

stadtland[®] magazin

Das Mitmachmagazin für die Region.



**Träume
sind die
Seifenblasen
des Lebens.**

MONAT FEBRUAR – OHNE DAS VERTRAUTE HELAU, ALAAF, HIPP HIPP! MECK MECK! UND RUMSKEDI HELAU

Den Blick nach vorne richten...

Liebe Leserinnen und Leser,

inmitten der Corona-Pandemie, deren Verlauf noch nicht absehbar ist und die unsere ganze Kraft als Gesellschaft fordert, braucht es den Blick nach vorne. Immer wieder hört und liest man, wie wichtig positives Denken für die Gesundheit ist. Positives Denken ist vielleicht nicht immer einfach. Es hilft aber bereits, sich im Laufe des Tages oder vielleicht abends drei Dinge ins Bewusstsein zu rufen, die an diesem Tag gut waren. Kleine Glücksmomente, die zu oft im Alltag untergehen.

Viele Menschen verbringen auf einmal sehr viel Zeit zuhause, was schön sein kann, weil man

mehr Zeit mit der Familie oder für sich hat. Vielleicht haben Sie auch eine Idee, Ihr Zuhause zu verschönern oder zu modernisieren: einen Tapetenwechsel, neue Möbel oder eine technische Aufrüstung? In dieser Ausgabe geben wir Ihnen eine Anregung von Firmen für Ihr Zuhause. Schmieden Sie Pläne, denn was gibt es Schöneres, als ein kuscheliges Zuhause?

Sie vermissen die Wellness-Momente? Wir zeigen Ihnen eine tolle Alternative auf der Seite 21. FASSzinierende, erholsame und entspannte Stunden bekommen Sie hier direkt vor Ihre Haustür geliefert. Nehmen Sie auf eine unge-

wöhnliche Art Abstand vom stressigen Alltag. Gerade wenn es einem nicht so gut geht, braucht man solche Verwönmomente. Mehr möchte ich Ihnen an dieser Stelle noch nicht verraten.

„Wenn ich mal Zeit hätte, dann würde ich...!“ Eine Aussage, die viele kennen. Nun, vielleicht finden Sie jetzt an den Wochenenden die Zeit. Mit etwas anfangen, was man immer schon mal machen wollte. Vielleicht beginnt man auch mit etwas Neuem!

Oder spüren Sie die Natur! Jeder Spaziergang tut gut. Die Bewegung an der frischen Luft hebt die Stimmung, machtmunter, baut Stress und Sorgen ab. Der Kopf wird frei und man kann sich wieder besser konzentrieren. Auch wenn es ungemütlich ist: Ab nach draußen! Denn es gibt bekanntlich kein schlechtes Wetter, nur schlechte Kleidung.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen, dass Sie immer positiv denken! Kommen Sie gut durch diese Zeit und bleiben Sie gesund!

»

Lass Seifenblasen platzen, aber niemals deine Träume.

«

Verfasser unbekannt



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

Warum nicht einfach „ich“ sein?

Alles hat seine Zeit –
Wir schaffen das! –
Gedanken von Wolfram Oppenbeck

Alles hat seine Zeit: Das Lachen und das Weinen. Ruhe und Bewegung. Genießen und Verzicht. Beides gehört zu unserem Leben und sind auch seine Pole. Deshalb sollten wir uns auch keinem verweigern. Auch wenn sicher viele jetzt denken: Was wird uns denn jetzt wohl der Februar noch bringen? Das Leben geht weiter. Aber auch, wenn unser Alltag hektisch zu werden droht: In aller Hektik und in Angstgefühlen gilt: Was uns da umgibt, ist auch wichtig, unser Leben zu verlangsamen, damit wir mit uns selbst in Berührung kommen und klarer sehen, wohin wir jetzt gehen wollen.

Ja, und dann auch bewusst „Ja“ sagen zu mir und mich dann so wollen, wie ich bin. Das gelingt aber nur, wenn ich keine Angst vor meinen Schattenseiten habe, wenn ich mir erlaube, dass all das, was in mir auftaucht, auch sein darf. Denn wir müssen immer damit rechnen, dass wir

auf dem Weg zur Gesundheit auch Krankheit erfahren. Auf dem Weg zum Glück auch Unglück und auf dem Weg zur Freude auch Trauer.

Nur wenn ich beide Pole berücksichtige, kann meine Suche nach Glück gelingen.

Aber je schneller ich hinter dem Glück herlaufe, desto sicherer werde ich es verfehlen.

Nur im Innehalten ist das Glück erfahrbar.

Und diese Fragen sollte ich mir schon gar nicht mehr stellen:

Wie lange werde ich noch durchhalten?

Wie lange werden meine Kräfte noch reichen?

Denn solche Fragen belasten nur zusätzlich. Stattdessen sollte ich lieber sagen:

Ich will heute meine Kräfte einsetzen. Ich will heute tun, was ich kann – und nicht mehr! Ich will bereit sein für diesen Tag – und nicht mehr.

Und morgen werde ich dann neu sehen. Ja, ich weiß, so etwas ist leichter gesagt als getan. Aber ich sollte mir auch durchaus bewusst sein:

Ich darf vieles aufgeben: Vor allem Vorstellungen, die mich am Leben hindern. Wünsche, die sich als unrealistisch erwiesen haben, sowie Pläne und Ziele

aufgeben, die sich überlebt haben.

Ja, ich darf vieles aufgeben – nur mich selbst nicht.

Es ist auch sinnvoll aufzuhören, anderen nachzueifern und mich nicht falschen Maßstäben und Erwartungen beugen. Lasst uns „ich“ sein und das eigene Leben konsequent leben. Und es ist gut zu wissen, dass ich auch und gerade in einer schweren Zeit dem Leben vertrauen darf und dass es bestimmt Menschen gibt, die mir in Liebe verbunden sind.

Wir dürfen auch nie vergessen, dass es für jeden immer noch viele sinnvolle Möglichkeiten zu leben gibt.

Und wer daran glauben kann, dem wird der Glaube helfen: Es könnte ja doch einen Gott geben, der für alle Zeit mein Leben in seiner Hand hält. Und nie vergessen:

Es gibt bestimmt auch immer Menschen, für die ich wichtig und wertvoll bin.

Sie denken an mich, sie beten für mich, sie hoffen für mich, sie „glauben“ an mich, sie rufen mich an, sie schreiben mir, sie besuchen mich, sie begleiten mich, sie hören mir zu, sie machen mir Mut, sie weinen mit mir, sie heitern mich auf... Ja, lasst uns dankbar sein für alle diese Menschen oder selbst so einer sein. Und wenn mir im Leben ein Weg versperrt ist, muss ich eben nach einem anderen suchen. Vielleicht muss ich dafür auch mal meine Vorstellung davon ändern, wie ich glücklich werden kann. Ja, das geht. Und nicht vergessen: wir haben dazu ja erst einmal noch ein ganzes Jahr vor uns... Also: Nur Mut und viel Erfolg!!!



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



↑ Heino Köhne

JAGDSCHULE ANGEL UND DER MOBILE SCHIESSSTAND

Von wegen reine Männersache ...

Wir haben die Jagdschule Angel besucht und sprechen mit dem Inhaber Heino Köhne über das Thema Jagd und über seine Schule. Der 61-jährige Münsteraner ist seit 2004 in der Jagdausbildung tätig und hat 2014 die Jagdschule Angel gegründet. „Bei uns können Sie das grüne Abitur erlangen“ so Köhne.

Jägerinnen und Jäger kommen aus der Mitte der Gesellschaft. Immer mehr Frauen gehen auf die Jagd, wir wollen uns einen Einblick in die Jagdschule verschaffen und den Mobilen Schiessstand von Alletta Schmidt-Hederich.

Herr Köhne, kann man sagen, dass die Jagd eine reine Männersache ist?

Heino Köhne: Nein, nicht mehr. Zahlen beweisen das Gegenteil. Vor ein paar Jahrzehnten waren die Frauen auf der Jagd ausschließlich im Hintergrund. Sie kümmerten sich um die Versorgung der Jagdgäste beim Schlüssel-treiben. Mittlerweile liegt der Frauenanteil bei der Jagdausbildung in Nordrhein-Westfalen bei gut 35 Prozent, Tendenz steigend. Die älteste Dame, die bei uns den Jagdschein absolvierte, war 67 Jahre alt.

Was gibt es ansonsten noch über die Jagdschule zu berichten?

Heino Köhne: Wir vermitteln mit unserem Team, das je nach Bedarf aus drei bis vier Ausbildern besteht, eine umfassende, gründliche und naturnahe Ausbildung. Das Jagdzimmer am Landgasthof Strandhof auf dem Gelände des Canu Camps – direkt an der Werse gelegen – ist unser mit vielen Exponaten aus der Region eingerichteter Schulungsraum. Hier wird in ruhiger und angenehmer Atmosphäre entspannt gelernt und gelacht. Und wenn es besonders gemütlich werden soll, machen wir den Kamin an. Nach der Jagdprüfung nehmen nicht nur die ehemaligen Kursteilnehmer hier gerne an unseren Aufbau- und Weiterbildungen teil.

Herr Köhne, was genau gehört zu Ihren Aufgaben in der Jagdschule?

Heino Köhne: Mein Aufgabengebiet ist sehr umfangreich und umfasst nicht nur die komplette Organisation, sondern auch alle Schwerpunkte der Ausbildung.

Was hat die Jagdschule Angel denn sonst noch im Rahmen der Ausbildung im Angebot?

Heino Köhne: Die Jagdschule hat viele Themen: von Naturschutz über Wildbiologie, Wildbret-Hygiene, Wildschadenverhütung, Wildkrankheiten, Waldbau, das Führen, die sichere Hand-

habung und den Gebrauch von Jagdwaffen. Des Weiteren bieten wir Jagdcatering sowie auch Wildkochkurse an.

Sie haben Ihr Hobby zum Beruf gemacht. Welches Sprichwort zieht sich durch Ihr Leben?

Heino Köhne (lacht): Ich glaube, es passt besser, wenn ich sage, ich sehe meinen Beruf als Berufung. Zudem bin ich im Sternzeichen Schütze geboren, dieses sagt eigentlich auch alles. Als Sprichwort gilt für mich: Der nachhaltige Umgang mit unserer Natur und den Ressourcen ist mir ebenso wichtig wie, alles was an Wild zur Strecke gebracht wird und verzehrbar ist, soll in der Pfanne landen!

Zum Abschluss noch eine Frage: Ab welchem Alter darf man die Jagdprüfung ablegen?

Heino Köhne: Mit 15 ½ Jahren kann die Anmeldung zur Prüfung erfolgen. Den Jugendjagdschein bekommt man nach Bestehen mit 16 Jahren ausgehändigt.

Weitere Infos finden Sie unter:

www.jagdschule-angel.de

oder telefonisch unter 0172 973 55 11



↑ die mobile Vogelstange

Über 15 Jahre
nachhaltige Jagdausbildung
in Münster

JAGDSCHULE ANGEL

WWW.JAGDSCHULE-ANGEL.DE

Heino Köhne
Alter Postweg 55
48167 Münster

Tel.: 0251-14 11 832
Mobil: 0172-973 55 11

jagdschule-angel@gmx.de

erforderliche Schießnachweise nach dem neuen NRW - Jagdgesetz
Fortbildung der Jäger zur kundigen Person + Wildbrethygiene

DER MOBILE SCHIESSSTAND

Das besondere Freizeitvergnügen!

In Kooperation mit der Jagdschule Angel lässt Alletta Schmidt-Hederich vom Mobilien Schiessstand auch Ihre Veranstaltungen zu besonderen Erlebnissen werden. Wir nutzen die Gelegenheit, Alletta Schmidt-Hederich und ihren Mobilien Schiessstand vorzustellen.



↑ Alletta Schmidt-Hederich

Frau Schmidt-Hederich, erzählen Sie uns etwas zu Ihrer Person.

Alletta Schmidt-Hederich: Die Liebe zur Natur und zur Jagd wurde mir in die Wiege gelegt. Wobei ich erst 2017 den Jagdschein gemacht habe. Hauptberuflich bin ich in der medizinischen Forschung tätig. Mit dem Jagdschein suchte ich ein weiteres Standbein und



↑ der mobile Schießstand

einen Gegenpol zum Ausgleich. Heino Köhne vermittelte mir damals den Mobilien Schiessstand und bot mir seine Kooperation an. Ich dachte mir: Frauenpower und los ging's! Im Spätsommer 2018 habe ich dann den Mobilien Schiessstand übernommen und direkt auf dem Handorfer Herbst vorgestellt.

Was können wir uns unter einem Mobilien Schiessstand vorstellen?

Alletta Schmidt-Hederich: Ich komme mit dem Schiessstand zu Ihnen. Ob zum Schützenfest, Betriebsfest, Straßenfest oder anderen Anlässen, wir machen fast alles möglich. Mit dem Luftgewehrschiessstand und der Vogelhochstange wird es außergewöhnlich. Selbst die Entfernung spielt keine Rolle.

Das hört sich nach zahlreichen Möglichkeiten an.

Alletta Schmidt-Hederich: In der Tat, es gibt so einiges. Beginnend beim klassischen Schützenfest mit einem Holzvogel, den wir Ihnen gerne nach eigenen Wünschen anfertigen, geht es weiter im Luftgewehrschiesswagen, über ein Pokalschiessen, ein Scheibenschiessen, bis zu einem kleinen Schützenfest mit Vogel. Es bleiben keine Wünsche offen. Oder Sie schießen mit uns auf einem Schiessstand,

z.B. in Coesfeld-Flamschen. Neben dem Tontaubenschiessen kann auch mit anderen Waffen in Gruppen ab 5 Personen geschossen werden.

Alles aus einer Hand? Besteht auch die Möglichkeit, ein Paket inklusive Catering bei Ihnen zu buchen?

Alletta Schmidt-Hederich: Ja, hier arbeiten Heino Köhne und ich eng zusammen. Von der bekannten Köhne-Bratwurst vom Grill über schmackhafte Wildgerichte – oder aber den westfälischen Eintopf mit Einlage. Mit der Feldküche kommen wir mit Köstlichkeiten und besten Getränken „aus der Region – für die Region“ auch zu Ihnen oder in Ihr Revier. Wir versorgen Sie rundum!

In der Corona-Pandemie sind Events schwer zu planen. Sind Sie da vorbereitet?

Alletta Schmidt-Hederich: Oh ja, das sind wir, absolut! Sobald absehbar, rufen Sie mich an. Auch kurzfristige Buchungen sind für uns kein Problem.

Dann wird es ja bald wieder losgehen! Ab wann startet die Saison?

Alletta Schmidt-Hederich: Ab Ostern. Sie werden begeistert sein! Weitere Infos finden Sie unter: www.mobiler-schiessstand.de oder kontaktieren Sie mich unter der Rufnummer 0170 23 29 657.

DER MOBILE SCHIESSSTAND

**VOGELHOCHSTANGE
für KLEINKALIBER und
SCHROT / KÖNIGSPATRONE
LUFTGEWEHRSCHESSSTAND
CATERING**



**Alletta Schmidt-Hederich
Kappenberger Damm 54
48151 Münster
Telefon: 0170 - 23 29 657
www.mobiler-schiessstand.de
der-mobile-schiessstand@gmx.de**



↑ Erntekrone binden am 05.07.2018



↑ Harkemai



↑ aktueller Vorstand der Landfrauen

SENDENHORSTER LANDFRAUEN

Man muss nicht Bäuerin sein, um ein Mitglied der Landfrauen zu sein!



↑ Promennadenfest 2019

Wir Landfrauen engagieren uns für die Gestaltung der Lebensverhältnisse im ländlichen Raum.

Vor 90 Jahren kamen alle Mitglieder vom Bauernhof. Das ist heute längst nicht mehr so. Im Ortsverband Sendenhorst sind sowohl Frauen aus dem ländlichen Raum als auch aus der Stadt Mitglied.

Dabei vertreten wir soziale, berufsbezogene und gesellschaftspolitische Interessen der Frauen und deren Familien. Unterstützt wird das siebenköpfige Vorstandsteam von 13 Bezirksfrauen, die ein wichtiges Bindeglied zu den zurzeit 112 Mitgliedern sind. Die Bezirksfrauen leiten Infor-

mationen weiter und verteilen das Programmheft und halten den Kontakt zu den Mitgliedern.

Unser Verbandssymbol ist die Biene. Sie steht als Zeichen für das Engagement der einzelnen Frau für andere Frauen und für die Gemeinschaft.

Die Stärke unseres Verbandes liegt in der Vielfalt.

Jedes Jahr stellt das Vorstandsteam ein wechselndes, kreatives, aktives und vielfältiges Programm auf die Beine. Die Angebote Wassergymnastik und Qigong, die wöchentlich stattfinden, sind seit Jahren ein fester Punkt im Programm.

IM JAHRESPROGRAMM DER SENDENHORSTER LANDFRAUEN SIND VIELE PROGRAMMPUNKTE FIXIERT.

Vor der Corona-Pandemie startete ein Landfrauenjahr immer mit der Organisation und Durchführung des Landfrauen-Cafés beim Plattdeutschen Theaterstück in der Realschule. Der Erlös aus dem Kaffee- und Kuchenverkauf wird stets gespendet.

Im Juni ist alle zwei Jahre das *Cycling-Dinner* unter dem Motto „Landfrauen verwöhnen Landfrauen“ ein fester Termin. Auf einer rund 25 km langen Tour erradeln sich die Damen auf den verschiedenen Höfen ein Dinner – vom Aperitif bis zum Dessert. Mal sehen, zu welchen Gastgeberinnen es in diesem Jahr geht?!

Im Sommer wird traditionell zusammen mit dem Landwirtschaftlichen Ortsverein und der KLJB Sendenhorst das *Harkemai-Fest* auf dem Gelände des Kleingartenvereins gefeiert. Es ist ein Fest für die ganze Familie. Die alte Tradition des



Cycling Dinner ↑





↑ Kreativtag der Landfrauen

Harkemai-Festes haben wir 2016 wieder auflieben lassen. Früher war die Kornernte noch mühsam und mit viel Handarbeit verbunden. War die Kornernte dann eingeholt, wurde das Harkemai-Fest gefeiert. Die landwirtschaftlichen Verbände binden während der Kornernte die Erntekrone. Diese schmückt zusammen mit Getreide, Gemüse und Früchten die Pfarrkirche zum Erntedankfest im Oktober. Auch den Erntedankgottesdienst gestalten wir mit.

Die Kreativangebote in unserem Programm variieren und werden individuell geplant.

So haben wir zum Beispiel Holzschilder gestaltet und unter fachmännischer Anleitung Weidenkränze geflochten. Bei den Angeboten geht es handwerklich und kreativ zu. Frau kann sich ausprobieren, zur Ruhe kommen und gestalten. Aber auch zu anderen Themen wie *Kosmetik oder Hustensaft* selbst herstellen gibt es Veranstaltungen. Außerdem besuchen wir interessante *Ausflugsziele* wie Hofläden und Gartenparks.



↑ Kürbisschnitzen



Radtouren, Kochen und Backen gehören genauso zum Programm wie Angebote für Kinder (Kürbisschnitzen oder Osterbasteln).

Neu im Programm ist unser *Junge-Landfrauen-Stammtisch*, der ganz ohne Verpflichtung einmal im Quartal stattfindet. Der offene Stammtisch wurde ins Leben gerufen, um Landfrauen zu vernetzen, die in geselliger Runde über alles schnacken, was Frauen interessiert.

Wen wir jetzt neugierig gemacht haben, kann gerne dazustoßen. Wir freuen uns auf neue Gesichter. Bäuerinnen und Frauen aus allen anderen Berufsgruppen sind herzlich willkommen.

NEBEN DEN INTERNEN VERBANDS- VERANSTALTUNGEN IST UNS DIE ÖFFENTLICHKEITSARBEIT SEHR WICHTIG.

Wir wollen uns und unsere Arbeit und was auf den Höfen passiert vorstellen. Zusammen mit dem Landwirtschaftlichen Ortsverein und der KLJB Sendenhorst informierten wir z. B. auf dem Promenadenfest, sind auf dem Tag der Landwirtschaft vertreten oder beim Apfelfest der Naturfördergesellschaft. Mit verschiedenen

Aktionen wie z. B. „vom Acker auf den Tisch“ werden den Verbraucher*innen die einzelnen Samen, Pflanzen und Endprodukte gezeigt, die hier in der Region angebaut werden.

Die Pandemie hat unser Vereinsleben stillgelegt. Im vergangenen Jahr haben seit März keine Veranstaltungen mehr stattgefunden. Und auch bisher in diesem Jahr hat uns die Pandemie noch fest im Griff. So musste das Plattdeutsche Theater leider ausfallen und auch die nächsten Programmpunkte wie der Neujahrsgang und der Erste Hilfe-Kurs werden abgesagt. Ob der für April geplante Modeplausch zusammen mit der KFD Sendenhorst im Modehaus Ebbers in Warendorf stattfindet, ist noch fraglich.

Auch unsere diesjährige Jahreshauptversammlung am 23. Februar haben wir abgesagt. Auf den heiter-besinnlichen Gang durch Redensarten und Bräuche mit Dieter van Stephaudt „Woher kommt denn das? – Von der Hechtsuppe zur Gardinenpredigt“ können sich unsere Mitglieder im nächsten Jahr freuen. Zudem wird es dann einen Wechsel im Vorstand geben. Nach vier Jahren wird das Vorstandsteam neu gewählt. Wer gerne aktiv mitgestalten möchte bzw. die Vorstandsarbeit kennenlernen möchte, kann sich gerne jetzt schon an das Vorstandsteam wenden!



Kontakt:

Manuela Groll (Schriftführerin)

E-Mail:

landfrauen_sendenhorst@gmx.de





Christian Perrone

Meisterbetrieb für Fliesen & Naturstein

mit Ausstellung

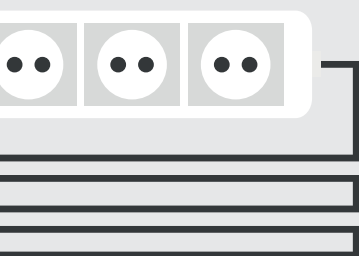
Am Mergelberg 15 • 48324 Sendenhorst
Tel. 0 25 26 / 951 829 • Fax 0 25 26 / 937 554 • Mobil +49 172 / 280 37 04
ch.perrone@t-online.de • www.naturstein-ch-perrone.de



Stein: Azul Macaubas

BARRIEREFREI BAUEN – SORGENFREI LEBEN

Bodengleiche Duschböden sehen nicht nur modern aus, sondern ermöglichen Ihnen auch jederzeit den mühelosen Einstieg in die Dusche.



Unterstützung bekommt Ludger Imhorst von seinem Sohn Jan, der eine Elektroniker Ausbildung sehr erfolgreich absolvierte und nun während des Studiums seinen Vater tatkräftig unterstützt. →



»
Ihre Zufriedenheit ist unser oberstes Ziel!
«

**ELEKTRO IMHORST –
HOCHWERTIGE ARBEITEN VOM PROFI**

**Mit uns gehen Sie
auf Nummer sicher**

Licht ins Dunkel zu bringen, ist nur eine der Tätigkeiten des Elektromeisters Ludger Imhorst. Denn sein Einsatzbereich in der Elektroinstallation von Anlagen und Geräten ist weitaus vielseitiger.

Eine funktionierende Elektrik ist im Alltag nicht wegzudenken. Sei es der Elektroherd, die neuen Lampen oder die Satelliten-Schüssel – der richtige Anschluss an das Stromnetz ist essenziell. Da das Hantieren mit der Elektrik für den Laien sehr gefährlich sein kann sowie in einigen Fällen sogar nicht erlaubt ist, sollten jegliche Elektroarbeiten vom Fachmann durchgeführt werden. Hier sind Sie bei Ludger Imhorst genau in den

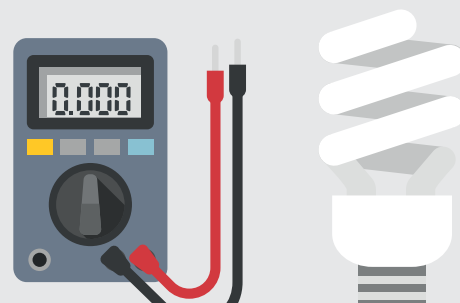
richtigen Händen. Im Angebot steht die volle Bandbreite an Service und Leistungen im Bereich der Elektroinstallation. Ganz gleich, ob Sie einfache Reparaturen benötigen oder Ihr Heim automatisieren wollen. Elektro Imhorst steht Ihnen mit Sachverstand und jahrelanger Erfahrung zur Seite.

»
**Wir kümmern uns
um Ihr Projekt.**
«

Als Elektromeister kümmert sich Ludger Imhorst auch um die Installation, Wartung und Reparatur von elektrischen Maschinen und Geräten. Wenn Sie sich also für energieeffizienteres Wohnen interessieren, dann ist auch hier Elektro

Imhorst der kompetente Partner für Ihre Vorhaben. Ludger Imhorst steht mit seinem Team für fach- und sachgerecht ausgeführte Arbeiten auf neuestem technischen Stand.

»
**Es gibt viele innovative
Ideen, die den
Komfort vergrößern und Ihre
Sicherheit erhöhen!**
«



**Wir suchen zum
nächstmöglichen
Zeitpunkt einen
Elektroinstallateur
(m/w/d).**

Elektro Imhorst
Ihr Elektriker vor Ort...

**Karl-Wagenfeld Straße 17
48324 Sendenhorst
Mobil 0171/3168790**

MÖBEL KOFOTH IN ALBERSLOH

Traditions- Tischlerei mit frischen Ideen



Seit wann genau es die Tischlerei Kofoth an der Bergstraße in Albersloh schon gibt, kann Walter Kofoth, der 1985 den Betrieb von seinem Vater übernahm, nicht genau sagen.

Er selber leitet das Handwerksunternehmen mittlerweile in vierter Generation. Spezialisiert hat sich der Tischlermeister und sein Team auf Küchen, Möbelbau, individuelle Anfertigungen und Innenausbau. Hierbei wird er von seinen vier Gesellen und einem Azubi unterstützt.



»
Unsere Kundinnen und Kunden empfehlen uns weiter. Das ist die beste Werbung.
«

Größten Wert legen die Experten von Möbel Kofoth auf eine vorausschauende und effektive Planung sowie eine gut organisierte Durchführung der Arbeiten.

Kundenwünsche stehen bei Möbel Kofoth im Mittelpunkt.

Gerade im Arbeits-/Wohnbereich Küche sind die Ansprüche sehr individuell. Eine gute Planung ist hier die Basis. Schließlich soll später alles nicht nur gut aussehen, sondern auch perfekt passen, funktionell sein und möglichst lange halten. Lebensgefährtin Nicole Pape ist seit 15 Jahren als Innenarchitektin mit dabei, unterstützt von einer Bürokraft und einer Mediengestalterin, die für die digitale Darstellung zuständig ist.

Planungsskizze Möbel Kofoth →

Ein abschließendes Wort möchten wir noch an Sie richten:

»
Nicht zuletzt führt auch Corona dazu, dass Wohnen immer wichtiger wird. Deshalb müssen wir unsere Kunden*innen um viel Geduld bitten. Wir möchten weiterhin Einrichtungen individuell planen und realisieren. Das erfordert Zeit. Aber: Es lohnt sich, denn das Ergebnis zählt!
«



Kofoth
Möbel

- Tischlerei
- Küchen nach Maß
- Innenausbau
- Beratung
- Planung

Möbel Kofoth
Walter Kofoth • Tischlermeister
Bergstraße 25 • 48324 Albersloh
Tel.: 02535- 261
www.moebel-kofoth.de



**ZUR UNTERSTÜTZUNG UNSERES
TEAMS SUCHEN WIR EINEN
TISCHLERGESELLEN! m/w/d**



ANZEIGE

TÜRENGALERIE SCHLÜTER IN SENDENHORST

Entdecken Sie die Vielfalt

Die Haustür ist die Visitenkarte Ihres Hauses und ganz sicher mehr als nur ein Eingang. Die Haustür vermittelt den ersten Eindruck Ihres Hauses. Sie verleiht der Fassade den letzten Schliff. Ist sie geschmackvoll auf die Umgebung abgestimmt und fügt sich harmonisch in das Gesamtbild ein, werden ästhetisch wirkungsvolle Akzente gesetzt.

Das Team der Türengalerie Schlüter schafft für Sie langlebige und energetisch hochwertige Objektlösungen. Lassen Sie sich in den neu gestalteten Ausstellungsräumen am Schörmelweg in Sendenhorst begeistern und inspirieren. Über 20 verschiedene Türen präsentieren Ihnen in der Ausstellung die Vielfalt der Haustürenwelt. Die große Auswahl an Farben sowie Verglasungen eröffnet Ihnen unendlich viele Gestaltungsmöglichkeiten. Auch individuelle Sonderanfertigungen wie Rundbögen oder Stichbögen sind kein Problem.



»
Corona hat unseren Alltag fest im Griff. Wir setzen alles daran, unsere Leistungsfähigkeit in gewohnter Weise aufrechtzuerhalten. Die Sicherheit und Gesundheit unserer Kundschaft, unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sowie unserer Geschäftspartner hat hierbei selbstverständlich oberste Priorität!
«

Fingerscanner, Codetaster oder per App – mit elektronischen Schließsystemen öffnen Sie Ihre Haustür ganz einfach auch ohne Schlüssel. Welche Variante für Sie infrage kommt, hängt von Ihren persönlichen Vorlieben und Bedürfnissen ab. Um Ihnen die Wahl für das passende System zu erleichtern, hat Willi Schlüter in seiner Ausstellung zahlreiche Ideen und Tipps parat. Vereinbaren Sie einen Termin und lassen Sie sich begeistern!

GRAUTE HAUSTÜR – IHRE VISITENKARTE

Die hochwertigen Haustüren von Graute gewähren Ihnen geprüfte Sicherheit, Wertbeständigkeit und Pflegeleichtigkeit. Durch die überzeugende Qualität wird Ihnen Ihre Tür lange Freude bereiten. Die eckverschweißte Konstruktion ist das Graute Markenzeichen. Neben erhöhter Stabilität bewirkt diese Konstruktion nahtlose, glatte und pflegeleichte Profilübergänge ohne störende sichtbare Gehrungen. Während im konventionellen Aluminiumbau Profile an den Gehrungen gesteckt und geklebt werden, wird bei der Graute Haustür jeder einzelne Profilstoß – selbstverständlich im Rahmen und im Flügel – in aufwendigen Arbeitsschritten durch eine Verschweißung verbunden. Die exklusive verschweißte Eckverbindung bietet neben ausgezeichneter Stabilität, erhöhter Korrosionsbeständigkeit und Pflegeleichtigkeit eine Eleganz und Ästhetik, die für eine auf herkömmliche Weise gefertigte Tür unerreichbar ist.



**Entdecken
Sie die
Vielfalt der
Haustüren!**

**TÜRENGALERIE
SCHLÜTER**
Ihr Profi für Türen & Fenster

Schörmelweg 17
48324 Sendenhorst

Tel.: 02526 939490

info@tuerengalerie.net **www.tuerengalerie.net**



↑ Malermeister Alexander Descher mit seiner Lebensgefährtin und Malermeisterin Nadine Heidemann

IHR PROFI VOR ORT – MALERFACHBETRIEB DESCHER

Unser Service für Sie – flexibel und individuell

Wozu gibt es Profis? Wollen Sie Ihr Eigenheim oder Ihre Wohnung modernisieren? Oder bedürfen Ihre Gewerberäume dringend einer Renovierung? Für das Team des Malerfachbetriebes in Sendenhorst ist dies kein Problem.

Um es für die Kunden so unkompliziert wie möglich zu gestalten, arbeitet das Team vom Malerfachbetrieb Descher sehr eng mit der Trockenbau Firma Florian Pentrop zusammen. Mit dem Fachwissen der unterschiedlichsten Gewerke im Team können kleine Arbeiten schnell und sorgfältig erledigt werden. Aber auch bei

»
**Wir finden
zusammen mit
Ihnen genau das,
wonach Sie
suchen.**
«

umfangreichen Projekten erfolgt die Arbeit Hand in Hand und ergänzt sich so perfekt zur Zufriedenheit des Kunden. So können Zeit und Geld gespart und Baustellen zügig abgeschlossen werden.

Ihre individuellen Wünsche und Vorstellungen sind Alexander Descher enorm wichtig. Er berät Sie stets persönlich und steht Ihnen während der ganzen Projektumsetzung zur Seite, damit jederzeit Ihre Fragen beantwortet und die Arbeit mit Ihnen abgestimmt werden kann.

»
**Bei uns bekommen Sie nicht nur alles
aus einer Hand, sondern werden
auch persönlich vom Chef beraten.
So gestalten wir unsere Beratung und
die Arbeitsabläufe optimal – damit
Sie sich nicht nur nach der Umset-
zung, sondern auch während dieser
wohl fühlen.**
«

»
**Ob Sie ein Privathaus umbau-
en, ein Büro renovieren
oder einen Altbau sanieren
und umgestalten wollen:
Wir sind Ihr Team!**
«

TAPETEN-COMEBACK – DER PURE WANDSINN

Hochwertige und kunstvolle Wandbekleidungen erobern die Wohnräume zurück. Tapeten feiern ihr Comeback – von der Vliestapete über die Papiertapete bis hin zu Tapeten in Steinoptik. Vielen Wänden merkt man heutzutage gar nicht an, dass sie mit Tapeten geschmückt wurden. Die heutigen Tapeten können nahezu perfekt Oberflächen wie Beton, Holz oder auch Fliesen imitieren und haben daher nur noch wenig mit den »klassischen« Papiertapeten zu tun. Diese perfekte Illusion haben wir dem technischen Fortschritt unserer Zeit zu verdanken. So liegen Tapeten heutzutage tatsächlich wieder hoch im Trend.

**Eine jahrelange Erfahrung
des Descher-Teams
hinsichtlich Form und Farbe
hilft Ihnen auch hier
bei der nötigen Auswahl.**



**Besuchen Sie auch die neu gestaltete
Internetseite des Malerbetriebes
www.malerbetrieb-descher.de
und verschaffen sich einen Eindruck
von der Flexibilität des Profis.**

**Auszubildende/n
für unseren
Malerbetrieb gesucht!
Wir freuen uns
auf Ihre Bewerbung!**

- 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



SCHLERING GMBH DRENSTEINFURT-RINKERODE

»Nur ein guter Arbeitgeber baut auch gute Bäder!«

Geschäftsführer Oliver Schlering sieht die Firma Schlering als große Familie, die für begeisterte Kundengesichter sorgt. ↓



↑ Bei der Planung des neuen Bades müssen alle Gewerke ineinandergreifen.

Das stadtland magazin im Interview mit Oliver Schlering, Geschäftsführer der Schlering GmbH in Drensteinfurt-Rinkerode, die Privat- und Gewerbekunden mit energiesparenden Heizsystemen, modernen Bädern und sanitären Anlagen ausstattet.

Herr Schlering, viele unserer Leser, die u. a. über ein neues Bad nachdenken, machen sich Sorgen, dass sich der Fachkräftemangel im Handwerk negativ auf die Qualität der Arbeit auswirken kann. Können Sie ihnen diese Sorgen nehmen?

Oliver Schlering: Ich kann nur für das Unternehmen Schlering sprechen und da sind die Vorbehalte unberechtigt. Im Gegenteil, wir konnten unser Qualitätsmanagement sogar stetig verbessern und unser Team von gut verzahnten Spezialisten immer weiter ausbauen. Das haben wir

geschafft, indem wir uns als Top-Arbeitgeber in der Region etabliert haben. Denn nur ein guter Arbeitgeber hat ein gutes Team. Und nur das baut gute Bäder!

Ihr Unternehmen trotzt also dem Fachkräftemangel in Deutschland?

Oliver Schlering: Auch für uns ist es kein Selbstläufer mehr, neues Personal einzustellen, aber wir haben die Zeichen der Zeit schon früh

↓ Kunden erwarten bei der Planung und Durchführung des neuen Bades Professionalität und Verlässlichkeit. Das ist nur mit einem guten Experten-Team möglich.



erkannt und das Image unserer Arbeitgebermarke stetig ausgebaut. Das macht es uns einfacher. Und dabei legen wir unseren Fokus nicht nur auf die gute Außendarstellung des Unternehmens, um neue potenzielle Arbeitnehmer oder Auszubildende auf uns aufmerksam zu machen. Genauso wichtig ist auch die interne Wahrnehmung und der Umgang mit den einzelnen Teammitgliedern. Die Zeiten des reinen „Arbeitgebens“ auf Unternehmerseite und „Arbeitnehmens“ auf der Mitarbeiterseite sind vorbei.

Wie wirkt sich das konkret aus, Herr Schlering?

Oliver Schlering: Bei uns in der Führungsebene, dazu zähle ich meinen Vater Hermann, meine Frau Judith und mich, nehmen wir die Belange jedes Mitarbeiters und jeder Mitarbeiterin sehr ernst. Denn der Erfolg unseres Unternehmens steht und fällt mit der Zufriedenheit des Teams, die dieses Gefühl dann auch an unsere Kundschaft weitertragen. Nur wenn wir unseren Leuten Vertrauen und Wertschätzung bieten, ernten wir auch Verantwortungsbewusstsein, Identifikation und Ehrlichkeit.

Was macht Sie noch als guten Arbeitgeber aus?

Oliver Schlering: Dinge wie übertarifliche Bezahlungen und Zusatzvergütungen, aber auch

der Umgang mit modernster Technik spielen natürlich eine Rolle. Gerade junge Leute, die bei uns eine Ausbildung als Monteur starten, sind immer überrascht, mit welchen hochmodernen Werkzeugen sie in ihrem neuen Beruf zu tun haben. Aber da scheuen wir auch keine Investitionen, denn nur so können die hochkomplexen Projekte, mit denen unser Team zu tun hat, auch professionell bewerkstelligt werden.

Und das merkt auch Ihre Kundschaft?

Oliver Schlering: Das würde ich sofort unterschreiben. Denn neben der Montage und Wartung von Heizungsanlagen ist gerade bei der Montage eines neuen oder modernisierten Bades die Verzahnung der einzelnen Gewerke wichtig. Da wir auf Wunsch alles aus einer Hand anbieten, muss das Projektmanagement funktionieren, um Termintreue und die Einhaltung der kalkulierten Kosten zu gewährleisten. Wir beschäftigen Menschen, die Schlering nicht als Zwischenstation sehen, sondern sich bei uns stetig beruflich weiterentwickeln. Das zeichnet sich in einem erhöhten Engagement und einer stärkeren Identifikation mit den Aufgabenstellungen aus. Und macht sich natürlich in der Qualität der Projekte und im Umgang mit der Kundschaft aus. Das zeigt uns, dass wir mit unserer Strategie auf das „richtige Pferd“ gesetzt haben.

**Herr Schlering,
vielen Dank für das Interview.**



↑ Schon viele Mitarbeiter feierten bei Schlering ihr Jubiläum – wie Norbert Walbaum, der mittlerweile schon über 40 Jahre im Team ist.



Weitere Infos:

Schlering GmbH
Göttendorfer Weg 2–4
48317 Drensteinfurt-Rinkerode
Telefon 02538 9311-0
info@schlering.de
www.schlering.de



Der perfekte Partner für Ihr Traumbad

Drensteinfurt-Rinkerode · www.schlering.de

VERLOSUNG

Jeden Monat ein Buch von der Buchhandlung Buchfink in Wolbeck



Wer die Antwort weiß, schickt uns bitte bis zum 10.02.2021 eine E-Mail an gewinnspiel@stadtlandmagazin.de oder eine Postkarte mit Antwort, Namen und Telefonnummer an die Redaktionsadresse (siehe im Impressum auf Seite 27).

In der Stille findet das Glück dich leichter

Immer mehr Menschen haben heute psychische Probleme, weil sie sich innerlich verloren haben. Wir führen zwar ein Leben mit uns, oft aber ohne zu wissen, wer wir sind und was wir uns wirklich wünschen. Unsere Aufmerksamkeit ist hauptsächlich nach außen gerichtet.

Haemin Sunim lädt uns ein, die Stille in uns wiederzuentdecken. Werden wir innerlich still, zeigen sich die Dinge, die wir im Trubel unserer Gedanken übersehen haben, klarer.



DER AUTOR: HAEMIN SUNIM

Haemin Sunim, geboren in Korea, ging in die USA, um Film zu studieren, nur um zu erkennen, dass er sein Leben dem Buddhismus und einem spirituellen Leben widmen möchte. Er kehrte nach Korea zurück, wurde Mönch und einer der meistgelesenen spirituellen Autoren. Sein Buch »Die schönen Dinge siehst du nur, wenn du langsam gehst« verkaufte sich mehr als drei Millionen Mal, und er hat über eine Million Follower auf Twitter und Facebook. Wenn Haemin Sunim nicht auf Reisen ist, lebt er in Seoul.



Regina Hermesen 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

IN DER STILLE FINDET DAS GLÜCK DICH LEICHTER

Autor: Haemin Sunim
Verlag: Scorpio Verlag

GEWINNSPIEL-FRAGE:
Wozu lädt uns Haemin Sunim ein?



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 Hermesen · Münsterstraße 11 · 48167 Münster
Telefon: 02506 / 30277 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!!! FALSCHES SPIEL IM INTERNAT

Autorin: Maja von Vogel
Verlag: Kosmos Verlag
Altersempfehlung: 10 – 13 Jahre

VERLOSUNG

Jeden Monat ein Kinderbuch



Die drei!!! Falsches Spiel im Internat

Kim, Franziska und Marie sind „Die drei !!!“. Mutig und clever ermitteln die drei Mädchen und sind jedem Fall gewachsen.

Als Franziska, Kim und Marie für einen Tag das noble Internat Schloss Hohenstein besuchen, sind sie vom Leben dort begeistert. Eine Schülerin bittet die drei !!! um Hilfe, aber bevor sie den drei Detektivinnen erzählen kann, um was es geht, ist sie plötzlich spurlos verschwunden! Was ist passiert und wo ist sie? Die drei !!! tauchen immer tiefer in die noble Internatswelt ein und müssen bald feststellen, dass nicht alles Gold ist, was glänzt ...

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!

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

DIE AUTORIN: MAJA VON VOGEL

Maja von Vogel 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 ???“. Zu ihren Übersetzungsarbeiten gehört beispielsweise Valérie Dayres Lilis Leben eben, das den Deutschen Jugendliteraturpreis 2006 gewann.

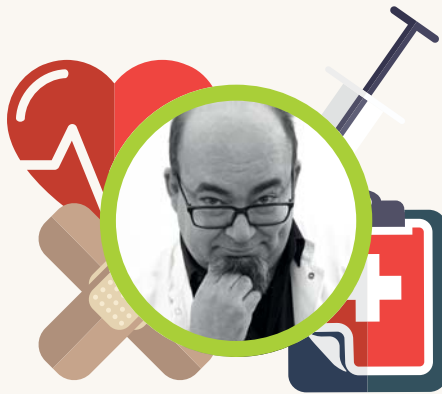
SCHOOL



THERAPIE.NETZWERK
Legasthenie- und Dyskalkulie-Training

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

Skorbut?



Im Gegensatz zu den meisten anderen Lebewesen ist der Mensch nicht in der Lage, das lebensnotwendige Vitamin C selbst herzustellen, sondern muss es über die Nahrung zuführen. Und zwar ständig, denn als wasserlöslicher Stoff wird es nicht gespeichert, sondern über Lymphe und Nieren wieder aus dem Körper ausgeschieden.

Die Ascorbinsäure, so der wissenschaftliche Name für das Vitamin C, stellt ein wichtiges Antioxidans im Redoxsystem dar, da es sich leicht und reversibel oxidieren lässt. Es hilft, das Gleichgewicht in den Zellen und im Zellzwischenraum aufrechtzuerhalten. Alterung, Infektion, Krebs oder Gefäßerkrankungen beruhen auf oxidativem Stress, der, vereinfacht gesagt, für das Rosten oder Ranzigwerden verantwortlich gemacht wird. Vitamin C ist eine der wichtigsten Substanzen zur Verhinderung der Oxidation und damit auch Schutz vor freien Radikalen. Das sogenannte böse LDL-Cholesterin wird erst aggressiv, wenn es oxidiert, also „ranzig“ wird. Vitamin C verhindert die Oxidation und damit die Entstehung von Ablagerungen an der Gefäßwand und Gefäßverkalkung. Vitamin C ist notwendig bei der Reifung der roten Blutkörperchen und bei der Aufnahme und Verwertung des dem Körper zugeführten Eisens. Das Immunsystem wird auf vielfältige Weise erheblich unterstützt. Hormone wie Noradrenalin oder Serotonin können ohne das Vitamin nicht gebildet werden.

Vor allem aber ist die ständige Erneuerung des Bindegewebes in hohem Maße abhängig vom Vitamin C.

Daraus ergeben sich auch die meisten Symptome beim Vollbild eines klinischen Mangels: dem Skorbut. Dieser Zustand – ich erspare Ihnen die blutigen Details dieses Krankheitsbildes – trat historisch nicht nur bei Seefahrern auf, sondern war auch als Scharbock bei der Landbevölkerung im Winter bekannt.

Das sieht man als Hausarzt heutzutage natürlich nicht mehr in dieser Ausprägung. Aber Abgeschlagenheit, Blutarmut, Rückenschmerzen, Gelenkentzündungen, Infektanfälligkeit, Hautprobleme, Schwindel oder Durchfall liegen durchaus häufig als chronische Beschwerden vor.

Da war doch was? Nehmen wir genügend Vitamin C zu uns?

»
An apple a day keeps the doctor away!
«

Am besten wäre es natürlich, wenn wir unsere tägliche Vitamin C-Ration regelmäßig über frisches Obst und Gemüse zu uns nehmen. Aber seien wir ehrlich: Die wenigsten von uns ernähren sich wirklich vorbildlich. Auch aus anderen Gründen bleibt die Menge des tatsächlich aufgenommenen Vitamins zu gering, denn Vitamin C ist instabil und leidet unter der Lagerung und Erhitzung von Lebensmitteln.

Die offiziell empfohlene Menge für einen gesunden Menschen liegt bei rund 100 mg pro Tag.

Das ist natürlich viel zu wenig, denn der Bedarf erhöht sich durch verschiedene Faktoren wie Stress, Belastung durch Giftstoffe, Übersäuerung oder Rauchen leicht auf das Zehnfache. Abgesehen von einer optimierten Ernährung (Sauerkraut!) kann die Ergänzung von Ascorbinsäure in anderer Form daher sehr sinnvoll sein, vielleicht sogar als Infusion. Vitamin C selbst ist völlig ungiftig. Es gibt auch keine Allergie gegen Vitamin C, denn dann wären wir nicht lebensfähig.

Das Problem ist, dass die Aufnahme über den Magen-Darm-Trakt begrenzt ist und es daher abführend wirken kann.

Das ist manchmal lästig, hilft aber vielleicht bei Verstopfung. Es kommt auf die Zubereitung an. Wichtig ist auf jeden Fall, jederzeit genug zu trinken. Keine Reaktion im Stoffwechsel kommt ohne Wasser aus. Alles fließt... Vitaminpräparate finden Sie in der Drogerie oder in der Apotheke. Oder auf dem Wochenmarkt.

Bleiben Sie gesund!

Ihr Domingos Schrader

Facharzt für Allgemeinmedizin und HNO




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

**Münsterstraße 9
48167 MÜNSTER**





Finden Sie uns auf

facebook





HITS FOR KIDS IM REISEPREIS INKLUSIVE!

- ★ Segelkenntnisse lernen und anwenden
- ★ Sonnen an Deck der Yacht
- ★ Badespaß in der Ostsee
- ★ Bummeln durch schöne Hafenstädte
- ★ Entspannung an Sandstränden
- ★ Spaziergang durch unberührte Natur
- ★ Gemeinsame Familienzeit
- ★ unter Leitung des Skippers gemeinschaftlich segeln



TRAVELMOMENTS URLAUBSPLANUNG 2021

Lust auf einen ganz besonderen Familienurlaub 2021?

Segeln auf hoher See – dieser Traum wird auf dieser Familienreise entlang der wunderschönen Ostseeküste wahr. Gemeinsam mit einem erfahrenen Skipper lernen Sie die Ostsee und seine kleinen Küstenstädte auf authentische Weise kennen und werden in das 1 × 1 des Segelns eingewiesen.

AUF DER YACHT IST AKTIVES MITSEGELN ANGESAGT:

Sowohl Groß als auch Klein dürfen navigieren, selbst das Steuer in die Hand nehmen und bei Manövern die Segel bedienen. Jeden Tag steht ein neues Abenteuer bzw. Ziel auf dem Programm, sodass keine Langeweile aufkommt. Während Sie durch traumhafte Reviere segeln, können Sie an Deck der Yacht die Sonne genießen und den Alltag hinter sich lassen. Natürlich kommt auch der Badespaß nicht zu kurz, denn nur ein kurzer Sprung trennt Sie von dem kühlen Nass!



Diese Reise ist garantiert ein ganz besonderes Erlebnis für Groß und Klein.

Ich freue mich auf die gemeinsame Planung mit Ihnen. Gerade in dieser außergewöhnlichen Zeit bieten viele Reiseveranstalter risikofreie & flexible Buchungsmöglichkeiten. Vereinbaren Sie jetzt Ihren persönlichen Beratungstermin – natürlich ist dieser auch per Online-Video möglich!

Egal, wie Sie sich Ihren perfekten Familien- urlaub vorstellen – gemeinsam finden wir ihn!

Weitere Infos unter:

TravelMoments

TravelMoments | Reisebüro Wolbeck

Sabrina Wehmschulte
Münsterstr. 2
48167 Münster-Wolbeck

Telefon 02506 85240
Mobil 0175 6975731
sabrina@travelmoments-muenster.de

www.travelmoments-muenster.de

GLUTENFREIER GUGELHUPF MIT MOHN UND MARZIPAN

Süße Köstlichkeit glutenfrei genießen!



↑ Bäckermeister Johann-Georg Kisfeld mit seiner Frau Angelika

Auf mehrfachen Wunsch möchten wir Ihnen in diesem Monat ein glutenfreies Backrezept vorstellen. Bäckermeister Johann-Georg Kisfeld und seine Frau Angelika von der Bäckerei Kisfeld in Wolbeck verraten uns in diesem Monat ein leckeres Rezept für einen glutenfreien Gugelhupf mit Mohn und Marzipan. Wie wir schon in der Januar-Ausgabe berichteten, ist das Bäckerhepaar ein guter Ansprechpartner für glutenfreie Produkte und Backwaren. Genießen Sie die süße Köstlichkeit!



GUGELHUPF MIT MOHN UND MARZIPAN

ZUTATEN UND DIE ZUBEREITUNG FÜR DIE MOHNFÜLLUNG:

- » 50 g Vollmilch
- » 30 g Zucker
- » 5 g Honig
- » 5 g Marzipanrohmasse
- » 20 g Butter

Die Zutaten alle zusammen verrühren und 2-3 min kochen.

Anschließend:

- » 60 g gemahlenen Mohn
- » 1 Ei (klein)
- » 25 g Kuchenbrösel (Butterkekse)
- » 5 g Mandeln
- » 50 g Vanillepudding (fertig gekocht)

Mit einer Prise Salz und etwas Tonkabohne unterrühren und erkalten lassen (zur Seite stellen).

ZUTATEN UND DIE ZUBEREITUNG FÜR DIE BUTTERSANDMASSE:

- » 60 g Zucker
- » 65 g Butter
- » 3 g Zitronenschalenabrieb
- » 0,5 Vanillestange
- » Prise Salz

Alles zusammen schaumig rühren, dann

- » 3 Eier (klein)

unterlaufen lassen.

Danach

- » 40 g Maismehl
- » 45 g Reisvollkornmehl
- » 2 g Backpulver

sieben und vorsichtig unter die Buttermasse heben.

Die Buttersandmasse in eine gefettete Gugelhupfform füllen und mit einem Esslöffel die Mohnmasse tropfenweise auflegen. Zusätzlich 50 g Marzipanrohmasse lang rollen, in kleine Stücke schneiden und in die Form verteilen.

Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Ober- und Unterhitze) oder 150 Grad (Umlufthitze) ca. 40 Minuten backen. Nach dem Backen sofort auf ein Kuchengitter stürzen. Nach dem Erkalten mit Staubzucker absieben.

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





↑ Marion Garella-Harig und Peter Thiele

NEU IN SENDENHORST

Lotto Thiele

Peter Thiele aus Ahlen hat im Januar das Lotto Tabakwaren- und Zeitschriften Traditionsgeschäft Garella-Harig an der Schulstraße übernommen. Marion Garella-Harig möchte sich so langsam zur Ruhe setzen und ist froh, mit Peter Thiele einen erfahrenen Nachfolger gefunden zu haben. Eines haben die beiden auf jeden Fall gemeinsam. Ihnen wurde der Einzelhandel von den Eltern praktisch in die Wiege gelegt.

Neuland betritt Thiele mit der Übernahme des Sendenhorster Geschäftes also nicht. Seit 1981 ist er in der Branche tätig und leitet als Geschäftsführer mittlerweile acht Filialen. In Ennigerloh, Ahlen und nun auch in Sendenhorst ist ein über 50-köpfiges Team für die Kundschaft da.

Peter Thiele hat Spaß an seinem Beruf und der damit verbundenen Arbeit. So wird der „Chef“ auch häufiger persönlich hinter der Ladentheke stehen. Das bewährte Sendenhorster Team hat Peter Thiele ebenfalls mit übernommen, so können sich die Kunden in Sendenhorst weiterhin auf die gewohnten Gesichter freuen.

Vor allem der Kontakt und die vielen tollen Gespräche mit dem Kunden liegen mir am Herzen.

«

Auch logistisch sieht Peter Thiele mit der Übernahme in Sendenhorst keine besonderen Herausforderungen. Die Entfernung zur Hauptfiliale nach Ahlen beträgt gerade mal eine knappe Viertelstunde.

»

Bei der Logistik würden sich angesichts der nun acht Geschäfte viele Synergien ergeben, die gut zu nutzen sind. Es wiederholt sich ja alles.

«

An der Bandbreite des Angebotes wird sich nicht viel ändern. Lediglich die Postbank ist geschlossen. Das liegt daran, dass sich das Geldinstitut generell aus kleineren Geschäften zurückzieht. Der übrige Postservice steht aber weiterhin wie gewohnt zur Verfügung. Zudem wartet auf Sie eine reichhaltige Auswahl an Tabakwaren sowie Zeitungen und Zeitschriften. Ebenfalls fündig werden Sie, wenn Sie auf der Suche nach einem kleinen Präsent oder einer Glückwunschkarte sind.

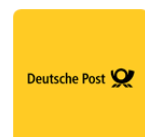
Die Thiele-Filiale an der Schulstraße öffnet derzeit um 9.00 Uhr. Die Öffnungszeit hat sich der Corona-Situation angepasst.

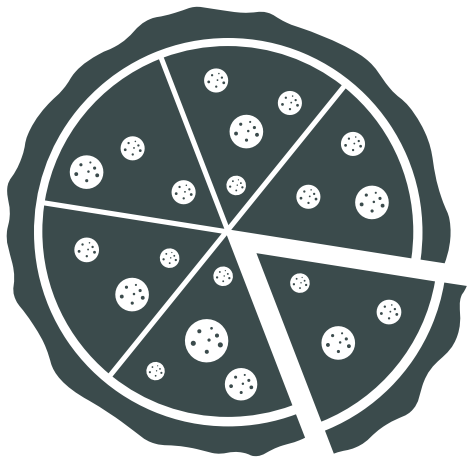
Vor Öffnung des Ladens können so alle nötigen Arbeiten wie Postverteilung in die Schließfächer und auch das Einsortieren der Zeitungen und Zeitschriften unter Einhaltung der Corona-Schutzmaßnahmen erledigt werden. Sollte die Pandemie überstanden sein, werden sich die Öffnungszeiten aber sicher auch wieder etwas nach vorne verschieben.



Tabakwaren · Lotto · Post · THIELE

**Schulstraße 9
48324 Sendenhorst
Telefon 02526 1432**





**RISTORANTE PIZZERIA ROMA
SENDENHORST**

Genießen kann so einfach sein – auch zuhause

Trotz der Corona-Pandemie, brauchen Sie auf die italienischen Leckerbissen der Pizzeria Roma nicht zu verzichten. Neben der Möglichkeit, die vorbe-stellten Speisen zu den gewohnten Öffnungszeiten selbst abzuholen, bieten Alena Bonfissuto & Team auch den persönlichen Lieferdienst an.

Stellen Sie sich vor, wie Ihre Lieblingspizza – mit Liebe hergestellt und lecker belegt – im Steinofen knusprig gold-gelb gebacken wird, während Sie sich entspannt zurücklehnen und sich jeglichen Stress ersparen können.

**Auf der Speisekarte ist so
einiges zu entdecken.**

Es beginnt mit den bewährten Klassikern und mediterranen Köstlichkeiten und geht hin zu ausgefallenen kulinarischen Eigenkreationen der Pizzeria Roma.

Von Dienstag bis Sonntag können Sie den Lieferdienst in der Zeit von 11.30 Uhr bis 14.30 Uhr und von 17.30 Uhr bis 21.00 Uhr in Anspruch nehmen. Die Lieferung im Umkreis von 10 Kilometern ist kostenlos.

Suchen Sie sich einfach aus der Vielfalt der Gerichte Ihr Lieblingessen aus, den Rest erledigen wir. Lehnen Sie sich entspannt zurück, während wir nach traditionellem Handwerk und mit ausgewählten Zutaten Pizza, Pasta und Co. frisch zubereiten, um Ihnen in kürzester Zeit Top-Qualität bis an die Wohnungstür zu liefern.

Damit Ihr Essen in bester Qualität bei Ihnen ankommt, halten die speziellen Warmhaltetaschen und Wärmeboxen Ihr Essen heiß, bis es bei Ihnen auf dem Tisch steht. Selbstverständlich erhalten Sie auch Getränke und Desserts, sodass dem perfekten Menü nichts mehr im Wege steht. Lassen Sie sich verwöhnen.

Dabei legen wir stets Wert auf eine frische Zubereitung sowie auf die Hochwertigkeit unserer Produkte. Zudem wird Kundenfreundlichkeit bei uns besonders großgeschrieben.

Natürlich freut sich das gesamte Team der Pizzeria Roma, Sie nach Ende des Lockdowns wieder persönlich in den gemütlichen Räumlichkeiten an der Oststraße begrüßen zu dürfen. Schon jetzt arbeitet Alena Bonfissuto mit ihrem Mann an Ideen, um Sie dann weiterhin kulinarisch verwöhnen zu können. Einige Überraschungen haben die beiden für dieses Jahr noch geplant – freuen Sie sich darauf und seien Sie gespannt.



Lieferservice

ab sofort!

**Pizza und Pasta jetzt
auch zuhause genießen.**

Wir liefern im Umkreis von 10 km.
Bestellannahmen bis 21 Uhr.

Unsere Speisekarte



montags geschlossen
roma-sendenhorst.de
Oststr. 8 · 48324 Sendenhorst

DAS MOBILE SAUNAVERGÜGEN

FASSzinierend – Nehmen Sie sich die Zeit!



Regelmäßige Saunabesuche sind eine ideale Möglichkeit der Erkältungssaison ein Schnippchen zu schlagen. Sie stärken das Immunsystem, trainieren Herz und Kreislauf und sind außerdem gut für die Haut. Richtige Fans gönnen sich dieses Vergnügen das ganze Jahr über. Während der Pandemie müssen die Saunafans aber immer öfter auf das Vergnügen verzichten, oder?

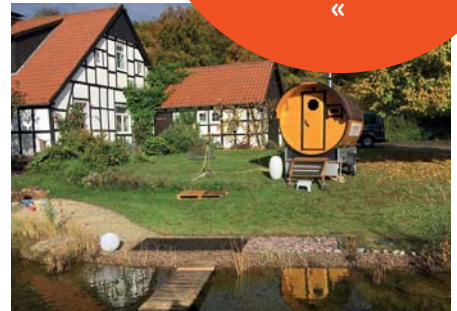
Genau hier setzt Walter Reckel mit seiner mobilen Sauna an. Nehmen Sie auf eine ungewöhnliche Art Abstand vom stressigen Alltag. Verbinden Sie das schöne Wellnesserlebnis mit Ihrem Lieblingsort. Erholende und entspannte Stunden – mit der Mietsauna ist dies möglich und unvergessliche Stunden sind Ihnen garantiert. Saunieren in der mobilen Holzsauna kann richtig süchtig machen. Die Sauna wird einfach dorthin gebracht, wo man sie benötigt, und das zu jeder Jahreszeit und an jeden beliebigen Ort. Sie bleiben privat und saunieren so lange, wie Sie möchten.



»
Ihrem entspannenden
Vergnügen steht
nichts mehr im Wege,
Sie müssen nur noch
einsteigen.

»
Sie möchten sich zu Hause im
Garten entspannen oder ein
schönes Wochenende am See
verbringen? Egal wo ihre Oase
der Entspannung sein soll,
ob Sie allein oder mit Familie
und Freunden Ihre Zeit ge-
nießen möchten: Wir bringen
Ihnen die mobile Sauna.
Und egal wann, wie lange,
wo und wie oft Sie möchten:
Wir bieten Ihnen das Rund-
um-Sorglos-Paket – selbstver-
ständlich corona-konform.
Bei Fragen kontaktieren Sie
uns gern. Wir beraten Sie
umfassend.

«



EINE NEUE FORM DER ERHOLUNG

Im Angebot hat Walter Reckel vier Fasssaunen in verschiedenen Größen. Die Kleine hat eine Innenlänge von 2,00 m und die Große von 3,30 m. Die hochwertigen Mobilsaunen verfügen über eine eigene kleine überdachte, wettergeschützte Terrasse und bietet so Platz für Bademantel und Badeschuhe. Zudem steht auch eine Brillenablage zur Verfügung. Alle vier Wellnessoasen sind mit Holzöfen ausgestattet, auf denen Aufgüsse mit den mitgelieferten Bio-Saunaölen gemacht werden können. Sie sind nach ca. 60 Min auf 70 Grad erhitzt. Eine einzigartige Luftzirkulation im Innenraum garantiert Ihnen die runde Fasskonstruktion.



GEWINNSPIEL

**Gewinne einen
50 Euro Gutschein für
dein mobiles
Saunavergnügen**

(WEITERE INFOS DAZU
AUF SEITE 26)



GENERATION SORGLOS:

Nur jeder Vierte unter 40 Jahren sorgt fürs Alter vor

Das Älterwerden – und damit auch die Altersvorsorge – liegt für die meisten jungen Erwachsenen noch weit in der Zukunft. Dabei ist es heute wichtig, möglichst früh mit der Altersvorsorge zu beginnen. Ein weiteres Problem zeigt eine Umfrage des Meinungsforschungsinstituts YouGov Deutschland im Auftrag der Provinzial: Demnach ist mehr als jeder Zweite der Altersgruppe der 18- bis 40-Jährigen nicht ausreichend über das Thema Altersvorsorge informiert. Marcel Schumann, Geschäftsstellenleiter der Westfälischen Provinzial Versicherung in Sendenhorst, erklärt die vier wichtigsten Schritte zu einer soliden Altersvorsorge.

Junge Menschen der Generationen Y und Z leben dynamisch, individuell und suchen das Abenteuer. Das spiegelt auch ihr Leben wider. Kein Wunder also, dass für viele zunächst Reisen, berufliche Verwirklichung oder die Gründung einer Familie im Vordergrund stehen. Das Alter und die finanzielle Vorsorge für die Zeit nach dem Arbeitsleben wirken hingegen noch weit weg. „Das ist leider ein Trugschluss“, sagt Marcel Schumann. „Gerade junge Menschen sollten so früh wie möglich anfangen, für das Alter vorzusorgen, denn je später man beginnt, desto höher

werden die Beiträge und die Rendite fällt geringer aus.“ Wer zum Beispiel zehn Jahre früher anfängt zu sparen, kann mit einer rund 20 Prozent höheren Altersrente rechnen. Zwar haben zwei Drittel der Befragten Angst davor, dass die gesetzliche Rente später nicht ausreicht. Dennoch sorgt nur jeder Vierte im Alter bis zu 40 Jahren bislang privat fürs Alter vor. Das könnte daran liegen, dass sich 58 Prozent der Befragten nicht ausreichend über die Möglichkeiten zur Altersvorsorge informiert fühlen. Marcel Schumann rät deshalb, in vier einfachen Schritten vorzugehen.

1. BEDARF ERKENNEN

Ganz zu Anfang steht die Erkenntnis, wie wichtig Altersvorsorge ist und dass sich ein früher Beginn später im Leben auszahlt. „Wir können jungen Erwachsenen heute bereits mit Gewissheit sagen, dass die gesetzliche Rente für sie im Alter nicht ausreichen wird“, sagt Schumann. „Wer frühzeitig privat vorsorgt, wird auch im Alter noch das Leben genießen können. Wer sich hingegen nicht rechtzeitig um die private Vorsorge kümmert, muss später mit Altersarmut rechnen.“ Mit einem gesunden Bewusstsein und wachem Blick kann man sich rechtzeitig informieren und sich so einigen Stress ersparen.

2. SCHLAU MACHEN

Auf offiziellen Webseiten des Bundes kann man sich umfassend und verständlich informieren,

wie das deutsche Rentensystem funktioniert und auch kostenlose Beispielrechnungen anfordern. Grundlage des deutschen Rentensystems sind seine drei Pfeiler: die gesetzliche Rente, die betriebliche Rente und die private Altersvorsorge. Deckt man alle drei Instanzen ab, hat man gute Chancen auf eine solide Versorgung im Alter.

3. FINANZEN ORDNET UND RISIKEN ABSICHERN

Bevor man anfängt, Geld für die Rente zurückzulegen, sollte man sichergehen, dass alle Eventualitäten des gegenwärtigen Lebens abgesichert sind. Besonders ist hier die Haftpflichtversicherung zu nennen, die gegen Schadensersatzansprüche Dritter schützt und in keinem Haushalt fehlen sollte.

4. SPARFORM WÄHLEN

Wenn die elementaren Risiken des Lebens abgesichert sind, kann man darüber nachdenken, wie man privat fürs Alter vorsorgen möchte. Dazu gilt es, zunächst die passende Sparform zu wählen. Dabei ist es hilfreich, wenn man bereits eine grobe Vorstellung von seiner weiteren Lebensplanung hat.

Die Experten des Büros Geschermann & Schumann sind bei der Auswahl gerne behilflich.



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



ÜBERTRAGUNGSVERTRAG

Geben mit Köpfchen



Andreas Rickert
Fachanwalt für Bau- und Architektenrecht, Notar

Die Gesellschaft wird immer älter und es tun sich stets neue Herausforderungen auf. Somit wird die Vorsorge für das Alter immer wichtiger. Wo wird man im Alter wohnen und wie wird man das finanzieren? Mit diesen Fragen sollte man sich frühzeitig beschäftigen. Ein sogenannter Übertragungsvertrag, teilweise auch Generationenvertrag genannt, kann helfen, sich abzusichern.

MIT ÜBERTRAGUNGSVERTRAG FÜR ALLE EVENTUALITÄTEN GERÜSTET

Eltern, die ihren Grundbesitz zu Lebzeiten auf ihre Kinder übertragen, müssen auch für sich selbst vorsorgen. Nicht nur müssen sie das Wohnrecht in die übertragene Immobilie eintragen lassen. Sie sollten sich auch Gedanken darüber machen, wie ihre Versorgung im Alter gewährleistet bleibt. So ist etwa zu klären, ob sie einen Anspruch auf eine neue Wohnung haben, wenn z. B. das Haus abbrennt. Für den Fall, dass die Kinder in finanzielle Not geraten und das Haus gefährdet ist, empfiehlt sich ein Eintrag im Grundbuch, der eine Rückübertragung sicherstellt und unter anderem Gegenstand eines Übertragungsvertrages ist. Grundsätzlich sollten sich die Beteiligten vor Abschluss eines Übertragungsvertrages genau überlegen, wie der Vertrag wieder rückgängig gemacht werden kann, z. B. wenn das persönliche Verhältnis total zerrüttet ist. Ohne eine solche Regelung droht eine erhebliche Schenkungssteuer, wenn die Parteien sich nachträglich entschließen, den Grundbesitz den Eltern zurückzugeben. Ferner empfiehlt es sich, festzulegen, dass bei Streitigkeiten zunächst eine gütliche Einigung versucht werden muss, bevor man zum Gericht geht.

ABFINDUNGEN VORHER BESTIMMEN UND FESTHALTEN

Eltern mehrerer Kinder entschließen sich manchmal, dass ein Nachkomme den Grundbesitz erhalten soll, wenn er wiederum ihre Pflege übernimmt. Damit nach ihrem Tod der verbleibende Nachlass gerecht verteilt wird, bekommen die anderen Kinder häufig eine Abfindung. Die vorherige Bestimmung der Abfindungshöhe kann schnell zu Streitereien führen. Schließlich ist nicht zu überblicken, in welchem Umfang und über welche Zeitdauer die Eltern gepflegt werden müssen.

Unter Umständen kann eine Grundstücksübertragung im Erbfall auch zu Ausgleichsansprüchen, den sogenannten Pflichtteilsergänzungsansprüchen führen. Eine Notarin oder ein Notar hilft hier weiter. Sie regeln auch Situationen, bei denen die Eltern in eine Pflegeeinrichtung müssen. Hierbei muss geklärt werden, ob die (ehemaligen) Wohnräume der Eltern vermietet werden können, um das Pflegeheim zu finanzieren. Grundsätzlich muss bestimmt werden, wer die Pflegedienste bezahlt. Der zuständige Sozialleistungsträger wird die Kosten kaum übernehmen. Er wird vielmehr darauf bestehen, dass die Eltern die Immobilie zurückfordern und eventuell verkaufen, um damit die Pflegekosten zu decken. Um einen Übertragungsvertrag nach den Wünschen aller Beteiligten abzuschließen, sollte man sich Hilfe bei einem Notar oder einer Notarin holen. Wer sich beraten lassen möchte, sollte sich als Informationsquelle nur auf den Notar seines Vertrauens verlassen, der individuell den Willen ermittelt und den entsprechenden Vertrag rechtssicher aufsetzt und umsetzt.



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 • Fachanwältinnen • Notar



↑ Mühle und Wasserturm an der Straße »Zur Geist«

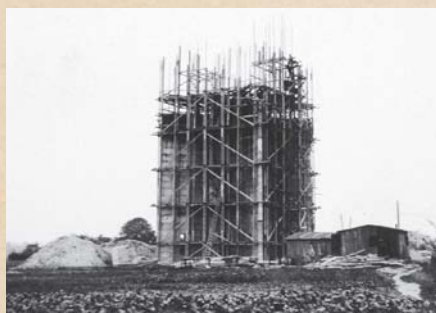
Im gelben Skript geht es dieses Mal um unser Wasser ...

7.5 Der abgebaute Wasserturm

Morgens, wenn Ihr aufsteht, geht Ihr ins Badezimmer, um Euch zu waschen. Zum Waschen dreht Ihr den Wasserhahn auf und es kommt warmes oder kaltes Wasser heraus. Habt Ihr schon einmal überlegt, wo das Wasser herkommt?



↑ Luftaufnahme Realschule und Wasserturm



↑ Bau des Wasserturms 1950

Früher hatte jedes Haus seinen eigenen Brunnen. Daraus wurde das Wasser hochgepumpt, wann immer man es benötigte. Nach dem zweiten Weltkrieg reichte die Hausbrunnenversorgung in Sendenhorst nicht mehr aus.

Einige Brunnen hatten zu wenig Wasser. Aus anderen Brunnen kam nur braunes Wasser oder es wurde beim Kochen braun. In der Bauerschaft Hardt stand ein Wasserwerk, von dem aus die Stadt Ahlen ihre Einwohner mit Trinkwasser versorgte. Sendenhorst wollte sich hier anschließen. Eine Wasserleitung musste verlegt werden. Es fehlte aber das Geld, um eine Baufirma für alle Arbeiten zu bezahlen. So wurde jeder Sendenhorster verpflichtet, bei den Erdarbeiten mitzuhelfen. Den Anfang machten der Rat und die Stadtverwaltung. Mit Spaten und Schaufel hoben sie nun einen Graben für die Wasserrohre aus. Konnte jemand bei den Erdarbeiten nicht mithelfen, so musste er 80 Pfennig dafür be-

zahlen, dass ein anderer sie machte. Bald war es geschafft und die Leitung konnte verlegt werden. Zur gleichen Zeit wurde der Wasserturm gebaut. Oben im Turm befindet sich ein Behälter für 400 m³ Wasser. Unten im Turm wurden Brause- und Wannenbäder eingerichtet. Hier konnte für wenig Geld gebadet oder geduscht werden.

Als alles fertig war, wurde das Wasser vom Wasserwerk in den Wasserturm gepumpt und von da aus an alle angeschlossenen Häuser verteilt. 1977 wurde der Wasserturm stillgelegt und das Wasserwerk abgebrochen. Von nun an übernahm die Gelsenwasser AG die Wasserversorgung von Sendenhorst über Druckleitungen. Die Wasserübergabestation ist auf dem Gelände des ehemaligen Wasserwerkes. Im Jahre 1998 wurde der Wasserturm abgerissen.

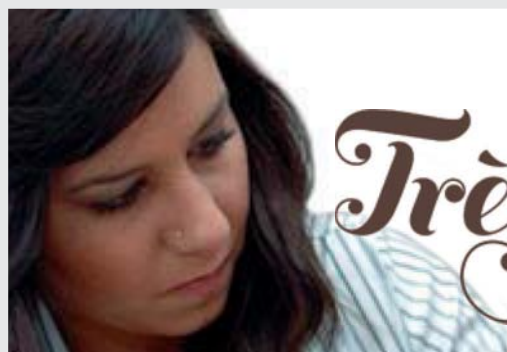
Um unsere Trinkwasserversorgung nicht zu gefährden, müssen wir sparsam und sorgfältig mit dem kostbaren Trinkwasser umgehen.

Zum Umweltschutz kann jeder beitragen:

- » Altöl niemals im Boden versickern lassen
- » Waschmittel richtig dosieren
- » Düngemittel sachgerecht anwenden
- » Unkraut- und Schädlingsbekämpfung auf das Notwendigste begrenzen
- » Farben, Lacke und Lösungsmittel können Wasser stark verschmutzen
- » Medikamente nicht in den Ausguss schütten
- » Mit Reinigungsmitteln sorgsam umgehen



↑ erster Spatenstich 22.04.1980



Très Beau
SALON DE BEAUTÉ

Inh. Makbula Yigit

Geiststraße 4

59320 Ennigerloh

Tel. 02524 6749581

Mobil. 0176 24936842

www.tresbeausalon.de

Fragen:

1. Welche Härte hat das Sendenhorster Stadtwasser? Wofür ist dieser Wert im Haushalt besonders wichtig?
2. Was kann die Reinheit unseres Trinkwassers gefährden?
3. Wo steht in Sendenhorst eine alte Schwengelpumpe als Erinnerung an alte Zeiten?

Aufgabe:

Lies eine Woche hindurch jeden Abend auf der Wasseruhr den Wasserverbrauch Deiner Familie ab und schreibe ihn auf! Errechne daraus den Wasserverbrauch pro Kopf und Tag in Eurer Familie!

Zählerstand unserer Wasseruhr in der Woche vom _____._____ bis _____._____.

(Manche Wasseruhren sind schwer abzulesen, sicherlich helfen Dir Vater oder Mutter dabei.)

Liter

Montagabend 18:00 Uhr	a
Dienstagabend 18:00 Uhr	b
Mittwochabend 18:00 Uhr	c
Donnerstagabend 18:00 Uhr	d
Freitagabend 18:00 Uhr	e
Samstagabend 18:00 Uhr	f
Sonntagabend 18:00 Uhr	g



↑ neue Kläranlage nach Fertigstellung (Bau 1980–83)

7.6 Die Kläranlage

Heute Mittag gab es Nudeln mit Tomatensoße. Nach dem Essen spült die Mutter schnell die Teller ab. Sie sieht sich das Spülwasser an und sagt: „Heute Mittag haben wir aber schmutziges Wasser.“ Dann lässt sie das Wasser ablaufen.

Das schmutzige Wasser fließt nun das Wasserrohr hinunter bis in den Keller. Das Wasserrohr des Hauses ist an das Kanalrohr unter der Straße angeschlossen. Von allen Haushalten kommt das schmutzige Wasser zusammen und fließt zum Hauptsammler. Aber nicht nur das Schmutzwasser kommt hier an, sondern auch das Regenwasser. Der ältere Teil der Stadt hat eine Mischwasserkanalisation. Das bedeutet, dass Regenwasser und Schmutzwasser in einem Kanal zusammenfließen. Die neuen Teile der Stadt haben ein Trennsystem. Hier fließt in einem Kanal nur Regenwasser und in einem anderen Kanal das Schmutzwasser.

Vom Hauptsammler wird das Wasser zum Hauptpumpwerk gebracht. Das Wasser wird von Kreisel-pumpen gehoben und über drei Druckrohrleitungen zur Kläranlage gepumpt. Hier wird das Abwasser

von einem Schneckenpumpwerk aufgefangen und hochgepumpt, bis es die Rechenanlage erreicht. Die Rechenanlage hält alle groben Stoffe, z. B. Toilettenpapier, zurück. Von hier aus fließt das Wasser zum Sandfang. Im Sandfang werden die Schwimmstoffe wie Fett und Öl, aber auch Sand entfernt. Vom Sandfang aus fließt das Wasser in das Schlammbelebungsbecken. Kleinlebewesen und Bakterien verwandeln halbgelöste und gelöste Verschmutzungen, z. B. die Tomatensoße, in Schlammflocken. Die Bakterien brauchen zum Arbeiten Sauerstoff. Über Belüftungskreisel wird ständig Sauerstoff zugeführt. Dies führt auch dazu, dass das Wasser immer in Bewegung ist und der Schlamm sich nicht absetzen kann. Nach drei Tagen ist das Wasser so sauber, dass es in das Nachklärbecken geleitet werden kann. Hier setzt sich der Schlamm ab. Das Schmutzwasser ist jetzt gereinigt und wird dem Helmbach zugeführt. Ein Teil des Schlammes wird zurück in das Belebungsbecken gebracht. Die Bakterien in dem Schlamm müssen weiter arbeiten. Der überschüssige Schlamm wird so bearbeitet, dass er nachher von den Bauern auf den Feldern verteilt werden kann. Bei Regenwetter ist die Wassermenge zu groß. Die Kläranlage kann nicht alles auf einmal reinigen. Das überschüssige Wasser wird in ein Regenüberlaufbecken geleitet. Hier lagert es solange, bis es nicht mehr regnet. Dann wird es nach und nach der Kläranlage zugeführt und auch gereinigt. Regnet es unentwegt, läuft das Regenüberlaufbecken über. Das übergelaufene Wasser ist so stark verdünnt, dass es ungereinigt in den Helmbach fließen kann. Damit ihr die Kläranlage besser verstehen könnt, fährt mit Euren Lehrer*innen mal hin und besichtigt sie.

Zahl g - Zahl a = Zahl h (Liter pro Woche)

_____ - _____ = _____

Zahl h : 7 : Anzahl Pers. = Liter pro Person pro Tag
Tage im Haushalt

_____ : 7 _____ : _____ = _____

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

Tobias Kunicke

IT-Hilfe für kleine Unternehmen und Privatanwender

IHR KOMPETENTER PARTNER RUND UM DIE IT



www.athoc-it-service.de

Drostenhofstraße 13a
48167 Münster

Tel: 02506 / 7 09 33 03
Fax: 02506 / 7 09 33 04

Mobil: 0152 / 33 80 41 14
Mail: info@athoc-it-service.de



Ralf Kunicke

1&1 Partner

ANZEIGE



FEBRUAR

GEWINNSPIEL

viel Glück!!!

FRAGE

**Seit wann gibt es in Wolbeck
den Gewerbeverein?**

Gewinne einen
**50 Euro
Gutschein**
von mobilsauna.de.

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:

10.02.2021

PREISVERLEIHUNG:

In der kommenden Ausgabe wird der/die
GewinnerIn bekanntgegeben.

FEBRUAR

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 10.02.2021.
Es gelten die gleichen Teilnahmebedingungen
wie oben.

DER KITZHÖFER BLÜHT AUF!

und macht Ihren Garten fit für den Frühling.
Säubern, planen und vorbereiten.

– und das zu fairen Preisen!

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



www.der-kitzhoefer.de

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

Janusz Foit
Janusz Foit, Inhaber

T. 02506 417010
info@foit-immobilien.de

ANZEIGE

ANZEIGE

JANUAR

PREIS VERLEIHUNG

Kinder-Gewinnspiel

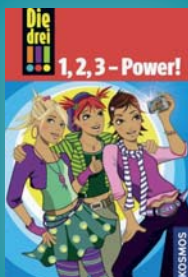
DIE LÖSUNG LAUTET:

Auf Bild 2 fehlt die Augenbraue bei dem rechten Mädchen.

DIE GEWINNERIN IST:

Karla Osthues (5 Jahre) aus Drensteinfurt.

Sie gewann das Buch „Die drei!!! – 1, 2, 3 – Power“ von Maja von Vogel und Henriette Wich.



Gewinnspiel Buchfink

GEWINNSPIEL-FRAGE:

Welchen wahnwitzigen Plan fasst McDougall?

DIE LÖSUNG LAUTET:

McDougall fasst den wahnwitzigen Plan, den Esel für Eselrennen auszubilden.

DIE GEWINNERIN IST:

Christiane Nieswand aus Sendenhorst.

Sie gewann das Buch „Das Glück ist grau“ von Christopher McDougall.



Gewinnspiel

GEWINNSPIEL-FRAGE:

Seit wann gibt es in Wolbeck den Gewerbeverein?

DIE LÖSUNG LAUTET:

Seit 1985 gibt es in Wolbeck den Gewerbeverein.

DIE GEWINNERIN IST:

Alina Lischka aus Everswinkel.

Sie gewann einen Wolbecker Gutschein im Wert von 50 Euro.

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. Februar 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



Design
Carolin Sadki
sculptstudio.de

Redaktionelle Mitarbeiter in dieser Ausgabe
Ute Neigenfind, Wolfram Opperbeck,
Christian Hölscher,
Manuela Groll (Landfrauen Sendenhorst)



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



Bleiben Sie gesund!



stadtland[®]
magazin



EIN WECHSEL IST **SO** NACHHALTIG.

SIE ZAHLEN ZU VIEL FÜR
IHRE ENERGIE?

Setzen Sie ab sofort auf grün in der Region statt
auf anonymen Strom und Gas von irgendwo.

Besuchen Sie
uns auf Facebook
und Instagram.



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

Jetzt
Angebote
finden.
www.so.de

Als lokaler Energieversorger tragen wir Verantwortung.
Dieser Verantwortung kommen wir nach. Seit 1. Januar 2021
sind alle unsere Stromprodukte für Privat- und Gewerbekunden
grün. Und unsere Preise unverändert gut.

STADTWERKE **SO**
OSTMÜNSTERLAND