

stadtland[®] magazin

Das Mitmachmagazin für die Region.



**Sein Herz
öffnen, wie die
ersten Blumen
im März.**



MONAT MÄRZ

Das Herz öffnen für den Frühlingsanfang

Liebe Leserinnen und Leser,

viele von Ihnen sehnen ihn herbei – den Frühling! Meteorologisch ist der Frühlingsanfang am 1. März, kalendarisch am 20. März. Frühling steht für das Entfalten und Gedeihen neuen Lebens. Die Tage werden milder, der Schnee verschwindet, die Wiesen grünen und die ersten Blumen öffnen bald ihre zarten Knospen. Wenn dann die Vögel wieder zwitschern, entspringt neues Lebensgefühl. Die Menschen sind teilweise froh, dass der Winter vorübergeht. Sie lechzen nach Licht und genießen die ersten wärmenden Sonnenstrahlen und man schöpft

neue Kraft. Kraft, die wir alle brauchen, um in der Pandemie noch etwas durchzuhalten.

Machen Sie auch schon neue Pläne für Ihren Garten? Ein Bewässerungssystem, oder Sie sind auf der Suche nach dem perfekten Mähroboter? Hilfreiche Infos und einen Ansprechpartner dazu finden Sie auf den Seiten 4 und 5.

Schützen Sie sich und Ihr Zuhause rechtzeitig vor Insekten mit hochwertigem Insektenschutz. Auf der Seite 17 finden auch Allergi-

»
**Sein Herz öffnen, wie die
ersten Blumen im März. Nur so
kann Liebe fließen.**

«
Monika Minder

ker ein gutes Angebot. Besonders im März mit einer tollen Rabattaktion.

Gesund werden und gesund bleiben ist das Ziel vom physio team Holtz, die im Frühjahr im Herzen von Sendenhorst ihr Physiostudio eröffnen. Ihre Gesundheit liegt dem gesamten Team am Herzen. Freuen Sie sich darauf und vereinbaren Sie jetzt schon Termine! (Seite 6 und 7)

Sie haben mal wieder Lust auf eine mediterrane Küche? Auf der Seite 19 finden Sie ein tolles und schmackhaftes Rezept für die türkische Küche. Probieren Sie es einfach mal aus!

Ich wünsche Ihnen einen zuversichtlichen und sonnigen Start in den Frühling. Viel Spaß beim Schmökern der März Ausgabe.

Bleiben Sie auch weiterhin gesund!

Herzlichst, Ihre
Alexandra Wuttke
Chefredakteurin

und das Team vom
stadtland magazin

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





MOMENT MAL BITTE

Innere Wärme bei eisiger Kälte

Innere Freiheit durch Lebendigkeit –
Gedanken von Wolfram Oppenbeck

Wir haben es doch sicher alle schon erfahren: Wir leben immer in der Spannung von Dunkelheit und Licht, von Liegenbleiben und Aufstehen, von Erstarrung und Aufbrechen, von sich Zurücknehmen und Hinausgehen in das Leben, von Tod und Auferstehung.

Ja, mit all dem müssen wir zurechtkommen oder dürfen uns daran erfreuen. Deshalb brauchen wir auch zur Einschränkung empfohlener Fastenzeit und erst recht nicht bei eisiger Kälte draußen innerlich vereisen! Und weder im Herzen, in der Sprache und im Umgang miteinander kalt werden – stattdessen immer öfter mit der inneren Glut unseres Herzens in Berührung kommen. Dann wird sie auch in unsere Sprache und unseren Umgang miteinander hineinwirken. Denn für die Begegnung mit einem anderen Menschen gilt:

Nur wenn beide wirklich auch innerlich ganz gegenwärtig

sind, können sie sich begegnen, nur dann nehmen sie den anderen auch so wahr, wie er ist.

Vor allem sollten wir darauf verzichten, uns mit anderen zu vergleichen. Denn solange wir darauf fixiert sind, was andere haben und was uns fehlt, übersehen wir unsere Einmaligkeit und Einzigartigkeit sowie die Gaben, die Gott uns geschenkt hat.

Ja – und wenn jetzt der Frühling beginnt, dann auf jeden Fall daran denken:

Er will in der Natur und in uns das Leben aus aller Erstarrung hervorlocken, damit wir es in uns aufblühen sehen.

Könnte nicht dabei gerade die Fastenzeit uns sehr zu Hilfe kommen? Denn hier geht es ja hoffentlich nicht nur darum, Pfunde zu reduzieren, oder? Stattdessen sollten wir lieber immer öfter mal mit gutem Gewissen auf den Druck verzichten, etwas tun zu müssen. Denn eine solche Ruhe kann dazu führen, später dann wieder mit Lust etwas anzupacken.

Lasst uns also trotz Zeiten mit großen Ängsten und unsicherer Zukunft so leben, dass wir uns über den neuen Tag freuen können, über die Schönheit der Natur und vor allem darüber, dass wir so sein können, wie wir sind, anstatt uns immer öfter von Erwartungen von außen oder von anderen belasten zu lassen.

Dabei empfiehlt es sich dann auch zu lernen, auf die eigenen Gefühle zu achten und sich mit gutem Gewissen einfach mal zu gönnen, gar nichts zu tun. Denn das tut gut und schenkt dann bestimmt auch viel mehr Lust, mal wieder etwas Neues anzupacken.

Vielleicht kann uns ja gerade die Fastenzeit auch dazu führen, sich Zeit dafür zu nehmen, darüber nachzudenken, dass es Vieles gibt, was gut und wichtig ist und sich öfter mal über den aktuellen Tag zu freuen, über die Schönheit der Natur. So wie sich der Frühling nicht komplett aufhalten lässt, bricht auch unser Leben immer wieder neu auf. Wie der Frühling die abgestorbene Natur erneuert und erfrischt, so dürfen wir in der Fastenzeit auf Ostern hoffen, dass durch das neue Leben nach der Auferstehung Jesu alles Alte und Verbrauchte in uns erneuert wird.

Wir können uns voller Lebendigkeit und Frische fühlen.

Die Fesseln, die uns oft genug hemmen, fallen von uns ab. Der Stein, der auf uns liegt und uns bedrückt, wird weggewälzt. Ja, ist das nicht Grund genug, trotz furchterregender Zeiten hoffnungsvoll in die Zukunft zu blicken? Aber dazu brauchen wir auch Geduld.

Deshalb können wir darum bitten, dass der Engel der Geduld uns beistehen möge.

Denn in der Geduld steckt auch die Kraft, auf Veränderung und Verwandlung hinzuarbeiten. Und so kann es dann gelingen, das Leben in vollen Zügen zu genießen, ganz im Augenblick zu sein, intensiv zu leben, sich an dem zu freuen, was uns der Tag schenkt, sich nicht mit anderen vergleichen und nicht zu hart zu sich selbst zu sein...

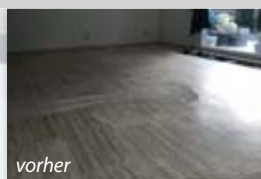


Christian Perrone

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



Alte kostbare
Natursteinböden
erhalten durch
das Schleifen
ihren Glanz zurück.



»
Zum Saisonende bieten wir Ihnen einen Rundum-Winterservice an. Wir holen das Gerät, warten das Gerät und lagern dieses dann während des Winters bei uns ein. Im Frühjahr bauen wir den Roboter selbstverständlich auch wieder für Sie im Garten auf.
 «

~~~~~  
**GARTENGESTALTUNG FLORIEN –  
 DIPL.-ING. CHRISTIAN FLORIEN**

## **Ihr Weg zum Nachbarn mit dem grünen Daumen**

~~~~~

Die letzten Jahre waren tendenziell die wärmsten seit Aufzeichnung des Wetters im Jahr 1881. Garten- und Balkonbesitzer haben dies besonders gemerkt, denn nahezu jeden Abend mussten Sie mit Gießkanne oder Schlauch bewaffnet den Rasen und die Pflanzen bewässern. Besonders austrocknungsgefährdete Pflanzen haben extrem unter der Trockenheit gelitten.



Mit einem automatischen Bewässerungssystem wird es sehr einfach, die regelmäßige Routine ohne großen Aufwand zu erledigen. Die Leitungen zur Bewässerung werden einmalig geplant und fachkundig verlegt, um alle Stellen im Garten und auf dem Balkon ausreichend zu versorgen. Ab da reicht es dann, den Wasserzulauf zu öffnen oder über einen Computer steuern zu lassen. Die automatische Bewässerung im Garten lässt sich für die komplette Wasserversorgung Ihres Gartens oder Balkons einsetzen. Über Beregnung, Tropfsysteme und Sprinkler können Rasenflächen sowie Beete und Einzelpflanzen optimal und ihren Bedürfnissen entsprechend mit Wasser versorgt werden. Auch Topfpflanzen und Kübelpflanzen können automatisch bewässert werden.

»
**Wir helfen Ihnen,
 mit modularen und intelligenten
 Beregnungs- und
 Bewässerungssystemen auto-
 matisch Ihren Garten zu
 wässern. Komfortabel, einfach
 und zu jederzeit effizient
 und sparsam – auch wenn Sie
 nicht zu Hause sind.**
 «

Die automatische Bewässerung kann problemlos nachträglich in bestehende Gärten eingebaut werden. Je nach Wunsch des Kunden/der Kundin kann die Bewässerungsanlage Wasser aus einem Regenwassertank verwenden oder auf den klassischen Frischwasseranschluss zurückgreifen. Auch das Wasser aus Brunnen und Bohrungen sowie Zisternen kann eingeschränkt für die Beregnung oder Bewässerung des Gartens verwendet werden.



**Husqvarna –
 Produktmerkmale,
 die für einen erstklassigen
 Rasen sorgen.**

Sie sind auf der Suche nach dem perfekten Mähroboter? Dann sind sie bei Florian Gartengestaltung genau richtig. Husqvarna Rasenroboter für den perfekten Rasen in Ihrem Garten. Jeder Garten ist einzigartig. Die vielen verschiedenen Modelle des breiten Automower® Sortiments eignen sich für nahezu jeden Garten, ob kleiner Stadtgarten oder anspruchsvolle Großfläche bis 5.000 m². Auch Engstellen, Hindernisse oder steile Passagen sind für kein Problem – Husqvarna Automower® mähen selbst komplexe Rasenflächen zuverlässig.

IHR RASEN WIRD ES IHNEN DANKEN

Der frische Grünschnitt, der kontinuierlich beim Mähen entsteht, verbessert gleichzeitig die Nährstoffversorgung und die Qualität der Rasenfläche. Das Schnittgut kehrt als natürlicher Dünger auf den Boden zurück. Je länger Ihr Mäher arbeitet, desto dichter und strapazierfähiger wird Ihr Rasen. Mit seinem niedrigen Energieverbrauch und ohne Kraftstoff oder Emissionen ist Ihr Automower® zudem noch eine umweltfreundliche Alternative. Auch in der Pflege und Reinigung steht Husqvarna mit seinen Produkten ganz vorne. Sie können das Äußere und die Unterseite des Mähroboters mit dem Handfeger oder einer Bürste reinigen.

Gartengestaltung nach Maß.

Dipl.-Ing.
Christian Florian
 Gartengestaltung



- Stein- und Pflasterarbeiten
- Teiche und Wasserspiele
- Individuelle Gartenkonzepte
- Beratung und Planung
- Husqvarna Automower® –
 Bei uns alles aus einer Hand.

Alter Postweg 9 | 48324 Sendenhorst | Telefon: 02526.9388882 | www.florien.de



↑ Bildunterschrift



NEU IN SENDENHORST

Holtz physio team – Ihr Spezialist für Physiotherapie

Gesund werden und gesund bleiben: Mit dem Ziel für ihre Patient*innen eröffnen Wolfgang und Julian Holtz im Herzen von Sendenhorst ihr Physio-studio physio team. Bereits seit 1996 ist das physio team in Ahlen für ihre Patient*innen mit vollem Einsatz da. Befundgerechte und adäquate Betreuung steht dabei im Vordergrund. Ihre Gesundheit liegt dem gesamten physio team am Herzen. Mit Freude und Engagement werden Sie von qualifizierten Physiotherapeuten mit mehrjähriger Berufserfahrung und zahlreichen Fortbildungen betreut.



Bei den therapeutischen Tätigkeiten geht es vor allem darum, mit individuellen Lösungen für Ihre Gesundheit und Ihr persönliches Wohlbefinden zu sorgen. Moderne Technik, ein geschultes Team und der Blick auf aktuelle und effektive Behandlungsmethoden sind für Wolfgang und Julian Holtz dabei eine Selbstverständlichkeit. Abgerundet wird das Profil der beiden Physio-Experten durch jahrelange Erfahrung in sämtlichen Bereichen der Physiotherapie und einem großen Kreis zufriedener Patientinnen und Patienten.

↓ Wolfgang Holtz (Heilpraktiker Physiotherapie, Bobath-Therapeut, Sportphysiotherapeut, Reha-/ Personaltrainer, Senioren Assistent



↑ Julian Holtz (Heilpraktiker Physiotherapie, Osteopath I.A., Manualtherapeut, Diplom Sport-/ Fitnesstrainer, DOSB Sportphysiotherapeut



»
**Nutzen Sie unsere Leistungen
nicht ausschließlich als
Therapie, sondern auch im
Rahmen der Prävention
zur Erhaltung Ihres Wohl-
befindens und Steigerung Ihrer
Leistungsfähigkeit.**
«

Auf folgende Behandlungen haben sich Wolfgang und Julian Holtz mit ihrem Team spezialisiert:

- » Physiotherapie/ Krankengymnastik
- » Osteopathie
- » Manuelle Therapie
- » Cranio Sacrale Therapie
- » Atlastherapie
- » Sportphysiotherapie
- » Lymphdrainagen
- » Faszienbehandlungen/ Faszientherapie
- » CMD Behandlungen bei Craniomandibulären Dysfunktionen
- » Migräne-Behandlung
- » postoperative Rehabilitation
- » Massagen
- » Neurologische Behandlungen
- » Elektrotherapie und Ultraschall
- » Kinesiotape
- » Kältetherapie (Eis) und Wärmetherapie (Fango)

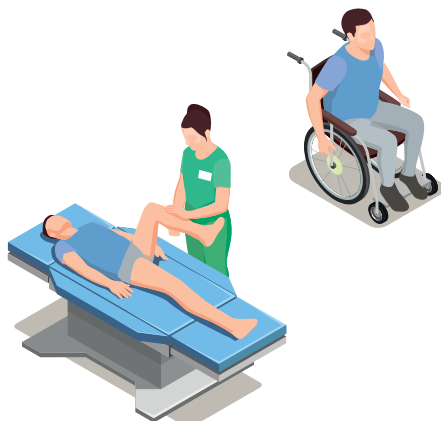


↑ Team Holtz



»
Das Herzstück unserer Praxis sind unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die sich um Ihre therapeutischen Belange kümmern. Durch Fortbildungen entwickeln wir uns stetig weiter, um Sie optimal und kompetent zu versorgen.
 «

Zum Frühjahr dieses Jahres werden die neuen, hell und freundlich ausgestatteten Praxisräume an der Weststraße in Sendenhorst eröffnet. Das Team um Wolfgang und Julian Holtz freut sich auf Sie. Selbstverständlich gehören auch Hausbesuche zum Service der Therapeutinnen und Therapeuten.



Neu im Frühjahr!

25 Jahre Physiotherapie in Ahlen, nun auch bei Ihnen vor Ort.

Vereinbaren Sie bereits jetzt Ihren Termin.

Tel. 02382 804 24 8
www.holtz-physio.de

HOLTZ physio team
 Weststr. 8, Sendenhorst

**WF MASCHINENBAU UND
BLECHFORMTECHNIK GMBH & CO. KG,
SENDENHORST**

Erfolgreich in die Zukunft

Seit nunmehr 45 Jahren ist das Unternehmen WF Maschinenbau und Blechformtechnik der Innovationsführer im Metallumformen. Diese Qualität hat sich mittlerweile sogar bis zur NASA herumgesprochen. So wird die „National Aeronautics and Space Administration“ in den USA bald diverse Versuchsreihen zur Umformbarkeit von verschiedenen Materialien, die für künftige Weltraummissionen von Bedeutung sind, durchführen. Die NASA entschied sich im vergangenen Jahr für eine Maschine Sendenhorster Unternehmen. Auf dieser Versuchsmaschine sollen Tests zur Umformbarkeit von diversen weltraumtauglichen Materialien – speziell auch für die 2030 geplante Marsmission – durchgeführt werden. Die Maschine eignet sich für beinahe sämtliche spanlose Metallumformungs-Technologien. Nun kann der Kunde flexibel seine eigenen Versuche durchführen, was ihm sowohl aus Geheimhaltungs- als auch aus Kostengründen wesentliche Vorteile bietet.

Wir freuen uns sehr, dass sich die NASA für unsere Technologie entschieden hat und dass WF hiermit einen kleinen Beitrag zur Realisierung zukünftiger Weltraum-Missionen leisten kann

so WF-Geschäftsführer Christian Malkemper.



INTENSIVE NACHWUCHSFÖRDERUNG

Die Firma WF besetzt im Maschinenbau eine Nische und legt sehr viel Wert darauf, für die Fachkräfte von morgen selber zu sorgen. Die Ausbildung hat seit Jahrzehnten einen sehr hohen Stellenwert. Sie gehört genauso zum Betrieb wie die Produktion der Maschinen.

Unser Ziel ist es, unsere Azubis so auszubilden, dass sie bestens für ihre berufliche Zukunft vorbereitet sind. Dies ist für uns sehr wichtig, da die Qualifikation unserer Mitarbeiter/innen die Basis der Qualität unserer Produkte ist.

Mit den Richtungen Feinwerkmechaniker (w/m/d) Fachrichtung Maschinenbau, Elektrotechniker (w/m/d) Automatisierungstechnik Fachrichtung Maschinenbau, Technische/r Produktdesigner (w/m/d) sowie Fachkraft für Metalltechnik Fachrichtung Zerspanung bildet die WF in vier unterschiedlichen Berufen aus. Nicht nur im Bereich Personal legt WF Wert auf die Zukunft, sondern auch in der Entwicklung neuer Software. Das Unternehmen hat bereits weit über 50 Auszubildende betreut, davon waren sogar drei Innungsbeste.

Viele von ihnen arbeiten noch heute in der Firma. Darüber hinaus startete bei WF im vergangenen Jahr die „Industrie-4.0.-Offensive“: Mit Hilfe unterschiedlicher Datenerfassungs- und Assistenzsysteme können Produktionsabläufe optimiert, Leistungen erhöht und Fehler minimiert werden.

Es freut mich sehr, dass wir als Unternehmen auch die schwierigen Zeiten gut meistern. Das erlaubt uns, mit Zuversicht auf die nächsten Meilensteine in unserer Firmengeschichte hinzuarbeiten

blickt Dr. Bodo Fink, Geschäftsführer von WF, optimistisch in die Zukunft.

Sind Sie interessiert an einer anspruchsvollen Aufgabe in einem modernen und sich technisch immer weiter entwickelnden Unternehmen? Dann sind Sie bei WF genau richtig. Mehr Informationen finden Sie auch auf der Internetseite des Sendenhorster Unternehmens.
<https://wf-maschinenbau.com/karriere/>

Ausbilden kann jeder. Wir machen es besser!

Maschinenbau ist unsere Leidenschaft und deshalb stellen wir auch exzellente Produkte her. Unsere Mitarbeiter sind mit Herz und hoher Qualifikation bei der Sache und wir haben alle verstanden, dass es zu unseren wichtigsten Aufgaben gehört, junge Menschen im Maschinenbau bestmöglich zu unterstützen. Sprich: Wir können richtig gut ausbilden. Zum einen, weil wir es schon lange machen und zum anderen, weil die Abschlussnoten und die Zufriedenheit unserer Auszubildenden dafür sprechen. Vielleicht lernen wir uns ja schon bald kennen?



Beginne Deine Ausbildung zum 1. August 2021 bei uns als...

Feinwerkmechaniker (w/m/d) Fachrichtung Maschinenbau

Einsatzbereiche

- Fertigung und Montage (Produktion von Maschinen)
- Entwicklungszentrum
- Instandhaltung

Ausbildungsdauer
3,5 Jahre

Elektroniker Automatisierungstechnik (w/m/d) Fachrichtung Maschinenbau

Einsatzbereiche

- Elektrowerkstatt
- Elektromontage (Zusammenbau von Maschinenkomponenten)

Ausbildungsdauer
3,5 Jahre

Technischer Produktdesigner (w/m/d)

Einsatzbereiche

- Konstruktion (Maschinenentwicklung)
- Qualitätswesen

Ausbildungsdauer
3,5 Jahre

Bei Fragen zur Ausbildung hilft Dir Susanne Brinkkötter gerne weiter:
Telefon 0 25 26 / 93 02-28, susanne.brinkkoetter@wf-maschinenbau.com

Bitte richte Deine Bewerbung an:

WF Maschinenbau und Blechformtechnik GmbH & Co. KG
Frau Susanne Brinkkötter
Schörmelweg 23-27
48324 Sendenhorst



Alle Infos zu unseren Ausbildungsangeboten findest Du auf:
www.wf-maschinenbau.com/portfolio/ausbildung

FORMING EXCELLENCE

WF

ANZEIGE



DEUTSCHE GLASFASER

Glasfaserausbau in Sendenhorst schreitet voran

Nach der abgeschlossenen Planungsphase konnten die Tiefbauarbeiten in Sendenhorst wie geplant begonnen werden. Die aktuellen Wetterbedingungen sind keine optimalen Voraussetzungen für den Glasfaserausbau, stellen jedoch keine große Beeinträchtigung der Arbeiten dar. Zum jetzigen Stand sind bereits 20 % der Tiefbauarbeiten erledigt. Aktuell sind drei Kolonnen des Generalunternehmers Grethen GmbH & Co. KG vor Ort, um Sendenhorst mit reiner Glasfaser zu versorgen. Die Anzahl der Kolonnen wird im Laufe der Bauphase aufgestockt. Nach den aktuellen Planungen können die ersten Aktivierungen der Anschlüsse schon im März erfolgen.

Deutsche Glasfaser weist darauf hin, dass es im Rahmen der Tiefbauarbeiten zuweilen notwendig ist, geöffnete Stellen in Asphalt oder Pflasterung provisorisch (z. B. mit Pflastersteinen) zu schließen, da diese ggf. ein weiteres Mal aufgenommen werden müssen. Erst mit Beendigung der Bauarbeiten werden diese Bereiche final verdichtet, geschlossen und von der Stadt abgenommen.

PERSÖNLICHE ANSPRECH-PARTNER*INNEN VOR ORT

Die Mitarbeiter*innen des Büros von Deutsche Glasfaser in Sendenhorst, Kühl 4, stehen für alle Fragen und Anregungen zum Bau sowie auch zu vertraglichen Themen zur Verfügung. Das Büro hat freitags in der Zeit von 10 – 12 Uhr und von 12.30 – 16 Uhr geöffnet.

UNTERNEHMENSGRUPPE DEUTSCHE GLASFASER

Die Unternehmensgruppe Deutsche Glasfaser plant, baut und betreibt hauptsächlich anbieteroffene Glasfaser-Direktanschlüsse für Privathaushalte und Unternehmen.

Sie engagiert sich bundesweit privatwirtschaftlich für die Breitbandversorgung ländlicher Regionen.

Mit innovativen Planungs- und Bauverfahren realisiert Deutsche Glasfaser in enger Kooperation mit den Kommunen FTTH-Netzanschlüsse

schnell und kosteneffizient – auch im Rahmen bestehender Förderprogramme für den flächendeckenden Breitbandausbau. 2020 gründeten die erfahrenen Glasfaserinvestoren EQT und OMERS als Eigentümer die Unternehmensgruppe durch einen Zusammenschluss der Netzanbieter inexio und Deutsche Glasfaser.

Mit einem verfügbaren Gesamtinvestitionsvolumen von 7 Milliarden Euro sollen so mittelfristig 6 Millionen Glasfaseranschlüsse deutschlandweit ausgebaut werden.



Deutsche Glasfaser ist als FTTH-Anbieter mit den meisten Vertragskunden marktführend in Deutschland.

www.deutsche-glasfaser.de



WILLKOMMEN IM GLASFASER ZEITALTER

Nur während
der **Bauphase**
in Ihrem Ort

**Kostenlosen
Glasfaseranschluss
sichern!**

750,-€ sparen*

Wir fangen da an, wo andere aufhören.

Internet, Telefon und Fernsehen – dank Glasfaser bis ins Haus mit garantierten Bandbreiten von mindestens 300 Mbit/s.

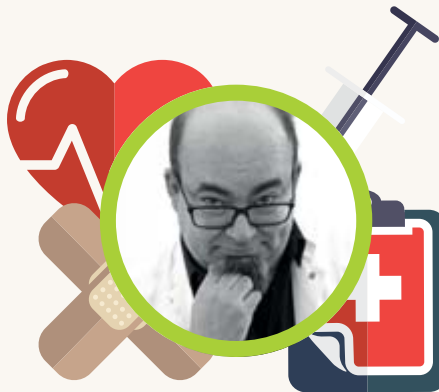
02861 890 600
glasfaser-zeitalter.de



**Deutsche
Glasfaser**

* Der Glasfaseranschluss ist bei Auftragserteilung während der Bauphase kostenlos, danach einmalig ab 750,- €. Die genauen Vertragsbedingungen finden Sie unter deutsche-glasfaser.de. Ein Angebot von Deutsche Glasfaser Wholesale GmbH, Am Kuhm 31, 46325 Borken.

Völlig übersäuert



Unser Organismus ist auf ein konstantes Gleichgewicht im Säure-Basenhaushalt angewiesen. Die Funktionen des Blutes funktionieren nur bei einem konstanten pH-Wert zwischen 7,35 und 7,45.

**Die wichtigste Puffer-
substanz in Blut und
Gewebe ist das Bicarbonat.**

Die im Stoffwechsel ständig anfallenden Säuren werden von ihm neutralisiert. Der Körper hat noch andere Möglichkeiten der Pufferung von Säuren-Überschuss – nämlich, indem er CO₂ über die Lungen abatmet, Säuren über die Nieren ausscheidet, Muskelproteine abbaut oder Mineralsalze aus den Knochen freisetzt. Wenn die Puffersysteme akut versagen, kann es zu lebensbedrohlichen Zuständen kommen. Aber auch eine chronische Übersäuerung führt zu gesundheitlichen Problemen. Überschüssige Säuren werden im Bindegewebe eingelagert und führen dort zum Verlust der Elastizität und durch oxidativen Stress zu Entzündungen, die sich als Gelenk- oder Gliederschmerzen zeigen. Aber auch Müdigkeit, Migräne, Muskelschwund und Osteoporose können entstehen. Wenn die Nieren an ihre Grenzen kommen, können Hautprobleme auftreten oder verstärkt werden.

Eine besondere Rolle kommt dem Magen zu. Dieser produziert nämlich nicht nur die zur Verdauung nötige Salzsäure, sondern in der gleichen

chemischen Reaktion auch Bicarbonat. Wenn also Basen fehlen und beim Magen angefordert werden, kann dieser gar nicht anders, als gleichzeitig Salzsäure herzustellen, was wir als Sodbrennen oder Magenschmerzen wahrnehmen. Wenn wir dann Medikamente (Säureblocker) dagegen einnehmen, wird eben nicht nur die Säure-, sondern auch die Basenproduktion vermindert. Somit steigt die Säurebelastung im Körper noch mehr.

**Die Gründe für einen
chronischen Säure-Überschuss
sind vielfältig.
Ein wesentlicher Aspekt liegt
in der Ernährung.**

Während sich unsere Vorfahren überwiegend basisch ernährt haben, hat sich unsere Ernährung in den letzten Jahrzehnten radikal verändert. Durch industrielle Verarbeitung und hohen Proteingehalt werden unsere Lebensmittel immer saurer. Ob ein Lebensmittel jedoch sauer ist oder nicht, hängt nicht vom Geschmack ab, sondern vom Endprodukt seiner Verstoffwechselung. So sind Zitronen ausgesprochen basisch, Milchprodukte hingegen eher sauer. Als Maß hierfür dient die potenzielle Säurebelastung der Nieren. Säuren entstehen im Wesentlichen durch einen hohen Proteingehalt der Nahrung. Somit sind Fleisch, Fisch und die meisten Milchprodukte sauer, aber auch fast alle Getreidesorten – also auch Brot. Zu den basischen Lebensmitteln zählen Kartoffeln, Gemüse und Obst. Als neutral gelten Öle und Fette, auch das Milchfett in Butter und Sahne.

Als Folge einer proteinreichen Ernährung (z.B. als low-carb-Diät) steigt die Säurebelastung des Körpers, so dass die Puffersysteme an ihre Grenzen kommen. Diesen Zustand nennt man latente oder chronische Übersäuerung, unter der vor allem das Bindegewebe leidet. Eine chronische Übersäuerung entwickelt sich meist unbemerkt über viele Jahre. Die Erschöpfung der Regulationssysteme macht sich nicht durch akute Symptome bemerkbar. Beschwerden wie Abgeschlagenheit, Probleme mit Haut, Haaren und Nägeln oder chronische Entzündungen entwickeln sich schleichend. Eine Blutuntersuchung hilft nicht weiter, denn der Körper tut alles, um das Säure-Basen-Gleichgewicht im Blut konstant zu halten. Allenfalls lässt sich ein erniedrigter pH-Wert im Urin-Tagesprofil feststellen.

**Einen ausgeglichenen
Säure-Basen-Haushalt erreicht
man also über die
Ernährung, indem man zu 80 %
basenbildende und nur
zu 20 % säurebildende Lebens-
mittel zu sich nimmt.**

Vielleicht können Sie das in der Fastenzeit ja einmal ausprobieren. Dazu gehören moderate Bewegung (anaerober Sport übersäuert auch) und eine ausreichende Trinkmenge. Kurzfristig bietet sich die Zufuhr von Basentabletten oder schlichtem Natron an. Dieses neutralisiert die Magensäure, was wiederum die Produktion von körpereigenem Bicarbonat anregt.

**Der Mensch ist, was er isst.
In diesem Sinne:**

Bleiben Sie gesund!

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

Münsterstraße 9
48167 MÜNSTER





Finden Sie uns auf

facebook

ENGEL-APOTHEKE WOLBECK

Abnehmen mit Köpfchen

Auf der Suche nach der ultimativen Diät stöbern zahlreiche Abnehmwillige jetzt in Illustrierten, kaufen Ratgeber und durchsuchen das Internet...
... und stoßen dabei auf unterschiedlichste Modediäten, die ihnen ruck-zuck zur ersehnten Bikinifigur verhelfen wollen.

Doch Ernährungsexperten warnen: Ob Intervallfasten oder Steinzeitdiät, ob Insulin-Trennkost oder HCG-Diät:

Mode- und Blitzdiäten versprechen meist mehr, als sie halten können.

Auch ist nicht immer gesagt, dass man sich nicht mehr schadet als nutzt. So wird bei der sogenannten HCG-Diät ein Schwangerschaftshormon verabreicht – mit ungesichertem Erfolg. Sowohl die Fachgesellschaft für Endokrinologie, die sich mit allem befasst, was mit Hormonen zu tun hat, als auch die Fachgesellschaft für Adipositas raten von dieser „Diät“ ab.

JO-JO-EFFEKT PROGRAMMIERT

»
Kurzzeitige Diäten wirken nicht dauerhaft und gefährden eine ausgewogene Nährstoffzufuhr
«

sagt Antje

Gahl, Pressesprecherin der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE). Dabei verliert der Körper oft wichtige Muskelmasse - und dabei ist diese enorm wichtig für den Grundumsatz!

Im Umkehrschluss bedeutet dies: Wer Muskeln aufbaut - und da reicht auch schon wenig - baut sich einen „Turbo fürs Abnehmen“ auf!

ABNEHMEN MIT KÖPFCHEN

Anstatt sich also mit dubiosen Wunderkuren oder zweifelhaften Blitzdiäten herumzuärgern und dabei womöglich auch noch eine bedenkliche Mangelernährung zu riskieren, empfiehlt die DGE eine langfristige Gewichtsabnahme. Basis dafür ist der erfolgversprechende Mix aus Ernährungsumstellung, Verhaltensänderung und einer Steigerung der körperlichen Aktivität.

Eine vollwertige, kalorienverminderte Kost und etwas mehr tägliche Bewegung: Das sind die wichtigsten Säulen jeder Diät, die nachweislich dazu führen, dass die Pölsterchen kontinuierlich und dauerhaft schmelzen. Bevorzugt auf den Tisch kommen sollten Lebensmittel mit niedriger bis mittlerer Energiedichte, zum Beispiel naturbelassene pflanzliche Lebensmittel wie Salat, Gemüse und Obst. Mit ihnen kann man sich satt essen, ohne dabei übermäßig viele Kalorien aufzunehmen. Wohl jeder weiß es aus Erfahrung: Ein großer Salatteller hat viel Masse, vergleichsweise wenige Kalorien und sättigt

prima. Eine Portion Pommes frites hingegen ist eine richtige Kalorienbombe, macht aufgrund des geringen Volumens aber nur schlecht satt.

ERFOLGVERSPRECHEND IST AUCH DIE RICHTIGE VERTEILUNG DES ESSENS:

Der durchschnittliche Deutsche isst etwa siebenmal pro Tag! Dadurch wird der Insulinspiegel im Körper ständig in die Höhe getrieben, so dass ein Abnehmen kaum möglich ist. Wer lange Pausen zwischen den einzelnen Mahlzeiten einlegt und sich dreimal am Tag mit den richtigen Lebensmitteln ordentlich satt isst, hat die besten Chancen, überflüssiges Hüftgold loszuwerden. Auch lohnt es, auf einen ausgewogenen Säure-Basen-Haushalt zu achten. Passende Mittel entsäuern den Körper, so dass wieder mehr Körperfett abgebaut werden kann.

Die Engel-Apotheke bietet übrigens auch Einzelsprechstunden zur Ernährung an. Wer sich unsicher ist, was wann wie auf den Teller soll, kann auch ein Ernährungsprotokoll auswerten lassen. Bei der Umstellung hilft eine Verlaufskontrolle über sog. BIA-Messungen, die ebenfalls in der Engel-Apotheke gemacht werden können. Dabei wird gemessen, wie sich die Körperzusammensetzung ändert – eine schöne Motivation, zu sehen, wie Muskelmasse mehr und Fettmasse weniger wird. Interessierte können sich gerne an das Team der Engel-Apotheke wenden und einen Termin vereinbaren.



Engel Apotheke

Inh. Alexandra Hochstein e.K.

Telefon: 02506 – 93 17 11 Öffnungszeiten:
FreeCall: 08 00 – 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 **auf einen Artikel der Wahl**. Eine Kombination mit einem weiteren Coupon oder Rabatt ist nicht möglich.

* dieser Gutschein ist gültig bis 31.03.2021!
* ausgenommen nicht-rabattfähige Arzneimittel, Rezeptanteile u. Bücher.

ANZEIGE

VERLOSUNG

Jeden Monat ein Buch von der Buchhandlung Buchfink in Wolbeck



Wer die Antwort weiß, schickt uns bitte bis zum 10.03.2021 eine E-Mail an gewinnspiel@stadtlandmagazin.de oder eine Postkarte mit Antwort, Namen und Telefonnummer an die Redaktionsadresse (siehe im Impressum auf Seite 27).

Vati

Monika Helfer schreibt fort, was sie mit ihrem Bestseller „Die Bagage“ begonnen hat: ihre eigene Familiengeschichte.

Ein Mann mit Beinprothese, ein Abwesender, ein Witwer, ein Pensionär, ein Literaturliebhaber. Monika Helfer umkreist das Leben ihres Vaters und erzählt von ihrer eigenen Kindheit und Jugend. Von dem vielen Platz und der Bibliothek im Kriessopfer-Erholungsheim in den Bergen, von der Armut und den beengten Lebensverhältnissen. Von dem, was sie weiß über ihren Vater, was sie über ihn in Erfahrung bringen kann. Mit großer Wahrhaftigkeit entsteht ein Roman über das Aufwachsen in schwierigen Verhältnissen, eine Suche nach der eigenen Herkunft. Ein Erinnerungsbuch, das sanft von Existenziellem berichtet und schmerzhaft im Erinnern bleibt. „Ja, alles ist gut geworden. Auf eine bössartige Weise ist alles gut geworden.“

AUTORIN: MONIKA HELFER

Monika Helfer, geboren 1947 in Au/Bregenz, lebt als Schriftstellerin mit ihrer Familie in Vorarlberg. Sie hat Romane, Erzählungen und Kinderbücher veröffentlicht, darunter: Kleine Fürstin (1995), Wenn der Bräutigam kommt (1998), Bestien im Frühling (1999), Mein Mörder (1999), Bevor ich schlafen kann (2010), Oskar und Lilli (2011) und Die Bar im Freien (2012). Im Hanser Kinderbuch veröffentlichte sie gemeinsam mit

Michael Köhlmeier Rosie und der Urgroßvater (2010). Für ihre Arbeiten wurde sie unter anderem mit dem Robert-Musil-Stipendium, dem Österreichischen Würdigungspreis für Literatur und dem Solothurner Literaturpreis ausgezeichnet. Mit dem Roman Schau mich an, wenn ich mit dir rede (2017) war sie für den Deutschen Buchpreis nominiert. Zuletzt erschien von ihr bei Hanser „Die Bagage“ (Roman, 2020).



MACH MIT!

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

VATI

Autor: Monika Helfer
Verlag: Hanser Verlag

**GEWINNSPIEL-
FRAGE:**
*Welches Leben
umkreist
Monika Helfer?*



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 / 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!!! UNTER VERDACHT

Autorin: Maja von Vogel
Verlag: Kosmos Verlag
Altersempfehlung: ab 10 Jahren

VERLOSUNG

Jeden Monat ein Kinderbuch



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



Die drei!!! – Unter Verdacht

Franzis Bruder wird festgenommen: Er soll Fahrerflucht begangen haben! Ein klarer Fall für Kim, Franzi und Marie. Aber dann stehen auch noch zwei Typen vor der Tür, die Geld von Stefan fordern. Bei diesem verzwickten Fall scheint nichts zusammenzupassen. Die drei !!! müssen ihre geballte Power aufbringen, um Stefans Unschuld zu beweisen...

Die drei!!! sind die allerbesten Freundinnen und erfolgreiche Detektivinnen. Mutig und clever lösen sie jeden noch so kniffligen Fall und sind zusammen ein unschlagbares Team.

DIE AUTORIN: MAJA VON VOGEL

Maja von Vogel wurde 1973 geboren und wuchs im Emsland auf. Sie studierte Deutsch und Französisch, lebte ein Jahr in Paris und arbeitete als Lektorin in einem Kinderbuchverlag, bevor sie sich als Autorin und Übersetzerin selbstständig machte. Heute lebt Maja von Vogel in Norddeutschland.



THERAPIE.NETZWERK
Legasthenie- und Dyskalkulie-Training

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

ANETTE
KREYSERN
RAUMGESTALTUNG

GARDINEN- UND POLSTERWERKSTATT

WEST II 9A · 48324 ALBERSLOH
T 02535-931517 · M 0171-9527051

ANNEGRET PAULZEN IMMOBILIEN –
IHRE MAKLERIN FÜR EIN SCHÖNES
ZUHAUSE

Neue Regeln der Maklervergütung

Bezüglich der neuen und für den Laien auch sicher nicht immer ganz durchsichtigen Regeln der Maklervergütung hat Annegret Paulzen in dieser Ausgabe wichtige Informationen für Sie.

Seit dem 23.12.2020 kann die Gebühr für den Makler nicht mehr komplett zu Lasten des Käufers gehen. Dies regelt das neue Gesetz über die Verteilung der Maklerkosten beim Verkauf von Wohnungen und Einfamilienhäusern.

»
Zukünftig müssen private Käufer*innen nur noch höchstens die Hälfte der Maklergebühr zahlen, es sei denn, sie haben den Makler selbst beauftragt. Es gibt vier Varianten für die Verteilung der Kosten.
«

1. DOPPELPROVISION

Hier schließt der Verkäufer mit dem Makler einen Maklervertrag. Mit diesem gestattet der Verkäufer dem Makler, auch für den potenziellen Käufer tätig zu werden. Also zahlen



↑ Annegret Paulzen geprüfte Immobilienmaklerin (SGD)

Verkäufer und Käufer die Provision zu gleichen Teilen. Kommt es zum Kaufvertrag, erhalten Verkäufer und Käufer eine Rechnung, die sofort fällig wird.

2. EINSEITIGE INTERESSENVERTRETUNG MIT PROVISIONSTEILUNG

Hier schließt der Verkäufer mit dem Makler einen Maklervertrag, wobei der Makler nur die Interessen des Verkäufers vertreten soll. In diesem Fall darf der Verkäufer höchstens 50 Prozent der Provision auf den Käufer abwälzen. Bei dieser Variante ist es dann so, dass der Käufer die Provision erst an den Makler zahlen muss, nachdem der Verkäufer seine eigene Zahlung nachgewiesen hat.

3. EINSEITIGE INTERESSENVERTRETUNG OHNE PROVISIONSTEILUNG

Hier schließt der Verkäufer mit dem Makler einen Maklervertrag, wobei der Makler nur die Interessen des Verkäufers vertreten soll. Die Provision zahlt dann allein der Verkäufer.

4. EINSEITIGE INTERESSENVERTRETUNG ZUGUNSTEN DES KÄUFERS

Wenn ein potenzieller Käufer einen Makler mit der Suche nach einem passenden Objekt beauftragt und es zum Abschluss eines Kaufvertrags kommt, zahlt allein der Käufer die Maklerprovision. Voraussetzung dafür ist, dass dem Makler das Objekt nicht bereits vor Erhalt der Suchanfrage an die Hand gegeben wurde.

»
Ich sehe diese neue Regelung für beide Vertragsparteien positiv.
«

Annegret Paulzen hat für Sie noch viele weitere wichtige Informationen parat. So ist die Höhe der Maklercourtage Verhandlungssache. Die Höhe der üblichen Maklercourtage in den Ländern sind nur Richtwerte. Ausschlaggebend ist die individuelle Vereinbarung. Mit dem neuen Gesetz ist es wichtig, im Interesse beider Parteien mit dem Makler über den Preis zu verhandeln. Das Gesetz sieht auch eine neue Formvorschrift für die Maklerverträge vor. Ein Maklerauftrag, der einen Verkauf eines Einfamilienhauses oder einer Eigentumswohnung beinhaltet, bedarf künftig der Textform. Mündliche Abreden oder ein Handschlag reichen nicht mehr aus, um einen wirksamen Maklervertrag zu begründen.



Vereinbaren Sie einen Termin und verwirklichen Sie mit der Hilfe von Annegret Paulzen Ihren Traum vom eigenen Heim. Gerne steht Ihnen Annegret Paulzen mit ihrem Fachwissen für weitere Fragen rund um das Thema Immobilien auch per E-Mail annepaulzenimmo@gmail.com zur Verfügung.



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

MIT RAUM AUSSTATTUNG HÖLSCHER
ENTSPANNT IN DEN SOMMER

Räume neu erleben



Schützen Sie sich und Ihr Zuhause zuverlässig vor Insekten mit den hochwertigen Insektenschutzprodukten von erfa. Insektenschutz- bzw. Fliegengitter sind praktische Rahmen-Gitter-Elemente, die vor einem Fenster angebracht werden, um das Eindringen von Fliegen, Mücken, Wespen etc. in Ihre Räume zu verhindern. Insektenschutzgitter werden aus speziellen feinmaschigen Geweben gefertigt, die Insekten abhalten, aber trotzdem viel Licht und Luft hindurchlassen. Im Gegensatz zu den einfachen selbstklebenden Fliegengittern werden die Insektenschutzgitter von erfa aus hochwertigen Aluminiumrahmen in Kombination mit strapazierfähigen Funktionsgeweben hergestellt.



ENDLICH DURCHATMEN – AUCH ALS ALLERGIKER SIND SIE BEIM RAUM- AUSSTATTER-TEAM HÖLSCHER IN DEN RICHTIGEN HÄNDEN.

Niesen, juckende Augen, verstopfte Nase – Allergien wie Heuschnupfen beeinträchtigen unsere Lebensqualität und wirken sich negativ auf das Sozialleben, die persönliche Leistungsfähigkeit und die Arbeitskraft aus. Ein entsprechender Schutz sind hier die Pollenschutzgitter von erfa. Ein spezielles Gewebe bietet hierfür eine optimale Lösung. Das Polltec®-Gewebe verfügt über ein besonderes Maschenkonzept, das durch eine Spezialbeschichtung vor Pollen schützt. Sie werden in die millimetergenau auf Ihre Fenster und Türen abgestimmten Insektenschutzrahmen eingezogen und verhindern so das Eindringen auch kleinster Pollen. Gleichzeitig fungieren Sie auch als Insektenschutz.

Prima Durchblick und zugleich geprüfter Pollenschutz.



Aktion März 2021

Nutzen Sie die Gelegenheit.
Bei Bestellungen in der Zeit vom
1. März 2021 bis zum 31. März 2021
gewährt Hölscher Ihnen einen
Nachlass von 20 Prozent auf alle
Insektenschutz-Produkte.



LICHTSCHACHTABDECKUNGEN

Setzen Sie Ihren Keller in das richtige Licht. Laub, Spinnennetze und Ungeziefer im Lichtschacht verhindern, dass frische Luft und Sonnenlicht hineinkommen. Sie hemmen im Allgemeinen das Lüftungsverhalten in Kellerräumen. Lichtschachtabdeckungen sorgen dafür, dass Insekten und Schmutz außen vor bleiben. Sie sind robust, formschön, trittsicher und bruchfest. Jede Abdeckung wird an Ihre individuellen Wünsche angepasst und millimetergenau maßgefertigt. Überzeugen Sie sich selbst von dem ansprechenden und modernen Design.



Hölscher 
Fachgeschäft für Raumaussattung

Bettwaren | Bettwäsche | Bodenbeläge | Badteppiche | Frottierwaren
Gardinen | Polsterungen | Sonnen-Insektenschutz | Gardinenwaschservice

Weststraße 3 • 48324 Sendenhorst • Fon 02526. 1280 • Mobil 0171.5851133

hoelscher-sendenhorst@t-online.de | www.hoelscher-sendenhorst.de



GEDANKEN VON CONNY HALLMANN

Das Lächeln, das verloren ging

Schneechaos Februar 2021

Für die einen eine Winterwunderwelt – für die anderen eine wahre Schneeräum-Herausforderung.

Heute (10. Februar) gab es wieder eine Tageszeitung.

Eine Schlagzeile sprang mich an: „Kosmetische Operationen – ein Boom in Corona-Zeiten! Das Alter wie aus dem Gesicht gebügelt.“

Ich gebe zu, es dauerte ein bisschen, bis mir der Zusammenhang klar wurde. Verdeckte Schwellungen und Wundheilungsprozesse abgedeckt. „Maskenpflicht.“ Ich selber bin faltenreich gesegnet und habe es für mich mal auf den Punkt gebracht.

Meine Falten sind ausdrucksstarke Facetten meiner Lebenserfahrungen.

Alles Grübeln, die Sorgen – und vor allem das viele Lächeln steht mir ins Gesicht geschrieben. Damit wäre ich dann auch endlich beim eigentlichen Thema „Lächeln.“ Eine sichtbare Rarität in Corona Zeiten. Gerade deshalb erdachte ich mir folgendes Gedicht:

Das Lächeln, das verloren ging

Ich bin dem Lächeln auf der Spur
versteckt es sich, wo ist es nur?

Ein Zeichen, das gerade so sehr fehlt,
weil Gesundheit über alles zählt.

Geklaut, das Zaubern im Gesicht
Priorität hat Maskenpflicht.

So übe ich oft für mich allein,
mein allerschönstes Lächeln ein.

Damit es, wenn es mal weitergeht,
noch immer zur Verfügung steht.

Dann werde ich es suchen gehen,
bewusst oder im Vorübergehen,
werd auch in deine Augen schauen
und eines deiner Lächeln klauen.

Wenn wir unserem Lächeln
wieder eine Präsenz geben können,
wünsche ich mir ein Besonderes
in Erinnerung, für alle die,
deren Lächeln uns verloren ging.

Dein Lächeln ist der Ausdruck,
den du in der Zeit hinterlässt!
Herzlichst Conny Hallmann

DAS MEDITERRANE KOCHERLEBNIS

Rote Linsensuppe mit Zigarren- Börek



↑ Mehtap Güldogan

Menschen für das Kochen zu begeistern, daraus entwickelte Mehtap Güldogan ihren eigenen Kochevent-Service. Ihr Schwerpunkt ist die türkische Küche. In diesem Monat verrät sie uns ein tolles Rezept für das mediterrane Kocherlebnis in Ihrer eigenen Küche. Probieren Sie es einfach mal aus!

**ROTE LINSENSUPPE****ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN**

- » 200 g rote Linsen
- » 1 Kartoffel
- » 1 Möhre
- » 1 Zwiebel
- » 4 EL Öl
- » 1 TL Paprika-Tomatenmark
- » 1 Liter Wasser
- » 1 Zitrone
- » 1 TL Paprikaflocken
- » je 1 TL Pfeffer, Salz und Cumin (Kreuzkümmel)

ZUBEREITUNG

Kartoffel, Möhre und Zwiebel schälen und klein schneiden. Das Gemüse in Öl mit Cumin, Pfeffer und Paprika-Tomatenmark anbraten. Die Linsen zum Gemüse geben und ca. 30 Min. köcheln lassen, bis alles ganz weich ist. Von der Kochstelle nehmen und mit dem Stabmixer pürieren. Nach Geschmack etwas Zitronensaft zur Suppe geben.

ZIGARREN-BÖREK**ZUTATEN**

- » 8 Yufka Teigdreiecke
- » 100 g geriebenen Feta Käse
- » Rapsöl zum Ausbacken

ZUBEREITUNG

1 TL Käse auf dem breiten Ende eines Yufka-Blattes verteilen. Die rechte und linke Ecke des Teigblattes leicht einklappen. Dann den Teig vom breiten Ende zur Spitze hin aufrollen. Aufpassen, die Zigarren-Börek nicht zu fest aufrollen! Die letzte Teigspitze leicht anfeuchten und das Röllchen verkleben. In eine Pfanne etwa fingerhoch das Öl geben und erhitzen. Wenn das Öl richtig heiß ist, die Zigarren-Börek in die Pfanne geben und goldbraun ausbacken. Einen Teller mit Küchenpapier auslegen, die Börek darauflegen und abtropfen lassen. Die Suppe in tiefe Teller füllen mit den getr. Paprikaflocken garnieren. Eine Käsestange zu der Suppe legen.





CORONA-FAMILIEN PROJEKT

Miniatur-Rosenmontagszug

Rosenmontag ohne Karnevalsumzug? Eigentlich undenkbar! Aber in diesem Jahr wurde dies leider Realität.

Viele Narren und Jecken schauten dieses Jahr in die Röhre – doch nicht ganz. Ein kleiner Umzug schlängelte sich durch Sendenhorster Straßen, genau genommen: durchs Haus von Familie Pumpe.

»
Ich hatte schon von solchen Spielzeug-Karnevalsumzügen gehört
«

berichtet Marion Pumpe.

»
Durch die Begeisterung einer Freundin über so ein Video, kam uns die Idee, selbst so einen Film zu drehen.
«

Die beiden Kinder Carsten (7 Jahre) und Miriam (3 Jahre) waren sofort Feuer und Flamme für das Projekt „Sendenhorster Rosenmontagszug zuhause“.

ALS ERSTES MUSSTEN ZUR UMSETZUNG EINIGE FRAGEN GELÖST UND IDEEN GESAMMELT WERDEN.

In den Kinderzimmern ging es auf die Suche nach allem, was gebraucht wurde: Spielzeugtrecker und Anhänger für die Mottowagen, Polizeiauto, Papier und Stifte für die Dekoration und natürlich die vielen Zuschauer. Doch wo sollte der Umzug langfahren? Eine geeignete Zugstrecke musste gefunden werden – möglichst lang geradeaus, Platz für die Zuschauer hatte und das Filmen ermöglichte. Auch die Fortbewegung der Wagen stellte die Familie vor eine Herausforderung. Wie fahren die Wagen vorwärts? Die Lösung war eine dünne Schnur, an der alle Fahrzeuge hintereinander angebunden wurden. Hier kam schon das erste technische Problem. Der Trecker, der den Prinzenwagen ziehen sollte, hob immer ab – also Prinzenwagen ohne Trecker. Die modernen Rosenmontagswagen in Köln haben auch integrierte Zugmaschinen. Eine Stehtribüne wurde aufgebaut und bot allen Zuschauern einen sicheren Platz. Für den Tribünenhintergrund malte Miriam mit Unterstützung ihrer Mutter ein tolles Bild mit Konfetti und Luftschlangen und natürlich dem „Sendenhorst Abschlau HELAU!“- Ruf. Viele verkleidete Spielzeugfiguren wollten sich den karnevalisti-





schen Lindwurm nicht entgehen lassen und wurden von den beiden Kindern liebevoll platziert.

Die Aufgaben während des Umzuges waren klar geregelt.

Mutter Marion war die Kamerafrau, Papa Christoph unterstützte Miriam bei der Tontechnik und dem Konfettiwurfen, während Carsten als Zugführer für einen reibungslosen Ablauf zuständig war. Er zog gleichmäßig am Faden und brachte so den Rosenmontagszug ins Rollen.

Die Zugfolge war wie im Original: vorneweg die Polizei, gefolgt von der Standarte der KG „Schön wär’s“. Ein Spielmannszug durfte auch nicht fehlen. Der Fanfarenzug Blau Weiß Sendenhorst sorgte für die musikalische Stimmung.



Auf den Mottowagen

» Wir schicken Corona in die Wüste «

folgte schon der Höhepunkt des Miniaturumzuges: der Prinzenwagen.

Die Suche nach einem Prinzen war, wie auch in manchen vergangenen Jahren im echten Leben, nicht so einfach. Nach intensiver Suche in der Spielzeugkiste wurde man doch fündig. Das Prinzenpaar und das Kinderprinzenpaar jubelten von dem Kapitänsdeck seines Piratenschiffes den feiernden Zuschauern zu. Mit an Bord war die wilde Elf, ihr Elferrat, alle verkleidet als Piraten.

Sogar an die Kehrmaschine hatte Carsten gedacht. Diese fegte am Ende das Konfetti vom Boden.

Fast drei Stunden dauerte das Familienprojekt, von der Idee bis zum fertigen Film. Es hat allen riesigen Spaß gemacht. Jeder hat sich eingebracht, um gemeinsam etwas auf die Beine zu stellen. Der entstandene Film bleibt als Erinnerung und wurde an Familie und Freunde gesendet, so dass sich auch viele andere daran erfreuen konnten. Noch Tage nach dem Dreh fährt der Zug durchs Haus und begeistert Groß und Klein. Ob Aschermittwoch alles vorbei ist, mal schauen...



FROSTSCHÄDEN AN LEITUNGEN – GLATTEISUNFÄLLE – BRANDGEFAHR DURCH KAMINE

Versicherungs- tipps für die kalte Jahreszeit

Draußen wird es kalt und drinnen wird der Kamin angeheizt. Für viele ist die Winterzeit eine schöne, ruhige und besinnliche Zeit, doch auch sie bringt Gefahren mit sich. Marcel Schumann und Peter Geschermann, Geschäftsstellenleiter der Provinzial in Sendenhorst, geben einen Überblick, welche Dinge man in der kalten Jahreszeit nicht außer Acht lassen sollte, um unerwünschte Zwischenfälle zu vermeiden.

Im Winter gibt es zwar kaum noch Schnee, auch wenn zurzeit die Ausnahme die Regel bestätigt, doch mit zunehmender Kälte unter dem Gefrierpunkt kommt es vermehrt zu Unfällen auf glatten Gehwegen.

»
Hauseigentümer haben dafür zu sorgen, dass die Gehwege vor dem Haus, die Zugänge zum Hauseingang, zum Parkplatz sowie zu den Mülltonnen auf einer Breite von etwa einem bis eineinhalb Metern geräumt und gestreut sind. Diese Verpflichtung kann auf den Mieter übertragen werden

«
erklärt Marcel Schumann. Grundsätzlich müssen die Gehwege von 7.00 bis 20.00 Uhr geräumt

sein. Doch der Zeitrahmen wird individuell von Städten und Gemeinden festgelegt.

»
Am besten man erkundigt sich beim zuständigen Amt nach den genauen Verordnungen für den eigenen Wohnort

«
empfiehlt Schumann.

»
Kommt es vor dem eigenen Haus beispielsweise zu einem Unfall auf dem Gehweg, weil Schnee und Eis zu spät oder gar nicht beseitigt wurden, übernimmt die Haftpflichtversicherung Sach- oder Personenschäden. Sie schützt den Versicherungsnehmer aber auch vor unberechtigten Ansprüchen

«
berichtet Schumann.

Doch nicht nur die Gehwege werden durch Glatteis zur Rutschgefahr. Auch auf den Straßen kann es glatt werden. Eine generelle Winterreifenpflicht, die an ein bestimmtes Datum anknüpft, gibt es in Deutschland nicht. Stattdessen herrscht hier eine situative Winterreifenpflicht: Das heißt, dass bei winterlichen Straßenverhältnissen Reifen aufgezogen sein müssen, die das Alpine-Piktogramm aufweisen: also bei Glatteis, Schneeglätte, Schneematsch, Eis- oder Reifglätte. Seit 2017 gibt es eine veränderte gesetzliche Vorgabe: Neue Winter- und Ganzjahresreifen müssen jetzt mit dem Alpine-Symbol gekennzeichnet sein – dem Bergpiktogramm mit der Schneeflocke in der Mitte. Diese Reifen haben in vorgeschriebenen Tests ihre Wintertauglichkeit unter Beweis gestellt. Die M+S-Kennung allein reicht nicht mehr aus, weil sie kein definierter Qualitätsstandard ist. Für Reifen, die bis Ende 2017 hergestellt sind und nur das Piktogramm M+S tragen, gibt es eine Übergangsregelung. Sie dürfen bis zum Ende September 2024 verwendet werden. Maßgeblich ist das Herstellungsdatum auf dem Reifen.

Wenn es draußen friert, wird im Haus der Ka-

min befeuert. Aber auch hier sollte man Vorsicht walten lassen. In der kalten Jahreszeit kann es zu Bränden kommen, weil die Wärme, die vom Kaminofen ausgeht, unterschätzt wird. Unbedacht wird der Korb mit Brennholz oder die Möbel zu dicht am Ofen platziert. Um auf Nummer sicher zu gehen, sollte man einen Blick in die Bedienungsanleitung werfen, um sich über die Nennwärme und die damit verbundenen nötigen Abstände zu informieren.

»
Unbedachtes Handeln könnte als grobe Fahrlässigkeit ausgelegt werden. Häufig kann aber mittlerweile der Verzicht auf eine Leistungskürzung bei grob fahrlässiger Herbeiführung des Versicherungsfalls in der Gebäude- und Hausratversicherung eingeschlossen werden. Eine Beratung bei einem Versicherungsfachmann schafft hier Klarheit

«
berichtet Peter Geschermann. Wo es manchmal zu heiß wird, kann es andernorts auch zu kalt werden. Somit kann es auch zu Frostschäden an Wasser- und Heizungsleitungen kommen.

»
Frostschäden an Leitungen treten zu 82 Prozent in nicht oder nur teilweise genutzten Immobilien auf. Um geplatzte Rohre zu vermeiden, sollten die Leitungen entleert oder das Gebäude ausreichend beheizt werden. Bei längerer Abwesenheit sollte generell der Hauptwasserhahn geschlossen werden

«
weiß Peter Geschermann aus langjähriger Erfahrung zu berichten.

»
Ähnlich wie bei den Kaminbränden wird hier geprüft, ob grobe Fahrlässigkeit vorliegt.

«
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 IN CORONA-ZEITEN TEIL 2

Ämterkontinuität

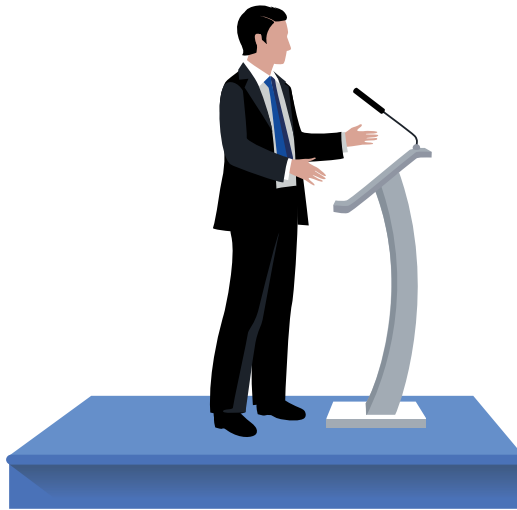


Andreas Rickert
Fachanwalt für Bau- und Architektenrecht, Notar

Kürzlich hat der Bundestag wegen der anhaltenden Pandemie Sonderregelungen beschlossen, die massive Auswirkungen auf das Vereinsleben und Stiftungen haben.

Für Vereine ist dabei wichtig, dass die Amtsdauer der Vorstandsmitglieder und die Erleichterungen für die Mitgliederversammlungen verlängert werden. Damit wird die rechtliche Grundlage geschaffen, dass die Vorstandsmitglieder auch ohne entsprechende Regelung in der Satzung im Amt verbleiben – auch nach Ablauf ihrer Amtszeit – nämlich bis zur Abberufung oder Wahl eines Nachfolgers. Weiter werden – ebenfalls unabhängig von einer ausdrücklichen Regelung in der Satzung – virtuelle Mitgliederversammlungen (in allen verfügbaren Formen) zugelassen sowie auch die Möglichkeit, Mitgliederrechte über elektronische Kommunikationsmittel zu gewähren oder Mitgliedern das Recht der schriftlichen Stimmabgabe vor der eigentlichen Versammlung einzuräumen. Diese Sonderregeln gelten allerdings zeitlich beschränkt vorerst nur bis zum 31.12.2021.

Mit der Neufassung des § 5 Absatz 2 COVMG wird ausdrücklich geregelt, dass der Vereinsvorstand auch eine rein virtuelle Mitgliederversammlung vorsehen kann, also die Mitglieder ausschließlich auf die Möglichkeit der elektronischen Kommunikation verwiesen werden können. Neben der virtuellen Versammlung muss nicht zusätzlich die Möglichkeit einer physischen Teilnahme eingeräumt werden. Kein Mitglied kann verlangen, dass ihm die Teilnahme am Versammlungsort, an dem der Vorstand die Mitgliederversammlung leitet, ermöglicht wird.



Viele Vereinssatzungen sehen die Pflicht zu einer jährlichen Durchführung der Mitgliederversammlung vor, wobei teilweise sogar ein konkreter Zeitraum oder sogar Zeitpunkt dafür angegeben wird (z. B. im ersten Halbjahr) und der Vorstand entsprechend zu ihrer Einberufung verpflichtet ist. Der Gesetzgeber hat nun klargestellt, dass der Vorstand nicht verpflichtet ist, die in der Satzung vorgesehene ordentliche Mitgliederversammlung einzuberufen, solange die Mitglieder sich nicht an einem Ort versammeln dürfen und die Durchführung der Mitgliederversammlung im Wege der elektronischen Kommunikation für den Verein oder die Vereinsmitglieder nicht zumutbar ist. Eine virtuelle Durchführung ist dann nicht zumutbar, wenn es sich um einen kleineren Verein handelt, der nicht über ausreichend Mittel verfügt, oder Vereine mit einem hohen Anteil älterer Mitglieder, die nicht bereit oder (technisch) in der Lage sind, an einer virtuellen Versammlung teilzunehmen. Die Pflicht zur Einberufung einer in der Satzung vorgesehenen Mitgliederversammlung entfällt folglich, wenn die Mitglieder sich nicht versammeln dürfen und die Durchführung einer virtuellen Versammlung nicht möglich oder nicht zumutbar ist.

Sitzungen von Gremien – zum Beispiel eine Vorstandssitzung – mit bis zu zwanzig Personen dürfen als Präsenzveranstaltung durchgeführt werden, wenn sie nicht als Telefon- oder Videokonferenzen durchgeführt werden können. Für diese Sitzungen besteht also kein Verbot nach § 5 Abs. 2a COVMG. Ist die Sitzung demnach vorgeschrieben, darf der Vorstand von ihrer Einberufung nicht absehen.

Für die Durchführung von Versammlungen nach dem 01.02.2021 enthält die Coronaschutzverordnung keine Regelungen, da sie befristet ist. Allerdings kann damit gerechnet werden, dass diese Regelungen weiterhin gelten werden, zumindest solange ein sog. „Lockdown“ gilt.



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



↑ Fronleichnamprozession – Na, wo sind wir hier © ?

KAPITEL 8 IM GELBEN SKRIPT

Brauchtum – Sitten und Gebräuche in und um Sendenhorst

Karfreitagsprozession

Zu dem christlichen Brauch in der Osterzeit gehört in Sendenhorst seit 1721 die Karfreitagsprozession. Früher trug während der Prozession ein maskierter Mann ein Holzkreuz, dessen Gewicht durch Steine erhöht werden konnte. Das Amt dieses unbekannten Büßers „Krüs - Leiwe - Häer“ war sehr begehrt. Angeblich liefen schon Jahre vorher Meldungen dafür beim Pfarrer ein. Im Laufe der Jahrzehnte fiel diese Sitte jedoch, und junge Burschen hänselten oftmals den verummten Mann. Deshalb verbot Pfarrer Lorenbeck 1839 die Kreuztracht.



Karfreitagsfastenessen

Am Karfreitag werden als Fastenspeise Struwn gegessen.

Rezeptur:

1 kg Mehl

2 Päckchen Hefe

1 TL Salz

4 EL Zucker

ca. 600 ml angewärmte Milch

150 g Rosinen



↑ Fronleichnamprozession im St. Josef-Stift

Aus Mehl, Hefe, Salz, Zucker und Milch einen Hefeteig anrühren und kneten; den Teig an einem warmen Ort gehen lassen; anschließend erneut kneten und die Rosinen gleichmäßig darunter untermengen. Die Struwn werden in Fett gebacken. Ca. hühnereigroße Portionen in die Pfanne geben und mit dem Pfannenheber ein wenig platt drücken. Die angegebene Menge reicht ungefähr für 25 Struwn.

„Üm de Wälle gaohn“

Mit dem zwölften Glockenschlag der Kirchturmuhren gehen sie in der Osternacht los - seit Jahrhunderten. In zwei Gruppen hintereinander ziehen Männer dreimal um den Promenadenring und verkünden die Osterbotschaft: „Christus ist auferstanden!“ Die Sitte des „Üm de Wälle gaohn“ stammt schon aus dem Mittelalter. Damals zogen junge Männer über die Festungswälle, von denen Sendenhorst umgeben war. Nach deren Planierung führt der Weg deshalb heute durch die Promenaden. Die überlieferten Liedertexte gab immer der Vater an den Sohn weiter. Frauen waren lange Zeit bei diesem Tun nicht zugelassen. Nach drei weiten und drei engen Runden um die Kirche endet der nächtliche Ostergang an der Ostseite der Kirche mit einem Gebet.

Die Brandprozession

Neben der überall in katholischen Gemeinden üblichen Fronleichnamsprozession gibt es in Sendenhorst auch eine Brandprozession. Früher waren die meisten Häuser in der Stadt im Fachwerkstil errichtet und mit Stroh gedeckt. Brach erst einmal ein Feuer aus, so griff es rasend schnell auf viele Häuser über. Die Einwohner gelobten daraufhin, alljährlich eine Brandprozession zu halten, um vor weiterem Unheil verschont zu bleiben. Bis in die heutige Zeit ziehen am dritten Sonntag nach Pfingsten die Leute betend und singend durch die geschmückten Straßen. Vor der Jahrtausendwende wurde die Brandprozession eingestellt.

Der Schützenverein

Die Ursprünge des Schützenvereins liegen im späten Mittelalter, die Bürger gründeten Schutzgemeinschaften, um die heimatliche Gegend und die Menschen des Ortes vor Wegelagerern und anderen Banden zu schützen. Erst im Laufe der Jahrhunderte wich man von diesem Aufgabenbereich ab und widmete sich immer mehr der sportlichen und gesellschaftlichen Seite des Vereins. Einmal im Jahr konnte ein Schützenfest stattfinden, bei dem sich die Schützen einen fairen Wettstreit lieferten. Im Juli 1864 vereinigten sich in Sendenhorst die Schützen der Stadt und des Kirchspiels (= Bauerschaften) zum Allgemeinen Schützenverein Sankt Martin.

An dieser Stelle ein Gruß vom König der Martinusschützen ☺: Haltet durch, der Impfstoff kommt!

Die Johannesbruderschaft

Ganz in schwarz gekleidet marschieren Männer mit Handstock, Rosen und Zylinder in Zweierreihen durch den Ort, die Johannesbruderschaft feiert ihr alljährliches Schützenfest.

Schon Ende des 15. Jahrhunderts schlossen sich im Ort Sendenhorst Bürger zusammen und bildeten eine Bürgerwehr, um die Stadt und ihre Bürgerinnen und Bürger vor Diebstahl, Raub, Plünderung, Mord und Vergewaltigung einfallender Truppen zu schützen. Auch als Nothelfer standen sie jederzeit bereit. So war es auch 1606, im Gründungsjahr der Bruderschaft, als in

Sendenhorst die Pest, der „schwarze Tod“, besonders heftig seine Opfer forderte. Kräftige und mutige Männer waren gefordert, die zahllosen Toten aus den Häusern zu holen und zu bestatten. Die schwarze Kleidung und die Marschordnung weisen heute auf diese Zeiten hin. Der Zusammenhalt in der Gemeinschaft, die sich nach dem hl. Johannes ihren Namen gab, war so stark, dass sich die Bruderschaft trotz Wegfalls ihrer Zweckbestimmung bis heute, nun allerdings zum friedlichen Wettstreit bei Gesang und Becherklang, trifft.



↑ Deckblatt Festschrift »100 Jahre Schützenverein St. Martinus e.V.« aus dem Jahr 1964



↑ Deckblatt Festschrift »400 Jahre Johannesbruderschaft Sendenhorst« aus dem Jahre 2006





MÄRZ

GEWINNSPIEL

Viel Glück!!!

FRAGE

Welche Aktion bietet Ihnen Raumausstattung Hölscher im März?

Gewinne eine
Wolldecke

der Marke Estella im Wert von 69 Euro von Raumausstattung Hölscher in Sendenhorst.

SO GEHT'S:

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

LÖSUNG AN:

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

EINSENDESCHLUSS:

10.03.2021

PREISVERLEIHUNG:

In der kommenden Ausgabe wird der/die GewinnerIn bekanntgegeben.

MÄRZ

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 10.03.2021. 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

Kitzhöfer.
kreative gärten
IHR GARTENERLEBNIS PASSEND GESTALTEN

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, Inhaber

T. 02506 417010
info@foit-immobilien.de

FEBRUAR

PREIS VERLEIHUNG

Kinder-Gewinnspiel

DIE LÖSUNG LAUTET:

Auf Bild 2 fehlt bei dem Mädchen mit den braunen Haaren die Haarklammer.

DIE GEWINNERIN IST:

Rike Schürmann (11 Jahre) aus Sendenhorst.
Sie gewann das Buch „Die drei!!! –
Falsches Spiel im Internat von Maja Vogel.



Gewinnspiel Buchfink

GEWINNSPIEL-FRAGE:

Wozu lädt uns Haemin Sunim ein?

DIE LÖSUNG LAUTET:

Haemin Sunim lädt uns ein, die Stille in uns wiederzuentdecken.

DIE GEWINNERIN IST:

Annette Tillmann aus Drensteinfurt.
Sie gewann das Buch „In der Stille findet das Glück dich leichter“ von Haemin Sunim.



Gewinnspiel

DIE GEWINNERIN IST:

Eva Wulf aus Drensteinfurt.
Sie gewann einen 50 Euro Gutschein von mobilsauna.de

**Herzlichen Glückwunsch
an alle Gewinner*innen!**

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. März 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 Marcel
Zirk-Gunnemann Schumann



Design
Carolin Sadki
sculpstudio.de

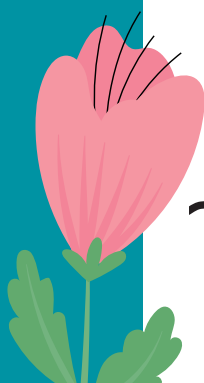
Redaktionelle Mitarbeiter in dieser Ausgabe
Ute Neigenfind, Wolfram Opperbeck,
Christian Hölscher, Conny Hallmann,
Marion Pumpe



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

**Kommen Sie
gesund in
den Frühling!**



stadtland[®]
magazin

100 %
grüner
Strom

SO TOP VERSORGT.

Strom und Gas von den Stadtwerken Ostmünsterland bedeutet Strom und Gas von Ihrem lokalen Versorger vor Ort. Mit persönlicher Beratung, Kundencentern, fairen Preisen und sozialem Engagement für die Region.

Dass solch ein Service ankommt, zeigt unsere wiederholte Auszeichnung zum TOP-Lokalversorger – ein wirklich gutes Gefühl. Für uns und natürlich für Sie als Kunde.

Ab dem 1.1.2021 grüner Strom bei allen SO | Stromprodukten.



Besuchen Sie
uns auf Facebook
und Instagram.



SO NAH.
SO GUT.
www.so.de

STADTWERKE **SO**
OSTMÜNSTERLAND