

stadtland[®] magazin

Das Mitmachmagazin für die Region.



Ein neues Jahr
bedeutet
neue Hoffnung,
neues Licht,
neue Gedanken
& neue Wege!



JANUAR 2021

Hoffnungsvoll in ein neues Jahr!

Liebe Leserinnen und Leser,

ein Jahr ging zu Ende, das wohl als »Corona-Jahr« in die Geschichte eingehen wird. Die Pandemie hat unser Leben verändert und uns Einschränkungen auferlegt, die noch vor zwölf Monaten unvorstellbar schienen. Doch schon jetzt zeigen sich die Fortschritte der medizinischen Forschung bei der Impfstoffentwicklung. Es besteht also Anlass für Optimismus, uns in naher Zukunft besser vor dem Virus schützen zu können.

In dieser Ausgabe finden Sie wieder viele interessante Berichte von Firmen, die sich vorstellen, Aktuelles, Neuigkeiten, Gesundheitstipps,

Kolumnen, Rechtstipp, Buchtipps, alles für Ihre Sicherheit, die beliebte Stadtgeschichte, unser Gewinnspiel u. v. m. Auch ein tolles Rezept für die kalte Jahreszeit ist dabei – diesmal von der Ernährungsberaterin Verena Schemmann, die uns auch im neuen Jahr begleiten wird. Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit! Eine kleine Überraschung halten wir auf der Doppelseite 20 und 21 für Sie bereit. Viel Spaß beim kleinen Zeitvertreib!

Ihnen allen einen guten Start in ein glückliches und hoffnungsvolles Jahr 2021!

Wenn wir alle gut aufpassen, können wir uns

»
**Ein neues Jahr bedeutet
neue Hoffnung,
neues Licht, neue Gedanken
& neue Wege!**
«

Mila

auch hoffentlich bald wieder live sehen, unsere Freunde wieder treffen und auch wieder Feste feiern! Ein bisschen Normalität – das wünsche ich uns allen!

Bleiben Sie gesund!



markilux.com

**Winterpreise.
Für Sommersonne.**

Die Beste unter der Sonne. Für den schönsten Schatten der Welt.
markilux Designmarkisen jetzt zum Aktionspreis.

EUSTERGERLING
Rollladen • Markisen • Sonnenschutz

Spilbrinkstr. 1-5
59227 Ahlen
Telefon 02382-2611

www.eustergerling.de



Herzlichst, Ihre
Alexandra Wuttke
Chefredakteurin

und das Team vom
stadtland magazin





MOMENT MAL BITTE

Nur Mut: Wir sind nicht allein!

Einfach da sein und mit der Hoffnung leben – Gedanken von Wolfram Oppenbeck

Ich bin ja nicht mehr der Jüngste, aber so etwas wie im vergangenen Jahr habe ich im ganzen Leben noch nicht erlebt. Und das wird nicht nur mir so gegangen sein. Deshalb können wir nur hoffen, dass unser Leben im kommenden Jahr ohne Corona wieder besser wird und mehr Zuversicht und Hoffnung ausstrahlen kann. „Das Leben geht weiter. Und allem Beginn liegt ein Zauber inne“, sagt Pater Anselm Grün. Ja, im neuen Jahr heißt das dann wohl auch: etwas in die Hand nehmen, sein Leben selbst gestalten, damit etwas Neues

in uns wachsen kann! Denn Neues beginnt jeden Tag. Aber erneuern heißt durchaus auch, uns erneuern zu denen, die wir sind und dass wir dazu dann aber auch neue Verhaltensweisen und Denkformen für unser Leben einüben. Wir können uns jeden Tag für oder gegen das Leben entscheiden, denn jeden Tag, wenn wir morgens aufstehen, liegt es in unserer Freiheit, wie wir zu unserem Leben stehen. Das heißt dann auch: offen sein für die vielen Begegnungen, die wir täglich erleben dürfen, denn durch sie können wir uns auch immer wieder wandeln lassen und einfach leben. Einfach leben heißt aber auch, im Einklang mit sich selbst leben und einfach nur da sein. Und das wiederum bedeutet: voll Freude und Leidenschaft leben und genießen können. Zum Glück braucht es dazu gar nicht viel. Es braucht nur die Achtsamkeit. Wenn wir dankbar sind für das, was wir wahrnehmen, dann können allein die gesunden Augen schon eine Quelle des Glücks sein. Und es ist sehr empfehlenswert, daran zu denken, sich Zeit für sich selber zu nehmen. Also lässt uns doch immer wieder Zeit für uns selber nehmen, mit ihr achtsam umgehen und sie fließen lassen. Denn wenn wir sie wahrnehmen, erspüren wir auch ihr Geheimnis. Und das kann doch für die Gestaltung nicht nur des eigenen Lebens gut helfen, oder? Ja, es ist nie zu spät, mit dem Leben wieder anzufangen. Ich muss dabei aber gar nicht alles Mögliche nachholen. Ja, über solche Worte muss man wohl öfter mal etwas tiefer nachdenken, oder? Und dabei dürfen wir aber

auch nie vergessen: Sei gut zu dir selber und nimm dich selbst so an, wie du bist. Denn nur was wir angenommen haben, können wir auch verändern. Vor wichtigen Entscheidungen brauchen wir auch Mut. Aber wir haben nie die Garantie, dass eine Entscheidung absolut richtig ist, denn es gibt nie den absolut richtigen Weg. Trotzdem müssen wir uns an Wegkreuzungen des Lebens entscheiden, denn wir können nur einen Weg gehen, wenn wir weiterkommen möchten. Und jeder Weg wird auch irgendwann mal in einen Engpass führen, durch den wir hindurchmüssen, damit unser Leben weit werden kann. Denn dann können wir auch anderen unsere Zuwendung schenken. Und das bleibt nicht unbelohnt. Denn das Glück dessen, dem man geholfen hat, strahlt auf den Helfer zurück. Liebevoll mit sich selbst umgehen heißt: Wo finde ich Orte der Geborgenheit, an denen ich ganz daheim bin, im Einklang mit mir selber. Und für das Leben mit anderen und für sie, aber auch das Leben mit mir selbst heißt: in der Hoffnung leben, dass es gut wird, dass das Leben gelingt. Ja, dazu können wir jetzt wieder ein neues Jahr lang beitragen. Gibt doch Hoffnung für ein erfülltes Leben, oder? Und dabei gilt: Bleibe innerlich nicht stehen, habe Mut zum weiteren Leben und folge deiner Sehnsucht, denn sie weitet das Herz und lässt uns das, was wir täglich erfahren, auf viel intensivere Weise erleben und dann auch richtig umsetzen. Dazu viel Glück und ein erfolgreiches neues Jahr und bitte nie vergessen: Wir sind nicht allein!!!

GESTALTE ZUKUNFT | ERLEBE MENSCHEN | MITTEN IM LEBEN

Ambulanter Pflegedienst
Akticom GmbH
Dirk-von-Merveldt-Straße 47,
48167 Münster
02 506/30 38 10
info@pflegedienst-akticom.de

www.pflegedienst-akticom.de



WIR SUCHEN Pflegefachkräfte (m/w/d) in Voll- und Teilzeit



- Familienfreundliche, flexible Arbeitszeiten, z.B. Fünftagewoche
- Sehr gutes Betriebsklima
- Weiterbildungsangebote
- Leistungsgerechte Vergütung

- Betriebliche Altersvorsorge
- Betriebliche Krankenversicherung
- Sonderzahlungen
- Dienstwagen

»
Ich stehe für
Einsatz, Kunden-
orientierung
und Ehrlichkeit.
«

ANNEGRET PAULZEN
IMMOBILIEN

Ihre Maklerin für ein schönes Zuhause

Für Kauf- und Verkaufsinteressent*innen einer Immobilie stellt sich die Frage, wie sie den richtigen Partner finden. Genau den qualifizierten Makler, der sie rundum berät und ihnen zum Immobiliengeschäft ohne Reue verhilft. Wir sprechen in dieser Ausgabe mit Annegret Paulzen.

Als Maklerin mit Herzblut und Fachwissen möchte sie allen Beteiligten während des Verkaufs- bzw. Kaufprozesses als Ansprechpartnerin und Begleitung zur Seite stehen.

Frau Paulzen konzentriert sich überwiegend auf die Gebiete Münster, Steinfurt, Coesfeld und Warendorf.



↑ Annegret Paulzen geprüfte Immobilienmaklerin (SGD)

Frau Paulzen, wie sind Sie auf die Idee gekommen, sich in der Immobilien- branche selbstständig zu machen?

Das will ich Ihnen gern erläutern. Fällt das Wort Immobilienmakler*in, so herrscht bei vielen Menschen heute eine feste Meinung vor: wenig Arbeit für viel Provision, hohe Kosten für alle Beteiligten, viele Leistungen, die man als Immobilien-Käufer*in oder -Verkäufer*in auch selbst erbringen kann. Mir waren diese Vorstellungen sehr bekannt und bewusst, als ich mich vor sieben Jahren mit AP Immobilien Annegret Paulzen im Kartwinkel 8 in Münster-Mecklenbeck selbstständig machte. Ich hatte aber auch ein festes Ziel: diese Vorurteile zu revidieren und zu zeigen, wie wertvoll und wichtig die Arbeit einer Immobilienmaklerin ist, vor

allem aber, wie viel Stress und Sorgen ich Anbieter*innen und Suchenden mit meiner Arbeit nehme. Heute kann ich mit Stolz sagen: Es ist mir gelungen, denn ich erhalte regelmäßig Aufträge für eine Immobilienbewertung, den Verkauf und die Vermietung.

Was macht AP Immobilien so besonders und vielleicht auch ein wenig anders?

Die Gründe, warum Menschen auf meine Unterstützung setzen, kann ich den Gesprächen, den E-Mails und den Briefen entnehmen, die ich regelmäßig erhalte. Wichtig ist meinen Kund*innen vor allem mein Geschäftsmodell. Anders als Maklerinnen oder Makler mit großen Beständen und vielen Kund*innen, beschränke ich mich auf wenige Aufträge, die ich





»
**Immobilien
 verkaufen ist für
 mich weit mehr
 als nur ein Geschäft.
 Vielmehr geht es
 um Zuverlässigkeit,
 Engagement und
 viel Verantwortung.**
 «

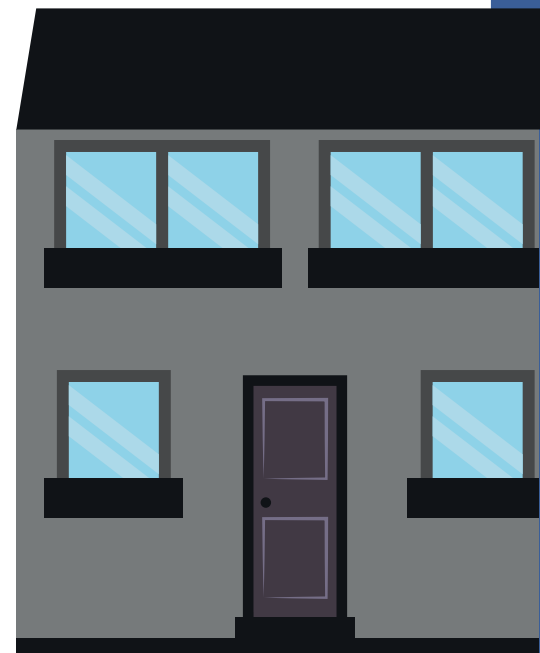
mit großem persönlichem Einsatz, maximaler Kundenorientierung, Ehrlichkeit und Transparenz zum Erfolg führe. Ganz wichtig sind mir dabei der persönliche Austausch mit meinen Kund*innen und die ausführliche Erläuterung meiner Vorgehensweise, meiner Verträge, aber auch der Kosten, die anfallen werden. Besonders ältere Menschen, die gern ihre Immobilie(n) verkaufen würden, aber oftmals Sorge um die Bedingungen der modernen Zeit haben, sind sehr glücklich darüber.

**Was glauben Sie, was für ihre
 Kund*innen das Wichtigste an einer
 Zusammenarbeit ist?**

Wichtig ist für meine Kund*innen meine umfassende berufliche Qualifikation und Erfahrung. Nachdem ich viele Jahre als Rechtsanwalts- und Notarfachangestellte die juristische Welt von innen kennenlernen konnte, absolvierte ich ab 2011 eine zweijährige Ausbildung zur geprüften Immobilienmaklerin. Aufgrund dieser umfang-

reichen beruflichen Erfahrung weiß ich über alle rechtlichen, organisatorischen und technischen Details Bescheid, kann vor Stolperfallen warnen und Fehler verhindern. Zielorientiert, aber diskret, kümmere ich mich um alle Besichtigungen, übernehme die Prüfung der Interessent*innen und begleite alle Beteiligten bei den Formalien. Was noch hinzukommt: Als gebürtige Wolbeckerin und Einwohnerin von Münster bin ich hier extrem gut vernetzt und kenne mich mit dem Wohn- und Häusermarkt im Münsterland exzellent aus. Viele erfolgreiche Verkäufe und Suchen nach Grundstücken sind auf diese Weise zustande gekommen.

**Vielen Dank, liebe Frau Paulzen,
 für das nette Gespräch. Wir, das Team vom
 stadtland magazin, wünschen Ihnen
 für das neue Jahr alles Gute und vor allem
 natürlich auch Gesundheit, damit
 Sie die Freude an Ihrem Beruf weiterhin
 noch lange verbreiten können.**



ANNEGRET PAULZEN IMMOBILIEN

...Ihre Maklerin für ein schönes Zuhause

www.paulzen-immobilien.de

**Sie wünschen sich eine
 Immobilienmaklerin
 mit Herz und Verstand?**

Sie haben Sie gefunden!

Der Schwerpunkt meiner Tätigkeit liegt darin, Senioren bei Verkauf oder Vermietung Ihrer Immobilie(n) zu begleiten.

Wichtig sind mir:

- persönlicher Austausch
- maximale Kundenorientierung
- Transparenz aller Prozesse

Annegret Paulzen
 Kartwinkel 8
 48163 Münster
 Telefon: 0251 7184694
annepaulzenimmo@gmail.com



~
**DIE STÄRKEN DER REGION
 BEKANNT MACHEN**

Wir für Wolbeck – den Blick in die Zukunft gerichtet

~

Seit 1985 gibt es in Wolbeck den Gewerbeverein. Der Verein versteht sich als Interessenvertretung der ortsansässigen Gewerbetreibenden aus den Bereichen Handel, Handwerk, Dienstleistung und Gastronomie. Ein großes Ziel des Vereins ist es auch, durch gemeinsame Werbeaktivitäten und eine umfangreiche Pressearbeit auf die Leistungsstärke der heimischen Firmen hinzuweisen. Dadurch will man zum einen bei der hiesigen Bevölkerung das Bewusstsein dafür schärfen, ihre Geschäfte möglichst weitgehend in der Region abzuwickeln, gleichzeitig verfolgt man damit aber auch das Ziel, neue Kundenströme heranzuführen.

Info:
 Besuchen Sie die
 Website der Fachgeschäfte
 von Wolbeck! Hier
 bekommen Sie einige
 Angebote auch in der
 Corona Zeit!



Mit frischen Kräften im Vorstand geht der Gewerbeverein Wolbeck in das neue Jahr. Auf der Jahreshauptversammlung zum Ende des letzten Jahres wurden die Vorstandsposten neu besetzt. Wir haben uns mit Heike Schapmann und Martin Wortmann getroffen, um über die Ziele und Ideen des Gewerbevereins zu sprechen. Ziel des neuen Vorstandes ist es vor allem, die Fachgeschäfte vor Ort anregend und interessant zu präsentieren. So besteht der Vorstand vornehmlich aus Inhaber*innen, die in ihrem Fachgeschäft präsent und somit nah an den Kundinnen und Kunden sind. Wolbeck hat mit seinem breit gefächerten Angebot viel zu bieten und dies soll so auch nach außen getragen werden.

Als erste Vorsitzende zieht nun Heike Schapmann die Fäden des Wolbecker Gewerbevereins. Sie möchte gern die gute und effektive Arbeit des bisherigen Vorstandes mit ihrem Team fortzusetzen. „Es gab in den vergangenen Jahren viele Höhepunkte. Die Lichternacht oder auch das Asphaltfrühstück, um nur zwei zu nennen, sind weit über die Grenzen Wolbecks hinaus bekannt. Gerne versuchen wir, sobald es die Corona-Situation zulässt, diese Traditionen weiterzuführen“, freut sich Heike Schapmann auf tolle Events und ihre neue Aufgabe für Wolbeck. „Aber mit einem neuen Team ergeben sich sicher auch einige neue Gedanken und Ideen. So wollen wir auf jeden Fall die Litfaßsäule aus ihrem Winterschlaf erwecken. Eine gute Gelegenheit zur Präsentation vor allem auch für die vielen Vereine, die es in Wolbeck gibt. Unser Ziel ist es, dass auf dieser Werbesäule die Vereine über ihre Events informieren können“, erklärt Martin Wortmann im Gespräch.



↑ Heike Schapmann
1. Vorsitzende



↑ Martin Wortmann
2. Vorsitzender

»
Wir wollen die Wirtschaft vor Ort stärken. In Wolbeck haben wir das Glück, dass wir eigentlich alles haben. Im Handwerk, in Dienstleistungen sowie auch im Einzelhandel sind wir in Wolbeck sehr gut aufgestellt.
«

„Gerade für den Einzelhandel ist die Lage derzeit sehr ernst. Aus diesem Grund haben wir uns entschieden, den Wolbecker Gutschein noch einmal stärker zu bewerben. In der Vergangenheit ist der Gutschein nicht nur bei den Wolbeckerinnen und Wolbeckern sehr gut angekommen. Getreu dem Motto: „Fahr nicht fort, sondern kauf hier im Ort“ sind die Gutscheine bei Gisela Hautopp im kleinen Bilderladen an der Münsterstraße 29 im Wert von 10 € und 20 € zu erwerben. Diese können dann in den Geschäften und bei den Dienstleister*innen des Gewerbevereins eingelöst werden“, werben Heike Schapmann und Martin Wortmann dafür, mit dem Gutschein die Wirtschaft vor Ort zu fördern. „Auch für Neubürger*innen ist der Gutschein mehr als interessant. Eine tolle Gelegenheit kennenzulernen, was wir in Wolbeck so alles zu bieten haben“, so die beiden weiter. Mit einem Frühlings- oder Sommerfest möchte der Wolbecker Gewerbeverein das Jahr nach der Corona-Pandemie beginnen. Hierzu tragen die Verantwortlichen derzeit Ideen zusammen. „Eine Möglichkeit wäre, dies wie zuletzt 2006 mit dem Angel-Sinneswandel durchzuführen“, so Martin Wortmann.



Wichtiger Hinweis:

Das Gewinnspiel „Stempelkarten“ von den Wolbecker Geschäftsleuten verlängert sich aufgrund der Corona Pandemie bis zum Frühjahr 2021. Sie können noch nach dem Lockdown fleißig weiter sammeln!

»
Unsere To-do-Liste ist aber auch sehr lang. Wir freuen uns auf die Aufgabe und wollen einiges bewegen
«

Hinter der Arbeit und den Initiativen des Wolbecker Gewerbevereins steckt ein in sich geschlossenes Konzept, durch das die Region langfristig gestärkt werden soll. „Und je mehr sich beteiligen und mitmachen, umso größer wird der Erfolg sein“, freuen sich die Verantwortlichen des Wolbecker Gewerbevereins über jede Unterstützung.



Vorstand Gewerbeverein Wolbeck

Heike Schapmann: 1. Vorsitzende
(Kontakt: 0172 7077775)

Martin Wortmann: 2. Vorsitzender
(Kontakt: 0151 42466928)

Nicole Krause: Schriftführerin

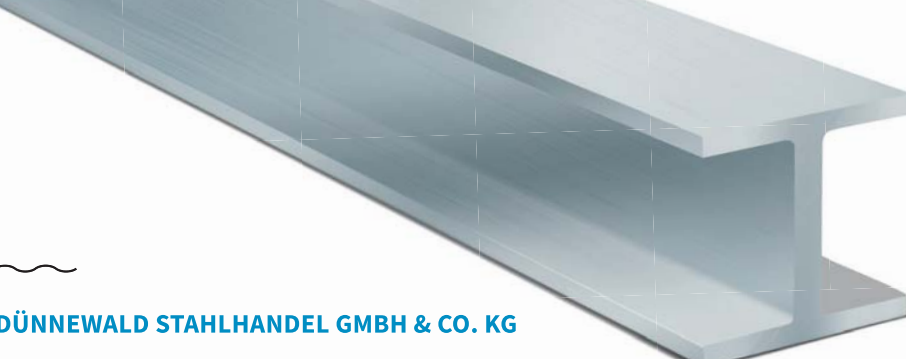
Sabine Markfort: Kassiererin

Bianca Wellpott: Beisitzerin

Kai Koblitz: Beisitzer

Justin Wehner: Beisitzer





DÜNNEWALD STAHLHANDEL GMBH & CO. KG

Qualität und Tradition hat einen Namen – seit mehr als 180 Jahren

Seit dem Gründungsjahr 1837 ist die Dünnewald Stahlhandel GmbH & Co. KG Ihr kompetenter Ansprechpartner für den Verkauf und die Bearbeitung von Stahl. Damals wie heute legt das traditionsreiche Familienunternehmen Wert auf ein erstklassiges Produktprogramm und eine persönliche Beratung und Betreuung seiner Kunden im Münsterland. Darüber hinaus ist Flexibilität eine der Stärken des Unternehmens, denn auch für spezielle Aufträge finden die Stahlexperten stets die passende Lösung.

Den Grundstein für den Erfolg des Unternehmens legen die knapp 50 motivierten Mitarbeiter*innen mit ihrem Know-how und Engagement, welches sie Tag für Tag für die Kunden zum Einsatz bringen. Wert legt Jochen Reineke, der seit dem Jahr 2018 als Geschäftsführer die Fäden des Un-

ternehmens zieht, auch auf die eigene Nachwuchsarbeit. Die Suche nach qualifizierten Fachkräften gestaltet sich für die Firma Dünnewald Stahlhandel GmbH & Co. KG nicht immer leicht. Ein erfolgreicher Weg führt über die qualifizierte Ausbildung im eigenen Unternehmen, so die Richtung der Geschäftsleitung. Derzeit absolvieren zwei Fachkräfte für Lagerlogistik und ein Groß- und Außenhandelskaufmann die Ausbildung im Unternehmen.

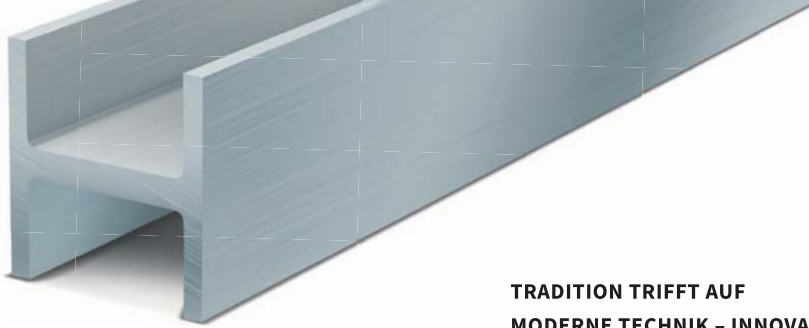
Das Dünnewald-Team ist Tag für Tag für seine Kunden da. Durch frühzeitige Schutzmaßnahmen in der Produktion und im Lager konnten die Mitarbeiter*innen vor einer Ansteckung mit dem Corona-Virus geschützt werden. Eine verlässliche Lieferung der Produkte ist so durch einen gut organisierten Fuhrpark, auch in einer Krisensituation, absolut sichergestellt. Durch die frühzeitige Einführung von Home-Office-Plätzen im Vertrieb ist auch die Betreuung der Kunden stets gewährleistet.

»
Die Gesundheit unserer Mitarbeiter*innen liegt uns besonders am Herzen. Neben umfangreichen Corona-Schutz-Maßnahmen in der für alle besonderen Zeit wurden bereits im letzten Jahr die Themen Arbeitssicherheit (Schulungen in den Bereichen Kran, Stapler und Ladungssicherung) und Gesundheit (Vorsorgeuntersuchungen, Angebot Gripeschutzimpfung) neu aufgestellt. Zu guter Letzt bieten wir unseren Mitarbeiter*innen seit Kurzem auch ein Fahrrad- und E-Bike-Leasing an.
«



↑ Geschäftsführer Jochen Reineke





**TRADITION TRIFFT AUF
MODERNE TECHNIK – INNOVATION
STATT STILLSTAND**

**PERSÖNLICHER SERVICE STATT
ANONYMER ONLINEHANDEL**

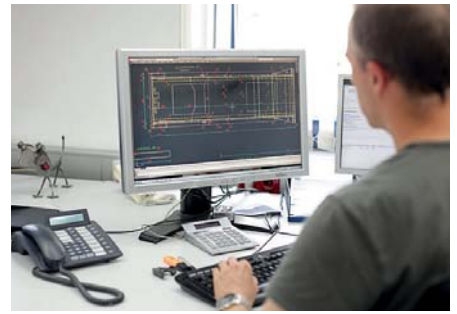
Dafür steht das gesamte Team der Dünnewald Stahlhandel GmbH & Co. KG in Münster.

»
**Wir geben Tag für Tag unser
Bestes, um den hohen
Ansprüchen unserer Kunden
gerecht zu werden**
«

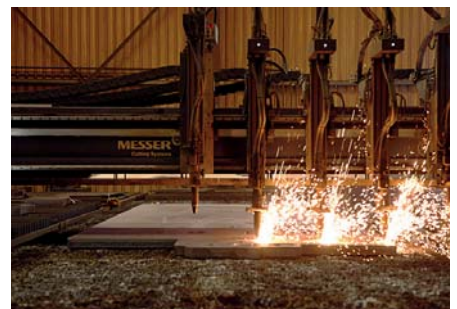
Eine ständige Weiterentwicklung des Produktportfolios gehört ebenso zur Unternehmensphilosophie wie beständiger technischer Fortschritt. Hand in Hand mit unseren Kunden steht die Optimierung des Angebotes ganz oben an. Die Produktpalette reicht vom Walzstahl, Blankstahl, Edelstahl, Aluminium, Hardox bis hin zum Betonstahl – jeweils in den verschiedenen Abmessungen und Güten.



Den Wünschen unserer Kundschaft nach immer höherer Präzision folgend, wurde bereits 1992 die Lasertechnologie zunächst mit einem 2 KW CO² Laser eingeführt. Heute sind zwei moderne Laserschneidmaschinen der Fa. Trumpf im Einsatz. Dank der „Bright-Line fiber“-Technologie im TruLaser 5040 sind hochwertige Schneidergebnisse über das gesamte Material- und Blechdickenspektrum (bis 25 mm) garantiert. Beide Laser sind mit moderner CAD-Software verbunden, die es ermöglicht, verschiedene Dateiformate (z. B. DXF oder DWG) vom Kunden zu übernehmen und in Maschinenprogramme umzuwandeln. Selbstverständlich erstellen die technischen Zeichner auch Zeichnungen individuell nach den Anforderungen unserer Kundschaft. Unser technisches Büro steht bei Fragen gerne zur Verfügung.



Das Fertigungsverfahren des Brennschneidens fand schon 1985 Einzug in das münsterische Unternehmen. Heute verfügt Dünnewald über zwei Brennschneidmaschinen der Firma Messer Cutting Systems mit einer Portalbreite von 7000 mm und einer Laufbahnlänge von 20000 mm. Auch hier kommt die neueste CAD-Technologie zum Einsatz. Mit der vorhandenen Technik können Brennteile mit jeder gewünschten Kontur und bis zu einer Dicke von 200 mm gefertigt werden. Beim Brennschneiden wird übrigens oft Hardox verarbeitet, welches z. B. im Bergbau, Recycling, Transportwesen oder Maschinenbau selbst unter extremsten Bedingungen als besonders verschleißfest gilt.



**Wir bringen
Stahl in
Bestform!**



 **Dünnewald
Stahlhandel**

- Sägen
- Strahlen
- Brennschneiden
- Lasern
- Betonstahlbearbeitung
- Walzstahl
- Blankstahl
- Edelstahl
- Aluminium
- Betonstahl
- Hardox

www.duennewald.de | 0251 96 10 80

~~~~~  
**BÄCKEREI KISFELD IN WOLBECK**

## Gutes für Mensch und Natur

~~~~~

Der Name Kisfeld steht in Wolbeck für natürliche, frische, genussvolle sowie gesunde Ernährung mit hochwertigen Backwaren und Snacks. Täglich produziert das Team mit größter Sorgfalt nach traditionellen Rezepturen und modernen Herstellungsmethoden für seine Kundinnen und Kunden die frischen Backwaren. Mit 15 Brotsorten, 25 Sorten Brötchen, 35 verschiedenen Kuchensorten sowie einer reichhaltigen Auswahl an Snacks präsentiert das Unternehmen Kisfeld eine umfangreiche, frische und gesunde Produktpalette.

Nicht nur aus beruflichem Anlass beschäftigt sich die Familie Kisfeld schon seit einigen Jahren intensiver mit dem Thema Ernährung. Eigentlich begann alles im Jahr 2006, als Bäckermeister Johann-Georg Kisfeld die Diagnose Zöliakie erhielt.



Die Zöliakie – auch Glutenunverträglichkeit, einheimische Sprue oder glutensensitive Enteropathie genannt – ist eine Erkrankung, die in den letzten Jahren zugenommen hat. Bei den betroffenen Personen führt die Aufnahme des in verschiedenen Getreiden enthaltenen Klebereiweißes Gluten zu einer Entzündung des Dünndarms. Diese hat im Laufe der Zeit zur Folge, dass sich die Darmschleimhaut verändert und weniger Nährstoffe aufgenommen werden können.

Für ihn galt schließlich, ganz schnell die Ernährung gänzlich umzustellen. Nach einem Jahr zeigte die Maßnahme eine deutliche Wirkung und es hatten sich alle Blutwerte, Leberwerte und Schilddrüsenwerte positiv verändert. Diese Erfahrung sollte ab da in die



Firmenphilosophie der Bäckerei Kisfeld mit einfließen. Alle Backmischungen wurden aus dem Programm gestrichen und alle Backwaren(-zutaten) wurden wieder zu 100 % handwerklich hergestellt. Bei den Rohstoffen setzte das Ehepaar Kisfeld mehr und mehr auf Regionalität und Bioprodukte.

»
Das negative Thema Glyphosat hat uns dann in den letzten Jahren veranlasst, die Herkunft der in unserer Backstube verwendeten Backgetreide zu überdenken.

«
Auf der Suche nach regionalen Zutaten traf die Bäckerei Kisfeld auf Henrik Horstmann. Er ist hier Bezugsquelle für Dinkel- und Emmermehl.

Dinkelhof Horstmann



Dinkelanbau, Vermarktung und Onlineshop

Sudendorfer Straße 25 · 49219 Glandorf · Telefon: 0173 9500756
info@hofhorstmann.de · www.hofhorstmann.de



Bio-Hof Dickhöfer

Jan Dickhöfer

In der Torfheide 5 · 45731 Waltrop
Mobil: 0172 3673321 · info@biohof-dickhoefer.de

www.biohof-dickhoefer.de

DAS GESUNDE KORN – DINKEL KAUFEN

Dinkel ist wieder im Kommen. Das gesunde Korn gilt selbst bei Allergikern als äußerst verträglich und hat eine positive Wirkung auf die Verdauung. Dinkel gehört zu den sogenannten „Spelzgetreiden“, bei denen das eigentliche Korn noch von einer Schutzhülle (Spelzhülle) umgeben ist. Dinkel ist eine der ältesten Getreidearten – schon seit über 5000 Jahren wird Dinkel angebaut. Zudem enthält Dinkel mehr wertvolle Vitamine und Mineralstoffe als zum Beispiel Weizen und ist auch weniger durch Umweltgifte belastet. Mit Dinkel kaufen Sie ein Allroundtalent. Es ist ein sehr vitamin- und eiweißreiches Getreide, das sich für eine gesunde und ausgewogene Ernährung sehr gut eignet. Die im Dinkel enthaltenen Vitamine und Mineralstoffe wie Phosphor und B-Vitamine tragen zu einem gesunden Aufbau von Gehirn, Leber und Muskelzellen bei. Sein hoher Gehalt an Kieselsäure festigt Haare und Nägel und sorgt für schöne Haut und ein straffes Bindegewebe. Ein weiterer zuverlässiger Lieferant der Bäckerei ist der Biohof Dickhöfer in Waltrop. Von dort kommt der Bio-Champagnervollkornroggen: Qualität, mit der das Bäckerhepaar im Auftrag ihrer Kunden backt.



»
Wir sind es
unseren 5 Enkelkindern
schuldig glyhosatfreie,
Spritzmittel freie
Bio-Backwaren
zu backen
«

**NORDDEUTSCHER
CHAMPAGNERROGGEN**

Der Champagnerroggen wurde ursprünglich im frühen 19. Jahrhundert aus der Champagne Frankreichs eingeführt und war eine der verbreitetsten Winterroggensorten Deutschlands. Diese alte kultivierte Getreidesorte ist sehr robust und anspruchslos was die Bodenbeschaffenheit betrifft. Deshalb kann auf Spritzmittel und Kunstdünger verzichtet werden.

Diese Getreidesorte kann bis zu 2 Meter hoch werden. So haben Pilze und Bakterien keine Chance, sich auf die Körner zu setzen. Die langen Halme erschweren die Ernte und leider liegen die Ernteerträge unter den niedrig liegenden Hochleistungssorten.

Und was besonders wichtig ist: Die alten Getreidesorten sind ursprünglich und unverfälscht; sie gelten als ernährungsphysiologisch wertvoll und sind besser verträglich.

Seit kurzer Zeit bezieht die Bäckerei Kisfeld auch Bioweizen und hat mit der Meyermühle aus Bayern nun auch einen Lieferanten aus deutschem Anbau gefunden. „Gerne hätte ich für die Lieferung unseres Bioweizens auch einen Landwirt aus unserer Region. Scheinbar ist es schwierig, guten Backweizens anzubauen“, geben die Kisfelds die Hoffnung nicht auf, auch hier irgendwann mal auf ein regionales Produkt umstellen zu können.

VERTRAUEN SIE IN SACHEN ZÖLIAKIE AUF UNSERE ERFAHRUNG:

- Ernährungsberatung
- „FREE-FROM“-Produkte
- Gold-prämierte glutenfreie Produkte und Backwaren
- direkte Bestellung unserer Produkte unter www.baeckerei-kisfeld.de



Kisfeld GmbH & Co. KG
Münsterstraße 57
48167 Münster

Tel: 02506/3355
www.baeckerei-kisfeld.de
baeckerei@kisfeld.com



FAHRLEHRER*IN BERUF(UNG)
AUS LEIDENSCHAFT

Andreas Slischka und Frank Vieten mit Team seit über 25 Jahren



↑ v.l. Fahrlehrer Andreas Slischka und Frank Vieten

»
Fahrlehrer*innen werden
immer gesucht.
Bei Interesse einfach mal in eine
unserer Filialen in
Sendenhorst, Ahlen, Drensteinfurt
oder Hamm kommen
und informieren.
«

Wer seine Leidenschaft fürs Fahren zum Beruf machen und diese zugleich an andere Menschen weitergeben möchte, für den ist der Beruf des Fahrlehrers sicher genau das Richtige. Im Gegensatz zu Lehrern an allgemeinbildenden Schulen müssen Fahrlehrer*innen kein Lehramtsstudium absolvieren, sondern erwerben die notwendigen Kenntnisse und Fähigkeiten im Rahmen einer beruflichen Weiterbildung.

Wie wird man Fahrlehrer*in und was macht so viel Spaß an diesem Beruf?

Wir folgen einem Dialog zwischen Lukas, dem Fahrschüler, und seinem Fahrlehrer Frank Vieten von der Sendenhorster Fahrschule Easy Drive.

Lukas: Hey Frank, kann ich dir mal eine Frage stellen?

Frank Vieten: Natürlich, immer doch.

Lukas: Es ist doch bestimmt ganz schön anstrengend und manchmal auch ein wenig nervig, immer das Gleiche zu erzählen, oder?

Frank Vieten: Nein, dies kann ich so nicht bestätigen. Fahrschüler sind wie ein Fingerabdruck, jeder ist etwas Besonderes. Das ist es auch, was den Beruf des Fahrlehrers so spannend und interessant macht.

Lukas: Wie wird man eigentlich Fahrlehrer*in?

Frank Vieten: Zuerst einmal solltest du eine abgeschlossene Ausbildung oder gleichwertige schulische Ausbildung haben. Dann sucht man sich eine gute Fahrschule – so wie du es auch gemacht hast –, die dich berät und bis zu deiner Prüfung begleitet. Wenn die Voraussetzungen erfüllt sind, dann geht es für dich in einer Fahrlehrerausbildungsstätte los, um einen Teil des nötigen Rüstzeugs zu erlangen. Angehende

Fahrlehrer*innen müssen außerdem ein Praktikum in einer Ausbildungsfahrschule absolvieren, in dem sie in Theorie und Praxis geschult werden. Abschließend findet dann die Fahrlehrerprüfung statt, die aus einer Fachkundeprüfung, Lehrproben sowie einer fachpraktischen Prüfung besteht.

Nach der Prüfung geht es dann los, dein Wissen und Können weiterzugeben.

Lukas: Warum spricht man eigentlich immer von einer Umschulung zum Fahrlehrer*in?

Frank Vieten: Da sich die Ausbildung zum Fahrlehrer*in in erster Linie an Menschen mit einer gewissen Berufserfahrung richtet, ist in diesem Zusammenhang oftmals die Rede von einer Umschulung. Genau genommen handelt es sich allerdings um eine bundesweit einheitlich geregelte Weiterbildung. Im Zuge dessen werden die Teilnehmer in die Lage versetzt, Fahrerlaubnis-anwärtern theoretischen und praktischen Unterricht zu erteilen.

**Wir wünschen
Ihnen ein gutes
neues Jahr 2021!**

Mehr als eine Fahrschule!

8x IN DEINER NÄHE

Hamm Bockum-Hövel Rautenstrauchstr. 55 59075 Hamm	Hamm Zentrum Feidikistr. 29b 59065 Hamm	Hamm Westen Jupiterstr. 30 59067 Hamm	Drensteinfurt Marienstr. 2 48317 Drensteinfurt
Hamm Berge Werler Str. 247 59063 Hamm	Hamm Osten Soester Str. 245 59071 Hamm	Ahlen Zeppelinstr. 20 59229 Ahlen	Sendenhorst Oststr. 17 48324 Sendenhorst

☎ 02381 - 876 93 70 (MO-FR 08:00-16:30 UHR)

💻 WWW.EASY-DRIVE-HAMM.DE | WWW.FUN-DRIVE-HAMM.DE

**AUCOM VERGRÖßERT
STANDORT IN SENDENHORST**

Mehr Fläche und neue Mitarbeiter* innen für anstehende Produktion

An der Borsigstraße 6 in Sendenhorst tut sich einiges. AuCom, der neuseeländische Hersteller für Lösungen in der elektronischen Antriebstechnik, vergrößert seinen Standort in Sendenhorst. Im Laufe dieses Jahres erfolgt der Startschuss für den Start der Produktion.

AuCom Electronics ist der Weltmarktführer für innovative Sanftanlasser- und Motorsteuerungslösungen. Die Produkte aus dem Nieder- und Mittelspannungsbereich werden in vielfältigen Industriebereichen, vom Bauwesen, Bergbau, Öl und Chemie über Wasser/Abwasser bis Marine und Offshore eingesetzt. „Wir hätten die benötigten Produktionskapazitäten auch in Neuseeland oder den USA aufbauen können, aber wir haben uns ganz bewusst für Sendenhorst entschieden“, erklärt Geschäftsführer Thomas Zirk. Das Unternehmen verfügt zwar über Produktionskapazitäten an zwei Standorten in Deutschland, aber eine Erweiterung war dort nicht möglich.

**Auch eine Neugründung
in Osteuropa stand**

**zur Debatte, aber wir konnten
uns mit unseren Plänen
für Sendenhorst durchsetzen**

«

erklärt Zirk.

**MIT ERFAHRUNG UND FACHWISSEN –
FÜR DIE ZUKUNFT GUT AUFGESTELLT**

AuCom hat sein Vertriebsteam für die europäischen Märkte neu aufgestellt. Zu Hans Warten und Katrin Bolien stößt Manfred Wigger. Bereits vor zwei Jahren übernahm Hans Warten als Sales Manager Europe den Vertrieb von André Borgmann, der seitdem am AuCom-Stammsitz in Neuseeland die Vertriebszahlen auf den Märkten in der asiatisch-pazifischen Region in die Höhe treibt. Warten studierte Automatisierungstechnik und war vor AuCom unter anderem für Schneider Electric und Woodward/SEG tätig. Ihm zur Seite steht nun Manfred Wigger, Sales Acquisition Manager Europe. Der studierte Elektrotechniker war neben IGEL Electric unter anderem auch für Siemens tätig und bringt über 20 Jahre Erfahrung in der Antriebstechnik mit. Komplettiert wird das Team von Katrin Bolien als Sales Assistance. Sie ist bereits seit dreiein-

halb Jahren für AuCom tätig und verfügt über ein breit gefächertes Produkt- und Fachwissen.

WEITERE MITARBEITER GESUCHT

Mit der Vergrößerung des Vertriebsteams ist es bei AuCom aber noch nicht getan. AuCom die Zahl der Mitarbeiter. Unlängst wurde das Vertriebsteam für die europäischen Märkte erweitert.

»

**Jetzt stellen wir auch
noch Fachkräfte aus
den Bereichen Elektrotechnik
und -mechanik ein**

«

sagt EMEA-Geschäftsführer Zirk.

»

**Mit der Erweiterung
stärken wir auch Sendenhorst
als Wirtschaftsstandort.**

«

Zur personellen Aufstockung des Standortes in Sendenhorst werden Verstärkungen vom Techniker über Kaufleute bis hin zu Bürokräften gesucht. Der Name AuCom steht auch für ein junges Team mit flachen Hierarchien und guten Aufstiegsmöglichkeiten.



Wir wünschen
Ihnen ein frohes
neues und vor
allem gesundes
Jahr 2021!

AuCom
MOTOR CONTROL SPECIALISTS

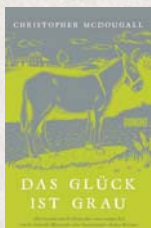
RIGHT FROM
THE START

AuCom MCS GmbH & Co. KG · Borsigstraße 6 · 48324 Sendenhorst · 02526 93880 120

www.aucom.com

VERLOSUNG

Jeden Monat ein Buch von der Buchhandlung Buchfink in Wolbeck



Wer die Antwort weiß, schickt uns bitte bis zum 10.01.2021 eine E-Mail an gewinnspiel@stadtlandmagazin.de oder eine Postkarte mit Antwort, Namen und Telefonnummer an die Redaktionsadresse (siehe im Impressum auf Seite 27).



Das Glück ist grau

Wie ein Esel sich und seine Menschen verwandelte – ein Buch, das beweist, dass es nie zu spät für einen Neustart ist!

Warme Augen, vorwitzige Ohren, die Hufe eines Champions und das Herz eines Helden: Das ist Sherman. Doch der kleine Esel strotzte nicht immer vor Lebensfreude – ganz im Gegenteil. Als Christopher McDougall ihn bei sich aufnimmt, ist er so stark verwahrlost, dass kaum jemand an sein Überleben glaubt. Fest entschlossen, Sherman seinen Lebenswillen zurückzugeben, fasst McDougall den wahnwitzigen Plan, ihn für Eselrennen auszubilden, wie man sie in den Rocky Mountains veranstaltet. Auf seinem Weg zum selbstbewussten Läufer wird Sherman von McDougalls Familie, Freunden, Nachbarn und ein paar seiner Artgenossen begleitet. Und erweist sich dabei für einige seiner Gefährten als Quelle des Trostes und der Unterstützung. Christopher McDougall gelingt es,

ein authentisches Bild des ländlichen Amerikas zu zeichnen – lebendig, liebevoll, unverkitscht. Und er führt uns vor Augen, was die meisten von uns verloren haben: die jahrtausendalte enge Verbindung von Mensch und Tier.

AUTOR: CHRISTOPHER MCDUGALL

Christopher McDougall arbeitete als Kriegsberichterstatter in Ruanda und Angola, bevor er seinen Bestseller ›Born to Run‹ schrieb. Seine Faszination für die Grenzen des menschlichen Potenzials führte ihn zur Entwicklung der Web-Serie ›Art of the Hero‹ des Outside Magazins. Er lebt mit seiner Frau, zwei Töchtern, Sherman und einer bunten Mischung aus Bauernhoftieren in Lancaster County, Pennsylvania.



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

DAS GLÜCK IST GRAU

Autor: Christopher McDougall
Verlag: DuMont Buchverlag

GEWINNSPIEL-FRAGE:
Welchen wahnwitzigen Plan fasst McDougall?

Wir wünschen Ihnen
ein gesundes neues Jahr 2021!



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

DIE DREI !!! 1, 2, 3 – POWER!

Autorinnen:
Maja von Vogel und Henriette Wich

Verlag:
Kosmos Verlag
Altersempfehlung:
ab Klasse 5

**LÖSE
DAS RÄTSEL
AUF SEITE 26 UND
GEWINNE
DIESES BUCH!**

VERLOSUNG

Jeden Monat ein Kinderbuch

Die drei !!! 1, 2, 3 – Power!

Kim, Franziska und Marie sind „Die drei !!!“. Mutig und clever ermitteln die drei Mädchen und sind jedem Fall gewachsen. Neben der spannenden Detektivarbeit müssen Kim, Franziska und Marie auch immer wieder das Abenteuer „Freundschaft“ bestehen. Es ist nämlich gar nicht so leicht, drei völlig verschiedene Meinungen unter einen Hut zu bringen. Mutig und clever stellen sich „Die drei !!!“ der Herausforderung und sind gemeinsam ein unschlagbares Team! In diesem Buch findest Du drei spannende Abenteuer!



AUTORINNEN: MAJA VON VOGEL UND HENRIETTE WICH

Maja von Vogel (Jg. 1973) wuchs in Ahlhorn, Oldenburg und Lingen (Ems) als älteste von drei Schwestern auf. Nach dem Abitur am Gymnasium Georgianum in Lingen studierte sie Deutsch und Französisch in Münster, Paris und Göttingen und absolvierte anschließend den Aufbaustudiengang Buchwissenschaft an der Ludwig-Maximilians-Universität München. Von 1999 bis 2002 arbeitete sie als Lektorin in einem Münchner Kinderbuchverlag und machte sich schließlich als Autorin und Übersetzerin selbstständig. Heute lebt Maja von Vogel in Oldenburg. Sie hat mehr als 60 Kinder- und Jugendbücher sowie Hörspiele veröffentlicht. Seit 2006 ist sie eine der Hauptautorinnen der Serie „Die drei !!!“, der weiblichen Konkurrenz der Reihe Die drei ???.

Henriette Wich ist eine deutsche Autorin der Kinder- und Jugendliteratur. Wich wurde 1970 in Landshut geboren und wuchs dort mit sechs Geschwistern auf. In Regensburg studierte sie Germanistik und Philosophie, arbeitete danach zunächst als Lektorin in verschiedenen Kinderbuchverlagen. Seit 2000 schreibt sie selber Geschichten bzw. Bücher. Sie lebt in München und schreibt Kinder- und Jugendbücher, unter anderem in den Reihen Zwei Zicken, Jonas & Jenny, Die Flirt-Agentur und Die drei !!!.

WIR SCHAFFEN DAS! KOMMEN SIE GESUND INS NEUE JAHR 2021!



THERAPIE.NETZWERK
Legasthenie- und Dyskalkulie-Training

BRITTA MAUS
Bahnhofstraße 13 · 48324 Sendenhorst-Albersloh
Telefon: 02535 9597557 · info@therapie-netzwerk.com
www.therapie-netzwerk.com

ANZEIGE

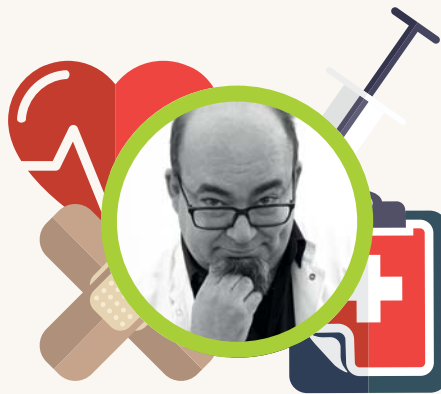
Es wird Ihnen nicht entgangen sein: Vegetarische oder gar vegane Ernährung liegen voll im Trend. Immer mehr Menschen suchen nach alternativen, vermeintlich gesünderen Ernährungsformen. Viele Supermärkte bieten ein breites Sortiment von pflanzlichen Alternativen zu tierischen Lebensmitteln an. Die Zeitschriften bringen immer wieder neue Veggie-Rezepte und selbst in den Kochshows im Fernsehen wird das Thema aufgegriffen.

Die meisten von uns sind Omnivore, also Allesesser. So nehmen wir eine unterschiedlich gewichtete Mischkost aus tierischen und pflanzlichen Produkten zu uns.

Vegetarier sind Menschen, die kein Fleisch verzehren. Andere tierische Produkte wie Milch und Eier nehmen sie aber zu sich. Vegan bedeutet der völlige Verzicht auf jegliche Produkte tierischen Ursprungs. Die Gründe, warum ein Mensch sich zu einer Kostform entschließt, sind vielfältig. Viele Vegetarier essen wegen der Massentierhaltung kein Fleisch, andere wegen der ungesunden tierischen Fette. Beides – so könnte man dagegenhalten – ist inkonsequent. Milchkühe und Legehennen werden nicht besser behandelt als Schlachtvieh. Und der gesundheitliche Gewinn ist gering, wenn man nur auf Fleisch verzichtet, aber andere tierische Lebensmittel weiter zu sich nimmt.

Eine pflanzliche Ernährung bietet einige Vorteile.

Erstens nimmt man reichlich Ballaststoffe auf, die die Verdauung regulieren und das Immunsystem im Darm unterstützen. Zweitens wird pflanzliche Nahrung weitgehend basisch verstoffwechselt, was über den Säure-Basen-Haushalt das Entzündungsniveau senkt. Und drittens



Vegetarisch ist inkonsequent

belastet man den Organismus nicht mit tierischen Proteinen und Fetten.

Fett kommt in tierischen Lebensmitteln zum überwiegenden Teil als gesättigte Fettsäuren vor, welche für die Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen verantwortlich gemacht werden. Die ungesättigten Fettsäuren liegen als Omega-6-Fette vor, die Entzündungsprozesse fördern können. Verschiedene Studien zeigen zudem, dass offenbar nicht nur das tierische Fett ungesund ist, sondern auch oder vor allem tierische Proteine. Und die gibt es nicht nur im Fleisch, sondern auch in Milchprodukten und Eiern.

Unsere Vorfahren waren Jäger und Sammler.

Gesammelt wurden Beeren, Nüsse, Wurzeln, wildes Getreide. Das gejagte Wild oder der Fisch waren eine wertvolle Energiequelle mit sehr hohem Proteinanteil, der das Überleben sicherte. Heutzutage ist die Versorgung mit pflanzlichen Proteinen und Fetten kein Problem mehr, sodass

der Mensch kein Fleisch mehr essen muss, um zu leben. Wichtig ist aber Folgendes:

Ein Vegetarier ist nicht deswegen gesünder, weil er kein Fleisch isst, sondern weil er sich Gedanken über seine Ernährung macht.

Pommes mit Ketchup sind auch vegan, aber nicht wirklich gesund. Mangelerscheinungen sind nicht zu befürchten. Viele Leistungssportler ernähren sich vegan. Es ist dann aber wichtig, Vitamin B 12 zuzuführen, das fast nur in tierischen Lebensmitteln enthalten ist.

Man kann sich auch mit Fleisch sehr gesund ernähren. Es ist ein energiereiches und wertvolles Nahrungsmittel. Und als wertvoll sollte man es auch betrachten, schließlich hat ein Tier dafür sein Leben lassen müssen. Sich gesund ernähren bedeutet, sich zu informieren und sich für seinen Körper zuständig zu erklären. Ein guter Anfang wäre, das Fleisch nicht als Grundnahrungsmittel anzusehen, sondern als genussvolle Ergänzung. Werden Sie anspruchsvoll! Sie dürfen gerne ihre Bratwurst auf dem Schützenfest genießen, aber bitte nicht jeden Mittwoch in der Kantine. Milch und Joghurt aus Reis, Soja, Hafer oder Mandel gibt es in jedem Supermarkt. Bei Käse wird es schwieriger. Da heißt es: wählerisch sein und die Klasse der Masse vorzuziehen. Seien Sie auf jeden Fall kritisch gegenüber Produkten wie Veggie-Schnitzeln. Denn hierbei handelt es sich um hochverarbeitete Industrieprodukte ohne gesundheitlichen Vorteil. Sie müssen nicht von heute auf morgen alles anders machen. Ernährungsumstellung ist ein Prozess.

Ein gesundes Jahr 2021 wünscht

Ihr Domingos Schrader

Facharzt für Allgemeinmedizin und HNO

FOTO: FERDINAND JENDREJEWSKI



HAUSARZTPRAXIS D. SCHRADER

Facharzt für Allgemeinmedizin & HNO

Ernährungsmediziner DAEM/DGEM

Vitalfeldtherapie

WIR SIND FÜR SIE DA!
Wir bitten Sie
dringend um telefonische
Vor Anmeldung!

www.hausarzt-schrader.de

Telefon: 02506-1264



WOLBECK





Finden Sie uns auf facebook



**Münsterstraße 9
48167 MÜNSTER**

VORSICHT, WECHSELWIRKUNGEN!

Medikamente contra Lebensmittel

Arznei- und Lebensmittel vertragen sich nicht immer. Deshalb sind manche Kombinationen tabu.

Medikamente mit Bier oder Wein hinunterzuspülen – das ist selbstverständlich tabu und für die meisten Menschen zum Glück auch gar kein Thema. Aber wie sieht es mit einem Schluck Milch, Fruchtsaft oder Kaffee aus? Hier herrscht schon größere Unsicherheit. Obwohl sie regelmäßig Arzneimittel nehmen müssen, wissen viele Patient*innen nicht, dass sich die Wirkung von manchen Medikamenten verändern kann, wenn sie zusammen mit bestimmten Getränken oder Nahrungsmitteln eingenommen werden. Einige büßen ihre Wirkung ein, andere können in ihrem Einfluss verstärkt werden. In einem Fall kann die Therapie versagen, im anderen kommt es möglicherweise zu Gesundheitsschäden. So eignen sich unter anderem Obstsaften, Cola oder Heißgetränke nicht für die Einnahme von Tabletten.

Generell sollten Medikamente mit Wasser eingenommen werden, da sonst die Gefahr besteht, dass sich die Pillen schon im Mund – und damit zu früh – auflösen.

FINGER WEG VON GRAPEFRUITSAFT

Regelrecht gefährlich kann die Kombination aus Arzneimitteln und Grapefruit- oder Orangensaft werden.

Denn in diesen Säften befinden sich natürliche Inhaltsstoffe, die den Abbau der Medikamente in der Leber beeinträchtigen. Folge: Der sogenannte Wirkspiegel steigt und es kann zu einer Überdosierung kommen. Das wurde insbesondere im Zusammenhang mit Blutdruck senkenden Kalziumkanalblockern, mit dem Asthma-Wirkstoff Theophyllin sowie mit dem Medikament Ciclosporin (vermindert die Funktion des Immunsystems, z. B. nach Organtransplantation) beobachtet. Bekannt ist auch, dass koffeinhaltige Muntermacher wie Tee, Kaffee und Cola bei gleichzeitiger Einnahme mancher Antibiotika zu Unruhe und Herzrasen führen können. Antibiotika aus der Gruppe der Tetracycline wiederum sollten nie mit Milchprodukten eingenommen werden. Das Kalzium kann dazu führen, dass der Wirkstoff vom Körper nicht aufgenommen wird.

ACHTUNG, VITAMIN K

Auch die Wahl der Speisen kann sich auf die Wirksamkeit eines Medikaments auswirken. Wer beispielsweise Blutverdünner nimmt, sollte immer Rücksprache mit dem Arzt halten: Einige Mittel vertragen sich nicht mit Nahrungsmitteln mit hohem Vitamin K-Anteil. Dazu gehören grünes Gemüse wie Spinat, Brokkoli und Grünkohl sowie frische Kräuter.

Gefährlich: Das Vitamin K hebt die Wirkung mancher Blutverdünner auf.

Es besteht dann die Gefahr einer Thrombose. Lakritz wiederum kann für Bluthochdruck-Patient*innen gefährlich werden, wenn sie sogenannte Diuretika zur Ausschwemmung von Wasseransammlungen im Körper zu sich nehmen müssen. Lakritz hat die Eigenschaft, die Kaliumausschwemmende Wirkung der Diuretika zu erhöhen. Ein zu niedriger Kaliumspiegel macht sich durch Muskelschwäche, starke Müdigkeit, Appetitlosigkeit, Verstopfung und Störungen der Herzrhythmus bemerkbar.

Beachten Sie bitte immer den Beipackzettel Ihrer Arzneimittel. Auch bei uns bekommen Sie Rat bei allen Fragen!

Wir wünschen Ihnen ein gesundes neues Jahr 2021!
Ihre Engel-Apotheke in Wolbeck.



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 31.01.2021!
* ausgenommen nicht-rabattfähige Arzneimittel, Rezeptanteile u. Bücher.

ANZEIGE



ES IST GRÜNKOHL-ZEIT

Deftiger Grünkohlaufauf



Deftiger Grünkohlaufauf – ein Klassiker, der einfach immer schmeckt, wohlig satt macht und in der kalten Jahreszeit ordentlich einheizt. Verena Schemmann, Ernährungsberaterin aus Sendenhorst, verrät uns in diesem Monat ein einfaches Rezept für die leckere und gesunde Mahlzeit aus dem Ofen.

DEFTIGER GRÜNKOHLAUFLAUF

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- » 800 g Grünkohl
- » 2 Zwiebeln
- » 500 g Pellkartoffeln
- » 125 ml Gemüsebrühe
- » 2 EL Saure Sahne
- » 2 EL Tomatenmark
- » Salz und Pfeffer
- » 1 TL Paprikapulver
- » 60 g Butterschmalz
- » 150 g geriebenen Käse
- » 50 g Mandelblättchen
- » Muskat

ZUBEREITUNG

Grünkohl putzen, waschen und fein hacken. Zwiebeln schälen und würfeln, mit 40 g Butterschmalz, Salz, Pfeffer und Gemüsebrühe zum Grünkohl in einen großen Topf geben und den Grünkohl ca. 30 Min. garen. Saure Sahne, Tomatenmark, Paprikapulver und Muskat zufügen und unterrühren. Kartoffeln pellen, würfeln und unterheben. Die Masse in eine Auflaufform füllen, mit Käse und Mandelblättchen bestreuen und restliches Butterschmalz in Flöckchen darauf verteilen.

Bei 200° C Umluft hitze ca. 20 Minuten backen



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



GEDANKEN VON CONNY HALLMANN

Hoffnung ganz echt, ehrlich

Momentan etwas Zuversichtliches, Hoffnungsvolles zu schreiben, fällt mir nicht ganz leicht.

In der Zeit, in der Ängste und Verunsicherung so persönlich sind – und ich nur Worte zur Verfügung habe, wo doch eigentlich Taten erforderlich wären.

Oft im Leben kommt mir das Schicksal im richtigen Augenblick zur Hilfe.

Hier eine berührende kleine Geschichte, die ich gerne mit Ihnen teilen möchte:

Mein letzter Aufenthalt in der Sendenhorster Rheumaklinik liegt erst gut zwei Wochen zurück. Im Warteraum vor der Kältetherapie, der sonst immer gut besucht ist, saß heute nur ein kleines Mädchen. Sie hatte mich mit ihrem Laufrad noch im Flur überholt, unbeachtet jedes Tempolimits. Die hochschwangere Mutter kam kaum hinterher. Als ich mich mit Abstand setzte, fragte mich die Mutter, ob ich kurz ein Auge, besser noch zwei, auf das Temperamentbündel haben könne, sie müsse so dringend zur Toilette.

Da saßen wir nun, jeder in seiner Ecke. Und ich wurde Zeuge eines wirklich berührenden Zwiegesprächs, welches das Mädchen mit ihrem Teddy führte, den sie dabei fest im Arm hielt.

»
Nein, Paule, du brauchst keine Angst zu haben, es ist nur kalter Dampf und tut gar nicht weh. Ich bin doch bei dir.
«

Teddy Paule trug einen Mund-Nasenschutz und die Kleine klärte mich auf, dass er schon sehr alt wäre, weil er schon ihrer Mutter gehört hätte und somit zu Risikogruppe gehöre.

»
Aber vielleicht macht die Kälte auch die „Corona- Keimlinge“ kaputt. Und wenn ich im Frühling wiederkomme, braucht Paule dann auch keine Maske mehr.
«

Da musste ich dann doch herzlich über diese Ansage lachen.

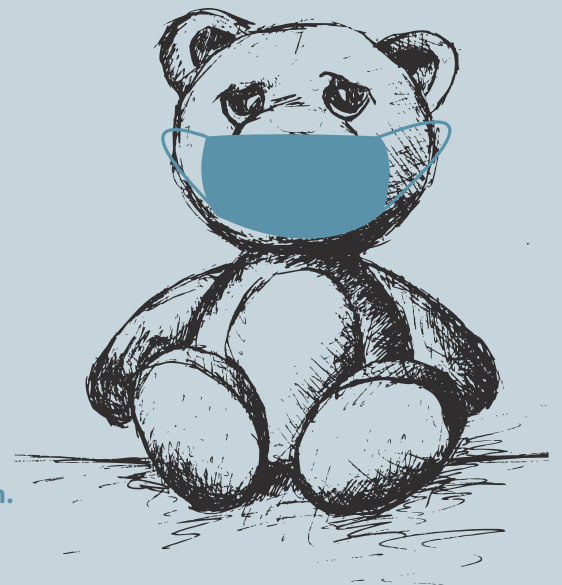
»
Warum lachst du?
«

»
Ich finde es so schön, dass du fest an Wunder glaubst!
«

Sie runzelte kurz die Stirn und sagte fast ein wenig vorwurfsvoll:

»
Das meine ich ganz echt, ehrlich!
«

Kleine Pause ...



»
Sind das echte Diamanten, die du auf deiner Maske hast?
«

fragte sie mich.

»
Oh nein, das sind nur Glitzersteinchen, aber das ist mein Zeichen für Zuversicht und mein Hoffnungsschimmer.
«

Da strahlten mich die großen Kinderaugen verständnisvoll an.

Hier in diesem Warteraum hatten wir für einen Augenblick einen Platz für Hoffnung gefunden.

Lass uns an Wunder glauben, sie sind schon lange vorgezeichnet im Plan unseres Lebens.

Herzlich Conny Hallmann

Datenschutztechnisch musste ich den Namen des Teddys ändern und auch die Mutter war nicht wirklich „ganz“ hochschwanger.



Zum 5-jährigen Hausarztpraxisjubiläum
am 1.1.2021 gratulieren wir unserem Chef

Udo Hecke

recht herzlich und wünschen uns für die nächsten Jahre ebenso viel Erfolg, liebe und treue Patienten wie bisher.

Susanne, Veronika und Julia

**5
Jahre**

ANZEIGE

Rätsel



1. Welcher Hahn kann nicht krähen?
2. Bei welchem Stich blutet man nicht?
3. Welche Hupe macht keinen Lärm?
4. Welcher Zug hat keine Räder?
5. Welche Insel liegt nicht im Wasser?
6. Welches Auge kann nicht sehen?
7. Welche Dellen kann man essen?
8. Welche Wand ist nicht aus Stein?
9. Welche Kette wird nicht am Hals getragen?
10. Welcher Vogel ist am meisten traurig?

**Das Team vom stadtland
magazin wünscht Ihnen für
das Jahr 2021**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	.
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	---

Lösungen auf Seite 26

- Maler/Lackierarbeiten
- Fassadengestaltung
- Trockenbau
- Sandstrahltechnik
- Kreativ Technik
- Graffiti Entfernung
- Betonsanierung
- Bodenbeläge



Borsigstraße 4
48324 Sendenhorst
T: 02526-4610
F: 02526/4620
H: 0173-2938981
M: info@malerbetrieb-descher.de



...folgen Sie uns auf Facebook
Malerfachbetrieb Descher

Wir bedanken
uns bei unseren Kunden
für das Vertrauen und wünschen
Ihnen ein gutes neues Jahr 2021!



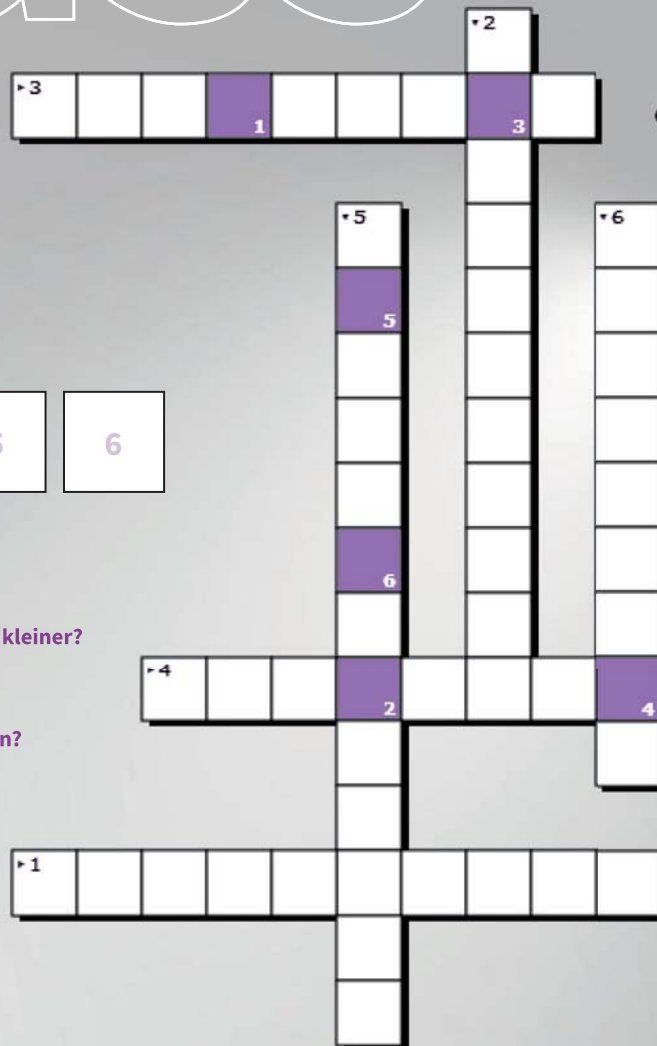
spass

Allen Kindern viel

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

für das Jahr 2021!

1. Welcher Mann wird in der Sonne immer kleiner?
2. Welche Warte kann man essen?
3. Welcher Hut passt auf keinen Kopf?
4. Welcher Löwe kann sehr gut schwimmen?
5. Welches Pferd frisst keinen Hafer?
6. Welcher Vogel legt keine Eier?



Lösungen auf Seite 26

Wir bedanken uns
bei unseren Kunden
für das Vertrauen
und wünschen allen
ein frohes neues und
gesundes Jahr 2021!

TÜRENGALERIE SCHLÜTER

Ihr Profi für Türen & Fenster

Schörmelweg 17
48324 Sendenhorst

Tel.: 02526 939490

info@tuerengalerie.net

www.tuerengalerie.net

HÄUSER WINTERFEST MACHEN

Zehn Tipps für Gebäudebesitzer und Mieter gegen Frostschäden

Durch den Winter mit seinen Minusgraden können Leitungsanlagen durch gefrierendes Wasser erheblich beschädigt werden. Häufig mit gravierenden Folgen und nervenraubenden Reparaturen. Damit Wasserleitungen und Heizungsrohre nicht einfrieren und platzen, hat Marcel Schumann, Geschäftsstellenleiter der Westfälischen Provinzial Versicherung in Sendenhorst, zehn Tipps, wie Sie Ihre Häuser sicher durch die kalte Jahreszeit bekommen.



↑ Vereister Wasseranschluss: Zuleitungen zu Wasserhähnen im Außenbereich müssen abgesperrt und entleert werden.



↑ Wasserrohr: Ein geplatztes Wasserrohr kann zu erheblichen Schäden am Gebäude führen. Wenn es schlecht läuft, müssen Putz und Mauerwerk großflächig weichen, um die Leckage zu finden.

1. Achten Sie darauf, dass unbeheizte Dachräume durch die unteren Geschosse ausreichend mitgeheizt werden.
2. Bei modernen Heizungsanlagen ist die Wärmedämmung wesentlich verbessert worden. Die Geräte und Rohre strahlen dadurch häufig nicht mehr genug Wärme ab, um zum Beispiel den Heizraum frostfrei zu halten. Eventuell müssen Sie die anderen Rohre zusätzlich dämmen oder Heizkörper installieren.
3. Bei frostgefährdeten Rohren im Außenbereich, in den Außenwänden, einem unbeheizten Keller und der Garage sollten Sie über die Installation einer Rohrbegleitheizung nachdenken, wenn Sie diese Leitungen während der Frostperiode nicht stilllegen und entleeren können oder wollen.
4. Rohre in Außenwänden werden bei der Sternchen-Heizkörpereinstellung (*) unter Umständen nicht ausreichend mitbeheizt. Erhöhen Sie bei längeren Frostperioden diese Einstellung.
5. Die Zuleitung zu Außenwasserhähnen muss abgesperrt und entleert werden.
6. Falls ein Gebäude längere Zeit leersteht, sollten Sie die Heizung regelmäßig mindestens alle zwei bis drei Tage auf Funktion überprüfen, bei Temperaturen unter -10°C täglich. Eine gute Alternative ist die Aufschaltung von Temperatursensoren auf eine VdS Home Alarmanlage.
7. Denken Sie auch an Geräte im Garten, die mit Wasser befüllt sind, beispielsweise Zisternen, Regentonnen, Gartenschläuche, Teichpumpen.
8. Zum Schutz von Lebewesen in Ihrem Gartenteich sollten Sie Maßnahmen ergreifen, damit er nicht vollständig zufriert.
9. Wenn Sie eine Solarheizung betreiben, lassen Sie den darin befindlichen Frostschutz regelmäßig überprüfen.
10. Entleeren Sie die Leitungsanlagen bei unbeheizten Gebäuden oder Gebäudeteilen vollständig. Spülen Sie die Rohre wegen möglicher Hygieneprobleme bei Wiedernbetriebnahme zunächst vollständig durch.



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



VEREINE

Versammlungen in Corona-Zeiten



Andreas Rickert
Fachanwalt für Bau- und Architektenrecht, Notar

Viele Vereinsverantwortliche fragen sich derzeit, wie mit Versammlungen, ablaufenden Wahlperioden des Vorstandes und Beschlüssen zu verfahren ist. Die Unsicherheit ist dabei groß und zumindest wöchentlich gibt es Veränderungen.

Für die Vereine ergeben sich viele Fragen, mit denen viele Vereinsverantwortliche konfrontiert und nicht selten überfordert sind. Schließlich gibt es wenig Erfahrungswerte, auf die man zurückgreifen kann.

Haben Vereinsmitglieder aufgrund der aktuellen Lage Anspruch auf Erstattung gezahlter Mitgliedsbeiträge oder auf Reduzierung des Beitrages für den Zeitraum, in dem kein Angebot stattfinden kann? Können Mitglieder ihre Mitgliedschaft mit einem Sonderkündigungsrecht beenden?

Mitglieder haben in diesem Zusammenhang keinen Anspruch auf Erstattung des Beitrages. Ebenso entsteht aus dieser Situation auch kein Sonderkündigungsrecht. In der Regel ist der Mitgliedsbeitrag nicht an konkrete Nutzungen oder Veranstaltungen gebunden, sondern ist, wie der Name schon sagt, ein „Beitrag für die Mitgliedschaft“. Als Mitglied ist man kein Kunde,

sondern Teil des Vereins. Die Kosten des Vereins laufen ja weiter und man hat als Mitglied eine Verantwortung gegenüber dem Verein. Der Beitrag stellt nach den vereinsrechtlichen Grundsätzen kein Entgelt dar, sondern dient dem Verein dazu, seinen Zweck zu verwirklichen. Ein bestimmter „Erfolg“ ist daher nicht geschuldet.

Wie verhalten sich Vereine richtig, die ihre Mitgliederversammlung satzungsgemäß hätten durchführen müssen und dies aufgrund von Corona nicht können?

Die Bundesregierung hat gemeinsam mit den Ländern „Zusammenkünfte in Vereinen und sonstigen Sport- und Freizeiteinrichtungen ...“ verboten. Darunter fallen in der Konsequenz auch Mitgliederversammlungen. Die zuvor gültige Risikoabwägung für das Anberaumen von Veranstaltungen durch die Veranstalter selbst ist damit hinfällig. Die ordnungsgemäße Durchführung einer Mitgliederversammlung ist also zum jetzigen Zeitpunkt nicht möglich.

Mit einer Absage oder Verschiebung verstößt ein Verein aber möglicherweise gegen seine Satzung, wenn geregelt ist, dass jährlich eine Versammlung abzuhalten ist. Diese Satzungsvorschrift ist aber eine sogenannte Ordnungsvorschrift. Eine Nichtbeachtung führt nicht dazu, dass Entscheidungen, die bei späteren Versammlungen getroffen werden, unwirksam oder nichtig wären.

Problematischer gestaltet es sich, wenn in diesen Tagen die Amtszeit von Vorstandsmitgliedern abläuft. Unproblematisch ist dies, wenn die Satzung eine Klausel enthält, wonach der Vorstand bis zur Neuwahl im Amt bleibt. Falls eine solche Regelung nicht vorliegt, hat der Verein nach Ablauf der Amtszeit keinen Vorstand mehr. Hier sollte sich der Verein unverzüglich mit dem Amtsgericht (Vereinsregister) in Verbindung zu setzen, damit ein entsprechender Notvorstand bestellt werden kann. Generell ist es ratsam, die Mitglieder zeitnah darüber zu informieren, dass die Versammlung nicht stattfinden kann und warum. Die konkrete Nennung eines neuen Termins macht dabei gegenwärtig wenig Sinn. Schließlich ist derzeit nicht absehbar, wie sich die Situation im Zusammenhang mit der Corona-Pandemie weiterentwickeln wird. Ein grundsätzlicher Hinweis, dass der Verein plant, die Mitgliederversammlung ggf. nachzuholen, ist aber sinnvoll.

Können Entscheidungen des Vorstandes oder anderer Gremien auch außerhalb von Versammlungen bzw. Sitzungen getroffen werden?

Beschlüsse des Vorstandes können nur in einer Versammlung gefasst werden. Muss der Vorstand aber unaufschiebbare Beschlüsse fassen, kann dies auch außerhalb von Versammlungen zum Beispiel schriftlich, per E-Mail oder Telefonkonferenz geschehen. Sollte dies nicht in der Satzung geregelt sein, sind Vorstandsbeschlüsse außerhalb einer Versammlung (Vorstandssitzung) nur gültig, wenn alle Beteiligten den gefassten Beschlüssen schriftlich zugestimmt haben.

UEBBERT BRINKMANN & PARTNER MBB

Rechtsanwälte

HAMM

Dr. Paul Uebbert
» Rechtsanwalt

Dr. Marlies Brinkmann
» Fachanwältin für Medizinrecht
» Fachanwältin für Arbeitsrecht

Anne-Kathrin Heckl
» Fachanwältin für Familienrecht

Denise Koch
» Rechtsanwältin

Andreas Rickert
» Fachanwalt für Bau- und Architektenrecht
» Notar

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





↑ Alte Postkarte

UND WEITER GEHT ES IM KAPITEL

Öffentliche Einrichtungen



7.3 Das Rathaus

Liebe Mädchen, liebe Jungen,

Ihr kennt sicher alle das Rathaus der Stadt Sendenhorst von außen, denn es gehört mit seiner eindrucksvollen Fassade zu den bekanntesten Gebäuden unserer Stadt.

Aber habt Ihr Euch schon einmal überlegt, was eigentlich im Rathaus passiert? Von Euren Eltern habt Ihr vielleicht schon einiges darüber gehört, aber Ihr möchtet sicher noch mehr wissen.

Also, man kann sagen, die Frauen und Männer, die im Rathaus arbeiten, organisieren das Leben in unserer Stadt: Jeder ist für einen ganz bestimmten Bereich zuständig, etwa so, wie ja auch in einer Familie jeder eine ganz bestimmte Aufgabe hat.

Da gibt es zum Beispiel das Ordnungsamt. Die Leute, die dort arbeiten, sorgen zum Beispiel dafür, dass man jederzeit feststellen kann, wer in unserer Stadt wohnt und wie viele Einwohner es gibt. Oder sie stellen für Euch und Eure Eltern Pässe aus, wenn Ihr in den Urlaub fahren wollt. Sie kümmern sich auch darum, dass der Müll abgefahren wird oder dass die Kirmes richtig ablaufen kann. Wenn es sein muss, sorgen sie auch

dafür, dass nachts Ruhe herrscht und man nicht im Schlaf gestört wird.

Weiter gibt es das Sozialamt. Dort hilft man Menschen, die in Not geraten sind und kein Geld haben. Das kommt schon mal vor, denn nicht jeder hat genügend Einkommen. Allerdings bekommt nur derjenige Geld vom Sozialamt, der sich selbst wirklich nicht mehr helfen kann.

Im Rathaus gibt es auch eine Stadtkasse und eine Kämmerei. Unter „Stadtkasse“ könnt Ihr Euch sicher etwas vorstellen, nicht wahr? Richtig, dort wird Geld eingezahlt und auch wieder ausgegeben. Aber was ist denn eine „Kämmerei“? Sicher ist das für die meisten von Euch ein ganz unbekanntes Wort. Es hat aber nichts mit „(Haare-) Kämmen“ zu tun. Man könnte sagen, dass in der Kämmerei das Geld für die Aufgaben der Stadt eingeplant wird, ähnlich so, wie Ihr es macht, wenn Ihr für etwas spart. Die Kämmerei sorgt dafür, dass Geld für bestimmte Vorhaben bereitgestellt wird. Sie sorgt aber auch dafür, dass bestimmte Sachen nicht gemacht werden, für die nicht genügend Geld da ist. Sie achtet also darauf, dass die Finanzen der Stadt in Ordnung sind; ein ganz beruhigendes Gefühl, nicht wahr? Womit das Bauamt zu tun hat, das sagt schon der



↑ 1970er Jahre, Kirchplatz, St. Martin mit Wasserspiel



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



*Wir
wünschen
allen
ein frohes
neues Jahr!*



Name. Richtig, es hat mit dem Bauen zu tun. Dort kümmert man sich um alles, was notwendig ist, damit Menschen in unserer Stadt ein Haus bauen können. Wer ein Haus bauen will, muss bestimmte Vorschriften beachten und Rücksicht nehmen, zum Beispiel darauf, dass sein Haus zu den anderen passt oder man seinen Nachbarn nicht stört. Auf diese Dinge achtet das Bauamt und noch auf viele andere mehr: zum Beispiel darauf, dass die Schulen in Ordnung sind oder auch die Grünanlagen in unserer Stadt.

Es gibt noch sehr viel mehr zu tun, damit das Leben in einer Stadt funktioniert. Man muss zum Beispiel dafür sorgen, dass Wasser da ist und schmutziges Wasser wieder geklärt wird. Oder dass Schulen da sind und dass die Schulen gut ausgestattet sind. Und dass Schulbusse fahren. Und dass die Straßen und Bürgersteige in einem guten Zustand sind. Und.. und..

Ihr seht, es gibt viel zu tun im Rathaus. Der Platz hier reicht gar nicht dafür aus, alles zu beschreiben. Ihr könnt Euch das Rathaus ja einmal zusammen mit Eurer Lehrerin oder Eurem Lehrer von innen ansehen und nach allem fragen. Das wäre doch sicher ganz interessant nach Corona...



↑ Blick Richtung „Lidl“ – im Bild Halle Büttfering (mit Turm im Hintergrund)

7.4 Der Fernmeldeturm

„Peter, weißt du welcher der höchste Turm in Sendenhorst ist?“ „Na klar, der Fernmeldeturm. Er ist 133 m hoch. Die Kanzel liegt in 75 m Höhe und hat einen Durchmesser von 25 m.“ „Weißt du auch, wozu der Turm dient?“ „Wie mein Vater erzählte, könnte man von Sendenhorst z. B. ein Fußballspiel direkt übertragen. Ein Übertragungswagen einer Fernsehgesellschaft (z. B. der WDR) mit seinen Fernsehkameras fährt zum Sportplatz und richtet eine Sendeantenne auf die Empfangsantenne am Fernmeldeturm aus. Über die Funkverbindung werden die Nachrichtensignale übermittelt und man gibt sie ohne Zeitverzögerung über weitere Funkverbindungen mit Fernmeldetürmen (z. B. in Schwerte) zur Sendezentrale weiter.“

Soll das Fußballspiel auf dem Sportplatz in Sendenhorst auf den Fernsehgeräten erscheinen, wird diese Übertragung auf Sendung geschaltet und die Nachrichtensignale werden wieder über Fernmeldetürme zu den Sendeantennen (z. B. stehen große Fernsehsendemasten in Nottuln) geschickt. Von denen können unsere Fernsehantennen das Programm empfangen.“ „Dann spielen die Fußballer vielleicht im Regen und ich kann zu Hause sitzen und mir das Fußballspiel ansehen.“ „Ja, und alles wird so schnell übertragen, dass man keinen Zeitunterschied spürt.“ „Nennt man das Live-Übertragung?“ „Ja, aber die technischen Einrichtungen im Fernmeldeturm können noch viel mehr. Von über 50 Antennen auf seinen Plattformen werden ständig Nachrichten empfangen und abgesandt.“

72 Tausende von Telefongesprächen werden gleichzeitig über ihn geführt. Signale von Radio- und Fernsehprogrammen müssen empfangen, verstärkt und weitergegeben werden. Verbindungen zwischen den Funkgeräten der Polizei und Feuerwehr, auch Gespräche über Autotelefone und Handy, werden durch ihn erst möglich.“ „Und wofür sind die großen Schüsseln, die unten am Fuß des Turmes stehen?“ „Durch die Satellitenempfangseinrichtungen werden Fern-



↑ Blick auf den „Echterbrock“ (mit Turm)

sehprogramme von Satelliten aus dem Weltall empfangen. Mit Hilfe dieser und anderer Antennen können heute fast 50 Fernsehprogramme und viele Radioprogramme in das Kabelfernsehtz gebracht werden. So braucht man auf den Häusern keine Antenne mehr zu bauen. Nicht in jeder Stadt steht ein Fernmeldeturm. Der Sendenhorster Turm hat die Nachbarstädte Ahlen, Beckum, Everswinkel, Greven, Münster, Alsbachten, Sassenberg, Telgte, Warendorf, Senden und Lengerich mit Kabelfernsehprogrammen mitzuversorgen.“ „Und warum sind nicht auch diese Empfangsantennen oben auf dem Turm aufgestellt worden?“ „Wenn es einmal richtig stürmt, schwankt der hohe Turm oben um mehr als 50 cm. Diese Bewegungen stören den Satellitenempfang zu sehr.“

Aufgaben:

1. Wie hoch ist der Fernmeldeturm?
2. Welcher ist der zweithöchste Turm in Sendenhorst?
3. Wie viele Antennen zählst du auf dem Fernmeldeturm?
4. Wozu dienen die Antennen?
5. Wofür ist die „Schüssel“ am Fuße des Turmes? Fernmeldesatellit?

Ja, auch hier schreitet die Zeit voran...!

Den Leser*innen ein frohes und gesegnetes Jahr 2021!

... und dass der Impfstoff bald kommt!

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

- ▶ Bäder
- ▶ Heizung
- ▶ Kaminöfen
- ▶ Solartechnik
- ▶ Öl- & Gasfeuerung

Wir wünschen Ihnen einen guten Start ins neue Jahr 2021!

Das Team der H & W GmbH



H&W GmbH
Gildestr. 19a
48317 Drensteinfurt

Tel. 02508 9177
Fax 02508 999590
Mobil 0160 7374673
0160 7873497

www.hwgmbh.com
info@hwgmbh.com





JANUAR

GEWINNSPIEL

viel Glück!!!

FRAGE

Seit wann gibt es in Wolbeck den Gewerbeverein?

Gewinne einen
**Wolbecker
Gutschein**
im Wert von 50 Euro.

SO GEHT'S:

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

LÖSUNG AN:

gewinnspiel@stadtlandmagazin.de
stadtland magazin
Pfarrer-Brink-Str.11 | 48324 Sendenhorst

EINSENDESCHLUSS:

10.01.2021

PREISVERLEIHUNG:

In der kommenden Ausgabe wird der/die GewinnerIn bekanntgegeben.

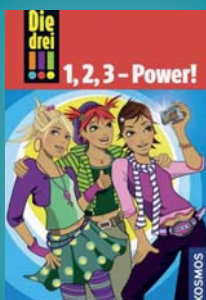
JANUAR

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 10.01.2021. Es gelten die gleichen Teilnahmebedingungen wie oben.

ANZEIGE

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
Janusz Foit, Inhaber

DER KITZHÖFER MACHT DEN GARTEN WINTERFEST!
Professionelle Hilfe beim Winterdienst – und das zu fairen Preisen!

Damit Ihnen etwas blüht.
Planen Sie jetzt schon mit uns Ihren Garten fürs Frühjahr!

Borsigstr. 11
48324 Sendenhorst
Mobil 0177.4276666
Mail uk@der-kitzhoefer.de

Kitzhöfer.
kreative gärten

IHR GARTENERLEBNIS PASSEND GESTALTEN

www.der-kitzhoefer.de

ANZEIGE

DEZEMBER

PREIS VERLEIHUNG

Kinder-Gewinnspiel

DIE LÖSUNG LAUTET:

Auf Bild 2 fehlt eine kleine Fledermaus.

DER GEWINNER IST:

Felix Seifert aus Warendorf-Hoetmar

Er gewann das Buch „Die Vampir-Schwestern – Ein zahnharter Auftrag“ von Franziska Gehm.



Gewinnspiel Buchfink

GEWINNSPIEL-FRAGE:

Was passiert in nur ein paar Sekunden von Greta, Victor, Eva und all den anderen?

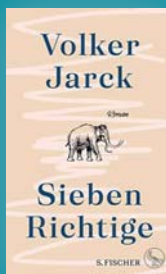
DIE LÖSUNG LAUTET:

In nur ein paar Sekunden verändern und verbinden sich die Lebenswege von Greta, Victor, Eva und all den anderen.

DIE GEWINNERIN IST:

Ulrike Walter aus Everswinkel.

Sie gewann das Buch „Sieben Richtige“ von Volker Jarek, von Lars Wentrup und Lisa Nieschlag.



Gewinnspiel

GEWINNSPIEL-FRAGE:

Wie heißt die Inhaberin von TravelMoments in Münster-Wolbeck?

DIE LÖSUNG LAUTET:

Sabrina Wehmschulte heißt die Inhaberin von TravelMoments in Münster-Wolbeck.

DER GEWINNER IST:

Michael Holle aus Sendenhorst-Albersloh.

Er gewann einen 100 Euro Reisegutschein von TravelMoments in Münster-Wolbeck.

Impressum

Das Mitmachmagazin für Menschen aus der Region.

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

Nächster Redaktionsschluss:
10. Januar 2021

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

Redaktion
stadtland magazin
Pfarrer-Brink-Str. 11
48324 Sendenhorst

Mobil: 0160 94421985
E-Mail: redaktion@stadtlandmagazin.de
www.stadtlandmagazin.de

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



Thomas Zirk-Gunnemann Marcel Schumann



Design
Carolin Sadki
sculptstudio.de

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



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



Wir wünschen Ihnen
ein gutes, gesundes
neues Jahr!



stadtland[®]
magazin

GRÜN, GRÜN, GRÜN SIND ALLE SO-PRODUKTE.

Unser Geschenk an Sie und unsere Umwelt: Der Strom wird grün, die Preise bleiben.

Zum 1. Januar 2021 haben wir alle Stromprodukte für Privat- und Gewerbekunden auf grünen Strom umgestellt. Sie sind noch kein Stromkunde der Stadtwerke Ostmünsterland? Dann wechseln Sie jetzt.
Weitere Informationen unter www.so.de/gruen.



SO NAH.
SO GUT.
www.so.de

GRÜNER
STROM
GANZ OHNE
ZUSATZ-
KOSTEN

STADTWERKE **SO**
OSTMÜNSTERLAND