

stadtland[®] magazin

Das Mitmachmagazin für die Region.



Jeder Regenbogen
ist ein Lächeln des
Himmels, das uns daran
erinnert, dass nach trüben
Tagen auch wieder die
Sonne für uns scheint.



Die Hoffnung ist der Regenbogen...

»
Jeder Regenbogen ist ein Lächeln des Himmels, das uns daran erinnert, dass nach trüben Tagen auch wieder die Sonne für uns scheint.
«

PETER PRATSCH

Liebe Leserinnen und Leser,

durch die Corona-Pandemie befinden wir uns aktuell immer noch in einer für uns ungewohnten Zeit. Die Bewegungsfreiheit ist immer noch eingeschränkt und das öffentliche Leben reduziert. Die Nachrichten überschlagen sich und es gibt fast täglich viele neue Regelungen. Aktuell sind die Schulen noch teilweise geschlossen. Die Lehrerinnen und Lehrer versuchen, ihre Schülerinnen und Schüler so gut es geht für das Lernen zu Hause zu versorgen. Wie gehen sie alle mit diesen Herausforderungen um und welche Erfahrungen haben sie bisher gemacht? Die

Antworten auf unsere Fragen lesen Sie auf den Seiten 6 und 7.

In kleinen Schritten zurück in das öffentliche Leben. Wir haben uns auch hier einmal umgehört, wie es Menschen aus der Region in den letzten Wochen erging (Seiten 8 und 9). Kirchenleben in der Corona-Zeit, auch darüber berichten wir: in unserem Einzelinterview auf den Seiten 4 und 5. Herzlichen Dank an das Pfarr-Ehepaar Ute und Manfred Böning für den Einblick.

Unser Verein des Monats ist diesmal die Tanzgarde KG Fantastic. Helfen, wo Hilfe und Fürsorge

gebraucht wird, dies bewiesen die jungen Tänzerinnen Ende des letzten Monats. Mehr zu den niedlichen Bienchen, die wir schon sehr ins Herz geschlossen haben, auf den Seiten 10 und 11.

Die Ferne gibt es gerade nur in der Erinnerung. Nicht reisen zu dürfen, vermutlich noch eine lange Zeit, ist vielleicht ein Grund, Ihrem Garten die Bühne für ein stilvolles Zuhause zu geben. Wünschen Sie sich eine traumhafte Gartenanlage? Eine Außenanlage, die pflegeleicht ist und einzigartig in der Gestaltung? Das Leistungsspektrum von Garten- und Landschaftsbau Herder ist breitgefächert. Informieren Sie sich auf den Seiten 12 und 13.

Machen wir das Beste aus dieser Situation. Halten wir Ausschau nach einem Regenbogen, denn das Lächeln des Himmels wird uns daran erinnern, dass nach trüben Tagen auch wieder die Sonne scheint.

Bleiben Sie gesund!

Herzlichst, Ihre
Alexandra Wuttke
Chefredakteurin

und das Team vom
stadtland magazin



Designmarkisen – Freie Entfaltung. Made in Germany.
Ihr markilux Fachpartner für die Beste unter der Sonne:

markilux

EUSTERGERLING
Rollläden • Markisen • Sonnenschutz

Spilbrinkstr. 1-5 • 59227 Ahlen
Telefon 02382-26 11

www.eustergerling.de



MOMENT MAL BITTE

Das Leben muss weitergehen

Herzlichen Dank an alle,
die uns dabei helfen –
Gedanken von Wolfram Opperbeck

»
Es gibt keine Zukunft ohne Risiko. Es gibt aber auch kein Risiko ohne Zukunft. In jedem Tod ist Leben. Ja, sogar das volle Leben kommt immer aus dem Tod...
«

So sieht es ein Geisteswissenschaftler, der sich dabei besonders auf die Botschaft von der Auferstehung Jesu zu Ostern ausrichtet, die uns das Christentum schenken will. Aber das wird auch für Christen trotz der Botschaft von dieser Auferstehung nach dem Tode in einer von schwerer Krankheit und dabei auch immer mehr vom Tod betroffenen Zeit nicht einfach nachzuvollziehen sein. Mehr Hoffnung machen dabei vielleicht die Worte von Pater Anselm Grün:

»
Der Glaube an den persönlichen Schutzengel ist mehr als die kindliche Vorstellung eines niedlichen Engels, der mich überallhin begleitet. Wenn wir als Erwachsene an unseren Schutzengel glauben, dann werden wir nicht nur unsere Ängste vor den alltäglichen Gefahren auf der Straße oder im Beruf, sondern erst recht vor bedrohlichen Krankheiten oder gar dem Tod überwinden können...
«

So könnte uns folglich der Schutzengel sogar das Gefühl vermitteln, dass wir auch durch

persönliche Krisen gestärkt hindurchkommen können. Also auch Aufstehen können aus dem Grab unserer Angst, unserer Resignation, unserer Dunkelheit, unserer Depression und auch unserer Hemmungen und Blockaden.

Das Leben stellt uns immer wieder vor Aufgaben, die wir nach unseren Möglichkeiten anpacken müssen.

Ja, das wird unser Leben sicher auch erheblich verändern. Doch das wäre nicht möglich, wenn es dazu nicht ganz viel Hilfe gäbe. Ich denke dabei nicht nur an die vielen Menschen, die sich freiwillig privat oder mit ihrem Beruf selbstlos für andere einsetzen. Danke dafür! Denn auch das geht nicht, ohne dabei auch selbst eine große Belastung zu tragen. Besonderer Dank gilt aber auch den Ärztinnen und Ärzten unseres Vertrauens vor Ort, ohne die es für uns jetzt kaum noch Hoffnung für unser Leben mehr geben könnte! Und wir sollten trotz der großen Ängste, die uns derzeit betreffen, auch daran denken: Jammern und Angst haben hilft nicht, es vergeudet eher noch die Zeit für die Energie, mit der wir es schaffen, mehr als nur noch um uns selbst zu kreisen.

Es ist sicher: Vieles wird sich in nächster Zeit verändern – und auch jeden wird diese Veränderung irgendwie ergreifen.

Aber dennoch dürfen wir nicht aufhören, uns selbst und anderen treu zu bleiben, das Leben zu lieben, den neuen Tag und auch uns selbst. Jedes Leben und jeder Lebensabschnitt können sinnvoll sein und auf seine Weise Frucht bringen. Und wenn ein Mensch schwere Zeiten durchstehen muss, dann ist es besonders wichtig, Freunde zu haben, die ihn auf seinem Weg ermutigen und ihm zeigen, dass er für sie etwas bedeutet. Und auch, wenn der Weg, der vor uns liegt, schwer und schmerzlich sein mag, ist es aber wichtig, dass wir ihn als unseren Weg akzeptieren. Denn nur dann wird er zu einem Weg werden oder sein, der zum weiteren oder gar neuem Leben führt. Besonders in einer schweren Zeit – aber gerade dann auch nicht immer die Frage wiederholen:

Kann ich meinem Leben überhaupt noch vertrauen?

Besonders in einer schweren Zeit ist es wichtig zu wissen, dass ich dem Leben vertrauen darf und mich nicht mit der Frage belasten:

Wie lange werde ich noch durchhalten und werden meine Kräfte überhaupt noch reichen? Solche Fragen belasten nur noch zusätzlich. Stattdessen lieber die vorhandenen Kräfte einsetzen und tun, was wir können – und nicht mehr!

THIEMANN'S RASENHOF

Rollrasen aus eigener Produktion

Rollrasen ist ein natürliches Produkt und wird auf unseren Flächen über mehrere Monate intensiv gepflegt, bevor er zu Ihnen kommt.

Das Verlegen von Rollrasen bietet für sie zahlreiche Vorteile gegenüber der eigenen Aussaat:

- Rollrasen ist sofort grün
- Rollrasen ist dicht und frei von Dauerunkräutern
- Rollrasen ist sofort begehbar und nach ca. vier Wochen voll belastbar
- Rollrasen ist leicht zu verlegen
- Rollrasen kann ganzjährig verlegt werden (außer bei Frost)

Thiemann's Rasenhof · West II Nr. 3
48324 Sendenhorst-Albersloh
Telefon: 02535 - 93 18 65 · Fax: 02535 - 93 18 66
jochen@thiemann-rollrasen.de · www.thiemann-rollrasen.de



»
Ich hoffe,
dass bald eine Rück-
kehr in die Normalität
möglich ist, Schule, Arbeit,
Besuche, Umarmungen
usw. Ich hoffe, dass dann
die Freude an diesen
scheinbar kleinen
Dingen bleibt.
«

ALLES IST ANDERS

Kirchenleben in der Corona-Zeit



Die Corona-Krise hat auch das
Gemeindeleben in der evangelischen
Kirchengemeinde beeinflusst.
Wir sprechen mit Pfarrer Manfred
Böning und seiner Frau, Pfarrerin
Ute Böning, evangelische Kirchen-
gemeinde Sendenhorst.

**Herr Pfarrer Böning, die Corona-Pandemie
ist eine schwere Zeit für uns alle.**

Wie sieht es in Ihrer Gemeinde aus:

**Gottesdienste in einer leeren Kirche und
das ausgerechnet zum Osterfest?**

Für uns evangelische Christen sind Gottesdien-
ste besonders unter dem Aspekt „Versammlungen
der Gemeinde“ wichtig. Natürlich tragen wir die
Einschränkungen zum Gesundheitsschutz voll-
auf mit. Zugleich: Ausgerechnet zu Karfreitag
und Ostern die Gottesdienste in Sendenhorst und
Vorhelm absagen zu müssen, war sehr schmerz-
haft, wir vermissen das Teilen der Osterfreude,
den gemeinsamen Ruf „Der Herr ist auferstan-
den“, das Singen fröhlicher Osterlieder und die
Gemeinschaft beim Abendmahl.

Weil die Gemeinschaftsfeier der Mittelpunkt ist,
feiern wir keine Gottesdienste stellvertretend in
den leeren Kirchen. Wir laden die Gemeinde ein,
an den Fernseh-Gottesdiensten beider Konfes-
sionen teilzunehmen. Und Ostersonntag haben
wir uns am „Flashmob auf Sicherheitsabstand“
beteiligt. Unserem Presbyterium war es sehr
wichtig, in dieser Pandemie die Initiative ‚Wir
bleiben zu Hause‘ zu unterstützen. Darum waren



»
Manche Menschen
äußern auch Gedanken
wie: Wir sind jetzt doch
mal wieder ins Nachdenken
gekommen darüber, was
wirklich wichtig ist.
«



am Ende des Fernsehgottesdienstes alle eingeladen, Fenster und Türen zu öffnen und das alte Kirchenlied „Christ ist erstanden“ erklingen zu lassen – in einer Gemeinschaft auf Distanz.

Aus der Friedenskirche schicken meine Frau, Pfarrerin Ute Böning, und ich in Zusammenarbeit mit unserem Kirchenmusiker Hendrik Stahl wöchentlich kurze Andachten als Gruß an die Gemeinde, um die Verbundenheit aufrechtzuerhalten. Sie werden auf der Homepage www.ev-sendenhorst-vorhelm.de veröffentlicht.

Auf was für Einschränkungen mussten Sie sich einstellen und wie haben Sie diese bewältigt?

Ende März sollte das neue Presbyterium als Leitungsorgan unserer Kirchengemeinde festlich im Gottesdienst eingeführt werden. Das musste zunächst schnell auf Brief-Kontakte umgestellt werden, damit wir ein rechtlich handlungsfähiges Gremium haben. Für die Sitzungen habe ich Telefonkonferenzen eingerichtet.

Die gesamte Gemeindegemeinschaft wurde sozusagen um 180 Grad gedreht: Neben den Gottesdiensten, Taufen und Konfirmationen mussten wir alle weiteren Veranstaltungen absagen: Frauen-Gruppentreffen, Gemeindefrühstücke, Kinderbibelwoche, Konfirmandenunterricht und Konfirmationen, Kulturelles und vieles mehr. Auch Besuche zu Geburtstagen wie beispielsweise im St. Elisabeth-Heim und im St. Josef-Stift sind ja nicht mehr möglich.

Meine Frau und ich haben in Absprache mit dem Presbyterium folgende Formen der Gemeindegemeinschaft organisiert. Die Glocken läuten – wie überall im Kirchenkreis Hamm und im Bistum Münster – zusätzlich jeden Tag um 19:30 Uhr. Sie laden zu einem Vaterunser ein und zum Gebet für alle, die es in dieser Krisenzeit schwer haben.

Meine Frau, die Seniorenarbeit und -Besuch als Schwerpunkt ihres Dienstes in der Gemeinde hat, schreibt wöchentlich Grußkarten an die Gemeindeglieder in den Seniorenheimen in Sendenhorst und Vorhelm. Außerdem hat sie zusammen mit einer Reihe ehrenamtlich engagierter Damen eine Telefonliste erstellt, um mit Mitarbeitenden und Senioren regelmäßig im Kontakt zu bleiben. „Viele hier in Sendenhorst und Vorhelm haben Unterstützung von Verwandten oder aus der Nachbarschaft, das läuft sehr gut. Zugleich freuen sich viele auch über

Kontakt mit der Gemeinde“, so Pfarrerin Ute Böning. Es gibt neuerdings einen Newsletter, mit dem wöchentliche Andachten und Infos aus der Gemeinde verschickt werden. Wer keinen E-Mail-Zugang hat, erhält dies auf Wunsch gern wöchentlich per Post zugesandt. Ich, Pfarrerin Böning, fotografiere sehr gerne, aber ins Film- und Schneiden wollte ich mich eigentlich erst einarbeiten, wenn ich im Ruhestand bin. So habe ich autodidaktisch Videoclips gedreht, um Internetpräsenz anzubieten. Auf der Homepage und bei YouTube finden sich nun neben den Kurz-Andachten aus der Friedenskirche auch Fotos, geistliche Impulse und Gebete. Wir wollten bewusst keine Konkurrenz zu den ansprechend gestalteten Fernseh-Gottesdiensten anbieten, sondern ein kleines zusätzliches Format. Die Rückmeldungen dazu sind sehr erfreulich, dies wird gern angenommen.

Mit den Konfirmand*innen halte ich Kontakt über eine Eltern-WhatsApp-Gruppe. Der Unterricht im März klappte beeindruckend gut über dieses Medium mit den Jungen und Mädchen. Sie erhalten außerdem z. B. die Anregung, Streaming-Gottesdienste zu besuchen. Den Familien mit Grundschulkindern, die wir gerade erst zur Kinderbibelwoche eingeladen hatten, haben wir zu Ostern einen Osterbrief mit einem Kindergottesdienst-Heft geschickt. Ebenfalls haben alle Mitarbeitenden einen Osterbrief erhalten. Neben dem Telefondienst gibt es auch Ehrenamtliche, die Einkaufshilfe anbieten. Natürlich stehen meine Frau und ich weiterhin gern für Gespräche zur Verfügung, im Normalfall telefonisch, in Notfällen bieten wir auch Besuche zu Hause an. Beerdigungen in ganz kleiner Gemeinde und nur am Grab zu feiern – das war für mich sehr ungewohnt. Meine Frau kannte diese Form schon aus ihrer Hammer Gemeindegemeinschaft. Wir erleben da etwas, was in Großstädten gar nicht so ungewöhnlich ist. Leid tut es uns um die Brautleute, die Trauungen angemeldet haben, sowie die Taufen, die geplant waren. Auch wenn manche die Termine aufrechterhalten, wird es in der nächsten Zeit wohl schwierig werden bzw. müssen die Feste verschoben werden.

Es war uns bei allem wichtig, dass wir dies auch mittelfristig aufrechterhalten können. Wir müssen ja davon ausgehen, dass die Kontaktbeschränkungen – in welcher Form auch immer – noch eine Zeit lang dauern.

Hatte die Krise auch etwas Positives?

Pfarrer Böning: Es ist beeindruckend zu sehen, wie gut die Menschen, die sich sonst z. B. beim Gemeindefrühstück oder in Gruppen treffen, untereinander Kontakt halten, vor allem durch Telefonate. Und wie sie sich umeinander kümmern. Wir haben auch großen Respekt davor, wie es vielen gelingt, ihre Herausforderungen zu meistern, mit der Isolation fertig zu werden, oder das Familienleben und die Arbeit neu zu organisieren.

Viele Bereiche, die klassisch von Frauen übernommen werden, sind durch die Corona-Krise ganz neu in den Blick genommen und wertgeschätzt worden. Der Respekt vor Dienstleistungen, vor allem in der Pflege, soll unbedingt bleiben und sich auch in finanzieller Anerkennung äußern.

Manche Menschen äußern auch Gedanken wie: Wir sind jetzt doch mal wieder ins Nachdenken gekommen darüber, was wirklich wichtig ist. Ich weiß jetzt meine Beziehungen ganz neu zu schätzen. Was gibt uns Halt?

Pfarrer Böning: Und auch für mich klingt Ostern jetzt nochmals wieder neu. So sehr ich mich am Gemeinde- und Familienfest freue, habe ich mich doch in diesem Jahr ganz besonders daran erinnert, wie Ostern anfang: Eine trauernde Frau ist die erste Zeugin der Auferstehung und erhält von Jesus den Auftrag, es weiter zu sagen.

Was wünschen Sie sich für die Zukunft?

Pfarrer Böning: Ich hoffe, dass bald eine Rückkehr in die Normalität möglich ist, Schule, Arbeit, Besuche, Umarmungen usw. Ich hoffe, dass dann die Freude an diesen scheinbar kleinen Dingen bleibt. Und das Bewusstsein, wie verletzlich wir doch sind. Wie wenig selbstverständlich ist jeder Tag unseres Lebens, sind es die anderen Menschen, die wir lieben. Wie abhängig sind wir von der Natur. Vielleicht strahlt dieses Wissen aus auf die Bemühungen, den Klimawandel aufzuhalten. Und: Wir können zusammen Krisen schaffen.

Pfarrer Böning: Durch den erzwungenen Kontakt über das Internet werde ich die Internet-Präsenz der Gemeinde weiter ausbauen, um Menschen auf diesem Wege neu anzusprechen. Als Kirche hatten wir in diesem Bereich noch keinen Schwerpunkt.

AUS DER NOT IN DER CORONA-KRISE

Digitaler Unterricht



Schulfrei und den ganzen Tag faulenzen, das bedeuteten die „Corona-Ferien“ sicher auf keinen Fall. Wir fragen Schülerinnen, Schüler sowie zwei Lehrkräfte, wie sie mit der Situation umgegangen sind bzw. umgehen.

Stefan Schubert, Lehrer an der St. Martin Realschule in Sendenhorst, versorgte seine Schüler*innen während der Schließung vom heimischen Schreibtisch aus.



»

Als am 13.03. bekanntgegeben wurde, dass alle Schulen aufgrund der Corona-Epidemie schließen müssen, kam dies für uns im Kollegium nicht ganz unerwartet. Es hat sich in den vorhergehenden Tagen angedeutet und es konnten so in der Schule einige Vorbereitungen getroffen werden. Andererseits kam mit dem „Homeoffice“ natürlich eine völlig neue Herausforderung auf Schüler und Lehrer zu. Über die Internet-Plattform des Bistums („schulbistum“) lief und läuft auch jetzt noch der Kontakt zu den Schülerinnen und Schülern. Ich habe als Lehrer Aufgaben online gestellt, die Schüler*innen haben sie heruntergeladen, bearbeitet und anschließend die Lösungen wieder hochgeladen. So konnte ich die Arbeit der Schüler*innen kontrollieren und ihnen über den Messenger-Dienst der Plattform Rückmeldungen geben. Das lief, bis auf ein paar Startprobleme, insgesamt erstaunlich gut. Auch

die Arbeit der Schüler*innen kann ich im Großen und Ganzen sehr loben. Trotzdem war es eine komische Situation, da ich ja eigentlich in der Schule bei den Schülerinnen und Schülern sein sollte. Nach drei Wochen „Homeoffice“ (selbst in den Ferien schrieben noch einzelne Schüler*innen) kann ich jedenfalls sagen, dass mir die Arbeit in der Schule sehr fehlt. Die Arbeit im Klassenraum, am Experimentiertisch oder in der Sporthalle ist durch Homeoffice auf Dauer nicht zu ersetzen. Ich glaube auch, dass es den Schülerinnen und Schülern ähnlich geht. So langsam wird der Schulbetrieb nun wieder hochgefahren.

«

Ganz so einfach war es an der Grundschule gerade bei den jüngeren Jahrgängen sicher nicht. Da überwog sicher bei dem einen oder anderen noch die Freude an den Sonderferien. Trotzdem haben die Lehrer auch hier einen Weg gefunden, zumindest etwas alltäglichen Unterrichtsstoff zu vermitteln, wie uns Babara Schacht berichtet.



»

Die Corona Krise verlangt von allen eine hohe Flexibilität, alte Gewohnheiten müssen überdacht und zum Teil losgelassen werden. Plötzlich hieß es: Schulschließung. Wir haben uns – so gut es zu diesem Zeitpunkt ging – darauf eingestellt. Heißt: Die Kinder haben einiges an Material zum Selbstlernen

mitgenommen. Dann war die Schule kinderleer und wir Lehrer mussten mit den ständig neuen behördlichen Anweisungen umgehen und darauf reagieren. Wir sind sehr gut durch unsere Schulleiterin Frau Hille gestützt worden. Den Kontakt zu meinen Kindern der Klasse habe ich via E-Mail und WhatsApp gehalten. Homeoffice-Pläne wurden verschickt mit Materialanhängen und durch Anleitungsvideos unterstützt. Die Kinder haben mir freitags mittels eines Fotos ihren bearbeiteten Plan rückgemeldet und auch Persönliches geschrieben. Auch der telefonische „Elternsprechtag“ hat gut funktioniert und mir einen wichtigen Austausch und Rückmeldung gebracht. Die Notbetreuung in der Schule hat bislang sehr gut geklappt. Ich habe an zwei Tagen die Betreuung von zwei Kindern übernommen. Das war eine ungewöhnliche Erfahrung. Die Kinder haben ganz weit voneinander entfernt gesessen und ganz eigenständig ihre Aufgaben gemacht. Natürlich wurden Pausen eingelegt und wir haben sogar mit Wasserfarben Regenbögen für die Schulfenster gemalt. Von normaler Schule war nichts zu spüren. Ich habe meine Kinder und den normalen Schulalltag vermisst. Aus der Krisenzeit nehme ich aber sicher auch was mit. Vieles bekommt eine neue Wertigkeit. Einiges möchte ich mir davon bewahren und bewusster Dinge entscheiden, ob ich sie wirklich brauche oder ob sie gut für mich sind. Ich habe meine Klassengemeinschaft der Kinder, vor allem aber die Eltern so stark erlebt. Alle gehen sehr positiv mit der Herausforderung „Homeschooling“ um und es ist ein guter Austausch da. Dafür bin ich sehr dankbar und hat mir den guten Zusammenhalt bestätigt. Möglichst bald möchte ich Schule wieder als festen Bestandteil meines Alltags erleben. Ich vermisse die Kinder und die Kolleginnen, den täglichen Austausch und die Erlebnisse. Alles bereichert doch sehr.

«



Elsa geht in die 2. Klasse der Sendenhorster Grundschule und ist froh, dass sie noch eine Schwester hat.



»

Jeden Montag haben wir Aufgaben in einem Video von unserer Lehrerin bekommen. Morgens haben wir immer gelernt, mussten auch früh aufstehen. Dann durften wir draußen spielen und das Pony versorgen. Klara hat viel mit mir gespielt, das war toll. Querflötenunterricht hatten wir über FaceTime, das klang nicht so schön wie sonst, aber es hat trotzdem Spaß gemacht. Ich vermisse Frau Schacht, unsere Klasse und den Matheunterricht und freue mich wieder auf die Schule.

«

Auch ihre Schwester Klara, die die 6. Klasse des Gymnasiums St. Michael in Ahlen besucht, musste natürlich täglich lernen.



»

Wir mussten zu den Stunden online sein, Aufgaben erledigen und direkt wieder abschicken. Unsere Lehrer haben die Aufgaben korrigiert. Ich hatte in jedem Fach Aufgaben, das war viel Arbeit. Zu Hause ist es ruhiger zum Lernen, aber ich bin gerne in der Schule und freue mich auf meine Lehrer und Freundinnen.

«



Linus, der ebenfalls in die 2. Klasse der Grundschule geht, fand das mit dem Schulfrei zunächst gar nicht mal so schlecht.



»

Jetzt würde ich aber gerne wieder zur Schule gehen und mit meinen Klassenkameraden zusammen lernen. Ich vermisse meine Freunde. Das Gute ist, dass das Wetter so gut ist. Die Arbeit auf dem Feld hat begonnen und ich konnte meinem Papa viel helfen.

«



Diana Hamze, Q 1 Schülerin des Kopernikus-Gymnasiums in Neubeckum, war zunächst über längere Ferien erfreut:



»

Corona-Ferien...Erstmal hörte sich das gut an. Keine Schule, ausschlafen, entspannen, Fußball spielen, ins Fitnessstudio gehen, Shoppen gehen oder mit Freunden was unternehmen. So kenne ich Ferien. Aber so war es ja nicht. Lernen zu Hause war aber auch eine Erfahrung und es hat sich herausgestellt, dass es nicht immer ganz leicht war. Der Unterrichtsstoff wird uns in den meisten Fällen per E-Mail zugeschickt. Allerdings verliere ich schnell die Orientierung, da es mich teilweise sehr verwirrt, dass ich bei so vielen Kursen genau meinen Kurs rausuchen muss, um die Aufgaben zu erledigen. Ebenso fällt es mir sehr schwer, die Aufgaben zu lösen. Oftmals hatte ich Probleme oder saß den halben Tag an einem Fach, da die Aufgaben entweder kompliziert formuliert worden waren oder der Inhalt sehr umfangreich war. Den meisten Stoff, den man für die Aufgaben brauchte, hatte man noch nicht im Unterricht und somit musste man sich vieles selber beibringen. Dies ist mir vor allem in den Fächern, in denen ich das für nötig halte und die wichtig für die weitere Schullaufbahn sind, aber relativ leichtgefallen. Die freie Zeit habe ich genutzt, um Sachen zu tun, für die ich sonst weniger Zeit hatte: z. B. meinen Schrank aufgeräumt, etwas mit der Familie unternommen, die ich manchmal sehr vernachlässige, oder auch einfach mal entspannt. Ich hoffe und ich glaube, ich kann da für jeden einzelnen von uns mitreden, dass wir diese schwere Phase durchstehen und in der kommenden Zeit alles so wird, wie es einmal war.

«



DIE CORONA-KRISE

Das Leben steht still – das Leben geht in kleinen Schritten weiter

Das Corona-Virus hat das Leben privat wie öffentlich fast zum Stillstand gebracht. Unsere Region war davon nicht ausgeschlossen. Welche Einschränkungen gab es? Wie wird es weitergehen? Wir haben uns mal umgehört.

Friseurmeisterin Evelyn Rychlikowski musste ihren Friseursalon schließen.



Die Lage ist sehr schwierig für alle, man weiß einfach auch nicht, wie man mit der Situation umgehen soll. Man kann Corona halt nicht anfassen, nicht sehen. Deswegen ist es für alle eine ungewisse Situation. Das öffentliche Leben findet nicht mehr statt, das private Leben wird drastisch reglementiert. Man fühlt sich irgendwie eingesperrt. Vor Corona hatte ich tagtäglich viele Kunden zum Haarschneiden bei mir im Salon. Wenn der Alltag wieder einkehrt, werden wohl sehr viele Menschen vermehrt auf Hygiene achten und auch einen gewissen Abstand zu anderen halten. Auch wir werden noch verstärkt im Salon Maßnahmen zur Hygiene ergreifen. Ich wünsche mir, dass der normale Alltag bald wieder zurückkommt. Wir haben zwar nun ab dem 4. Mai wieder geöffnet, sich Umarmen und Händeschütteln muss aber noch warten.

«



Auch René und Steffi Vogel vom Eiscafé „Eisvogel“ mussten zwischenzeitlich die Türen schließen:

»

Die Corona-Krise hat uns hart getroffen und unser Geschäftsleben auf den Kopf gestellt. Gerade in den ersten Tagen wusste niemand so recht, was erlaubt ist. Aber es half alles nichts, es musste weitergehen. So haben wir in der zweiwöchigen Zeit, in der wir die Lokalität schließen mussten, kurzerhand eine Becherlieferung auf die Beine gestellt. Ein eigens erstellter Onlineshop half uns, die Bestellungen zu bewältigen. Es hat richtig Spaß gemacht, sie auszuliefern. Trotz der schwierigen Situation für alle, sind wir stets freundlich und dankbar empfangen worden. Als dann wenige Tage später die Freigabe zum „Eis to go“ kam, produzierten wir in einer Nachtschicht Eis. Schön ist es nun zu sehen, wie geduldig unsere Kundschaft vor der Tür wartet. Denn es darf immer nur ein Gast in den Verkaufsraum der Eisdiele.

«

Auch wir bleiben zu Hause Die Wohnmobile von Ludger Wüller und Jürgen Kötter grüßen derzeit aus der Garage.



»

Buchungen haben wir bisher relativ wenige aufgrund der allgemeinen unsicheren Gesamtsituation. Vermutlich warten alle gespannt auf eine Lockerung der Reise- bzw. Campingmöglichkeiten. Für unsere Fahrzeuge haben wir vor jedem Verleih eine Desinfektion/Ozonbehandlung geplant, so dass wir die Infektionskette zu unterbrechen versuchen. Buchungen sind jederzeit möglich und erwünscht. Sollten für den gebuchten Zeitraum keine Fahrten möglich sein, so bieten wir kostenlose Umbuchungen je nach Verfügbarkeit der Wohnmobile an.

«

»

Schlimmer geht's nimmer – das haben wir in den vergangenen Jahren immer wieder gedacht, jedoch jedes Mal wurden wir eines Besseren belehrt,

«

berichtet das Sendenhorster Reisebüro Gerhard. Das Corona-Virus ist keine regionale Erscheinung, sondern trifft die ganze Welt mit voller Wucht. Noch nie wurde eine weltweite Reise-warnung ausgesprochen. Auch wir haben uns wieder auf die neue Krise eingestellt. Trotz des Laden-Öffnungsverbotes waren wir für unsere Kunden erreichbar. Viele unserer bestehenden Buchungen werden bereits auf einen späteren Reisetermin umgebucht. Durch Maßnahmen wie Staatliche Förderungen und Kurzarbeit sowie eine solide Geschäftspolitik in den vergangenen Jahren blicken wir zuversichtlich und optimistisch in die Zukunft.

LEEZE, KORN & PUMPERNICKEL. Unterhaltsame Fahrradtour mit genussvollen Pausen. Das war der Plan, mit dem Jutta Hausmann im vergangenen Jahr ihr kleines Unternehmen gegründet hat.

»

Doch dann kamen die ersten Nachrichten einer bedrohlichen Virusinfektion. Das komplette gesellschaftliche und wirtschaftliche Leben kommt zum Stillstand! So denke ich an ältere Menschen, an Kranke, an Bedürftige, an Menschen mit Beeinträchtigungen, an die vielen Familien mit jüngeren Kindern und an die große Zahl von Frauen und Männern, die mit großem Einsatz unsere lebenswichtige Versorgung aufrechterhalten. Schnell wurde klar, dass unsere Fahrradtouren nicht starten können. Bei den Verbrauchern setzt ein positives Umdenken ein und es freut mich, dass die vielen Initiativen der örtlichen Betriebe gerne angenommen und unterstützt werden. Und genau in diesem Verhalten sehe ich auch eine große Chance, die sich durch die Krise für uns alle ergibt:

Es ist eine Tür geöffnet in eine andere, in eine bessere Welt, in der wir uns darauf besinnen, worauf es eigentlich ankommt in unserem Leben. Schon jetzt freue ich mich auf ein gesundes und gestärktes Wiedersehen und hoffe, schon bald mit vielen Gästen durch unsere wunderbare Münsterländer Parklandschaft zu radeln.

«



Regina Hermen und Nicole Müller vom Buchfink aus Wolbeck haben festgestellt, dass die aktuelle Situation auch von dem ein oder anderen zum Lesen genutzt wird.



»

In diesen für alle Einzelhändler schwierigen Zeit gibt es für viele Menschen aufgrund der allgemeinen Entschleunigung mehr Zeit. Wir sind glücklich und dankbar, dass wir von unserem Lieferanten weiterhin beliefert werden, so dass es im Buchfink mit einigen Einschränkungen weitergehen kann. So haben alle Bücherfreunde die Möglichkeit, telefonisch oder per E-Mail Lesefutter zu bestellen. Abgeholt werden können die Bücher im Regelfall direkt am Folgetag am Seitenfenster der Buchhandlung. Im Bedarfsfall bringen wir natürlich Bestellungen auch direkt bis an die Haustür.

«

Bernhard Wegmann ist normalerweise gerade an den Wochenenden stets nächtelang mit seiner rollenden Disco unterwegs, um die verschiedensten Events musikalisch zu gestalten:



»

Als DJ bin ich natürlich stark betroffen, da die Veranstaltungen derzeit ausfallen. Es freut mich aber zu sehen, dass Deutschland durch Corona wieder enger zusammenwächst. Ich hoffe deshalb, dass wir gemeinsam diese Krankheit und den dadurch entstehenden wirtschaftlichen Schaden besiegen können.

«



Thomas Erdmann, Geschäftsführer der Sendenhorster Sportgemeinschaft, sah, wie nicht nur der Leistungssport, sondern auch der Breitensport von 100 auf 0 abfiel.

»

Das war für viele eine große Herausforderung. Betroffen sind ja nicht nur die Wettbewerbe, sondern der gesamte Freizeitsport vom Kleinkind bis hin zu den Senioren. Die Flexibilität der Mitglieder ist nun gefragt. Home-Sport zum Fithalten. Es gibt genügend Plattformen, um Anregungen zu bekommen.

«

Judith Seebröcker arbeitet auf der Polarstation des St. Josef-Stiftes. Hier kann das Leben nicht einfach stillstehen.



»

Der aktuelle Verzicht auf die meisten Kontakte lässt einen schon ziemlich kreativ werden. Vieles geht ja mittlerweile auch digital, so dass man nicht ganz auf Freunde, Familie und Hobbys verzichten muss. Mit den Kindern und Jugendlichen im Krankenhaus haben wir auch Osterkarten fürs St. Elisabeth-Stift gebastelt, die super ankamen. Eine Win-win-Situation für beide Seiten. Viele Selbstverständlichkeiten lerne ich gerade neu zu schätzen und entdecke hier bei mir zu Hause Ecken, die ich noch gar nicht kannte. Trotzdem freue ich mich schon auf die Zeit, in der man wieder Freunde treffen, reisen und unbeschwert unterwegs sein kann.

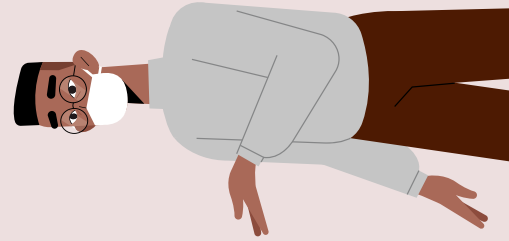
«

Für die Krankenschwester Henrike Seebröcker ist die derzeitige Situation sehr herausfordernd.



»

Patienten werden weiterhin operiert, zeigen aber auch Interesse an der aktuellen Situation im Haus und am Stationsalltag. Bereits vor Wochen wurden erste Vorsichtsmaßnahmen



getroffen und die Mitarbeiter zu verschiedenen Aspekten geschult. Man erfährt als Krankenschwester aktuell viel Wertschätzung aus der Gesellschaft. Ich hoffe, dass sich in dieser Hinsicht auch in Zukunft einiges ändern wird und das gesamte Gesundheitssystem einige gute Änderungen erleben wird.

«

Ein Blick in die Welt zeigt, dass es uns in Deutschland noch ganz gut geht. Bischof Martin Happe grüßt aus Nouakchott.



»

Hier hatten wir bisher nur 6 deklarierte Fälle, wohl auch aufgrund der Wachsamkeit der Regierung, die sehr frühzeitig drastische Maßnahmen ergriffen hat. Kirchen und Moscheen sind geschlossen, nur Lebensmittel-läden geöffnet, totale Ausgangssperre zwischen 18 Uhr und 6 Uhr.

«

Das Workout Fitness-Studio in Sendenhorst hat das Glück, viele loyale Mitglieder zu haben und dadurch finanzielle Engpässe noch zu umgehen.

»

Die geleisteten Mitgliedsbeiträge werden wir unseren Kunden nach Wiedereröffnung durch verschiedene Maßnahmen wie z. B. beitragsfreie Monate gutschreiben. Der finanzielle Verlust bleibt dabei natürlich beim Workout, weil die Soforthilfe zwar von der Politik angepriesen wird, aber leider nicht bei uns ankommt. In der Zwischenzeit drehen wir für unsere Mitglieder Fitnessvideos, schreiben ihnen Trainingspläne für zu Hause und haben sehr viele Gerätschaften ausgeliehen.

«





»
Ich möchte noch einmal die Möglichkeit nutzen, um mich bei der KG „Schön wär´s“ und allen anderen für die Unterstützung zu bedanken. Ein ganz besonderer Dank geht natürlich an die Kinder, aber auch ganz besonders an die Eltern, die mir immer zur Seite standen und stehen. Ohne sie wäre das alles gar nicht möglich.
 «

**FROHSINN UND SCHERZ –
 NICHT NUR KARNEVAL MIT HERZ**

Die Tanzgarde KG Fantastic

Tanzen ist auch hier derzeit nicht erlaubt. Aber an Ideen geht es der Tanzgarde KG Fantastic nicht aus. Helfen wo Hilfe und Fürsorge gebraucht wird, dies bewiesen die jungen Tänzerinnen Ende des letzten Monats.



Kurzerhand wurden Herzen gebacken und Bilder gemalt. 65 Stück an der Zahl. Diese übergab die Trainerin Kirsten Wessel dann mit ihren beiden Kindern den Verantwortlichen des Sendenhorster St. Elisabeth Stiftes. Ein Lächeln und eine Aufmerksamkeit für die Bewohner des Heimes. Auch wenn die Hilfsbereitschaft bei anderen Vereinen derzeit ganz oben steht, ist diese Tanzgarde der KG „Schön wär´s“ in diesem Monat unser Verein des Monats.

**← Kirsten Wessel,
 Trainerin der Tanzgarde KG Fantastic
 stellt sich vor:**

Mein Name ist Kirsten Wessel (*1993). Ich wohne mit meinem Mann Michael und unseren zwei Töchtern Miriam (5) und Hannah Sophie (3) in Hoetmar. Nach der Geburt unserer zweiten Tochter habe ich mich als qualifizierte Tagesmutter selbstständig gemacht, da mir der Umgang mit Kindern einfach eine riesengroße Freude bereitet und Kinder für mich das größte Glück sind. Und das ist auch der Grund, warum ich diese Tanzgruppe gegründet habe.

Zu der Idee, eine Kindertanzgruppe zu gründen, ist Kirsten Wessel durch ihre eigenen Kinder gekommen. Die beiden sind seit Geburt an beim Sendenhorster Karneval dabei. Musik und Tanz gehören für sie täglich dazu. Viele Angebote gibt es ab 6 Jahren, für jüngere Kinder fehlte das Angebot.

Da ich selbst früher in einer Tanzgruppe getanzt habe und seit 2011 in der KG „Schön wär´s“ Sendenhorst als aktives Mitglied dabei bin, stand für mich fest: Das nehme ich selbst in die Hand. Aus der Idee wurde schnell Wirklichkeit. Nachdem ich einen Aufruf bei Facebook gestartet hatte, war ich sehr überrascht und hoch erfreut, wie viele Anfragen mich in kürzester Zeit erreichten und wie viele Kinder Interesse zeigten. Für Kirsten Wessel ist das Ziel der Gruppe ganz klar definiert:

**Spaß und Freude am
 Tanzen – und natürlich
 liegt ihr dabei auch der
 Gruppenzusammenhalt
 sehr am Herzen.**

Das Training besteht daher nicht nur aus dem Einstudieren und gemeinsamen Erarbeiten der Tänze. Hier wird auch zusammen gespielt und getobt. Bei Kindern im Alter ab 3 Jahren sollte das Heranführen an Musik, Tanz und Rhythmus spielerisch geschehen, damit die Kinder möglichst lange Spaß daran haben. Es werden in den Sommermonaten altersgerechte Tänze einstudiert, um dann die Sendenhorster Karnevalsge-



sellschaft und das närrische Oberhaupt während der Session zu begleiten. Erfolgreich brachten die jungen Tänzerinnen in der vergangenen närrischen Zeit ihre erste Session hinter sich. Der Auftritt war gleichzeitig auch die Vorstellung der KG Fantastic Minis beim Karnevalsauftakt der KG „Schön wär’s“.

»

Mit großer Aufregung das erste Mal ins Bienenkostüm, das erste Mal auf die große Bühne und das erste Mal Tanzen vor Publikum. Ein grandioser erster Auftritt! Nach viel Applaus und tobendem Publikum sind die Bienen glücklich und stolz von der Bühne gegangen.

«

Es folgten weitere Auftritte bei der „Prinz on Tour“. Ob in den Kindergärten, Schulen, Seniorenheimen und auch auf der Polarstation des Sendenhorster St. Josef Stiftes:

Die flotten Bienen verteilten mit ihren Tänzen den närrischen Bazillus und überall Freude und gute Laune.

Bei der Schlüsselübergabe in Sendenhorst präsentierten die Bienen zuerst allein ihren Tanz vor dem närrischen Publikum. Später durften sie noch einmal zusammen mit Joel Gutje auf die Bühne. Das war ein ganz besonderer Abschluss für alle Kinder, die am nächsten Tag beim Rosenmontagsumzug allen Menschen an den Straßen viele bunte Kamelle zuwarfen. Diesen letzten Tag der Karnevalssession haben sie in vollen Zügen genossen. Besonders schön ist an unserer Tanzgruppe, dass nicht nur der Zusammenhalt der Kinder wunderbar ist, sondern auch der Zusammenhalt der Eltern und dem Verein. Da die Eltern – sofern sie möchten – beim Training und bei den Auftritten der Kinder mit dabei sein dürfen, ist auch daraus eine wundervolle harmonische Gruppe entstanden. Die Eltern haben sich zum Beispiel am Rosenmontagsumzug mit einer eigenen Fußgruppe beteiligt und hier viele gemeinsame, fröhliche Stunden mit dem Verein verbracht.



Alle interessierten Kinder im Alter von 3 bis 8 Jahren, aber auch gerne Kinder/Jugendliche im Alter von 8 bis 14 Jahren, können sich bei Trainerin Kirsten Wessel unter 0157 33927091 oder per E-Mail: kg-fantastic@gmx.de melden. Die Trainingszeiten sind samstags in der Zeit von 14 Uhr bis 15 Uhr in der KVG Turnhalle in Sendenhorst.

»
Wir freuen uns über jeden, der Spaß am Tanzen, an der Musik und dem Vereinsleben hat. Gerne freuen wir uns auch über weitere männliche Unterstützung. Jeder ist herzlich willkommen.
«





»
Wir haben
die Leidenschaft,
die Ihre
Gartenwünsche
wahr werden lässt!
«



**GARTEN- UND LANDSCHAFTSBAU
HERDER AUS WARENDORF**

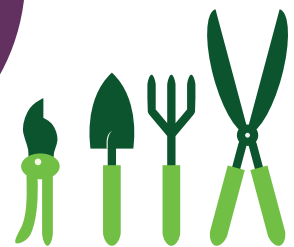
Garten- und Land- schaftsbaubau aus kompetenter Hand

**Genießen Sie
Ihr Paradies!**

Sobald es warm wird, verlagern wir das Leben ins Freie. Geben Sie Ihrem Garten die Bühne für ein stilvolles Zuhause.

Wünschen auch Sie sich eine traumhafte Gartenanlage? Eine Außenanlage, die pflegeleicht ist und einzigartig in der Gestaltung? Ein schöner Garten verlangt eine gute Planung und vor allem Ideen. Sie möchten Ihre Gartenanlage neu- oder umgestalten?

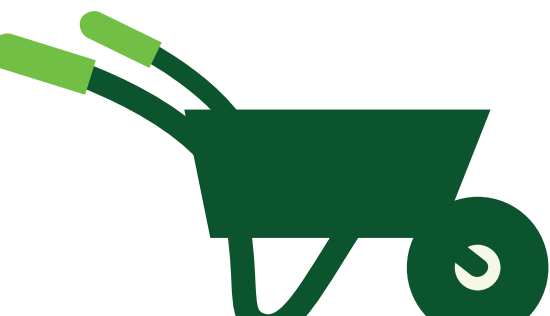
Bei Garten- und Landschaftsbau Herder aus Warendorf liegt Ihr Gartenbauprojekt immer in den richtigen Händen.



Der Service umfasst sämtliche Projektphasen von der Planung bis zur Pflege. Ihre persönlichen Wünsche hat das Team vom Garten- und Landschaftsbau Herder dabei fest im Blick.

Lassen Sie sich von einer professionellen und kreativen Arbeitsweise überzeugen! Setzen Sie auf Experten mit langjähriger Erfahrung, Ideenreichtum und Fachkompetenz. Ob Gartenbau, Rasen, Zaun oder Pflaster- und Baggerarbeiten sowie fachmännische Ausführung einer Bordsteinabsenkung:

**Das Leistungsspektrum
von Garten-und
Landschaftsbau Herder ist
breit gefächert.**





Sie haben Interesse an einer unverbindlichen, kostenlosen Gartenberatung? Das Garten- und Landschaftsbau Team berät Sie gerne bei Ihnen vor Ort!



GRAFIKEN: DESIGNED BY FREEPIK

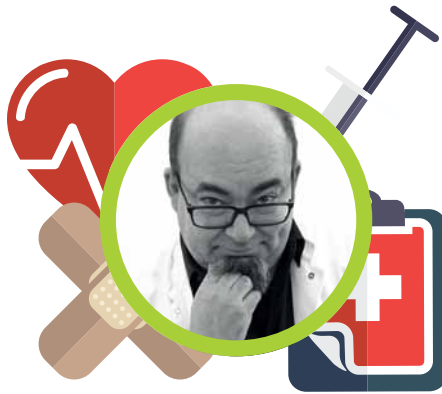


**Garten &
Landschaftsbau
Herder**

- Gartenpflege
- Gartengestaltung
- Pflasterarbeiten
- Baggerarbeiten
- Bordsteinabsenkung

Buddenbaum 4 · 48231 Warendorf
Telefon: 02585 940248 · Mobil: 0171 1922353
E-Mail: info@gartenbau-herder.de

HWK
HANDWERKSKAMMER
MÜNSTER



▼
Brot und Nudeln sind Grundnahrungsmittel. Fast alle Backwaren werden aus Weizen gemacht und dieser findet sich in nahezu jedem industriell hergestellten Lebensmittel. Weizen macht einen wesentlichen Teil unserer täglichen Ernährung aus. Die aktuelle Lage zeigt, dass uns Weizen so wichtig ist, dass aus Furcht vor Verknappung die Regale mit Mehl und Nudeln regelmäßig leergekauft werden.

Viele Menschen haben jedoch Probleme durch den Verzehr von Weizenprodukten. Zum einen gibt es die Zöliakie, bei der das Gluten, ein Klebereiweiß im Weizen, bei genetischer Veranlagung die Darmschleimhaut schädigt. Das kommt relativ selten vor. Zum anderen gibt es die Weizensensitivität. Hierbei handelt es sich nicht um eine Allergie gegen Gluten, sondern um eine Unverträglichkeit anderer Inhaltsstoffe, für die es bisher keine gesicherten Erkenntnisse gibt. Man vermutet Amylase-Trypsin-Inhibitoren (ATIs), die zu einer Aktivierung des angeborenen Immunsystems führen.

Der heutige Weizen hat mit dem Urgetreide, auf das wir über viele Tausend Jahre genetisch eingestellt waren, nicht mehr viel gemein. Es wurden in den letzten 50 Jahren Sorten zur Ertragsoptimierung gezüchtet, woraufhin sich die Chromosomenzahl der Pflanze verändert hat. Statt 14 Chromosomen hat der moderne Weizen jetzt 42. Die DNA, aus der irgendwelche Proteine codiert werden, kennt man nicht und weiß auch nicht, wie sie auf uns wirken. Die meisten Proteine werden im Verdauungssaft folgenlos zu Peptiden zerlegt, welche als Nahrung dienen.

DER ARZT IHRES VERTRAUENS RÄT...

Unser täglich Brot

Andere können aber eine Wirkung im Stoffwechsel haben, die wir überhaupt nicht erfassen können, die aber körpereigenen Botenstoffen ähneln und die Funktion von Organen beeinflussen. Gluten-Peptide sollen sogar die Hirnleistung beeinflussen, also süchtig machen.

Wie jede Pflanze enthält auch Weizen Lektine, die alle Pflanzen zum Schutz vor Schädlingen bilden. Lektine können jedoch auch dem Menschen schaden. Gemüse-Lektine sind meist harmlos und werden durchs Kochen zerstört. Das Weizenkeim-Lektin WKA ist aber hitzestabil und wird nicht durch die Verdauung abgebaut. Es schädigt Darmzellen und gelangt ins Körperinnere. Dort verstärkt es Entzündungsreaktionen und schwächt unser Immunsystem, weil wir keine speziellen genetisch überlieferten Enzymwerkzeuge besitzen. Im Darm selbst könnten so Verdauungsbeschwerden entstehen oder chronische Darmerkrankungen ausgelöst werden, aber auch Diabetes und Hauterkrankungen wie Neurodermitis oder Rosazea, Gelenksbeschwerden und selbst psychische Störungen wie Depressionen sind denkbar. Auch bei Demenz wird die Zufuhr von schädigenden Fremdprotei-

nen (auch Kasein aus Milchprodukten) als Ursache angenommen.

»
Schon wieder etwas, was man nicht essen darf
«

werden sich viele denken. Aber vielleicht haben Sie ja unerklärliche Beschwerden, die irgendwie behandelt werden, aber nicht verschwinden? Dabei vertragen Sie nur den Weizen nicht. Da wäre ein Auslassversuch sinnvoll.

Das ist machbar. Kein Brot, keine Nudeln, keine Fertiggerichte. Die Auslassdiät ist die Methode der Wahl, zu einer Diagnose zu kommen. Einen Bluttest gibt es nicht. Wenn langsam Symptome verschwinden, hat man schon einen deutlichen Hinweis auf das Vorliegen einer Unverträglichkeit. Wenn man nach einiger Zeit wieder Weizen zu sich nimmt und die Symptome kehren zurück, ist der Beweis faktisch erbracht.

Die Umsetzung danach ist schwierig, wenn man nicht auf Backwaren verzichten will. Doch es gibt Alternativen: Grundsätzlich können Sie zu glutenfreien Produkten greifen oder zu sog. Pseudo-Getreide wie z. B. Mais, Hirse, Quinoa, Hafer oder Buchweizen. Dinkel wird häufig besser vertragen, ist aber nicht glutenfrei. Im Buchhandel gibt es aber schon einige Backbücher zu genau diesem Thema. Das Problem ist, dass wir gewöhnt sind an Brot, das die gewisse Konsistenz hat, welche man nur mit den Backeigenschaften von Weizen erhält. Ernährung ist gelerntes Verhalten. Und was man gelernt hat, kann man auch wieder umlernen.

Bleiben Sie gesund!

Ihr Domingos Schrader,

Facharzt für Allgemeinmedizin und HNO



HAUSARZTPRAXIS D. SCHRADER

Facharzt für Allgemeinmedizin & HNO

Ernährungsmediziner DAEM/DGEM

~ Vitalfeldtherapie ~

Aufgrund der gegebenen Umstände bitten wir Sie dringend um telefonische Voranmeldung!

www.hausarzt-schrader.de

Telefon: 02506-1264



Münsterstraße 9
48167 MÜNSTER



ENGEL-APOTHEKE WOLBECK

Klotzen statt kleckern: Das gilt für den Sonnenschutz!

Nur wer die Sonnencreme ausreichend dick und sorgfältig lückenlos aufträgt, ist gut vor UV-Strahlen geschützt.

Haut und Haar vor Sonne schützen. Auch wenn die Urlaubssaison in diesem Jahr wohl eher auf dem Balkon oder im Garten verbracht wird:

HAUT UND HAAR BRAUCHEN ZUVERLÄSSIGEN SONNENSCHUTZ

Unsere Haut ist sensibel: Sie kann sich nur sehr begrenzt gegen die UV-Strahlen der Sonne zur Wehr setzen. Wie lange, hängt vom Hauttyp ab. Besonders hellhäutige und sonnenempfindliche Menschen haben höchstens zehn Minuten Eigenschutz, normal bräunende etwa 20 bis 30 Minuten. Bei südlich-dunkler Haut ist die Spanne länger. Diese Werte gelten für unsere Breiten. In den Bergen, am Meer und Richtung Äquator reduziert sich die Eigenschutzzeit deutlich. Ist die „verträgliche“ Strahlendosis überschritten, kommt es zum Sonnenbrand – und damit zu einer Entzündung, die mit Schäden im Bindegewebe und im Erbgut der Hautzellen einhergeht. Die Haut altert vorzeitig, das Hautkrebsrisiko steigt!

KEINE CHANCE FÜR SONNENBRAND

Vorbeugen kann, wer seine Haut konsequent in Schutz nimmt. Das heißt: sich überwiegend im Schatten aufhalten, die pralle Mittagssonne meiden und sich in der Sonne besser an- als ausziehen. Unbedeckte Körperstellen brauchen ein gutes Sonnenschutzmittel. Damit es die Haut optimal schützen kann, gilt: Die Menge von einem Teelöffel Creme fürs Gesicht, die von etwa neun Teelöffeln für den Körper! Und möglichst einen hohen bis sehr hohen Lichtschutzfaktor verwenden, beispielsweise LSF 30 oder 50. Das ist das Maß für den UVB-Schutz. Die Zahl gibt an, wie vielfach sich die Eigenschutzzeit verlängert. Und parallel zu dieser Zahl steigt auch der Schutz gegen die UVA-Strahlen!

UVA & UVB

UVB-Strahlen sind energiereicher als die UVA-Strahlen, dringen aber nur bis in die Oberhaut ein. Dort sind sie mitverantwortlich für die Verdickung der Hornhaut (Lichtschwiele), die die Haut vor der Sonne schützt. Außerdem kurbeln sie die Vitamin-D-Synthese an und sorgen für den Neuaufbau von Pigment und damit für die Hautbräune. Zu hohe UVB-Strahlung kann allerdings gefährliche Folgen haben. So ist sie hauptsächlich für Sonnenbrände verantwortlich und kann in den Zellen der Oberhaut krebsauslösend sein. Die UVA-Strahlen haben weniger Energie als die UVB-Strahlen, dringen aber tiefer bis in die Lederhaut ein. Die Bräune wird durch eine Umverteilung des schon vorhandenen Pigments erreicht. Die UVA-Strahlen sind gefährlicher, als man vor einigen Jahren noch dachte. Sie können in hohen Dosen auch Sonnenbrände auslösen und es gibt Anzeichen, dass sie für die Entstehung von schwarzem Hautkrebs (Melanome) mitverantwortlich sein können. Ihnen werden auch die sonnenbedingte Hautalterung (Photoaging) und das Auslösen bestimmter Allergien angelastet.

CREMEN:

WIE OFT?

Ist nach dem Schwimmen und Abtrocknen ein Teil des Sonnenschutzes im Handtuch gelandet, muss noch einmal nachgcremt werden. Die Schutzzeit verlängert sich dadurch aber nicht noch einmal!!! Auch das Haar freut sich über Sonnenschutz, vor allem am Strand und im Schwimmbad. Spezielle UV-Schutzsprays können hilfreich sein. Tipp für langes Haar: Im Nacken so zu einem Dutt aufdrehen, dass die Spitzen unter dem Deckhaar verschwinden und dann großzügig UV-Schutzspray über der Frisur verteilen. Sicherer Schutz vor den UV-Strahlen bieten Sonnenhüte und Kappen.

PFLEGE NACH DEM SONNENBAD

Nach dem Sonnenbad brauchen Haut und Haar viel Pflege, denn Sonne, Chlor und Salzwasser sind echte Strapazen. Reinigen Sie Ihre Haut unter der lauwarmen Dusche mit einem milden Duschgel und verwöhnen Sie sie anschließend mit einer feuchtigkeitsspendenden und angenehm kühlenden After-Sun-Lotion. Eine Wohltat für strapaziertes Haar: nach der Wäsche eine regenerierende Haarkur auftragen.

3 BEAUTY-TIPPS BEI HITZE

- » Pflege „light“: Top für die Gesichtspflege sind jetzt leichte Fluids, Gele und Feuchtigkeitscremes, die schnell in die Haut einziehen.
- » Dezent Farben: Wer trotz Sommerhitze nicht auf eine Teint-Grundierung verzichten möchte, sollte ein ultraleichtes Make-up oder eine getönte Tagescreme verwenden. Wasserfeste Wimperntusche verhindert, dass das Augen-Make-up beim Schwitzen verläuft. Lipgloss oder pastellfarbener Lippenstift machen den Sommerlook komplett.
- » Echt duftet: An einem guten Deo führt kein Weg vorbei. Egal ob Spray, Stift oder Creme – Deo immer auf die frisch gereinigte Haut auftragen!

QUELLENANGABEN
HTTPS://INFO.DERMATOLOGIKUM.DE/BLOG/UVA-UVB-SONNEBRAND_17.PHP



**BERATUNG
MIT
HERZ
UND
VERSTAND**

Engel Apotheke

Inh. Alexandra Hochstein e.K.

Telefon: 02506 – 93 17 11 Öffnungszeiten:
FreeCall: 0800 – 09 31 711 Mo. - Fr. von 08.00 – 18.30 Uhr
Fax: 02506 – 93 17 12 Samstag von 08.00 – 13.00 Uhr

Informieren Sie sich über unsere Internetseite:
www.engel-apotheke-wolbeck.de



Münsterstraße 9 • 48167 Münster-Wolbeck
info@engel-apotheke-wolbeck.de



10% Rabatt*

Unser Geschenk für Sie:

Einfach Coupon vorlegen und Sie erhalten 10% Rabatt auf einen Artikel der Wahl. Eine Kombination mit einem weiteren Coupon oder Rabatt ist nicht möglich.

* dieser Gutschein ist gültig bis 31.05.2020!
* ausgenommen nicht-rabattfähige Arzneimittel, Rezeptanteile u. Bücher.

ANZEIGE

VERLOSUNG

Jeden Monat ein Buch von der Buchhandlung Buchfink in Wolbeck



Wer die Antwort weiß, schickt uns bitte bis zum 10.05.2020 eine E-Mail an gewinnspiel@stadtlandmagazin.de oder eine Postkarte mit Antwort, Namen und Telefonnummer an die Redaktionsadresse (siehe im Impressum auf Seite 31).

Wenn das Schicksal anklopft, mach auf

»
Das Glück wird sich wenden, das heißt, es wird mir endlich lachen, statt mich mit verschränkten Armen zu ignorieren.
 «

Harmonies Leben ist alles andere als harmonisch. Die junge Frau hat Tourette, ihre vulgären Ausbrüche machen ihr das Leben schwer. Doch sie hat sich vorgenommen, sich aus der Abhängigkeit von ihrem Freund zu befreien und sich endlich einen Job zu suchen. So begegnet sie der ängstlichen älteren Dame Fleur, die außer ihrem russischen Therapeuten und ihrem übergewichtigen Hündchen jedem misstraut. Nichts spricht dafür, dass aus den beiden Freun-

dinnen werden könnten. Doch als Fleur Harmonie versehentlich den Arm bricht, geschieht genau das. Gemeinsam entdecken sie die Welt, den Steptanz und ein selbstbestimmtes, lustvolles Leben.

DIE AUTORIN: MARIE-SABINE ROGER

Marie-Sabine Roger wurde 1957 in Bordeaux geboren und lebt heute im Département Charente. Ihre Romane „Das Labyrinth der Wörter“

(2010) und „Das Leben ist ein listiger Kater“ (2014) waren in Frankreich und Deutschland Bestseller. Zuletzt erschien von ihr „Die Küche ist zum Tanzen da“ (2016).

Claudia Kalscheuer, geboren 1964, überträgt u. a. Marie NDiaye, Marie-Sabine Roger und Sylvain Prudhomme aus dem Französischen. 2010 wurde sie zusammen mit Marie NDiaye mit dem Internationalen Literaturpreis ausgezeichnet.

MACH MIT!

Regina Hermen und Nicole Müller von der Buchhandlung Buchfink in Wolbeck stellen uns jeden Monat ein besonderes Buch für die Verlosung zur Verfügung. Viel Spaß beim Beantworten der Gewinnspiel-Frage und viel Glück beim Gewinnen!

BUCHGEWINN IN DIESEM MONAT

WENN DAS SCHICKSAL ANKLOPFT, MACH AUF

Autorin: Marie-Sabine Roger

Verlag: Atlantik Verlag

GEWINNSPIEL-FRAGE:

Was entdecken Fleur und Harmonie gemeinsam?

GRAFIKEN: DESIGNED BY FREEPIK



Buchhandlung Buchfink

Öffnungszeiten: Mo - Fr 9.00 - 18.00 Uhr | Sa 9.00 - 13.00 Uhr

Kompetente Beratung, persönliche Empfehlungen, durchgehende Öffnungszeiten, Geschenkideen, wechselnde kulturelle Veranstaltungen, Autorenlesungen, Austausch mit Buchfreunden, Online-Lieferservice

Buchfink GbR · Nicole Müller & Regina Hermen · Münsterstraße 11 · 48167 Münster
 Telefon: 02506 / 302 77 64 · Mail: info@buchfink-buchhandlung.de



DIE LESERATTE ZU BESUCH IN DER REDAKTION.

Wir fördern das Lesen:
Das stadtland magazin und
das Versicherungsbüro
Geschermann & Schumann

BUCHGEWINN IN DIESEM MONAT

LESERABE- RATEKRIMIS FÜR SUPERDETEKTIVE

Autor: Fabian Lenk
Verlag: Ravensburger
Altersempfehlung: ab 3. Klasse

VERLOSUNG

Jeden Monat ein Kinderbuch

Leserabe-Ratekrimis für Superdetektive

Wer steckt hinter dem Juwelenraub? Spukt es wirklich in der alten Villa? 20 knifflige Fälle warten darauf, von dir gelöst zu werden. Was du dafür brauchst? Köpfcchen, starke Nerven und deine Detektivlupe, mit der du die Geheimtipps für Spürnasen entschlüsseln kannst.

AUTOR: FABIAN LENK

Fabian Lenk, geboren 1963, studierte in München Diplom-Journalistik und war 25 Jahre als Reporter tätig. Seit 2013 konzentriert er sich ganz auf das Schreiben von Büchern. Zuerst veröffentlichte er Krimis für Erwachsene, doch inzwischen schreibt er ausschließlich für Kinder und Jugendliche.



LÖSE
DAS RÄTSEL
AUF SEITE 30 UND
GEWINNE
DIESES BUCH!



THERAPIE.NETZWERK

Legasthenie- und Dyskalkulie-Training
Atem-, Sprech- und Stimm-Training

BRITTA MAUS · SVENJA KAISER
Neustr. 1 · 48324 Sendenhorst
Telefon: 02526 9393353 · therapie-netzwerk@t-online.de
www.therapie-netzwerk.com



PRAXIS ZIEHT UM

ab 1.7.2020
zur Bahnhofstraße 13
nach Albersloh!

ANZEIGE



GEDANKEN VON CONNY HALLMANN

In der Stille so laut

Ich höre sie wieder die feinen Laute der Natur. Jeden Windhauch, der durch die Blätter streift. Vögel, die wetteifern in jeder Tonlage. Mir ist so, als könne ich selbst das Gras wachsen hören – und ein leises Plopp, wenn Blüten sich öffnen.

Die Welt ist langsamer und leiser geworden. Eine Stille, die ungewohnt wohltut. Und doch

musste ich lernen, sie auszuhalten und mich anzupassen. Gerade ich: die immer überlaute Chaotin, die irgendwie ständig aus dem Rahmen fällt. Selbst jetzt in der Corona-Krise suche ich nach meinem Platz zwischen „nur keine Panik“ und der Sorge vor einem nicht zu bewältigenden Szenarium. Den stündlich wechselnden Prognosen, die es selbst zu hinterfragen gilt. Immer neue Fragen. Und das Warten auf Antwort. Zwischen Hoffen und Bangen. Ich habe das Gefühl, alle Menschen haben ihre persönliche Meinung. Nur ich eben nicht.

Unsere Vereinnahmung der Welt, die so grenzenlos schien und uns diese nun so dramatisch aufzeigt. Mag sein, dass all diese Verunsicherung mich ein bisschen trotzig gemacht hat, um mir meinen persönlichen Sommerstart nicht nehmen zu lassen. Wie immer bei den ersten sonnenerwärmten Temperaturen starte ich meinen kleinen Smart, öffne das Verdeck und höre – voll aufgedreht – meinen absoluten Lieblingssong von Bryan Adams „Summer of 96“. Naja, was so alte 14-jährige Boxen noch hergeben... außerdem trage ich den Rest – voll motiviert – stimmlich bei. Schlagartig, an der ersten Ampel schon, wird mir bewusst, dass ich als einzig Lärmende in der corona-gedämpften Zeit durch Sendenhorsts stille Straßen fahre.

Obwohl ich alle derzeit angesagten Kontakt-empfehlungen einhalte, stelle ich rasch, fast schuldbewusst, die Musik leise. Und doch hat es auch einen Moment so gutgetan, voll ins Leben zu singen. Warum musste ich aber auch gleich wieder über das Ziel hinausschießen. Typisch ich, wieder mal das schwarze Schaf. Da empfinde ich die Aussage „nicht das schwarze Schaf ist anders, sondern die weißen sind alle gleich“ schon fast tröstlich.

Zum Schluss möchte ich nun doch noch gern meine Meinung mit leisen Tönen ausklingen lassen. Wir erleben im Moment fast vergessene Worte wie füreinander, miteinander, hoffnungsvoll, rücksichtsvoll, wahre Helden – verbunden mit Abstand, mutig ohne Leichtsinn und immer dieses »bleib gesund«!

Besonders wichtig ist mir das Wort Menschlichkeit geworden... deshalb möge Menschlichkeit wachsen wie Unkraut, das wertvollste Unkraut aller Zeiten.

**Ihnen allen ein menschlich wertvolles:
Bleiben Sie gesund!**

wünscht
Conny Hallmann

EIN LIKE KANN SO VIEL.

Wir sind jetzt auf Facebook und Instagram. Schenken Sie uns einen Like und wir halten Sie über alle wichtigen SO-Infos auf dem Laufenden, versorgen Sie mit regionalen Neuigkeiten und haben auch hier immer ein offenes Ohr für Sie.

SO NAH.
SO GUT.
www.so.de



STADTWERKE **SO**
OSTMÜNSTERLAND

GRILLZEIT MIT SPARGEL GENIEßEN!

Spargel gegrillt...



SPARGEL AUF DEM GRILL MIT PESTO

ZUTATEN

- » 200 g Spargel
- » 4 TL Bärlauchpesto
- » Alufolie

Rezept
für eine
Person

ZUBEREITUNG

- » Aus der Alufolie ein Schiffchen formen.
Spargel waschen, schälen
und in das geformte Schiffchen legen.
- » Mit Pesto bestreichen, am besten schmeckt Bärlauchpesto.
Dieser ist auch erhältlich im Hofladen Austermann.
- » Dann das Schiffchen als Päckchen schließen und je
nach Hitze für ca. 20 Minuten auf den Grill legen,
eventuell auch länger.
- » Einfach zwischendurch Päckchen öffnen und mit der
Gabel testen, ob der Spargel gar ist bzw. al dente.
Der Spargel sollte weich, aber noch bissfest sein.
- » Dazu passen hervorragend roher Schinken
und Frühkartoffeln!

KLEINER TIPP

Wenn Sie den Spargel vorgaren, können Sie die Grillzeit entsprechend verkürzen. Dazu blanchieren Sie vorher den geschälten Spargel für wenige Minuten in kochendem Wasser.

In der Regel wird Spargel im Kochtopf zubereitet. Allerdings lässt sich das Gemüse auch wunderbar grillen. Das Stangengemüse bekommt durch das Grillen ein wunderbares Aroma. Johanna Austermann verrät uns in diesem Monat das Rezept für gegrillten Spargel mit Pesto.



hausgemachte
SPEZIALITÄTEN
aus dem Münsterland

**HOFADEN
AUSTERMANN**

“Gurken vom Feinsten!”

- Gurken
- Obst & Gemüse
- Marmeladen/Gelees
- Wurst-Spezialitäten
- Saucen/Pesto
- Backmischungen

**Besuchen Sie uns jetzt in der Spargelzeit!
Wir schälen Ihren Spargel kostenlos!**



Hofladen Austermann • Neuwarendorf 24 • 48231 Warendorf
www.hofladen-austermann.de • 0 25 81 - 61941

 **Haben Sie ein tolles Rezept auf Lager?**
Wollen Sie das nächste Mal für uns
kochen oder backen? Einfach E-Mail an:
redaktion@stadtlandmagazin.de

HOBBY UND FREIZEIT

Sport am Sonntag – ohne Sport

Die rasante Ausbreitung des Corona-Virus hat nicht nur den Profisport zum Erliegen gebracht. Auch der Breiten- und Freizeitsport ist lahmgelegt. Sportvereine mussten den Trainingsbetrieb einstellen, Fitnessstudios und Schwimmbäder haben geschlossen. Zudem sind die Menschen angehalten, möglichst wenig Kontakt zu anderen Personen zu haben. Wir sprechen mit Sportlern aus der Region.

Uwe Landau – ganz ohne Sport?



Kaum vorstellbar! Eigentlich hatte sich der Sendenhorster Handballtrainer ja in den Ruhestand verabschiedet, aber dieser Ruhestand wurde innerhalb von kürzester Zeit zum Unruhestand. Der Handballfanatiker heuerte bei den Damen der Ahlener SG als Trainer an. Vor Corona sah es für seine Damen auch ganz gut aus. Durch den Abbruch der Spielzeit, schaffte Landau vorzeitig mit seinem Team den Aufstieg in die Verbandsliga. Eine große Aufstiegsfeier wird es aber nicht geben. Uwe Landau fehlt derzeit der Sport als Freizeitalternative, obwohl ihm nicht langweilig wird:

»

Es gibt jetzt schon, egal ob die Saison noch zu Ende gespielt wird oder gar für beendet erklärt wird, im Hintergrund genug sportliche Arbeit auch ohne das so sehr geliebte Mannschaftstraining. Ich bastele derzeit am Kader und am Vorbereitungsplan für die Saison 2020/2021. Am Wochenende bin ich mit meiner Frau Hilla im Garten oder mit dem Rad unterwegs.

«

Auch Kay Hiller, Trainer der Handballdamen des PSV Recklinghausen, hält sich in der sportfreien Zeit mit Radfahren fit.



Sportlich lief es bei dem Coach und seinem Team ebenfalls sehr gut:

»

Ich versuche wie im Sport bei allen Nachrichten um Corona optimistisch zu bleiben und als Familie uns an die Kontaktsperren zu halten, um uns und auch andere zu schützen. Ein Kay Hiller ohne Sport und sein Team ist derzeit – ehrlich gesagt – ein eher unausgeglichener Mensch, der das Heil im Rennradfahren sucht. Aber die Situation ohne drei bis viermal Handball pro Woche hat auch einen einzigen guten Aspekt! Ich kann Zeit mit meiner Frau und den Kindern verbringen, die in Vorbereitung und laufender Saison schwer zu finden ist.

«

Niklas Eilmann, Kicker der SG Sendenhorst, verbringt seine Freizeit häufig auf den Sendenhorster Sportanlagen.



In der Woche bittet Coach Florian Kraus zum Training und an den Wochenenden geht dann die Jagd nach Meisterschaftspunkten los. Aber auch hier gab es für den Münsteraner so einige Einschränkungen.

»

Grundsätzlich ist das in jeglicher Hinsicht eine absolute Ausnahmesituation, wo es notwendig wurde, die Saison zu unterbrechen. Grundsätzlich halten wir uns fit und absolvieren regelmäßige Läufe, die über eine App von unseren Trainern gesteuert und überprüft wird. Ich denke, dass sich viele auch so fit halten. Da man ja nicht viel machen kann, ist Sport schon ein Highlight am Tag. Was einem fehlt,

ist natürlich auch der soziale Kontakt zu den Leuten, sowohl beruflich als auch privat. Das gilt natürlich auch für die Mannschaft. Klar hat man auch so Kontakt zu Einzelnen, aber das ist nicht vergleichbar mit dem Bier nach dem Training in gemütlicher Runde – gerade jetzt, wo die Zeit anbricht und man wieder auf Rasen trainieren und spielen kann. Ich denke die Zeit wird die entscheidende Rolle über den Ausgang der Saison spielen. Bleibt Zeit für eine Fortsetzung oder muss abgebrochen werden? Bei letzterem gibt es dann viele Sachen zu klären wie zum Beispiel Auf- oder Abstiege. Das wird eine sehr schwierige Entscheidung. Uns bleibt nur abzuwarten und uns an die Regeln zu halten. Aktuell gibt es deutlich Wichtiges als Fußball, aber man vermisst ihn und das Drumherum schon ein wenig. Einige vom Team haben die Zeit auch genutzt, um sich nützlich zu machen. Einkaufen oder Hilfe im Garten bei Menschen, die derzeit nicht so fit sind. Auch Gartenarbeit ist ein Stück Fitness.

«

Für Marc Guttermann als Radsportfan waren die Einschränkungen im sportlichen Leben nicht ganz so gravierend.



Zumindest nicht was das Training angeht. Wettkämpfe hingegen fanden allerdings auch nicht statt:

»

Also im Sport habe ich „nur“ die Einschränkung, dass das Fitnessstudio geschlossen hat, aber das Wetter ist einfach zu gut, um drinnen Sport zu machen. Ich versuche als Ausgleich zum Job im Moment zwei bis dreimal die Woche laufen zu gehen und eventuell eine Ausfahrt mit dem Rennrad am Wochenende zu machen. Beruflich haben meine Frau und ich das Glück, dass wir Homeoffice nutzen können, wobei ich in der letzten Woche regelmäßig im Büro war. Bei der DHL gibt es im Moment viel zu tun. Unsere Kinder Tristan und Lisa vermissen ihre Freunde und die Schule.

«

WICHTIG

Der Stoff, der verwendet wird, muss mindestens bei 60 Grad waschbar sein, am besten kochfest. Wer sie nicht unbedingt in der Waschmaschine waschen möchte, kann den Schutz auch mit heißem/kochendem Wasser abkochen.

ZWERGENLAND SENDENHORST

Mundschutz selber nähen

In der Coronakrise sind Schutzmasken so gefragt wie nie. So auch bei Sandra Franke vom Zwergerland in Sendenhorst, die sonst viele schöne Dinge für Haus, Garten, Kinder, Geschenkideen näht. „Entstanden ist die Sache Mundschutz, weil meine Kollegin und Freundin ganz am Anfang von Corona, keine Chance mehr hatten, welche zu bekommen. Also wurde getüffelt und genäht, nach 5 Versuchen war der erste tragbare Mundschutz entstanden. Heute komme ich der Nachfrage gar nicht mehr nach“, so Franke. Deshalb zeigt sie dem stadtland magazin, wie leicht man sich einen Mundschutz selber nähen kann.

Lange hieß es, es sei nicht nötig, einen Mundschutz zu tragen – er könne eine Ansteckung mit dem Covid-19 nicht verhindern. Der bekannte Virologe Christian Drosten sagte nun aber in einem Podcast, es gäbe „gute mechanische Gründe“ für Mundschutz und Masken. Masken können dazu beitragen, andere Personen zu schützen. „Wenn ich niese, dann verteile ich kleinste Tröpfchen und wenn ich ein Stück Tuch vor dem Mund habe, werden diese großen Tröpfchen abgefangen, und das ist natürlich gut“. Auch der Virologe Alexander Kekule empfiehlt, Masken zu tragen.



← DIE ANLEITUNG HAT UNS DIE LIEBE SANDRA FRANKE VON ZWERGERLAND 123 ZUR VERFÜGUNG GESTELLT

Zwergenland 123

0152 06951508

Sandrafranke@t-online.de



Material

Außenstoff 100% Baumwolle, Innenstoff Molton, ca. 45 – 50 cm Gummilitze, Schere, Garn, Bügeleisen und Nähmaschine.

Schritt 1

Maße des großen Außenteils: 24,5 × 22 cm

Maße des kleineren Innenteils: 20 × 18 cm



Innenteil auf die linke Seite vom Außenstoff legen.

Schritt 2

Die Kanten auf beiden Seiten von der breiten Seite umklappen und festnähen.



Schritt 4

Mehrere ca. 1 cm breite Falten einbügeln.



Schritt 5

Die kurzen Seiten werden umgeklappt und festgenäht.



Schritt 6

Zum Schluss noch die Gummis annähen. Frauen brauchen ca. 22 cm lange Ohrenbügel, Männer 25 cm lange Ohrenbügel.



Ergebnis

Fertig ist der Mundschutz.



PROVINZIAL BRINGT UMFANG-
REICHES MASSNAHMENPAKET FÜR
PRIVATKUNDEN AUF DEN WEG

Unterstützung in der Corona-Krise

Die Westfälische Provinzial Versicherung kommt ihren Privatkunden in der Krise entgegen und hat ein umfassendes Bündel an Maßnahmen aufgelegt.

»
Als Versicherer mit starken regionalen Wurzeln und in den Regionen vor Ort ist es für uns wichtig, dass wir unseren Kunden schnell und unbürokratisch helfen können. Wir sind mit unseren Mitarbeiterteams telefonisch und digital erreichbar

«
so Marcel Schumann, Geschäftsstellenleiter von der Westfälischen Provinzial Versicherung in Sendenhorst.

Unter anderem erhalten alle Kunden der Westfälischen Provinzial Versicherung, die eine aktuelle Hausratversicherung abgeschlossen haben, den bislang als Baustein optional versicherbaren Internetschutz ohne Zusatzkosten mit dazu. So sind sie zu Hause und unterwegs jederzeit optimal abgesichert. Der Einschluss gilt zunächst bis Ende Juni.

AUCH VIELE PENDLER ARBEITEN
MOMENTAN AUS DEM HOMEOFFICE.

»
Aus diesem Grund kann die vertraglich vereinbarte Kilometerleistung überprüft und gegebenenfalls herabgesetzt werden, um so den Versicherungsbeitrag zu senken. Das gilt für alle bei uns versicherten Fahrzeuge, unabhängig, ob es sich um einen Erst- oder Zweitwagen handelt

«
so Schumann.

Darüber hinaus können alle bereits versicherten und zurzeit nicht genutzten Zweitwagen auf Kundenwunsch unbürokratisch auf eine beitragsfreie Ruheversicherung umgestellt werden. Kunden, die eine Unfallversicherung mit Krankenhaustagegeld besitzen, erhalten dieses zudem ab sofort auch bei einer COVID-19-Behandlung im Krankenhaus, obwohl diese Leistung in den Versicherungsbedingungen nicht vorgesehen ist.



»
Wir arbeiten aus dem Homeoffice weiter und sind selbstverständlich digital wie auch unter der Telefonnummer 02526 939990 weiterhin erreichbar. Bei Fragen zu den Maßnahmen oder zu anderweitigen Versicherungsthemen, können sich unsere Kundinnen und Kunden gern an uns wenden

«
so Schumann.

»
Inwieweit wir das Büro für Kundenverkehr wieder freigeben entscheiden wir kurzfristig nach der Beurteilung der Lage durch die offiziellen Behörden. Fragen Sie uns einfach. Und bleiben Sie gesund

«
ergänzt Peter Geschermann.

 **Für weitere Fragen:
Marcel Schumann u. Peter Geschermann,
Tel. 02526 93999-0**

Immer da, immer nah.

**Ihr Versicherungsschutz in professionellen Händen. Direkt vor Ort.
Die Provinzial – zuverlässig wie ein Schutzengel.**

Ihre Provinzial Geschäftsstelle

Geschermann & Schumann OHG

Osttor 1, 48324 Sendenhorst, Tel. 02526/939990, geschermann-schumann@provinzial.de

PROVINZIAL
Die Versicherung der Sparkassen



IMMOBILIENKAUF

Checkliste für den Käufer



ANDREAS RICKERT
FACHANWALT FÜR BAU- UND ARCHITEKTENRECHT
NOTAR

1. Vor der Beurkundung

Der Käufer sollte sich rechtzeitig vor der Beurkundung eingehend mit dem Kaufgegenstand auseinandersetzen.

DAZU GEHÖREN

- » die Bebaubarkeit oder, bei bestehenden Bauten, deren rechtmäßige Errichtung (Baugenehmigung oder Genehmigungsfreistellung) einschließlich möglicher Beschränkungen durch Baulasten (bei der Gemeinde) zu prüfen,
- » den Zustand der Gebäude zu begutachten, etwa durch gemeinsame Besichtigung mit dem Verkäufer,
- » den Stand der Erschließung und deren Abrechnung mit dem bisherigen Eigentümer zu überprüfen (auch durch Nachfrage bei der Gemeindeverwaltung),
- » die in der Natur ersichtliche Grundstücksgrenze und -größe mit den im Liegenschaftskataster verzeichneten Daten abzugleichen,
- » die Infrastruktur in der Umgebung zu erkunden (Anbindung an öffentliche Verkehrsmittel und Einrichtungen der Daseinsvorsorge; Beeinträchtigungen durch einen nahegelegenen landwirtschaftlichen Betrieb, einen Flughafen oder eine Mülldeponie),



- » das Vorhandensein von Altlasten abzuklären (Einsehen des Altlastenregisters, soweit in der betreffenden Gemeinde vorhanden),
- » Vergleichspreise zu ermitteln (bei Objekten zur Kapitalanlage auch hinsichtlich zu erzielender Mieten),
- » mögliche steuerliche Folgen zu klären (etwa Werbungskosten bei angestrebter Vermietung).

Der Käufer sollte auch vor der Beurkundung die Finanzierung des Immobilienerwerbs sicherstellen. Dazu wird er den Finanzierungsbedarf abstecken müssen (insbesondere Kaufpreis einschließlich Nebenleistungen – Grunderwerbsteuer, Gebühren für Notar und Grundbuchamt) sowie ggf. zusätzliche Mittel für Renovierungen und notwendige Darlehensverträge abschließen und die von der Bank gewünschten Sicherheiten (insbesondere Grundschulden) absprechen.

Welcher Notar die Beurkundung vornehmen soll, können die Vertragsparteien frei wählen. Nach § 448 Absatz 2 des Bürgerlichen Gesetzbuches hat die Beurkundungskosten der Käufer zu tragen; dies wird ihm einen gewissen Vorrang bei der Bestimmung geben.

2. Während der Beurkundung

Während der Beurkundung wird der Kaufvertrag allen Beteiligten laut vorgelesen und zugleich vom Notar erläutert. Es besteht Gelegenheit, Fragen über Unklarheiten zu stellen und sich den genauen Ablauf sowie die eigene Absicherung erläutern zu lassen.

Mit der Unterschrift unter dem beurkundeten Vertrag wird dieser für Verkäufer und Käufer verbindlich.

Der Käufer sollte die Unterschrift deshalb erst und nur dann leisten, wenn alle seine Fragen beantwortet wurden und er sich sicher ist, dass er diesen Grundstückskaufvertrag so abschließen möchte.

3. Nach der Beurkundung

Nach der Beurkundung muss der Käufer

- » auf Aufforderung des Notars den Kaufpreis nach Maßgabe der Fälligkeitsmitteilung entrichten,
- » sofern ein entsprechender Steuerbescheid vorliegt, die Grunderwerbsteuer begleichen, da vom Vorliegen der Unbedenklichkeitsbescheinigung des Finanzamtes die Umschreibung des Grundstücks abhängig ist.

GRAFIK: DESIGNED BY FREEPIK

UEBBERT BRINKMANN & PARTNER MBB

Rechtsanwälte

HAMM

Dr. Paul Uebbert

» Rechtsanwalt

Dr. Marlies Brinkmann

» Fachanwältin

für Medizinrecht

» Fachanwältin

für Arbeitsrecht

Andreas Rickert

» Fachanwalt für Bau-

und Architektenrecht

» Notar

Anne-Kathrin Heckl

» Fachanwältin

für Familienrecht

Denise Koch

» Rechtsanwältin

Im Sundern 78
59075 Hamm
Tel.: 02381 378777-0
Fax: 02381 378777-7
info@uebbert-brinkmann.de

SENDEHORST

Peter Abke

» Rechtsanwalt

Oststraße 22
48324 Sendenhorst
Tel.: 02526 937311
Fax: 02526 937312
p.abke@uebbert-brinkmann.de



DAS TEAM



www.uebbert-brinkmann.de

UEBBERT BRINKMANN & PARTNER mbb
Rechtsanwälte • Fachanwälte • Notar

WESTSTRASSE MIT HINTERHAUSBEBAUUNG
V.L. MÖSSING MIT SCHREINEREI,
HÖLSCHER MIT WERKSTATT
UND KAUPMANN MIT SAAL



**FORTSETZUNG AUS DEM GELBEN
SKRIPT DES HEIMATVEREINS**

Handel und Handwerk



↑ SEILEREI HÖLSCHER, WESTSTRASSE 3

3.3 Die Seilerei Hölscher

**SEIT DEM JAHRE 1803 BETRIEB
DIE FAMILIE HÖLSCHER AN DER
WESTSTRASSE EINE SEILEREI.**

Früher benötigten vor allem die Bauern und Ackerbürger Seile als Ackerleinen, Zugstränge und Viehstricke für die Pferde und Kühe. Um die Heufuder auf den Erntewagen zu befestigen, brauchten die Bauern lange Reepen (Seile).

Aber auch in jedem Haushalt gab es Seile wie z. B. Wäscheleinen. Wenn die Glocken läuteten, dann standen die Messdiener unten in der Kirche und zogen kräftig am Glockenstrang. Die Seile wurden aus Hanf gefertigt. Er dient hauptsächlich zur Herstellung von Seilen und Schiffstauen.

DIE HERSTELLUNG EINES SEILES

Erst wurde der Faserhanf zu dünnem Garn gesponnen. Für ein Seil musste der Seiler viele Garnstränge zusammendrehen oder auch zusammenschlagen, wie es in der Fachsprache heißt. Der Seiler band sich ein Bündel um die Hüfte. Ein Ende befestigte er an der Spinnmaschine, und rückwärtsgehend spann er dann einen dünnen Faden. Längs der Spinnbahn standen mehrere Pfosten. An den Pfosten waren Zinken, die wie eine umgedrehte Harke aussahen, befestigt. Durch die Zinken legte der Seiler die vielen dünnen Fäden. So konnten sie sich nicht verheddern. Wenn nun genug Fäden gesponnen waren, ver-

drehte er sie mit Hilfe des Seilgeschirrs zu einem Seil. Ein Garnende war dabei am Nachschlitten befestigt. Der Findling (alter, dicker Stein), mit dem der Nachschlitten beschwert wurde, liegt noch heute in der Promenade.

Das Spinnen und Zusammenschlagen der Seile betrieb Seilermeister Hölscher noch bis 1922 in der Westenpromenade. Am Ende der Promenade an der Südstraße stand ein 3 x 3 m großes Spinnhäuschen mit der Spinnmaschine darin.

1922 wurde das Spinnhäuschen abgebrochen, weil die Garne mittlerweile maschinell gesponnen wurden. Bis 1960 hat Anton Hölscher aber noch Seile in seiner Werkstatt zusammengeschlagen.

3.4 Das Sägewerk Wessel

**WOLLTE JEMAND VOR NOCH 120 JAHREN
EIN HAUS ODER EINE SCHEUNE BAUEN,
WANDTE ER SICH ZUNÄCHST EINMAL AN
EINEN ZIMMERMANN.**

Denn damals wurden die Häuser erst als Holzskelett errichtet und erst später wurden die dann offenen Fächer mit Steinen ausgemauert. Diese Häuser heißen Fachwerkhäuser.

Waren nun die Planungen des Zimmermanns abgeschlossen, konnten die für das Bauholz benötigten Baumstämme ausgewählt und zum Sägewerk transportiert werden. Ein altes Sägewerk stand bis Ende des letzten Jhdts. noch an der Fillstraße.



Christian Perrone
Meisterbetrieb für
Fliesen & Naturstein

mit Ausstellung

Am Mergelberg 15 • 48324 Sendenhorst
Tel. 0 25 26 / 951 829 • Fax 0 25 26 / 937 554 • Mobil +49 172 / 280 37 04
ch.perrone@t-online.de • www.naturstein-ch-perrone.de



- » Fensterbänke, Treppen und vieles mehr ...
- » Marmor, Granit und Kunststein
- » aus eigener Fertigstellung
- » Entwurf und Aufmaß
- » Fertigstellung und Einbau

REINHOLD WESSEL

BESCHREIBT DIE ARBEIT:

»

Mit einem Kran hebe ich die Baumstämme auf den langen Schlitten und befestige ihn dort mit schweren Eisenklammern. Durch einen starken Motor wird nun das Sägeblatt in Bewegung gesetzt. Hin und her jagt das scharfe Sägeblatt und die Speichen des Schwungrades sind kaum noch zu erkennen. Mit meinen Hebeln kann ich nun die Säge auf die richtige Höhe einstellen, und mit dem nächsten Hebel setze ich den Schlitten in Bewegung. Er fährt nun langsam unter der Säge durch und das Sägeblatt schneidet sich lang durch den Baumstamm. Dann fahre ich den Schlitten zurück, drehe den Stamm und säge erneut über ihn hinweg. So kann ich Balken, aber auch Bretter sägen, so breit und so dick wie es der Zimmermann bei mir bestellt hat. Der Zimmermann kann dann mit seiner Arbeit beginnen und die Hölzer zu einem Haus verzimmern. So wie ich jetzt, hat es auch schon mein Vater Heinrich gemacht.

«

Heute werden kaum noch Fachwerkhäuser gebaut, so dass die Zimmerleute oft nur noch Holz für einen Dachstuhl benötigen. Große Sägewerke arbeiten heute kostengünstiger als ein Kleinsägewerk.



↑ ALTE FILLSTRASSE MIT SÄGEWERK WESSEL AUF DER LINKEN SEITE



↑ SÄGEWERK

↑ LINKS: JOHANN BERNHARD HÖLSCHER, *1816 †1890
RECHTS: SOHN BERNHARD THEODOR HÖLSCHER, *1848 †1916

Zusammengestellt von C. Hölscher | Infos unter: www.Heimatvereinsendenhorst.de | Bilder: Heimatarchiv Sendenhorst

DER KITZHÖFER BAUT KREATIVE GÄRTEN

Verwandeln auch Sie Ihren Garten in eine einzigartige Wohlfühl-Oase.
Baustoffe, Planung und Umsetzung - alles aus einer Hand!

Borsigstr.11

48324 Sendenhorst

Fon 02526.9382366

Fax 02526.9382365

Mobil 0177.4276666

Mail info@der-kitzhoefer.dewww.der-kitzhoefer.de

Kitzhöfer.
kreative gärten

IHR GARTENERLEBNIS PASSEND GESTALTEN

Mein Makler
IN MEINER STADT ZUHAUSE

IHR IMMOBILIENEXPERTE IN MÜNSTER

Wir bieten Ihnen:

- Verkauf, Vermietung von Immobilien
- Ermittlung des Marktwertes
- Gewerbe-, Anlageimmobilien
- Grundstücke
- Grundstücksankauf
- Finanzierung

T. 02506 417010
info@foit-immobilien.de

Janusz Foit, Inhaber



APRIL

GEWINNSPIEL

Viel Glück!!!

FRAGE

Auf welcher Straße befindet sich die Pizzeria Roma in Sendenhorst?

Gewinne einen
50 Euro
Gutschein
der Pizzeria Roma
in Sendenhorst.

SO GEHT'S:

Schreib uns einfach eine Nachricht mit deinem Tipp und deinem Namen, Adresse und Telefonnummer.

LÖSUNG AN:

gewinnspiel@stadtlandmagazin.de
stadtland magazin
Osttor 1 | 48324 Sendenhorst

EINSENDESCHLUSS:

10.05.2020

PREISVERLEIHUNG:

In der kommenden Ausgabe wird der/die GewinnerIn bekanntgegeben.

APRIL

KINDER-GEWINNSPIEL



LÖSE
DAS RÄTSEL UND
GEWINNE
DIESES BUCH!



*Erkennst du den Unterschied?
Was fehlt auf dem zweiten Bild?*

1



2



Wenn du die Antwort weißt, schick uns eine E-Mail oder Postkarte mit vollständigem Namen, Alter und Adresse bis zum 10.05.2020. Es gelten die gleichen Teilnahmebedingungen wie oben.



WIR SIND NUR EINEN ANRUF ENTFERNT!

IHR KOMPETENTER PARTNER RUND UM DEN PC

IT-Hilfe für kleine Unternehmen
sowie Privatanwender



- Beratung
- Schulung
- IT-Sicherheit

- DSL, Internet
- Netzwerk WLAN
- Anwendungen

- Alarmanlagen
- Telefonanlagen
- Umstellung auf VoIP DSL 50/100 MBit/S

Ralf Kunicke
Drostenhofstraße 13 a
48167 Münster

Tel.: 02506 / 7 09 33 03
Fax: 02506 / 7 09 33 04
Mobil: 0152 / 33 80 41 14

info@athoc-it-service.de
www.athoc-it-service.de



MÄRZ

PREIS VERLEIHUNG

Kinder-Gewinnspiel

DIE LÖSUNG LAUTET:

Auf Bild 2 fehlt das Kinn des Riesen.

DIE GEWINNERIN IST:

Mira Voß (9 Jahre) aus Sendenhorst.

Sie gewann das Buch „Felicitas, Herr Riese und die zehn Gebote“ von Erwin Grosche.



Gewinnspiel Buchfink

GEWINNSPIEL-FRAGE:

Mit wem beginnt Maggie eine Beziehung?

DIE LÖSUNG LAUTET:

Maggie beginnt eine Beziehung mit ihrem Lehrer.

DIE GEWINNERIN IST:

Klaus Reifenstein aus Drensteinfurt.

Er gewann das Buch „Three Woman- Drei Frauen“ von Lisa Taddeo.



Gewinnspiel

GEWINNSPIEL-FRAGE:

Auf welcher Straße befindet sich Garten & Landschaftsbau Herder in Warendorf-Hoetmar?

DIE LÖSUNG LAUTET:

Garten & Landschaftsbau Herder befindet sich auf der Straße Buddenbaum 4 in Warendorf-Hoetmar.

DIE GEWINNERIN IST:

Sabine Lütke-Verspohl aus Sendenhorst.

Sie gewann einen 50 Euro Gutschein von Garten & Landschaftsbau Herder in Warendorf-Hoetmar.

Impressum

Das Mitmachmagazin für Menschen aus der Region.

Wir gehen auf Entdeckungsreise in Stadt und Land. Bunte Themen laden dazu ein, Neues zu erleben.

Kleinanzeigen an:
ka@stadtlandmagazin.de
(kostenlos für private Nutzer)

Redaktion
stadtland magazin
Osttor 1 | 48324 Sendenhorst
Mobil: 0160 94421985
E-Mail: redaktion@stadtlandmagazin.de
www.stadtlandmagazin.de

Nächster Redaktionsschluss:
10. Mai 2020

Bitte stimmen Sie Berichte weit vor Redaktionsschluss mit uns ab, damit wir einen Platz für Sie reservieren können.

Herausgeber
Firma Wuttke, Sendenhorst

Nächstes Erscheinungsdatum:
Anfang eines Monats

Chefredaktion
und Anzeigenleitung
Alexandra Wuttke V.i.S.d.P.

Redaktion
Dirk Vollenkemper



Kooperationspartner
und Anzeigenvertrieb
Zirk - Schumann GbR

Design
Carolin Sadki

Thomas Marcel
Zirk-Gunnemann Schumann



Redaktionelle Mitarbeiter in dieser Ausgabe
Ute Neigenfind, Wolfram Opperbeck,
Christian Hölscher, Conny Hallmann

Auflage
5.000 Stück
Verteilungsgebiet
Sendenhorst, Albersloh, Drensteinfurt, Rinkerode,
Everswinkel, Alverskirchen, Hoetmar, Wolbeck, Vorhelm
diverse Fotos/Icons von
pixelio.de, flaticon.com, freepik.com
gedruckt von

ONLINE GEDRUCKT VON
SAXOPRINT

Alles Gute wünscht
Ihnen das Team vom
stadtland magazin.
Bleiben Sie gesund!



stadtland[®]
magazin

EMPFEHLEN UND **SO** RICHTIG FREUEN.

DIE **SO**-EMPFEHLUNGSAKTION

Sie sind unser Strom- und/oder Gaskunde und richtig zufrieden mit uns? Großartig! Dann empfehlen Sie uns doch einfach weiter. Damit machen Sie nicht nur uns eine Freude, sondern auch sich selbst und Ihrem/Ihrer Freund/in. Denn: Sollte diese/r aufgrund Ihrer Empfehlung zu uns als Energieversorger wechseln, dann winken Ihnen beiden jeweils eine Gutscheinkarte im Wert von 25,- €.*

Unser Tipp: Natürlich können Sie auch mehrere Neukunden werben.

In wenigen Schritten zur puren Freude:

1. Sie füllen das Formular unter www.so.de/empfehlungsaktion aus.
2. Wir setzen uns mit Ihrem/Ihrer Freund/in in Verbindung.
3. Sie erhalten bei Vertragsabschluss die Gutscheinkarte ganz unkompliziert per Post.



Freund/in
werben
und Gutschein*
über 25,- €
sichern

* Zur Auswahl stehen Ihnen die geschäftsunabhängigen Geschenkgutscheine der Region: Drensteinfurt: Stewwert-Taler, Ennigerloh: ewi Gutschein, Oelde: The Oelder, Sendenhorst: Sendenhorst-Gutschein und Telgte: Telgte Bon. Für die Prämienausschüttung (Gutschein) werden nur wirksame Vertragsabschlüsse bis zum 31.5.2020 berücksichtigt.

**SO NAH.
SO GUT.**
www.so.de

STADTWERKE **SO**
OSTMÜNSTERLAND