Leuten kontaktiert, die ohnehin nicht viel Geld haben. Die brauchen uns.



Das Hauptaugenmerk Ihrer Tätigkeiten liegt in anderen Bereichen. Welche sind das?

Grundsätzlich: tierische Hilfe! Wir helfen allen Menschen, die mit ihrem Tier in eine Notlage geraten. Es wenden sich zum Beispiel Leute an uns, bei denen die Tierarztkosten so hoch sind, dass sie diese nicht mehr stemmen können. Dann springen wir natürlich ein. Alles finanziert durch Spenden und Mitgliedsbeiträge. Zudem arbeiten wir viel im Bereich der Streunerkatzen. Wir haben Futterstellen in Hassel, Buer, Resse und Horst. Dort werden die Katzen mit Futter versorgt, eingefangen, kastriert, gechipt, registriert und falls notwendig tierärztlich behandelt.

Vereine, die vom Ehrenamt getragen werden, benötigen stets jede Hilfe, die sie bekommen können. Wie können sich interessierte Leser bei Ihnen einbringen?

Jeder kann bei uns reinschnüffeln. Alles Weitere ergibt sich dann in einem persönlichen Gespräch. |sfr|



Wolter
Sanitär Heizung Klima

Middelicher Straße 299 · 45892 Gelsenkirchen
Telefon: 0209 / 70 10 70 · E-Mail: info@wolter.ruhr

Pädiatrie – Neurologie – Geriatrie

Ergotherapie:

- Sensomotorisch-perzeptive Behandlung
- SI-Therapie nach J. Ayres
- Motorisch-funktionelle Behandlung
- Psychisch-funktionelle Behandlung
- Hirnleistungstraining
- Konzentrationstraining
- Intra Act-Plus und THOP

Physiotherapie:

- Krankengymnastik nach Bobath/ PNF für Kinder und Erwachsene
- Reflektorische Atemtherapie
- Manuelle Therapie
- Skoliosebehandlung nach Schroth
- Manuelle Lymphdrainage

Hausbesuche möglich!

📍 Therapiezentrum
Sparkassenstraße 1-1a
45879 Gelsenkirchen

☎ (0209) 9 47 78 14
✉ info@therapiezentrum-ge.de
🌐 www.therapiezentrum-ge.de



**Bezirk
Gelsenkirchen**

SOMMERZEIT IST URLAUBSZEIT

**Der IGBCE Bezirk Gelsenkirchen wünscht
euch allen einen schönen Sommer.**



**WIR IM ZUKUNFT
REVIER. GESTALTEN!**

DIY

Dekotipp Blumengitter

4 Familii hat es für euch ausprobiert

Kennt ihr das auch: Ihr habt tolle Blumen, die aber einfach nicht stehen bleiben und immer wieder zum Vasenrand kippen? Wir von 4 Familii haben für euch ein Blumengitter getestet, was ihr ganz einfach selber basteln könnt und das garantiert in jede Blumenvase passt. So gehören wackelige Blumensträuße der Vergangenheit an und euren Deko-Träumen sind keine Grenzen gesetzt.



Ihr braucht:

- Bleistift
- Heißklebepistole mit Klebpatrone
- Pappe
- Vase
- Messer



Und so geht's:

1. Malt mit dem Bleistift den Umriss eurer Vase auf die Pappe.
2. Anschließend zeichnet ihr diesen Kreis mit der Heißklebepistole nach. Achtet darauf, dass die Linien schön dick werden, um eine bessere Stabilität zu erhalten.
3. Zieht nun mit der Heißklebepistole Linien von einem Kreisrand zum anderen, sodass im Inneren ein Gitter entsteht. Je nachdem, wie viele Blumen stiele ihr in der Vase anordnen wollt, könnt ihr die Maschen enger oder breiter gestalten.
4. Lasst den Kleber ca. zehn Minuten trocknen. Dann löst ihr vorsichtig den Gitterkreis von der Pappe. Ihr könnt dazu ein Messer nutzen oder das Blumengitter vorsichtig von Hand von der Pappe lösen. Anschließend legt ihr die Dekorationshilfe in eure Vase. Schon lassen sich die Blumen nach eurem Geschmack dekorieren und fallen nicht mehr seitlich zu den Vasenrändern.



4 Familii findet, das Blumengitter ist eine praktische und leicht zu erstellende Dekorationshilfe für alle Blumenfans. |jhu|



KULTURBIERGARTEN

Offizieller Beitrag zum Kunst- und Kulturprogramm zur **UEFA EURO 2024**

14. Juni Die Zeugen Libudas



25. Juni



15. Juni - GoGoRillas



Uwe! Der Kreisligatrainer



3. Juli - Frank Goosen



2. Juli - Abdelkarim

11. Juli - Charly Klauser



13. Juli - Boat People & CoN



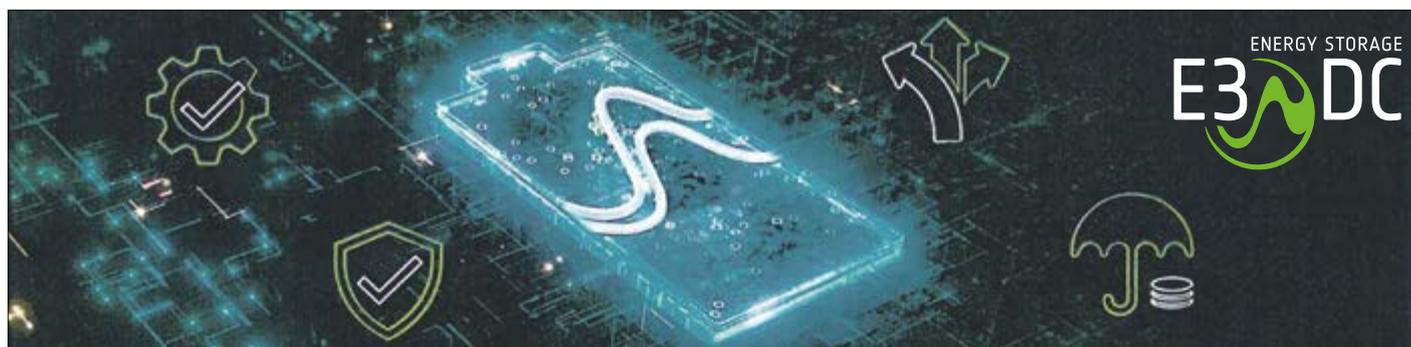
10. Juli - Lieder aus der Kurve

13. Juni bis 14. Juli 2024

im Urbanus Park - Gelsenkirchen-Buer



www.Kulturbiergarten-Buer.de



DAS E3/DC-HAUSKRAFTWERK. EINE SICHERE INVESTITION

MADE IN GERMANY

Jedes E3/DC-Hauskraftwerk wird vollständig in Deutschland entwickelt und in Deutschland hergestellt. Alle Komponenten – Wechselrichter, Energiemanagement und Batteriespeicher - kommen aus einer Hand und erfüllen denselben strengen Qualitätsanspruch. E3/DC ist die deutsche Marke für intelligente Speicherlösungen. Und E3/DC ist der Garant für die gesamte Systemtechnik - inklusive eigener Software und eigenem Werksservice.

LÜCKENLOSES MONITORING ALLER BATTERIE-MODULE

Im Bereich der Batterie-Analytik verfügt E3/DC über ein eigenes Expertenteam. Die Daten und Betriebszustände jedes Hauskraftwerks und jedes einzelnen Batteriemoduls werden kontinuierlich überwacht und ausgewertet. Um theoretisch mögliche Probleme frühzeitig zu erkennen, entwickelt und implementiert E3/DC eigene Algorithmen zur Zustandsüberwachung. Das Team führt zudem regelmäßig Stichproben durch, um die Qualität der Batterien auf Herz und Nieren zu prüfen und die Algorithmik weiter zu verbessern.

LÜCKENLOSE SYSTEMÜBERWACHUNG

Bei E3/DC hat der Anwender ebenso wie der technische Support stets das gesamte System mit allen Leistungs- und Betriebsdaten im Blick. Auf diese Weise ist die Performance von PV-Anlage und Speichersystem jederzeit transparent. Kommt es zu einer Störung oder einem Bedienfehler, kann der technische Support online das System analysieren und in den meisten Fällen wieder in den optimalen Betrieb versetzen. Kommt es in seltenen Fällen zu einem Hardwaredefekt, so kann der Serviceeinsatz über die Systemüberwachung optimal vorbereitet werden.

10-JÄHRIGE SYSTEMGARANTIE INKLUSIVE BATTERIEN

Alle Komponenten aus einer Hand, ein Garantiegeber für alles: E3/DC bietet 10 Jahre Systemgarantie auf alle Teile des Hauskraftwerks inklusive Solarwechselrichter und Batteriemodule. Im Garantiefall unterstützt der eigene Werksservice die Kunden vor Ort kostenlos: Alle leistungselektrischen Funktionen werden erhalten und optimiert, bei Bedarf werden Bauteile repariert oder ausgetauscht. Die zehnjährige Garantie umfasst auch die Batteriemodule, und dies anders als im Markt üblich ohne Begrenzung der Zyklenzahl während der Garantiedauer.

WARTUNG DURCH DEUTSCHEN PREMIUMHERSTELLER AUCH ÜBER DIE GARANTIEZEIT HINAUS

Die Hauskraftwerke der ersten Baujahre sind inzwischen so lange in Betrieb, dass sie die Garantiezeit überschritten haben. Doch das Leben geht weiter: E3/DC hält die Software über die gesamte Nutzungsdauer per Update kostenlos aktuell und bietet auch nach Ablauf der Garantiezeit einen Wartungs- und Reparaturservice. Als Qualitätsprodukt „made in Germany“ von einem Anbieter mit mehreren deutschen Standorten und einem starken Fachpartner-Netzwerk bietet das Hauskraftwerk maximale Werthaltigkeit.

EINZIGARTIGE NOT- UND ERSATZSTROMFUNKTION

Das E3/DC-Hauskraftwerk versorgt bei einem Netzausfall das gesamte Haus weiter mit Strom aus der PV-Anlage und aus dem Speicher. Die Ersatzstromversorgung (Inselbetrieb) startet automatisch, das Hauskraftwerk baut ein echtes dreiphasiges Drehfeld auf (400 V/230 V). Je nach Hauskraftwerk steht im Inselbetrieb eine AC-Leistung von bis zu 30 kW auch aus dem Speicher zur Verfügung. Hält der Netzausfall länger an, kann unabhängig vom Netz solar nachgeladen werden. Wird in seltenen Fällen eine Sicherheitsabschaltung des Batteriesystems nötig, ist ein Schwarzstart ohne Netz nur mit Sonnenenergie möglich. Insbesondere für den Winter kann eine Notstromreserve eingestellt werden, die das Hauskraftwerk verlässlich für den Notfall bereithält und bei Bedarf zur Sicherheit auch mit Netzstrom auffüllt.

DAUERHAFT ERWEITERBARKEIT ALLER SYSTEME

Mit dem E3/DC-Hauskraftwerk sichert sich der Kunde eine Reihe wichtiger Erweiterungsoptionen, um auch nach längerer Zeit auf einen gewachsenen Strombedarf (E-Mobilität, Wärmepumpe) reagieren zu können. Neben der Batterienachrüstung (bis 12 Monate oder mit der INFINITY-Option bis 5 Jahre nach Installation) kann in vielen Fällen die installierte PV-Leistung später mit gleichartigen Modulen ausgebaut werden, weil die Wechselrichter im Hauskraftwerk eine sehr hohe Stromfestigkeit besitzen. Zudem besteht bei jedem Hauskraftwerk unabhängig vom Baujahr die Möglichkeit, mit einem zweiten System eine Energiefarm zu bilden: Zwei (oder mehr) Hauskraftwerke werden dann über den Farmmaster gemeinsam gesteuert und verbinden die angeschlossenen PV-Anlagen sowie die Batteriesysteme zu einem leistungsstarken Autarkie-System.

Mit einem E3/DC-Hauskraftwerk erhalten Sie die beste Lösung auf dem Markt* Geben Sie sich nicht mit weniger zufrieden!



+ Wallbox
+ Inverter
+ HEMS

**Mehrwertsteuer-Befreiung
auf alle Photovoltaikanlagen
im gesamten Jahr 2024**

MAURO SOLAR
Photovoltaik | Stromspeicher | Wallboxen

Deutschland-Woche bei MauroSolar

Alle Produkte Made in Germany

**PREMIUM QUALITÄT
MADE IN GERMANY**

Solar Sparpaket 4,4 kWp Der Einsteiger

Das Solarpaket mit Speicher Update

10 x Solarwatt Hochleistungsmodule AM 2.5
420 Watt Black.

120 monokristalline TOP-CON Zellen.

25 Jahre Hersteller Garantie.

4 KVA Hybrid-Wechselrichter
mit DC-Überspannungsschutz,
Smart Meter und App Funktion

inkl. Installation

7.999 €



SOLARWATT®

Solar Premiumpaket 12,5 kWp - Die Solartankstelle

**Das Premium Komplettpaket ist das
Kraftpaket und Tankstelle für Ihr Zuhause.**

30 X SOLARWATT Hochleistungsmodule AM 2.5
420 Watt Black. 108 monokristalline Zellen,
25 Jahre Leistungsgarantie.

1 X E3DC Hauskraftwerk S 10 X 12 kWh,
1 X E3DC 22 KW Wallbox multi connect geschenkt.
12 KVA Hybrid-Wechselrichter mit 12 kWh Speicher.

Echte Ersatzstromversorgung, App-Steuerbar,
6 KW Ladeleistung, 2 MPP Tracker.

10 Jahre Hersteller Garantie, Made in Germany.

inkl. schlüsselfertiger
Installation

25.555 €

**Wallbox
geschenkt!**



ENERGY STORAGE
E3DC

SOLARWATT®

MAURO SOLAR
GEBÄUDEMANAGEMENT

Geschwisterstr. 6
45701 Herten
Telefon: 0209 589 056 12
E-Mail: info@maurosolar.de
www.maurosolar.de

Nobelstraße 3
46399 Bocholt
Telefon: 0157-51688536
E-Mail: info@maurosolar.de
www.maurosolar.de

Hydro Dipping

Kreiere aus alten Gegenständen trendige Hingucker

Jeder von uns hat Alltagsgegenstände in seinem Haushalt, die nicht mehr genutzt werden, weil sie alt oder hässlich sind. 4 Familien haucht diesen Objekten mit dem sogenannten „Hydro Dipping“ neues Leben ein. Schnell werden aus ungeliebten Dingen farbenfrohe Unikate.

Unter „Hydro Dipping“ versteht man ein Wassertransferdruckverfahren, welches häufig in der Automobilindustrie genutzt wird. Hier werden mit Speziallacken einzelne Bauteile mit Mustern eingefärbt, um so beispielsweise eine Wurzelholzoptik zu imitieren. Mithilfe der Wasseroberfläche können so verschiedene Muster auf Gegenstände übertragen werden.

Das Schöne: Jedes Bild ist ein Unikat und das Ergebnis unvorhersehbar. Dieser Technik bedienen wir uns für unser DIY auch. Anstatt Speziallacke nehmen wir für unser DIY Nagellack.

Und so geht's:

- Zieht über die Schüssel einen Müllsack. Sie bildet das Wasserbad. So bleibt die Schale sauber und der Müllsack kann hinterher ganz einfach entsorgt werden.
- Füllt lauwarmes Wasser in die Schüssel. Der Wasserstand sollte so tief sein, dass der Gegenstand sich komplett darin untertauchen lässt.
- Zieht euch Einmalhandschuhe an, so bleiben eventuelle Nagellackreste nicht an den Händen kleben.
- Jetzt kommt Farbe ins Spiel. Nehmt verschiedene Nagellackfarben eurer Wahl und verteilt vorsichtig den Lack auf der Wasseroberfläche. Achtet hierbei darauf, den Lack nicht zu schnell ins Wasser zu gießen, da er sonst wie eine Perle an den Boden der Schüssel sinkt.



Ihr braucht:

- alte Tassen, Bleistifte oder einen anderen Gegenstand, den ihr verschönern wollt
- Nagellack in verschiedenen Farben
- einen Müllsack
- Schaschlikspieße
- Einmalhandschuhe
- eine tiefe Schüssel
- Wasser
- Washi Tape*

*Spezielles Malerband aus Reispapier, das aus Japan stammt. Erhältlich in vielen Bastelläden.

Anzeige

Spielen erlaubt!

Teppich mit
Kaschmir-Ziegenhaar
in über 60 Farben

MADE IN GERMANY

Zu erhalten in Ihrem Fachgeschäft mit der großen Auswahl!
eigene Fachverleger · ausmessen kostenlos · Lieferung frei Haus

Braukämperstr. 137
45899 Gelsenkirchen-
Beckhausen
Tel: (0209) 5801415
www.schulte-kellinghaus.net

SCHULTE-KELLINGHAUS

TEPPICHBODEN



- Mit einem Schaschlikspieß oder Zahnstocher könnt ihr Muster in das Farbenspiel auf der Wasseroberfläche malen. Ob kleine Flecken, große Punkte oder wilde Streifen, der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

- Gibt es auf dem Gegenstand Stellen, an die keine Farbe soll, dann klebt diese Bereiche vor dem Eintauchen mit Washi Tape ab. In unserem Beispiel haben wir darauf geachtet, dass der Lack nur an den Außenseiten der Tassen haftet. So kann man aus ihnen noch trinken.

- Jetzt wird es spannend! Taucht den Gegenstand durch die bunte Oberfläche ins Wasser ein. Die Farbe setzt sich nun auf das Objekt. Achtet beim Herausholen darauf, den Gegenstand leicht schräg herauszuziehen, um das Farbenspiel nicht zu verwischen. Die Wasseroberfläche sollte nun weitestgehend wieder klar sein. Heraus kommt ein Hingucker mit einzigartigem Muster.

- Stellt den Gegenstand vorsichtig zum Trocknen nach draußen oder in einen gut belüfteten Raum. Je nach Gegenstand und verwendeten Lack kann das etwas dauern. In unserem Beispiel waren die Tassen nach 20 Minuten trocken.

fertig.

Für Schäden übernimmt 4 Familii keine Haftung.

Und? Wie gefallen euch die trendigen Tassen? Mit diesem Verfahren lassen sich übrigens nicht nur kleine Gegenstände färben. Manchmal hat mit dieser Technik ganz neue Modetrends kreiert. Diese Technik eignet sich für verschiedene Materialien wie Kunststoff, Glas, Leder, Keramik oder Metall. | jhu |



Anzeige

BAUEN SIE AUF UNS!

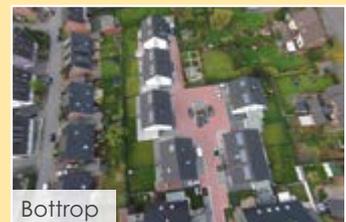
Auf uns ist Verlass: Als Bauträger entwickeln und realisieren wir seit über 20 Jahren Projekte vom einzelnen Haus bis zu ganzen Wohngebieten. Wir stehen für Bauentwicklung aus einer Hand – vom Grundstück bis zu einem individuell geplanten Haus.

Unser Ziel: Ihre Zufriedenheit!

Unser Weg: Gute Arbeit zu fairen Konditionen.



Gelsenkirchen



Bottrop



Gladbeck



IB Wohnungs- und Gewerbebau GmbH
Hauptstraße 76 · 48607 Ochtrup
Telefon: (02553) 9707-0
Fax: (02553) 9707-17
E-Mail: info@ib-bau.de
www.ib-bau.de



Die EM 2024 MITTEN IM RUHRGEBIET

Ein Meilenstein für den deutschen Fußball

In diesen Tagen ist Deutschland der Schmelztiegel Fußball-Europas. Eine besondere Rolle spielt dabei auch Gelsenkirchen. Vom 14.06. bis zum 14.07. blickt die Welt auf die UEFA-Europameisterschaft. In zehn deutschen Städten wird der Nachfolger des amtierenden Champions Italien gesucht. Gelsenkirchen ist einer dieser Spielorte und begrüßt dabei einige Schwergewichte des europäischen Fußballs.

Als eine Stadt mit einer reichen Fußballtradition ist Gelsenkirchen mit seiner Arena AufSchalke prädestiniert für die Austragung eines solchen Ereignisses. In drei Vorrundenspielen und einem Achtelfinale wird den Fans ein bunter Mix an Nationen geboten.



Cristiano Ronaldo gegen den krassen Außenseiter

Neben dem Duell zwischen Serbien und England, das wieder Zehntausende Engländer in die Region treiben wird, treffen auch die beiden Mitfavoriten Spanien und Italien in Gelsenkirchen aufeinander. Exotisch wird es, wenn EM-Neuling Georgien auf Portugal trifft. Die Kaukasier, die zum ersten Mal in der Geschichte an einem großen Turnier teilnehmen, stehen dabei dem mehrfachen Weltfußballer Cristiano Ronaldo gegenüber.

Fest des Fußballs und der Kultur

Darüber hinaus bietet Gelsenkirchen eine Plattform für kulturellen Austausch und internationale Begegnungen. Mit Veranstaltungen wie Fanfesten, Ausstellungen und Konzerten werden Gäste aus aller Welt willkommen geheißen. Eine Chance für die Stadt, sich international zu präsentieren und ihre Attraktivität als Reiseziel und als Austragungsort zukünftiger Großveranstaltungen zu steigern. Insgesamt verspricht die EM 2024 im gesamten Ruhrgebiet ein Fest des Fußballs und der Kultur zu werden, das sowohl die Einheimischen als auch die internationalen Gäste begeistern wird.

Ein Monat Party im Nordsternpark

Die Arena AufSchalke als Austragungsort ist der Mittelpunkt der Spiele. Im Nordsternpark (Am Bugapark 1, 45899 Gelsenkirchen) findet ihr zusätzlich einen ganzen Monat lang die zentrale Anlaufstelle für alle Fans aus nah und fern. Vom 14.06. bis zum 14.07. ist dort die Fan Zone im Rahmen des EURO 2024 Festivals täglich geöffnet. Der Eintritt ist frei. Neben der Übertragung ausgewählter Spiele auf einer Großbildleinwand im Amphitheater können auch alle anderen Spiele in der Fan Zone verfolgt werden. Zudem erwarten euch Auftritte zahlreicher Top-Acts wie Alle Farben, KAMRAD, Isaak oder auch lokale Bands wie die Florians.

„ES WAR EIN HERAUSRAGENDES GEFÜHL!“

Hochschuleuropameister Julian Hellmich erinnert sich

Blick über den Tellerrand – Die etwas anderen Europameisterschaften

Ebenfalls um Europas Thron kämpfen abseits der ganz großen Bühne regelmäßig Amateur- und Hobbyfußballer. So gibt es beispielsweise Europameisterschaften für Nationalmannschaften der Polizei und der Hochschulen. In beiden Kategorien ist Deutschland amtierender Titelträger. Vor neun Jahren waren Spieler aus unserer Region erfolgreich.

Im Jahr 2015 gewann Deutschland mit den Gelsenkirchenern Julian Hellmich und Pierre Nowitzki die EUC (European Universities Football Championship) im kroatischen Osijek. 4 Familien hat sich mit Hellmich ausgetauscht und zeigt euch einen kleinen Einblick in den Ablauf einer solchen Veranstaltung, aber auch in die Gefühlswelt eines siegreichen Teilnehmers.

Julian, du hast in deiner Studienzeit zwei Mal für Deutschland an internationalen Turnieren für Hochschulen bzw. Universitäten teilgenommen. Wie kam es dazu, dass ausgerechnet die Mannschaft der Ruhr-Universität Bochum (RUB11) zu den Wettbewerben geschickt wurde?

„Wir hatten uns durch den Gewinn der deutschen Hochschulmeisterschaft für die EUC 2015 in Osijek qualifiziert. Als amtierender Europameister durften wir im Folgejahr in Zagreb an den EUSA-Games* teilnehmen.“

Wie läuft der Alltag bei solchen Veranstaltungen ab?

„Während der EUC 2015 wurde ein bis zwei Mal täglich trainiert. Den Rest des Tages haben wir regeneriert, gemeinsam gegessen und uns auf die kommenden Gegner vorbereitet. Nach den erfolgreichen Spielen – besonders in der K.o.-Runde – ließen wir den jeweiligen Abend in gemütlicher Runde mit ein paar alkoholischen Kaltgetränken ausklingen. Bei den EUSA-Games 2016 war der Tagesablauf ähnlich. Neben den eigenen Aktivitäten auf dem Fußballplatz besuchten wir regelmäßig Tennis-, Basketball- und Beachvolleyballwettkämpfe und unterstützten das „Team Deutschland“. So hatten wir aufgrund der Vielzahl an Wettkämpfen unterschiedlicher Sportarten eine größere Abwechslung.“

War es für dich etwas Besonderes, Deutschland zu repräsentieren? Warst du vor den Spielen nervöser als vor einem normalen Ligaspiel mit deinem Verein?

„Ja, es war schon etwas Besonderes. Man muss bedenken, dass nur 18 Fußballer aus Deutschland die Möglichkeit hatten, an diesen Turnieren teilnehmen zu dürfen. Da ist es ganz normal, dass sich solche Spiele anders anfühlen als Spiele aus dem heimischen Ligabetrieb. Wir wussten vor dem Turnierstart auch nur bedingt, welches Niveau die Teams der anderen Nationen mitbringen.“

2015 habt ihr in Osijek den Titel geholt. Was war das für ein Gefühl? Wie waren die Reaktionen in der Heimat?

„Es war ein herausragendes Gefühl! Wir verloren das Vorrundenspiel gegen Russland (Kuban State University) nahezu chancenlos mit 0:3. Dementsprechend großen Respekt hatten wir vor dem Gegner, auf den wir im Finale erneut trafen. Umso größer war die Freude nach dem Endspielsieg im Elfmeterschießen. Die Reaktionen in der Heimat waren überwältigend - gerade für einen Amateurfußballer wie mich. Reviersport, WAZ, etliche Lokalzeitungen, 1 Live und die sozialen Medien waren voll mit Nachrichten über die RUB11. Wir wurden sogar im Vorfeld eines ausverkauften Heimspiels des VfL Bochum auf dem Rasen des Ruhrstadions geehrt. Pierre Nowitzki und ich erhielten bei einer Sportler-Gala die goldene Sportmünze der Stadt Gelsenkirchen.“

Traust du der DFB-Elf bei der EURO 2024 zu, eurem Erfolg nachzueifern?

„Die DFB-Elf ist ein bisschen wie eine Wundertüte. Nach den letzten beiden Spielen gegen Frankreich und die Niederlande blickt man einigermaßen zuversichtlich auf die Heim-EM. Die Mannschaft könnte einen Lauf bekommen und auch um den Titel mitspielen. Ich sehe Nationen wie Frankreich oder England jedoch noch etwas stärker.“

|sfr|

**European Universities Games, eine europäische Multisportveranstaltung für Studenten, organisiert von der European University Sports Association (EUSA)*



Wer wird Europameister?



4 Familien hat für euch Persönlichkeiten aus der Region und Geschäftspartner unseres Magazins befragt, wer ihrer Meinung nach die EURO 2024 gewinnt und sich zum Nachfolger Italiens kürt. Sportler, Politiker und Unternehmer haben ihre Meinung kundgetan. Dabei kristallisierte sich etwas überraschend Deutschland als Top-Favorit heraus. Aber auch andere Nationen wurden genannt. Hier sind die Antworten einer illustren Runde.

Thomas Kufen (Oberbürgermeister Stadt Essen): „Es ist die Fußball-Europameisterschaft im eigenen Land, deshalb drücke ich die Daumen, dass das Sommermärchen dieses Mal perfekt wird und die deutsche Elf den Titel holen kann. Ich tippe also, dass Deutschland Europameister der EURO 2024 wird!“

Dr. Marco Buschmann (Bundesminister der Justiz der Bundesrepublik Deutschland): „Unsere Nationalelf. Wenn die Mannschaft so überragend spielt wie zuletzt gegen Frankreich und die Niederlande, stehen die Chancen für ein Sommermärchen 2024 gut.“

Olaf Thon (Spieler von Schalke 04 und Bayern München, Weltmeister 1990, UEFA-Pokalsieger, mehrmaliger Deutscher Meister, Pokalsieger & TV-Experte): „Ich habe einen schönen Außenseitertipp – und zwar Belgien. S04-Sportdirektor Marc Wilmots meinte zu mir, sie könnten es packen.“

Peter Neururer (TV-Experte & „Trainerlegende“): „Das weiß ich leider auch nicht. Ich hoffe auf Deutschland.“

Rüdiger „Abi“ Abramczik „Flankengott“ (Nationalspieler, Schalkelegende & Fußballexperte): „Die Favoriten für mich sind England, Spanien und Deutschland. Seitdem Nagelsmann Bundestrainer ist, hat man wieder eine konkurrenzfähige Mannschaft mit vielen jungen Spielern gefunden. Es ist ein neuer Kader bei der Nationalmannschaft entstanden, nachdem man ältere Spieler wie Mats Hummels aussortiert hat. Ich glaube, dass wir jetzt eine gute Chance haben, Europameister zu werden.“

Günter „Schlipinho“ Schlipper (Ex-Profi, u. A. bei MSV Duisburg, RWO, FC Schalke 04 und beim 1. FC Köln): „Frankreich. Sie haben eine technisch starke Mannschaft, die kompakt steht und ohnehin immer Mitfavorit ist. Für Deutschland sehe ich nur Außenseiterchancen.“

Ronny Nikol (ehemaliger Fußballspieler, u. A. bei Union Berlin und Rot-Weiss Essen): „Mein Tipp ist tatsächlich Deutschland. Ich glaube, durch die Heim-EM und die beiden Testspiele gegen Frankreich und die Niederlande werden wir uns in einen Rausch spielen und endlich wieder ordentlich performen. Die Fans haben auch wieder Lust, die deutsche Mannschaft zu unterstützen.“

Olaf Skok (ehemaliger Fußballspieler, u. A. bei der SC Wattenscheid 09 und Rot-Weiss Essen): „Ich setze auf den Heimvorteil. Deutschland schafft's.“

Christof Osigus (Leitung Volksbank Ruhr Mitte & Torwart der S04-Traditionself): „Deutschland, weil wir Toni Kroos reaktiviert haben.“

Torsten Kuczenski (Maler & Lackierermeister): „Mit den eigenen Fans im Rücken wird Deutschland Europameister.“

Alfred Kreutzer (Betreuer der S04-Traditionself): „Deutschland, weil wir die Besten sind.“

Rudolf „Rudi“ Schornhoff (ehemaliger Fußballspieler des FC Schalke 04): „Ich wünsche mir natürlich Deutschland, aber das wäre nach dem Umbruch wohl zu früh. Für mich ist das Ganze total offen. Ich sehe dieses Mal keinen, der unschlagbar ist. Vielleicht gibt es einen Überraschungssieger. Für einen konkreten Tipp müsste ich die ersten zwei Vorrundenspiele aller Teams abwarten.“

Siegfried Bönighausen (ehemaliger Fußballspieler, u. A. bei Schalke 04, Rot-Weiss Essen, Borussia Dortmund & VFL Bochum): „Diese EM ist für mich wie ein Buch mit sieben Siegeln. Es gibt viele starke Mannschaften und nicht den einen Top-Favoriten. Italien ist traditionell gut, Österreich ist bärenstark, Kroatien sollte man aus dem Weg gehen und Spanien ist schwer einzuschätzen. Aber auch für Deutschland sehe ich Hoffnung. Nach den Spielen gegen Frankreich und die Niederlande mit den neuen jungen Spielern ist auch da was drin.“

Sven Laumann (Gothaer Versicherungen & Spieler der S04-Traditionself): „Deutschland. Es macht ja gar keinen Sinn, eine EM im eigenen Land zu spielen und diese nicht zu gewinnen.“

Gerd „Pele“ Nowak (Mitbegründer der S04-Traditionself): „Da kann es nur einen geben: Frankreich. Sie haben die beste Mannschaft, den besten Kader und mit Kylian Mbappé den besten Spieler der Welt.“

Erdal Keser (ehemaliger türkischer Nationalspieler, Borussia Dortmund & Galatasaray Istanbul): „Italien. Sie haben traditionell eine gute Abwehr. Durch den aktuellen positiven Trend sind sie wieder im Kommen.“

Calogero „Carlo“ Cavaleri (Amateurfußballspieler & -trainer): „Ich habe zwei Favoriten – Portugal und England. Beide sind eingespielt und auf jeder Position gut besetzt. Zudem haben sie gute Tempospieler und sind stark im Eins gegen Eins. Ich hoffe aber auf Italien.“

Bettina Michel (Tochter von Rudi Assauer): „Ich hoffe und denke, dass Deutschland Europameister wird. Mit der etwas frischeren Truppe und Julian Nagelsmann, den ich für einen sehr guten Trainer halte, glaube ich, dass wir wieder ein Sommermärchen bekommen können. Sollten wir es nicht werden, drücke ich die Daumen für die Niederlande. Oranje hat einen guten Kader und hätte es mal verdient.“

Weiter geht es auf Seite 36.



**SK
BAUELEMENTE**
FENSTER - TÜREN - VORDÄCHER - WINTERGÄRTEN

**Hochwertige Produkte
aus Deutschland**



Unsere Leistungen:

- Vertrieb und Montage von Bauelementen
Fenster & Türen
Vordächer
Wintergärten
Terrassenüberdachungen
Carports
- Reparaturen und Service
- Elektroinstallationen aller Art

**Wir sind ein
eingetragener Meisterbetrieb.**



**SK
BAUELEMENTE**
FENSTER - TÜREN - VORDÄCHER - WINTERGÄRTEN

SK Bauelemente

Mechtenbergstr 158
45884 Gelsenkirchen

Telefon: 0177-7792111

E-Mail: info@skbauelemente.de

Web: www.skbauelemente.de

Familie



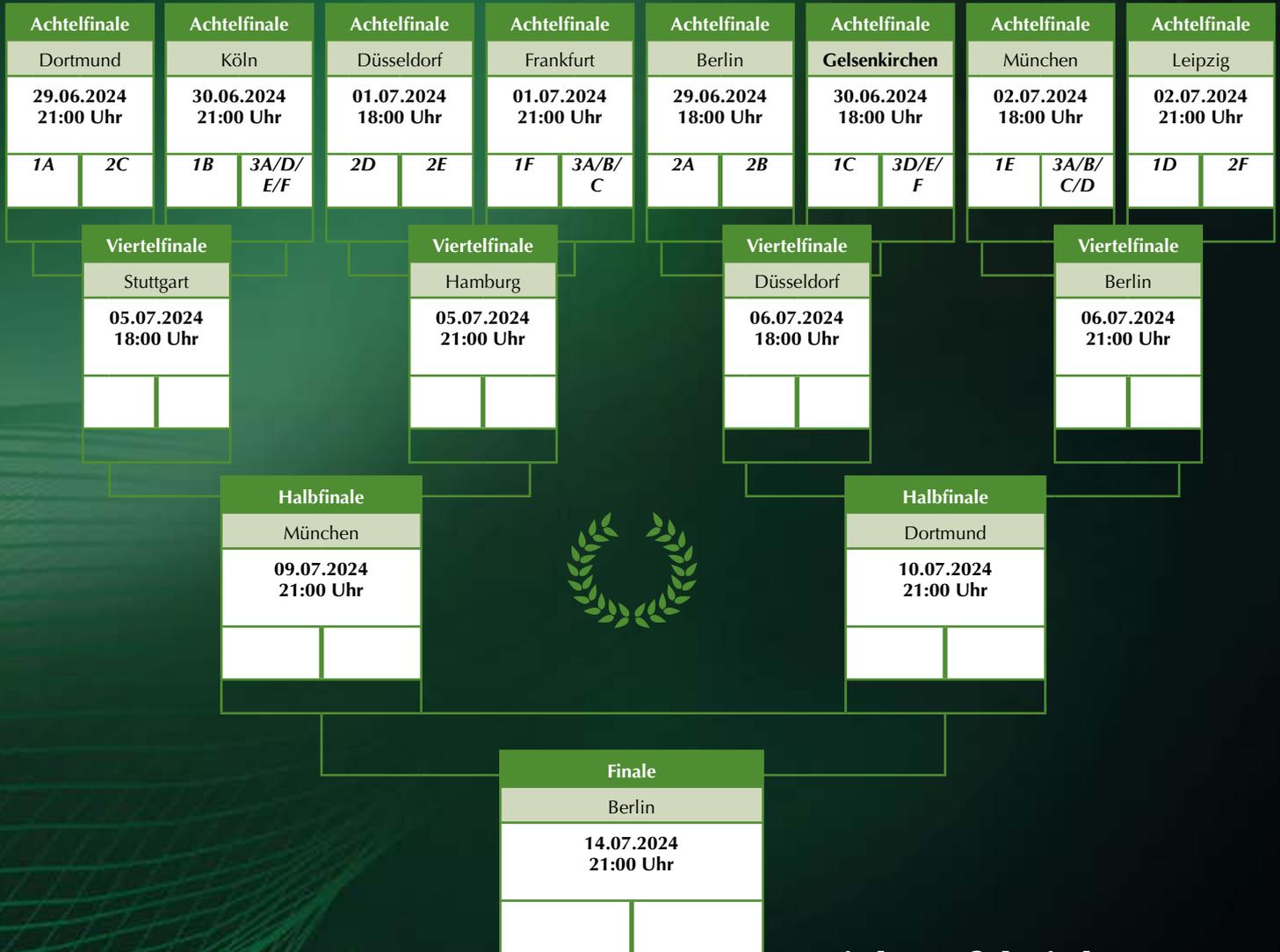
Tippkalender

Gruppe A Deutschland Schottland Ungarn Schweiz	Gruppe B Spanien Kroatien Italien Albanien	Gruppe C Slowenien Dänemark Serbien England	Gruppe D Polen Niederlande Österreich Frankreich	Gruppe E Rumänien Ukraine Belgien Slowakei	Gruppe F Türkei Georgien Portugal Tschechien
München	Berlin	Stuttgart	Hamburg	München	Dortmund
14.06.2024, 21:00 Uhr Deutschland : Schottland	15.06.2024, 18:00 Uhr Spanien : Kroatien	16.06.2024, 18:00 Uhr Slowenien : Dänemark	16.06.2024, 15:00 Uhr Polen : Niederlande	17.06.2024, 15:00 Uhr Rumänien : Ukraine	18.06.2024, 18:00 Uhr Türkei : Georgien
Köln	Dortmund	Gelsenkirchen	Düsseldorf	Frankfurt	Leipzig
15.06.2024, 15:00 Uhr Ungarn : Schweiz	15.06.2024, 21:00 Uhr Italien : Albanien	16.06.2024, 21:00 Uhr Serbien : England	17.06.2024, 21:00 Uhr Österreich : Frankreich	17.06.2024, 18:00 Uhr Belgien : Slowakei	18.06.2024, 21:00 Uhr Portugal : Tschechien
Stuttgart	Hamburg	München	Berlin	Düsseldorf	Hamburg
19.06.2024, 18:00 Uhr Deutschland : Ungarn	19.06.2024, 15:00 Uhr Kroatien : Albanien	20.06.2024, 15:00 Uhr Slowenien : Serbien	21.06.2024, 18:00 Uhr Polen : Österreich	21.06.2024, 15:00 Uhr Slowakei : Ukraine	22.06.2024, 15:00 Uhr Georgien : Tschechien
Köln	Gelsenkirchen	Frankfurt	Leipzig	Köln	Dortmund
19.06.2024, 21:00 Uhr Schottland : Schweiz	20.06.2024, 21:00 Uhr Spanien : Italien	20.06.2024, 18:00 Uhr Dänemark : England	21.06.2024, 21:00 Uhr Niederlande : Frankreich	22.06.2024, 21:00 Uhr Belgien : Rumänien	22.06.2024, 18:00 Uhr Türkei : Portugal
Frankfurt	Leipzig	Köln	Dortmund	Stuttgart	Hamburg
23.06.2024, 21:00 Uhr Schweiz : Deutschland	24.06.2024, 21:00 Uhr Kroatien : Italien	25.06.2024, 21:00 Uhr England : Slowenien	25.06.2024, 18:00 Uhr Frankreich : Polen	26.06.2024, 18:00 Uhr Ukraine : Belgien	26.06.2024, 21:00 Uhr Tschechien : Türkei
Stuttgart	Düsseldorf	München	Berlin	Frankfurt	Gelsenkirchen
23.06.2024, 21:00 Uhr Schottland : Ungarn	24.06.2024, 21:00 Uhr Albanien : Spanien	25.06.2024, 21:00 Uhr Dänemark : Serbien	25.06.2024, 18:00 Uhr Niederlande : Österreich	26.06.2024, 18:00 Uhr Slowakei : Rumänien	26.06.2024, 21:00 Uhr Georgien : Portugal

Schlusstabelle	Schlusstabelle	Schlusstabelle	Schlusstabelle	Schlusstabelle	Schlusstabelle
1. Gruppe A	1. Gruppe B	1. Gruppe C	1. Gruppe D	1. Gruppe E	1. Gruppe F
2. Gruppe A	2. Gruppe B	2. Gruppe C	2. Gruppe D	2. Gruppe E	2. Gruppe F
3. Gruppe A	3. Gruppe B	3. Gruppe C	3. Gruppe D	3. Gruppe E	3. Gruppe F
4. Gruppe A	4. Gruppe B	4. Gruppe C	4. Gruppe D	4. Gruppe E	4. Gruppe F

2024

UEFA Fußball-Europameisterschaft Deutschland, 14. Juni – 14. Juli



**Viel Spaß bei der
Europameisterschaft
wünscht euch das
Team von 4 Famili!**



Wer wird Europameister?

Mehmet Sentürk (Vorsitzender des Fanclubs „Allgäu Schalker“ & Hotelbesitzer): „Italien, Deutschland und Spanien. In der Reihenfolge. Mein Geheimfavorit ist die Ukraine. Sie haben sich gut gemacht und sind nicht zu unterschätzen.“

Jörg Dahlmann (Fußballkommentator): „Frankreich ist mein Topfavorit. Wenn Frankreich Ernst macht, hat der Gegner kaum eine Chance. Topbesetzung! Danach schätze ich England sehr stark ein, weil sie an individueller Klasse hinzugewonnen haben. Außenseiterchancen räume ich Spanien und Deutschland ein.“

Ulrich „Ulli“ Potofski (Sportmoderator): „Auch wenn viele es für unmöglich halten: Deutschland. Die hoffentlich gute Stimmung kann Berge versetzen.“

Klaus-Peter Wolf (Schriftsteller & Erfinder der Ostfrieslandkrimis): „Die Schweiz – ich setze gern auf Außenseiter.“

Jürgen Schlebrowski (Geschäftsführer der Procelsio Clinic Essen): „Ich bin leider ganz schlecht im Tippen. An Deutschland glaube ich nicht. Ich setze auf Frankreich. Vielleicht wird es auch Portugal.“

Thomas Dettenberg (Geschäftsführer der GELSEN-NET Kommunikationsgesellschaft mbH): „Ich hoffe darauf, dass wir die Energie und den Kampfgeist der Fußball-WM im eigenen Land wieder aktivieren können und tippe deshalb auf Deutschland als Sieger der EM 2024.“

Sabine Haas (Marketing & Kommunikation bei HAAS Dialog): „Mein Tipp für die Fußball-EM ist zweigeteilt: Mein Herz sagt Deutschland, mein Kopf England.“

Peter Gendreiko (Herausgeber von 4 Familii): „Deutschland. Ich tippe sonst nicht gegen Schalke, also tippe ich auch nicht gegen Deutschland.“

Thomas Steinberg (Bezirksleiter der IGBCE Gelsenkirchen): „Ich tippe auf England. Die Spieler spielen in der besten Liga der Welt und mit Harry Kane haben sie den besten Torjäger der Bundesliga in ihren Reihen.“

Luiz Mesa (IT-Experte): „Spanien natürlich, weil sie sehr gut sind.“

Fortsetzung von Seite 32

Uwe Wesemann (Bauunternehmer & Inhaber w-plaN): „Ich tippe auf Spanien. Oder? Nein, ich setze auf Deutschland.“

Olaf Vößing (Geschäftsführer der Vößing Elektrotechnik GmbH): „Die Hoffnung liegt auf Deutschland. Ich glaube, im eigenen Land werden sie das schaffen.“

Alparslan Akyol (Geschäftsführer der Akyol International GmbH und Co. KG): „Ich tippe und wünsche, dass es Deutschland wird. İlkey Gündoğan stemmt den Pokal in den Himmel.“

Dr. Ilia Tavrovski (Zahnarzt): „Frankreich, weil sie einfach den besten Fußball spielen.“

Dr. Vitali Fellmann (Kieferchirurg): „Spanien. An Deutschland glaube ich nicht. Ansonsten sehe ich auch keine stärkeren Kräfte.“

Stefan Nowak (Geschäftsführer der Ventalgo GmbH): „Deutschland natürlich. Ist ja gar keine Frage.“

Wilhelm Schücker (Leiter und Mitbegründer vom „Netzwerk Gelsenkirchen“): „Europameister wird natürlich unsere deutsche Nationalmannschaft. Wenn wir wirklich alle fest daran glauben, greift das Gesetz der Resonanz. Der Traum wird zur Wirklichkeit. Das Sommermärchen 2.0 wird kommen.“

Wolfgang Heinberg (Leitung der Unternehmenskommunikation im Marienhospital Gelsenkirchen): „Ich habe zwei Teams in meinem Herzen. Zum einen natürlich Deutschland. Zum anderen bin ich Fan der englischen Nationalmannschaft. Ich hätte nichts dagegen, wenn beide im Finale stünden. Dort möge der Bessere gewinnen.“

Markus Herzig (Geschäftsführer der eMCeTe GmbH): „England, weil sie einfach mal dran sind.“

Miguel Mauro (Geschäftsführer der Mauro Solar & Gebäudemanagement GmbH): „Deutschland wird Europameister im eigenen Land.“

Olivier „Oli4“ Kruschinski (Veranstalter der Mythos-Touren – Mythos1904): „Natürlich Frankreich. Ganz einfach, weil ‚ALLEZ LES BLEUS‘ der schalkigste aller Schlachtrufe ist.“

|sfr|

Abschließend gewährt euch Steffi Jones einen exklusiven Einblick in ihre Gedanken zur EURO 2024. Als Fußballspielerin stand die heute 51-Jährige mehr als hundert Mal für Deutschland auf dem Rasen. Später war sie Präsidentin des Organisationskomitees der Frauenfußball-Weltmeisterschaft 2011 und Direktorin beim Deutschen Fußball-Bund. Anschließend fungierte sie erst als Co-Trainerin und schließlich als Bundestrainerin der deutschen Frauenfußballnationalmannschaft. Heute lebt und arbeitet Jones zusammen mit ihrer Ehefrau in Gelsenkirchen-Buer.

„Eine Fußball-Europameisterschaft schreibt stets ihre eigenen, unvorhersehbaren Geschichten – voller Überraschungen und herausragender Momente. Die Leistungs-

dichte bei solchen Turnieren ist enorm, was Prognosen immer besonders spannend macht. In der Vergangenheit waren meine Tipps oft knapp daneben, und nicht selten waren meine Favoriten früher aus dem Turnier, als ich es erwartet hatte. :-)

Dennoch verliere ich nie den Glauben an die Stärke unserer deutschen Nationalmannschaft. Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass im Laufe eines Turniers viel möglich ist, besonders wenn sportliche Leistung und mannschaftsinterne Harmonie Hand in Hand gehen und sich von Spiel zu Spiel steigern.

Mein Herz schlägt daher, wie könnte es anders sein, für Deutschland. Ich drücke unserer Mannschaft die Daumen und hoffe auf spannende Spiele und vielleicht sogar den Titel!“

STOLPMANN

VAZ
VERKEHRS-
AUSBILDUNGSZENTRUM

FELDHAUSERSTR. 207 45896 GELSENKIRCHEN
KOMMT UND DOCH EINFACH MAL BESUCHEN

WIR STELLEN UNS VOR
schau rein und teste uns

- MPU - VORBEREITUNG
- NIE WIEDER ANGST - UNSERE MENTAL COACH KÖNNEN...
 - TIEFENTSPANNUNG
 - RAUCHENTWÖHNUNG
 - HYPNOSE
 - GEWICHTSREDUKTION
- ERSTE - HILFE - KURS (INKL. SEHTEST U. PASSBILDER)
 - FÜR JEDEN FÜHRERSCHEINBEWERBER (AUCH V. ANDEREN FAHRSCHULEN)
 - FÜR FIRMEN ÜBER DIE BG (AUCH AUßER HAUS MÖGLICH)
 - NUR FÜR MOTORRADFAHRER
 - NUR FÜR KINDER
- WORKSHOP'S
 - SELBST IST DIE FRAU! - WAS KANN ICH SELBER MACHEN AM PKW
 - WOHNMOBIL / WOHNWAGEN NEU IN IHREM BESITZ, WAS NU?
 - VORBEREITUNG V. BEGUTACHTUNGSFAHRTEN
- ÜBO - WORKSHOP
 - INFO'S ÜBER ÄNDERUNGEN IM SFR. VERKEHR
 - SICHERHEITSTRAINING

UNSERE RÄUMLICHKEITEN KÖNNEN FÜR
TAGUNGEN, EVENTS, ETC. GEMietet WERDEN

deine freundliche
FAHRSCHULE IN GE-BUER
JETZT AUCH IN GE-SCHOLVEN IM

VAZ
VERKEHRS-
AUSBILDUNGSZENTRUM

FELDHAUSERSTR. 207 45896 GELSENKIRCHEN
KOMMT UNS DOCH EINFACH MAL BESUCHEN

wir freuen uns auf euch

- AUSBILDUNGSKLASSEN
 - B, BA, B197 - AUCH ALLES ALS BF 17
 - BE
 - FAHRERSCHULUNG B96

 - AM, A1, A2, A
 - FAHRERSCHULUNG B196 ZWEIRÄDER BIS 125CM
- AUFFRISCHUNGSKURSE FÜR SÄMTLI. KLASSEN
- PRÜFUNGSANGST - NIE WIEDER!
DANK UNSEREN MENTAL-TRAINERN
- BF17 ELTERNABENDE
WAS MUß ICH ALS BEGLEITER WISSEN, WENN
MEIN KIND DEN FÜHRERSCHEIN MACHT

- GUTE PARKPLATZ MÖGLICHKEITEN -

VAZ

VERKEHRS-
AUSBILDUNGSZENTRUM

Habt ihr
es gewusst?

3 Einsatzmöglichkeiten für

Kaffeesatz

Kaffeesatz ist weitaus mehr als ein Abfallprodukt. Mit Nährstoffen wie Kalium, Phosphor und Stickstoff eignet er sich für unterschiedliche Anwendungsbereiche. So kann die gemahlene Kaffeebohne als Dünger für Pflanzen oder als Scheuermittel im Haushalt genutzt werden. Erfahrt hier, wozu er sich noch eignet.

1. Unangenehme Gerüche neutralisieren

So funktioniert's:

Eine Schale mit trockenem Kaffeesatz befüllen und an den gewünschten Ort stellen. So werden innerhalb von einigen Stunden unangenehme Gerüche neutralisiert. Das funktioniert auch in Schuhen. Dazu das trockene Kaffeepulver in Schuhe füllen, über Nacht einwirken lassen und am nächsten Morgen gründlich aussaugen.

2. Kratzer in dunklen Holzmöbeln reparieren

So funktioniert's:

Den noch feuchten, warmen Kaffeesatz auf Kratzer in dunklen Holzmöbeln auftragen und trocknen lassen. Das enthaltene Öl, welches durch Lipide im Inneren der Kaffeebohne freigesetzt wird, verschließt den Kratzer und lässt ihn verschwinden.

3. Trockene Haut loswerden

So funktioniert's:

Kaffeesatz eignet sich hervorragend für ein kosmetisches Peeling. Dazu vier Esslöffel trockenen Kaffeesatz mit zwei Esslöffeln pflanzlichem Öl und einem Esslöffel Zucker oder Honig vermischen, bis eine Paste entsteht. Diese Paste auf die Haut auftragen, einmassieren und anschließend mit warmen Wasser abspülen. Um Abflussverstopfungen vorzubeugen, am besten ein Sieb zum Auffangen des Peelings benutzen.

| jhu |

!
Achtet bitte bei der Verwendung im Reinigungsbereich auf die Oberflächenbeschaffenheit. Kaffeesatz eignet sich beispielsweise nicht bei der Reinigung von Ceran- und Glaskeramikoberflächen, diese würden verkratzen. Für Schäden wird keine Haftung übernommen.

Bild:freepik.com/freepik



ALLTAGS Engel GELSENKIRCHEN

Alltagsengel Gelsenkirchen
Anissa El Hamdaoui
Heßlerstraße 19 · 45883 Gelsenkirchen

„Immer ein offenes Ohr und viel Zeit für Persönliches und liebevolle, individuelle Betreuung.“

Professionell · Individuell · Flexibel

AlltagsEngel Gelsenkirchen kümmert sich um eine sinnvolle und liebevolle Ergänzung zur ambulanten Pflege älterer Menschen. Denn unser Service setzt genau dort an, wo die Leistungen der Pflegedienste aufhören.

Wir sind Partner von Vitakt.

Tel.: 0209 – 92 418 926 · Fax: 0209 – 413 355
Web: www.alltagsengel-gelsenkirchen.de
Mail: info@alltagsengel-gelsenkirchen.de

Ihre Kfz-Werkstatt in Gelsenkirchen

Das Rotthäuser Autohaus stellt sich vor

Wir sind eine inhabergeführte Meisterwerkstatt mit langjähriger Erfahrung und höchstem Anspruch an unsere Arbeit an Ihrem Auto. Unsere Werkstatt arbeitet herstellerunabhängig und markenübergreifend. Wir richten uns streng nach den Herstellerangaben und verwenden ausschließlich Original-Marken-Ersatzteile.

Damit die Kunden von neuesten Diagnostik- und Reparaturverfahren, fundierter Werkstattausrüstung und einem erstklassigen Autoteile-Sortiment profitieren können, halten wir uns durch Schulungen und Zusatzqualifizierungen immer auf dem Laufenden. Uns ist es besonders wichtig, Sie kompetent und persönlich zu beraten. Haben Sie Fragen? Nur zu! Wir sind immer gerne für Sie da. Wir erklären Ihnen Ihre Möglichkeiten und unsere Arbeitsschritte für jedes Problem mit Ihrem PKW.

ALLES FÜR IHR AUTO!

Unsere Meisterwerkstatt führt eine große Bandbreite an Leistungen rund um Ihr Fahrzeug aus. Wir übernehmen u.a.

- Inspektionen
- Hauptuntersuchung
- Abgasuntersuchung
- Reparaturen aller Art
- Unfallinstandsetzungen
- Reifendienst
- Bremsen-Service
- Ölwechsel
- Klima-Service
- Achsvermessung
- Autoglas-Reparaturen
- Auspuff- und Batterie-Check

Sie haben ein anderes Anliegen? Kein Problem! Dann rufen Sie uns an oder kommen Sie einfach vorbei. Unser Team kümmert sich darum.



Herr Fatum
Geschäftsführer

Und was kostet das alles?

Wir sind eine freie Werkstatt und kalkulieren fair und transparent. Das heißt, dass wir nicht an bestimmte Fahrzeughersteller oder an bestimmte Marken gebunden sind. Wir kümmern uns um jedes Auto – unabhängig vom Herstellertyp! Außerdem können wir Ihnen ein großes Sortiment an Marken anbieten, da wir markenunabhängig arbeiten. Bei uns kommt es auf das Ergebnis an! Und das soll immer das Beste für Ihr Auto sein.



F+L ROTTHAUSER AUTOHAUS

**Wir sind ihre KFZ-Werkstatt
in Gelsenkirchen!**

Rotthäuser Autohaus
Steeler Straße 90-92
Telefon: 0209/913990
www.rotthäuser-autohaus.de



Anzeige

SOMMER, SONNE, STRAND –

SICHER SEIN AM MEER

So habt ihr einen entspannten Tag an der Küste

Ein sonniger Tag am Strand verspricht Entspannung und Freude, während das Rauschen der Wellen eine beruhigende Kulisse bietet. Doch zwischen dem Sand und dem glitzernden Wasser können sich auch potenzielle Gefahren verbergen. 4 Familien gibt Tipps, wie ihr die geheimen Gefahren am Strand minimieren könnt.

GEHEIME GEFAHREN – WIE MEIDE ICH SIE?

Von den unberechenbaren Wellen bis hin zu hinterhältigen Sonnenstrahlen gibt es ein paar potenzielle Störenfriede, die einem den Tag am Meer vermiesen könnten. Doch keine Sorge, mit ein paar klugen Vorsichtsmaßnahmen könnt ihr das Risiko minimieren und weiterhin das pure Strandleben genießen. Auf Folgendes solltet ihr achten:

MEERESSTRÖMUNGEN UND WELLEN

Strömungen können oft unbemerkt entstehen und so die Badegäste überraschen. Sie sind häufig, besonders von ungeschulten Augen, sehr schwer zu erkennen. Schwimmt deswegen nur an überwachten Stränden und haltet euch innerhalb der von Rettungsschwimmern markierten Bereiche auf. Wenn ihr von einer Strömung erfasst werden solltet, bleibt erstmal ruhig und versucht nicht gegen sie anzukämpfen. Davon kann der Körper sehr schnell ermüden. Schwimmt stattdessen parallel zur Küste, bis ihr die Strömung verlassen habt. Dann könnt ihr Hilfe alarmieren, falls sie nicht schon auf dem Weg ist.

Besonders an Tagen mit hoher Brandung ist es wichtig, auf die Warnhinweise achten und vorsichtig ins Wasser zu gehen. Im besten Fall vermeidet ihr es, zu nahe an brechenden Wellen zu schwimmen.

SONNENBRAND, HITZEERSCHÖPFUNG UND HITZSCHLAG

Die Sonne und die hohen Temperaturen werden oft unterschätzt und können so schnell zum Problem werden. Gute Vorbereitung ist also das A und O. Tragt auf jeden Fall immer Sonnenschutzmittel mit einem ausreichend



Bilder: freepik.com/freepik

Anzeige

Malerbetrieb
farbige Aussichten
KUCZENSKI
creative Maltechniken
Gerüstbau - Fassadenbeschichtung
Bodenbeläge

Engelbertstraße 35 • 45892 Gelsenkirchen
Tel. 0209/78 32 85 • Fax 0209/7 90 13 57

www.kuczenski.de

hohen Lichtschutzfaktor (LSF) auf. Ihr solltet Sonnencreme verwenden, die sowohl UVA- als auch UVB-Schutz bietet. Während eures Strandaufenthalts solltet ihr sie dann öfter nachcremen. Achtet besonders auf empfindliche Stellen im Gesicht, wie Wangen und Nase. Doch auch die Ohren, die Füße, der Schulterbereich und der Rücken verbrennen gerne einmal, bei nicht ausreichender Sonnencreme. Es ist außerdem ratsam, nach dem Baden die Creme erneut aufzutragen. Kappen, Tücher, Sonnenhüte und -Schirme dürfen bei einem gelungenen Strandausflug nicht fehlen. Kühlt euch regelmäßig im Schatten ab. Bleibt außerdem stets hydriert, indem ihr regelmäßig Wasser trinkt. Oft geht das Trinken beim Trubel und Spaß am Strand unter, setzt also wenn möglich feste Trinkpausen fest. Solltet ihr Anzeichen von Erschöpfung oder eines Hitzschlags verspüren, kühlt euch sofort ab und lasst euch medizinisch abchecken.

VERLETZUNGEN DURCH MUSCHELN, STEINE UND SCHERBEN

Oft sind im idyllischen Sand kleine Fallen verborgen. Das können scharfe Muscheln und Steine oder andere spitze Strandfunde sein. Beim Reintreten können unschöne Wunden entstehen. Um dem vorzubeugen, könnt ihr beispielsweise passende Schuhe tragen. Es gibt Modelle, die extra für das Laufen am und im Meer designet wurden, oft reichen aber auch schon Schlappen. So schützt ihr euch außerdem vor dem heißen Sand, der gerne die Fußsohlen verbrennt.

Auch solltet ihr den Bereich, in dem ihr ins Wasser gehen wollt, vorher gründlich untersuchen und auf potenzielle Gefahrenstellen achten. Geht immer langsam und vorsichtig ins Wasser, anstatt schnell hineinzulaufen.

Für den Notfall ist es aber dennoch hilfreich eine kleine Erste-Hilfe-Ausrüstung in der Strandtasche dabei haben. Desinfektionsmittel, Pflaster und Verbandsmaterial sind wichtig, um im Falle von Verletzungen schnell reagieren zu können.

Weiter geht es auf Seite 42.

Anzeige

www.rvr.ruhr

STERNSTUNDEN AUF HOHEWARD

NEUE HORIZONTE – Erlebnisausstellung zur Horizontastronomie
www.hoheward.rvr.ruhr

REGIONALVERBAND
RUHR

Kamzoom - stock.adobe.com

SOMMER, SONNE, STRAND – SICHER SEIN AM MEER

So habt ihr einen
entspannten Tag
an der Küste

Fortsetzung von Seite 40.



GIFTIGE UND STACHELIGE MEERESBEWOHNER

An vielen Stränden leben verschiedene Meeresbewohner, die für uns potenziell gefährlich sein können. Darunter häufig giftige Quallen und Seeigel. Diese Tiere können beim Kontakt schmerzhaft Stiche, Verbrennungen oder allergische Reaktionen auslösen.

Einige Quallenarten haben giftige Nesseln, die bei Berührung starke Schmerzen, Rötungen und andere ernsthafte Verletzungen verursachen können. Haltet also unbedingt Abstand, wenn Quallen am Strand gesichtet werden oder Warnschilder aufgestellt sind. Falls ihr mit ihnen in Kontakt kommt, spült die betroffene Stelle sofort mit Meerwasser ab und holt gegebenenfalls ärztlichen Rat ein.

Der Seeigel hingegen hat spitze Stacheln, die bei Berührung leicht in die Haut eindringen können. Die Stacheln können Schmerzen, Entzündungen und Infektionen verursachen. Auch aus diesem Grund eignen sich beim

Schwimmen und Schnorcheln am besten Wasser- oder Tauchschuhe. Bei einem Stich sollte die betroffene Stelle sofort mit Meerwasser abgespült werden. So können eventuelle Stachelreste entfernt und das Gift etwas neutralisiert werden. Vermeidet es, die Stacheln mit den bloßen Händen herauszuziehen, da dies zu weiteren Verletzungen führen kann. Desinfiziert die Wunde gründlich. Insbesondere wenn Anzeichen einer Infektion auftreten oder mehrere Stacheln entfernt werden müssen, solltet ihr euch medizinisch behandeln lassen. Oft umfasst die Behandlung sogar die Verabreichung von Schmerzmitteln, Antibiotika und anderen Medikamenten. | agm |

Anzeige



Bauen im Bestand
w-plaN
Baubetreuung • Beratung • Ausführung

BAUEN IM BESTAND NACHHALTIG BAUEN

Werterhaltung Ihres
Gebäudes mit w-plaN

Uwe Weseman
Grimmbergstraße 6
45889 Gelsenkirchen

☎ 0209 / 38 65 19 97
✉ info@w-plan.nrw

 exzellentes Netzwerk

 in ganz Deutschland

 im Notfall – 24 h für Sie da!



Bilder:freepik.com/freepik

WAS BEDEUTEN DIE FLAGGEN AM STRAND?

ROT-GELBE FLAGGE:

Gefahrloses Baden und Schwimmen, Rettungsschwimmer sind im Einsatz und überwachen das Gewässer.

GELBE FLAGGE:

Schwimmen nur für geübte Schwimmer.

ROTE FLAGGE:

Schwimmen bei roter Flagge ist lebensgefährlich. Es gilt also absolutes Schwimm- und Badeverbot!

SCHWARZ-WEISSE FLAGGE:

Das Zeichen für einen Wassersportbereich, Schwimmen ist hier nicht erlaubt.



Anzeige



Tom Melzig (Geschäftsführer)

Sie haben einen nassen Keller oder Schimmel im Wohnraum? Sie haben Probleme nach einem Wasserschaden? Feuchte Wände?

Wir bieten Ihnen zuverlässige Dienstleistungen und machen Ihr Zuhause wieder wohnlich:

- Innen- und Außenabdichtung
- Horizontalsperre
- Klimaplatten
- Rissverpressung
- Schimmelpilzschadensanierung
- Balkonsanierung

Wir sind für Sie im Ruhrgebiet unterwegs!

isolierkonzept melzig GmbH
Schwicksingsfeld 37, 46282 Dorsten
02362 - 9740910
mail@isolierkonzept.de
www.isolierkonzept.de

Wir suchen einen
zuverlässigen
HANDWERKER
(m/w/d)!

 **isolierkonzept**
Abdichtungen mit System

Die faszinierende

Welt der Muscheln



Muscheln: freepik.com/macrovector



Ein Blick unter die Schale Alles rund um die farbenfrohen Strandfunde

Wer freut sich nicht, wenn beim Strandspaziergang eine schöne Muschel gefunden wird? Oft bestaunen wir unseren Fund, ohne groß darüber nachzudenken. Doch tief unter der Oberfläche der Meere und entlang der Ufer von Süßwassergewässern existiert ein spannender, vielfältiger und lebendiger Lebensraum. 4 Familien taucht ein in die Welt der Muscheln.

Was sind Muscheln?

Muscheln sind Weichtiere, die in verschiedenen Formen und Größen vorkommen. Sie leben hauptsächlich in Meeren. Es gibt aber auch Arten, die in Süßwasser leben. Muscheln haben normalerweise eine harte Schale, die sie zum Schutz vor Raubtieren und Umwelteinflüssen nutzen.

Wie viele Muschelarten gibt es?

Tausende von Muschelarten existieren auf der Welt. Die genaue Anzahl variiert je nach Quelle und Klassifikationssystem, aber Schätzungen gehen in die Zehntausende. Ihre Artenvielfalt ist beeindruckend und umfasst Gattungen, die in verschiedenen Lebensräumen auf der ganzen Welt zu finden sind.

Wie leben Muscheln?

Muscheln haben eine einfache Anatomie und einen spezialisierten Lebensstil. Sie filtern Plankton und andere organische Partikel aus dem Wasser, indem sie Wasser durch ihren Mantel und ihre Kiemen pumpen. Die Kiemen filtern die Nahrung heraus, der Rest des Wassers wird durch den Ablauf der Muschel wieder in die Umgebung abgegeben. Ihre Schale dient dabei als Schutz und reguliert den Wasser- und Salzhaushalt der Muschel.

Welche Aufgaben haben Muscheln im Ökosystem?

Muscheln filtern große Mengen Wasser durch ihre Kiemen. Dadurch tragen sie zur Reinigung und Klärung des Wassers bei und verbessern die Wasserqualität.

Ihre Schalen bieten Lebensraum und Schutz für eine Vielzahl von kleinen Meeresorganismen, zum Beispiel Krebse, Würmer und Algen.

Muscheln dienen außerdem als wichtige Nahrungsquelle für Meeresbewohner wie Fische, Krebse oder andere Weichtiere und sogar Vögel.

Durch ihre Aktivitäten tragen Muscheln zur Stabilisierung des Meeresbodens bei. Sie können Sedimente filtern und umgraben. Dies trägt zur Entstehung und Erhaltung von Lebensräumen wie Seegraswiesen und Korallenriffen bei.

Weiter geht es auf Seite 46.



NATURWILDPARK

 *Granat - Der ganz andere Wildpark*



Sie suchen Erholung vom Alltag ?

Erleben Sie Tiere wie in freier Natur
bei einem Spaziergang durch eine wunderschöne
Waldlandschaft.

Großzügig – Naturnah - Erholsam

Ein Erlebnis für Familien,
Naturfreunde und Hobbyfotografen !

www.Naturwildpark.de

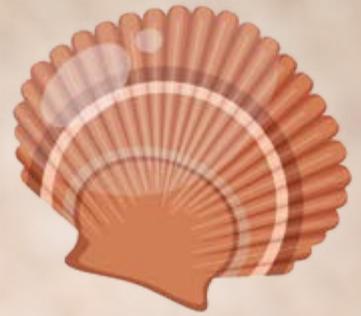
Naturwildpark Granat, Granatstr. 626,
45721 Haltern – Lavesum
Tel.: 0 175 376 7386



Die faszinierende

Welt der Muscheln

Fortsetzung von Seite 44



Muscheln: freepik.com/macrovector

Die wunderbare Vielfalt der Muscheln

Muscheln kommen in allen Formen, Farben und Größen vor - von winzigen, süßen Schalen bis hin zu großen, knorrig aussehenden Brocken. Durch ihre einmaligen Eigenschaften und Aufgaben spiegeln sie die erstaunliche Anpassungsfähigkeit und Vielfalt der Meereslebewesen wider. Die einen sind wahre Stars in der Küche, die anderen faszinieren mit ihrem Aussehen, oder gar beides gleichzeitig.

Perlmuschel – Das Juwel des Meeres

Die Perlmuschel *Pinctada* ist bekannt für ihre kostbaren Perlen. In den warmen Gewässern der Tropen und Subtropen beheimatet, verzaubert sie mit ihrer natürlichen Schönheit und inspiriert seit langem Schmuckliebhaber weltweit. Sie produziert die Perlen, indem sie Fremdkörper wie Sandkörner in ihrem Inneren umhüllt und mit Perlmutter bedeckt.

Riesenmuschel – Der imposante Blickfang

Die Riesenmuschel, auch bekannt als *Tridacna*, beeindruckt mit ihrer imposanten Größe und markanten Erscheinung. Sie ist die größte lebende Muschel und hat eine auffällige, farbenfrohe Schale. Als majestätische Bewohner der tropischen Meere sind Riesenmuscheln nicht nur ein faszinierendes Naturphänomen, sondern auch ein wichtiger Bestandteil des marinen Ökosystems.

Miesmuschel – Der Allrounder in der Küche

Die Miesmuschel ist mit ihrem dunklen, glänzenden Äußeren und ihrem saftigen Inneren eine beliebte Bewohnerin der Meeresgewässer.

In der Küche ist sie sehr gefragt und ein echter Allrounder. Von Suppen bis hin zu Nudelgerichten, die Miesmuschel bringt mit ihrem saftigen Fleisch einen Hauch von Meeresbrise auf den Teller. Deswegen wird sie in vielen Regionen weltweit kultiviert. Da sie oft große Muschelbänke bilden, spielen sie eine wichtige Rolle in den Nahrungsnetzen von Küstenökosystemen.

Jakobsmuschel – Die Pilgermuschel

Die Jakobsmuschel ist ein Symbol für spirituelle Reisen und Pilgerfahrten. Ihr charakteristisches Muschelprofil und ihre tiefe Verbindung zu religiösen Traditionen verleihen ihr eine ganz besondere Bedeutung.

Sie ist außerdem eine Delikatesse und verzaubert mit ihren vielseitigen Zubereitungsmöglichkeiten die Gaumen von Feinschmeckern weltweit.

Austern – Ein kulinarischer Genuss

Austern sind in der kulinarischen Welt für ihren einzigartigen Geschmack und ihre vielfältigen Zubereitungsmöglichkeiten bekannt. Ihr salziges Aroma und ihre zarte Konsistenz machen sie zu einer begehrten Delikatesse. Durch ihre reiche Geschichte und die Traditionen, die mit ihrer Ernte und Zubereitung einhergehen, gelten sie oft als Symbol für Luxus und Genuss.

Herzmuschel – Das Symbol der Meeresliebe

Die Herzmuschel ist mit ihrem herzförmigen Querschnitt wie eine Liebeserklärung ans Meer - sie verzaubert mit ihrem charmanten Aussehen und ihrem milden Meeresschmack. In der Küche ist sie vielseitig einsetzbar und sorgt in Suppen, Pasta-Gerichten oder einfach nur gegrillt für einen echten Gaumenschmaus. Oft finden wir die Schalen der weltweit verbreiteten Muschel am Strand.

| agm |



Bild: freepik.com/freepik



AUTOHAUS
PFLANZ
Ihr Autopartner im Revier



BOCHUM | DORTMUND
GELSENKIRCHEN | HERNE

Wir bewegen mehr als Autos.

Bochum · Hanielstr. 10 · 0234/938800
Dortmund · Hörder-Bach-Allee 2 · 0231/516700

Gelsenkirchen · Grothusstr. 30 · 0209/925880
Herne · Holsterhauser Str. 175 · 02325/37280

www.autohaus-pflanz.de

Von Kuckucksuhren, Torten & unberührter Natur

Der vielseitige Black Forest

Malerische Dörfer, immergrüne Wälder und Bergseen: Die Gebirgsregion Schwarzwald hat von allem reichlich. In Baden-Württemberg gelegen ist der Black Forest nicht nur für Kuckucksuhren bekannt, sondern bietet unterschiedlichste Naturlandschaften und viele Attraktionen. Deutschlands größtes Mittelgebirge bietet Gourmets, Wanderfreunden und Abenteuerlustigen alles, was das Herz begehrt.

Spätestens die Weinberge lassen eine Nähe zu Frankreich und dem Elsass vermuten. Nicht verwunderlich, dass auch hier der ein oder andere Tropfen des alkoholhaltigen Traubensaftes verkostet wird. Ob der Schwarzwald deshalb wohl die perfekte Kulisse für viele Gourmetrestaurants bietet? Denn Köche wie Torsten Michel, Claus-Peter Lumpf und Jörg Sackmann haben sich in der Gebirgsregion Schwarzwald niedergelassen. Sie verköstigen Einheimische, Touristen und müde Wanderer mit jeder Menge kulinarischen Spezialitäten. Nicht fehlen dürfen die berühmte Schwarzwälder-Kirschtorte oder der geräucherte Schwarzwälder-Schinken.

Von der Natur umgeben

Doch der Schwarzwald hat weitaus mehr als gutes Essen zu bieten. Auf rund 11.000 Quadratmetern erstrecken sich malerische Dörfer und immergrüne Wälder. Hier, wo sich Fuchs und Hase „Gute Nacht“ sagen, kann es schon einmal vorkommen, dass die Straße abrupt endet und sich in einem kleinen Waldweg mit Bachlauf verliert.

Unzählige Spazierwege bieten kilometerlangen Wander- und Fahrradspaß in fast unberührter Natur. Hier kann nach Herzenslust gewandert werden, bis die Wanderschuhe qualmen. Auf der Passhöhe Ruhstein lässt sich besonders gut bei einem herzhaft belegten Schinkenbrot eine Pause einlegen und die Aussicht genießen. Nicht selten lässt sich das ein oder andere Reh sehen. Doch muss der Urlauber nicht gleich den Wald besuchen, um sich in der Natur zu verlieren. Orte wie das Liliental am Kaiserstuhl beeindruckten mit botanischen Raritäten wie Mammutbäumen.

Mit unglaublich klarem Wasser zieht auch der Schluchsee im Hochschwarzwald jedes Jahr viele Menschen an.

Einen Besuch wert ist auch der Titisee. Der knapp ein Quadratkilometer große See ist ein beliebtes Ausflugsziel. Es hält sich hartnäckig die Legende, dass sich am Grund des 20 Meter tiefen Sees eine versunkene Stadt befinden soll. Egal ob sich der Besuchende auf die Spuren der versunkenen Stadt begibt, die Sonne genießt oder



Kirstein & Selders

Rechtsanwälte und Notare
Goldbergstraße 84
45894 Gelsenkirchen

Tel. Anwälte: 0209 600090
Tel. Notare: 0209 6000910

Öffnungszeiten
Mo. - Do. 08:00 - 18:00 Uhr
Fr. 08:00 - 14:30 Uhr

Fax: 0209 6000920
Mail: kanzlei@kirstein-selders.de

www.kirstein-selders.de

über die Strandmeile flaniert. Hier kommt richtiges Urlaubsfeeling auf. Nicht weit entfernt steht die berühmte Hochfirstschanze, auf der sich jedes Jahr die internationale Skisprung-Konkurrenz untereinander misst.

Beeindruckende Wassermassen und viel Gestein

Wer mag, kann die Triberger Wasserfälle bestaunen. Mit einer Höhe von 163 Metern sind sie die höchsten Wasserfälle Deutschlands. Warum also nicht den gewaltigen Wassermassen zusehen, wie sie sich den Berg hinunterstürzen und im Winter in eine glitzernde Eiswelt verwandeln?

Weiter geht es ins hundert Kilometer entfernte Baden-Baden. Mitten in der Stadt liegt die Lichter Allee. Auf 2.300 Metern mit mehr als 300 einheimischen Bäumen erstreckt sich ein gewundener Spazierweg mit Blick auf den Fluss Oos. Nicht weit entfernt befindet sich der Dahliengarten, der im Gartenpavillon Büsten von Clara Schumann und Johannes Brahms ausstellt. Ebenfalls in Baden-Baden befindet sich der höchste Berg des Schwarzwalds, der Merkur, auch der Göttliche genannt. Über 1000 Meter geht es mit der Merkurbergbahn zur Aussichtsplattform in 1.200 Metern Höhe und damit zum Berggipfel. Oben angekommen erstreckt sich eine fantastische Aussicht.

Deutschlands schönste Kirche

In unmittelbarer Nähe liegt Freiburg. Die über 900 Jahre alte Stadt lädt zu einem Besuch des Freiburger Münsters ein. Es bildet den Bischofssitz im Breisgau und beeindruckt mit einer Kombination aus gotischer und romantischer Baukunst. Über 300 Jahre befand sich die Kathedrale im Bau. Die Fenster und Skulpturen im Sakralbau machen das Freiburger Münster zu einer der schönsten Kirchen Deutschlands. Ihr 116 Meter hoher Turm ist auch aus weiter Ferne noch gut zu erkennen.

Abenteuer im Schwarzwald

Wer dagegen aktive Abenteuer erleben will, für den hat der Schwarzwald jede Menge Attraktionen zu bieten. Die Sommerrodelbahn Hasenhorncoaster, die Zipline Hirschgrund oder der Action Forest in Titisee-Neustadt sind nur einige Möglichkeiten, den Tag zu verbringen.

Auch Familienparks wie der Europapark oder der Steinwasenpark sind nicht weit entfernt. Der Naturerlebnispark Waldkirch bietet Groß und Klein jede Menge Abenteuer. Auf dem Baumkronenweg in 23 Metern Höhe begegnet der Besuchen-



Blick auf den Titisee.

de Wildtieren auf Augenhöhe, die ihr Zuhause in den Baumwipfeln haben. Atemberaubende Ausblicke in das Rheintal mit dem Kaiserstuhl und den Vogesen gibt es zusätzlich.

Kulturell dagegen wird es im Schwarzwälder Freilichtmuseum und der Dorotheenhütte Wolfach. Letztere wartet als letzte Kristallglashütte des Schwarzwaldes neben einem Glasmuseum auch mit einem Weihnachtsdorf im Winter auf.

Thermalbäder und Kurort

Nach abenteuerreichen Ausflügen lädt der Schwarzwald zur Regeneration ein. Die Orte Schönwald, St. Blasien oder Todtmoos sind nur drei von insgesamt 30 Kurorten im Schwarzwald. Sie gelten wegen ihres gesunden Klimas als heilklimatischer Kurort. Auch Kneippkuren* werden häufig angeboten. In vielen Thermal- und Mineralbädern lässt sich zusätzlich Entspannung finden. Und vielleicht wird der ein oder andere Besuchende ja von einer der weltberühmten Kuckucksuhren aus einem erholsamen Schläfchen gerissen.

Auf geht's in den vielseitigen Schwarzwald. |jhu|

**Kneippkuren: Form der Hydrotherapie (Wassertherapie) bei der Arme und Beine mit kaltem Wasser behandelt werden. Sie gilt als kreislaufanregend und durchblutungsfördernd.*

Anzeige

Star Top Service



Schlüsseldienst

2 Schlüssel 10€



SCHUHREPARATUREN



Sie finden mich auch bei Google:



Heißmangel & Wäscherei Wiederhold

Service:

- Haushaltswäsche
- Gardinen
- Praxis- und Patientenwäsche
- Gaststättenwäsche
- Sport- und Berufswäsche
- Hemden und Kittel
- Kostenloser Lieferservice im Umkreis von 4 km

Cranger Str. 248
45891 Gelsenkirchen
☎ (0209) - 7 29 07

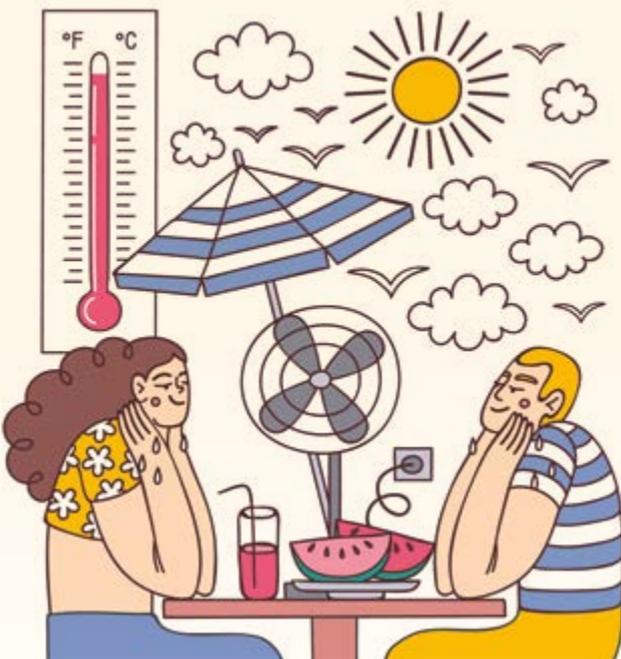


Tipps gegen Hitze

So kommt ihr gut durch den Sommer

Die Temperaturen steigen. Während manche Menschen sich gerne zwei oder drei Grad mehr wünschen, ist es vielen bereits zu warm. Hohe Temperaturen in der Wohnung oder am Arbeitsplatz lassen für so manchen den Alltag zu einer wahren Herausforderung werden. Mit diesen Tipps kommen selbst Kälteliebhaber gut durch den Sommer.

Wer schon mal in einer Dachwohnung gewohnt hat, kennt es: Im Sommer herrscht in der Wohnung unerträgliche Hitze. Nicht nur der Tagesrhythmus, sondern auch der Schlaf wird empfindlich gestört. Übermüdung, Erschöpfung und Gereiztheit sind nur einige der Folgen. Tipps, um entspannt durch den Sommer zu kommen und erholt in den Tag zu starten, gibt es hier:



freepik.com/freepik

Erholsamer Schlaf

Erholsamer Schlaf ist wichtig für die Gesundheit und das Wohlbefinden. Gerade der Prozess des Einschlafens wird in den Sommermonaten durch die Hitze oftmals gestört. Um die Raumtemperatur auf ein angenehmes Maß vor dem Schlafen herunterzukühlen, eignen sich verdunkelnde Jalousien oder Gardinen vor den Fenstern. Diese halten einen Teil der Hitze ab. Auch lüften in den kühleren Morgen- oder Abendstunden hilft dabei, die Raumtemperatur zu senken. Eine Wärmflasche mit kaltem Wasser im Bett kann die Körpertemperatur regulieren und für ein angenehmes Maß an Kühlung sorgen. Dabei sollte jedoch darauf geachtet werden, die Nierengegend warmzuhalten. Ein dünnes Bettlaken aus Baumwolle anstelle der Bettdecke lässt die Luft gut zirkulieren und spendet angenehme Kühle. Zu weiterer Abkühlung verhilft ein Geheimtipp: Die Nachtwäsche für einige Stunden vor dem Anziehen in einem Beutel ins Eisfach legen.

Kühlendes Nass und richtige Kleidung

Helle, locker sitzende Kleidung aus Naturfasern wie Baumwolle sorgt zusätzlich für Abkühlung an heißen Sommertagen. Wechselduschen können ebenfalls gegen Hitze helfen. Sie stärken das Immunsystem und fördern die Durchblutung. Durch die kurze Duschkdauer, ca. 10 Minuten und dem Wechseln zwischen warmen und kaltem Wasser wird die Wärmeregulierung des Körpers verbessert. Kalte Duschen dagegen regen den Kreislauf noch mehr an und veranlassen den Körper dazu aufzu-

Anzeige



PRAXIS FÜR OSTEOPATHIE

Katrin Berger

Heilpraktikerin &
Physiotherapeutin



01 76 / 32 96 42 02

Johannes-Rau-Allee 33
45889 Gelsenkirchen

www.hpkatrinberger.de
hpkatrinberger@gmail.com



4 Familien wünscht einen entspannten Sommer!

wärmen. Kühles Wasser über die Handgelenke hilft, den Körper herunterzukühlen. Auch wiederbefüllbare Pumpsprays können unterwegs eine Abkühlung schaffen und hüllen die Haut in erfrischende Nässe.

Mittagshitze meiden

Bewegung ist auch im Sommer wichtig. Dabei sollte auf die kühleren Morgen- oder Abendstunden ausgewichen werden. Besonders anstrengende Sporteinheiten können entweder in klimatisierten Räumen stattfinden oder durch schonende Einheiten wie Yoga oder Walking ersetzt werden. So wird der Körper nicht unnötig belastet.

Flüssigkeit und Mineralstoffe

Gerade bei großer Hitze ist es wichtig, auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu achten. In der Regel sind zwei bis drei Liter auch bei hohen Temperaturen ausreichend. Menschen mit einer eingeschränkten Nierenfunktion oder Bluthochdruck dagegen sollten mit ihrem Arzt abklären, welche Mengen an Flüssigkeit für sie empfohlen werden. Durch Schwitzen verliert der Körper viel Flüssigkeit und Mineralien. Um diesen Verlust auszugleichen, eignen sich Wasser, ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees sowie Suppen oder Fruchtsaftchorlen. Auch Gemüse und wasserreiche Früchte können helfen, einen Ausgleich zu schaffen. Hingegen sind gesüßte, koffeinhaltige, alkoholhaltige oder eisgekühlte Getränke eher ungeeignet.

Die richtige Temperatur für den richtigen Raum

Das richtige Raumklima, kurz Temperatur und Luftfeuchtigkeit, hilft nicht nur dabei, mit der Hitze besser umzugehen, sondern hat auch großen Einfluss auf die Gesundheit. So wird mit einer konstanten Luftfeuchtigkeit von 40 bis 60 Prozent Schimmelbildung vermieden. Die Raumtemperatur sollte individuell nach den Bedürfnissen eingestellt werden. Allgemein gilt: In Zimmern, in denen sich viel aufgehalten wird, herrschen eher 20 und 23 Grad. In Zimmern, die weniger genutzt werden, sollte die Temperatur zwischen 15 und 18 Grad liegen. Die einzige Ausnahme bildet das Schlafzimmer. Hier sollte eine Raumtemperatur von 16 bis 18 Grad Celsius angestrebt werden. So wird auch im Sommer ein erholsamer Schlaf gefördert.

|jhu|



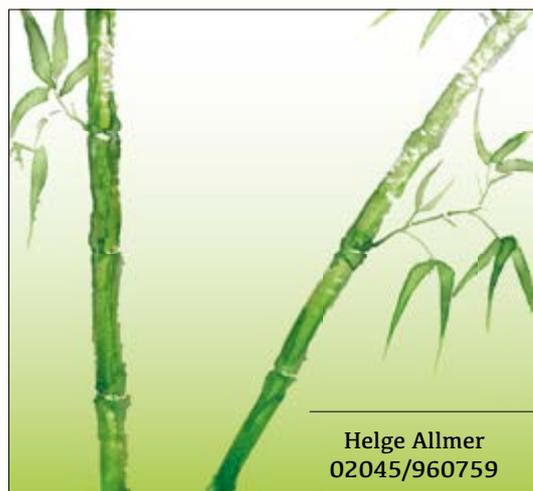
freepik.com/freepik

Erste Hilfe bei Hitzschlag und Co.

Hitze kann den Kreislauf stark beeinflussen. Schwindel, Schwächegefühl, Krämpfe in Gliedmaßen oder auch sehr rote oder äußerst blasse Haut können Anzeichen eines Hitzschlages oder Sonnenstichs sein. Personen, die unter einem Sonnenstich, Hitzschlag oder Hitzekrämpfen leiden, sollten unbedingt einen Arzt aufsuchen. Diese Sofortmaßnahmen helfen betroffenen Personen:

- Unverzüglich schattige Orte aufsuchen
- Den Oberkörper erhöht lagern
- Die Kleidung lockern
- Mit feuchten Umschlägen den Körper herunterkühlen
- Flüssigkeit in Form von Wasser trinken
- Notarzt rufen

Anzeige



Tai Chi in Buer Tai Chi Schule der ITCCA



Helge Allmer
02045/960759

Im Schlienkamp 1
45897 Gelsenkirchen-Buer

info@tai-chi-gelsenkirchen.de
www.tai-chi-gelsenkirchen.de

Beerenzauber

Entdecke die Vielfalt unserer kleinen Früchte

Ganz nah und doch oft übersehen – in unseren heimischen Wäldern, Gärten und Feldern verbergen sich wahre Schätze der Natur: Beeren. Diese kleinen, aber kraftvollen Früchte bieten nicht nur köstliche Geschmackserlebnisse, sondern sind auch reich an Nährstoffen. 4 Familien taucht ein in die bunte Welt der heimischen Beeren und erklärt, wie und wo sie zu finden sind.

Samtig mit vollem Geschmack Die Himbeere

Himbeeren sind reich an Ballaststoffen, Vitamin C und Mangan. Aufgrund ihres hohen Gehalts an Antioxidantien können sie helfen, Entzündungen zu reduzieren und die Herzgesundheit zu fördern. 120 Gramm Himbeeren enthalten etwa 8 Gramm Ballaststoffe und decken etwa 54% des täglichen Vitamin-C-Bedarfs. Sie eignen sich hervorragend für die Herstellung von Desserts wie Kuchen, Marmeladen, Eiscreme und auch für frische Fruchtsalate. Himbeeren sind in ganz Deutschland verbreitet und wachsen oft an Waldrändern, Lichtungen und in Gärten.

So erkennt ihr sie: Himbeeren wachsen typischerweise auf stacheligen Sträuchern, die eine Höhe von bis zu anderthalb Metern erreichen können. An ihrer gesägten bzw. gezackten Blattform ist die weiche Beere schnell zu erkennen. Dabei ist die Unterseite der Blätter oft etwas heller als die Oberseite. Die reife Himbeere ist rund bis kegelförmig und kann je nach Sorte eine pinke, rote, gelbe oder sogar schwarze Farbe haben. Himbeeren haben eine samtige Textur und sind mit kleinen, feinen Haaren bedeckt.



Bild:freepik.com/stockking

Aromatisch und dunkel Die Holunderbeere

Holunderbeeren sind reich an Vitaminen (insbesondere Vitamin C und Vitamin A), Anthocyanen und Flavonoiden. Sie haben entzündungshemmende und immunstärkende Eigenschaften und können dazu beitragen, Erkältungen und Grippe zu bekämpfen. Eine kleine Tasse enthält ca. 75 Kalorien und decken mit etwa 36 Milligramm knapp 40% des täglichen Vitamin-C-Bedarfs. Sie eignen sich gut für die Herstellung von Sirup, Gelee, Likör und können auch für Kuchen, Marmeladen oder Desserts verwendet werden.

So findet ihr sie: Holunderbäume oder -sträucher sind oft in ländlichen Gebieten, Wäldern, an Straßenrändern und in Gärten zu finden. Sie können je nach Art zwischen zwei und zehn Metern hoch werden. Die Blätter, normalerweise dunkelgrün, wachsen paarweise entlang des Stiels und können eine leicht behaarte Oberfläche haben. Holunderbäume produzieren auffällige, duftende weiße Blüten, die in großen flachen Dolden angeordnet sind. Kleiner Tipp: Diese Blüten blühen im Frühsommer und sind hervorragend geeignet für die Herstellung von Holunderblütensirup oder Tee. Die Früchte des Holunders sind kleine, runde Beeren, die in großen, dichten Büscheln heranwachsen. Reife Holunderbeeren haben eine dunkelviolette bis schwarze Farbe und sind in der Regel etwa 5–6 mm groß. Ihre Oberfläche ist glänzend und glatt.



Bild:freepik.com/valeria_aksakova



Süß und verlockend Die Erdbeere

Frische Erdbeeren sind eine ausgezeichnete Quelle für Vitamin C, Folsäure, Kalium und Antioxidantien. Der Verzehr von Erdbeeren kann die Herzgesundheit fördern, die Immunfunktion stärken und Entzündungen bekämpfen. 150 Gramm der roten Frucht haben ca. 50 Kalorien. Sie sind vielseitig verwendbar und eignen sich besonders gut für Desserts wie Erdbeerkuchen, -marmelade, -sorbet oder einfach als Snack.

So erkennt ihr sie: Erdbeerpflanzen haben typischerweise drei Blätter, die sich in einem Dreiecksmuster an den Stielen anordnen. Die Blätter sind gezackt und haben eine dunkelgrüne Farbe. Reife Erdbeeren haben klassischerweise eine leuchtend rote Farbe. Es gibt aber auch gelbe und orangefarbene Sorten. Die Oberfläche der Erdbeere ist glatt, glänzend und hat kleine gelbe Samen auf ihr verteilt. Erdbeeren sind herz- oder kegelförmig und haben einen süßen, aromatischen Duft. Wenn ihr eine reife Erdbeere pflückt und daran riecht, solltet ihr diesen intensiven, angenehmen Duft wahrnehmen.

Bild:freepik.com/stockking



Dunkel und delikates Die Brombeere

Brombeeren sind reich an Ballaststoffen, Vitamin C, Vitamin K und Mangan und haben einen hohen Gehalt an Antioxidantien. Brombeeren eignen sich ausgezeichnet für die Herstellung von Marmeladen, Kompotten, Soßen, Smoothies oder als Belag für Torten und Gebäck.

So erkennt ihr sie: Brombeersträucher sind stachelige Sträucher und wachsen oft in Wäldern, an Waldrändern, an Zäunen oder in Gebüsch. Sie können Höhen von bis zu zwei Metern erreichen und haben oft lange, biegsame Zweige. Die Blätter der Brombeerpflanze sind gezackt und haben eine dunkelgrüne Farbe. Sie sind in der Regel aus fünf oder sieben Blättchen zusammengesetzt, die länglich und spitz zulaufen. Reife Brombeeren haben eine dunkelviolette bis schwarze Farbe. Sie sind rundlich und haben eine samtige Textur. Die Beeren sind in der Regel etwas größer und glänzender als Himbeeren.

Mehr erfahrt ihr auf der nächsten Seite.

Klein, blau und lecker Die Heidelbeere

Heidelbeeren, oft auch Blaubeeren genannt, sind reich an Antioxidantien. Deswegen kann der Verzehr von Heidelbeeren die kognitive Funktion verbessern, die Augengesundheit unterstützen und das Risiko für Herzkrankheiten senken. Eine Tasse mit etwa 150 Gramm Blaubeeren enthält ungefähr 80 Kalorien, 4 Gramm Ballaststoffe und deckt etwa 24% des täglichen Vitamin-C-Bedarfs. Die kleinen blauen Beeren sind köstlich in Backwaren wie Muffins, Pfannkuchen und Torten. Perfekt eignen sie sich auch für Smoothies und Desserts.

So findet ihr sie: Heidelbeeren wachsen an kleinen Sträuchern und sind typischerweise in Wäldern, auf Lichtungen, in Mooren oder in Gärten zu finden. Die Sträucher können eine Höhe von bis zu 60 cm erreichen und haben glatte, rötliche Zweige. Die Blätter der Heidelbeerpflanze sind oval, spitz zulaufend und dunkelgrün. Sie wachsen paarweise entlang des Stiels. Die reifen Heidelbeeren sind rundlich und haben eine blauschwarze Farbe. Sie sind in der Regel etwa so groß wie eine Erbse bis zu einer kleinen Kirsche. Ihre Oberfläche ist glatt und mit einer dünnen Schutzschicht bedeckt, die ihnen ein mattes Aussehen verleiht.



Bild:freepik.com/mrsiraphol

Bild:freepik.com/azerbajjan_stockers

Es ist wichtig, bei der Ernte von wilden Beeren Vorsicht walten zu lassen!

Stellt unbedingt sicher, dass ihr die Beeren tatsächlich als essbar identifiziert. Einige Beeren sehen ähnlich aus und können giftig sein. Pflücken also auf eigene Gefahr.

Beerenzauber

Fortsetzung von Seite 45

Achtung, giftig!

Bei diesen Pflanzen solltet ihr vorsichtig sein:



Efeu (*Hedera helix*):

Efeu ist in ganz NRW verbreitet und wächst oft an Bäumen, Mauern und Zäunen. Die Beeren des Efeus sind dunkelviolett bis schwarz, rund und wachsen in kleinen Trauben entlang der Efeusträucher. Sie sind giftig und können bei Verzehr Magen-Darm-Beschwerden, Übelkeit, Erbrechen und Durchfall verursachen.

Buchsbaum (*Buxus sempervirens*):

Der Buchsbaum ist in Gärten, Parks und Landschaften weit verbreitet. Die Beeren des Buchsbaums sind rundlich und haben eine leuchtend rote Farbe. Oft sind sie von immergrünen Blättern umgeben. Sie sind giftig und können bei Verzehr zu schweren Magen-Darm-Beschwerden, Erbrechen, Krämpfen und anderen Symptomen führen.



Maiglöckchen (*Convallaria majalis*):

Maiglöckchen sind in Wäldern, Parks und Gärten zu finden. Die Beeren des Maiglöckchens sind äußerst giftig und können beim Verzehr schwere Vergiftungserscheinungen wie Herzrhythmusstörungen, Krämpfe und Atembeschwerden verursachen. Die roten Beeren des Maiglöckchens sind kugelförmig und erscheinen im Spätsommer bis Herbst, hängend von den Pflanzen.



Eibe (*Taxus baccata*):

Die Eibe ist in Wäldern, Parks und Gärten heimisch. Alle Teile der Eibe, einschließlich ihrer Beeren, sind giftig. Sie können bei Verzehr schwerwiegende Vergiftungserscheinungen hervorrufen, einschließlich Herzproblemen und Atembeschwerden. Ihr erkennt die Eibe an ihren dunkelgrünen, nadelförmigen Blättern und den auffälligen roten Beeren, die im Spätsommer bis Herbst erscheinen.

| agm |



Anzeige

Gelsenrohr-PLUSKA — Rohrreinigungsdienst —

Color TV Rohruntersuchung
|
Rohrsanierung
|
Fachbetrieb für
Kanal dichtheitsprüfung

Zertifizierter Fachbetrieb für Rohr-
und Kanaldienstleistungen
|
Abwasserhebeanlagen
|
Sanitär & Heizung



24 h Notdienst!

Benzstraße 15 45891 Gelsenkirchen
Tel. 02 09 / 319 85 88
www.gelsenrohr-pluska.de

Aktion
verlängert
bis zum
31.07.24



Wir sagen
Danke!

5 Jahre Brillenstudio Buer

D&G PRADA Ray-Ban GUCCI MONT BLANC DAVIDOFF vonBogen® OAKLEY



**20% Rabatt auf alle
 Fassungen und Brillengläser***

Brillenstudio
Buer 
Arndt Wolter

Brillenstudio
Buer 
Arndt Wolter

Hier finden Sie uns!



Für weitere
Informationen
schauen Sie
gerne auf unserer
Website vorbei!

Kontakt

Luciagasse 7 | 45894 Gelsenkirchen
Telefon: +49 (0) 209 36655047

Unsere Öffnungszeiten

Montag - Freitag 09:00 - 18:00 Uhr
Samstag 10:00 - 14:00 Uhr



Die besten Übungen fürs Sommer-Workout

Wie ihr trotz Hitze in Bewegung bleibt

Auch im Sommer bei hohen Temperaturen sollte Bewegung nicht zu kurz kommen. Dabei muss es nicht die schweißtreibende Joggingrunde in der Mittagshitze sein. Gerade bei Hitze sollte auf schonende Sportarten wie Schwimmen oder Nordic Walking zurückgegriffen werden. Doch auch einige Übungen aus Yoga und Pilates lassen sich gut für euer Training an warmen Tagen nutzen. 4 Familien zeigt euch Übungen, die schonend für den Körper sind und euch in Bewegung halten.



Bewegungsabläufe und Übungen aus dem Übungssystem Yoga und der Trainingsmethode Pilates dienen als besonders schonend für unseren Körper. Vor allem lassen sie sich an vorhandene körperliche Probleme anpassen und in der Intensität variieren. Neben der Muskelkräftigung wird bei den langsamen Übungen auch die Stabilität, Körperbeherrschung und Körperhaltung gefördert. Die besten Übungen haben wir für euch erklärt.

Der Halbmond

Stellt euch hin und lasst den Kopf langsam Richtung Brustbein sinken. Anschließend bewegt ihr ihn entlang des Schlüsselbeins langsam nach links und rechts. Diese Übung solltet ihr dreimal wiederholen. Dabei werden die Schulter- und Nackenmuskulatur entspannt und mobilisiert.

Die kreisende Hüfte

Stellt euch hin und lasst eure Hüfte jeweils fünfmal einen Kreis nach links beschreiben. Anschließend lasst ihr eure Hüfte fünfmal nach rechts kreisen. Bei dieser Übung eignen sich drei Wiederholungen pro Trainingseinheit. Hier wird die Beweglichkeit der Hüfte gefördert.

Der Schutzschild

Begebt euch in den Vierfüßlerstand. Dabei sollten die Knie und die Handflächen den Boden berühren. Beim Ausatmen zieht ihr das Becken zur Decke. Lasst Brust- und Halswirbel folgen und den Kopf locker hängen. Ihr bildet eine Art Katzenbuckel. Dabei atmet ihr ein und haltet diese Position. Beim Ausatmen geht ihr wieder in die Ausgangsposition zurück. Hier eignen sich sechs

Wiederholungen pro Trainingseinheit. Durch diese Übung lockert ihr Verspannungen im Nacken und der Lendenwirbelsäule und sorgt für eine elastische Taille.

Der Glücksstern

Legt euch auf den Bauch und streckt die Arme und Beine vom Körper weg, sodass ein „X“ entsteht. Hebt den Kopf leicht an. Anschließend streckt ihr die diagonal zueinander liegenden Arme und Beine von der Körpermitte weg und hebt sie leicht vom Boden ab.

Danach erfolgt die andere Körperseite im Wechsel. Hier eignen sich sechs Wiederholungen pro Seite. Diese Übung sorgt für mehr Stabilität und stärkt die Rücken-, Schulter- und Rumpfmuskulatur.

Der Phönix

Legt euch für den „Phönix“ auf den Rücken und hebt ein Bein Richtung Schulter an. Dabei umfassen eure Hände das Knie. Das andere Bein bleibt ausgestreckt auf dem Boden liegen. Haltet diese Position einige Atemzüge. Danach wechselt ihr die Seite. Ideal sind sechs Wiederholungen pro Seite. Diese Übung eignet sich besonders gut für alle, die viel sitzen, denn sie stärkt die Beweglichkeit der Hüften.

Die Heuschrecke

Legt euch für diese Übung auf den Bauch. Das Gesicht zeigt dabei nach unten. Lasst die Arme locker und streckt die Füße aus. Dabei drückt ihr die Beine auf den Boden, während die Schultern und der Kopf vom Boden weggedrückt werden. Zieht nun die Arme zu den Füßen und atmet tief ein. Beim Ausatmen legt ihr euren Ober-

körper wieder auf dem Boden ab. Anschließend werden die gestreckten Beine vom Boden angehoben. Auch hier haltet ihr diese Position einen Atemzug. Beim Ausatmen legt ihr die Beine wieder auf dem Boden ab. Zum Schluss kombiniert ihr Unter- und Oberkörper, indem ihr beide gleichzeitig von Boden abhebt und wieder einen Atemzug haltet. Bis zu zehn Wiederholungen eignen sich pro Trainingseinheit. Diese Übung eignet sich zur Kräftigung der gesamten Rückenmuskulatur sowie der Gesäßmuskulatur und der Oberschenkelrückseite. Außerdem wird die Muskulatur der Arme aktiviert und die Hüfte gestreckt.

Der herabschauende Hund

Stellt euch in den Vierfüßlerstand. Dabei sollten die Knie und die Handflächen den Boden berühren. Hebt ein Knie vom Boden ab und spannt eure Bauchmuskeln an. Die Oberschenkel streckt ihr dabei lang, während die Schulterblätter sich zusammenziehen. Eure Fersen senkt ihr Richtung Boden. Pro Trainingseinheit reichen zehn Wiederholungen. Diese Übung aktiviert die Beinmuskulatur, dehnt die Wirbelsäule und streckt die Schulterblätter.

Die Dreiecksposition

Stellt euch hin und schiebt dabei das rechte Bein nach vorne. Eure linke Ferse geht nach hinten, sodass sich ein 45 Grad Winkel bildet. Stützt euch nun mit dem rechten Unterarm auf dem rechten Knie ab. Die linke Hand streckt ihr über den Kopf, sodass die linken Fingerspitzen mit der Ferse eine Linie bilden. Diese Position haltet ihr zwei Minuten. Anschließend wiederholt ihr die Übung mit rechts. Mit dieser Position wird Stabilität in den Beinen und der Hüfte aufgebaut. | jhu |



Abbildung zeigt ggf. aufpreispflichtige Zusatzausstattung.

Mit Ihrem 100% elektrischen IONIQ 5 profitieren Sie nicht nur von kurzen Ladezeiten, einer hohen Reichweite und vielen fortschrittlichen Funktionen. Sie verbessern zusätzlich Ihren ökologischen Fußabdruck. Immerhin bringt er Sie ganz ohne Emissionen voran.

Erfahre_Hyundai bei uns.

**Muster-Angebot für Ihr Hyundai Kilometerleasing:
Hyundai IONIQ 5 mit DYNAMIQ-PAKET 125 kW (170 PS) 58 kWh Heckantrieb Reduktionsgetriebe**

Einmalige Leasingsonderzahlung	0,00 EUR
Laufzeit	36 Monate
Gesamtlaufleistung	30.000 km
Leasingrate mtl.:	239,00 EUR²

Hyundai IONIQ 5 mit DYNAMIQ-PAKET 125 kW (170 PS) 58 kWh Heckantrieb Reduktionsgetriebe: Energieverbrauch kombiniert: 16,7 kWh/100km; CO₂-Emissionen kombiniert: 0 g/km; CO₂-Klasse: A.

Elektrische Reichweite bei voller Batterie: 384 km. Die maximale Reichweite wird von verschiedenen Faktoren beeinflusst z.B. von Verkehrsbedingungen, Fahrzeugausstattungen und Fahrweise. Im realen Fahrbetrieb kommt es zu einer geringeren Reichweite.

**HEILMANN
& DRESEN**
Autohaus Markt

Autohaus Heilmann GmbH
Emscherstraße 36
45891 Gelsenkirchen
Tel. 0209/9586-0
<https://hyundai.heilmann-dresen.de>



8 Jahre Garantie
inklusive Batterie*

* Sämtliche Informationen zum Umfang der Herstellergarantie finden Sie unter: www.hyundai.de/garantien.

¹ Die Aktion ist gültig bis 30.06.2024. Die Hyundai Umweltprämie wird bei Kauf- oder Leasingvertrag für den Hyundai IONIQ 5 in Abzug gebracht.

² Das Angebot gilt nur für sofort verfügbare Fahrzeuge bis zu dem Modelljahr 24 und solange der Vorrat reicht. Ein unverbindliches Leasingbeispiel der HYUNDAI Finance, ein Geschäftsbereich der Hyundai Capital Bank Europe GmbH, Friedrich-Ebert-Anlage 35-37, 60327 Frankfurt am Main. Verbraucher haben ein gesetzliches Widerrufsrecht. Verpflichtung zum Abschluss einer Vollkaskoversicherung. Kostenpflichtige Sonderausstattung möglich. Die Umweltprämie ist bereits im Fahrzeugpreis in Abzug gebracht. Überführungskosten i.H.v. 1.195,- € werden separat berechnet. Alle Preise inkl. gesetzlicher MwSt. Angebot gültig bis 30.06.2024.

Sommer-Rätsel

Die Lösungen findet ihr auf Seite 66.

Fehlersuche

Finde die 8 Fehler im unteren Bild.



Sudoku

Fülle das 9x9 Raster so aus, dass in jeder Reihe, Spalte und in jedem 3x3 Quadrat exakt einmal alle Ziffern von 1 bis 9 vorkommen.

EINFACH

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

SCHWER

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

DIE PFLEGE- BERATUNG



INTENSIVPFLEGE
Akademisch professionel

- **PFLEGE GELD**
- **PFLEGE GRAD**

Mit der ICC Intensivpflege
gut informiert und versorgt

Das Team der Innovation Care Concept GmbH (ICC Intensivpflege) informiert über verschiedene Hilfsmaßnahmen sowie Angebote zur Pflegeberatung. In regelmäßigen Abständen werden Beratungsbesuche für pflegebedürftige Menschen durchgeführt (Paragraf 37 Absatz 3 Sozialgesetzbuch XI). Neben der Auskunft führt das Team der ICC Intensivpflege auch die Versorgung und Betreuung von Menschen mit intensivpflegerischem Bedarf durch, die einen Anspruch auf Leistungen der Pflegeversicherung haben (Paragraf 11 Absatz 1 SGB).

MEHR ERFAHREN:



KONTAKT:

Cranger Straße 222
45891 Gelsenkirchen

Telefon: 0209 93 04 46 10
E-Mail: info@iccintensiv.de

ÖFFNUNGSZEITEN:

Mo - Fr: 08:00–16:00 Uhr
Sa - So: Geschlossen

**WERDE TEIL
DES TEAMS**

Jetzt bewerben!
www.iccintensiv.de

REHKITZ PÜNKTTCHEN VERLIEBT SICH

Das kleine Rehkitz Pünktchen lebte mit seinen Freunden in einem großen Wald. Jeden Morgen machte es sich voller Vorfreude auf den Weg in die Waldschule. Dabei stemmte es bei jedem Schritt seine kleinen vier Hufe fest gegen den Boden, sodass es fast hüpfte. Auch diesen Morgen hatte es das kleine Rehkitz wie üblich sehr eilig in die Schule zu kommen, denn für heute hatte die Lehrerin Frau Fuchs eine Überraschung angekündigt. Pünktchens Schritte wurden immer größer. Mit ausladenden Sprüngen sprang es über saftige Wiesen und Felder, umrundete Bäume und sprang sogar über einige umgefallene Baumstämme rüber.

Schließlich erreichte Pünktchen die Waldschule. Einige ihrer Freunde hatten sich schon auf der großen Lichtung mit dem alten Baumstumpf eingefunden. Maxi, das Kaninchen, Julius, der Bär, Elmo, der Fuchs und Bella, die Biene warteten schon. Auch ihr bester Freund Niko war schon da. Aufgeregt stieß Pünktchen zu ihren Freunden. Vor lauter Freude waren ihre weißen Flecken ganz hell geworden. Gespannt setzte es sich auf einen Baumstamm, um mit den anderen Tierkindern auf die Lehrerin zu warten. Einige Minuten später tauchte Frau Fuchs zwischen den Bäumen auf. Doch sie war nicht alleine. Ihr folgte ein kleiner junger Hirsch. Zögerlich hielt er sich hinter Frau Fuchs auf und schaute etwas ängstlich zu den anderen Tierkindern herüber. „Hallo Kinder“, begrüßte die Lehrerin die Klasse. „Ich möchte euch jemanden vorstellen: Das ist Lars. Er ist neu in den Wald gezogen. Begrüßen wir ihn in unserer Klasse.“ „Hallo Lars.“ riefen alle im Chor. Vorsichtig trat Lars hervor und setzte sich zu den anderen Tierkindern.

Der Unterricht begann. Heute lernten sie etwas über die unterschiedlichen Baumarten, doch Pünktchens Gedanken schweiften ab. Immer wieder blickte es zu Lars hinüber. Neidisch bestaute es den kleinen Geweihansatz, der bereits erste Äste trug und wie eine Krone direkt auf Lars Kopf saß. Freundlich blickten seine Augen zu Frau Fuchs, die an der Tafel stand. Einige Minuten später rief Frau Fuchs zur Pause. Pünktchen hatte gar nicht mitbekommen, wie schnell die Zeit vergangen war. Alle Tierkinder sprangen auf. Eilig stand das kleine Rehkitz auf und lief ihren Freunden hinterher.

In der Pause spielten sie verstecken. Pünktchen hatte sich ein besonders schönes Versteck unter einem abgebrochenen Zweig ausgesucht. Es machte sich so klein wie möglich, um komplett unter dem großen Zweig zu verschwinden. Als es eifrig einige Blätter zurecht zog, tippte ihr jemand an die Schulter. Erstaunt drehte Pünktchen sich um und entdeckte, dass sich schon jemand in ihrem Versteck befand. Das kleine Rehkitz war so auf der Suche nach einem guten Versteck gewesen, dass es gar nicht mitbekommen hatte, dass sich Lars ebenfalls dort versteckt hatte. Doch als es sich gerade einen anderen Ort suchen wollte, um sich dort zu verstecken, meinte Lars: „Komm, wir verstecken uns hier gemeinsam! Der Platz ist doch groß genug.“ Die beiden Rehkitze kuschelten sich eng aneinander, damit sie die Blätter vor ihren Freunden verborgen hielten. Pünktchen spürte die Wärme, die von Lars ausging. Doch obwohl es draußen bereits recht warm war, fand es die Wärme nicht unangenehm. Ein Geräusch ließ die beiden Rehkitze zusammenzucken. Maxi, das Kaninchen, war ganz in ihrer Nähe. Das Kaninchen hoppelte an dem Zweig vorbei und suchte weiter nach seinen Freunden.

Als die Pause vorbei war, versammelten sich alle Tierkinder wieder vor der Tafel. Pünktchen sah zu Lars und winkte ihn zu sich: „Magst du neben mir sitzen?“, fragte es. Lars nickte. Gemeinsam lauschten sie den Worten von Frau Fuchs.



Zeichnung: freepik.com
/freepik

Schließlich beendete Frau Fuchs den Unterricht. Eilig machten sich die Tierkinder auf ihren Heimweg. Einen Teil der Strecke konnten sie zusammen zurücklegen. Gemeinsam jagten sie sich einander lachend über den Weg. Schließlich waren sie an der großen Wegkreuzung angekommen und verabschiedeten sich voneinander. Pünktchen trabte nach Hause. Aufgeregt erzählte das kleine Rehkitz zuhause von ihren Erlebnissen. Aufmerksam hörte ihre Mutter zu. Als Pünktchen von ihrem neuen Freund Lars erzählte, spürte es mit einem Mal ein warmes Kribbeln in seinem Bauch. Verwundert schaute es an sich herunter. Konnte jedoch nicht entdecken, woher das Kribbeln kam. Auch am Abend, als sich Pünktchen in ihr Bett kuschelte und in den dunklen Nachthimmel zu den funkelnden Sternen schaute, war das merkwürdige Kribbeln noch da. Was konnte das nur sein? Schließlich schlief es ein.

Pünktchen konnte sich nicht erklären, was es war, aber jedes Mal, wenn sie an Lars dachte, fühlte sie diese warme, flatternde Aufregung in ihrem Bauch. Am nächsten Tag berichtete es ihrer Mama davon. Besorgt hörte ihre Mama sich Pünktchens Erzählungen an. Als Pünktchen fertig war, fragte ihre Mutter: „Tut dir dein Bauch denn auch weh?“ Verwundert schaute das kleine Rehkitz auf ihren Bauch: „Nein“, antwortete es erstaunt. Da fing ihre Mutter an zu lachen: „Dann liebes Pünktchen, sieht es ganz so aus, als hättest du einen neuen sehr guten Freund gefunden.“ Mit einer Umarmung verabschiedete ihre Mutter Pünktchen auf den Weg zur Schule. Freudig rann das junge Rehkitz zur Waldschule.

Als es an der großen Wegkreuzung ankam, wartete Lars schon auf seine neue Freundin. Auch er hatte Pünktchen sehr gerne. Pünktchen spürte, wie ihr kleines Herz vor Glück schneller schlug. Von diesem Tag an waren Pünktchen und Lars unzertrennlich. Sie hüpfen gemeinsam durch den Wald, teilten ihre Träume und genossen jeden Moment ihrer wachsenden Freundschaft zueinander. Das warme, kribbelnde Gefühl und die Freude einander zu sehen, fanden beide Rehkitze toll. Im Wald erzählten sich die Waldbewohner noch lange die Geschichte von Pünktchen und Lars, dem verliebten Rehkitz-Paar, das sich im Wald gefunden hatte. |jhu|

Medikamente abholen war noch nie so einfach wie bei uns:

24h Abholmöglichkeit für bestellte Medikamente mit unserem Abholautomat.



Schritt 1:

Bestellen Sie Ihre Medikamente in unserer Apotheke.



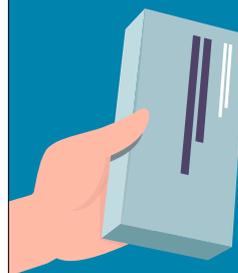
Schritt 2:

Sie erhalten einen Abholcode, um später Ihre Medikamente aus dem Abholautomaten entnehmen zu können.



Schritt 3:

Wenn gewünscht erhalten Sie eine Benachrichtigung per E-Mail oder SMS, sobald das Medikament abholbereit ist.



Schritt 4:

Holen Sie Ihre Medikamente mit dem Code aus dem Abholautomaten ab.



Unser Abholautomat steht rund um die Uhr zur Verfügung.

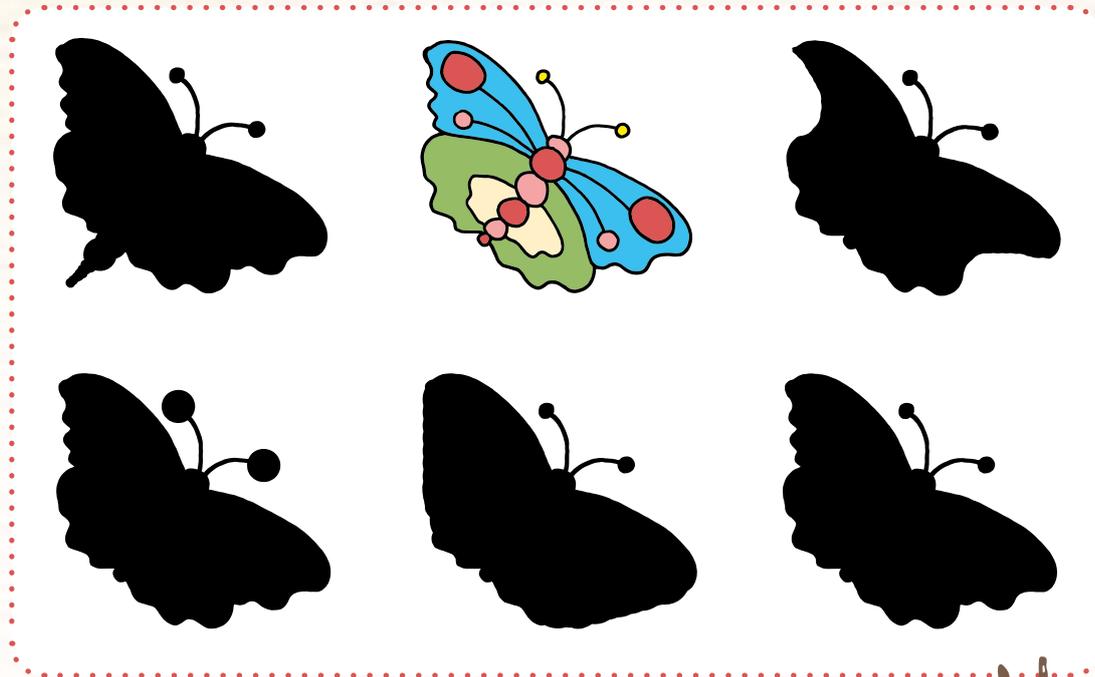


Robert-Koch-Straße 2
45879 Gelsenkirchen
Telefon 0209 22104
rosen-apotheke-gelsenkirchen.de

RÄTSELSPASS FÜR KIDS

Schattenbild

Rehkitz Pünktchen hat Schmetterlinge im Bauch. Doch welcher Schatten ist der Richtige?



GUT ZU WISSEN:

Das Geweih von Rehen & Hirschen bildet sich jedes Jahr neu.

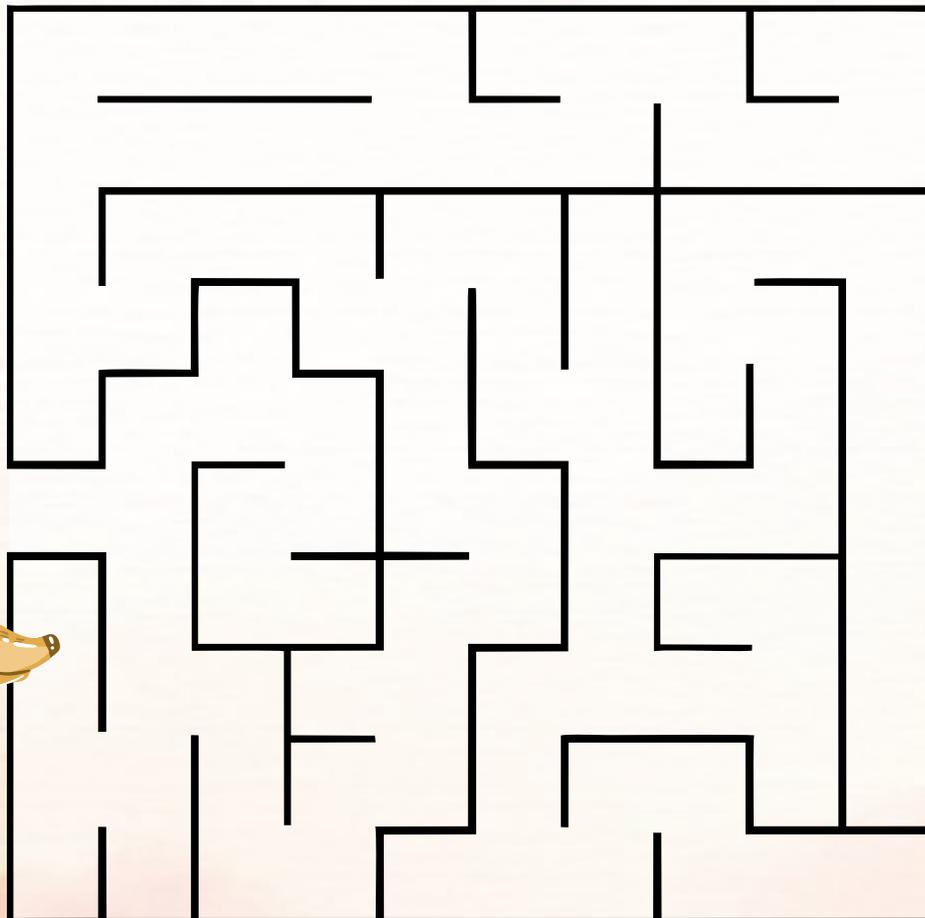
Kinder

GUT ZU WISSEN:

Rehe können Menschen auf mehr als 300 Meter Entfernung wittern.

Irrgarten

Kannst du Pünktchen den Weg zu ihrem Freund Lars zeigen?



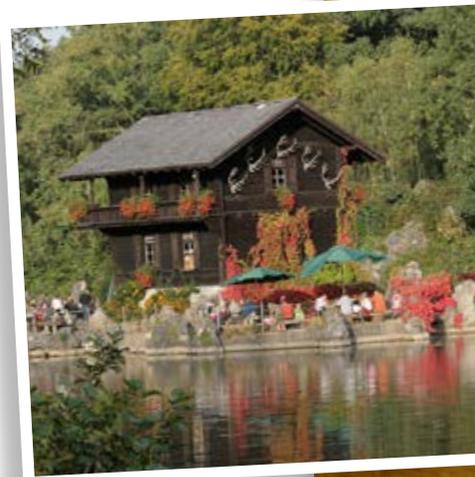


Das Schaufenster der Natur im Biotopwildpark Anholter Schweiz

Am äußersten westlichen Zipfel des Münsterlandes, an der Grenze zu den Niederlanden und zum Niederrhein liegt in Isselburg – nahe der Wasserburg Anholt- der Biotop Wildpark Anholter Schweiz. Während der englischen Gartenbewegung, erbaute Fürst Leopold zu Salm-Salm in Erinnerung an seine Hochzeitsreise im Jahre 1890 einen Park, der in grober Anlehnung an die Konturen des Vierwaldstätter Sees erinnern.

An 6 km gutbegehbaren Wegen (auch für Rollstuhlfahrer) findet man 45 Arten einheimischer Tiere in artgerechter Haltung und in ihrer natürlichen Umgebung. Neben Wölfen, Luchsen und Wisenten, beherbergt der Wildpark auch Braunbären. Sie alle leben auf großen Anlagen. Für Klassenfahrten und Seniorenausflüge ist dieser Wildpark ein einmaliges und unvergessliches Ausflugsziel.

Das heutige Schweizer Häuschen aus dem Jahre 1893, welches nur über eine Brücke zu erreichen ist, liegt idyllisch auf einer kleinen Insel - eingebettet zwischen den Felsenlandschaften Riggli und Pilatus, von denen Wasserfälle runtersprudeln.



Erleben Sie die Schönheit der Natur im Biotopwildpark Anholter Schweiz

DIREKT NEBENAN!
Im „Dreiländereck“: Münsterland,
Niederrhein, Niederlande

Öffnungszeiten :

15.03. - 02.11. (tägl.): 9:00 - 18:00 Uhr
03.11. - 14.03. (Mo. - Fr.): 11:00 - 16:00 Uhr
(Sa. - So.): 10:00 - 16:00 Uhr

Eintrittspreise:

Erwachsene: 9,50 €
Kinder: 5,00 € (3-13 J.)

Menschen mit Behinderung (Schein)
Erwachsene: 9,00 €
Kinder: 4,50 € (3-13 J.)

Gruppen ab 15 Personen
Erwachsene: 8,50 €
Kinder: 4,00 € (3-13 J.)

Geburtsstagskinder von 1-100 haben freien Eintritt.
Bollerwagen- und Rollstuhlverleih



Biotopwildpark Anholter Schweiz

Pferdehorster Straße 1, 46419 Isselburg

Tel.: 02874 / 45355, www.anholter-schweiz.de

Bella Italia

Pizza wie beim Italiener!

Wir von 4 Familii geben unser Pizzateig-Rezept weiter und verraten euch, wie ihr einen luftigen und geschmeidigen Teig hinkommt.

Zutaten: Rezept für 4 Personen

Für den Teig

- 500 g Pizza Mehl Typ 00
- 250 g lauwarmes Wasser
- 2 TL Salz
- 1 Würfel frische Hefe
- 2 bis 3 EL Olivenöl
- 1 Prise Zucker
- etwas Mehl für die Verarbeitung

Für die Sauce:

- 1 Dose Pizzatomen
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Etwas Zucker
- Basilikum
- Oregano

Für den Belag

- Mozzarella oder geriebener Gouda
- Belag nach Geschmack, zum Beispiel Meeresfrüchte

Zubereitung:

Schritt 1

Die Hefe in 250ml lauwarmes Wasser hineinbröseln und mit einer Prise Zucker und 1 Teelöffel Salz verrühren. 5 Minuten gehen lassen und währenddessen das Mehl und 1 Teelöffel Salz in eine Schüssel geben.

Schritt 2

Wasser und Öl nach und nach zum Mehl geben und mit den Knethaken des Handrührgeräts mindestens 10 Minuten kneten. Von Hand mindestens 15 Minuten lang kneten. Nur durch das lange und sorgfältige Kneten gelingt ein geschmeidiger Teig.

Schritt 3

Zum Schluss mit den Händen noch einmal wenige Minuten weiterkneten. Die Teigschüssel mit einem Tuch abdecken und an einem warmen Ort etwa 40 Minuten gehen lassen. Jetzt kann man die Pizza ausrollen und belegen.

Tipp:

Besser einen Tag vorher den Teig zubereiten, gehen lassen und danach in den Kühlschrank stellen. So wird euer Teig noch fluffiger und geschmeidiger.



Sommer-Cocktails

Mit und ohne Alkohol ein Genuss

Diese sommerlichen Cocktail-Varianten solltet ihr unbedingt ausprobieren. Damit jeder in den Genuss kommen kann, sagen wir euch, wie ihr die Drinks auch ganz ohne Alkohol zubereiten könnt. Viel Spaß beim Zubereiten!

Himbeer-Mojito (mit oder ohne Alkohol)

Zutaten:

- 60 ml weißer Rum
- 20 ml frischer Limettensaft
- 2 TL Zucker
- einige frische Minzblätter
- eine Handvoll frische Himbeeren
- Sprudelwasser
- Crushed Ice
- Limettenscheiben zum Garnieren

Anleitung:

In einem Glas die Himbeeren, Minzblätter und den Zucker leicht zerstoßen, um die Aromen freizusetzen.

Den frischen Limettensaft hinzufügen und vorsichtig umrühren. Das Glas mit Crushed Ice füllen und den weißen Rum darüber gießen. Mit Sprudelwasser auffüllen und erneut umrühren.

Mit einer Limettenscheibe, Himbeeren und einem Minzblatt garnieren. Fertig!

Für einen alkoholfreien Mojito ersetzt ihr den Rum durch 60 ml Limettensaft.



Tipp:

Die Glasränder mit Limettensaft befeuchten und in Zucker oder Salz tauchen.

Wassermelonen-Margarita (mit oder ohne Alkohol)

Zutaten:

- 40 ml Tequila
- 20 ml Orangenlikör
- 20 ml frischer Limettensaft
- 20 ml Zuckersirup
- Fruchtfleisch einer halben kleinen Wassermelone
- Eiswürfel
- Limettenscheiben zum Garnieren

Anleitung:

Das Fruchtfleisch der Wassermelone pürieren und durch ein feines Sieb streichen, um die Kerne zu entfernen.

Den frischen Limettensaft, Tequila, Likör und Zuckersirup hinzufügen und gut vermischen.

Ein Margaritaglas mit Eiswürfeln füllen und die Wassermelonen-Margarita über das Eis gießen. Mit Limettenscheiben und Wassermelonenstücken garnieren und sofort servieren.

Für die alkoholfreie Variante auf Tequila und Likör verzichten und 40 ml Limettensaft, sowie etwas Orangensaft verwenden.

Anzeige

Klement
Heizung • Sanitär

- Notdienst
- Rohrreinigungsdienst
- Wartungsdienst
- Thermographie
- Brennwert-Technik
- Solar-Energie
- Regenwasser-Nutzung
- Wannenaustausch ohne Fliesenschaden

Regensburger Straße 6 · 45886 Gelsenkirchen
Telefon: 0209 - 2 40 02 · Fax: 0209 - 27 17 87

www.klement-gmbh.de

Rätsellösungen

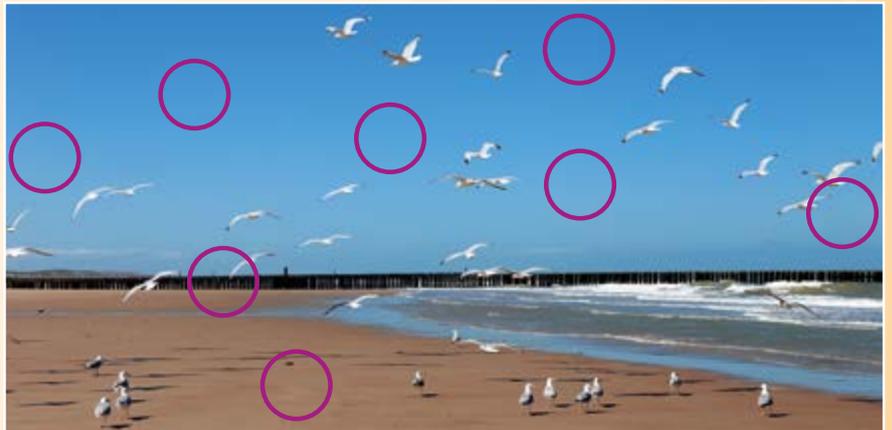
Sudoku
Einfach

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

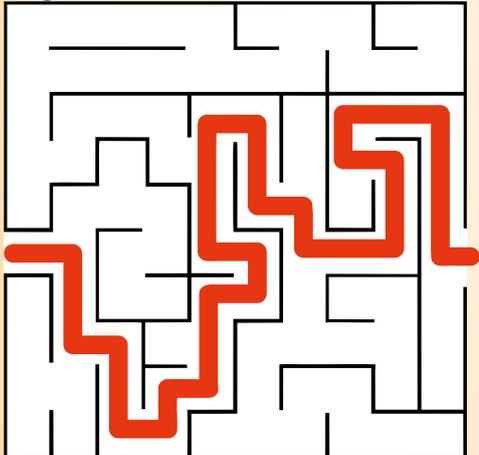
Schwer

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

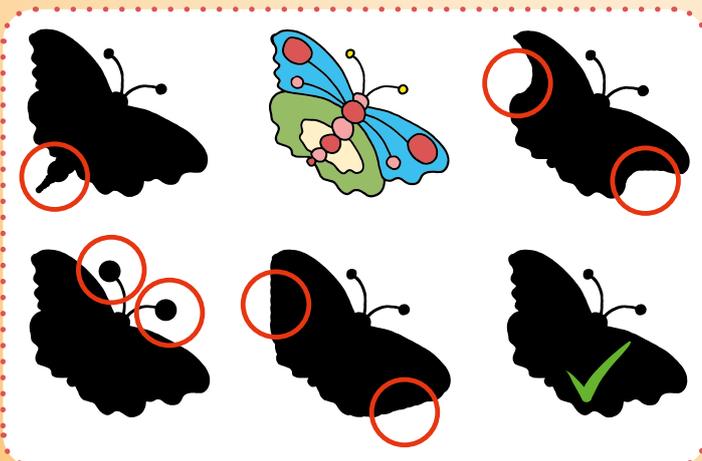
Fehlersuche



Irrgarten Kids



Schattenbild Kids





Der COLT

Jetzt bei uns!



Noch stylicher als **Sondermodell Select**

COLT Select 1.0 Turbo 67 kW (91 PS) 6-Gang

Bei uns nur

21.090 EUR¹

- ▶ 9,3" 3D Navigationssystem mit kabelloser Smartphone-Anbindung
- ▶ 17" Leichtmetallfelgen
- ▶ Adaptive Tempoautomatik



*5 Jahre Herstellergarantie bis 100.000 km, Details unter mitsubishi-motors.de/herstellergarantie

COLT Select 1.0 Turbo 67 kW (91 PS) 6-Gang Energieverbrauch 5,3l/100 km Benzin; CO₂-Emission 119 g/km; CO₂-Klasse D; kombinierte Werte.**

Die nach PKW-EnVKV angegebenen offiziellen Werte zu Verbrauch und CO₂-Emission sowie ggf. Angaben zur Reichweite wurden nach dem vorgeschriebenen Messverfahren WLTP ermittelt. Weitere Infos unter mitsubishi-motors.de **1 | Unser Hauspreis, freibleibend.

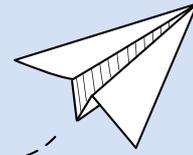
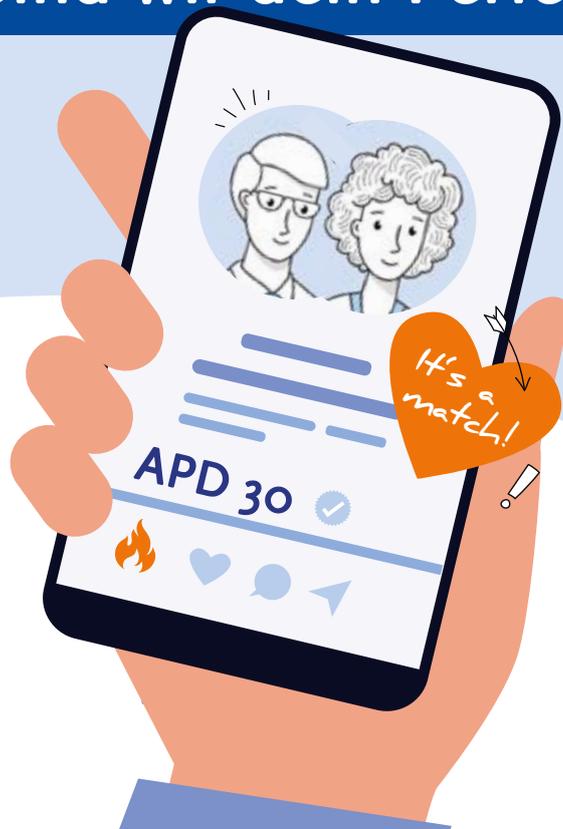
Basdorf
GElebte Mobilität

seit 1932

Automobile Basdorf GmbH

Alfred-Zingler-Straße 3 ■ 45881 Gelsenkirchen
Tel. 0209 / 940400 ■ www.mitsubishi-basdorf.de

Sind wir dein Perfect Match?



Wollen wir uns kennenlernen?

Das Pflegeangebot unseres Familienunternehmens wächst und wir möchten dich zum Mitwachsen einladen. Nicht Schulnoten, Herkunft oder Alter zählen, sondern die Bereitschaft, voll bei der Sache zu sein.

Bei Interesse an einer Ausbildung nimm gerne unverbindlich Kontakt zu unserer Zentrale auf. Wir beraten dich gerne zu allen Themen rund um das Lernen und Arbeiten bei der APD.

Bewirb dich jetzt



Alle Informationen rund um die APD als Arbeitgeber und zu unseren aktuell freien Stellen findest du hier.

www.apd.de/zu-deiner-karriere

APD-ZENTRALE

Manuela Nagel & Vanessa Janz
montags bis freitags von 8 bis 16 Uhr
Telefon: 0800 9230500 (gebührenfrei)
E-Mail: zentrale@apd.de

Unsere Wohngemeinschaftshäuser

Selbstbestimmt leben mit Demenz

Als Ort des Zusammenlebens ermöglichen unsere Wohngemeinschaften ein bedarfsgerechtes, selbstbestimmtes Wohnen in einer familienähnlichen, gut behüteten Umgebung. Unsere WGs bieten sich als sinnvolle Alternative an, wenn Menschen nicht mehr in ihrer eigenen Wohnung leben können, eine vollstationäre Einrichtung jedoch nicht der zukünftige Wohnort sein soll. Hier erhalten Sie die Sicherheit der professionellen Pflege, verbunden mit den Freiheiten des eigenen Zuhauses.

Unsere Wohngemeinschaftshäuser

- Rheinelbepark
- Schaffrath
- Sutum
- Rothhausen
- Graf Bismarck
- Meinerzhagen

Zu unserem WG-Angebot



Für weitere Informationen und eine individuelle Beratung kontaktieren Sie gerne unsere Zentrale oder besuchen Sie unsere Website.
www.apd.de/wohngemeinschaften



Zeit für Pflege

