

Dezember 2021 | Ausgabe 87

stadtland[®] magazin

Das Mitmachmagazin für die Region.



*Erst wenn Weihnachten im
Herzen ist, liegt Weihnachten
auch in der Luft.*

Zum Mitmachen. Kostenlos mitnehmen!

MONAT DEZEMBER

*Erst wenn Weihnachten im
Herzen ist, liegt Weihnachten
auch in der Luft.*

William Turner Ellis

Wenn Weihnachten in der Luft liegt...

Liebe Leserinnen und Leser,

ein Jahr neigt sich dem Ende entgegen. Es geht auf Weihnachten zu und die Tage werden früh dunkel. Anders als bei allen anderen Festen im Jahr wird in der Advents- und Weihnachtszeit viel mehr Zeit in die Vorbereitung und Durchführung gesteckt, es ist voller Aufregung und Vorfreude, aber auch voller Anspannung und Stress. Nicht jeder findet in dieser Zeit die gewünschte Stille und Ruhe und mancher kann diesem Fest auch gar nichts abgewinnen oder hat sogar Angst davor. Warum löst dieses Fest so viele Emotionen in uns aus? Sicher weil Traditionen über lange Zeit gewachsen sind, von einer Generation zur nächsten werden bestimm-

te Bräuche und Riten, Abläufe und Erwartungen weitergegeben.

Wie schmeckt eigentlich Weihnachten? Nach Zimt und Lebkuchen, Glühwein und Gänsebraten mit Rotkohl, nach Butterplätzchen und gebrannten Mandeln? Oder vielleicht nach warmen Esskastanien und Bratapfel mit Vanillesoße?? Besuchen Sie in der Adventszeit die umliegenden Weihnachtsmärkte und stimmen Sie sich langsam auf das Weihnachtsfest ein.

Weihnachten ist ein unglaublich sinnliches Fest – ein Fest für alle Sinne – ein besonderes Fest. Wir feiern Weihnachten nicht nur rational sachlich, sondern hier spielen auf einmal die Sinne,

die Gefühle, die Wünsche und Träume eine ganz besondere Bedeutung, rücken in den Vordergrund, helfen uns auch, das Fest tiefer zu spüren und zu feiern.

Gehen Sie Weihnachten einfach einmal entspannter an. Mit guter durchdachter Planung wird Ihr Weihnachtsfest das, was es in der Theorie jedes Jahr ist: besinnlich.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen viel Freude beim Lesen auf den nachfolgenden Seiten.

Eine schöne Adventszeit und ein besinnliches Weihnachtsfest wünschen Ihnen von Herzen,



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



Alexandra Wuttke

Chefredakteurin
und das Team vom
stadtland magazin



Moment mal bitte

Wir dürfen Hoffnung haben



Weihnachten schenkt uns die Liebe
- Gedanken von Wolfram Opperbeck

Es ist wieder soweit: „Advent, Advent, ein Lichtlein brennt, erst eins, dann zwei, dann...“ Ja, schön wär's, wenn wir mit kindlicher Zuversicht auch schon in ganz kleinen Schritten auf das große Licht der Weihnacht, das wir für so manche Erleuchtung unseres Lebens gerade jetzt vielleicht dringend brauchen, zugehen könnten. Aber es gibt -Gott sei Dank - auch immer noch erwachsene Menschen, die ihre Hoffnung auf die Hilfe des Lichtes, das uns in der stillen und heiligen Nacht geschenkt wird, noch nicht begraben haben. Inhaltlicher Kern des Weihnachtsfestes ist die Menschwerdung Gottes in der Gestalt eines Kindes. Gott kommt den Menschen entgegen, arm, gewaltlos und machtlos. So ist durch Jesus von Nazareth Gott nicht mehr unerreichbar, sondern mitten unter den Menschen. Und so können Geschenke dann auch Sinnbild der Liebe und der Zuwendung Gottes sein. Schon der auch im Winter grüne Tannenbaum ist ein Symbol der Hoffnung und Freude, die durch Christi Geburt ausgelöst werden. Weihnachten als Fest der Liebe soll aber nicht allein die Stillung der eigenen Bedürfnisse bedeuten, sondern will zum Wohlergehen der anderen beitragen. Die Liebe will zum Leben und zur Lebendigkeit anstiften und den anderen zu einem wahren Mensch-Sein befreien, aber ihn nicht zu dem umbiegen, wie ich ihn gerne hätte. Liebe hofft und vertraut, lässt los und birgt, schenkt und lässt sich beschenken. Dort, wo Liebe an Forderungen und Erwartungen geknüpft wird, ist es keine Liebe. „Liebe“

ist eigentlich ein „Liebend-Sein, das das Beste für den anderen will. Und das ist doch ein wunderschönes Weihnachtsgeschenk, oder? Ja, ich weiß, es ist nicht leicht, Liebe zu verschenken. Das wird auch erst dann wirklich leichter, wenn wir sie selber erfahren durften und geschenkt bekamen. Denn jeder Mensch sehnt sich nach Zuwendung. Es ist schon der ursprüngliche und elementare Wunsch des Kindes, dass sich der liebende Blick seiner Mutter ihm zuwendet und ihm zulächelt.

Diese Erfahrung ist für das Kind nicht nur das schönste Weihnachtsgeschenk, sondern schenkt ihm Daseinsberechtigung und vermittelt ihm: Du bist willkommen auf diese Erde.

Und genau das wollen wir doch auch immer wieder erfahren. Nicht nur zu Weihnachten, aber da können wir es dann besonders spüren. Da feiern wir, dass wir von Gott trotz unserer Fehler und Schwächen beschenkt wurden und werden. Deshalb beschenken wir auch andere. Denn Schenken ist das Gegenmodell zu einer Gesellschaft, in der jeder Handschlag bezahlt wird. Denn so wird gerade die Weihnachtszeit viel zu oft zum materiellsten Fest auch der Christen. Vom Weihnachtsplätzchen über den Gänsebraten bis hin zum Computer. Stattdessen sollten wir lieber öfter einmal darüber

nachdenken: „Mit einem kleinen Kind, geboren in einer Krippe in einem Stall in Bethlehem, begann eine Revolution. Ein Funke, der sich ausbreitete zu einem Feuer der Liebe und der die Herrschaftsverhältnisse auf den Kopf stellte...“ Über diese Worte des evangelischen Pfarrers und Journalisten Werner Tiki Küstenmacher lohnt sich doch einmal nachzudenken, oder? Vielleicht fällt es dann ja auch noch leichter „Frohe Weihnachten“ zu wünschen. Und nach Weihnachten geht ja auch ein Jahr zu Ende. Da sollten wir dann immer auch daran denken: am Jahresende geht so viel und so wenig zu Ende wie in jedem anderen Augenblick unseres Lebens. Und ebenso viel beginnt... Und wir sollten nicht nur am Weihnachtsfest und zum Jahresende immer im Herzen tragen: Liebe und Vertrauen sind das schönste Geschenk. So kann dann auch der Wunsch „Frohe Weihnachten“ uns zu einer friedlichen Zeit und zur Erhellung unserer Dunkelheit für das nächste Jahr werden. Und wir können auch die Hoffnung schöpfen, dass im neuen Jahr alles neu werden kann, und dass alles gut wird mit uns. Und so wünsche ich nicht nur „Frohe Weihnachten“, sondern auch ein gesundes und erfolgreiches Neues Jahr.

Ja, es macht frei, das Alte des Jahres zu lassen und sich dem Neuen, das uns erwartet, voll Vertrauen und Hoffnung und Liebe zuzuwenden...



**Bist du stahlhart genug?
Dann komm in unser Team!**

Bewerbung an bewerbung@duennewald.de

**Ausbildung
Fachlagerist
(m/w/d)**

ab 01.08.2022

Höltenweg 44, 48155 Münster
www.duennewald.de



**Ausbildung
Fachkraft für Lagerlogistik
(m/w/d)**

ab 01.08.2022

**Dünnwald
Stahlhandel**

NOSTALGISCHES WARENDORFER WEIHNACHTSWÄLDCHEN IN DER ALTSTADT

Ein Besuch lohnt sich für die ganze Familie

Die Emsstadt Warendorf bietet sich abseits vom Vorweihnachtstrubel der großen Städte für einen Besuch in der Adventszeit an: Besonderer Anziehungspunkt als Weihnachtsmarkt der besonderen Art ist seit vielen Jahren das „Warendorfer Weihnachtswäldchen“. Mitten in der historischen Altstadt entsteht ein heimeliges Budendorf, das von zahllosen natürlichen Tannenbäumen umrahmt wird.

Der kleine nostalgische Weihnachtswald ist ein beliebter Treffpunkt mit Wohlfühlatmosphäre. In diesem Jahr erstreckt sich das Weihnachtswäldchen bis auf den Kirchplatz vor der Laurentiuskirche. Dort entsteht ein Kinderbereich, in dem gebastelt, musiziert und vorgelesen wird. Das besonders bei Familien beliebte Stockbrotfeuer brennt täglich von 15 bis 18 Uhr. Auf dem historischen Marktplatz lädt der Innenraum des Weihnachtswäldchens zum Verweilen zwischen Glühwein- und Imbissständen ein. Die Stände der Kunsthandwerker laden zum Stöbern und Geschenke kaufen ein. Das Angebot reicht von Dekoartikeln über Töpferwaren, Modeschmuck, Weihnachtsschmuck und Kerzen bis hin zu Wohnaccessoires und Textilien.

Am zweiten Adventssonntag (5. Dezember) findet der Warendorfer Wintersonntag statt. In der gesamten Altstadt warten weihnachtlich-winterliche Aktionen mit Adventsmusik, Lesungen und Ausstellungen auf Sie. Ein sprechender Weihnachtsbaum verzaubert vor allem Familien mit Kindern. Auch der Einzelhandel lädt von 13 bis 18 Uhr zum Shoppen ein.

Ein besonderer Hingucker ist die Ausstellung „Kindheitstraum und Gänsehaut“. Europas ge-



fragtester Figurenbildner und Puppenspieler Norman Schneider zeigt im Historischen Rathaus über 50 eindrucksvolle Puppen aus seinem Atelier. Zu sehen sind zahlreiche bekannte Figuren aus TV, Theater und Werbung, darunter die aus der Sesamstraße bekannte „Tiffy“. Die Ausstellung ist bis zum 20. Februar zu sehen.



Das Weihnachtswäldchen liegt zentral in der weihnachtlich geschmückten Altstadt und ist ein idealer Ausgangspunkt für einen Einkaufsbummel in der Vorweihnachtszeit. Wer alle Geschenke eingekauft hat, kann in einem der zahlreichen Cafés und Restaurants eine Pause einlegen. Die Innenstadt ist für Bahnreisende fußläufig gut erreichbar. Busse und Autos können nahe der Altstadt kostenlos geparkt werden.

Für die Besucher*innen des Veranstaltungsgeländes gelten die aktuellen Vorgaben zum Coronaschutz. Außerdem gilt im gesamten Veranstaltungsbereich die 2G-Regel (geimpft – genesen). Es finden stichprobenartige Kontrollen statt. Das Tragen einer Maske und Abstand halten wird empfohlen.



**Öffnungszeiten
Warendorfer
Weihnachtswäldchen
(3. bis 19. Dezember):**
Mo-Do 14 - 20 Uhr*
Fr 14 - 22 Uhr**
Sa 11 - 22 Uhr**
So 11 - 20 Uhr*



* Kunsthandwerk bis 19 Uhr /

** Kunsthandwerk bis 20 Uhr

Weitere Informationen:

Tourist-Information • Emsstraße 4

48231 Warendorf • 02581 545454

tourismus@warendorf.de

www.weihnachtswaeldchen.de



★ ★ ★ ★ ★
Wir wünschen Ihnen eine schöne Adventszeit und ein frohes Fest!

- ✚ THERAPIE
- ♥ TRAINING
- PRÄVENTION



Karl-Wagenfeld-Straße 18
48324 Sendenhorst

T. 02526 937202
F. 02526 93782183

info@physiopluswessels.de
www.physiopluswessels.de

ANZEIGE

NEUES VOM NYANG'OMA-BESUCH

Endlich wieder Hilfe vor Ort möglich

Lange mussten die Mitglieder des Freundeskreises Nyang'oma auf ihren Besuch in der Catholic Mission Nyang'oma in Kenia warten. Corona-bedingt musste der Reise-termin mehrmals verschoben werden. Im Oktober war es dann endlich so weit und zehn Mitglieder aus Sendenhorst, Nordkirchen, Hagen, Lüneburg und Albstadt machten sich auf den Weg in den Westen Kenias.

Die Begrüßung durch die Lehrer und Schwestern vor Ort war sehr herzlich, geradezu stürmisch der Empfang durch die hörenden und gehörlosen Schüler und Schülerinnen. Auch die mitgebrachten Geschenke, die von neuen Fußbällen, Kugelschreibern bis zu Mund-Nasen-Masken und Desinfektionsmitteln reichten, bereiteten sehr viel Freude.

Neben den Besuchen der einzelnen Schulen, die teilweise ein Entertainment-Programm mit Tanz und Gesang für ihre deutschen Gäste vorbereitet hatten, stand auch die eine oder andere Reparatur an.

Die „Technical School“ für Hörende und Gehörlose bietet neben den bereits bestehenden vielfältigen Ausbildungen in diversen Handwerksberufen nun auch einen Ausbildungsgang für Küche und Service an, der für eine berufliche Zukunft in der Tourismusbranche fit machen soll. Eine besondere und auch besonders delicate Freude war es, hier als Testesser zu fungieren.

Ein Teil der Gruppe besuchte auch den Erzbischof von Kisumu, Philip Arnold Subira Anyolo.



Sportliche Weihnachtsgrüße und einen guten Rutsch ins neue Jahr!



WorkoutFitness
Gartenstraße 6
48324 Sendenhorst

www.workoutfitness.de
02526 9390171

Große Probleme bereitet dem Freundeskreis seit längerem die Solaranlage am Kinderheim der Mission. Die Batterien speicherten keinen Strom mehr. Die Beschaffung und der Transport der neuen Batterien gestalteten sich jedoch schwieriger als gedacht. Zunächst gab es Probleme mit der Herstellerfirma, dann mit den Zollbehörden und schließlich war kein Schiff für den Transport nach Mombasa zu bekommen. Zwei Mitglieder, selbst Experten für Solaranlagen, die eigens aus Deutschland mitgereist waren, konnten nur die nötigen Vorbereitungen erledigen. Die Batterien sind inzwischen in Nyang'oma angekommen und können von den dortigen Elektrikern angeschlossen werden. Alle Nyang'oma-Fahrer sind mittlerweile wieder im „kalten Deutschland“ gelandet und die Vorbereitungen für die nächsten Besuche beginnen auch schon bald wieder.



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



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



...folgen Sie uns auf Facebook
Malerfachbetrieb Descher

Wir bedanken
uns bei unseren Kunden
für das Vertrauen und wünschen
Ihnen ein gutes neues Jahr 2022!





Adventskalender für Gross und Klein

Was versteckt sich hinter dem heutigen Türchen meines Adventskalenders? Diese Frage stellen sich in der vorweihnachtlichen Zeit viele Menschen. Kinder und Erwachsene freuen sich gleichermaßen, dem täglichen Ritual nachzugehen und sich 24 Tage lang an kleinen Überraschungen zu erfreuen.

Die Auswahl an Adventskalendern kennt mittlerweile keine Grenzen – und stellt diejenigen, die ihn verschenken möchten, damit vor große Herausforderungen. Der Klassiker mit Schokolade erscheint schon fast zu langweilig, vielmehr müssen es Spielzeuge, Parfüme, Schmuck oder Beauty-Produkte sein, die sich hinter den Türchen verbergen.

Adventskalender für Kinder

Adventskalender für Kinder haben wohl die längste Tradition. Der Klassiker mit Schokolade hat es mittlerweile schwer, bei den Kleinen für Begeisterung zu sorgen. Vielleicht sollten sich Eltern etwas Kreatives einfallen lassen: Adventskalender zum Befüllen – zum Beispiel mit Spielzeug-Vari-

ten oder mit einem Bezug zu bekannten Filmen. Das dürfte bei Kindern Entzücken hervorrufen. Je aufregender und abwechslungsreicher die Überraschungen im Kalender sind, desto größer ist die Freude beim Nachwuchs

Adventskalender für Männer und Frauen

Zu alt für einen Adventskalender ist eigentlich niemand. Mit dieser Erkenntnis lassen sich hervorragende Ausführungen ausfindig machen, die bei der/dem Ehe- oder Lebenspartner*in oder bei den Eltern für Spaß und Vergnügen sorgen. Der Bierkalender für den Mann ist dabei schon mit sehr viel Klischees belegt, sorgt aber dennoch immer wie-

der für Jubel bei den Herren. Alternativ wäre ein Adventskalender mit Kaffeesorten, Tee oder Wein eine Idee. Selbst ein Beauty-Kalender oder einer mit Bezug auf Fahrzeuge wie Traktoren, LKW oder Sportwagen kommen gut an.

Für die Frauen gibt es übrigens die größte Auswahl an Adventskalendern. Beauty und Wellness haben einen besonders hohen Stellenwert, aber auch köstliche Snacks in Form von Pralinen, leckere Teesorten oder ungewöhnliche Gewürze erfüllen die Erwartungen der Damenwelt.

Online-Adventskalender

Immer mehr in Mode kommen auch die Adventskalender im Netz. Zahlreiche Unternehmen und Webseiten betreiben einen Online-Adventskalender, bei denen sich interessante und lohnende Produkte gewinnen lassen. Mit jedem Tag und jeder Tür eröffnet sich die Chance auf wunderbare Ausbeute, die der ganzen Familie Freude bereiten wird.





Wir wünschen Ihnen
eine besinnliche Weihnachtszeit
und ein gutes neues Jahr.
Bleiben Sie gesund!

Besuchen Sie
unsere Website:



Besuchen Sie
unsere Azubis:



WF

WF-MASCHINENBAU.COM



5. Hammer Weihnachtscircus

In diesem Jahr gibt es das erste Jubiläum: Der 5. Hammer Weihnachtscircus wird mit einer absoluten Weltpremiere sein Publikum vom 22.12.2021 bis zum 29.12.2021 überraschen.

Speziell nach dem sensationellen Erfolg beim Publikum in der letzten Vorcoronaspielzeit hat man sich von Seiten der Organisatoren dazu entschlossen die neue Circus Varieté Show CHINA GIRL der beiden deutschen Produzenten Hermjo Klein und Raoul Schoregge zu präsentieren. Um die Sicherheit des Publikums auch in der Pandemie und trotz einer 2G Regelung zu garantieren, ist man in die größeren Zentralhallen umgezogen, in der man auch auf die bestehenden und bewährten Hygienekonzepte zurückgreifen kann. Ansonsten gilt das NRW weite 2G Konzept für Veranstaltungen. Analog zu den vielen erfolgreichen Weihnachtscircus und Weihnachtsvarieté Veranstaltungen in ganz Europa positioniert sich nun der Hammer Weihnachtscircus erneut mit einem neuen Family Entertainment Format in dieser florierenden Sparte.

Denn zu keiner Zeit ist die Schnittmenge zwischen Zeit, Familie und Erlebnissehnsucht so groß, wie zu Weihnachten und zwischen den Jahren

Besonders nach dem langen Corona bedingten Verzicht. Lassen Sie uns also wieder sicher und gemeinsam gute Shows genießen.

Karten gibt es bei allen bekannten Vorverkaufsstellen und über die Homepage www.hammer-weihnachtscircus.de & www.chinagirl-show.com und über eine Informations-hotline 02507-987706



22.12.2021 19:30 Uhr

23.12.2021 19:30 Uhr

24.12.2021 13:00 Uhr (Warten aufs Christkind)

25.12.2021 15:30 Uhr & 19:30 Uhr

26.12.2021 15:30 Uhr & 19:30 Uhr

27.12.2021 19:30 Uhr

28.12.2021 15:30 Uhr & 19:00 Uhr

29.12.2021 15:30 Uhr & 19:00 Uhr

CHINA GIRL - Liebe ist stärker als Blut!

Das Acrobatical mit der Musik von David Bowie und den artistischen Sensationen des Chinesischen Nationalcircus. Treffen sich die deutschen Produzenten Hermjo Klein und Raoul Schoregge, dann verbinden sich 25 Jahre Riverdance, 30 Jahre Chinesischer Nationalcircus, 35 Jahre Clown und 55 Jahre Showerfahrung.

Auf der Suche nach neuen Präsentationswegen von Shows hatte das fast zwangsläufig zur Folge, die Visionen einer Menschen- und Kulturverbindenden Akrobatikshow mit dem einmaligen musikalischen Erbe der Kunstikone David Bowies zu unterlegen. Das Ergebnis ist CHINA GIRL, eine circensische Variété Show, mit der sich nun die chinesische Weltklasseakrobatik im neuen Gewand weltweit in die Herzen des Publikums begibt. Die Handlung ist eine Übertragung von William Shakespeares Romeo und Julia nach New York City. Ewige Liebe und verhängnisvolle Feindschaft zwischen heruntergekommenen Hinterhöfen, Gar-küchen, Ramschläden und Edelrestaurants von Manhattans Chinatown.

www.chinagirl-show.com

*Faszination einer Kultur
zwischen Integration
und Konfrontation!*



Eine Geschichte über Liebe, Sehnsucht und Hass, voller Spannung, Poesie und Humor, die so kaum besser in die Weihnachtszeit passen könnte. Dargestellt mit Akrobatik, Musik und Tanz. Entstanden durch Entbehrung, Isolation, Kampf, Teamgeist, Achtsamkeit und viel Liebe zum Fest der Liebe!

Ein Showerlebnis für die ganze Familie!



Weihnachtsgeschenk gesucht?
Heben Sie ab mit einer Boeing 737-800

Geschenkgutscheine im Onlineshop ab 60 €:

www.flugsimulator-ms.de

- Simulatorflüge
- Firmenveranstaltungen
- Gruppenevents
- Pilotenschulung



Flugplatz Münster-Telgte, Berdel 53, 48291 Telgte |
Tel: 02504 / 987 9999 | Mail: info@flugsimulator-ms.de

ANZEIGE

Über das Licht

Ist das nicht schön: eine Kerze auf dem Tisch, eine Laterne oder gar ein offener Kamin? Jetzt in der dunklen Jahreszeit mögen wir offenes Feuer. Wie gerne kuscheln wir uns davor, schauen den züngelnden Flammen zu und spüren die Wärme auf der Haut. Wir kommen dabei runter und fühlen uns rundum wohl. Ins Feuer schauen tut uns gut, aber warum eigentlich?

Natürlich hat das Spiel der Flamme einen meditativen, wenn nicht gar hypnotischen Effekt auf viele von uns. Seitdem die Menschen das Feuer beherrschen können, sind sie darauf geprägt, es nicht nur als Gefahr wahrzunehmen, sondern auch Ruhe, Sicherheit und Geborgenheit darin zu finden.

Ganz abgesehen davon gibt es noch einen anderen Grund, warum uns das warme Licht guttut. Es hat mit dem Spektrum natürlicher Lichtquellen zu tun, also mit der Zusammensetzung des Lichtes, welches wir als solches in unterschiedlichen Farben wahrnehmen.

Was Licht eigentlich ist, wissen wir gar nicht so richtig.

Es gibt in der Quantenphysik Hinweise darauf, dass es sich um Photonen, also Teilchen, handelt. Es ist aber auf jeden Fall ein kleiner Teil der ganzen Breite elektromagnetischer Wellen, die zu unserer natürlichen Umgebungsstrahlung gehören. Lange Zeit war die Sonne unsere einzige Lichtquelle. Unsere Atmosphäre als Filter sorgt dafür, dass wir – je nach Jahreszeit und Sonnenstand – subjektiv ein unterschiedliches Farbspektrum des Lichtes wahrnehmen, das vom infraroten bis in den ultravioletten Bereich reicht.

Das Licht wird von unserem gesamten Körper aufgenommen. Neben der Haut ist natürlich das Auge das wichtigste Organ dafür. Die Retina in unseren Augen ist entwicklungsgeschichtlich ein Teil des Gehirns, daher eng vernetzt mit der Zirbeldrüse. Diese produziert das Schlafhormon Melatonin. Hierbei spielt die Lichtfarbe eine Rolle. Ein hoher Anteil an blauem Licht hemmt das Hormon und hält uns daher sinnvollerweise tagsüber wach. Die Abwesenheit von Blauanteilen, also die Verschiebung ins rote Spektrum, lässt uns abends entsprechend zur Ruhe kommen.

Wenn die Sonne nicht schien, hat der Mensch lange Zeit Lichtquellen genutzt, die natürlichen Ursprungs waren, wo also irgendetwas verbrannt wurde. Im Grunde hat sich daran bis zur klassischen elektrischen Glühfadenlampe nichts geändert. Wenigstens was das elektromagnetische Spektrum betrifft, welches breit gestreut war und sogar Wärme produzierte. Ein Umstand, der so etwas wie Energiesparlampen zur Folge hatte, die – Gott sei Dank – schon wegen ihrer Giftigkeit bald verboten werden, von der Lichtqualität ganz zu schweigen. Oder haben Sie sich unter einer Kompaktneonröhre schon mal wohlfühlt?

In neuerer Zeit stammt künstliches Licht zunehmend von LED. Rein optisch eine Verbesserung, lässt sich doch die Lichtfarbe einstellen. Diese strahlen aber nicht wie natürliche Quellen ein kontinuierliches Spektrum ab, sondern imitieren weißes Licht, indem sie Spitzen von bestimmten Frequenzen erzeugen, die uns in der Summe als weißes Licht vorkommen, was es aber eigentlich gar nicht ist. Es handelt sich also um eine künstlich erzeugte elektromagnetische Strahlung, de-



ren Wirkung auf den Organismus unklar ist. Wie die Mikrowelle in der Küche.

Hand aufs Herz: Wie viele Stunden verbringen Sie täglich vor einem Bildschirm?

Handy, Tablet, Fernseher? Haben Sie LED-Lampen im Schlafzimmer? Leiden Sie unter Nacken- oder Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen?

Ich bin ja ein Fan der guten alten Glühbirne. Vor allem an Orten, wo man sich lange in der Nähe aufhält – also z. B. Lese- oder Nachttischlampen. Da stört bei 25 Watt der Stromverbrauch nicht. Vielleicht haben Sie ja noch einige zu Hause. Man kann sie auch nach wie vor kaufen.

Vielleicht holen Sie bei der Adventsdekoration auch wieder die alten Birnchen aus dem Keller, statt eine grelle LED-Kette aufzuhängen. Echte Kerzen am Baum sind natürlich noch viel schöner.

Haben Sie eine besinnliche Adventszeit und kommen Sie gesund ins neue Jahr!

Bleiben Sie gesund!

Ihr Domingos Schrader
Facharzt für Allgemeinmedizin
und HNO





HAUSARZTPRAXIS D. SCHRADER

Facharzt für Allgemeinmedizin & HNO

Ernährungsmediziner DAEM/DGEM

Vitalfeldtherapie

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

www.hausarzt-schrader.de

Telefon: 02506-1264







**Münsterstraße 9
48167 MÜNSTER**

Finden Sie uns auf

facebook



KLEINER ERSTE-HILFE-KURS DER ENGEL-APOTHEKE IN WOLBECK

Was Sie im Notfall wissen sollten

Notfälle passieren plötzlich, Zeit für langes Überlegen hat man nicht. Als Ersthelfer/Ersthelfer müssen Sie zügig und richtig reagieren. Weniger als zehn Prozent aller Unfälle ereignen sich im Straßenverkehr. Viel häufiger geschieht das Unglück in unserem direkten Lebensumfeld. Im Haushalt, in der Freizeit, am Arbeitsplatz. Erste Hilfe kommt also überall zum Einsatz und kann, richtig durchgeführt, Schlimmeres verhindern und oft sogar Leben retten. Ist der Rettungsdienst informiert, müssen die bereits eingeleiteten Erste-Hilfe-Maßnahmen fortgesetzt werden. Dann ist es auch Zeit, mit nachrangiger Hilfe, beispielsweise der Wundversorgung, zu beginnen.

Richtige Wundversorgung

Schürfwunden:

Sie sind meist nicht gefährlich, aber schmerzhaft. Außerdem ist das Infektionsrisiko groß. Deshalb sollten Sie verschmutzte Wunden unter fließendem Wasser ausspülen, anschließend desinfizieren und mit einem keimfreien Verband abdecken. Kleine Glassplitter oder Steinchen können mit der Pinzette entfernt werden. Größere Fremdkörper sollte nur der Arzt entfernen.

Brandwunden:

Kleinere Verbrennungen und Verbrühungen sofort mit kaltem Wasser (10-20 Grad) kühlen – die Kühlung ist nur bis zwanzig Minuten nach

dem Vorfall sinnvoll. Brandblasen auf keinen Fall aufstechen! Wichtig: Eine Kühlung großflächiger Verbrennungen (über 20 Prozent der Körperoberfläche) und auch ein Eintauchen des ganzen Körpers wird wegen der Unterkühlungsgefahr nicht empfohlen. Prüfen Sie als Ersthelfer*in Bewusstsein und Atmung der/des Betroffenen, decken Sie die Brandwunde locker und ohne Druck steril ab (Ausnahme: Gesichtsverletzungen) und veranlassen Sie den Notruf 112!

Blutungen:

Während eine schwache Blutung nach kurzer Zeit wieder aufhört, ist eine starke immer ein Alarmsignal. Sie muss gestillt werden. Dazu Einmalhandschuhe anziehen, die verletzte Person hinlegen und keimarmes Material (z. B. Kompressen aus dem Verbandkasten) auf die Wunde pressen. Fast jede starke Blutung kann durch ausreichend starken Druck von außen gestillt werden. Lagern Sie den Körperteil mit Wunde höher und veranlassen Sie den Notruf 112!

Tipp: Experten raten, regelmäßig einen Erste-Hilfe-Auffrischkurs zu besuchen, um Wissen zu verfestigen sowie Neuerungen und Veränderungen zu trainieren.

Zu einer sinnvollen Vorsorge gehören allerdings nicht nur die Erste Hilfe und eine gut sortierte Hausapotheke. Wenn es um persönliche Notfallvorsorge geht, empfehlen wir die Ratgeber und Checkliste des Bundesamts für Katastrophenschutz: www.bbk.bund.de/DE/Warnung-Vorsorge/Vorsorge/Ratgeber-Checkliste/



FOTO: UNSPLASH.COM



Engel Apotheke

Inh. Alexandra Hochstein e.K.

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

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



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

Wir wünschen
Ihnen ein
frohes Fest!

Verlosung

Jeden Monat ein Buch
von der Buchhandlung
Buchfink in Wolbeck

GEWINNSPIEL- FRAGE:

*Wer flüchtet sich immer
häufiger in die Welt der
Phantasie?*



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

HAST DU UNS ENDLICH GEFUNDEN

Autor: Edgar Selge

Verlag: Rowohlt Verlag

HAST DU UNS ENDLICH GEFUNDEN

Das literarische Debüt von Edgar Selge: Ein Zwölfjähriger erzählt seine Geschichte zwischen Gefängnismauer und klassischer Musik. Exemplarisch und radikal persönlich.

Eine Kindheit um 1960, in einer Stadt, nicht groß, nicht klein. Ein bürgerlicher Haushalt, in dem viel Musik gemacht wird. Der Vater ist Gefängnisdirektor. Der Krieg ist noch nicht lange her, und die Eltern versuchen, durch Hingabe an klassische Musik und Literatur nachzuholen, was sie ihre verlorenen Jahre nennen.

»

**Überall spürt der Junge Risse
in dieser geordneten Welt.**

«

Wer die Antwort weiß, schickt uns bitte bis zum **10.12.2021** eine E-Mail an gewinnspiel@stadtlandmagazin.de oder eine Postkarte mit Antwort, Namen und Telefonnummer an die Redaktionsadresse (siehe im Impressum).

Gebannt verfolgt er die politischen Auseinandersetzungen, die seine älteren Brüder mit Vater und Mutter am Esstisch führen. Aber er bleibt Zuschauer. Immer häufiger flüchtet er sich in die Welt der Phantasie.

Dieser Junge, den der Autor als fernen Bruder seiner selbst betrachtet, erzählt uns sein Leben und entdeckt dabei den eigenen Blick auf die Welt. Wenn sich der dreundsiebzehnjährige Edgar Selge gelegentlich selbst einschaltet, wird klar: Die Schatten der Kriegsgeneration reichen bis in die Gegenwart hinein.

Edgar Selges Erzählton ist atemlos, körperlich, risikoreich. Voller Witz und Musikalität. Ob Bach oder Beethoven, Schubert oder Dvorák, Marschmusik oder Gospel: Wie eine zweite Erzählung legt sich die Musik über die Geschichte und begleitet den unbeirrbaren Drang nach Freiheit.

DER AUTOR: EDGAR SELGE

Edgar Selge gehört zu den bedeutendsten Charakterdarstellern Deutschlands. 1948 geboren, wuchs er im ostwestfälischen Herford als Sohn eines Gefängnisdirektors auf. Seine Schauspiel Ausbildung schloss er 1975 an der Otto Falckenberg Schule in München ab. Zuvor studierte er Philosophie und Germanistik in München und Dublin sowie klassisches Klavier in Wien. Für seine Arbeit wurde er mit zahlreichen Preisen ausgezeichnet. Edgar Selge lebt mit der Schauspielerinnen Franziska Walser zusammen. Die beiden haben zwei Kinder. «Hast du uns endlich gefunden» ist sein literarisches Debüt.



**Wir wünschen Ihnen ein schönes
und besinnliches Weihnachtsfest!**



Buchhandlung Buchfink

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

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

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

DIE LESERATTE ZU BESUCH IN DER REDAKTION.

Wir fördern das Lesen!

Buchgewinn diesen Monat

ZIEMLICH BESTE SCHWESTERN – MIT KARACHO IN DEN WINTER

Autor: Sarah Welk

Verlag: arsedition Verlag

Altersempfehlung: 7 bis 9 Jahre

VERLOSUNG

Jeden Monat ein Kinderbuch



MIT KARACHO IN DEN WINTER

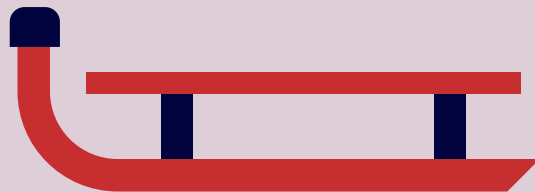
Winterspaß mit den besten Schwestern der Welt! Warum freuen sich die Erwachsenen nicht richtig, wenn es schneit? Das verstehen Mimi und Flo gar nicht, denn sie lieben Schnee! Man kann nämlich Schneemänner bauen und Schlitten fahren.

»
**Blöd nur, wenn der Schnee
nicht hält und man die Schnee-
männer im Gefrierfach aufbe-
wahren muss.**
«

Und auch Schlittenfahren ist nicht ganz so einfach, wenn weit und breit kein Hügel zu sehen ist. Ein Glück, dass Onkel Jussi einen Bauernhof hat ...

DIE AUTORIN: SARAH WELK

Sarah Welk war nach dem Abitur Supermarktkassiererin, Spülhilfe, Werbekauffrau, Kindermädchen, Garderobiere und schließlich viele Jahre Redakteurin bei der ARD-Tagesschau. Inzwischen schreibt sie nur noch Bücher und lebt mit Mann, zwei Kindern und sechs Hühnern an der Nordsee.



ANETTE
KREYSERN
RAUMGESTALTUNG

GARDINEN- UND POLSTERWERKSTATT

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



THERAPIE.NETZWERK
Legasthenie- und Dyskalkulie-Training



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

HOF SCHULZE ZUMHÜLSEN

Der Weihnachtsbaum mit der Frische-Garantie

Alles, bei dem man selbst Hand angelegt hat, liegt einem besonders am Herzen. So ist es auch beim Weihnachtsbaum. Wenn wir uns alle Jahre wieder auf Weihnachten freuen, darf ein reich geschmückter Baum im Wohnzimmer nicht fehlen. Eine Tanne oder Fichte ist im Baumarkt zwar schnell besorgt – aber das ist viel zu einfach und denkbar schnöde. Tradition und Festlichkeit bleiben komplett auf der Strecke.

DEN WEIHNACHTSBAUM SELBST SCHLAGEN – EIN ERLEBNIS!

Am **1. Dezember** beginnt auf dem Hof Schulze Zumhülsen der diesjährige **Weihnachtsbaumverkauf**. Täglich in der Zeit von **10.00 Uhr bis 19.00 Uhr** stehen dann Nordmantannen und Blaufichten in allen Größen aus der hofeigenen Schonung zur Auswahl. Kleinere Bäume in Töpfen mit Wurzelballen runden das Angebot des Weihnachtsbaumexperten ab.



»
Unsere Bäume wachsen in der eigenen Schonung. Über Jahre wird mit viel Pflege und Handarbeit darauf geachtet, dass die Bäume sich in hoher Qualität entwickeln und heranwachsen.
«



Höhepunkt der Adventzeit auf dem Hof von Burkhard und Hedwig Schulze Zumhülsen in Wessenhorst ist das **Familienfest am 11. Dezember, dem 3. Adventssamstag**. Ein Event für die ganze Familie. Neben einer großen Auswahl an geschlagenen Bäumen, besteht in uriger Atmosphäre die Möglichkeit sich in der Schonung einen Baum auszusuchen und diesen dann eigenhändig zu schlagen. Vor allem für die Jüngeren ein Riesenspaß. Für die Stärkung nach der Arbeit ist auch bestens gesorgt. Das Spanferkel brutzelt auf dem Grill, der Glühwein ist heiß und der Nachwuchs kann sich beim Stockbrot am Lagerfeuer vergnügen. Vorfreude auf das Weihnachtsfest pur. Das besondere Erlebnis für die ganze Familie! Bringen Sie sich in Weihnachtsstimmung.

64. Aktion Dreikönigssingen



Die Sternsinger in Sendenhorst und Albersloh benötigen Unterstützung!

Die Sternsinger der Pfarrgemeinde St. Martinus und Ludgerus brauchen eure Unterstützung! Kurz nach dem Jahreswechsel werden sie in Sendenhorst und Albersloh wieder Spenden für benachteiligte Kinder in aller Welt sammeln, natürlich unter Einhaltung der aktuellen Corona-Schutzmaßnahmen.

Die Pfarrei sucht für das kommende Dreikönigssingen Mädchen und Jungen, die sich engagieren möchten. Die kleinen und großen Königinnen und Könige werden am Samstag, 08.01.2022, und Sonntag, 09.01.2022, im Einsatz sein.

**Sternsingen
– aber sicher!**

Die Organisatoren würden sich sehr darüber freuen, wenn sich auch Jugendliche und Erwachsene melden, die sich an der Aktion beteiligen möchten.

Anmelden könnt ihr euch für **Sendenhorst** bei **Tobias Tiedeken** per E-Mail unter sternsinger-sendenhorst@st-martinus-und-ludgerus.de oder per Telefon unter der Nummer: 02526 9388497.

Für **Albersloh** meldet euch bitte bei **Judith Seebroker** per E-Mail unter sternsinger-albersloh@st-martinus-und-ludgerus.de. Hier gibt es dann auch weitere Informationen.

In Albersloh würden wir uns freuen, wenn aufgrund der Coronalage das Bekochen und Fahren der Gruppen nur intern von den eigenen Familien übernommen würde.

Zur ersten Vorbereitung treffen sich die Sternsinger in **Sendenhorst** am **04.01.2022** im **Martinushaus** in Sendenhorst und in **Albersloh** am **23.12.2021** im **Ludgerushaus**.

Bei der vergangenen Aktion im Jahr 2021 kamen trotz der Corona-Situation rund 13.222,74 Euro zusammen.

Hintergrundinfos finden Sie hier:
https://www.sternsinger.de/presse/pressemitteilungen/detail/aktion-dreikoenigssingen-2022-gesund-werden-gesund-bleiben-ein-kinderrecht-weltweit/?gclid=EAIaIQobChMIVMzhm7mI9AIV-FgWiAx0JfAFhEAAAYASAAEgKyZ_D_BwE



**AKTION
DREIKÖNIGSSINGEN
20* C+M+B+22**

STERNSINGEN...



AuCom
MOTOR CONTROL SPECIALISTS

RIGHT FROM
THE START

Assistenz der Geschäftsleitung in Vollzeit (m/w/d)

Was Sie bei uns erwartet

- Administrative Betreuung von Vertragsthemen inkl. Dokumentenlegalisierung
- Aktenführung und Dokumentenverwaltung
- Strategische Beratung in Form von Aufbereitung relevanter Informationen und Daten
- Vor- und Nachbereitung von Konferenzen, Meetings, Präsentationen und wichtigen Telefonaten
- Unterstützung des Management Teams bei der Reiseplanung und Terminkoordination
- Empfang und Betreuung von externen Besuchern

Was wir suchen

- Erfolgreich abgeschlossene kaufmännische Ausbildung mit mehrjähriger Berufserfahrung
- Technische Affinität ist von Vorteil
- Ausgeprägtes Organisationstalent sowie proaktive, selbstständige und lösungsorientierte Arbeitsweise
- Zuverlässigkeit, Verantwortungsbewusstsein, Serviceorientierung und einen hohen Qualitätsanspruch
- Sehr gutes Zeitmanagement und Teamfähigkeit
- Sehr gute Deutsch- und Englischkenntnisse in Wort und Schrift sowie ein sicherer Umgang mit den gängigen MS-Office-Anwendungen und ERP-Systemen

Interessiert? Werden Sie ein Teil des Teams und bewerben sich unter
HR-Germany@aucom.com

STERNSINGEN

#machtdiewelteinwenigbesser #hilfthelfen
#schenkthfreude #gibthoffnung
#machtnemengespaß
#bringtsegen

SEI AUCH DU
EIN STERNINGER-HELD!



MALU.MITTENDRIN

HERRLICH KINDEREHRlich

Baby Boom trotz oder trotz Corona

„Ihr Kinderlein kommet“ – und das im wahrsten Sinne des Wortes als Weihnachtsbotschaft.

Mir ist schon bewusst, dass das Jesuskind im Stall gemeint ist und statt der Kinder kamen Könige aus dem Morgenland mit Gold, Weihrauch und anderen Kostbarkeiten.

Kindgerechte Geschenke für dieses kleine Wesen in der armseligen Holzkrippe?

Ich weiß, es ist wieder meine besondere Art der Fantasie und Hinterfragung und nicht eben eingängig. Ich brauchte es jetzt aber zur Überleitung zu meinem eigentlichen Thema „Herrlich kinderehrlich!“

Mal ganz ehrlich: Jeder Beruf bekommt ein Praktikum, Lehrjahre oder ein Studium.

Nur Eltern sein, kann man nicht studieren, erproben oder probieren. Trotz zahlreicher Bedienungsanleitungen, freundlich gemeinter Tipps und Erfahrungsempfehlungen: Ein Kind ist einzigartig und sollte es möglichst auch bleiben. Bleibt trotzdem das Verständnis, dass Eltern in dieser Verantwortung Bestleistung liefern möchten.

Manchmal vielleicht etwas übertrieben, zu strukturiert und getaktet und doch zeigt sich auch da wieder die Liebe und Fürsorge.

August 2021. Auszeit. Lieblingsinsel Usedom. Drei Tage Strandkorb-Wetter.

Am letzten Morgen ein zweites Exemplar dicht an meinen geschoben.

Junge Familie, Mutter warnt mich vor: „Die Kleine ist heute auf Krawall gebürstet.“ „Kinder stören mich nicht.“

Es folgten Stunden mit folgenden Aufforderungen: „Kümmer dich mal, ich war gerade mit ihr auf Klo.“ Oder: „Ich möchte mich sonnen, geh doch mit ihr ans Wasser.“ Und weiter: „Aber ich muss auch mal runterkommen und wenigstens 10 Minuten in Ruhe lesen.“

... Ich glaube, ich brauche die Diskussionen nicht weiter auszuführen. Dieses „jetzt bist du mal dran“ kennen wir Eltern alle aus Erfahrung. Nur die Kleine saß zufrieden mit dem Finger malend im Sand.

Was treibt Eltern dann dazu zu entscheiden, doch ein Eimerchen, Schüppe und Förmchen kaufen zu wollen. Vater zieht mit Töchterchen los, kommt nach 20 Minuten zurück – ganz ohne alles. „Sie wollte nichts“. Schon wieder geht die Diskussion los. Klein Lisa, etwas über vier Jahre, kommt hinter den Strandkorb, rauft genervt dabei in ihren feuerroten Locken und stöhnt: „Mein Gott, die überfordern mich, ich glaube, ich bekomme Burn out.“ Auch wenn ich lachen musste, gab mir dieser altkluge Satz zu denken.

Letzte Woche im Bus von Münster retour, vor mir ein junger Vater mit etwa siebenjähriger Tochter. „Schau mal Mona, die große Kirche und hast du den Gasometer gesehen?“ „Papa, ich möchte lesen.“ „Da schau mal, die vielen Elektroroller, wie schnell die sind. Jetzt kommt der Campingplatz. Das wäre auch mal was für uns.“ „Paaapa, ich lese!“ Der Vater gab nicht auf und kommentierte die Weihnachtsbeleuchtung. Haltestelle Wolbeck Windmühle... Mädchen steht auf, stellt sich zum Busfahrer: „Herr Buschaffner, gibt es in diesem Bus eigentlich freie Platzwahl?“

„Warum möchtest du das wissen?“ „Weißt du, mein Papa nervt so.“ Wir alle einschließlich des Vaters mussten lauthals lachen. Als sie auf ihren Platz zurückging, bemerkte sie mich und sagte: „Sie sind doch bestimmt schon alt, diese Glitzerherzchen auf der Maske sehen ziemlich albern aus.“

BÄMM! Kinder, ehrlich eben!

*Hertzlichst
Conny Hallmann*



Ein leichtes Fasan- und Wildenten-Rezept

Fasan und Wildente gelten als beliebte Festtagsspeise und besonderer Gaumenkitzel in der kalten Jahreszeit.

Ursula Austermann vom Hofladen Austermann verrät uns in diesem Monat ein leichtes Fasan- und Wildenten-Rezept.



Rezept für 2 Personen:

Zutaten

- 1 Wildente oder 1 Fasan
- 1 großen Boskop (ggf. 2 kleine Äpfel)
- 1 große Zwiebel
- 150 ml Rotwein
- 0,5 l Gemüsebrühe
- 80 g Butter
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Bindfaden



Zubereitung

1. Das Wildgeflügel sauber zupfen und abtrocknen.
2. Zwiebel klein schneiden und in eine Schüssel geben. Der Apfel wird geschält und klein gewürfelt. Geben Sie den Apfel ebenfalls in die Schüssel. Beide Zutaten miteinander vermengen und je nach Geschmack diese Füllung schon etwas mit Rotwein übergießen.
3. Mit der Apfel- Zwiebel Mischung wird der Fasan/Ente gefüllt und im Anschluss mit einem Bindfaden zugebunden. Das Wildgeflügel muss gesalzen und gepfeffert werden.
4. Das Wildgeflügel wird in den Bräter gelegt. 80 g Butter in kleinen Stücken darum herum legen. Ebenfalls 150 ml Rotwein in den Bräter geben.
5. Das Geflügel bei 120° C bis 130° C im Backofen ca. 1 Stunde und 45 Min. braten. (Während der Garvorgangs immer wieder das Wild mit dem Sud überziehen.)
6. Sobald das Geflügel braun wird, die Gemüsebrühe angießen. Danach zum Überkrusten den Ofen auf 190°C kurz aufheizen. (Auch hier während des Garvorgangs immer wieder das Wild mit Sud überziehen.)

Kleiner Tipp:

Dazu schmecken wunderbar Kartoffeln, Knödel und Rotkohl.



hausgemachte
SPEZIALITÄTEN
aus dem Münsterland

**HOFADEN
AUSTERMANN**

“Gurken vom Feinsten!”

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

**Wir wünschen Ihnen
eine schöne Adventszeit
und ein besinnliches
Weihnachtsfest!**

Adventsausstellung mit Weihnachtsdekoration und Präsenten
während der Öffnungszeiten des Hofladens.

Hofladen Austermann • Neuwarendorf 24 • 48231 Warendorf
www.hofladenaustermann.de



FENSTER- UND TÜRENSANIERUNG MIT FÖRDERUNG

Sichern Sie sich Ihren staatlichen Zuschuss

Ist es draußen kalt, drehen wir gerne die Heizung auf. Klar, dass die Wärme dann auch drinnen bleiben soll. Umgekehrt ist der Fall im Sommer. Wird es draußen richtig heiß, freuen wir uns über angenehm kühle Räume im Haus.

Ein großes Problem ist, dass sich in manchen Häusern noch alte und undichte Fenster oder Haustüren befinden, die zum Teil noch einfach verglast sind. Der Wärmeverlust ist hier vorprogrammiert. Betrachtet man die Energiebilanz und den Wärmeschutz eines Hauses, sind alte Fenster und Türen oft die größten Schwachstellen. Bis zu 20 % der Raumwärme können hier verloren gehen.

Moderne Fenster und Türen mit Zweifach- oder Dreifachverglasung sind dagegen echte Energiesparer. Der Wärmedurchgangskoeffizient U ist der entscheidende Kennwert. Je niedriger der U-Wert ist, desto geringer ist der Energieverlust.



Bei energetischen Baumaßnahmen ist gute Planung wichtig. Deshalb lohnt es sich, fachkundige Unterstützung zu nutzen. Moderne Fenster sollen unter anderem vor sämtlichen Witterungsbedingungen schützen, Einbrechern widerstehen und Schall abschirmen. Die Liste der Anforderungen ist lang. Schließlich gehören Fenster zu den wichtigsten Gebäudeteilen. Sie sollen möglichst viel Licht hineinlassen, gleichzeitig aber vor Einflüssen von außen schützen.

»
Das für Ihre individuelle Situation passende Fenster zu finden, benötigt einen kompetenten Partner an Ihrer Seite. Worauf Sie achten sollten, wenn Sie neue Fenster kaufen und einbauen lassen möchten, erfahren Sie in einem Beratungsgespräch bei uns. Informieren Sie sich jetzt umfassend über Aspekte wie Verglasungen, Materialien und Kosten inklusive möglicher Förderungen.
 «

Die Vorteile der Türengalerie Schlüter

- ✓ Sie greifen auf Experten-Fachwissen zurück
- ✓ Sie profitieren vom regionalen Handwerkspartner-Netzwerk und sparen Zeit
- ✓ Sie erhalten Qualitäts-Bauelemente Made in Germany
- ✓ Ihnen wird bei der Antragsstellung der Fördermaßnahmen geholfen
- ✓ Kurze Wege – Regionale Anbieter



ANZEIGE

Wir wünschen Ihnen ein schöne Advents- und Weihnachtszeit!

TÜRENGALERIE

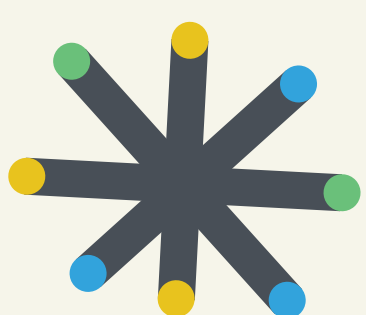
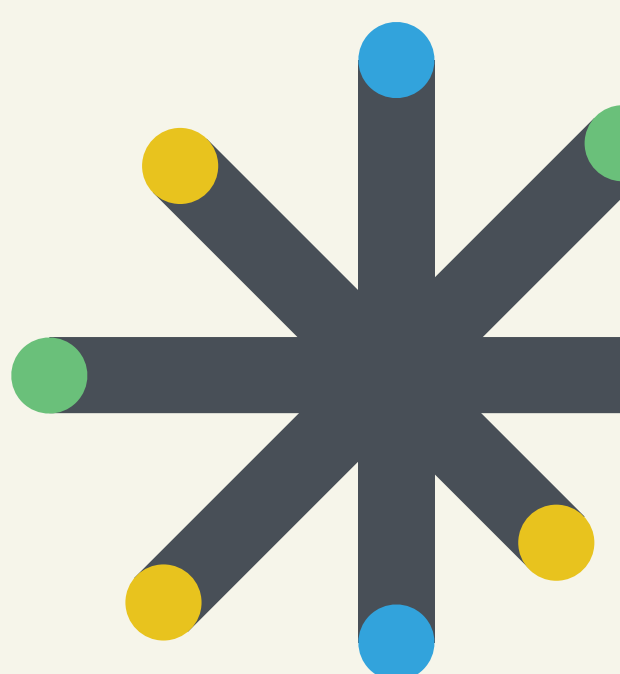
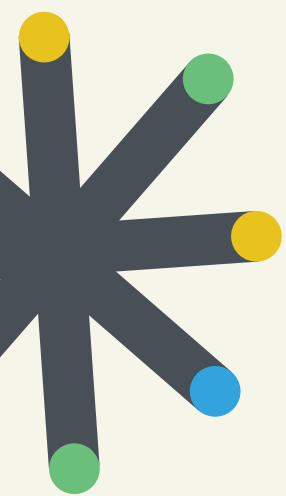
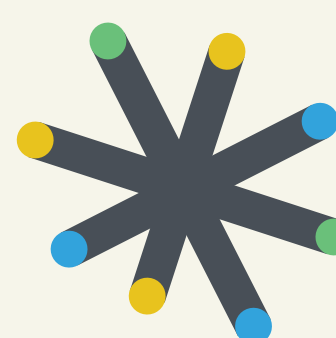
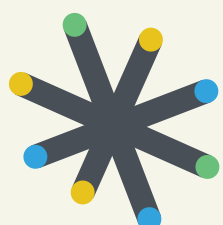
SCHLÜTER

Ihr Profi für Türen & Fenster

Schörmelweg 17
48324 Sendenhorst
Tel.: 02526 939490
info@tuerengalerie.net www.tuerengalerie.net



FROHE WEIHNACHTEN, MÜNSTERLAND!



Wenn ein Jahr langsam zu Ende geht, kann man in Ruhe auf das schauen, was man geschafft hat. Und die Weihnachtszeit ist perfekt dafür. Mit der Familie oder Freunden beim Essen, Spielen oder Nichtstun. Um dann im neuen Jahr wieder mit voller Kraft anzupacken: Sie beim Verwirklichen Ihrer Ziele, wir beim Ausbau Ihres Glasfaseranschlusses für lichtschnelles Internet. **Bis dahin wünschen wir Ihnen eine besinnliche Weihnachtszeit und ein glückliches sowie gesundes neues Jahr.**

BETRIEBLICHE ALTERSVERSORGUNG

Arbeitgeber und Arbeitnehmer sollten ihre Chancen nutzen

Die betriebliche Altersversorgung (bAV) wird im Jahr 2021 durch das seit 2018 wirksame Betriebsrentenstärkungsgesetz noch attraktiver. Davon ist Marcel Schumann, Geschäftsstellenleiter der Westfälische Provinzial Versicherung in Sendenhorst, überzeugt.

„Sowohl die Arbeitgeber als auch die Arbeitnehmer profitieren durch die gesetzliche Regelung. Steuerfreie Einzahlungen bis zu acht Prozent der Beitragsbemessungsgrenze in der allgemeinen Rentenversicherung sind möglich. Verbessert wurden die Rahmenbedingungen für die Arbeitnehmer auch dadurch, dass die Arbeitgeber bei Entgeltumwandlung ihrer Mitarbeiter seit 2019 für Neuabschlüsse 15 Prozent des umgewandelten sozialversicherungspflichtigen Betrags pauschal als Zuschuss zur Entgeltumwandlung an ihre Mitarbeiter weiterreichen müssen“, erläutert Marcel Schumann.

Die Regelung zum verpflichtenden Arbeitgeberzuschuss wird ab 2022 auch auf bereits bestehende Verträge, denen eine vor 2019 vereinbarte Entgeltumwandlung zugrunde liegt, ausgedehnt.



↑ Arbeitnehmer profitieren durch die neuen gesetzlichen Regelungen der betrieblichen Altersversorgung.

„2021 ist für Arbeitgeber daher ein guter Zeitpunkt die neue gesetzliche Regelung rechtzeitig umzusetzen“, so Schumann.

Sie empfiehlt, dass Arbeitgeber den verpflichtenden Arbeitgeberzuschuss zum Anlass nehmen sollten, die bAV in ihrem Betrieb zu stärken. „Beteiligen Sie sich mit einem Zuschuss an der Entgeltumwandlung ihrer Mitarbeitenden. Mit einer Direktversicherung können Sie dies einfach und zeitnah umsetzen. Es ist die für Arbeitnehmer attraktivste Variante. Aber auch das Unternehmen profitiert bei Arbeitnehmern innerhalb der Beitragsbemessungsgrenze, indem der Arbeitgeberanteil an Sozialabgaben eingespart wird“, rät Marcel Schumann.

Ein weiteres Argument für die bAV: Arbeitgebern böten sich so hervorragende Möglichkeiten, in Zeiten des Fachkräftemangels qualifizierte Mitarbeiter an das Unternehmen zu binden und somit den Unternehmenserfolg von morgen abzusichern.

„Über die Entgeltumwandlung mit Arbeitgeberzuschuss hinaus sollten Unternehmen in der heutigen Zeit daher darauf bedacht sein durch eine arbeitgeberfinanzierte bAV mit einem hohen sozialen Stellenwert ihre Attraktivität als Arbeitgeber weiter zu erhöhen“, so Schumann. Die Firmen FörderRente der Provinzial ist als arbeitgeberfinanzierte bAV optimal geeignet und für Mitarbeiter bis zur Einkommensgrenze von 2.575 Euro förderfähig. Arbeitgeber erhalten als Förderung 30 % der von ihnen gezahlten Beiträge im Lohnsteuerabzugsverfahren zurück, wenn sie jährlich mindestens 240 Euro und maximal 960 Euro für den Arbeitnehmer aufwenden.

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

*Wir wünschen Ihnen
eine ruhige, besinnliche und
sichere Weihnachtszeit und
ein frohes Fest.*

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



TESTAMENT – HANDSCHRIFTLICH ODER VOM NOTAR?

Man kann es seinen Erben schwer oder leicht machen. Als Notar kann ich das aus der täglichen Praxis gut beurteilen..

Der Erblasser macht es den Erben schwer, wenn er nicht der letzte versterbende Elternteil ist und falls der gesetzliche Erbe nicht gerade Einzelkind ist und auch sonst keine gravierenden Nachlassgegenstände zu optimieren sind. Wenn in allen anderen Fällen die Erbfolge ungeregelt und ungeordnet hinterlassen wird, dann hat der Erblasser nach dem Motto „nach mir die Sintflut“ seinen Nachkommen eine Menge Arbeit und Aufwand beschert.

»
Leichter macht man es seinen Angehörigen durch die Errichtung eines Testamentes, das man so hinterlegt, dass es im Todesfall auch gefunden wird.
«

Und ganz leicht wird es, wenn man ein notarielles Testament oder einen notariellen Erbvertrag abschließt, denn diese Dokumente ersetzen den Erbschein, der ansonsten zum Nachweis der Erbfolge benötigt wird. Das OLG Hamm gelangt in diesem Zusammenhang zu der Feststellung, dass „eine grundsätzliche Pflicht des Erben zur Vorlage des Erbscheins nach dem BGB nicht gewollt ist und (dies) würde in vielen Fällen zu einer „unerträglichen Belästigung des Erben, zu

unnützen Kosten und zur Verzögerung der Nachlassregulierung führen. Die Vorschriften regeln nicht, wie der Nachweis des Erbrechts geführt werden kann, sondern unter welchen Voraussetzungen mit befreiender Wirkung an die im Erbschein als Erbe bezeichnete Person geleistet werden kann.“

Das bedeutet: Wenn es nur ein notarielles eröffnetes Testament oder Erbvertrag gibt, dem kein anderes Schriftstück widerspricht, ist die Einholung eines Erbscheines entbehrlich.

Das bedeutet im übertragenen Sinne, dass die Erblasser ihren Erben zu ihren Lebzeiten quasi den Erbschein schon bezahlen können, indem sie ein notarielles Testament errichten. Im Todesfall kostet dann die Eröffnung des Testamentes lediglich eine geringe Gebühr beim Nachlassgericht und erspart eine Menge Aufwand, auch in zeitlicher Hinsicht. Denn die Erben müssen nicht – in der Praxis regelmäßig etwa drei Monate – auf einen Erbschein warten, sondern das hinterlegte Testament wird automatisch (also ohne Antrag) innerhalb weniger Tage nach dem Erbfall eröffnet.

Andreas Rickert
Fachanwalt für Bau- und Architektenrecht
Notar



FOTO: UNSPLASH.COM

Wir wünschen allen
Lesern ein frohes
Weihnachtsfest und
erholsame Feiertage.

UEBBERT BRINKMANN & PARTNER MBB

Rechtsanwälte

HAMM

Dr. Paul Uebbert

» Rechtsanwalt

Dr. Marlies Brinkmann

» Fachanwältin
für Medizin- und
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

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 • Fachanwälte • Notar

ANZEIGE

ES FEHLEN NICHT MEHR VIELE, DARUNTER AUCH DIE VERBLIEBENEN...



5.



7.

- Lösung:
- 1 Börse an der Oststraße (Lainck-Vissing),
 - 2 Titanic im Bahnhof
 - 3 Anne Bahnhof
 - 4 Zurmühlen am Ostor
 - 5 Und raus aufs Land (ins Kirchspiel)...
 - 6 Waldmutter
 - 7 Peters Waldschänke (kurz vor der Stadtgrenze nach Stewert)
 - 7 Bartmann, heute Landgasthaus in der Bracht (Süden)
 - Nicht zu Sendenhorst gehören:
 - Strohbrücker, da schon Alverskirchen - Nach Everswinkel, aber
 - schon hinter der Grenze: Büttendorf



6.

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

Wir wünschen Ihnen ein schönes **Weihnachtsfest!**

Très Beau

SALON DE BEAUTÉ

Inh. Makbula Yigit

Geiststraße 4

59320 Ennigerloh

Tel. 02524 6749581

Mobil. 0176 24936842

www.tresbeausalon.de



So, welche haben wir nun vergessen???

Schreibt uns!

Änne Bahnhof
 Bartmann, Landgasthaus
 Biernacki
 Biernacki – Disco Abbylaine
 Birkenhof - Laumann
 Börse - Lainck-Vissing
 Breede
 Bürgerhaus – Kaupmann
 City-Pub – Musikcafe
 Daldrup, Cafe - Alt-Sendenhorst
 Elmenhorst
 Jonsthövel
 Knobbe-Vossding
 Kupferpfanne-Hake
 Nordhoff
 Peiler-Seelige
 Peters Waldschänke
 Ratsschänke - Bröckelhoff
 Ridder, Hotel
 Schulte-Rohlmann
 Surmann
 Thünenkötter
 Titanic
 Titanic, alte (Fleisch Wessel)
 Triebus
 Waldmutter
 Werring
 Westfälischer Hof
 Zurmühlen

Ladestraße Bahnhof
 Bracht, Süden
 Anfang Neustraße, heute Blumen
 Oststraße, linke Seite
 Lorenbeckstraße, Ecke Osttor
 an der Oststraße, rechte Seite
 Telgter Straße – Breede
 Weststraße – Fußgängerzone
 Weststraße (heute Friseur)
 Weststraße (am Promenadeneingang)
 Westtor, Ecke Pennigstiege
 Nordstraße, Ecke Schulstraße
 Südstraße, Ecke Westgraben
 Südgraben
 heute Sparkasse
 Oststraße, Ecke Südgraben
 Stadtgrenze nach Stewwert
 Südliche Kirchstraße – gegenüber der Pumpe
 Südliche Kirchstraße, Ecke Südstraße (heute Volksbank)
 Anfang Südstraße (linke Seite)
 Südliche Kirchstraße (heute Arzt, Strom)
 Nordstraße (rechts)
 Bahnhof
 Ostgraben
 Südstraße (Mode Schumann)
 Hardt
 Weststraße, Ecke Promenadeneingang
 Nordstraße (linke Seite)
 Osttor, Ecke Bersenkampstraße



Lothar John

Rudolf - Harbig Str. 17 • 48324 Sendenhorst

Bauunternehmung

Wir wünschen unseren Kunden
eine schöne Advents- und Weihnachtszeit!

www.lehmtechnik.de



- Bautenschutz
- Renovierung
- Lehmtechnik
- Hochbau

Tel. 0 25 26 - 93 67 93
 mobil: 0175 - 155 22 45
 mail: john-l@t-online.de



DEZEMBER

Gewinnspiel

Viel Glück!

FRAGE

**Wo befindet sich der
Hofladen Austermann?**



**GEWINNE
EINEN
GENUSSKORB IM
WERT VON 30€
VOM HOFLADEN
AUSTERMANN**

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:

10.12.2021

PREISVERLEIHUNG:

In der kommenden Ausgabe wird der/die
GewinnerIn bekanntgegeben.

DEZEMBER

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 10.12.2021.
Es gelten die gleichen Teilnahmebedingungen
wie oben.

DER KITZHÖFER MACHT DEN GARTEN WINTERFEST!

Professionelle Hilfe beim Winterdienst – und das zu fairen Preisen!

Wir bedanken uns für die tolle Zusammenarbeit in 2021
und wünschen Ihnen und Ihrer Familie ein frohes Weihnachtsfest!

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

NOVEMBER

Preisverleihung

Kinder-Gewinnspiel

DIE LÖSUNG LAUTET:

Auf Bild 2 fehlt unten rechts die Flasche.

DIE GEWINNERIN IST:

Levin Venns (9 Jahre) aus Warendorf-Hoetmar.

Er gewann das Buch „Klassenfahrt mit Hindernissen“ von Thilo.

Gewinnspiel Buchfink

GEWINNSPIEL-FRAGE:

Wer wartet in der Villa auf Niri?

DIE LÖSUNG LAUTET:

In der Villa wartet auf Niri seine Jugendfreundin Mary.

DIE GEWINNERIN IST:

Petra Volkman aus Beckum.

Sie gewann das Buch „Die Rebellin und der Dieb“ von Jan-Philipp Sendker.

Gewinnspiel

GEWINNSPIEL-FRAGE:

Wann hat die Pizzeria Roma Weihnachten geöffnet?

DIE LÖSUNG LAUTET:

Die Pizzeria Roma hat am 2. Weihnachtsfeiertag geöffnet.

DIE GEWINNERIN IST:

Melanie Kindermann aus Everswinkel.

Sie gewann einen 50 Euro Gutschein von der Pizzeria Roma in Sendenhorst.

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. Dezember 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
Lisa Kirsch

Redaktionelle Mitarbeiter in dieser Ausgabe
Ute Neigenfind, Wolfram Opperbeck, Christian Hölscher,
Sternsinger Pfarrgemeinde St. Martinus und Ludgerus

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

stadtland[®]
magazin

*Wir wünschen Ihnen eine schöne Adventszeit
und ein besinnliches Weihnachtsfest!*



ANZEIGE

WEIHNACHTEN LIEGT IN DER LUFT.

Kerzen, Tannenduft und Lebkuchen kündigen die besinnliche Jahreszeit an. Bevor nun der Weihnachtsbaumschmuck angebracht wird, möchten wir Ihnen und Ihren Liebsten frohe Feiertage wünschen.

Wir freuen uns darauf, Sie auch 2022 mit unserer Energie und innovativen Lösungen zu versorgen!

Besuchen Sie
uns auf Facebook
und Instagram.



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



STADTWERKE 
OSTMÜNSTERLAND