

Januar 2022 | Ausgabe 88

stadtland[®] magazin

Das Mitmachmagazin für die Region.



*Hoffnung und Zuversicht
für das Jahr 2022*

FOTO: UNSPLASH

Zum Mitmachen. Kostenlos mitnehmen!

MONAT JANUAR

Jahreswechsel

Hoffnung und Zuversicht für das Jahr 2022

Liebe Leserinnen und Leser,

jeder Jahreswechsel steht für einen Neuanfang, ist verbunden mit guten Vorsätzen, Hoffnungen und Erinnerungen. Die Hoffnung auf Veränderung ist groß, hinter uns liegt ein schwieriges, ein auszehrendes Jahr 2021. Ein Jahr, das uns alle bestürzt und betroffen gemacht hat und manchmal auch hilflos machte. Mit der Erkenntnis, wie verletzlich wir auch sind. Unsicherheiten, Ängste und Sorgen – um die eigene Gesundheit, die der Familie, den Arbeitsplatz, um die zunehmenden gesellschaftlichen Spannungen – dies alles hat uns 2021 geprägt.

Hinter uns liegt nun ein Weihnachtsfest im Zeichen von Abstandsregeln und ein mäßiger, verhaltener Start ins neue Jahr 2022 – jetzt endlich, so hoffen wir alle, muss es doch wieder aufwärtsgehen!

Eine Weile werden wir uns noch im Verzicht üben müssen. Aber ganz wichtig ist dies: Wir können unser Verhalten weiter verbessern, in den richtigen Momenten auch Demut zeigen. Wir müssen viel Kraft und Zeit investieren und wir müssen die Impfstoffe möglichst breit anwenden.

Am Ende des Jahres liegt zwar ein Jahr hinter Dir, aber auch ein neues Jahr vor dir.

Klaus Seibold

Wir alle streben danach, glücklich zu sein. Deshalb denken Sie positiv!

Wer positiv denkt, der sagt in gewisser Weise Ja zum Leben und ist optimistisch. Das Glück liegt in den Kleinigkeiten.

Selbst an einem schlechten Tag gibt es immer etwas, für das man dankbar sein kann.

Wir in der Redaktion sind sehr dankbar für das große Interesse und das Mitmachen Ihrerseits beim stadtland magazin. Mit liebevollen Postkarten, E-Mails und auf persönlichen Wegen teilen Sie uns oft Ihr Lob und Ihren Dank mit. Darüber freuen wir uns sehr und danken Ihnen! Starten Sie ruhig in das neue Jahr, kommen Sie etwas zur Ruhe und tanken Kraft, damit wir alle schwungvoll das Jahr 2022 angehen!

Wir wünschen Ihnen Zuversicht und vor allem Gesundheit für das Jahr 2022!



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

EUSTERGERLING
Rollläden • Markisen • Sonnenschutz

Spilbrinkstr. 1-5
59227 Ahlen
Telefon 02382-2611

www.eustergerling.de



GRAFIKEN DESIGNED BY FREEPIK



Herzlichst, Ihre

Alexandra Wuttke

Chefredakteurin
und das Team vom
stadtland magazin

Moment mal bitte

Die Hoffnung niemals aufgeben

Immer im Einklang mit sich selbst leben -
Gedanken von Wolfram Opperbeck

„Allem Beginn liegt ein Zauber inne.“ An-
fangen heißt: etwas in die Hand nehmen, sein
Leben selbst zu gestalten, damit etwas Neues
in uns wachsen kann... Über diese Worte von
Pater Anselm Grün zu Beginn eines Jahres mal
nachzudenken, könnte sich doch lohnen, oder?
Denn Neues beginnt jeden Tag: Neu werden
heißt, dass wir uns erneuern als die, die wir
sind und dabei auch neue Verhaltensweisen und
Denkweisen einüben. Ja, dazu gibt doch gerade
der Jahresbeginn eine sinnvolle Möglichkeit.
Wir können uns für das Leben oder gegen es
entscheiden. Jeden Tag, wenn wir morgens auf-
stehen, liegt es in unserer Freiheit, wie wir zu
unserem Leben stehen. Dabei sollten wir dann
offen sein für die vielen Begegnungen, die wir
täglich erleben dürfen. Und durch jede Begeg-
nung können wir uns wandeln lassen, aber den-
noch auch immer unserem eigenen Weg folgen.

**Denn einfach leben heißt: im Ein-
klang mit sich selbst leben, keine
komplizierten Lebensregeln befol-
gen, einfach nur da sein.**

Das bedeutet auch: voll Freude und Leiden-
schaft leben und das Leben genießen können.
Und das können wir doch gerade in einer Zeit
wie dieser doch besonders gebrauchen. Aber
wir müssen uns eben auch immer wieder Zeit
für uns selber nehmen, aber mit dieser Zeit
auch achtsam umgehen. Und was auch immer
geschieht, es ist nie zu spät, mit dem Leben

neu anzufangen. Ich muss aber auch nicht al-
les Mögliche nachholen. Und bei allem Denken
und Handeln bitte nie vergessen, auch gut zu
sich selber zu sein und sich so annehmen, wie
man ist. Denn nur was ich selbst angenommen
habe, kann ich bei Bedarf auch verändern. Und
auch für das kommende Jahr bitte immer daran
denken: Innere Freiheit ist nötig, damit Freund-
schaft einen Raum findet, damit Ehe gelingen
kann und damit Beziehungen wirklich glücken.
In jeder Bindung brauchen wir natürlich trotz-
dem noch Freiheit.

**Zu einem gelingenden Leben
gehört auch Struktur.**

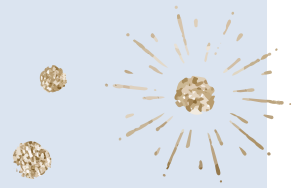
Wir Menschen sind ganz ursprünglich in einen
gesunden Rhythmus eingebunden: den Rhyth-
mus der Lebensalter, den Rhythmus der Jahres-
zeiten, das Sieben-Tage-Werk der Woche mit
dem Ruhetag, den Wechsel von Tag und Nacht,
Arbeit und Freizeit. Und bei allem sollten wir
auch nie vergessen: mit offenem Herzen auf
die Menschen zugehen, ohne Nebenabsich-
ten, ohne Vorurteile. Ein guter Tipp ist dabei:
Trau deinem Gefühl. Tu, was du von innen
her spürst... Auch wenn wir es nicht übertrei-
ben dürfen, wichtig für ein zufriedenes Leben
ist es, auch sich selbst zu lieben, liebevoll mit
sich umzugehen und sich damit zu versöhnen,
dass man so ist, wie man ist! Und ein guter Rat-
schlag dürfte nicht selten zutreffen: Werden
wie die Kinder. Denn die können staunen, sie

sind offen für das Neue. Sie wollen selbst er-
kunden, wie das Leben ist. Trauen wir einfach
unserem Gefühl und tun, was wir von innen her
erspüren. Vielleicht schaffen wir es auch, einen
Raum in uns herum zu schaffen, in dem sich
auch andere wohlfühlen können. Seien wir of-
fen für die vielen Begegnungen, die wir jeden
Tag erleben dürfen. Und lassen wir auch zu, bei
Bedarf sich von ihnen wandeln zu lassen. Aber
dabei bitte immer daran denken:

**Auch immer wieder Zeit für sich
selber nehmen, und mit dieser Zeit
auch achtsam umgehen, sie fließen
lassen, wahrnehmen und dabei dann
auch ihr Geheimnis spüren.**

Und wichtig ist zu wissen: es braucht gar nicht
viel zum Glück. Es braucht oft nur die Acht-
samkeit. Glück lässt sich nicht festhalten, so
wenig wie das Leben, das immer weiterfließt.
Leben heißt immer auch, in der Hoffnung zu
leben, dass es gut wird, dass das Leben gelingt.
Und diese Hoffnung brauchen wir doch gerade
in der heutigen Zeit! Aber es ist auch gut zu
wissen, dass wir gerade in dieser schweren Zeit
dem Leben vertrauen dürfen.

**Und dazu wünsche ich uns allen
ein glückliches Neues Jahr!!!**



**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

**Dünnewald
Stahlhandel**

NEU IN SENDENHORST

MERCATO ROMA – ITALIENISCHE FEINKOST DER EXTRAKLASSE

mercato roma
ITALIENISCHE FEINKOST

VERKÄUFER*IN (M/W/D) IN VOLLZEIT

- » Du hast Freude an der Arbeit mit hochwertigen Lebensmitteln?
- » Du bist ein kommunikativer Mensch?
- » Freundlichkeit ist für Dich selbstverständlich?

Dann bist Du hier genau richtig!
Wir bieten übertarifliche Bezahlung.
Gerne auch Quereinsteiger*in oder Branchenfremde. Starten wir gemeinsam in Deine Zukunft.

Bewirb Dich jetzt unter
info@mercato-roma.de oder
telefonisch unter 0157 33 53 59 58 |
02526 2858

Einkaufen, erleben & genießen auf Italienisch – diese Möglichkeit haben Sie demnächst auch in Sendenhorst. In den Geschäftsräumen an der Schulstraße 16 eröffnet Pino Bonfissuto ein italienisches Feinkost-Geschäft.

Treten Sie ein in einen einzigartigen italienischen Supermarkt und lassen Sie sich von der landestypischen Vielfalt überzeugen.

Käse, Salami, Antipasti, Spezialitäten mit Fleisch, Fisch und Meeresfrüchten, Pasta, Risotto, Olivenöl, Balsamico Essig, Süßgebäck, Kaffee oder Wein – es gibt viel zu entdecken!

„Unsere Leidenschaft für gutes Essen & Wein treibt uns an! In unserem Sortiment finden Sie rein handwerklich hergestellte Produkte.“

Viele Produzenten, die wir vertreten, sind Familienbetriebe, die noch nach alten Rezepturen ihrer Großeltern arbeiten. Authentizität, Geschichte und Tradition stehen hier stets im Vordergrund.“

Wenn Sie nun schon auf den Geschmack gekommen sind, dann lassen Sie sich für Ihren nächsten Kochabend inspirieren oder begeben Sie sich auf die Suche nach passenden Geschenken für Freunde und Verwandte.

»
**Bei uns wird jeder
Italien-Fan fündig.**
«

Mercato Roma
Schulstraße 16
48324 Sendenhorst

WORKOUT FITNESSSTUDIO SENDENHORST

SCHLANKOFIT-KURS STARTET IM JANUAR

Durch gesunde Ernährung zu Deinem Wohlfühlgewicht

Der erfolgreiche SchlankOFit-Kurs im Workout Fitnessstudio Sendenhorst startet erneut. Im Januar geht es für Abnehmwillige los. In den 10 Wochen lernst du bei Fitnesstrainerin Steffi Bügemannskemper alles über eine gesunde Ernährungsumstellung für deine Gewichtsreduktion – nach Wunsch auch mit zusätzlichem Training. Die Kurse werden einmal die Woche abends oder vormittags angeboten. Start ist am Dienstag, 11.01.2022, 18.00 Uhr, und Mittwoch, 12.01.2022, um 10.00 Uhr. Der Kurs dauert jeweils 45 Minuten.

Diät: Ein Wort, das jeder schon direkt mit wenig Essen, sogar mit Hungern verbindet. Wenn dem Körper jedoch zu wenig Essen und somit auch zu wenig Energie zur Verfügung gestellt wird, fährt bei einer Diät der Stoffwechsel runter und die Muskulatur baut ab. Die Folge: Nach der Diät stellt sich der Jo-Jo-Effekt ein – und das bedeutet: mehr Gewicht als vorher auf der Waage und einen gestörten Stoffwechsel.

EIWEISS
Warum kannst du
nicht ohne Eiweiß
abnehmen?



**MELDE DICH
JETZT AN!**
**AB 9,90€
DIE WOCHE**
unter Tel: 02526 9390171

KOHLLENHYDRATE
Wieviel und über-
haupt welche Koh-
lenhydrate sind
wichtig?

STRESS

Warum lässt Stress
Dich dicker werden
und was kannst du
dagegen tun?

FETTE

Warum ist Fett
mal gut und
mal böse?

Der SchlankOFit-Kurs stellt die Aspekte der Gesundheit in den Vordergrund und nicht das Kalorienzählen.

Er soll jede/n Teilnehmer/in in den 10 Wochen auf den Weg bringen, sich gesund zu ernähren, um nicht nur ihr/sein Wohlfühlgewicht zu erlangen, sondern auch langanhaltend gesund und fit zu bleiben.

Die Stoffwechselkur wird bei Bedarf bzw. Interesse zusätzlich in den 10 Wochen mit angeboten. Die Stoffwechselkur erzielt durch gleichzeitige Einnahme spezieller Vitalstoffe eine hohe Fettverbrennung und eine verbesserte Hautstraffung. Der Körper wird mit zusätzlichen Vitaminen unterstützt, und ein weiteres, natürlich pflanzliches Produkt unterstützt den Entgiftungsprozess im Körper und somit auch im Darm.

Weil bei der Stoffwechselkur ausreichend gegessen werden darf und trotzdem die Waage einen schnellen Erfolg aufzeigt, liegen Wohlfühlfaktor und Motivationsfaktor ganz weit oben. Da die Muskeln während dieser bewussten Ernährung erhalten bleiben und dies durch Sport unterstützt wird, ist auch nicht mit einem Jo-Jo-Effekt zu rechnen. Damit bleibt die Freude an dem endlich erreichten Wohlfühlgewicht erhalten. Schlechte Leberwerte, Sodbrennen, dicke Beine durch ein gestörtes Lymphsystem und auch starke Darmprobleme können dadurch angegangen werden.

Abnehmen und damit langfristig schlank, gesund und fit bleiben funktioniert – und das ganz ohne Hungern!

FETTVERBRENNUNG
Wie funktioniert Fett-
verbrennung richtig
und wie kurbele ich
sie an?

MUSKELN

Wusstest du, dass es
einen Ort für Fettver-
brennung im Körper
gibt und Du die Ver-
brennung gezielt
verstärken kannst?

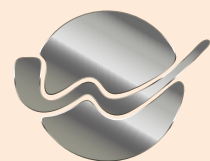
Kursstart:

Dienstag, 11.01.2022
um 18.00 Uhr und
Mittwoch, 12.01.2022
um 10.00 Uhr

Der Kurs dauert
jeweils 45 Minuten

WASSER

Warum ist deine
Flüssigkeitsaufnah-
me entscheidend für
deine Figur?



WorkoutFitness
Gartenstraße 6
48324 Sendenhorst

tigger

WERKSTATT • TANKSTELLE • WASCHANLAGE

Das Team vom Autohaus Tigger heißt Sie herzlich willkommen in der Opel Service Welt. Egal um welches Anliegen rund um Ihr Auto es sich handelt – das kompetente Team ist gerne und umgehend für Sie da. Kundenzufriedenheit ist das oberste Ziel! „Ihre Wünsche und Vorstellungen genießen bei uns absolute Priorität, schließlich stehen Sie als Kundin bzw. Kunde im Mittelpunkt unserer Aufmerksamkeit.

Dabei ist unser fachmännisch ausgebildetes Personal stets darauf bedacht, Angebote und Leistungen speziell und exklusiv auf Ihre Wünsche abzustimmen“, so Tigger.

Das Autohaus Tigger bietet Ihnen den Komplettservice, den Sie für Ihr Fahrzeug benötigen. Mit regelmäßigen Inspektionen und fachgerechter Wartung und Pflege sichern Sie sich den Werterhalt Ihres Fahrzeugs.

»
Unsere professionellen und hervorragend ausgebildeten Mitarbeiter*innen erwarten Sie vor Ort mit attraktiven Opel-Angeboten und fachkundigem Opel-Service. Wir arbeiten stets dafür, Ihnen die bestmöglichen Lösungen und Leistungen anbieten zu können und sind zu unseren Öffnungszeiten gern für Sie da.
«

AUTOHAUS TIGGER GMBH

OSTTOR 63 - 65

48324 SENDENHORST

02526 1865

INFO@AH-TIGGER.DE

WWW.OPEL-TIGGER-SENDENHORST.DE

MONTAG BIS DONNERSTAG: 08:00 - 12:00 UHR UND 13:00 - 17:00 UHR

FREITAG: 07:00 - 12:00 UHR UND 13:00 - 16:00 UH

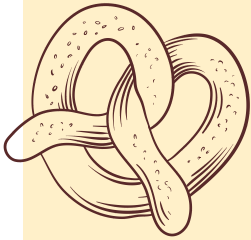


IHR AUTO. *seit 1954* UNSERE LEIDENSCHAFT.



Frisch, lecker und mit Liebe belegt

Das Team der Tankstelle Tigger hat etwas gegen Ihren Hunger. Frisch aus dem Ofen! Leckere Brezeln, backfrische Brötchen und Croissants in verschiedenen Variationen. Die sehen nicht nur gut aus, die schmecken auch so! Morgens, mittags, abends – und natürlich auch am Wochenende. Probieren Sie die leckeren Köstlichkeiten in den verschiedensten Varianten immer frisch gebacken und belegt.



Der Kaffee ist fertig!

Gibt es etwas Schöneres als den Duft von frisch gebrühtem Kaffee? Beim Team der Tankstelle erwarten Sie feine Kaffeespezialitäten in Barista-Qualität, ausgezeichneten Tee oder heiße Schokolade – immer frisch gebrüht und köstlich zubereitet dank Kaffee aus den besten Anbaugebieten der Welt und modernster Maschinen des Partners Coffee Perfect.



**Bis zum
28. Februar 2022
erhalten Sie zu
jeder Autowäsche
ein Heißgetränk.**



Ganz gleich welche Art der Fahrzeugwäsche Sie bevorzugen.

„Bei uns am Osttor bekommt jedes Fahrzeug einen glänzenden Auftritt.“
Egal ob Sie Ihr Fahrzeug nur schnell waschen wollen oder der hartnäckige Schmutz der letzten Tour runter soll: Tigger bietet Ihrem Auto mit der neuen Waschstraße von Wasch-Tec eine schonende und gründliche Reinigung. Das geschulte Personal wird Sie vor Ort optimal beraten und Ihre Fragen gerne beantworten.

»
Unsere professionelle Fahrzeugpflege lässt nicht nur Autos strahlen.
«

Politur-Wäsche

- Schaum-Vorhang
- Dachhochdruck
- HD-Rad+Schweller
- Bürstenwäsche
- Unterbodenwäsche
- Wachspflege
- Glanzpolitur
- Trocknen

Wachs-Wäsche

- Aktivbodenwäsche
- HD-Rad+Schweller
- Wachspflege
- Trocknen

Schaum-Wäsche

- Aktivschaum
- Bürstenwäsche
- Trocknen

Schnell-Wäsche

- Bürstenwäsche
- Trocknen

TANKSTELLE TIGGER GMBH
OSTTOR 63-65
48324 SENDENHORST
02526 1865
INFO@AH-TIGGER.DE
WWW.OPEL-TIGGER-SENDENHORST.DE
MONTAG - FREITAG. 05:00 - 22:30 UHR
SAMSTAG 06:00 - 22:30 UHR
SONNTAG 08:00 - 22:30 UHR

Der Schmetterlingshof in Warendorf

Hilfe vor Ort mit tiergestützter Therapie

Christin Brockmann bietet als Initiatorin und Gründerin des Schmetterlingshofes Warendorf Unterstützung für Kinder und ihre Familien in belastenden Situationen. Schicksalsschläge, Gewalterfahrungen, Handicaps ... Das sind die Beweggründe, die die Klienten zum Hof führen – eine Oase nicht nur für traumatisierte Kinder, in der Sorgen und Kummer für ein paar Stunden vergessen sind.

Der Weg war für die ausgebildete Motopädin, Gesundheits- und Krankenpflegerin selbst nicht einfach: Durch einen schweren Schicksalsschlag stellte sich die Frage nach einem neuen Lebenssinn ... und es entwickelte sich die Idee, Menschen in ähnlichen Situationen Hilfe anzubieten. Dass Tiere eine starke therapeutische Wirkung haben und als Seelentröster fungieren können, hatte Christin ganz intensiv bereits durch Dackeldame Lotti erfahren. In ihr wuchs die Vision eines Hofes mit verschiedenen Tieren, denn jeder Mensch sucht sich „sein eigenes“. So zieht es Alexander immer wieder zu den Kaninchen und Anne fühlt sich beim Striegeln der Poitou-Esel am wohlsten. Einige Tiere auf dem Schmetterlingshof sind Arche-Tiere, sie sind vom Aussterben bedroht. Die meisten stammen aus dem Tierschutz.

Doch zunächst einmal musste ein passender Hof gefunden werden. Nach langem Suchen fand man das denkmalgeschützte Haus aus dem 18. Jahrhundert am Raestruper Bahnhof und bezog es innerhalb von sechs Monaten. Da gab es jede Menge schlaflose Nächte ... So vieles musste getan werden, um den Hof dienstbar zu machen: Ehrenamtler rekrutieren, Umräumen, Einrichten, Teile der Außenbereiche für Rollstuhlfahrer*innen pflastern, Weidezäune stellen, Futter beschaffen, Boxen mit Sand einstreuen, Tierärzte/Tierärztinnen für sich gewinnen, Gelder sammeln ... Noch dazu ließ sich Christin Brockmann zur zertifizierten tiergestützten Therapeutin ausbilden. Und bald schon war auch ein Name für den Hof gefunden: Der Schmetterling gilt in vielen Kulturen als Symbol für die unsterblichen Seelen der Toten.

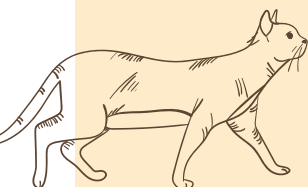
Zusammen mit ihrem Team aus zuverlässigen Ehrenamtler*innen, die immer wieder großartige Ideen einbringen, möchte sie den Betroffenen helfen, ihre Lebensfreude wiederzufinden. Dabei strebt Christin Brockmann einen ganzheitlichen Ansatz an – und ihre Ehrfurcht vor dem Leben ist stets spürbar. Die tierischen Mitarbeiter, ihre Co-Therapeuten, hören auf so schöne Namen wie Lisbeth, die Ziege, Pünktchen und Anton, die Walliser-Schaf-Geschwister, Hanni und Nanni, die Meerschweinchen, oder Kimala, die Eseldame ... Es gilt das Prinzip der Freiwilligkeit: Tiere wie Menschen werden nicht zur Mitarbeit gezwungen – wer nicht mag, der geht einfach ...

Zu tun gibt es hier immer etwas: Ausmisten, die Boxengasse fegen, Tiere füttern, Esel striegeln, einfach nur dasitzen und beobachten...

Christin Brockmann begeistert die Einsichten der Hildegard von Bingen, die bereits im 12. Jahrhundert von „viriditas“ sprach, was sich mit „Grünkraft“ übersetzen lässt. Und Hildegard von Bingen erkannte nicht nur den positiven Einfluss der Natur auf den Menschen, sondern auch die förderliche Wirkung von Tieren.



↑ Christin Brockmann, Gründerin Schmetterlingshof



Der Schmetterlingshof Warendorf freut sich weiterhin über viele Unterstützerinnen und Unterstützer! Der Mitgliedsbeitrag beläuft sich auf 24,-- Euro im Jahr ...

Eine schöne Geschenkidee – nicht nur zur Weihnachtszeit – ist zudem die einjährige Patenschaft für ein selbst ausgewähltes Tier!

**Auch Spenden sind immer willkommen:
Volksbank eG, Warendorf
IBAN: DE98 4126 2501 6406 1603 00**

www.schmetterlingshof-warendorf.de



Der Gründerin des Schmetterlingshofes gehen die Ideen nicht aus! So hat sie inzwischen zum Beispiel auch den Naturschutzbund (Nabu) mit ins Boot geholt, der sich Gedanken um die Artenvielfalt vor Ort macht und dort einen speziellen Garten anlegen möchte. Oder eine Ehrenamtliche, die mit den Kindern malen und Wolle verarbeiten will.

An diesem Ort wird man auch als Erwachsener ein bisschen zum unbeschwerten Kind, denn die Tiere sind einfach da, sie sind echt und äußern ihre Bedürfnisse unmittelbar. Der direkte Kontakt mit ihnen spricht alle Sinne an, steigert die Bindungsfähigkeit und fördert soziale Kompetenzen. Der Tierkontakt hat angstlösende Wirkung, baut Aggressionen ab, kann das Schmerzempfinden reduzieren und den Blutdruck senken.

Der respektvolle Umgang des Menschen mit Tier und Natur wirkt sich positiv auf dessen Gesundheit und Lebensqualität aus.

Die Corona-Pandemie hat insbesondere unsere Kinder hart getroffen – die Psychiatrien erleben enormen Zulauf, die Jugendämter schlagen Alarm. Doch obwohl der Schmetterlingshof momentan schon sehr nachgefragt ist, dürfen viele Kinder



bisher noch nicht aufgenommen werden, da die bürokratischen Hürden in Deutschland absolut unselig sind: Seit einem Jahr wartet man auf den Brandschutz und damit auf eine Genehmigung für die Umbauten. So müssen dringend ein behindertengerechtes WC, ein Aufenthaltsraum mit kleiner Küchenzeile und ein Büro gebaut werden. Das ist nicht nur für die Kinder traurig!

Christin Brockmann und ihre Ehrenamtler*innen hoffen sehnsüchtig auf eine Freigabe und freuen sich sehr darauf, schon möglichst bald vielen Menschen helfen zu können!



TEXT: ANTJE SCHÖNHOFEN

Herzlich Willkommen im Jahr 2022

Was hat sich im neuen Jahr geändert?

Na, hoppla! Ist das Jahr 2021 tatsächlich schon wieder rum? So schnell kann es gehen. Und das neue Jahr bringt reichlich Änderungen mit sich.

Ob sich an der Corona-Situation in diesem Jahr etwas ändert, das kann man eigentlich nur hoffen. Aber was hat sich im neuen Jahr 2022 auf jeden Fall geändert? Von Umwelt über Lebensmittel bis hin zu Arbeits- oder Finanzthemen – im Jahr 2022 haben sich viele Gesetze geändert. Wir haben uns mal auf die Suche gemacht und einige wichtige Änderungen für Sie gefunden.

Das Aus für die Plastiktüte

Die Einweg-Plastiktüte für den Einkauf ist nun verboten. Der Handel darf die typischen Kunststofftüten mit Wandstärken von 15 bis 50 Mikrometern nicht mehr in Umlauf bringen. Weiterhin angeboten werden dürfen jedoch die sogenannten Hemdchenbeutel (Stärke weniger als 15 Mikrometer) an Obst-, Gemüse- und Frischetheken. Erlaubt sind auch Mehrwegtaschen aus dickerem Kunststoff und Einkaufstüten aus Papier. Beide Varianten haben sich im Handel bereits etabliert.

Pfand auf alle Getränkedosen und Einwegflaschen

Mit Beginn dieses Jahres wurden alle Getränkedosen und alle Einwegflaschen aus Kunststoff mit 25 Cent Pfand belegt. Einzige Ausnahme bilden reine Molkereiprodukte. Der Handel darf Restbestände von Dosen und Flaschen ohne Pfand bis zum 1. Juni abverkaufen.

E-Rezept wird Pflicht für verschreibungspflichtige Arzneimittel

Seit dem 1. Januar 2022 bekommen gesetzlich Versicherte in der Arztpraxis nur noch elektronische Rezepte für verschreibungspflichtige Arzneimittel. Um das E-Rezept in der Apotheke einlösen zu können, brauchen Sie die offizielle E-Rezept-App, die elektronische Gesundheitskarte und eine PIN-Nummer von der Krankenkasse. Den Rezeptcode können Sie in der Apotheke dann per App öffnen oder das Rezept vorab an eine Apotheke senden. Das E-Rezept wird stufenweise weiter ausgebaut, unter anderem für Heil- und Hilfsmittel. Das rosa Papierrezept darf bei technischen Schwierigkeiten in Arztpraxen noch bis Ende Juni 2022 ausgegeben werden. Patient*innen ohne Smartphone können sich das E-Rezept alternativ in der Arztpraxis mit Rezeptcode ausdrucken lassen.



Wir bedanken uns für das entgegengebrachte Vertrauen im Jahr 2021 und wünschen Ihnen ein gesundes neues Jahr 2022.

Rohrbruchortung • Gebäudetrocknung



HVERKAMP

Heizung • Sanitär • Rohrreinigung

VIDEO-KANALUNTERSUCHUNG

Kanal - Dichtheitsprüfung

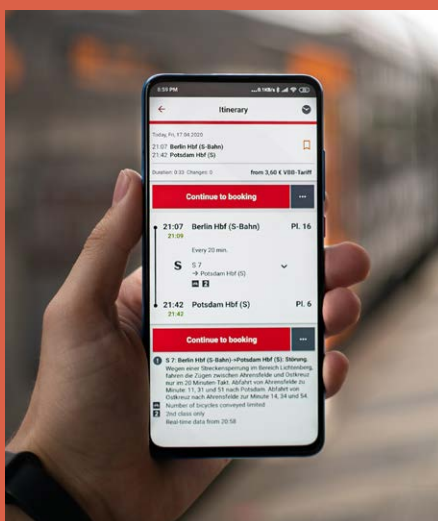
Ab Januar 2022 übernimmt die nächste Generation Stefan Haverkamp unseren Betrieb.

Dieselstraße 10 • 48324 Sendenhorst
Tel. 02526 755 • info@ludger-haverkamp.de



Kein Fahrkartenverkauf in der Bahn

Bislang war es möglich, in einen Zug der Deutschen Bahn zunächst auch ohne Fahrkarte zu steigen. Das Ticket konnte dann beim Bahnmitarbeiter oder bei der Bahnmitarbeiterin gekauft werden. Diese Möglichkeit gibt es jetzt nicht mehr. Die Fahrkarte muss dann am Laptop oder Smartphone selbst online gebucht werden. Hierfür haben Fahrgäste maximal zehn Minuten nach der Abfahrt Zeit.



Kündigungsbutton für Online-Verträge

Einen Vertrag online abzuschließen, ist in der Regel sehr einfach möglich. Die Anbieter haben ein Interesse daran, den Prozess so nutzerfreundlich wie möglich zu gestalten. Geht es allerdings um die Kündigung dieses Vertrages, sieht es oft anders aus. Ihn zu beenden, ist meist deutlich weniger leicht.

Das Gesetz für faire Verbraucherverträge schreibt ab dem 1. Juli 2022 vor, dass ein gut sichtbarer und einfach zugänglicher Kündigungsbutton auf der Website des Vertragspartners platziert werden muss.



Höhere Kraftstoffpreise

Ab dem 1. Januar 2022 ist die nächste Stufe der CO²-Abgabe in Kraft getreten. Pro Tonne CO² sind nun 30 Euro fällig. Das hat den Treibstoff enorm verteuert: Beim Benzin wurden 8,4 Cent pro Liter aufgeschlagen. Beim Diesel sind es 9,5 Cent pro Liter.

Post hebt die Preise an

Auch die Deutsche Post hat zum 1. Januar 2022 ihre Preise für verschiedene Produkte erhöht – mit dabei ist auch das Porto für Briefe. Für den Standard-, Kompakt-, Groß- und Maxibrief werden jeweils fünf Cent mehr verlangt.

- Die Postkarte kostet nun 70 Cent statt 60 Cent.
- Der Standardbrief kostet 85 Cent statt 80 Cent.
- Der Kompaktbrief kostet 1 Euro statt 95 Cent.
- Der Großbrief kostet 1,60 Euro statt 1,55 Euro.
- Für den Maxibrief sind jetzt 2,75 Euro statt 2,70 fällig.



Mindestlohn steigt

Im letzten Jahr lag der gesetzliche Mindestlohn bei 9,60 Euro die Stunde. 2022 steigt dieser gleich zweimal. Seit dem 1. Januar schreibt der Gesetzgeber 9,82 Euro pro Stunde vor, ab dem 1. Juli sind es 10,45 Euro pro Stunde.

www.malerbetrieb-descher.de



*Bröckelt der Putz und blättert die Farbe,
ist es Zeit für einen Anruf bei Descher!*

Nicht Konfuzius – aber fast!



Gönnen wir dem Vorjahr einen Tapetenwechsel!
Raus aus dem eintönigen Alltag
und rein in ein buntes Jahr 2022.

Gesundheitstipp der Engel-Apotheke in Wolbeck

Gesunder Schlaf

JEDER MENSCH HAT EIN INDIVIDUELLES

SCHLAFBEDÜRFNIS

Kleine Kinder brauchen im Schnitt 10 bis 12 Stunden, junge Erwachsene 6 bis 9 Stunden und ältere Menschen 5 bis 6 Stunden Schlaf.

Berühmte Kurzschläfer wie Napoleon, Churchill der Rockefeller schiefen nur 3 bis 4 Stunden.

Einstein und Goethe waren mit 10 bis 12 Stunden Schlaf „Langschläfer“. Goethe bezeichnete den Schlaf immer wieder als das „reine Glück“. Egal wie groß oder klein das Schlafbedürfnis ist: Zu wenig Schlaf löst gesundheitliche Probleme aus. Man fühlt sich erschöpft, ist leicht reizbar, nervös, unkonzentriert, lustlos und antriebsarm.

HALTEN SCHLAFSTÖRUNGEN LÄNGER AN, GILT ES, DIE URSACHE ZU FINDEN!

Mögliche Ursachen sind:

1. Krankheiten, die die Atmung beeinträchtigen, beispielsweise grippale Infekte, Schnarchen, Schlaf-Apnoe-Syndrom, chronische Schmerzen
2. Organische Störungen wie Schilddrüsen- oder Blasenkrankungen
3. Psychische Belastungen durch Stress, Sorgen und Anspannung
4. Ungesunde Lebensführung: ein spätes und/oder üppiges Abendbrot stört durch die Verdauungsarbeit den Schlaf
5. hoher Alkoholkonsum macht zunächst müde. Der Schlaf wird jedoch unterbrochen, sobald die Wirkung nachlässt
6. Koffein behindert das Einschlafen
7. Reizüberflutung durch helles Licht, Straßenlärm, langes Fernsehen, Blaulicht durch Smartphone & Tablet-Bildschirme
8. Nebenwirkungen bestimmter Medikamente, beispielsweise bei manchen Mitteln gegen Depressionen, blutdrucksenkenden Mitteln,

Mitteln bei Parkinson, Asthmamitteln oder Medikamenten zur Entwässerung

9. Störungen des Biorhythmus, zum Beispiel bei Schichtdienst.

Wichtiger Hinweis:

Suchen Sie ein vertrauliches Gespräch mit Ihrem Arzt, wenn die Schlafstörungen länger andauern, massiv sind oder andere Begleitbeschwerden hinzukommen!

SCHLAFSTÖRUNGEN

Es gelingt nicht immer, die Ursache der Schlafstörung zu beseitigen. Schicksalsschläge, Grunderkrankungen oder persönliche Probleme (Scheidung, Belastung am Arbeitsplatz etc.) kann man häufig nicht beeinflussen. Dann helfen entspannende Maßnahmen und sanfte Schlaf- und „Antistress“-Mittel. Hier hilft Ihnen die Engel-Apotheke gerne bei einer sinnvollen Auswahl.

ENTSPANNT SCHLUMMERN BESSER!

Basis jeder Behandlung von Schlafstörungen sind schlafhygienische Regeln, deren Beachtung bei leichteren Schlafstörungen oft schon eine deutliche Besserung bringen.

Auch wenn Sie z. B. noch ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen sollten – diese Maßnahmen sind also immer Teil einer jeden Behandlung!

- Nehmen Sie nach dem Mittagessen keine koffeinhaltigen Getränke (Kaffee, Cola, Schwarztee) mehr zu sich.
- Meiden Sie Alkohol. Alkohol kann das Einschlafen zwar beschleunigen, unterdrückt aber Tief- und REM Schlaf, das Durchschlafen wird so beeinträchtigt.
- Nehmen Sie keine schweren Mahlzeiten am Abend ein, da durch die erhöhte Magen- und

Darmtätigkeit der Schlaf oberflächlicher wird.

- Regelmäßige körperliche Aktivität fördert den Schlaf durch erhöhte Tiefschlafanteile. In den Abendstunden sollten Sie jedoch keine extremen sportlichen Aktivitäten mehr ausüben.
- Unterlassen Sie anstrengende geistige Tätigkeiten vor dem Zubettgehen. Lassen Sie den Tag lieber ruhig ausklingen.
- Ein persönliches Einschlafritual wie ein Spaziergang oder entspannende Musik wirkt schlaffördernd.
- Achten Sie auf die richtige Temperatur im Schlafzimmer und schalten Sie Lärmquellen aus. Das Schlafzimmer sollte gut abgedunkelt sein.
- Schauen Sie in der Nacht nicht auf den Wecker, da dies die Unruhe und Anspannung noch steigert.
- Halten Sie jeden Tag geregelte Aufsteht- und Schlafzeiten ein (auch am Wochenende).
- Halten Sie keinen Mittagsschlaf oder sonstige kurze Nickerchen.
- Aufstehen! Nicht wach im Bett liegen und grübeln!

Wenn Sie Gedanken nicht zur Ruhe kommen lassen, stehen Sie auf. Gehen Sie ins Wohnzimmer, hören leise Musik oder lesen Sie ein Buch. So vermeiden Sie kontraproduktives Grübeln und verinnerlichen eines der Grundprinzipien der Schlafhygiene, welches lautet:

Das Bett ist zum Schlafen da und nicht, um darin zu essen, fernzusehen oder gar die Arbeit für den nächsten Tag vorzubereiten.

- Versuchen Sie die Dinge vor dem Schlafengehen abzuwickeln. Es kann auch hilfreich sein, ein Schlafstagebuch zu führen, um Notizen/Gedanken einzutragen. Auch der Schlafrhythmus kann hier notiert werden. Häufig findet man im Anschluss mehr Ruhe.
- Entspannungstechniken können helfen, auch eine Verhaltenstherapie und Entspannungstechniken wie die Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson oder Yoga.



Engel Apotheke

Inh. Alexandra Hochstein e.K.

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

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

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



10% Rabatt*

Unser Geschenk für Sie:

Einfach Coupon vorlegen und Sie erhalten 10% Rabatt auf **auf einen Artikel der Wahl**. Eine Kombination mit einem weiteren Coupon oder Rabatt ist nicht möglich.

* dieser Gutschein ist gültig bis 31.01.2022!
* ausgenommen nicht-rabattfähige Arzneimittel, Rezeptanteile u. Bücher.

Oben rein, unten raus

Oder: Wie hilft ein Ernährungstagebuch?

Liebe Patienten, häufig empfehle ich Menschen mit chronischen Befindlichkeitsstörungen, welche sich nicht so richtig in ein schulmedizinisches Krankheitsbild formen lassen wollen, doch mal festzuhalten, was sie eigentlich den lieben langen Tag alles so zu sich nehmen.

Viele Menschen haben Probleme, die durch Unverträglichkeiten von Lebensmitteln entstehen. Nur teilen sich einem solche Beschwerden nicht unbedingt unmittelbar nach der Aufnahme mit, sondern vielleicht erst nach zwei Tagen. Und dann hat man vermutlich nicht mehr wirklich auf dem Schirm, was es vorgestern zum Essen gab.

Auch manifestieren sich Störungen auch erst durch den andauernden Konsum von bestimmten Produkten über einen längeren Zeitraum, teils sogar über Jahre.

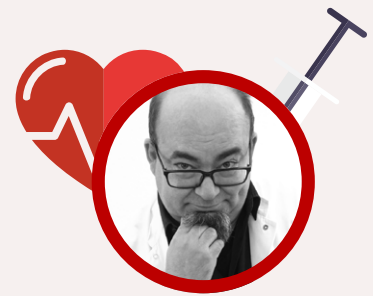
Und es geht auch nicht unbedingt vordergründig um Beschwerden bei der Verdauung. Auch Krankheiten des Bindegewebes, wie chronische Schmerzen, Lymphabflussstörungen oder Venenprobleme oder gar psychische Störungen können ihre Ursache in einer Fehlernährung haben. Mein Rat ist dann, sich ein kleines Vokabelheft zu kaufen, welches man idealerweise meistens dabei hat. Eine Doppelseite pro Tag. Auf die linke Seite schreibt man sich in Stichworten, aber recht detailliert auf, was oben rein geht, und auf die andere Seite kommen die Beschwerden. Für die technik-affinen unter uns gibt es sicher

auch Apps fürs Handy. Um ehrlich zu sein, habe ich kaum einmal ein geführtes Tagebuch gesehen, aber ich hege die Hoffnung, dass es dem einen oder der anderen schon geholfen hat.

Da gibt es natürlich die üblichen Verdächtigen: Ein zu hoher Konsum von Zucker überfordert die Leber. Diese kommt daraufhin ihren eigentlichen Aufgaben nicht nach und macht aus der Fruktose erst einmal Triglyceride, um sie dann weiter in das Fettgewebe zu schubsen. Milchprodukte machen auch häufig Probleme nicht nur durch den Milchzucker, den die Hälfte der Menschheit nicht verträgt, sondern auch durch die Proteine in der Milch. Um Eiweißstoffe geht es auch beim Weizen. Auch ohne eine festgestellte Zöliakie haben viele Menschen ein Problem durch zu viel Brot. Denn auch beim Gesunden ist der enzymatische Abbau des Klebereiweißes Gluten begrenzt und bei einem hohen Glutengehalt heutiger Brotsorten bleibt es dann eben klebrig bis zum Schluss.

Auch auf Gewürze sollte man achten. Wenn es darum geht, die Kalorienzufuhr zu ermitteln um abzunehmen, sind auch die Mengen der jeweiligen Lebensmittel wichtig.

Sinnvoll ist zudem, trotz aller anerzogener Zurückhaltung auch das zu beobachten, was mit dem zu tun hat, was unten raus kommt. Die Auffälligkeiten des eigenen Stuhlgangs sollte man ebenfalls notieren. Neben der Frequenz (am besten 1x täglich) geht es auch um andere Eigenschaften. Gibt es einen hohen Verbrauch von Toilettenpapier, fühlt man sich nur unzureichend



entleert, brennt es sogar oder wird man wund? Und: Der Stuhl ist im Idealfall weitgehend geruchlos. Wenn's einem selbst stinkt, ist irgendwas faul. Und zwar im wahrsten Sinne des Wortes. Dann haben nämlich Fäulnisbakterien die Überhand gewonnen und verwerten das, was die guten Darmkeime und die Schleimhaut nicht verstoffwechseln konnten. In den letzten Jahren hat sich im Bereich der Erforschung des Mikrobioms, also der Vielzahl der Bakterien, die den Darm besiedeln, einiges getan. Leider kann man noch keine konkreten Aussagen darüber treffen, welcher Mangel einer bestimmten Bakterienart welche Beschwerden verursacht. Unstrittig ist, daß Antibiotika einen erheblichen Schaden verursachen können. Es gibt einige Präparate, sogenannte Probiotika, welche dem Darm helfen, eine gesunde Besiedelung zu erhalten.

Diese ist enorm wichtig, denn ein großer Teil unseres Immunsystems funktioniert durch die Anwesenheit guter Darmbakterien.

Möglicherweise können Sie mit überschaubaren Maßnahmen ein gutes Stück Lebensqualität zurückgewinnen und für die Zukunft erhalten.

Ihr Domingos Schrader
Facharzt für Allgemeinmedizin
und HNO

FOTO: FERDINAND JENDREJEWSKI



HAUSARZTPRAXIS D. SCHRADER

Facharzt für Allgemeinmedizin & HNO

Ernährungsmediziner DAEM/DGEM

~ Vitalfeldtherapie ~

WIR SIND FÜR SIE DA!

Wir bitten Sie
dringend um telefonische
Vorankündigung!

www.hausarzt-schrader.de

Telefon: 02506-1264





Finden Sie uns auf
facebook

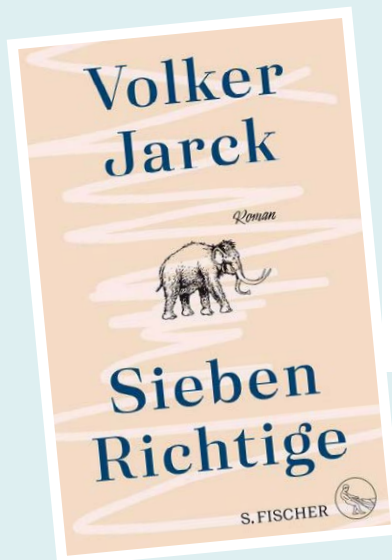
Münsterstraße 9
48167 MÜNSTER

Verlosung

**Jeden Monat ein Buch
von der Buchhandlung
Buchfink in Wolbeck**

GEWINNSPIEL- FRAGE:

**Welchen Personen ver-
ändern und verbinden die
Lebenswege ein paar
Sekunden?**



SIEBEN RICHTIGE

Ein kleines Mädchen, zur falschen Zeit an der falschen Kreuzung. Ein Umzugswagen, der nicht an sein Ziel kommt. Eine viel zu traurige E-Mail, eine Frau, die auf ihre Möbel wartet, und ein Abend in Rom mit zu viel Gin im Tonic. Nur ein paar Sekunden verändern und verbinden die Lebenswege von Greta, Victor, Eva und all den anderen. Irgendwo zwischen Bochum und Boston glauben sie an ihre Träume, an die Zukunft oder an das Glück, einmal die Hauptrolle im Leben eines anderen zu spielen, bevor die Jahre vorbeiziehen. Und jeder Herbstspaziergang kann das unvergessliche Kapitel eines richtigen Lebens werden.

»
**Augenblicke für immer sind
viel mehr als Zufall: Berüh-
rend, unterhaltend, literarisch
erzählt Volker Jarck in »Sieben
Richtige« vom Glück, dass wir
alle miteinander verbunden
sind..**
«

DER AUTOR: VOLKER JARCK

Volker Jarck, geboren 1974, mag schöne Sätze in guten Büchern. Er hat im Buchhandel gejobbt, in Bochum Literatur studiert und Theater gespielt. In Frankfurt am Main und Berlin hat er bei großen Buchverlagen als Lektor und Programmleiter gearbeitet. Begeisterungsfähig bei Sport, Serien und Spaghetti-Eis, lebt Volker Jarck mit seiner Frau, einer Drehbuchautorin, in seiner norddeutschen Heimatstadt. Literaturpreis Ruhr (Shortlist) 2021

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

SIEBEN RICHTIGE

Autor: Volker Jarck
Verlag: Fischer Verlag

Wer die Antwort weiß, schickt uns bitte bis zum **10.01.2022** eine E-Mail an gewinnspiel@stadtlandmagazin.de oder eine Postkarte mit Antwort, Namen und Telefonnummer an die Redaktionsadresse (siehe im Impressum).

**Wir wünschen Ihnen
ein gesundes neues Jahr 2022!**



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

FELIX – WARUM? WIESO? AHA!

Autor: Annette Langen
Verlag: Coppenrath Verlag
Altersempfehlung: 6 – 8 Jahre

VERLOSUNG

Jeden Monat ein Kinderbuch



FELIX – WARUM? WIESO? AHA!

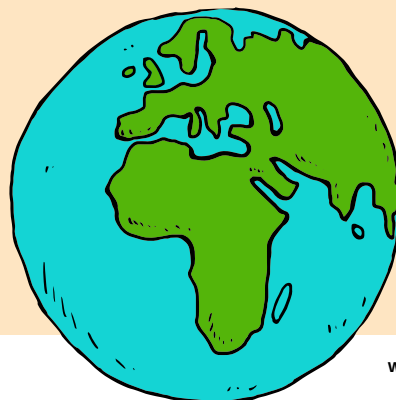
**FRAGEN & ANTWORTEN FÜR ALLE,
DIE ES WISSEN WOLLEN**

Wie kommt es, dass Sterne funkeln? Was bedeutet „UFO“? Gibt es echte Drachen? Wer hat den Kaugummi erfunden? Was ist eine Demokratie? Gibt es einen Staat, in dem Kinder über alles bestimmen dürfen? Wird es jemals Frieden geben? Kindgerechte Fragen und faszinierende Antworten - Felix lädt alle neugierigen Kinder auf eine spannende Reise durch die Welt des Wissens ein. Ein Buch zum Nachschlagen und Schmökern, mit vie-

len Mitmach-Tipps zum „Be-greifen“ Kapitel: Naturereignisse und Katastrophen, Erstaunliche Tiere und Pflanzen, Tolle Erfindungen, Fremdwörter entschlüsselt, Besondere Berufe, Kinder in aller Welt, Geheimnisvolle Schriften & Sprachen..

DIE AUTORIN: ANNETTE LANGEN

Die meisten nennen mich ‚die Mutter von Felix‘, dabei habe ich nicht so lange Ohren wie der reiselustige Kuschelhasen. Aber ich habe seine Abenteuer ausgedacht und aufgeschrieben. Oft werde ich gefragt, wie ich auf all meine Buchideen komme: Bei den Felixbüchern musste ich nicht viel erfinden, drei der wesentlichen ‚Zutaten‘ gab es in meiner Kindheit und Jugend in echt: den Kuschelhasen, das Reisen und unzählige Briefe an meine internationalen Brieffreunde. Vieles aus meinen anderen Büchern ist ebenfalls nicht erfunden, sondern so oder so ähnlich passiert. „Die kleine Motzkuh“ entdeckte ich vor vielen Jahren, als meine Tochter in der Trotzphase war. Auf das Welttagsbuch 2016 „Im Bann des Tornados“ brachte mich eine amerikanische Bekannte, die einen Tornadobunker in ihrem Haus einbauen ließ. Aber ... wer hinter meinem „Ritter Wüterich“ steckt, das wird nicht verraten!



Ihr seid
MIT ABSTAND
die tollsten Schülerinnen und Schüler



THERAPIE.NETZWERK
Legasthenie- und Dyskalkulie-Training

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

VON UNKLARHEITEN UND HALBWISSEN

Die zehn größten Versicherungs-Irrtümer

Wer studierende Kinder hat oder selbst studiert, kennt wohl die leidige Diskussion, wann der Versicherungsschutz noch über die Eltern gilt und wann nicht. Auch die Frage, inwiefern man als Umzugshelfer versichert ist, trifft im Bekanntenkreis auf viele verschiedene Antworten. Doch was sind die Richtigen?

„Wenn es um Versicherungen geht, kursieren viele Fehlinformationen, Vorurteile und oft gefährliches Halbwissen“, weiß Marcel Schumann, Leiter der Provinzial Geschäftsstelle in Sendenhorst und bezieht Stellung zu den „zehn größten Versicherungs-Irrtümern.“

1. ALS UMZUGSHELPER IST MAN ABGESICHERT

Hilft man einem guten Freund beim Umzug, kann es schnell mal passieren, dass einem etwas aus der Hand fällt. Ob es nun der teure Fernseher oder die geliebte Stereoanlage ist, die aufkommenden Schäden können überraschend kostspielig werden.

Wer allerdings sichergehen will, dass die Versicherung dafür auskommt, sollte vorher überprüfen, ob in der eigenen Haftpflichtversicherung auch sogenannte Gefälligkeitsarbeiten abgedeckt sind.



2. KINDER SIND ÜBER DIE ELTERN HAFTPFLICHTVERSICHERT

Dies ist nur bedingt richtig. Erst ab einem Alter von sieben Jahren greift der reguläre Versicherungsschutz. Vorher gelten Kinder als nicht deliktfähig und die private Haftpflichtversicherung kommt nur für von ihnen verursachte Schäden auf, wenn in die Police schuldunfähige Personen ebenfalls inkludiert wurden.

3. WER STUDIERT, IST ÜBER DIE ELTERN HAFTPFLICHTVERSICHERT

In den meisten Fällen trifft dies zu. Selbst der Auszug aus Hotel Mama lässt den Versicherungsschutz nicht erlöschen. Wer allerdings ein Zweitstudium aufnimmt, ist in der Regel nicht mehr über die Eltern versichert und muss sich selbst darum kümmern. Um auf Nummer sicher zu gehen, stimmen Sie die Regelungen zum Versicherungsschutz mit ihrem Berater ab.

4. WÄHREND DER AUSBILDUNG IST MAN ÜBER DIE ELTERN PRIVAT KRAKENVERSICHERT

Im Studium trifft dies zu, in der Ausbildung jedoch nicht. Private Krankenversicherungen kommen nicht für auszubildende Kinder auf. Diese müssen sich in der Ausbildung selbst versichern. Wer in der Ausbildung gesetzlich krankenversichert ist, kann aber eine Anwartschaft abschließen. Mit dieser können Auszubildende eine erneute Risikoprüfung zu einem späteren Zeitpunkt vermeiden, wenn sie später wieder in die private Krankenversicherung wechseln möchten.



5. DIE KRAKENVERSICHERUNG GILT AUCH IM AUSLAND

Die hiesige Krankenversicherung kommt zwar für Behandlungen innerhalb der EU auf, jedoch nur in begrenztem Umfang und nicht über die EU hinaus. Dafür ist eine gesonderte Auslandsreisekrankenversicherung notwendig. Auch für den Rücktransport ist eine einfache Krankenversicherung nicht ausreichend. Hier bedarf es selbst innerhalb der EU einer Zusatzversicherung, um horrenden Kosten zu vermeiden.

6. DIE UNFALLVERSICHERUNG KOMMT FÜR ALLE VERLETZUNGEN AUF

Einfache Sportverletzungen wie eine Verstauchung oder ähnliches werden nicht von der Unfallversicherung aufgefangen. Bei bleibenden Schäden sowie Invalidität haftet die Versicherung allerdings und unterstützt finanziell, beispielsweise den etwaigen Umbau des Hauses. Dabei ist es unerheblich, aus welchen Gründen sich der Unfall ereignet hat. Auch im Ausland gilt der Versicherungsschutz.

Da zwei Drittel aller Unfälle in der Freizeit passieren, rät die Provinzial zum Abschluss einer privaten Unfallversicherung. Insbesondere für Selbstständige oder Arbeitslose ist sie unerlässlich.

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





7. BÜROANGESTELLTE BRAUCHEN KEINE BERUFSUNFÄHIGKEITSVERSICHERUNG

Wer den Großteil seiner Arbeit vor einem Rechner sitzt, unterliegt häufig dem Irrtum, dass sich eine Berufsunfähigkeitsversicherung für ihn nicht lohnt. Ginge es dabei nur um körperliche Beschwerden, könnte dies bei dem heutigen Stand der Technik sogar stimmen. „Einer der häufigsten Gründe für eine Berufsunfähigkeit ist aber heute die Psyche“, sagt Schumann. Burnout und Depressionen machen immer mehr Leuten zu schaffen. Auch diese Leiden sind von einer Berufsunfähigkeitsversicherung abgedeckt. „Deshalb ist es wichtig, sich frühzeitig um eine entsprechende Absicherung zu kümmern“, so Marcel Schumann.

8. DIE GESETZLICHE RENTENVERSICHERUNG REICHT MEISTENS AUS

Leider ist heutzutage das Gegenteil der Fall. Bereits im Jahr 2018 galt jeder zweite Rentner als armutsgefährdet und daran hat sich nichts geändert. Somit sind private Rentenversicherungen und die betriebliche Altersversorgung wichtiger denn je.

Insbesondere junge Leute, die besonders stark unter dem demografischen Wandel leiden werden, sollten sich bereits frühzeitig mit einer privaten Altersvorsorge oder der betrieblichen Altersversorgung finanziell absichern.

9. GARANTIE IN DER PRIVATRENTE SIND WÜNSCHENSWERT

Natürlich möchte jeder, der in eine private Rentenversicherung investiert, am Ende seines Berufslebens mindestens das wiederbekommen, was er ursprünglich eingezahlt hat. Garantien dafür abzuschließen ist jedoch der falsche Weg. Über einen so langen Zeitraum hinweg wird am Ende der Laufzeit ohnehin mehr als der eingezahlte Beitrag erwirtschaftet. Besteht eine 100%-Beitragsgarantie, ist es der Versicherung allerdings nicht möglich, die Gelder der Versicherten ausreichend gewinnbringend an den Finanzmärkten anzulegen. „Dadurch bleibt bei der Rentenversicherung mit Garantien die Aus-



↑ Bei unter siebenjährigen Kindern kommt die private Haftpflichtversicherung nur dann für Schäden auf, wenn in der Police nicht schuldfähige Personen inkludiert sind.

zahlung dann auch oft bei der ursprünglichen Investition und wird nur marginale Erträge aufweisen“, erklärt Schumann. „Lohnender sind Rentenversicherungen mit modernen Garantiekonzepten oder ganz ohne Garantien.“

10. DIE EINBRUCHDIEBSTAHLSVERSICHERUNG HAFTET BEI JEDEM DIEBSTAHL

Die Einbruchdiebstahlversicherung zahlt, wie ihr Name schon sagt, nur bei Diebstählen, denen ein Einbruch vorangegangen ist. Wenn eine Putzkraft den teuren Familienschmuck entwendet oder jemand den Haustürschlüssel auf der Straße findet, wird die Versicherung für den daraus entstandenen Schaden nicht aufkommen.



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

Neujahrs-Gebäck

Glücksschweinchen aus Hefeteig

Viele verschenken im neuen Jahr kleine Glücksbringer. Verschenken Sie doch einfach ein kleines Glücksschweinchen aus Hefeteig zum Neujahrsstart oder aber überraschen ihre Lieben damit. Das kleine Gebäck ist ganz einfach nachzubacken und erfreut garantiert groß und klein.



Zutaten für 9 Glücksschweinchen:

275 g Mehl
 ½ Würfel frische Hefe
 125 ml Milch
 25 g Butter
 40 g Zucker
 1 Ei
 Prise Salz
 Eigelb zum Bestreichen
 ½ EL Milch zum Bestreichen
 18 Rosinen
 etwas Mehl zur Teigverarbeitung

Zubereitung:

1. Mehl in eine Schüssel geben. Mit den Händen eine Mulde bilden und die Hefe hineinbröckeln. Etwas Zucker darüberrieseln lassen. 125 ml Milch lauwarm erwärmen. Die Hälfte davon über die Hefe gießen. Mit einer Gabel kurz verrühren, dann 15 Minuten abgedeckt gehen lassen.

2. Währenddessen restliche Milch mit Butter und Zucker im Topf erwärmen, bis die Butter geschmolzen ist. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Milch-Buttermischung zu der Mehl-Hefemischung geben und Ei und Salz hinzugeben. Mit den Knethaken eines Handrührgeräts etwa 5 Minuten zu einem Teig kneten. Teig abgedeckt weitere 30 Minuten gehen lassen.

3. Teig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche etwas 5 mm dick ausrollen. Mit einem runden Ausstecher (8 cm Durchmesser) 9 Kreise aus dem Teig ausstechen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Das werden die Gesichter der Schweinchen.

4. Teig nochmals ausrollen. Dieses Mal mit einem kleineren runden Ausstecher (3 cm Durchmesser) nochmals 9 kleine Kreise ausstechen. Mit einem Cocktail-Strohalm zwei kleine Löcher in die Kreise stechen. Das werden die kleinen Schweinsnasen. Den restlichen Teig länglich ausrollen. Mit einem Messer 18 kleine Dreiecke ausschneiden. Den Ofen auf 175 Grad (Umluft: 155 Grad) vorheizen.

5. Eigelb und die Milch miteinander verquirlen. Die großen Kreise mit dem Gemisch bepinseln. Nun jeweils einen kleinen Kreis auf die untere Hälfte des großen Kreises legen und leicht an-

drücken. Die Teig-Dreiecke oben rechts und links andrücken und etwas überlappen lassen. Das sind die Ohren des Schweinchens. Jetzt jeweils zwei Rosinen als Augen über der Nase anbringen und mit den Fingern leicht eindrücken. Jetzt auch die Nase und die Ohren mit dem Ei-Milchgemisch bepinseln und die Schweinchen im vorgeheizten Ofen etwas 12-15 Minuten goldbraun backen. Vollständig abkühlen lassen.



Wir wünschen Ihnen
 mit den Glücksschweinchen
 viel Glück im Jahr 2022!



Wanderurlaub = Abenteuer pur!

Das Fernweh ist groß, die Reiselust auch!

Auch in diesem Jahr liegt Urlaub mit Outdoor-Aktivitäten und ganz besonders Wanderurlaub wieder im Trend – also ab in den Urlaub und raus in die Natur!

Das Ziel muss sich dabei nicht auf Deutschland beschränken. Es gibt innerhalb Europas oder auch weltweit viele großartige Reiseziele, die auch in der momentanen Situation gut und sicher bereisbar sind.

Wie wäre es zum Beispiel mit Mallorca, den Kanaren, Italien oder Madeira?! Hier gibt es viele versteckte Naturschönheiten und spannende Sehenswürdigkeiten entlang der Wanderwegen. Viele Wanderungen werden zudem mit einer atemberaubenden Aussicht belohnt. Türkisblaues Meer, Schluchten zwischen gigantischen Felswänden, dschungelartige Vegetation, Wasserfälle oder die farblichen Kontraste eines Canyons – all diese Naturwunder können sie auf einer Wanderung in verschiedenen Gebieten Europas entdecken.

Verschlägt es Sie noch weiter in die Ferne, dann sind Reiseziele wie Hawaii, Australien, Kanada oder die USA eine Überlegung wert.



Natürlich lassen sich Wanderreisen auch perfekt mit einem Strandurlaub oder einer kulinarischen Reise kombinieren.

Ihren Wanderträumen sind keine Grenzen gesetzt!

Egal ob als Paar, mit der ganzen Familie, allein oder in der Gruppe, ob Anfänger oder Profi – für jeden Geschmack gibt es die passende Wanderreise!

Wir freuen uns auf Ihre Anfrage und beraten Sie gerne zu Ihrem perfekten Urlaub – egal ob aktiv oder endlich mal wieder Entspannung am Strand.

Buchen Sie das Abenteuer oder die Entspannung pur und gewinnen vorab einen Reisegutschein im Wert von 50 Euro von TravelMoments!

(Weitere Infos dazu finden Sie auf der Gewinnspielseite.)



Ihr Reisebüro TravelMoments aus Wolbeck

TravelMoments

TravelMoments | Reisebüro Wolbeck

Sabrina Wehmschulte
Münsterstr. 2
48167 Münster-Wolbeck

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

www.travelmoments-muenster.de

VORHANG BLEIBT ZU

Im Januar kein Plattdeutsches Theater in Sendenhorst

Normalerweise hebt sich jedes Jahr im Januar in der Aula der Realschule der Vorhang für das Plattdeutsche Theater in Sendenhorst. Die fünf Aufführungen der Plattdeutschen Theatergruppe „Dröget Schnüffelen“ Sendenhorst e.V. sind immer gut besucht. Die Schauspielerinnen und Schauspieler bringen ein amüsantes Stück auf die Bühne und das Publikum ist begeistert.

Im Januar 2021 mussten bereits die Aufführungen auf Grund von Corona ausfallen. Und auch im kommenden Januar wird es still sein in der Aula. Die Mitwirkenden der Theatergruppe haben beschlossen, dass für Anfang 2022 kein neues Stück einstudiert wird.

»
Die Entscheidung ist uns nicht leichtgefallen. Da sich aber die Konstellation der Mitwirkenden, die Stückauswahl, Arbeitszeiten und Probenzeitraum verändert haben, blieb uns keine andere Wahl.
«

erläutert Barbara Untiedt. Im August 2022 startet die Theatergruppe neu mit dem bereits ausgesuchten Stück für Januar 2023.

Ganz untätig war die Theatergruppe in den letzten Monaten aber nicht. Im September gab es einen Plattdeutschen Abend unter dem Titel „Reisen, Ressen, Restaurant“ im Garten der Muko e.V., der bei den Zuschauerinnen und Zuschauern sehr gut ankam.

Und einigen Fahrradfahrer*innen und Spaziergänger*innen sind schon die acht neuen Sitzbänke in den Sendenhorster Bauerschaften aufgefallen, die von den Mitgliedern der Theatergruppe aufgestellt wurden.

Auch wenn in den umliegenden Orten die Theatersaison angekündigt wird, sagt Marion Pumpe mit Augenzwinkern: „Wir setzen ja eigentlich keine Saison aus, wir haben nur schon vorweg gespielt.“



Standorte der Bänke:

Eingang Geisterholz, Auf dem Garrath

Nähe Eingang Himmelreich
/Pfadfindergelände

Ahlener Damm, Höhe Kreuz Große Kogge

Wirtschaftsweg zwischen
Ahlener Damm und Wittenberg

Radweg hinter der Waldmutter
Richtung Wittenberg

Radweg Elmster Berg, gegenüber
Kantstraße

Wirtschaftsweg Sandfort,
Nähe Hof Hennenberg

Radweg Brock, gegenüber
früherer Gaststätte Peters



KOMM, WIR LASSEN TRÄUME IN DIE WELT FALLEN!

Ach, lass uns doch ein bisschen träumen,
wir nehmen die Hoffnung an die Hand.

Realität kurz mal zur Seite räumen,
Momentaufnahme Wunderland.

Zaubern ein Stückchen Zuversicht
bei so viel Ängsten und Verzicht.

Wir wollen strahlen, leuchten, funkeln –
nur kurz wie Sternschnuppen im Dunkeln.

Verstand tanzt übers Meer der Sinne,
am Horizont ein Hoffnungsschimmer.
Windmelodie „Nichts ist für immer“.

Magisch, ach wie schön es ist,
dass du an meiner Seite bist.

So und nun ...

... lassen wir all unsere Träume in die Welt fallen,
denn Träume braucht momentan jeder von uns.

Herzlichst Conny Hallmann



*Gedanken
von Conny Hallmann*

Rezept für ein Lächeln

Wollen wir Wundertüten öffnen
und Brausepulver lecken,
welches so schön hat geprickelt
in meinem Bauchnabel...
Ups... da stimmt was nicht,
aber es zaubert
ein Lächeln in dein Gesicht.

TÜRENGALERIE
SCHLÜTER
Ihr Profi für Türen & Fenster

Schörmelweg 17
48324 Sendenhorst

Tel.: 02526 939490

info@tuerengalerie.net

www.tuerengalerie.net

**Wir bedanken uns
bei unseren Kunden
für das Vertrauen
und wünschen allen
ein frohes neues und
gesundes Jahr 2022!**

AUCOM BEHAUPTET SICH ERFOLGREICH AM MARKT

Produktion und Vertrieb am deutschen Standort werden weiter ausgebaut

Mehr Umsatz, mehr Produktionskapazitäten, mehr Personal, mehr Verantwortung – so lässt sich für AuCom der Rückblick auf das Jahr 2021 sowie der Ausblick auf 2022 in wenigen Worten zusammenfassen.

Der Umsatz des vergangenen Jahres belief sich auf 15 Millionen Euro. Für 2022 erwartet AuCom ein Plus von 50 Prozent auf 22,5 Millionen Euro. Dafür werden am Standort in Sendenhorst die Produktionskapazitäten erhöht. Aber nicht nur deshalb benötigt AuCom mehr Personal. Ab 2022 sind die Sendenhorster auch für den globalen Vertrieb der kompletten Mittel-

spannungssparte sowie der „package Solution“ des Sanftanlasser-Spezialisten verantwortlich. „Wir haben Großartiges geleistet, werden uns aber sicherlich nicht auf dem Erreichten ausruhen“, sagt uns Thomas Zirk-Gunnemann, Geschäftsführer AuCom Global Solution. Dahinter steckt die Zuversicht des bisherigen Erfolgs: Von den angepeilten 22,5 Millionen Euro Umsatz stehen bereits 85 Prozent in unseren Auftragsbüchern.

DIE ZEICHEN STEHEN AUF EXPANSION

Ab 2022 sind Thomas Zirk-Gunnemann und sein Team für den globalen Vertrieb der AuCom-MS- sowie der „package“ Sparte zuständig. Damit einher geht die Umfirmierung in AuCom Global Solutions. Der bisherige Sales Manager Europe, Hans Warten, wird zentraler Ansprechpartner für alle AuCom Partner aus dem MS-Bereich. Das AuCom-Produktportfolio im Niederspannungsbereich wird weiterhin aus Neuseeland betreut.

„Bereits im vergangenen Jahr haben wir die Produktionskapazitäten in Sendenhorst erweitert, damit wir pro Jahr um die 50 Schaltanlagen bauen können“



teilt uns Thomas Zirk-Gunnemann mit, „aber bereits jetzt sind es über 400.“ Mindestens zehn neue Mitarbeiter*innen sollen das 45-köpfige AuCom-Team verstärken. Pünktlich zum neuen Jahr wurden neue Büroräume bezogen und die Produktion erweitert. Rund 4.500 m² an neuer Fläche kommen angrenzend am jetzt eigenen Standort hinzu.

INVESTITIONEN IN DIE AUTOMATISIERUNG DER PRODUKTION

Mit der erfolgreichen Zertifizierung nach ISO 9001 und 14001 legt AuCom zudem den Grundstein für ein hochwertiges Qualitäts- und Umweltmanagement. Gleichzeitig wird die Automatisierung in der Produktion vorangetrieben. Hierfür investiert das Unternehmen am Standort in Sendenhorst einen siebenstelligen Euro-Betrag. „Natürlich spüren auch wir die Auswirkungen der Coronapandemie anhand steigender Liefer- und Materialkosten“, skizziert Thomas Zirk-Gunnemann die wirtschaftliche Situation. „Aber wir können uns auf ein exzellentes Partnernetzwerk verlassen, mit dem wir unseren Kund*innen Termintreue und höchste Produktqualität zu fairen Preisen gewährleisten.“



AuCom
MOTOR CONTROL SPECIALISTS



Projektingenieur/Techniker (m/w/d) Antriebstechnik – Projektentwicklung

Über uns

Wir entwickeln Motorsteuerungsprodukte für Industrieanwendungen weltweit. Unser Fokus auf Forschung und Entwicklung sowie Herstellung, Lieferung und Support stellt sicher, dass Sie mit einem Weltmarktführer zusammenarbeiten, wenn Sie sich für uns entscheiden. Mehr als 40 Jahre Erfahrung zuzüglich unserer Expertise und Kompetenz bedeuten, dass Sie sich auf uns verlassen können.

Aufgaben:

In Ihrer Rolle als Projektingenieur am Standort Deutschland sind Sie Teil des Teams in der Abteilung Projektentwicklung und unterstützen im Projektmanagement-Team verantwortlich die technische Abwicklung eines oder mehrerer gleichzeitiger Projekte. Dazu zählen folgende Aufgaben:

- Leiten aller technischen Aspekte der Projektphasen - Engineering, Beschaffung, Fertigung, und Inbetriebnahme.
- Technisches Management und terminliche Überwachung der Projekte mit häufiger Interaktion mit Zulieferern, Fertigung und Kunden weltweit
- Prüfen und genehmigen von Zeichnungen für die elektrische Schaltpläne, Single-line Diagramme in voller Übereinstimmung mit den anerkannten Industrie- und Sicherheitsstandards und Kundenspezifikation
- Erstellen der Projektdokumentation
- Technische Unterstützung des Vertriebes bei der Angebotserstellung
- Hohes Maß an Professionalität in allen Aspekten der Arbeit und Umgang innerhalb des Teams
- Technische Unterstützung bei Inspektion, Test und Inbetriebnahme weltweit

Qualifikation:

- Abgeschlossenes Elektrotechnik Studium (Dipl.Ing./Dipl.Ing.(FH)/Master/Bachelor) oder Techniker Schule
- Gute mündliche und schriftliche Kommunikationsfähigkeit mit Kollegen, Zulieferern und Kunden
- Effektive Computerkenntnisse; Micro Office Software und andere unternehmens- und fachspezifische Softwareanwendungen
- Erfahrung mit ERP Systemen in der Projektentwicklung
- Verfügt über ein breites elektrotechnisches Verständnis im Bereich des Projektengineering
- Effektive analytische Fähigkeiten und Fähigkeiten zur Problemlösung.
- gute Englischkenntnisse in Wort und Schrift

Bei Interesse schicken Sie ihre Bewerbungsunterlagen an HR-Germany@aucom.com



NICHT JEDES GRUNDSTÜCK DARF BEBAUT WERDEN

Wie Bauherren Zeitverlust und Kosten vermeiden

Viele - vor allem junge - Paare hegen den Wunsch, ein Eigenheim für die Familie zu bauen. Beim Kauf eines Grundstückes sind jedoch einige wichtige Kriterien zu beachten. Nicht jede Fläche kann (sofort) bebaut werden. Selbst Grundstücke, die von der Gemeinde für den Hausbau vorgesehen sind, dürfen schlimmstenfalls erst in Jahrzehnten bebaut werden.

NICHT JEDES GRUNDSTÜCK IST BAULAND

Nicht jede Fläche, die von einer Stadt oder Gemeinde zum Verkauf angeboten wird, ist automatisch Bauland. Ob Käufer ein Grundstück zum Hausbau nutzen dürfen, regeln der kommunale Flächennutzungsplan, die Gemeindecatsatzung und tatsächliche Gegebenheiten. Prinzipiell lassen sich vier Grundstücksarten unterscheiden, von denen das Ackerland generell ausscheidet, da es nur für landwirtschaftliche Zwecke bestimmt ist.

BEBAUUNG GEGEBENFALLS ERST IN JAHRZEHNEN

Weitere Arten von Grundstücken sind das sogenannte Bauerwartungsland, Rohbauland und das baureife Land. Einzig baureifes Land darf nach dem Kauf und Erteilung einer Baugenehmigung direkt bebaut werden. Zudem kann der Grundstückskauf nur hier mit einem Bankdarlehen finanziert werden. Rohbauland hingegen ist zwar bereits als Bauland ausgewiesen, jedoch ist es noch nicht erschlossen und die Bebauung somit noch nicht möglich. Handelt es sich gar um Bauerwartungsland, stimmt die Gemeinde der Bebauung im ungünstigsten Fall erst in Jahrzehnten zu.

BESICHTIGUNG VOR DEM KAUF

Potenzielle Käufer sollten das Grundstück, das sie erwerben möchten, unbedingt persönlich besichtigen. Ein besonders wichtiges Kriterium

ist die Lage: Muss zum Beispiel ein Hang abgetragen werden? Eine etwaige Nähe zum Wasser macht den Kellerbau schwieriger. Weitere entscheidende Faktoren sind die Verkehrsanbindung, Einkaufsmöglichkeiten oder die Infrastruktur mit Schulen und Ärzten. Dies steigert oder senkt sowohl den Kaufpreis als auch den Wiederverkaufswert.

ENTSCHEIDENDE DETAILS

Im Idealfall ist das Grundstück bereits voll erschlossen. Das heißt, es sind bereits Leitungen für Energie, Wasser, Abwasser, Telefon und Internet verlegt. Auch ist zu klären, welche Pflanzen auf dem Grundstück angebaut sowie ob und wann insbesondere große Bäumen gefällt werden dürfen. Um bestimmte Einschränkungen vorab überblicken zu können, lohnt sich ein Blick auf den Bebauungsplan. Dies betrifft vorgeschriebene Grenzabstände, die maximale Anzahl der Stockwerke oder die Form des Daches. Existiert kein Bebauungsplan, bieten die umliegenden Gebäude Orientierung. Wichtig ist auch, ob es sich um ein Wohn-, Misch-, Gewerbe- oder Industriegebiet handelt.

SICHERHEIT BEI DER FINANZIERUNG

Über mögliche Rechte und Lasten des Grundstücks gibt das Grundbuch Auskunft. Wird zur Finanzierung ein Bankdarlehen aufgenommen, muss im notariellen Kaufvertragsentwurf eine Finanzierungsvollmacht für den Käufer vorgesehen sein. Die Notarin oder der Notar prüft zudem, ob ein Vorkaufsrecht seitens der Gemeinde besteht.

»

Außerdem sollten Käufer vorab prüfen, ob Stadt, Gemeinde, Land, Bund oder Europäische Union Fördermittel gewähren. Vor allem junge Familien können oftmals besondere Unterstützung beantragen.

«



Andreas Rickert

Fachanwalt für Bau- und Architektenrecht
Notar

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



FOTO: UNSPLASH.COM

MEHR AMÜSEMENT IN SENDENHORST

Ja, unser Sendenhorst war schon immer beliebt, denn es gab ja auch zahlreiche Möglichkeiten, sich zu amüsieren. Nachdem wir in den letzten Ausgaben die zahlreichen Kneipen beleuchtet haben, zeigen wir nun weitere Betriebe aus Gastronomie und Veranstaltungen auf.

In der letzten Ausgabe hatte sich leider der Fehlerteufel eingeschlichen, so wurden doch glatt die Waldschänke Peters und die Waldmutter vertauscht!

So, wer hat weitere Vorschläge, Anregungen, Dönekes im Programm? Fehlersucher sind natürlich auch herzlich willkommen!

Kinos

Losto-Theater, Ecke Südstraße – Kühl, später Herweg
Werring – später Losto-Theater – Westtor

Cafés

Cafe Fine Lasthaus – Nordstraße

Discos

Abbylaine – Oststraße – Gibt es da Foto von?
Disco an der Hoetmarer Straße

Pommesbuden („alte“)

Birkenhof – Osttor – Lorenbeckstraße
Pfefferkorn – Schleiten
Pommes-Marry – Koch – Schulstraße
Mykonos – Schörmel – später Schlabberpohl
Elektro-Linnemann (Neustraße – Ostgraben)

Und sogar einen Swingerclub gabs hier schon mal! – auch Hoetmarer Straße

Hotel hatten wir auch einige – also – Sendenhorst hat(te) alles, was man zum Amüsieren braucht(e)!

Die Liste erhebt keineswegs den Anspruch auf Vollständigkeit.

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



↑ Elektro Linnemann - links Tankstelle Feidecker



↑ Westtor - im Hintergrund Schlange vorm Kino



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

H&W GmbH
Gildestr. 19a
48317 Drensteinfurt

Tel. 02508 9177
Fax 02508 999590
Mobil 0160 7374673
0160 7873497
www.hwgmbh.com
info@hwgmbh.com

*Wir wünschen Ihnen einen guten Start
ins neue Jahr 2022!*
Das Team der H & W GmbH

H&W GmbH
MEISTERBETRIEB



↑ Haus Siekmann - noch als Hotel



Nordstraße - Hat sich gar nicht so viel verändert! ↑



↑ Luftaufnahme Innenstadt 1970

DER HEIMATVEREIN SENDENHORST WÜNSCHT ALLEN LESERN
UND FREUNDEN SENDENHORSTS EINEN GUTEN START INS NEUE JAHR!
EUER / IHR CHRISTIAN HÖLSCHER



Christian Perrone
Meisterbetrieb für
Fliesen & Naturstein

mit Ausstellung

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



Wir
wünschen
allen
ein frohes
neues Jahr!



JANUAR

Gewinnspiel

Viel Glück!

FRAGE

Mit welchen Reisen lassen sich Wanderreisen perfekt kombinieren?

GEWINNE
EINEN
50 EURO
GUTSCHEIN VON
TRAVELMOMENTS
IN WOLBECK.

SO GEHT'S:

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

LÖSUNG AN:

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

EINSENDESCHLUSS:

10.01.2022

PREISVERLEIHUNG:

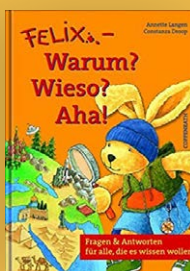
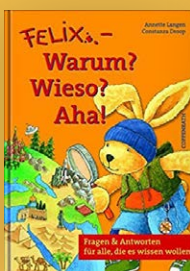
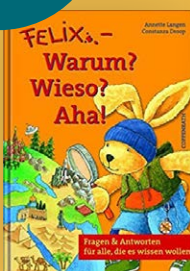
In der kommenden Ausgabe wird der/die GewinnerIn bekanntgegeben.

JANUAR

Kinder-Gewinnspiel

LÖSE
DAS RÄTSEL UND
GEWINNE
DIESES BUCH!

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



Wenn du die Antwort weißt, schick uns eine E-Mail oder Postkarte mit vollständigem Namen, Alter und Adresse bis zum 10.01.2022. Es gelten die gleichen Teilnahmebedingungen wie oben.

DER KITZHÖFER MACHT DEN GARTEN WINTERFEST!

Professionelle Hilfe beim Winterdienst – und das zu fairen Preisen!

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

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

Kitzhöfer.
kreative gärten
IHR GARTENERLEBNIS PASSEND GESTALTEN

www.der-kitzhoefer.de

Mein Makler
IN MEINER STADT ZUHAUSE

IHR IMMOBILIENEXPERTE IN MÜNSTER

Wir bieten Ihnen:

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



Janusz Foit
Janusz Foit, Inhaber

T. 02506 417010
info@foit-immobilien.de

DEZEMBER

Preisverleihung

Kinder-Gewinnspiel

DIE LÖSUNG LAUTET:

Auf Bild 2 fehlt ein Teil vom Schwanz der Kuh.

DIE GEWINNERIN IST:

Lia Brinkmann aus Warendorf.

Sie gewann das Buch „Mit Karacho in den Winter“ von Sarah Welk.

Gewinnspiel Buchfink

GEWINNSPIEL-FRAGE:

Wer flüchtet sich immer häufiger in die Welt der Phantasie?

DIE LÖSUNG LAUTET:

Ein zwölfjähriger Junge flüchtet sich immer häufiger in die Welt der Phantasie.

DIE GEWINNERIN IST:

Melanie Kindermann aus Everswinkel.

Sie gewann das Buch „Hast du uns endlich gefunden“ von Edgar Selge.

Gewinnspiel

GEWINNSPIEL-FRAGE:

Wo befindet sich der Hofladen Austermann?

DIE LÖSUNG LAUTET:

Der Hofladen Austermann befindet sich in Warendorf.

DER GEWINNER IST:

Raphael Castelli aus Münster-Handorf.

Er gewann einen Genusskorb im Wert von 30 Euro vom Hofladen Austermann in Warendorf.

Impressum

Das Mitmachmagazin für Menschen aus der Region.

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

Nächster Redaktionsschluss:
10. Januar 2022

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, Conny Hallmann, Marion Pumpe, Schmetterlingshof Warendorf

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
ein gesundes neues Jahr 2022!*

ANZEIGE

IM NEUEN JAHR
GEMEINSAM **SO**
SCHÖNE MOMENTE
SCHAFFEN.

LASSEN SIE UNS ETWAS BEWEGEN.

Besuchen Sie
uns auf Facebook
und Instagram.



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



STADTWERKE **SO**
OSTMÜNSTERLAND