

Oktober 2021 | Ausgabe 85

stadtland[®]

magazin

Das Mitmachmagazin für die Region.



*Der Herbst ist des Jahres
schönstes farbiges Lächeln.*

Zum Mitmachen. **Kostenlos mitnehmen!**

PHOTO: UNSPLASH

MONAT OKTOBER

Die dritte Jahreszeit

Das farbige Lächeln des Herbstes...

Liebe Leserinnen und Leser,

nass, kalt und windig: So beschreiben wir oft den Herbst. Dabei vergessen wir jedoch, dass die dritte Jahreszeit auch schöne Seiten hat: leuchtendes Herbstlaub und milde Luft zum Beispiel. Ob sportlich, entspannt oder kreativ – bevor es richtig kalt und matschig wird, lädt der Herbst noch einmal zu Unternehmungen und Herausforderungen ein. Die Wanderschuhe werden angezogen, der Pilzkorb aus dem Keller geholt und der Drachen ausgepackt. Wem es draußen zu bunt wird, der widmet sich den gesammelten Blättern oder Kastanien oder schnitzt einen Kürbis für die anstehende Halloween-Zeit.

Wer einmal über den Tellerrand hinausschauen will, der sollte unbedingt das Rezept vom Spaghettikürbis auf Seite 19 ausprobieren.

Und wen der Herbstblues erwischt, der kann mit etwas Glück sein Zuhause mit dem gesponserten Gutschein von „lebensecht“ in eine Wohlfühlatmosphäre verzaubern (sh. Gewinnspiel Seite 26).

Auch der modern eingerichtete Cafébereich der Bäckerei Kiepenkerl in Sendenhorst lädt zum Verweilen und Genießen ein. Die Corona-Pause wurde genutzt, um das Café zu renovieren. Infos dazu finden Sie auf den Seiten 4 und 5.

Der Herbst ist des Jahres
schönstes farbiges Lächeln.
Willy Meurer

Guido Huckschlag, Inhaber der Kiepe in Wolbeck, hat die zwangsbedingte Corona-Pause genutzt, um einige Renovierungsmaßnahmen durchzuführen. Ab dem 21. Oktober eröffnet Guido Huckschlag auch wieder seine Eventreihe. Wir vom stadtland magazin gratulieren der Kiepe noch einmal herzlich zum 30-jährigen Bestehen. Mehr dazu lesen Sie auf Seite 12.

Wenn es dann doch Zeit wird für eine Auszeit, dann sollten Sie die Doppelseiten 6 und 7 interessieren. Die Kurberatung des Caritasverbandes für Ahlen, Drensteinfurt und Sendenhorst e. V. hilft Ihnen dabei, die richtige Kur zu beantragen, um die eigene Gesundheit und die der Kinder zu stärken und zu verbessern. Eine Kur kann auch pflegenden Angehörigen helfen durchzuatmen und danach gestärkt neu zu starten, denn gestärkt geht es besser!

Ich wünsche Ihnen von Herzen einen schönen bunten und entspannten Herbstanfang!



Herzlichst, Ihre

Alexandra Wuttke

Chefredakteurin
und das Team vom
stadtland magazin

GRAFIKEN: DESIGNED BY FREEPIK



Moment mal bitte Öfter mal auf andere zugehen

Aber auch die Zeit der Ruhe genießen
- Gedanken von Wolfram Oppenbeck

Das Licht des Oktobers. Der Geruch des Herbstes. Die Farbenpracht der Natur. Leuchtende Buntheit. Ja, das alles können wir für die Farbigkeit unseres Lebens entdecken. Dafür sollten wir dankbar und gelassen sein. Wir wissen doch: Herbstzeit ist Erntezeit. Und das Äußere ist immer auch ein Bild für das Innere. Die Ernte in der Natur stellt uns auch die Fragen: Wie weit bringt mein Leben eine gute Ernte ein? Was ist in diesem Jahr in mir gewachsen? Je älter wir werden, desto klarer wird, was in uns wirklich zum Segen geworden ist und was nur Effekthascherei war. Die Stunde der Ernte ist die Stunde der Wahrheit. Und für jede Ernte, ganz gleich auf welchem Feld und in welchem Bereich, können wir dankbar sein.

Ich bin nicht nur dankbar, was Gott mir geschenkt hat, sondern besonders für die Menschen, die er mir geschenkt hat.

Und darüber lohnt es sich doch, öfter mal nachzudenken... Was auch immer wir tun oder erleben, es ist auch wichtig, sich selbst zu verzeihen. Das heißt, sich von der Illusion zu verabschieden, wir könnten fehlerlos und perfekt durchs Leben gehen. Sehr wichtig in unserem Leben aber ist, andere zu achten, das heißt sie ernst zu nehmen und gelten zu lassen. Denn achten ist mehr als beachten. Viele Menschen sind heute in ihren beruflichen und oft auch privaten Beziehungen von einem Geist des Kämpfens bestimmt. Das tut aber ihrer eigenen Seele nicht gut und ist destruktiv für ihre Beziehungen. Deshalb brauchen wir den Engel der Fairness in der Beziehung zum Ehepartner oder der Ehepartnerin, im beruflichen Umfeld und im Freundeskreis. Denn der Engel der Fairness tut nicht nur den Menschen in unserer Nähe gut, sondern auch uns selbst. Und so bekommt unser Miteinander eine neue Qualität. Denn keiner lebt für sich allein. Besonders in schwierigen Zeiten

sind wir alle aufeinander angewiesen. Und so ist es wichtig, dass wir angestoßen werden, eine Hemmschwelle zu überschreiten und auf andere zuzugehen. Aber nicht nur deshalb können wir hoffen, dass uns selbst ein Engel der Solidarität zu Hilfe kommt, wenn wir hilflos sind. Dabei dürfen wir aber auch die Dankbarkeit nicht vergessen. Denn sie gibt dem Leben nicht nur Leichtigkeit und Humor, Gelassenheit und innere Freiheit. Sie öffnet auch die Augen für den Reichtum des Lebens. Dankbarkeit ist eine Bedingung dafür, dass ich anderen wirklich begegnen kann. Und sie ist der Resonanzboden, auf dem Gespräche und Begegnungen gelingen. Also lasst uns die Zeit nutzen und genießen, die uns gegeben ist und wir nie wissen, wie lange sie in unserem Leben dauert. Deshalb lohnt es sich, auch immer öfter mal darüber nachzu-

denken, was mir im Leben wirklich wichtig ist. Und wenn wir unsere Zeit genießen, geben wir ihr auch einen guten Geschmack, und sie wird so kostbar für die Menschen um uns herum.

Denn wenn ich die Zeit totschlage oder sie mit hektischer Aktivität betreibe, nütze ich niemandem.

Wenn für mich alles langweilig ist, will niemand an meiner Langeweile teilhaben wollen. Aber wenn ich Hektik verbreite, fliehen die Menschen vor mir. Sie wollen sich nicht von Hektik anstecken lassen. Wenn ich die Zeit genieße, werden es auch die Menschen genießen, mit mir zusammen zu sein. Aber selbst in unserer Freizeit laufen wir zu oft zu geschäftiger Hochform auf. Wir haben es verlernt, einfach mal nichts zu tun. Aber wir brauchen gerade oft Zeit des Nichtstuns, um aufzutanken, Kraft zu schöpfen und Raum für Neues zu schaffen. Denn es sind die Zeiten des Müßiggangs, die sich im Nachhinein oft als die schöpferischsten Phasen unseres Lebens erweisen. Und die können wir doch immer gebrauchen, oder?

Über Markisen lacht die Sonne.
Unter einer markilux lacht das Leben.



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

markilux

EUSTERGERLING
Rollladen • Markisen • Sonnenschutz

Spillbrinkstr. 1-5 • 59227 Ahlen
Telefon 02382-2611

www.eustergerling.de

KONRAD PUMPE GMBH

Die Konrad Pumpe GmbH ist ein innovatives Unternehmen mit Sitz in Sendenhorst, welches sich auf die Entwicklung, Produktion und Montage individuell hochwertiger Elemente im Bereich Agrar-, Biogas- und Metalltechnik spezialisiert hat.



Sie möchten schon in der Ausbildung selbstständig arbeiten? Dann sind Sie bei uns an der richtigen Adresse!

In unserem Team erwartet Sie eine fachlich qualifizierte und handlungsorientierte Ausbildung, in der Sie von Anfang an in die Projekte mit eingebunden werden.

Zur Verstärkung unseres Teams bieten wir zum 01.08.2022 folgende Ausbildungsplätze an:

- Ausbildung Feinwerkmechaniker Fachrichtung Zerspanungstechnik m/w/d
- Ausbildung Metallbauer Fachrichtung Konstruktionstechnik m/w/d
- Ausbildung Industriekaufmann m/w/d

Wir freuen uns auf Ihre vollständige und aussagekräftige Bewerbung.



Konrad Pumpe GmbH
Schörmelweg 24
48324 Sendenhorst

Tel: +49 (0) 2526 93 29 -21

E-Mail: bewerbung@pumpegbh.de
www.pumpegbh.de



BÄCKEREI KIEPENKERL – BACKKULTUR SEIT 1894

Herzlich willkommen im neu renovierten Café

Im neuen Glanz präsentiert die Bäckerei Kiepenkerl an der Kirchstraße in Sendenhorst den an die Bäckerei angrenzenden Cafébereich. Die Corona-Pause wurde genutzt, um das Café zu renovieren.

Ab sofort ist dies nun wieder für die Gäste geöffnet. Platz bietet das Café für bis zu 40 Personen. Ein wahrer Hingucker – und das nicht nur kulinarisch. Der modern eingerichtete Bereich lädt zum Verweilen und Genießen ein. Ab 6.00 Uhr öffnen sich die Türen. Stellen Sie sich das Frühstück ganz individuell an der Theke zusammen und genießen Sie es in dem gemütlichen Sitzbereich des Cafés.

Das Innenleben ist so hell und leicht, dass man schon mal die Zeit vergisst.

Ein perfekter Start in den Tag

Zum ausgiebigen Frühstück verführen neben herzhaft belegten Broten oder Brötchen in kreativen Kompositionen auch frischer Joghurt mit Früchten, Rührei oder Spiegelei. Nutzen Sie die Gelegenheit, Ihr Frühstück mit Freunden und/oder der Familie unbeschwert zu genießen. Bei einer Reservierung ab 8 Personen nehmen Sie an einem gedeckten Tisch Platz.

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag:
06.00 Uhr bis 18.00 Uhr
Samstag:
06.00 Uhr bis 13.00 Uhr
Sonntag:
08.00 Uhr bis 13.00 Uhr &
14.00 Uhr bis 17.00 Uhr



↑ v.l. Irina Wolf, Monika Eustermann und Manuela Gajewski

»
Unsere Kuchen und die Snacktheke lässt die Herzen aller Naschkatzen höherschlagen.
«

Snacks in den verschiedensten Ausführungen zum Verzehr im Café oder auch zum Mitnehmen runden das Angebot der Kiepenkerl Bäckerei ab. Ob Pendler, die sich die To-go-Varianten holen, um den nächsten Termin nicht zu verpassen, oder diejenigen, die sich zum entspannenden Plausch treffen: Die Bäckerei Kiepenkerl ist ein Treffpunkt für Eilige und Entspannte.

Herzhaftes und Süßes für Partys, Feiern und Feste

Auch für das Event außer Haus sind Sie bei den Backkünstlern der Kiepenkerl Bäckerei an der richtigen Adresse. Probieren Sie einfach mal den Spitzbuben, ein handgefertigtes mediterranes Weizengebäck, abgerundet mit Olivenöl. Dieser ist eine Beilage oder zum Grillen zu empfehlen. Auf Wunsch ist er auch zum selber Aufbacken erhältlich.



lich. So kommen Sie in den Genuss, die Köstlichkeit warm zu genießen.

Am Freitag, Samstag und Sonntag finden Sie in der Auslage der Bäckerei eine reichhaltige Auswahl an Minitorten und Familienkuchenstücken – hergestellt nach altem Hausrezept.

»
Traditionell und gleichzeitig topaktuell. Wir backen für Sie bewährte Klassiker und saisonale Trendprodukte.
«

Gerne steht Ihnen das Bäckerteam auch beim Ausrichten eines Beerdigungskaffees mit Rat und Tat zur Seite.



↑ Irina Wolf mit der süßen Kuchenauswahl



Kiepenkerl Bäckerei GmbH & Co. KG
Filiale Sendenhorst
Kirchstr. 15 -16
02526/1328

KIEPENKERL
BACKKULTUR SEIT 1894

Ofenfrische Brötchen - Reichhaltiges Brotsortiment
Leckerer Kuchen - Frühstücksangebote
Herzhafte Snacks - Kaffeespezialitäten
und und und ...

Wir freuen uns auf Ihren Besuch

Öffnungszeiten
Montag - Freitag: 6.00 Uhr - 18.00 Uhr
Samstag: 6.00 Uhr - 13.00 Uhr
Sonntag: 8.00 Uhr - 12.30 Uhr / 14.00 Uhr - 17.00 Uhr

MÜTTER-KUR, MUTTER-/VATER-KIND-KUR

Wenn es Zeit ist für eine Auszeit

Rund um die Uhr gefordert von Familie, Kindern oder im Beruf, da bleibt schnell die eigene Gesundheit auf der Strecke. Andauernde Erschöpfung, Schlafstörungen, Kopfschmerzen – bei Frauen kommt meist vieles zusammen, nicht selten auch noch chronische Krankheiten. Und immer mehr Vätern, die ihre Kinder erziehen, geht es ganz ähnlich. Zu dieser bereits belastenden Situation kam noch die Pandemie dazu.

„Wir helfen, diesen Ausstieg auf Zeit zu planen und zu organisieren, damit das familiäre Gleichgewicht wieder hergestellt werden kann.“

„Viele Mütter und Väter möchten ihre Kinder nicht erneut aus dem Schulalltag reißen. Diese Sorgen sind verständlich, wir können aber versichern, dass die Kliniken des Müttergenesungswerkes gut vorbereitet sind“, sagen die Kurberaterinnen. „Sie alle bieten einen geschützten Rahmen und – neben qualifizierter Kinderbetreuung – auch schulbegleitenden Unterricht sowie Hausaufgabenbetreuung an.“ Daher sollten erholungsbedürftige Mütter oder Väter sich gerade jetzt sehr wohl trauen, einen Antrag auf eine Kur zu stellen:



Das Angebot des Caritasverbandes Ahlen im Überblick:

- intensive und individuelle Gespräche über Motivation und Erwartungen an die Kurmaßnahme
- Antragstellung bei der jeweiligen Krankenkasse
- Hilfe zur Sicherung der Finanzierung
- Vor- und Nachbereitung der Kuren
- Kooperation zu weiterführenden und ergänzenden Beratungsangeboten



„Wir helfen kostenlos und gern dabei. Und eine Kur kann helfen, die eigene Gesundheit und die der Kinder zu stärken und zu verbessern.“

Erreichbar ist die Kurberatung des Caritasverbandes für Ahlen, Drensteinfurt und Sendenhorst e. V. telefonisch unter 02382 893-124 und

per E-Mail unter kurberatung@caritas-ahlen.de.

Hier können Mütter und Väter sowie pflegende Angehörige einen persönlichen Beratungstermin mit Abstandsregelung vereinbaren oder schon am Telefon ersten Rat zum Kurangebot einholen.



Kuren für pflegende Angehörige

Gestärkt geht es besser

Wer in der Familie eine Angehörige oder einen Angehörigen selbst pflegt, tut dies aus Überzeugung und aus dem Gefühl für einen nahestehenden Menschen.

Eine Aufgabe, die Respekt verdient. Eine Aufgabe aber auch, die Tag für Tag unermüdlichen Einsatz fordert und kaum eine Pause kennt. Irgendwann aber wird eine Pause notwendig – zum Wohle des Pflegenden wie des Angehörigen. Eine Erkenntnis, die pflegende Menschen oft ausblenden, um keine Schwäche zu zeigen. Hilfe in dieser Situation bietet der Caritasverband für Ahlen, Drensteinfurt und Sendenhorst jetzt mit einem neuen Angebot: Kuren für pflegende Angehörige, die eine Auszeit von der Dauerbelastung bieten und die Pflegebedürftigen mitberücksichtigen.

»
Eine Kur kann pflegenden Angehörigen helfen durchzuatmen und danach gestärkt neu zu starten, denn gestärkt geht es besser!
«

Basis des neuen Angebotes der Caritas ist ein Programm des Gesundheitsministeriums NRW unter Leitung von Minister Karl-Josef Laumann in Kooperation mit dem Caritasverband für das Erzbistum Paderborn, der AW Kur- und Erholung GmbH und dem Heilbäderverband NRW. Gemeinsam mit den Kurberatungsstellen der Freien Wohlfahrtspflege ist für ein flächendeckendes Netz an Kureinrichtungen gesorgt. Der Caritasverband für Ahlen, Drensteinfurt und Sendenhorst ist einer der Verbände, die sich im Rahmen dieses Programms für die fachgerechte Beratung pflegender Angehöriger qualifiziert haben.

»
Wir sind auch ein wenig stolz, als zertifizierte Beraterinnen einen Beitrag dazu leisten zu können, dass die Betreuung von Bedürftigen im familiären Rahmen durch Auszeiten für die Pflegenden gestärkt wird.
«



Kurberatungsstelle der Freien Wohlfahrtspflege



↑ v.l. Kurberatung Linda Rüzgarogragi und Nadja Littau

Zu erreichen ist die Beratung telefonisch unter 02382 893-124 oder per E-Mail unter kurberatung@caritas-ahlen.de



Caritas Sozialstation St. Elisabeth



Caritasverband für Ahlen, Drensteinfurt und Sendenhorst e.V.



SG SENDENHORST FUSSBALL

Mit Volldampf aus der Corona-Krise

Die SG Sendenhorst Fußballabteilung ist nach der corona-bedingten Pause in eine neue Saison gestartet! Und das sogar mit drei neuen und nicht ganz unwichtigen Gesichtern im Vorstand! Josef Beckhoff, neuer 1. Vorsitzender und Nachfolger von Hubert Terbeck, Georg Weng, neuer 2. Vorsitzender, Seniorenwart und Verantwortlicher für die Sportstätten, sowie Thomas Erdmann als neuer Geschäftsführer haben sich bereits bestens in die Vorstandsarbeit der fußballbegeisterten Sportler hineingefügt.

Nicht nur die Vorfreude auf die nächsten Wochenenden mit zahlreichen spannenden Duellen ist groß, sondern auch die Ambitionen, die sowohl der Vorstand als auch die Mannschaften ausschöpfen wollen.

„Wir wollen Werte vermitteln und vorleben, wobei Respekt füreinander die Grundlage bildet.“

Für den einen oder anderen mag dieser Satz eine Selbstverständlichkeit sein. Im alltäglichen Leben ist dies dennoch häufig nicht der Fall. Und aus diesem Grund setzen sich immer mehr Sportvereine – und auch die SG Sendenhorst – das Ziel, RESPEKT füreinander wieder selbstverständlich zu machen. Vor allem Kinder und Jugendliche sollen in der Fußballabteilung erfahren dürfen, wie wichtig es ist, Toleranz, Akzeptanz und Hilfsbereitschaft zu zeigen. ZUSAMMENHALT steht bei den SG-Fußballern zusätzlich an erster Stelle.

Sieg oder Niederlage – man gewinnt als Team, man verliert als Team. Wer kennt diesen Spruch nicht? Auch bei den SG-Fußballern wird sich dies nicht ändern. Damals wie heute machen genau diese Sätze den Fußballsport in Sendenhorst aus. Egal ob Jung oder Alt, Groß oder Klein, Schwarz oder Weiß – im Fußball zählt nur eins: die Freude am Sport, an Geselligkeit, an Erfolgen. Die SG Sendenhorst Fußballabteilung ist mit genau diesen Grundsätzen 100 Jahre geworden. Darauf kann sie stolz sein und hoffentlich bald auch anstoßen!



Die SG Sendenhorst Fußballabteilung möchte eine sportliche Heimat für alle sein. Sie lebt von Zusammenhalt und Teamgeist, von verantwortungsbewussten und authentischen Menschen – ganz egal, ob Jung oder Alt. Und hinter jedem Team – von U6 bis Alte Herren – stecken viele individuelle Ziele, eigene Wünsche sowie attraktive Events, bei denen es sich lohnt, darüber zu sprechen.

Besonders bei den jüngsten SG-Fußballern ist es wichtig, ihnen wieder das zurückzugeben, auf das sie so lange warten mussten: das eigene Hobby; die Freizeitgestaltung und vor allem die sozialen Kontakte. Die Basis eines Vereins ist und bleibt die Jugend. Und diese hat die SG-Fußballabteilung sogar um die ganz Kleinen, die Mini-Kicker, erweitert! Und was wären die Jugendmannschaften ohne

Trainer?! Das Trainerteam für die Saison 2021/22 setzt sich aus insgesamt 19 bekannten und noch ganz neuen Trainern zusammen, die Spaß daran haben, den Kids und Jugendlichen das Fußballspielen näherzubringen.

Während bei den Jüngeren der Spaß an erster Stelle steht, ist bei den älteren Jugendteams immer mehr der Leistungsgedanke zu sehen. So haben sich auch C-, B- und A-Jugend das Ziel gesetzt, die Qualifikation zur Leistungsliga zu schaffen.

Auch wenn der Kampf in den älteren Jugendmannschaften größer geschrieben wird, ist der soziale Umgang auf und neben dem Platz auch bei diesen immer noch sehr wichtig. Der Teamgedanke wird bei den SG-Kickern nicht aus den Augen gelassen.



Du hast Lust auf ein Schnuppertraining bei den Minis (U6)? Das Team trainiert immer donnerstags um 16.30 Uhr. Bei Fragen steht Jugendwart Robin Lackmann unter robin.lackmann@web.de gerne zur Verfügung.



Autohaus Herbert Lackmann
Inh. Ingo Lackmann
Dieselstraße 11
48234 Sendenhorst
Tel: 02526 - 2147
Fax: 02526 - 3809
autohaus-lackmann.de

Schuhmoden, Sport und Freizeit Wiedehage

Fit für den Herbst und Winter

Die Schuhmode für den kommenden Herbst und Winter besteht aus tragbaren und bequemen Looks. Sportlich, komfortabel und wertig – eine Wohltat für Ihre Füße.

Sneakers bleiben weiterhin der absolute Favorit in der Schuhmode. Ob leichter Sneaker, bunter Sneaker oder Ugly Sneaker – die Welt der beliebten Turnschuhe ist vielfältig. Hier wird mit Farben und Materialien gespielt. Von hellen Puder-Tönen bis hin zu Bordeaux oder Türkis reicht die farbenfrohe Schuhmode. Auch das Material ist vielfältig: Hier wechseln sich Lack und Glattleder und auch das eher weiche Nubuk-Leder ab.

Ein neuer Begriff in der Mode ist „Cross-Dressing“. Lässig und elegant ist angesagt. Es werden verschiedene Stilarten miteinander kombiniert: Das Sportive mit dem Femininen und durchaus auch mit einer maskulinen Note. So ergibt sich ein vollkommen neues Modebild für die Damenwelt. Die passenden Accessoires wie Gürtel, Tücher und Taschen in den angesagten Farbthemen runden das Angebot im Schuhhaus Wiedehage ab. Lassen Sie sich inspirieren und vom kompetenten Team beraten.



↑ Edith Wiedehage stellt Ihnen die perfekten Begleiter für einen Herbst- und Winterspaziergang vor.

Für die kältere Jahreszeit empfiehlt Edith Wiedehage kernige Booties. Sie sind der perfekte Begleiter für einen Herbst- und Winterspaziergang. Ihr Schaft ist etwas höher als bei Ankle Boots und niedriger als bei einem Stiefel. Der Bootie endet also – wie beispielsweise auch Stiefeletten – im unteren Wadendrittel.

WEIL ICH GUTE SCHUHE MAG.

Einladung

zum Stöbern und Shoppen

Jetzt bei uns!

Die neue Herbstkollektion ist da. Lassen Sie sich inspirieren von den neuen Trends und Farben!

Die neue Schuhkollektion H/W 2021 ist da!



www.schuhmode-wiedehage.de

WIEDEHAGE
SCHUHMODEN · SPORT + FREIZEIT

Sendenhorst · Kirchstraße 5 · Telefon (02526) 1588



Parkplätze hinter dem Haus!

Die Mode Kommode Sendenhorst

Die neusten Trends für diesen Herbst

In diesem Herbst und Winter wird es wieder kuschelig und gemütlich. Die Trendfarbe der Damenmode in der Herbst-/Wintersaison ist die Farbe Senf oder auch gerne Honey genannt. Wie der Name schon sagt: Das sonnige Gelb der Trendfarbe „Honey“ erinnert an süßen Honig. Die Farbe zieht sich durch Oberteile, Hosen, Winterjacken sowie durch die dazu passenden Accessoires.



↑ v.l. Iris Holtmann mit Mitarbeiterin Ina Wunderlich

Aber auch ein kräftiges Rot bis hin zu Rost und Bordeaux gehört in diesem Jahr zu den unbestrittenen Mode- und Trendfarben der Herbst-/Wintersaison.

Ganz gleich, ob Sie sich für ein Kleid oder eine Kombination aus Hose, Bluse und Jacke entscheiden: Die roten Modelle lassen sich perfekt mit den zur Auswahl stehenden Basic-Teilen kombinieren. In der Kombination mit schwarz, grau sowie auch marine ein wahrer Hingucker.



» Die Modetrends sind praktisch, alltagstauglich – aber gleichzeitig stylisch «

Auch lange Steppwesten sowie der altbekannte Pullunder sind in der Herbst- und Wintersaison angesagt. Warm, flauschig und trendy sind die kuscheligen Teddyjacken und Wollmäntel in dieser Saison die Stars im Kleiderschrank.

Nachtwäsche und Dessous runden das Sortiment der Sendenhorster Mode Kommode ab.

Bei den Dessous sind es die Marken Triumph, Mey und Passionata. Hajo, Schiesser und Ringella bestimmen das Sortiment im Bereich der Nachtwäsche. Aber auch die Herren kommen nicht zu kurz. Tag und Nachtwäsche der Marken Schiesser und Hajo komplettieren das Sortiment an der Nordstraße.



Mode  Kommode

Entdecken Sie bei uns die neuen **Herbst/ Winter Kollektionen** für Damenmode, Wäsche und Dessous

Nordstr. 6-8
48324 Sendenhorst
Tel. 02526 938208

www.modekommode.de

DIE KIEPE IN WOLBECK – ES GEHT WIEDER LOS

Für den Winter gerüstet

Auf die faule Haut hat sich Guido Huckschlag, Inhaber der Kiepe in Wolbeck, nicht gelegt. Vielmehr hat der Gastronom die zwangsbedingte Corona-Pause genutzt, um einige Renovierungsarbeiten durchzuführen.

Besonders stolz ist Huckschlag auf die Neugestaltung des Biergartens. Ab sofort besteht die

nen schönen Abend mit Freunden oder der Familie. Mit dem 12. Wolbecker Whisky & Whiskey Kulinarium eröffnet Guido Huckschlag am 21. Oktober auch wieder seine Eventreihe. Weitere Veranstaltungen sind in Planung. Informationen hierzu gibt es immer ganz aktuell auf der neu gestalteten Internetseite der Wolbecker Kiepe (kiepe-wolbeck.de).

Happy Birthday – Die Kiepe wurde 30

Im vergangenen Jahr hatte die Kiepe 30sten Geburtstag.. Dies konnte leider nicht gefeiert werden. Aber aufgeschoben ist nicht aufgehoben. So ist nun für den 6. November eine Kiepenparty in Planung.



Möglichkeit, innerhalb kürzester Zeit den schön gestalteten Innenhof in einen Wintergarten zu verwandeln. Ein Dach, welches elektrisch ausgefahren werden kann, verwandelt den 80 Quadratmeter großen Biergarten in einen Wintergarten – gut durchlüftet und bei Bedarf auch beheizt. Auch die Seitenwände können verschlossen werden. So lädt der Außenbereich nun auch im Winter zum Verweilen und Genießen ein. Erleben Sie die freundliche, entspannte Atmosphäre und genießen Sie ei-

»
Wir versuchen, jeden Tag ein bisschen besser zu werden und doch zu bleiben, was wir immer waren – ein gemütliches Lokal, in dem man gerne seine Zeit verbringt.
«

Mit einer Liveband und einem DJ möchte Guido Huckschlag dann den runden Geburtstag zünftig nachfeiern.

Guido Huckschlag freut sich mit seinem Team, wieder für Sie da zu sein. Die Kiepe hat von Montag bis Samstag ab 16.30 Uhr geöffnet. Bis 21.30 Uhr wartet eine reichhaltige Auswahl an kulinarischen Köstlichkeiten aus der Küche auf Sie. Eine Tischreservierung ist erforderlich.

Schnupfen in Zeiten von Corona

Der Herbst ist traditionell die Jahreszeit, in der vermehrt Infekte der oberen Atemwege auftreten



Erkältungen werden durch verschiedene Arten von Viren verursacht. Sie sind auf einen Wirtsorganismus angewiesen und übertragen sich durch Tröpfchen wie z. B. beim Anhusten oder -niesen oder durch Körperkontakt wie z. B. beim Händeschütteln.

Überleben können die Viren für eine gewisse Zeit auch auf Oberflächen wie Computertastaturen, Handgriffen oder Türklinken. Man infiziert sich dann in dem Moment, in dem man sich unbedacht an die Nase fasst.

Jedoch kommt es erst dann zu einer Erkrankung, wenn ein Erreger auf ein passendes Milieu trifft. Dieses wird zum einen durch die Witterung beeinflusst, welche die Auskühlung der Schleimhäute begünstigt und somit deren Abwehr schwächt. Zum anderen sinkt mit den kürzer werdenden Tagen die Stimmung und wir werden somit empfänglicher für Infektionen. Überarbeitung, Stress und Ärger im Beruf, aber auch Unterforderung und gefühlte Geringschätzung beeinträchtigen das Immunsystem genauso wie eine nachlässige Ernährung.

Man wird krank, wenn eine gewisse Empfänglichkeit des Organismus vorliegt und ein von außen kommendes Agens dazukommt, so dass der Körper Symptome produziert. Das empfinden wir dann als Krankheit.

Seit der Corona-Pandemie haben wir einen ganz anderen Umgang mit ansteckenden Krankheiten gelernt: Wir tragen Masken in der Öffentlichkeit, wenn ein gewisser Abstand nicht eingehalten werden kann. Überall stehen Desinfektionssponder, von denen wir auch regen Gebrauch machen. Das Händeschütteln haben wir uns eh weitgehend abgewöhnt. Wenn wir krank sind, bleiben wir zuhause, um ja die Kolleg*innen nicht zu verschrecken oder Oma und Opa im Altenheim nicht zu gefährden.

Daraufhin haben wir in den Hausarztpraxen festgestellt, dass im letzten Jahr die „normalen Erkältungen“ praktisch gar nicht mehr vorkamen, vor allem keine bakteriellen antibiotikapflichtigen Superinfektionen. Dies lag ohne Frage an den doch recht einschneidenden Hygienemaßnahmen. Aber nach weitgehenden Lockerungen, Urlaubsreisen und einer zunehmenden Lässigkeit gegenüber Regeln zeichnet sich für diese Saison wieder ein Zuwachs an sogenannten blauen Erkältungen ab. Was eigentlich auch gut ist, denn unser Immunsystem braucht hin und wieder einen „Kick“, um zu funktionieren.

Wenn es Sie dann doch erwischt hat, lautet der wichtigste Rat Ihres Hausarztes: Ausrücken!

Lassen Sie sich großzügig krankschreiben. Wenn Sie die Möglichkeit haben, im Homeoffice zu arbeiten, nutzen Sie diese, aber nur für

das absolut Notwendigste. Ansonsten hören Sie auf Ihren Körper und gönnen ihm Ruhe, Entspannung und viel Flüssigkeit.

Trinken trinken trinken

Medikamente helfen nur begrenzt. Antibiotika stehen ganz hinten an. Vorsicht auch mit Schmerzmitteln! Diese bewirken zwar, dass es subjektiv irgendwie besser geht, verlängern den Heilprozess aber nur durch die klassische Unterdrückung von Symptomen.

Sinnvoller sind pflanzliche, Schleim lösende Wirkstoffe – als Arzneitees oder in Form von Medikamenten eingenommen. Ein interessantes Mittel ist Acetylcystein (ACC), das als Vorform von Glutathion vor allem als Antioxidans wirkt, also freie Radikale fängt und damit oxidativen Stress an den Schleimhäuten mindert.

Besser ist sogar das gute alte Vitamin C, welches in der Schulmedizin gerade eine neue Aufmerksamkeit erfährt. Die orale Aufnahme ist möglich, aber begrenzt. Als Infusion wirkt es hochdosiert erstaunlich gut bei akuten oder chronischen entzündlichen Erkrankungen

Fragen Sie uns!

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 Voranmeldung!

www.hausarzt-schrader.de

Telefon: 02506-1264

Münsterstraße 9
48167 MÜNSTER



Finden Sie uns auf facebook





Mach mit!



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

Buchgewinn diesen Monat
DUNKELBLUM

Autorin: Eva Menasse
Verlag: Kiepenheuer & Witsch

DUNKELBLUM

Jeder schweigt von etwas anderem.

Auf den ersten Blick ist Dunkelblum eine Kleinstadt wie jede andere. Doch hinter der Fassade der österreichischen Gemeinde verbirgt sich die Geschichte eines furchtbaren Verbrechens. Ihr Wissen um das Ereignis verbindet die älteren Dunkelblumer seit Jahrzehnten – genauso wie ihr Schweigen über Tat und Täter. In den Spätsommertagen des Jahres 1989, während hinter der nahegelegenen Grenze zu Ungarn bereits Hunderte DDR-Flüchtlinge warten, trifft ein rätselhafter Besucher in der Stadt ein. Da geraten die Dinge plötzlich in Bewegung:

Auf einer Wiese am Stadtrand wird ein Skelett ausgegraben und eine junge Frau verschwindet.

Wie in einem Spuk tauchen Spuren des alten Verbrechens auf – und konfrontieren die Dunkelblumer mit einer Vergangenheit, die sie längst für erledigt hielten. In ihrem neuen Roman entwirft Eva Menasse ein großes Geschichtspanorama am Beispiel einer kleinen Stadt, die immer wieder zum Schauplatz der Weltpolitik wird, und erzählt vom Umgang der Bewohner mit einer historischen Schuld. „Dunkelblum“ ist ein schaurig-komisches Epos über die Wunden in der Landschaft und den Seelen der Menschen, die, anders als die Erinnerung, nicht vergehen.

Die ganze Wahrheit wird, wie der Name schon sagt, von allen Beteiligten gemeinsam gewusst. Deshalb kriegt man sie nachher nie mehr richtig zusammen. Denn von jenen, die

ein Stück von ihr besessen haben, sind dann immer gleich ein paar schon tot. Oder sie lügen, oder sie haben ein schlechtes Gedächtnis.

DIE AUTORIN: EVA MENASSE

Eva Menasse, geboren 1970 in Wien, lebt als Publizistin und freie Schriftstellerin in Berlin. Zahlreiche Auszeichnungen, u.a. Gerty-Spies-Literaturpreis, Alpha-Literaturpreis, Heinrich-Böll-Preis, Jonathan-Swift-Preis, Friedrich-Hölderlin-Preis, Österreichischer Buchpreis. Eva Menasse schreibt Geschichten über verkorkte Beziehungen, Lebenslügen und unhaltbare Träume. Im Lockdown hat sie ihren Roman „Dunkelblum“ über die tabuisierte Vergangenheit einer Kleinstadt abgeschlossen. Von dort schließt sich für sie der Kreis zu aktuellen Tabuthemen.

Verlosung

Jeden Monat ein Buch von der Buchhandlung Buchfink in Wolbeck

GEWINNSPIEL-FRAGE:

Was verbindet die älteren Dunkelblumer seit Jahrzehnten?

Wer die Antwort weiß, schickt uns bitte bis zum **10.10.2021** eine E-Mail an gewinnspiel@stadtlandmagazin.de oder eine Postkarte mit Antwort, Namen und Telefonnummer an die Redaktionsadresse (siehe im Impressum).

DIE LESERATTE ZU BESUCH IN DER REDAKTION.

Wir fördern das Lesen!

Buchgewinn diesen Monat

MEINE FREUNDIN CONNI CONNI UND DIE NACHT IM MUSEUM

Autorin: Julia Boehme
Verlag: Carlsen Verlag

CONNI UND DIE NACHT IM MUSEUM

Wie cool ist das denn? Connis Klasse plant einen ganz besonderen Museumsbesuch und zwar mit Übernachtung in einer Steinzeithöhle, Taschenlampenführung, Picknick in der Cafeteria und allem Drum und Dran. Klar, dass Conni und Billi ganz aus dem Häuschen sind.

Nur Anna ist schlecht gelaunt: Sie hat Angst, seit sie beim ersten Museumsbesuch den Sarkophag des Pharaos gesehen hat. Zur Schlafenszeit wird es tatsächlich ganz schön gruselig: Die Freundinnen hören komische Geräusche und sehen seltsame Schatten. Aber das sind natürlich nur die Jungs. Oder? Was für eine spannende Nacht ...!

VERLOSUNG

Jeden Monat ein Kinderbuch



DIE AUTORIN: JULIA BOEHME

Julia Boehme arbeitete als Redakteurin beim Kinderfernsehen, bis ihr einfiel, dass sie als Kind unbedingt Schriftstellerin werden wollte. Wie konnte sie das bloß vergessen? Auf der Stelle beschloss sie, jetzt nur noch zu schreiben. Nun lebt sie in Berlin und denkt sich ein Kinderbuch nach dem anderen aus. Herdis Albrecht lebt in Berlin. Sie illustriert gerne Kinderbücher, arbeitet aber auch an vielen Trickfilmen mit.

»
Ein Muss für alle Conni-Fans.
«



Buchhandlung Buchfink

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

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

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



THERAPIE.NETZWERK
Legasthenie- und Dyskalkulie-Training

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

»lebensecht« Sendenhorst

Schöne Dinge mit Stil und Charme

Wer den Laden „lebensecht“ von Doris Schmidt betritt, merkt schnell, dass dies ein Treffpunkt für alle ist, die hochwertige Accessoires und Dekorationen lieben.

Augen auf für schöne und ungewöhnlich Dinge, dies ist das Erfolgsrezept von Doris Schmidt. Seit März 2019 begeistert Sie ihre Kundinnen und Kunden mit einem breiten Sortiment in ihrem zentral gelegenen Geschäft „lebensecht“ an der Kirchstraße.

Wohnen & Dekoration in den eigenen vier Wänden ist etwas Einzigartiges. Sorgen Sie mit schönen und ästhetischen Wohnaccessoires für ein Wohlfühlambiente in Ihrem Zuhause. Doris Schmidt hat sich auf die Fahnen geschrieben, das Nützliche mit dem Schönen zu verbinden. Denn beim Thema Einrichten gilt: Was zählt, sind die schönen und auch praktischen Dinge. Was wäre also Ihr Zuhause ohne die passenden Wohnaccessoires?

Gerade auch schon im Hinblick auf die bald beginnende Vorweihnachtszeit werden Sie hier von vielen schönen Dingen verzaubert. Zum Schmücken und Dekorieren werden Sie hier Besonderes und Außergewöhnliches finden.

» Mit jedem unserer Artikel möchten wir Ihr Zuhause verschönern, so dass Sie dort nicht nur leben, sondern auch genießen können. «

Mit ihrem Sortiment ist Doris Schmidt breit und perfekt aufgestellt. Dekoration für den Wohnraum, Modeschmuck, Ledertaschen, Grußkarten, schöne Dinge fürs Kind: Hier finden Sie eine große Auswahl an wunderschönen Produkten. Sollten Sie bei den ständig wechselnden Wohnaccessoires doch noch nicht das Richtige gefunden haben, so hat das Team von „lebensecht“ in vielen Bereichen die Möglichkeit, Ihnen mit

einer Maßanfertigung Ihren Traum zu erfüllen. Auch auf der Suche nach dem besonderen Geschenk oder auch einer kleinen Aufmerksamkeit beispielsweise zur Geburt, Kommunion, Hochzeit oder Geburtstagen und anderen feierlichen Anlässen werden Sie hier in entspannter und freundlicher Atmosphäre fündig. In eine liebevolle Verpackung gehüllt wird hier jedes ausgewählte Geschenk zu etwas Besonderem. Wem es dennoch schwerfällt sich bei dem schönen Angebot für ein Geschenk zu entscheiden, könnte auch mit einem Gutschein punkten.

Eine Servicestation der Westfälischen Nachrichten sowie eine Vorverkaufsstelle für verschiedene kulturelle Veranstaltungen wie zum Beispiel im Haus Siekmann runden das Angebot ab.



↑ v.l. Doris Schmidt und ihre Mitarbeiterin Jutta Lischensky

**GEWINNE
EINEN 30 €
GUTSCHEIN VON
„lebensecht“**
(Weitere Infos dazu
AUF SEITE 26)



»
Schauen Sie vorbei und lassen Sie sich inspirieren von unserem Angebot. Wir freuen uns auf Sie!
«

Von Montag bis Freitag hat Doris Schmidt in der Zeit von **09.30 Uhr bis 12.30 Uhr** und von **14.30 Uhr bis 18.00 Uhr** sowie samstags in der Zeit von **09.30 Uhr bis 13.00 Uhr** geöffnet.



lebensecht
DORIS SCHMIDT

*Schöne Dinge
mit Stil und Charme!*



Werden Sie Teil des Teams

Doris Schmidt sucht noch Verstärkung (zwei halbe Tage pro Woche).

Sind Sie auch so begeistert an schönen Dingen mit Stil und Charme und lieben den Kontakt zu Menschen?

Dann melden Sie sich bei Doris Schmidt im Ladenlokal.

Doris Schmidt
Kirchstraße 18
48324 Sendenhorst

Tel. 02526 9390088
info@lebensecht.net
www.lebensecht.net

Ernährungsberatung und Coaching



Iss dich fit in den Herbst mit heimischem Superfood(s).

Immer wieder hören wir von gesunder Ernährung, heimischem Superfood usw. Nur – was heißt das und wie geht das eigentlich? Denn fit zu sein, ist ja nicht nur im Herbst eine wichtige Angelegenheit.

Heimische Stars in der gesunden Ernährung sind Produkte, die einen Mehrwert für gesundes Essen haben sowie keine langen Transportwege wie beispielsweise aus Übersee hinter sich haben. Dadurch punkten sie mit mehr Vitaminen und Mineralstoffen, mit einer guten Co2-Bilanz und Regionalität. Achten Sie am besten direkt beim Einkauf schon darauf.

Es gibt Saisonkalender (z. B. bei der Verbraucherzentrale unter www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/saisonkalender-obst-und-gemuese-frisch-und-saisonal-einkaufen-17229 oder beim Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) unter www.bzfe.de/einfache-sprache/der-saisonkalender/ oder als App für das Handy. Dort können Sie immer nachschauen, ob das Lebensmittel gerade Saison hat. Heute ist (fast) alles zu jeder Jahreszeit verfügbar.

»
Daher ist umso wichtiger zu wissen, wann das Gemüse oder Obst tatsächlich Saison hat, um bei Vitaminen etc. besonders zu punkten, um sich damit fit zu essen.
«

Manchmal kann man sogar eher auf tiefgekühlte Produkte zurückgreifen, da diese zum Zeitpunkt der Saison geerntet und tiefgefroren werden. Als (Superfood)-Beispiele sind da zu nennen: Feldsalat, Chinakohl, Chicorée, Radicchio (anstatt Kopfsalat im Winter). Chicorée und Radicchio punkten auch noch mit den Bitterstoffen. Diese sind z. B. für die Verdauung sehr günstig. Grünkohl, Heidelbeeren, heimische Lupine als Eiweiß und Ballaststoffspender ebenso wie Leinsamen (gerne auch als Öl) sind allesamt Sattmacher und Vitamin- und Mineralstoffquellen. Nicht zu vergessen: die ganze Vielfalt der weiteren Kohl- und Kürbissorten im Herbst. Und was ist mit Zucker? Bevorzugen Sie Honig vom Imker aus Ihrer Region und Zucker in kleinen Mengen als besonderes Extra.

Egal welches „Zuckerprodukt“ Sie zu sich nehmen, allesamt sind sie Vitaminräuber.

Letztendlich gilt wie immer: Essen Sie, als ginge es um Ihr Leben. Denn das tut es. Und dann sind die heimischen Stars unverzichtbar auf Ihrem Teller.

*Guten Appetit
wünscht Ihnen*

**Verena Schemmann,
Diätassistentin**



**Für weitere Fragen
wenden Sie sich
gern an die Diät-
assistentin Verena
Schemmann.**


Verena Schemmann
Ernährungsberatung & Coaching

Diätassistentin & Coach

Carl-Diem-Straße 9
48324 Sendenhorst
Telefon 02526 9380495
info@verena-schemmann.de

www.verena-schemmann.de

Im Oktober ist Kürbiszeit!

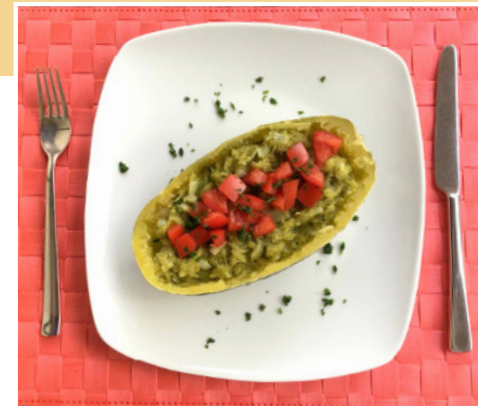
Endlich wieder Kürbis: Zeit zum Experimentieren! Wer einmal über den Tellerrand hinausschauen will, sollte unbedingt den Spaghettikürbis ausprobieren – Ursula Austermann vom Hofladen Austermann in Warendorf hat ein leckeres Rezept für uns parat!
Der Spaghettikürbis ist an seiner oval-runden, länglichen Form und an seiner satten gelben Schale zu erkennen, die zuweilen an Honigmelone erinnert.

Zutaten

- 1 Spaghettikürbis
- Rapsöl
- 1 Zwiebel
- „Austermanns“ Basilikumpesto

Zubereitung

1. Den Kürbis rundherum mit einer Gabel einstechen, damit er beim Kochen nicht platzt. In einem großen Topf ca. 40 Minuten gar kochen.
2. Kürbis herausnehmen, längs halbieren und die Kerne entfernen. Am besten mit zwei Gabeln das Fruchtfleisch herausnehmen. Es löst sich ganz einfach zu kleinen Spaghettis.
3. In einer Pfanne das Öl erhitzen, die Zwiebel glasig dünsten und die Kürbispagetti dazugeben.
4. Mit dem Basilikumpesto abschmecken.
5. Man kann die Spaghetti in den Kürbis geben und im Backofen kurz überbacken oder auch sofort servieren.



Guten Appetit!

Kleiner Tipp:
Der mild schmeckende Kürbis lässt sich aufgrund seiner interessanten Struktur toll als Nudel-Ersatz verwenden.



hausgemachte
SPEZIALITÄTEN
aus dem Münsterland



„Gurken vom Feinsten!“

Kürbiszeit



- über 60 Kürbissorten und kostenlose Rezepte warten auf euch
- viele Vorlagen mit Stiften stehen ab sofort täglich für Kürbismalen zur Verfügung
- spektakuläre Figuren in der Ausstellung



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

Mein Urlaubswein schmeckt zu Hause nicht

Der Wein im Urlaub war einfach sensationell köstlich.

Da musste unbedingt noch eine Flasche mit in das schon maßlos überforderte Reisegepäck.

Gestern nun war ich gerade in der richtigen Verfassung, mir diesen Wein zu gönnen.

Ein lauer Sommerabend, die Temperatur stimmt, Kerzenschein und leises Wellenrauschen aus dem Lautsprecher meines Handys.

Voller Vorfreude... doch dann ...der erste Schluck, wie enttäuschend und auch der zweite stimmte meine Geschmacksnerven nicht um.

Selbst der würzige Schweizer Käse schmeckte nicht wirklich anders als mein sonst üblicher Gouda aus dem Supermarkt.

Hatten mich da meine Urlaubsglückshormone so getäuscht?

Es war nicht gelungen, die besondere Stimmung in dieser Flasche Wein zu konservieren.

Der heimische Garten vermittelte bestimmt für

den Alltag entspannte Momente, aber es sind halt nicht die gleichen Gefühle wie mein Platz am Meer.

Hier hatte mir der Wein – selbst mit Sand zwischen den Zähnen und Salzgeschmack auf der Zunge – geschmeckt wie eine kleine Kostbarkeit. Nun überlegte ich mir, wie ich ihn mir dann doch noch schöntrinken könne.

Eine liebe Freundin bekam spontan eine WhatsApp mit dem Inhalt: „Ich habe Wein und keine Probleme, bitte komm und bring du die passende Stimmung mit.“ Es wurden so unbeschwert nette Stunden, da spielte die Qualität des Weines überhaupt keine Rolle mehr. Okay, es blieb nicht bei der einen Flasche, ich gönnte uns noch etwas Gutes aus der Reserve meines Mannes – glaube, es war eine dieser recht hochwertigen im Preis-niveau.

Irgendwann einmal werde ich diese heimliche Leierung wohl beichten müssen.

Aber verrückte Entscheidungen bieten die Chance auf unbezahlbare Erinnerungen

Mein Fazit aber bleibt: Urlaubsgefühle gehören vor Ort ans Meer, in die Berge, in die Ferne. Belassen wir es bei schönen Erinnerungen, die unser Herz speichert.

Nein!

Wir müssen sie uns nicht erst schöntrinken!

*Herzlichst
Conny Hallmann*



*Gedanken
von Conny Hallmann*

Ich bin für Sie da, wenn es um Ihre Immobilie geht Ihre Immobilienberaterin Sabrina Kowald



Ich für Sie:

„Der Kreis Warendorf“ hat einen spannenden, sehr vielseitigen Immobilienmarkt. Diese vielen Facetten zu kennen und die Ansprüche von Käufern und Verkäufern zielgenau zusammen zu bringen – diese Herausforderung erfordert viel Erfahrung und Herzblut. Beides bringe ich gerne ein. Überzeugen Sie sich gern von meinem Angebot.“



Ich bin seit über 10 Jahren als Maklerin tätig, bis mich die Postbank Immobilien 2016 als Gebietsleiterin für den Kreis Warendorf gewinnen konnte.

In meiner langjährigen Tätigkeit habe ich ein großes Netzwerk an Kontakten geknüpft, auch weit über den Konzern hinaus. In meiner Freizeit bin ich begeisterter Handballerin und finde zudem den Ausgleich bei einem gemütlichen Spaziergang.

Kontakt:
Sabrina Kowald
Selbstständige Immobilienberaterin
Postbank Immobilien GmbH
Weststraße 106, 59227 Ahlen
Telefon: 02382 / 912611
sabrina.kowald@postbank.de
<https://immobilien.postbank.de/ahlen>



DIE TÜRENGALERIE SCHLÜTER

Fenster und Türen nach Ihren Wünschen

Vielseitige Formen, vielfältige Farbauswahl, perfekte Funktionalität bei optimaler Bedienerfreundlichkeit – das sind rund um Fenster und Türen mit die wichtigsten Entscheidungskriterien, wenn es um moderne Gestaltung individueller Wohn- und Arbeitsräume geht. Aber auch höchste Ansprüche an Wärmedämmung, Ruhe und Sicherheit bestimmen den neuen Trend zum zeitgemäßen Wohnen. Erstklassige Qualität ist gefragt. Maximaler Komfort ist angesagt.

Hier sind Sie bei der Türegalerie Schlüter in Sendenhorst in den richtigen Händen:

Hohe Anforderungen, denen die verschiedenen innovativen Fenstersysteme von verschiedenen Systemgebern mit beispielhafter Spitzentechnologie aufs Beste gerecht werden. Perfekt aufeinander abgestimmte Systeme, die garantieren, dass vom Fenster über die Tür bis hin zu Roll-laden wirklich alles optimal zusammenpasst. Markenqualität aus einer Hand. Für Harmonie bis ins Detail.

Ablauf einer fachgerechten Fenstermontage:

FENSTERAUFMASS

Für den korrekten Einbau der neuen Fenster müssen die Maße der Fenster genau bestimmt werden. So kann sichergestellt werden, dass das Fenster später nicht zu groß oder zu klein ist. Im zweiten Fall müsste ein zu großer Zwi-

schenraum mit Bauschaum oder Dichtmaterial ausgefüllt werden.

ALTE FENSTER DEMONTIEREN

Bevor die neuen Fenster eingebaut werden können, müssen die alten Fenster sorgfältig demon-tiert werden. Dabei wird darauf geachtet, dass das Mauerwerk nicht beschädigt wird, sodass die neuen Fenster passgenau eingebaut werden können. Anm.: Das ist doch eigentlich klar!

FENSTERRAHMEN ABDICHTEN

Nachdem bei einer Modernisierung zunächst das alte Fenster demontiert wurde, wird am Fenster-rahmen ein Kompriband befestigt, das ihn luft-dicht abschließt. Alternativ kann der Fensterrahmen auch mit einem Fugendichtband von innen und außen beklebt werden.

FENSTERRAHMEN ABDICHTEN UND FIXIEREN

Im nächsten Schritt des Fenstereinbaus wird der



Fensterrahmen in die Öffnung der Wand einge-setzt und mit Holz- oder Kunststoffkeilen fixiert. Befindet sich der Rahmen nach der Ausrichtung mithilfe einer Wasserwaage in der gewünschten Position, wird er mit Montageschrauben befestigt, um einen optimalen Halt im Mauerwerk zu gewährleisten.

ABDICHTEN DES ZWISCHENRAUMS

Wurde im vorherigen Schritt ein Kompriband zur Abdichtung der Fugen zwischen Mauerwerk und Fensterrahmen verwendet, dehnt sich das Band nach der Installation von selbst aus und sorgt so für die Abdichtung des Zwischenraums. Wurden Fugenbänder oder -folien benutzt, müs-sen die Fugen zwischen Rahmen und Wand noch mit PU-Schaum ausgefüllt werden.

FENSTERFLÜGEL EINHÄNGEN & EINSTELLEN

Nun folgt der letzte Schritt der Fenstermontage: Damit Ihre Fenster später nicht schleifen und sich problemlos öffnen lassen, müssen die Fensterflügel nach dem korrekten Einbau auch richtig eingestellt werden.

**Marken-
qualität aus
einer Hand**

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

Schörmelweg 17
48324 Sendenhorst

Tel.: 02526 939490
info@tuerengalerie.net www.tuerengalerie.net

WINTERREIFEN VON OKTOBER BIS OSTERN FAHREN

Jetzt auf Winterreifen wechseln

Der Herbst ist da und die kalte Jahreszeit steht vor der Tür. Die Zeit für Winterreifen ist gekommen. Marcel Schumann, Geschäftsstellenleiter der Provinzial in Sendenhorst erklärt im Gespräch, warum Winterreifen sicherer sind, was Fahren mit Sommerreifen für den Versicherungsschutz bedeutet und welche Winterreifen geeignet sind:



Das Fahren mit Sommerreifen kann aber sowohl in der Kasko- als auch in der Kfz-Haftpflichtversicherung zu Einschränkungen des Versicherungsschutzes führen. Das wird im Einzelfall geprüft. Wenn nachweislich ein Unfall auf das Fahren mit Sommerreifen zurückzuführen ist, wird unter Umständen der Vollkaskoschaden nur zum Teil reguliert. Bei der Kfz-Haftpflichtversicherung kann es sein, dass sich der Versicherer einen Teil des an den Geschädigten gezahlten Geldes wiederholt. Dies ist abhängig von dem jeweiligen Bedingungswerk des Versicherers und von dem Tarif, den der Kunde gewählt hat.

Worauf sollte man bei seinen Winterreifen noch achten?

Reifen sollten nicht älter als sechs Jahre werden, da dann die Gummimischung verhärten und die Bodenhaftung bei tiefen Temperaturen nachlassen kann. Das Herstellungsdatum lässt sich an der Seite an der vierstelligen Zahl hinter der Markierung „DOT“ (Department of Transport) erkennen: Die beiden ersten Zahlen geben die Produktionswoche an, die beiden letzten das Jahr. „4117“ steht also für die 41. Woche 2017. Wichtig ist außerdem das Reifenprofil. Mindestens 1,6 Millimeter sind vorgeschrieben, empfohlen werden 4 Millimeter. Die Profiltiefe lässt sich ganz einfach mit einer 2-Euro-Münze prüfen. Ihr silberfarbener Rand ist gut 3 Millimeter breit.

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

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.

Wann ist der richtige Zeitpunkt für die Umrüstung?

Dafür gibt es eine einfache Faustregel: Winterreifen sollten von O bis O - also Oktober bis Ostern - gefahren werden. Wer noch nicht umgerüstet hat, sollte das jetzt unbedingt tun.

Wie sieht es mit dem Versicherungsschutz aus, wenn Autofahrer mit Sommerreifen bei Schnee und Glatteis unterwegs sind?

Ganz wichtig für das Unfallopfer: Die Versicherung übernimmt den Schaden, auch wenn der Unfallverursacher mit Sommerreifen unterwegs war. Grund: Die Kfz-Haftpflichtversicherung ist eine Pflichtversicherung und bezahlt immer den Schaden des Unfallgegners.

Fährt man in der kalten Jahreszeit mit Winterreifen tatsächlich sicherer?

Ja, Winterreifen haften besser auf der Fahrbahn und verkürzen den Bremsweg deutlich. Wer sein Auto im Winter bei Schnee und Glätte nicht stehen lassen will oder kein Bußgeld kassieren möchte, muss alle vier Reifen umrüsten – schon im Interesse der eigenen Sicherheit und der anderer Verkehrsteilnehmer.

Welche Winterreifen müssen es sein?

Seit 2017 gibt es eine veränderte gesetzliche Vorgabe: Neue Winterreifen 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.

Was mache ich, wenn ich noch Winterreifen ohne Alpine-Symbol habe?

Für Reifen, die bis Ende 2017 hergestellt sind

HAFTUNGSRECHT

Hygienemängel im Krankenhaus – wer muss was beweisen?

Krankenhaushygiene ist aufgrund der seit vielen Jahren hohen Zahl der Infektionen in Kliniken immer wieder ein Thema, mit dem sich auch die Gerichte vermehrt zu befassen haben. Aber wer muss im Arzthaftungsprozess was beweisen?

Zu dieser Frage hat der Bundesgerichtshof in mehreren aktuellen Entscheidungen (z.B. Urteil vom 19.02.2019 - VI ZR 505/17; Beschluss vom 18.02.2020 – VI ZR 280/19) Stellung genommen.

»
Im Arzthaftungsprozess gilt der allgemeine Grundsatz, dass der Patient eine ärztliche Pflichtverletzung, seinen gesundheitlichen Schaden sowie die Ursächlichkeit der Pflichtverletzung für den Schaden darzulegen und zu beweisen hat.
«

Die Rechtsprechung hat jedoch erkannt, dass dies für den Patienten in manchen Fällen äußerst schwierig ist, da ihm nicht nur das nötige medizinische Fachwissen fehlt, sondern auch der Einblick in die konkreten Vorgänge. An die Substantiierungspflichten des Patienten im Arzthaftungsprozess sind deshalb nur maßvolle Anforderungen zu stellen. Vom Patienten kann keine genaue Kenntnis der medizinischen Vorgänge erwartet und gefordert werden und er ist auch nicht verpflichtet, sich zur ordnungsgemäßen Prozessführung medizinisches Fachwissen anzueignen. Die Patientenseite darf sich darauf beschränken, die Vermutung eines fehlerhaften Verhaltens der Behandlungsseite darzulegen.

Nach der neueren Rechtsprechung des Bundesgerichtshofs ist der Patient insbesondere auch nicht verpflichtet, mögliche Entstehungsursachen einer Infektion zu ermitteln und vorzutragen. Um die prozessuale Waffengleichheit zwischen den Parteien zu gewährleisten, besteht eine gesteigerte Verpflichtung des Gerichts zur Sachverhaltsaufklärung (§ 139 ZPO) bis hin zur

Einholung eines Sachverständigengutachtens (§144 Abs. 1 Satz 1 ZPO) von Amts wegen, soweit der Patient darauf angewiesen ist, dass der Sachverhalt durch ein solches aufgeklärt wird (BGH, Beschluss vom 25.06.2019 – VI ZR 12/17).

Erleichterungen für den Patienten können sich nach der Rechtsprechung auch dann ergeben, wenn der Patient außerhalb des von ihm vorzutragenden Geschehensablaufes steht und ihm eine nähere Darlegung deshalb nicht möglich oder nicht zumutbar ist, während die Gegenseite alle wesentlichen Tatsachen kennt oder unschwer in Erfahrung bringen kann. In einem solchen Fall hat die Ärzteseite nach den Grundsätzen der sekundären Darlegungslast auf die Behauptungen des Patienten substantiiert, d. h. mit näheren Angaben, zu erwidern. Die vorgenannten Grundsätze gelten gerade auch bei der Behauptung eines Hygieneverstosses. Der Patient muss keine konkreten Anhaltspunkte für einen Hygieneverstoss darlegen. Es genügt der Vortrag, er habe sich die Infektion aufgrund eines Hygieneverstosses struktureller oder individueller Art zugezogen. Im Gegenzug ist es dann die Sache der Klinik bzw. des Arztes, konkret zu den ergriffenen Maßnahmen zur Sicherstellung der Hygiene und zum Infektionsschutz bei der Behandlung vorzutragen und z. B. die Desinfektions- und Reinigungspläne sowie einschlägigen Hausanordnungen und Bestimmungen des Hygieneplanes vorzulegen. Insoweit gelten strenge Anforderungen an die Darlegung und den Nachweis von Hygienemaßnahmen. Kommt die Ärzteseite diesen Anforderungen nicht nach, kann sie den Prozess verlieren.

Die neuere Rechtsprechung des Bundesgerichtshofs gerade im Fall von Hygienemängeln gibt somit Hoffnung für die Patientenseite. Im konkreten Fall ist jedoch immer zu prüfen, welche Hygienemängel allgemein gerügt werden können. Im Weiteren ist dann abzuwarten, ob sich die Beklagtenseite entlasten kann. Insoweit kommt es im Wesentlichen auf die Dokumentation an. Die Überprüfung der Sach- und Rechtslage durch einen Fachanwalt für Medizinrecht ist in einem solchen Fall empfehlenswert.



Dr. Marlies Brinkmann
Fachanwältin für Medizin- und Arbeitsrecht

UEBBERT BRINKMANN & PARTNER MBB

Rechtsanwälte

HAMM

Dr. Paul Uebbert
» Rechtsanwalt
Dr. Marlies Brinkmann
» Fachanwältin für Medizin- und Arbeitsrecht

Anne-Kathrin Heckl
» Fachanwältin für Familienrecht
Denise Koch
» Rechtsanwältin

Andreas Rickert
» Fachanwalt für Bau- und Architektenrecht
» Notar

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

SENDENHORST

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 • Fachanwältin • Notar

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



FINDE DIE KNEIPE -TEIL 2

Und wir sind noch lange nicht fertig!

Wir suchen selber noch – Fotos von Kneipen im letzten Jahrhundert in Sendenhorst innen und außen!

Und auch Dönnekes = kleine lustige Geschichten aus der Zeit der Kneipenkultur sind herzlich willkommen - Emails bitte an Heimatverein-Sendenhorst@web.de

Bis dahin:

Finde die Kneipe

(und später den Weg nach Hause...)

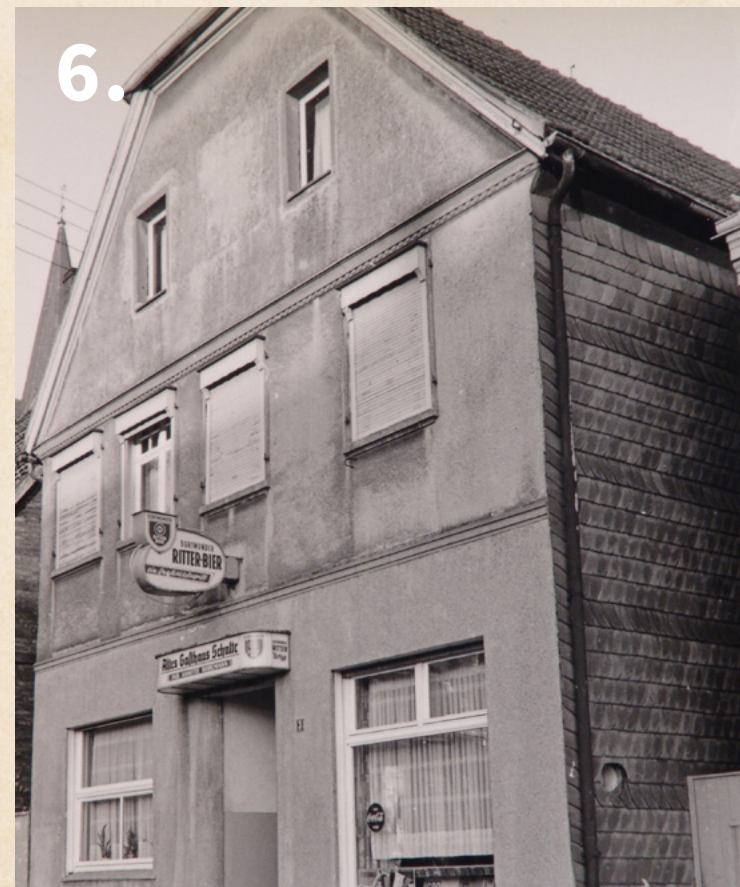
Zusammengestellt von C. Hölscher

Infos unter: www.Heimatvereinsendenhorst.de

Bilder: Heimatarchiv Sendenhorst



4.



6.



1.



7.



3.



2.



5.

6. Schulte - später Rohmann an der Südstraße
 1. Ehemaliger Birkenhof später Malteser
 3. Biernacki an der Neustraße
 5. Altes Gasthaus Surmann an der Kirchstraße
 4. ehemalige Titanic damals
 Fleischerei Wessel am Ostgraben
 2. Daldrop - später Alt-Sendenhorst
 - daneben Werring Weststraße

Lösung:



Tres Beau

SALON DE BEAUTÉ

Inh. Makbula Yigit
 Geiststraße 4
 59320 Ennigerloh
 Tel. 02524 6749581
 Mobil. 0176 24936842

www.tresbeausalon.de

OKTOBER

Gewinnspiel

FRAGE

**Wie heißt die Inhaberin
vom Geschäft lebensecht?**

**GEWINNE
EINEN 30 €
GUTSCHEIN VON
„lebensecht“**

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:

10.10.2021

PREISVERLEIHUNG:

In der kommenden Ausgabe wird der/die
GewinnerIn bekanntgegeben.

*Viel
Glück!*

SEPTEMBER

Preisverleihung

Kinder-Gewinnspiel

DIE LÖSUNG LAUTET:

Auf Bild 2 fehlt die Mondsichel.

DIE GEWINNERIN IST:

Carolin Steinhoff (10 Jahre) aus Sendenhorst.

Sie gewann das Buch „Die drei!!! – Diebe in der Lagune“
von Henriette Wich.

Gewinnspiel Buchfink

GEWINNSPIEL-FRAGE:

Wie heißt der eingebildete Fatzke, den Emmy kennengelernt hat?

DIE LÖSUNG LAUTET:

Der eingebildete Fatzke heißt Hauke.

DIE GEWINNERIN IST:

Christina Meyer zu Berstenhorst aus Münster.

Sie gewann das Buch „Sturm-vögel“ von Manuela Golz.

Gewinnspiel

GEWINNSPIEL-FRAGE:

Wo findet der plattdeutsche Open Air Abend statt?

DIE LÖSUNG LAUTET:

Der plattdeutsche Open Air Abend fand im Garten der Muko e.V. statt.

DIE GEWINNER SIND:

Jennifer Kleinert aus Sendenhorst

Mechthild Hagenkötter aus Everswinkel

Hedwig Holtrup aus Enniger

Sie gewannen jeweils 2 Tickets für den plattdeutschen Open Air Abend.

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. Oktober 2021

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

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

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

Herausgeber
Firma Wuttke, Sendenhorst

Nächstes Erscheinungsdatum:
Anfang eines Monats



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



Redaktion
Dirk Vollenkemper



**Kooperationspartner
und Anzeigenvertrieb**
Zirk - Schumann GbR

Thomas Zirk-Gunnemann Marcel Schumann



Design
Lisa Kirsch

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

Auflage
5.000 Stück
Vertriebsgebiet
Sendenhorst, Albersloh, Drensteinfurt, Rinkerode,
Everswinkel, Alverskirchen, Hoetmar, Wolbeck, Vorhelm
diverse Fotos/Icons von
unsplash.com und freepik.com
gedruckt von

ONLINE GEDRUCKT VON
SAXOPRINT

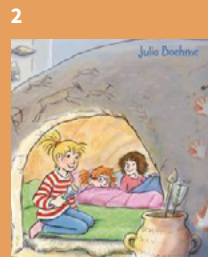
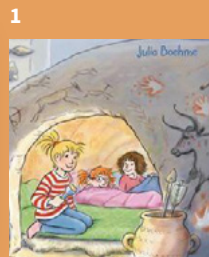


OKTOBER

Kinder-Gewinnspiel

**LÖSE
DAS RÄTSEL UND
GEWINNE
DIESES BUCH!**

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



Wenn du die Antwort weißt, schick uns eine
E-Mail oder Postkarte mit vollständigem
Namen, Alter und Adresse bis zum 10.10.2021.
Es gelten die gleichen Teilnahmebedingungen
wie oben.

DER KITZHÖFER BAUT KREATIVE GÄRTEN

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

Borsigstr. 11
48324 Sendenhorst
Fon 02526.9382366
Fax 02526.9382365
Mobil 0177.4276666
Mail info@der-kitzhoefer.de
www.der-kitzhoefer.de

Kitzhöfer.
kreative gärten

IHR GARTENERLEBNIS PASSEND GESTALTEN

Mein Makler
IN MEINER STADT ZUHAUSE
IHR IMMOBILIENEXPERTE IN MÜNSTER

Wir bieten Ihnen:

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

Janusz Foit, Inhaber
T. 02506 417010
info@foit-immobilien.de

stadtland
magazin

Geniessen Sie die Herbstzeit!

SO GUT, DAS MUSS MAN TEILEN.

FREUNDE WERBEN UND RICHTIG SPAREN

Erzählen Sie Ihren Freunden, wie zufrieden Sie mit uns sind und sichern Sie sich jeweils eine **Gutschrift von 20 €** pro angeworbenen Freund und abgeschlossenen Vertrag – egal ob Strom oder Erdgas.*

Formular
ausfüllen
und sparen:
[www.so.de/
freunde](http://www.so.de/freunde)

SO NAH.
SO GUT.
www.so.de

Besuchen Sie
uns auf Facebook
und Instagram.



* Für die Prämienausschüttung (Gutschrift) werden nur wirksame Vertragsabschlüsse mit Neukunden bis zum 31.08.2022 berücksichtigt.

STADTWERKE 
OSTMÜNSTERLAND